

A top-down view of various fresh ingredients including vegetables, fruits, and seafood on a wooden surface. The ingredients are arranged around the central text. On the left, there is a whole ear of yellow corn, a dark eggplant, green onions, and a head of lettuce. At the top left, there are green herbs and a white onion. In the center, a bright red crayfish is positioned. On the right side, there are several yellow cherry tomatoes, a wooden spoon, a wooden fork, and a wooden pepper mill. At the bottom right, there are more yellow tomatoes, green bell peppers, and red tomatoes. The background is a dark, textured wooden surface.

POR UMA ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

APRESENTAÇÃO

O presente manual digital tem como objetivo fomentar o conhecimento, dar resposta a possíveis dúvidas e tornar mais consciente toda a comunidade pessoana, com especial foco nos alunos, acerca do que é a dieta sustentável e como levar uma vida mais saudável e focada na sustentabilidade. Este manual tem também o intuito de mostrar aos alunos que levar uma alimentação e uma vida mais consciente, não é, de todo, difícil e que, através de pequenos passos, conseguem provocar grandes mudanças e hábitos que terão impactos positivos para si mesmos e para o mundo. 'Por uma alimentação saudável e sustentável' contém:

Informações baseadas em evidência científica acerca do tema em questão, receitas sustentáveis focadas na sustentabilidade e diminuição do desperdício alimentar, dicas e estratégias de como promover a sustentabilidade fora da alimentação entre outros conteúdos.

Este manual é resultado do trabalho de Ana Rita Pereira e Ana João Silva no âmbito do estágio académico do curso de Ciências da Nutrição da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade Fernando Pessoa, e também no âmbito do estágio à Ordem dos Nutricionistas de Ana Rita Pereira na Universidade Fernando Pessoa.

AUTORES

Ana Rita Pereira
Ana João Silva
João Costa Leite



Índice

Dieta Sustentável.....	3
Sustentabilidade alimentar: Factos e números.....	5
Recomendações da Associação Portuguesa de Nutrição (APN) para uma alimentação saudável e sustentável.....	6
Impacto ambiental da produção pecuária.....	7
Dietas vegetarianas e vegan.....	8
Dieta mediterrânica.....	9
Diminuição das habilidades culinárias.....	11
Receitas I: Simples e Sustentáveis.....	14
Receitas II: Reaproveitamento de alimentos.....	25
Dicas sustentáveis.....	36

DIETA SUSTENTÁVEL segundo a Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO):

‘pode ser definida como uma dieta com baixo impacto ambiental, que contribui para a segurança alimentar e nutricional e para a uma vida saudável das gerações atuais e futuras. As dietas sustentáveis protegem e respeitam a biodiversidade e o ecossistema e são culturalmente aceites, acessíveis e economicamente justas’.

Seguem-se, de forma pormenorizada,
os 3 pilares da Dieta Sustentável



AMBIENTAL

Suportam práticas de produção que não comprometem os recursos ambientais. Como por exemplo, escolhas alimentares associadas ao uso eficiente dos recursos energéticos e menor emissão de gases de efeito estufa contribuem têm menor pegada ecológica. (Goel, 2010). O desenvolvimento sustentável é aquele que atende às necessidades das gerações presentes sem comprometer a capacidade das gerações futuras de atender às suas próprias necessidades (Relatório Brundtland, 1987).



ECONÓMICO

Capacidade da economia como um dos subsistemas de sustentabilidade para sobreviver e evoluir para o futuro, a fim de apoiar as gerações futuras (Spangenberg, 2005).

SOCIAL

Condução de práticas comerciais justas e benéficas para o trabalho, capital humano e comunidade (Elkington, 1997).

As perdas alimentares e o desperdício alimentar são responsáveis pela emissão de 8% dos gases de efeito de estufa.

São necessários cerca de 2000 a 5000 L de água para produzir os alimentos consumidos, diariamente, por uma pessoa.

Em 2050, a população será superior 9 mil milhões e, como tal, será necessário produzir mais 60% de alimentos.

Cada pessoa consome, aproximadamente, 20 Kg de peixe por ano, o que equivale a mais 10 Kg do que há 57 anos.

Há 815 milhões de pessoas que passam fome em todo o mundo e 1,9 mil milhões sofrem de excesso de peso.

