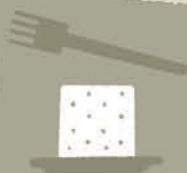


DA MERCEARIA PARA O PRATO

Guia com dicas e receitas
para uma alimentação sustentável
e uma cozinha
sem desperdício





ÍNDICE

Mercearia Solidária + O Guia / O Projeto	4
SOBRE A ALIMENTAÇÃO	5
Como posso ter uma alimentação sustentável?	6
Prato do dia	7
Porções	8
Dicas saudáveis	9
Dicas fáceis	10
Dicas económicas	11
Como posso reduzir o desperdício alimentar?	12
Dicas para comprar sem desperdício	13
Calendário de hortícolas e frutas da época	14
Os rótulos nas embalagens	15
Dicas para conservar sem desperdício	16
Dicas para cozinhar sem desperdício	18
RECEITAS	19
Receitas com aproveitamento integral dos alimentos	20
Caldo Vegetal	20
Sementes Tostadas	21
Chá de Cascas e Caroço de Maçã	21
Receitas com sobras	22
Croûtons de Alho e Ervas	22
Arroz Arco-Íris	23
Gelado de Fruta	23
Receitas dos parceiros da Mercearia Solidária +	24
Petisco Crocante de Grão-de-Bico	24
Creme de Cogumelos	25
Salada de Agrião, Beterraba e Laranja	26
Curgetes Recheadas com Estufado de Lentilhas e Cuscuz	27
Bacalhau Espiritual com Pão	28
Amarelo de Peru	29
Cheesecake de Frutos Vermelhos	30
Bibliografia	31

MERCEARIA SOLIDÁRIA +

O GUIA

Este guia tem como objetivos:

- Sensibilizar para uma alimentação sustentável, explicando de que forma podemos preparar refeições saudáveis, fáceis e económicas.
- Contribuir para a redução do desperdício alimentar, através de dicas e receitas para comprar, conservar e cozinhar sem desperdício.



O PROJETO

O Projeto Mercearia Solidária + é promovido pela União das Freguesias de Massamá e Monte Abraão e financiado pelo Fundo Ambiental no âmbito do aviso JUNTAr+: Economia Circular em Freguesias (Aviso n.º 6519/2019).

O projeto tem como objetivo implementar um polo alimentar para servir a população carenciada residente na União das Freguesias de Massamá e Monte Abraão, através da requalificação e capacitação de um espaço subaproveitado. No cerne da Mercearia Solidária está a economia circular, recuperando e redistribuindo os excedentes de bens alimentares doados pelos parceiros.

Este projeto tem ainda como objetivo sensibilizar a população da autarquia para a alimentação saudável e sustentável, especialmente os utilizadores da Mercearia; e pretende também criar uma rede de voluntários associados ao projeto, aumentando o envolvimento da comunidade.



Este projeto conta com a colaboração da associação **Circular Economy de Portugal** e da **Mesa Redonda** e tem como parceiros doadores: o **Regimento dos Comandos (RCMDS)** de Queluz, o **Restaurante Maria Doceira**, o **Continente Bom Dia** de Queluz/ Monte Abraão, o **Pingo Doce** de Queluz/ Monte Abraão, os supermercados **Pomar** e **Proezas da Época**, as lojas **ALDI** de Massamá e de Monte Abraão, as lojas **Minipreço** de Massamá e de Monte Abraão e a **Phenix Portugal**.



SOBRE A ALIMENTAÇÃO



COMO POSSO TER UMA ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL?



Comer bem, poupar e ainda cuidar do planeta pode parecer uma missão impossível... Com a ajuda deste guia, vamos descobrir Dicas e Receitas que nos ensinam a maneira mais saudável e ecológica de dar a volta aos tachos: uma Alimentação Sustentável!

Mas afinal o que é uma Alimentação Sustentável?

- É segura, nutritiva e saudável.
- É suficiente, acessível e económica.
- Respeita a nossa cultura.
- Protege o nosso planeta, agora e no futuro.

Como vivemos em Portugal, ter uma Alimentação Sustentável não é complicado! **Basta-nos seguir os princípios da Dieta Mediterrânica, que nos orientam sobre o que comer e como comer:**

- Cozinhe refeições simples (p.ex. sopas, cozidos, ensopados, caldeiradas) e com os ingredientes nas proporções certas.
- Coma muitos vegetais (cereais pouco refinados, produtos hortícolas, fruta, leguminosas secas e frescas e frutos secos e sementes).
- Coma produtos frescos, pouco processados, produzidos localmente e da época.
- Utilize o azeite como principal gordura para cozinhar ou temperar alimentos.
- Consuma laticínios moderadamente.
- Prefira as ervas aromáticas para temperar em vez do sal.
- Coma frequentemente peixe e reduza o consumo de carnes vermelhas.
- Reduza o consumo de vinho (beba apenas nas refeições principais).
- Escolha a água como principal bebida ao longo do dia.
- Faça as refeições em família ou entre amigos, promovendo a convivência entre as pessoas à mesa.



Sabia que?

A Dieta Mediterrânica (dieta característica dos países mediterrânicos, onde se inclui Portugal) foi reconhecida pela UNESCO como Património Cultural Imaterial da Humanidade, desde 4 de Dezembro de 2013.

PRATO DO DIA

Se conseguíssemos colocar, num prato grande, todos os alimentos que devemos ingerir durante o dia, nas proporções corretas, este prato teria a forma da **Roda dos Alimentos**.

2% Gorduras e Óleos | 18% Laticínios | 5% Carnes, Pescado e Ovos | 4% Leguminosas
28% Cereais e Derivados, Tubérculos | 23% Hortícolas | 20% Fruta



Adaptado de
"A Roda da Alimentação Mediterrânica"
Disponível em:
nutrimento.pt/cartazes/a-roda-da-alimentacao-mediterranica



Sabia que?

Quase $\frac{1}{4}$ dos produtos consumidos pelos portugueses não fazem parte da Roda dos Alimentos: **bolos, doces, bolachas, 'snacks' salgados, pizzas, refrigerantes e bebidas alcoólicas**. Estes produtos alimentares não possuem qualquer valor **nutricional** e funcionam apenas como uma fonte de calorias, às quais chamamos de calorias vazias. São ricos em gordura e em açúcar e, por isso, **só devem ser consumidos ocasionalmente e em pequenas quantidades**.