São produzidos 263 milhões de toneladas de carne por ano no mundo, sendo 20% desta quantidade perdida ou desperdiçada.



Recomendações para uma alimentação mais saudável e sustentável

1. Dar preferência aos alimentos frescos e locais, respeitando a sua sazonalidade.
2. Reduzir o consumo de carne, em particular carne vermelha
3. Seguir os princípios do Padrão Alimentar Mediterrâneo.
4. Reduzir, reutilizar e reciclar.
5. Promover uma alimentação saudável e diversificada



Impacto ambiental da produção pecuária

- Cerca de 80% da terra agrícola é ocupada pela pecuária, estando grandemente relacionada com a degradação dos recursos naturais;
- 15% dos gases com efeito de estufa são devidos à produção pecuária;
- A produção pecuária ocupa 33% do solo a nível global (FAO 2006);
- 27% da pegada de água a nível global deve-se à produção pecuária (Mekonnen & Hoekstra 2011);
- Um dos principais determinantes da desflorestação e degradação de habitats e biodiversidade é a conversão de florestas em solos para a produção de ração.



Um estudo de 2016 comparou 10 tipos de dietas em relação à utilização de solo disponível para maximizar o número de pessoas alimentadas.

As dietas que se mostraram mais eficientes na utilização de solo foram a vegana (redução até 80% da utilização de espaço de produção atual), seguida por outras formas de dietas vegetarianas. Uma dieta omnívora com baixo consumo de carne poderá contribuir com uma redução de área de produção comparativamente à atual entre 20 a 40% (Aleksandrowicz et. 2016).



Uma dieta sustentável, segundo a *Food and Agriculture Organization* (FAO), traduz-se numa produção alimentar mundial que assegure a proteção da biodiversidade e a gestão equilibrada dos recursos hídricos.



Deve ser praticada uma agricultura que consuma menos água, produza menos carbono e preserve a biodiversidade.

A FAO considera a Dieta Mediterrânica um bom exemplo de dieta sustentável, mostrando-se resiliente às alterações climáticas.

O Padrão Alimentar Mediterrânico foi considerado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como um padrão alimentar de excelência devido à sua qualidade nutricional e relevância na prevenção das doenças e promoção da saúde comunitária.



A palavra “dieta” deriva do termo grego “diaita” que significa estilo de vida equilibrado.



O Padrão Alimentar Mediterrâneo consiste portanto num estilo de vida marcado pela diversidade, caracterizado por:

- Frugalidade e cozinha simples que tem na sua base preparados que protegem os nutrientes, como as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas;
- Elevado consumo de produtos vegetais em detrimento do consumo de alimentos de origem animal, nomeadamente de produtos hortícolas, fruta, pão de qualidade e cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosas;
- Consumo de produtos vegetais produzidos localmente, frescos e da época;
- Consumo de azeite como principal fonte de gordura;
- Consumo moderado de laticínios;
- Utilização de ervas aromáticas para temperar em detrimento do sal;
- Consumo frequente de pescado e baixo de carnes vermelhas;
- Consumo baixo a moderado de vinho e apenas nas refeições principais;
- Água como principal bebida ao longo do dia;
- Convivialidade à volta da mesa.





Com as mudanças nos hábitos alimentares, as habilidades culinárias tradicionais estão a tornar-se redundantes



Houve um rápido crescimento na alimentação fora de casa e no consumo de refeições pré confeccionadas



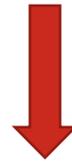
As tendências sociais sugerem uma mudança de uma sociedade moderna, na qual a culinária é realizada em casa, para uma sociedade pós-moderna que depende do trabalho de outras pessoas para consumir alimentos prontos



O tempo envolvido na preparação de alimentos é identificado, pelos jovens e por aqueles com maior nível de educação, como uma barreira para uma alimentação saudável



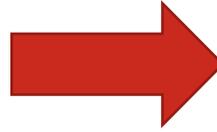
A falta de habilidades culinárias não é a única causa pela crescente procura de *junk-food* e refeições pré-confeccionadas:



- Falta de tempo;
- Falta de interesse em aprender.