PORÇÕES

Ao longo do dia, e para uma alimentação completa, equilibrada e variada, **deveremos consumir as seguintes porções de cada um destes 7 grupos de alimentos:**



CEREAIS E DERIVADOS, TUBÉRCULOS - 4 a 11 porções

(1 porção equivale por ex. a:)

- 1 pão (50 g)
- 1 fatia de broa (70 g)
- 1 batata e meia - (tamanho médio - 125 g)
- 5 colheres de sopa de cereais de pequeno-almoço pouco açucarados ou aveia (35 g)
- 2 colheres de sopa de arroz / massa crus (35 g)
- 4 colheres de sopa de arroz / massa cozinhados (110 g)



HORTÍCOLAS - 3 a 5 porções

(1 porção equivale por ex. a:)

- 2 chávenas almoçadeiras de hortícolas crus (180 g)
- 1 chávena almoçadeira de hortícolas cozinhados (140 g)



FRUTA - 3 a 5 porções

(1 porção equivale por ex. a:)

- 1 peça de fruta (tamanho médio - 160 g)



LATICÍNIOS - 2 a 3 porções

(1 porção equivale por ex. a:)

- 1 chávena almoçadeira de leite (250 ml)
- 1 iogurte líquido ou 1 iogurte sólido e meio (200 g)
- 2 fatias finas de queijo (40 g)
- 1/4 queijo fresco (tamanho médio - 50 g)
- 1/2 requeijão (tamanho médio - 100 g)



CARNE, PESCADO E OVOS - 1,5 a 4,5 porções

(1 porção equivale por ex. a:)

- Carnes / Pescado crus (30 g)
- Carnes / Pescado cozinhados (25 g)
- 1 ovo (tamanho médio - 55 g)



LEGUMINOSAS - 1 a 2 porções

(1 porção equivale por ex. a:)

- 1 colher de sopa de leguminosas secas cruas (25 g)
- 3 colheres de sopa de leguminosas frescas cruas (80 g)
- 3 colheres de sopa de leguminosas secas / frescas cozinhadas (80 g)



GORDURAS E ÓLEOS - 1 a 3 porções

(1 porção equivale por ex. a:)

- 1 colher de sopa de azeite / óleo (10 g)
- 1 colher de chá de banha (10 g)
- 4 colheres de sopa de natas (30 ml)
- 1 colher de sobremesa de manteiga / margarina (15 g)

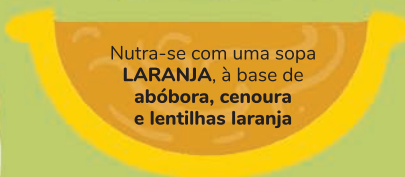
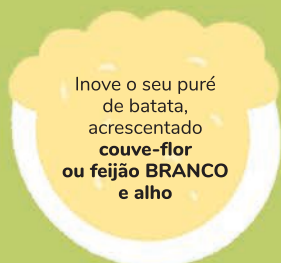
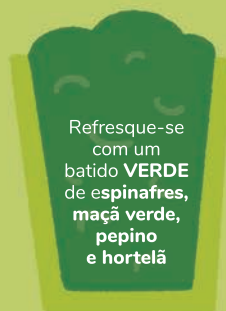
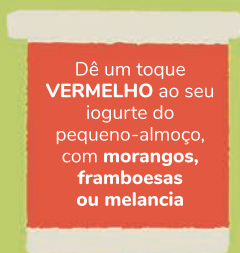
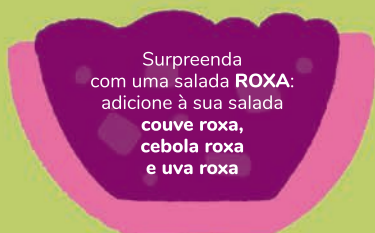


Adaptado de Cartaz | Porções Diárias Recomendadas Segundo A Nova Roda Dos Alimentos.
Disponível em: nutrimov.pt/cartazes/cartaz-porcoes-diarias-recomendadas-segundo-a-nova-roda-dos-alimentos/

O número de Porções Diárias Recomendadas depende das necessidades energéticas individuais. Para as crianças entre 1 e 3 anos, recomendam-se os limites inferiores; para homens ativos e rapazes adolescentes, recomendam-se os limites superiores. Para a restante população, aplicam-se os valores intermédios.

DICAS SAUDÁVEIS

- Ocupe 3/4 do prato com alimentos de origem vegetal.
- Consuma fruta e hortícolas de diferentes cores do arco-íris:



- Alterne entre a carne, o peixe, os ovos e as leguminosas ao almoço e ao jantar.
- Aumente o consumo diário de leguminosas e utilize-as em substituição da carne, pescado ou ovos em algumas refeições da semana.
- Limite a 1/4 do prato os alimentos de origem animal.
- Reduza o consumo de carne vermelha (p.ex. porco, cabrito, vaca) e evite a processada (p.ex. salsichas, hambúrgueres, enchidos).
- Varie os acompanhamentos no prato (massa, arroz, batata, batata-doce, sêmola de milho, pão).
- Escolha, sempre que possível, cereais integrais (p.ex. os produtos de massa Marca Branca/Marca Própria podem ser uma opção vantajosa).
- Experimente, sempre que possível, frutos secos como aperitivos (nozes, avelãs, amêndoas e amendoins, ao natural, sem adição de sal ou açúcar) em vez dos tradicionais snacks salgados.
- Utilize, sempre que possível, figos, ameixas, passas e alperces secos como alternativa às bolachas, doces e bolos.



Sabia que?

As leguminosas têm proteínas de elevada qualidade, embora incompletas. Podem ser utilizadas como alternativas à carne - 3 a 6 colheres de sopa de leguminosas equivale a 50 - 100g de carne.

Se combinarmos no mesmo prato leguminosas com cereais ou derivados, podemos obter proteínas completas (p.ex: Massa com Grão-de-Bico; Arroz com Feijão)

DICAS FÁCEIS



É tão fácil de fazer:

Na base da sopa, para além da **água**, coloque **batata ou massa ou arroz**.

Adicione **3 a 4 hortícolas diferentes**.