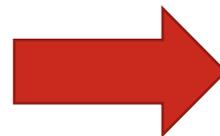
Adolescentes envolvidos na preparação das suas refeições



Tendência a ter dietas mais saudáveis



Adultos com habilidades culinárias aumentadas



Melhores atitudes culinárias, confiança, escolhas alimentares saudáveis e melhores resultados alimentares



Receitas

I: Simples e Sustentáveis

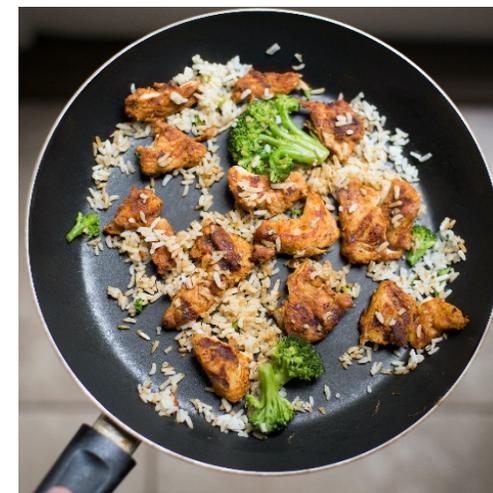
Frango salteado com legumes e arroz branco

INGREDIENTES (PORÇÃO PARA 4 PESSOAS)

- **400 g** peito de frango cortado em fatias
- **2 c. café** sal + 1 c. chá
- **1 c. chá** alho em pó
- **1 c. sobremesa** caril em pó
- **3 c. sopa** azeite
- **250 g** brócolos
- **2** cenouras raspadas
- **1** cebola cortada às rodelas
- **1** embalagem de ervilhas congeladas
- **250 g** arroz branco
- **1** tira de limão (casca)
- **4** pés hortelã
- **5 dl** água
- **qb** pimenta
- **1 c. sopa** vinagre balsâmico

PREPARAÇÃO

1. Coloque as tiras de frango dentro de uma tigela ou prato fundo, junte-lhes 1 colher de café de sal, o alho em pó e o caril, e misture bem.
2. Numa frigideira com metade do azeite coloque o frango, os brócolos, as cenouras e as ervilhas, previamente descongeladas, e salteie em lume forte durante 2 a 3 minutos, mexendo sempre.
3. Tempere com 1 colher de café de sal e mexa. Deixe cozinhar sobre lume moderado durante mais 20 minutos.
4. Ao mesmo tempo aqueça o restante azeite num tacho, junte o arroz e frite por 1 a 2 minutos, mexendo frequentemente.
5. Adicione a tira da casca do limão e 2 pés de hortelã, regue com a água a ferver e tempere com 1 colher de chá de sal. Tape e coza em lume moderado durante cerca de 15 minutos.
6. Salpique o frango e os legumes com a pimenta e regue com o vinagre balsâmico.
7. Retire a casca de limão e os pés de hortelã do arroz, e junte a restante hortelã picada e mexa com um garfo.
8. Sirva o frango com legumes acompanhado pelo arroz.



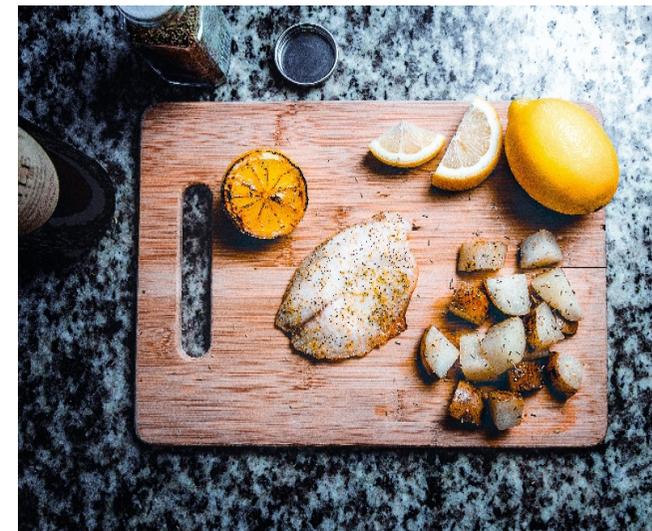
Filetes de pescada com batata assada e espargos