Adicione **leguminosas** (feijão ou grão ou lentilhas).

Tempere a sopa com **azeite** (1 colher de chá por pessoa) só no final da confeção.



Sabía que?

Se consumirmos **sopa no início das refeições** principais e comermos **3 peças de fruta por dia**, é suficiente para garantirmos a ingestão das porções de fruta e hortícolas diárias recomendadas!

ERVAS AROMÁTICAS

As ervas aromáticas ou ervas-de-cheiro são plantas, geralmente de pequenas dimensões, que apresentam diversas propriedades e utilizações:

Excelente substituto do sal!

Em saladas, sopas, marinadas, carnes, peixes, chás, compotas, sumos...

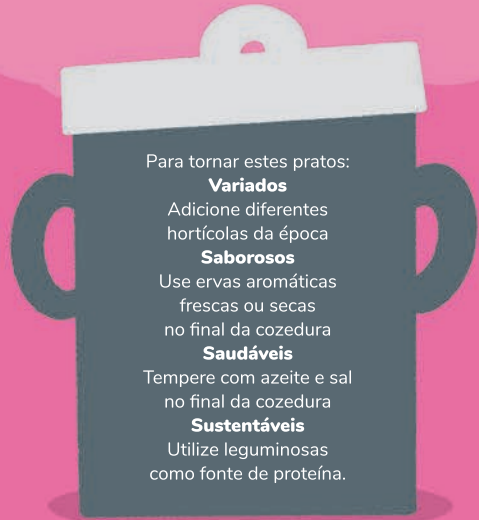
Frescas - no final da confeção;

Secas - no início e no final da confeção.

PRATOS DE PANELA

Os “pratos de panela” são pratos em que são cozinhados em conjunto alimentos fornecedores de proteína (carne ou pescado ou leguminosas), alimentos fornecedores de energia (massa, arroz ou batata) e hortícolas. Como são cozinhados em conjunto (estufado), impedem a perda de vitaminas e minerais durante a cozedura e evitam o aquecimento extremo das gorduras, originando um prato mais saudável.

Como exemplos destes pratos, temos as caldeiradas, jardineiras, cataplanas, ensopados...



Desafio

Faça uma horta familiar ou um canteiro aromático e plante:

Aipo, alecrim, alho, cebola, cebolinho, coentros, erva-cidreira, funcho, gengibre, hortelã, louro, manjerição, orégãos, poejo, salsa, sálvia, tomilho.

DICAS ECONÓMICAS

- **Opte por comprar leguminosas secas:** são mais económicas e podem ser armazenadas por longos períodos sem perder o seu valor nutricional.
- **Prefira os produtos frescos, locais e da época,** nutricionalmente mais ricos e económicos.
- **Compre “pão fresco”** em vez do conservado/embalado (mais económico e mais nutritivo).
- **Tenha atenção ao custo** acrescido dos alimentos pré-preparados, às refeições prontas e aos hortícolas congelados.
- **Faça as refeições em casa** ou prepare-as em casa para comer fora (marmitas).
- **Descongele os alimentos no frigorífico** durante a noite antes de cozinhar (reduz para metade o tempo de confeção).
- **Ferva a água num jarro elétrico:** é mais rápido e envolve menos custos do que aquecê-la numa panela.
- **Corte os alimentos em pedaços** menores (reduz o tempo de cozedura).
- **Utilize a panela de pressão** para cozinhar (economiza tempo e energia).
- **Mantenha a panela tapada,** enquanto cozinha e desligue o fogão pouco tempo antes do final da cozedura.
- **Utilize o micro-ondas** (é o equipamento mais eficiente em termos energéticos, seguindo-se o fogão e por fim o forno).
- **Reproveite a água da lavagem** da fruta e dos hortícolas para regar as plantas.



Sabia que?

Beber água da torneira é a opção mais económica para a carteira e mais ecológica para o planeta! Segundo a DGS, a água da rede pública em Portugal é de boa qualidade e pode ser uma forma adequada e acessível de promover a saúde e bem-estar dos cidadãos.

O consumo de água engarrafada pode contribuir para maior gasto de energia, para aumentar as emissões de CO² e a produção de resíduos de plástico para o ambiente.

COMO POSSO REDUZIR O DESPERDÍCIO ALIMENTAR?

O Desperdício Alimentar resulta dos alimentos que, apesar de estarem em boas condições para serem consumidos, são deitados fora ao longo de toda a cadeia alimentar, que vai desde a produção agrícola, ao processamento, à distribuição e ao consumo final.

Sabia que?

1/3 da comida produzida em todo o mundo acaba no lixo. É uma quantidade suficiente para alimentar 3 MIL MILHÕES DE PESSOAS.

DESPERDÍCIO ALIMENTAR EM PORTUGAL

20% do nosso lixo é comida



Estes alimentos desperdiçados poderiam alimentar:



360 mil pessoas que passam fome

Adaptado de Portugal não se pode dar ao lixo – Os dados do desperdício.
Disponível em: zerodesperdicio.pt/numeros

Reduzir o desperdício de alimentos tem não só vantagens económicas (poupa dinheiro) e sociais (melhora o acesso aos alimentos), mas tem também vantagens para o ambiente (diminui a emissão de gases com efeito de estufa).

Em casa, podemos reduzir facilmente o Desperdício Alimentar, enquanto compramos, conservamos e cozinhamos os alimentos.



DICAS PARA COMPRAR SEM DESPERDÍCIO

- **Planeie as refeições semanais**, de acordo com o orçamento familiar, antes de ir às compras.
- **Faça uma lista de compras**, com base no plano semanal e nos alimentos já disponíveis em casa (frigorífico, despensa).
- **Compre quantidades ajustadas às necessidades** do agregado familiar, seguindo rigorosamente a lista de compras.
- **Aproveite as promoções mas avalie sempre** se os alimentos com desconto são mesmo necessários: podem ser mais baratos, mas se não forem consumidos, o barato irá sair caro.
- **Faça compras com maior frequência e compre menor quantidade de cada vez**, pode evitar o desperdício de alimentos esquecidos no frigorífico e na despensa!
- **Evite ir às compras com fome** para que não adquira produtos por impulso ou desnecessários.
- **Sempre que possível compre produtos:**
 - **A granel:** será mais fácil comprar exatamente as quantidades necessárias e sem embalagens.
 - **Locais:** para além de serem mais frescos e nutritivos, evitam-se os desperdícios e a poluição decorrentes do transporte de longa distância.
 - **Biológicos:** uma vez que são produzidos sem pesticidas, pode aproveitar-se a totalidade do produto, incluindo as cascas, onde se acumulam os nutrientes (mas também os pesticidas...).
 - **De época:** consumir fruta e hortícolas da época é a melhor forma de aproveitar todo o seu sabor, frescura e qualidade nutricional e ainda conseguir produtos mais económicos (consulte o **Calendário de Hortícolas e Fruta da Época** na página seguinte).
 - **Feios e deformados:** a qualidade é a mesma e o preço pode ser menor!