INGREDIENTES (PORÇÃO PARA 4 PESSOAS)

- **400 g** filetes de pescada
- **3** tomate seco picado
- **3 c. sopa** azeitonas pretas em rodelas
- **2** emb. espargos verdes
- **500 g** batata
- **1 c. sobremesa** sal
- **qb** pimenta
- **qb** alecrim
- **3 c. sopa** azeite

PREPARAÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 190° C.
2. Coloque os filetes num tabuleiro de forno e polvilhe-os com o tomate seco picado e as rodelas de azeitonas pretas.
3. Corte os talos aos espargos, rejeitando as bases mais rijas, e coloque-os em redor dos filetes.
4. Corte as batatas ao meio e disponha-as também no tabuleiro.
5. Tempere com o sal, um pouco de pimenta, folhas de alecrim e o azeite e leve ao forno cerca de 20 minutos.



Penne mediterrâneo

INGREDIENTES (PORÇÃO PARA 6 PESSOAS)

- ¾ pacote de massa penne
- 1 beringela aos cubos
- 1 abobrinha aos cubos
- 10 dentes de alho em fatias finas
- ½ **cháv. chá** de azeite extra virgem
- 4 tomates maduros picados, sem pele e sem semente
- ¼ **cháv. chá** de azeitonas pretas picadas
- ½ **cháv. chá** de manjeriço fresco
- Sal e pimenta a gosto

PREPARAÇÃO

1. Cozer a massa numa panela com uma pitada de sal até ficar *al dente*. Assim que estiver pronta, escorrer e deixar à parte.
2. Colocar a beringela, a abobrinha, o alho, metade do azeite num tabuleiro de forno e temperar com sal e pimenta a gosto.
3. Levar ao forno pré aquecido a 230° C até ficar dourado durante cerca de 30min.
4. Retirar do forno, acrescentar no próprio tabuleiro o tomate, as azeitonas e a massa.
5. Passar para uma travessa, e finalizar com o manjeriço fresco e o restante azeite.
6. Servir quente ou frio



Arroz com lentilhas

INGREDIENTES (PORÇÃO PARA 8 PESSOAS)

- **250g** lentilhas
- **1 c. sopa** cebola picada
- **½ Kg** cebolas às rodelas
- **4 c. sopa** de azeite
- **2 cháv. chá** de arroz branco
- **4 cháv. chá** de água do cozimento das lentilhas
- **100 g** manteiga
- Sal a gosto

PREPARAÇÃO

- 1.** Numa panela com 5 chávenas de água adicione as lentilhas e o sal. Deixe cozer até ficarem quase macias.
- 2.** Em outra panela, aqueça metade do azeite e refogue a cebola picada até ficar transparente.
- 3.** Acrescente o arroz e refogue por 3 a 5 minutos. Cubra com a água do cozimento das lentilhas e mexa.
- 4.** Adicione as lentilhas, misture, e deixe cozinhar com a panela semitapada até ficar quase seco. Reduza o fogo e cozinhe até que o arroz e a lentilha estejam macios. Reserve com a panela tapada.
- 5.** Numa frigideira grande, aqueça o restante azeite e doure as rodelas de cebola.
- 6.** Coloque o arroz numa travessa, disponha a cebola por cima e sirva.



Húmus

INGREDIENTES (PORÇÃO PARA 15 PESSOAS)

- **4 cháv. chá** de grão-de-bico cozido
- **¾ cháv. chá** de caldo do cozimento do grão-de-bico
- **1 cháv. chá** de sumo de limão
- **4** dentes de alho
- **½ cháv. chá** de azeite
- Sal a gosto

PREPARAÇÃO

- 1.** No liquidificador, bata o grão-de-bico aos poucos até triturar bem em conjunto com a água de cozedura.
- 2.** Junte os demais ingredientes e bata até obter uma pasta homogênea.
- 3.** Sirva com pão ou legumes.



Esparguete de curgete e cenoura

INGREDIENTES (PORÇÃO PARA 4 PESSOAS)

- **3** curgetes
- **3** cenouras
- **1** cebola
- **1** lata de feijão
- **3 dentes** de alho
- **qb** de oregão
- **qb** de tomilho
- **4 c. sopa** de Azeite
- Alho em pó
- Sal a gosto

PREPARAÇÃO

- 1.** Cortar os alhos em pedaços e colocar numa frigideira com o azeite. Deixe alourar.
- 2.** Lave os legumes (curgete, cenoura, cebola) e cortar em formato de esparguete.
- 3.** Coloque os legumes na frigideira e deixe cozinhar até ficarem quase macios.
- 4.** Junte os orégãos, o alho em pó, o tomilho e o feijão, e misture bem.
- 5.** Deixem cozinhar durante cerca de 5 minutos e sirva.



Salada de bacalhau e grão-de-bico

INGREDIENTES (PORÇÃO PARA 4 PESSOAS)

- **300 g** de bacalhau congelado
- **1 cháv. chá** de grão-de-bico cozido
- **2 c. sopa** cebola picada
- **1** tomate aos cubos
- **1 c. sopa** de salsa picada
- **4 c. sopa** de azeite
- **2 c. sopa** de sumo de limão
- Pimenta a gosto
- Sal a gosto

PREPARAÇÃO

- 1.** Junte o bacalhau, previamente descongelado e desfiado, o grão-de-bico, a cebola, a salsa e o tomate.
- 2.** Adicione a pimenta, o sal, o azeite e o limão. Deixe cozinhar durante cerca de 10 minutos e sirva.



Sopa de legumes e feijão

INGREDIENTES (PORÇÃO PARA 6 PESSOAS)

- **2 c. sopa** azeite
- **100 g** cebola picada
- **70 g** aipo
- **200 g** cenoura baby
- **3** tomates cortados em pedaços
- **1** lata feijão-branco cozido
- **8,5 dl** água

PREPARAÇÃO

1. Numa panela com o azeite, refogue a cebola.
2. Entretanto, lave o talo de aipo, corte-o em lâminas finas e junte-o à cebola. Adicione as cenouras, o tomate e o feijão, e deixe cozinhar durante 10 minutos, com a panela tapada, sobre lume médio a forte.
3. Regue com a água quente e deixe ferver.
4. Distribua a sopa por taças e sirva



Salada de grão-de-bico

INGREDIENTES (PORÇÃO PARA 4 PESSOAS)

- **3 cháv.** grão de bico cozido
- **1** folha louro
- **1** pimentão vermelho
- **1** tomate
- **qb** pimenta
- **1** cebola roxa picada
- **200 g** aipo picado
- **100 ml** azeite+ **1 c. chá**
- **60 ml** de vinagre de maçã
- **qb** orégãos
- **1 ramo** de salsa picada
- Sal a gosto

PREPARAÇÃO

- 1.** Coloque o grão-de-bico numa panela e acrescente água até cobrir os grãos. Cozinhe-os com a folha de louro por cerca de 30 minutos. Escorra e reserve.
- 2.** Corte o pimentão, o aipo e o tomate em cubos, e pique a cebola.
- 3.** Salteie os vegetais numa frigideira com uma colher de chá de azeite até ficarem macios.
- 4.** Numa tigela grande, misture todos os ingredientes da salada
- 5.** Junte a salsa picada, o azeite, o sal, o vinagre e os orégãos, misture bem e sirva.





Receitas
II: Reaproveitamento de
alimentos

Migas de pão com legumes

INGREDIENTES (PORÇÃO PARA 4 PESSOAS)

- 3 carcaças de pão seco
- 250 g de cascas, talos e folhas de legumes
- 1 cebola pequena
- 4 dentes de alho em fatias finas
- 1 ovo
- Azeite, pimenta, sal, leite e água q.b.

PREPARAÇÃO

1. Partir o pão em pedaços pequenos e demolhar em leite suficiente para humedecer todo o pão.

2. Picar os alhos e a cebola e cortar em pedaços pequenos as cascas, os talos e as folhas dos legumes.

3. Levar tudo ao lume com o azeite e um pouco de água, temperar com a pimenta e deixar estufar até os legumes estarem tenros.

4. Adicionar o pão, escorrendo o excesso de leite e mexer até obter uma pasta homogénea, acrescentando o leite excedente se necessário. Bater o ovo de forma grosseira e adicionar ao preparado anterior mexendo até envolver tudo.