CALENDÁRIO DE HORTÍCOLAS E FRUTAS DA ÉPOCA



OUTONO

Abóbora
Acelga
Agridão
Aipo de cabeça
Aipo de talo
Alface
Alho francês
Beldroegas
Beringela
Beterraba
Cebola
Cenoura
Chuchu
Couve lombarda
Couve portuguesa
Couve-de-Bruxelas
Curgete
Endívia
Espinafre
Funcho
Grelos
Nabiças
Nabo
Pepino
Rabanete
Repolho
Rúcula
Tomate
Amêndoa
Ananás dos Açores
Avelã
Banana da Madeira
Castanha
Dióspiro
Laranja
Limão
Maçã
Noz
Pera
Pêssego
Romã



INVERNO

Abóbora
Acelga
Agridão
Aipo de cabeça
Aipo de talo
Alface
Alho francês
Beterraba
Canónigos
Cebola
Cenoura
Couve lombarda
Couve portuguesa
Couve-de-Bruxelas
Endívia
Espargos
Espinafre
Funcho
Grelos
Nabiças
Nabo
Rabanete
Repolho
Rúcula
Amêndoa
Ananás dos Açores
Banana da Madeira
Kiwi
Laranja
Limão
Maçã
Noz
Pera
Pinhão
Tangerina



PRIMAVERA

Abóbora
Acelga
Agridão
Aipo de cabeça
Aipo de talo
Alcachofra
Alface
Beterraba
Canónigos
Cebola nova
Cenoura
Couve lombarda
Couve portuguesa
Couve-de-Bruxelas
Curgete
Ervilhas
Espargos
Espinafre
Favas
Funcho
Grelos
Nabiças
Nabo
Rabanete
Rúcula
Alperce
Ananás dos Açores
Banana da Madeira
Cereja
Laranja
Limão
Maçã
Mirtilo
Morango
Nêspera
Tangerina



VERÃO

Alho francês
Beldroegas
Beringela
Cebola
Cenoura
Chuchu
Curgete
Feijão-verde
Milho-doce
Pepino
Pimento
Tomate
Ameixa
Amora
Ananás dos Açores
Banana da Madeira
Figo
Framboesa
Limão
Melancia
Melão
Melo
Uvas



Adaptado do Calendário de Produção Nacional do Instituto de Defesa do Consumidor
Disponível em: deco.proteste.pt/alimentacao/produtos-alimentares/dicas/calendario-de-fruta-e-legumes-na-epoca-ideal

OS RÓTULOS NAS EMBALAGENS

Os rótulos são uma fonte de informação sobre os produtos alimentares, para nos ajudar a fazer as melhores opções no momento da compra. Assim, é importante verificar as datas de validade e consultar a informação nutricional nos rótulos.

HÁ DOIS TIPOS DE DATAS DE VALIDADE

Consumir até...

Aplica-se a produtos perecíveis e é para ser levado à letra, já que consumi-los após esse prazo de validade é um risco para a saúde. Exemplos: Carne fresca, iogurtes, queijo fresco, saladas IV gama, sanduíches e refeições prontas.

Consumir de preferência antes (do fim) de...

Aplica-se a produtos não perecíveis e, tal como está na descrição, é uma “preferência”; não é imediatamente lixo e é seguro consumi-los depois desta data (desde que armazenados nas condições ideais). Exemplos: cerebados (azeite, as batatas fritas e os cereais); congelados e enlatados.

PRODUTOS SEM DATA DE VALIDADE

- Fruta e hortícolas frescos, não descascados, cortados ou processados
- Vinhos e bebidas com um teor de álcool igual ou superior a 10 %
- Produtos de padaria ou de pastelaria (devem ser consumidos até 24 h)
- Vinagres e sal de cozinha
- Açúcares, produtos de confeitaria, pastilhas elásticas



Sabia que?

Os produtos alimentares com etiquetas coloridas “Aproximação de fim do prazo de validade” são geralmente vendidos nas lojas com descontos, permitindo poupar dinheiro e reduzir o desperdício alimentar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL



● ALTO ● MÉDIO ● BAIXO

Mais informações em alimentacaosaudavel.dgs.pt

Adaptado do Descodificador de Rótulos

Disponível em: Blog.Nutrimento.pt/noticias/descodificador-de-rotulos/

A consulta da informação nutricional no rótulo, permite-nos saber quais as quantidades de gordura, açúcares e sal do produto. **Para escolhas mais saudáveis, devemos optar por alimentos e bebidas com nutrientes maioritariamente na categoria verde**, moderar aqueles com um ou mais nutrientes na categoria amarela e evitar aqueles com um ou mais nutrientes na categoria vermelha.

DICAS PARA CONSERVAR SEM DESPERDÍCIO

- **Cumpra as instruções** das embalagens dos produtos (p.ex. temperaturas).
- **Após a abertura das embalagens, coloque os alimentos em recipientes bem vedados** – embalagens herméticas – para garantir a sua conservação, não esquecendo de anotar a data de validade; no entanto, **no caso da fruta e das verduras frescas, convém deixar umas aberturas** na embalagem, de forma a deixá-las “respirar”.
- Arrume os **alimentos com prazo de validade mais curto à frente** dos restantes, para serem consumidos primeiro.
- **Guarde as conservas ou enlatados no frigorífico, depois de abertos:** o seu conteúdo deve ser retirado da embalagem de origem e colocado num recipiente adequado antes de colocar no frigorífico.
- **Guarde as sobras alimentares na zona mais fria do frigorífico**, preferencialmente dentro de um recipiente de vidro transparente, 3 dias no máximo; congele se não consumir entre 1 e 3 dias.



Sabia que?

Misturar frutas e vegetais na mesma gaveta do frigorífico não é o mais adequado, já que muitas frutas (pêssegos, maçãs, kIWIs, ameixas, peras, por exemplo) emitem gases que aceleram a decomposição dos vegetais.

Não se deve colocar o pão no frigorífico (é preferível congelar o pão fresco).

Os tomates devem ficar à temperatura ambiente, para que não fiquem farinhentos nem inodoros.

Alimentos como alhos, abóboras e batatas devem ficar fora do frigorífico em ambientes secos e escuros e a uma temperatura não muito alta.



No congelador

- Congele os alimentos o mais rápido possível, após a preparação ou confeção.
- Divida os alimentos em porções pequenas para congelar mais rapidamente e coloque em recipientes adequados (p.ex. caixas próprias para uso alimentar).
- Tenha o cuidado de não sobrelotar o equipamento de congelação e deixe espaços entre as várias porções, para que o arrefecimento seja mais rápido.
- Identifique os alimentos a congelar com o nome do alimento e data de congelação.
- Mantenha o alimento congelado a temperaturas $\leq -18^{\circ}\text{C}$ ($\pm 3^{\circ}\text{C}$), não interrompendo a cadeia de frio.
- Não volte a congelar alimentos que tenham sido descongelados.
- Mantenha o equipamento sempre em perfeito estado de higienização e utilização.



No frigorífico

- Mantenha as temperaturas do frigorífico entre os 0 e 10°C.
- Evite encher o frigorífico: dificulta a circulação do ar frio, provoca o aquecimento de determinados pontos no interior, e causa a deterioração dos alimentos.
- Limpe o frigorífico pelo menos 2 vezes por mês, para evitar a proliferação de bactérias.
- Arrume o frigorífico como ilustrado na imagem acima.

Sabia que?

A descongelação em casa deve ser feita no frigorífico. Os produtos descongelados devem ser consumidos em 24 horas.



DICAS PARA COZINHAR SEM DESPERDÍCIO

- **Cozinhe as porções corretas** de alimentos, de acordo com o seu agregado familiar (consulte o **Quadro das Porções Diárias Recomendadas** na página 8).
- Reduza o desperdício na etapa de preparação, utilizando **utensílios adequados** (p.ex. facas afiadas, descascador, raspador, balança, copo/colher medidor(a)).
- Caso não possa cozinhar todos os dias, faça quantidades para mais do que uma refeição e **congele por doses**.
- **Descongele a quantidade necessária** de alimentos pois, uma vez descongelado, o produto não poderá voltar a ser congelado.

Sabia que?

Deve reaquecer os alimentos a uma temperatura igual ou superior a 75°C, no mínimo, durante 15 segundos. **Os alimentos reaquecidos devem ser consumidos de imediato e não devem voltar a ser reaquecidos.**

- Na altura de servir, **opte por pequenas porções**: comer em demasia prejudica a saúde e conduz ao desperdício; e poderá sempre repetir se o desejar...
- Diminua o desperdício no prato, recorrendo a **utensílios adequados para servir as refeições** (p.ex. colheres doseadoras).
- **Aproveite integralmente os alimentos** (p.ex. cascas e talos) para confeccionar outras receitas.
- **Reaproveite as sobras de refeições** para uma refeição posterior.
- **Reutilize alimentos de outras refeições** como ingredientes de novas refeições (p.ex. recorrer ao pão do dia anterior para fazer uma açorda).
- **Reutilize a água da cozedura** de vegetais, peixe e carne para preparar caldos aromáticos para outras receitas (p.ex. pratos de panela) ou como base para uma sopa.
- **Aproveite a água da cozedura** dos hortícolas para fazer arroz ou massa (esta água é rica em nutrientes provenientes dos hortícolas).
- **Faça compostagem** dos resíduos orgânicos e utilize como adubo na horta familiar.

Sabia que?

A **Compostagem** é um processo natural que consiste na decomposição biológica de resíduos orgânicos, do qual resulta um produto – **composto** – usado como adubo.



RECEITAS COM APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS

ALIMENTOS QUE PODEM SER APROVEITADOS INTEGRALMENTE

- **Folhas:** alho francês, cenoura, beterraba, nabo, couve-flor, brócolos, abóbora, rabanete.
- **Cascas:** abóbora, batata, beringela, beterraba, cenoura, curgete, pepino; ananás, banana, citrinos (laranja, limão...), maçã, melão, pera.
- **Talos:** acelga, beterraba, couves, ervas aromáticas.
- **Entrecascas:** melancia.
- **Raiz:** aipo.
- **Sementes:** abóbora, melancia, melão, meloa.

CALDO VEGETAL



PREPARAÇÃO

- Antecipadamente e quando estiver a cozinhar, lave e guarde num saco de plástico reutilizável as cascas, talos, etc., e congele. Repita durante alguns dias até o saco estar cheio. Para fazer cerca de 2 litros de caldo vegetal, serão necessárias aproximadamente 4 chávenas de cascas, talos, etc.
- Coloque os vegetais congelados numa panela e cubra com água. Cozinhe em lume brando, durante 40-60 minutos.
- Coe o caldo e deixe arrefecer. Guarde em frascos de vidro ou em cuvetes para gelo, no congelador.
- Use em sopas, estufados, risotos, massas...

SEMENTES TOSTADAS

INGREDIENTES

Sementes de abóbora
ou melão ou melancia

q.b. sal



PREPARAÇÃO

- Lave bem as sementes e salgue-as.
- Leve ao forno a 150°C durante 15 minutos até tostar.
- Deixe arrefecer e guarde num frasco de vidro bem fechado.
- Sirva como snack ou em saladas ou sopas.

CHÁ DE CASCAS E CAROÇO DE MAÇÃ

INGREDIENTES

Cascas e caroços de 4 maçãs

1 L água

1 pau de canela

1 colher de sopa de sumo de limão

1 colher de sopa de mel (opcional)



PREPARAÇÃO

- Coloque as cascas e os caroços de maçã numa chaleira.
- Adicione a água, a canela e o sumo de limão.
- Leve o lume a ferver durante 10-15 minutos, até obter um líquido colorido e perfumado.
- Coe e adicione o mel (opcional).
- Sirva imediatamente (chá quente) ou refrigere (chá gelado).