5. Deixar cozinhar por mais uns minutos e servir como acompanhamento numa refeição principal, em substituição ao arroz, massa ou batata.



Creme de abóbora e laranja

INGREDIENTES (PORÇÃO PARA 4 PESSOAS)

- Casca de 1 laranja
- **100 g** cebola
- 1 colher de sopa de azeite
- **200 g** de curgete com casca
- **700 g** de abóbora
- **700 ml** de água
- **Sal q.b.**

PREPARAÇÃO

1. Lavar e descascar os legumes e cortá-los em pedaços.
2. Picar a casca da laranja. Reservar.
3. Colocar numa panela o azeite e a cebola picada. Deixar refogar um pouco.
4. Adicionar a curgete, a abóbora, a casca de laranja reservada e a água a ferver. Temperar com sal. Deixar cozinhar cerca de 20 minutos.
5. Triturar os legumes até obter um creme.



Atum estufado com cascas

INGREDIENTES (PORÇÃO PARA 4 PESSOAS)

- **200 g** de cascas de abóbora (em juliana)
- **200 g** de cascas de curgete (em juliana)
- **3** latas de atum
- **1** cebola pequena
- **200 ml** de polpa de tomate
- **2** colheres de sopa de azeite
- Alho, orégãos, tomilho, salsa, sal e pimenta q.b.

PREPARAÇÃO

1. Lavar e descascar os legumes e cortá-los em pedaços.
2. Picar a casca da laranja. Reservar.
3. Colocar numa panela o azeite e a cebola picada. Deixar refogar um pouco.
4. Adicionar a curgete, a abóbora, a casca de laranja reservada e a água a ferver. Temperar com sal. Deixar cozinhar cerca de 20 minutos.
5. Triturar os legumes até obter um creme.



Arroz de fios de frango no forno

INGREDIENTES (PORÇÃO PARA 4 PESSOAS)

- Sobras de frango
- **300 g** de arroz
- **2** dentes de alho picados
- **1** cebola picada
- **0,5 L** de água
- **2** dentes de alho picados
- Azeite q.b.
- **1** pitada de sal

PREPARAÇÃO

1. Desfiar as sobras de frango, cortar a chouriça em rodela e reservar num recipiente.
2. Colocar ao lume um tacho e cobrir o fundo com azeite. Juntar a cebola picada e deixar cozinhar até ficar bem alourada.
3. Adicionar a água e quando levantar fervura retificar o sal.
4. Adicionar o alho e o frango. Deixar ferver durante 3 minutos.
5. Adicionar ao preparado anterior o arroz. Deixar cozinhar durante cerca de 15 min até ficar sem água.
6. Verter o preparado para um tabuleiro.
7. Levar ao forno pré-aquecido a 200 °C durante 10-15 minutos.



Quiche de casca de abóbora

INGREDIENTES (PORÇÃO PARA 4 PESSOAS)

RECHEIO

- 2 chávenas de casca de abóbora raladas e cozidas.
- 2 dentes de alho esmagados
- 1 cebola pequena
- 1 colher de sopa de azeite

CREME

- 2 ovos
- ½ chávena de leite
- Alho, orégãos, tomilho, salsa, sal e pimenta q.b.

BASE

- 1 folha de massa quebrada

PREPARAÇÃO

RECHEIO

- Fazer um refogado com os ingredientes e colocá-los sobre a massa quebrada.

CREME

- Bater todos os ingredientes no liquidificador e colocar sobre o recheio. Levar ao forno médio (180°C) até dourar.



Salada de massa tricolor com frango, tomate-cherry, rúcula e nozes

INGREDIENTES (PORÇÃO PARA 2 PESSOAS)

- 220g massa tricolor (sobras)
- **100 g** frango cozido, assado ou grelhado (sobras)
- **6** tomates cherrys
- **5** nozes
- **1** colher de sobremesa de azeite
- Rúcula/alface q.b.
- Vinagre q.b.

PREPARAÇÃO

1. Colocar a massa numa taça.
2. Adicionar o frango desfiado, as nozes (partidas), o tomate cherry e a rúcula/alface.
3. Temperar com azeite e vinagre.
4. Servir frio.