RECEITAS COM SOBRAS

IDEIAS PARA COZINHAR COM SOBRAS

- **Fruta madura:** saladas, purés, sumos, batidos, compotas, sobremesas.
- **Hortícolas:** sopa, esparregado.
- **Batatas cozidas:** sopa, saladas, puré, empadão.
- **Carne ou peixe:** saladas, empadão, pastéis, rissóis.
- **Pão:** torradas, tostas, açordas, migas, pão ralado.
Para aproveitar o pão da véspera, borrife com água superficialmente e coloque no forno cerca de 5 minutos.
- **Arroz:** base da sopa, arroz de forno.
- **Massa:** saladas, salteados.
Quando tiver sobras de massa, escorra bem, verta um fio de azeite e mexa bem para ficar distribuído. Guarde num recipiente fechado, até 2 dias.

CROÛTONS DE ALHO E ERVAS (OU PÃO RALADO AROMATIZADO)

PREPARAÇÃO

- Pré-aqueça o forno a 150°C.
- Corte o pão em cubinhos e coloque num tabuleiro de forno.
- Tempere com o alho picado, as ervas, sal, pimenta, e regue com um fio de azeite.
- Leve ao forno cerca de 10 minutos ou até tostar.
- Deixe arrefecer e guarde num frasco de vidro bem fechado.
- Sirva em saladas ou sopas, ou triture até obter pão ralado aromatizado.

INGREDIENTES

- Sobras de pão
- q.b. azeite
- 1-2 dentes de alho picado
- q.b. orégãos ou tomilho secos
- q.b. sal e pimenta

ARROZ ARCO-ÍRIS



INGREDIENTES

1 kg sobras de arroz cozido

1 beterraba pequena cozida e triturada no liquidificador ou com a varinha mágica

1 cenoura cozida e triturada no liquidificador ou com a varinha mágica

30 g folhas verdes trituradas no liquidificador ou com a varinha mágica (p.ex. agrião, beldroegas, espinafres)

q.b. sal e pimenta

PREPARAÇÃO

- Divida o arroz em 4 tigelas.
- Na primeira, misture com a beterraba; na segunda, misture com a cenoura; na terceira, misture com o puré das folhas; deixe a última só com o arroz.
- Tempere com sal e pimenta.
- Numa forma, coloque o arroz branco e depois faça camadas de arroz colorido até terminar.
- Aperte bem, coloque um prato por cima, vire, retire a forma e sirva.

GELADO DE FRUTA



PREPARAÇÃO

- Corte a fruta em pedaços e congele (preferencialmente durante a noite).
- Coloque a fruta congelada num triturador de alimentos e triture durante alguns minutos, até obter a consistência de gelado (aumente gradualmente a velocidade e pare, de vez em quando, para raspar as laterais do triturador).
- Sirva imediatamente.

INGREDIENTES

2 bananas maduras congeladas

1 chávena de outra fruta madura congelada, à escolha (p.ex. morangos, pêssego, ananás)



RECEITAS DOS PARCEIROS DA MERCEARIA SOLIDÁRIA +

RECEITA PARCEIRO 1 - ALDI

PETISCO CROCANTE DE GRÃO-DE-BICO



NOTA Cerca de 8 doses

PREPARAÇÃO

- Forre um tabuleiro com papel de forno.
- Distribua o grão-de-bico cozido sobre o tabuleiro.
- Tempere com o caril, o molho piri-piri, o sal (opcional) e o azeite.
- Mexa muito bem.
- Asse em forno pré-aquecido a 200°C, durante cerca de 40 minutos, tendo o cuidado de mexer muito bem o grão de 10 em 10 minutos.
- Deixe arrefecer e delicie-se!

Atenção: Mantenha-se vigilante, e tenha o cuidado de mexer sempre muito bem, misturando o grão que possa estar junto aos rebordos do tabuleiro, para não queimar.

RECEITAS PARCEIRO 2 - PHENIX

CREME DE COGUMELOS

PREPARAÇÃO

- Descasque as cebolas, corte grosseiramente os cogumelos, retirando-lhes os pés.
 - Numa panela, junte a água, 250 ml de natas, as cascas da cebola e os pés dos cogumelos. Deixe ferver lentamente.
 - Numa outra panela, adicione um fio de azeite e a cebola picada e deixe refogar.
 - Adicione ao refogado o preparado e natas, talos e cascas (passando-o previamente por um passador). Deixe cozer lentamente, tempere com sal e pimenta.
 - Uma vez cozido, triture com a varinha mágica e, se necessário, adicione água de modo a controlar a espessura do creme. Retifique temperos e passe novamente pelo passador.
- Num recipiente à parte, bata com umas varas as restantes natas (50ml), adicionando um pouco de sal fino. Bata bem as natas de modo a ficarem firmes e, se possível, faça uma *quenelle* (forma tipo pastel de bacalhau).
 - Corte o pão em cubos pequenos, tempere com sal e um pouco de manteiga. Leve ao forno a 165 ° durante 15 minutos. Mexa os croûtons de vez em quando de modo a que fiquem com uma cor uniforme.

Empratamento

Ferva a sopa e coloque numa tigela, adicione os croûtons, faça uma *quenelle* de nata montada com a colher, decore com cebolinho laminado e um fio de azeite.

NOTA Cerca de 6 a 8 doses

INGREDIENTES

450 g cogumelos paris
120 g cebola
300 ml natas
150 ml água
q.b. azeite

cebolinho ou outra
erva aromática a gosto
q.b. croûtons ou sobras de pão
q.b. manteiga
q.b. pimenta
q.b. sal

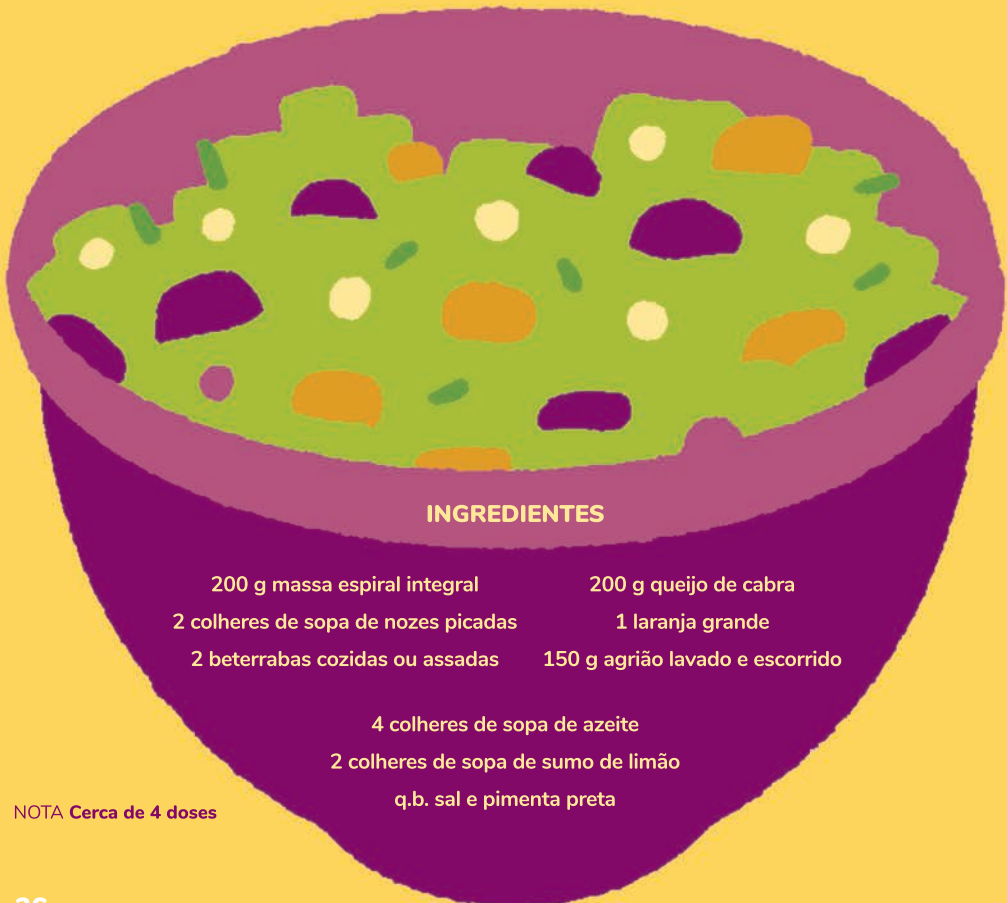
Receita criada
pelo Chef Bruno Rodrigues

RECEITA PARCEIRO 3 - UFMMA

SALADA DE AGRIÃO, BETERRABA E LARANJA

PREPARAÇÃO

- Coza a massa de acordo com as instruções da embalagem. Escorra, regue com 1 fio de azeite e deixe arrefecer.
- Toste as nozes numa frigideira.
- Corte as beterrabas cozidas e o queijo de cabra em cubos.
- Descasque a laranja, retire as sementes e separe em gomos.
- Coloque todos estes ingredientes numa saladeira e adicione o agrião.
- Tempere com azeite, sumo de limão, sal e pimenta e envolva bem.
- Sirva de imediato.



INGREDIENTES

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------|
| 200 g massa espiral integral | 200 g queijo de cabra |
| 2 colheres de sopa de nozes picadas | 1 laranja grande |
| 2 beterrabas cozidas ou assadas | 150 g agrião lavado e escorrido |
| 4 colheres de sopa de azeite | |
| 2 colheres de sopa de sumo de limão | |
| q.b. sal e pimenta preta | |

NOTA Cerca de 4 doses

RECEITA PARCEIRO 4 - MESA REDONDA

CURGETES RECHEADAS COM ESTUFADO DE LENTILHAS E CUSCUZ

PREPARAÇÃO

- Coloque o cuscuz numa tigela, tempere com sal e adicione a água a ferver. Tape com um prato e aguarde 5 minutos. Retire o prato e mexa com um garfo, para separar os grãos. Reserve.
- Lave e corte longitudinalmente as curgetes. Com a ajuda de uma colher, retire a polpa da curgetes, com cuidado para não cortar a pele. Reserve a polpa. Coloque as curgetes num escurridor, salpique com sal e aguarde alguns minutos. Retire o excesso de sal das curgetes e reserve.
- Descasque e pique o alho e a cebola. Lave a salsa e pique os talos. Lave e corte o talo de aipo e os tomates em cubos.
- Num tacho grande, coloque o azeite e uma folha de louro e refogue suavemente a cebola, alhos, os talos da salsa e aipo, até amolecerem. Adicione os cominhos, a pasta de pimento, o tomate e a polpa das curgetes. Tempere com sal e pimenta preta móda na hora e cozinhe até o tomate amolecer. Junte a este preparado as lentilhas e o cuscuz, e mexa bem. Retifique os temperos. Pique as folhas de salsa e misture bem. Recheie as curgetes com este preparado.
- Coloque as curgetes num tabuleiro e leve ao forno (180°C) durante 15 minutos.
- Polvilhe com pão ralado aromatizado e sirva.



INGREDIENTES

150 g cuscuz + quantidade equivalente em água a ferver

4 curgetes grandes

2 dentes de alho

½ cebola pequena

1 talo pequeno de aipo

10 g salsa fresca

2 tomates chucha

3-4 colheres de sopa de azeite

1 folha de louro

1 colher de chá de pasta de pimento

1 colher de chá de cominhos em pó

250 g lentilhas castanhas cozidas

q.b. sal e pimenta preta

q.b. pão ralado aromatizado (ver receita pág. 22)

RECEITA PARCEIRO 5 - MARIA DOCEIRA

BACALHAU ESPIRITUAL COM PÃO

INGREDIENTES

1000 g cenoura ralada
1200 g bacalhau
550 g cebolada
400 g sobras de pão
cortadas aos pedaços
2000 ml bechamel
10g sal
5g pimenta
5 g noz moscada
500 ml natas
25 g pão ralado

NOTA
Cerca de
8 doses

PREPARAÇÃO

- Coloque a cebolada no lume e junte a cenoura ralada.
- Em seguida, junte o bacalhau já cozido e tempere com sal, pimenta e a noz moscada.
- Junte o pão e em seguida o bechamel.
- Mexa e junte as natas.
- Coloque num pirex e polvilhe com o pão ralado.
- Leve ao forno a 170°C durante 15 a 20 minutos.

RECEITA PARCEIRO 6 - REGIMENTO DOS COMANDOS (RCMDS)

AMARELO DE PERU

PREPARAÇÃO

- Coza/estufe a carne de peru numa panela até que a carne fique no ponto, para que, após arrefecimento, possa ser desfiada em pequenas tiras finas.
- Coloque uma frigideira ao lume e frite a carne no azeite. Tempere com sal e pimenta.
- Bata os ovos e junte o conteúdo à carne da frigideira. Misture por completo os ovos com carne em lume brando.
- No caso de utilizar batata palha, coloque-a por cima do preparado de carne e ovo e adorne o prato com salsa e azeitonas. Caso utilize a batata tradicional, esta deve ser cortada em palitos e posteriormente frita em óleo bem quente, não deixando fritar muito, mas apenas o suficiente para alourar. Junte ao preparado e sirva de imediato acompanhado por uma salada verde.

NOTA Cerca de 10 doses



INGREDIENTES

2 kg de carne de peru

8 ovos

4 colheres de sopa de azeite

1,5 kg de batatas fritas palha

q.b. sal e pimenta

azeitonas e salsa
para adorno do prato

RECEITA PARCEIRO 7 - PINGO DOCE

CHEESECAKE DE FRUTOS VERMELHOS

INGREDIENTES

120 g doce de framboesa sem açúcar	1/2 limão
250 g bolachas de aveia	2 colheres de sopa de amido de milho
150 g manteiga sem sal	5 g sal fino
2 ovos (+ 1 gema)	1 dl creme de soja para culinária
80 g açúcar	125 g framboesas
500 g queijo creme magro	q.b. hortelã



PREPARAÇÃO

- Pré-aqueça o forno a 180° C.
- Triture as bolachas no robot de cozinha até ficarem em areia.
- Derreta a manteiga (30 segundos no micro-ondas) e misture-a com as bolachas trituradas. Mexa até obter uma massa homogênea.
- Forre uma forma de fundo amovível com papel vegetal e faça uma base uniforme com a massa de bolachas, calcando bem. Leve ao congelador.
- Misture os ovos e a gema com o açúcar, batendo até obter um creme fofo.
- Adicione o queijo e continue a bater, juntando em seguida o sumo de limão, o amido de milho, o sal e o creme de soja. Mexa bem.
- Retire a forma do congelador, varta o preparado de queijo sobre a massa e leve ao forno durante 30 minutos.
- Baixe a temperatura para 160°C continue a cozedura mais 30 minutos.
- Retire do forno, deixe arrefecer por completo e desenforme.
- Espalhe o doce por cima e decore com as framboesas e algumas folhas de hortelã. Sirva de imediato.



“Da mercearia para o Prato”

Autor **Inês Amaral Garcia** (Mesa Redonda®) | Design gráfico e Ilustrações **Rita Antunes**

Edição **UFMMA - 2019**



Com os contributos



BIBLIOGRAFIA

- APED. Datas de validade: Saber a diferença, faz a diferença. [Internet]. [acesso a 30/08/2019] Disponível em: <http://aped.pt/pt/arquivo-de-noticias/datas-de-validade-saber-diferenca-faz-diferenca>
- Associação In Loco. O Prato Certo. Guião de Educação Alimentar. Associação In Loco, 2018.
- Associação Portuguesa de Nutrição. Alimentar com consciência: Estratégias a implementar pelo consumidor para repensar, reduzir, reutilizar e reciclar na alimentação diária. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição; 2017.
- Associação Portuguesa de Nutrição. Alimentar o futuro: uma reflexão sobre sustentabilidade alimentar. E-book n.º 43. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição; 2017.
- Associação Portuguesa de Nutrição. Dieta Mediterrânica – um padrão de alimentação saudável. E-book n.º 34. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição; 2014.
- Associação Portuguesa de Nutrição. Rotulagem alimentar: um guia para uma escolha consciente. E-book n.º 42. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição; 2017.
- DECO. Calendário de Produção Nacional do Instituto de Defesa do Consumidor. [Internet]. [acesso a 30/08/2019] Disponível em: <https://www.deco.proteste.pt/alimentacao/produtos-alimentares/dicas/calendario-de-fruta-e-legumes-na-epoca-ideal>
- Gregório MJ et al. Alimentação inteligente- coma melhor, poupe mais. Lisboa: Direção-Geral da Saúde, 2012.
- Gregório MJ, Graça P. Manual de orientações para a utilização adequada do cabaz de alimentos do programa operacional de apoio às pessoas mais carenciadas (PO APMC) 2014 – 2020. Lisboa: Direção-Geral da Saúde, 2017.
- Lopes C et al. Inquérito alimentar nacional e de atividade física (IAN-AF) 2015-16. Universidade do Porto; 2017.
- Nutrimento. A Roda da Alimentação Mediterrânica. [Internet]. [acesso a 30/08/2019] Disponível em: <https://nutrimento.pt/cartazes/a-roda-da-alimentacao-mediterranica/>
- Nutrimento. Cartaz | Porções Diárias Recomendadas Segundo A Nova Roda Dos Alimentos. [Internet]. [acesso a 30/08/2019] Disponível em: <https://nutrimento.pt/cartazes/cartaz-porcoes-diarias-recomendadas-segundo-a-nova-roda-dos-alimentos/>
- Nutrimento. Descodificador de Rótulos. [Internet]. [acesso a 30/08/2019] Disponível em: Blog Nutrimento: <https://nutrimento.pt/noticias/descodificador-de-rotulos/>
- Pires, I. Desperdício alimentar . Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos, 2018.
- Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Ervas aromáticas – Uma estratégia para a redução do sal na alimentação dos Portugueses. Lisboa: Direção-Geral da Saúde, 2014.
- Zero Desperdício. Portugal não se pode dar ao lixo – Os dados do desperdício. [Internet]. [acesso a 30/08/2019] Disponível em: <http://www.zerodesperdicio.pt/Numeros>