Salada de feijão-frade, bacalhau e couve-roxa

INGREDIENTES (PORÇÃO PARA 4 PESSOAS)

- **300 g** de sobras de bacalhau (desfiado)
- **1** lata de feijão-frade cozido
- **3** colheres de sopa de azeitonas às rodelas
- **1** cebola roxa
- **100 g** de couve-roxa
- **1 colher de sopa** de coentros picados
- Azeite e vinagre q.b.

PREPARAÇÃO

1. Misturar numa saladeira o bacalhau desfiado, o feijão-frade (escorrido), as azeitonas, a cebola e a couve roxa (ambas cortadas em meias-luas) e os coentros picados.
2. Temperar com azeite e vinagre a gosto.



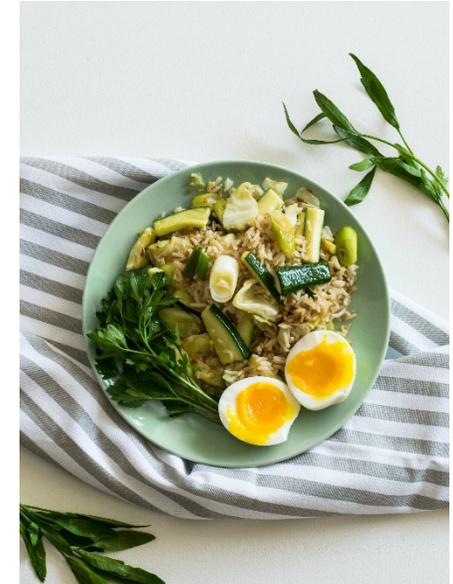
Arroz verdinho

INGREDIENTES (PORÇÃO PARA 4 PESSOAS)

- 2 chávenas de arroz
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 dente de alho
- 1/2 cebola
- 50 g de talos de agrião
- 50 g de talos de salsa picada
- 50 g de cenoura picada
- Água q.b.

PREPARAÇÃO

1. Refogar a cebola e alho no azeite.
2. Acrescentar o agrião, a salsa e a cenoura picada deixando os mesmos a cozer em lume brando.
3. Acrescentar o arroz, cobrindo-o com água.
4. Temperar com sal.
5. Servir quando o arroz e legumes estiverem totalmente cozidos.



Sumo de manga e cenoura

INGREDIENTES (PORÇÃO PARA 4 PESSOAS)

- 1 manga com casca
- 2 cenouras médias com casca
- 1 L de água
- Hortelã a gosto

PREPARAÇÃO

1. Lavar muito bem a manga e as cenouras.
2. Sem descascar, cortar as mesmas em pedaços e colocá-las no liquidificador.
3. Acrescentar a água, as folhas de hortelã e triturar
4. Servir fresco.



Sumo de cascas de abacaxi

INGREDIENTES (PORÇÃO PARA 4 PESSOAS)

- Casca de 1 abacaxi
- 1 L de água
- Hortelã a gosto

PREPARAÇÃO

1. Lavar muito bem a casca do abacaxi.
2. Adicionar a água no liquidificador, a casca do abacaxi e a hortelã.
3. Coar e servir fresco.





NO ENTANTO, A ALIMENTAÇÃO NÃO É A ÚNICA FORMA
DE
APOIAR E LEVAR UM ESTILO DE VIDA SUSTENTÁVEL!

DEIXAMOS, ASSIM, 20 ESTRATÉGIAS/DICAS DE COMO
SER MAIS CONSCIENTE
NAS MAIS DIVERSAS ATIVIDADES DO SEU DIA-A-DIA





Substituir as lâmpadas comuns pelas de baixo consumo



Apagar a luz sempre que sair de alguma divisão



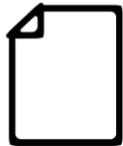
Dar preferência a produtos ecológicos/amigos do ambiente



Consumir alimentos orgânicos



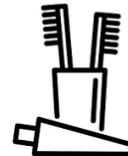
Partilhar o carro com outras pessoas (ex: amigos, familiares, etc.)



Reutilizar o papel, utilizando ambos os lados do mesmo



Reduzir o tempo a tomar duche



Ao lavar os dentes, utilizar apenas um copo de água



Secar a roupa ao sol, evitando assim o uso de máquinas de secar



Preferir sacos ecológicos ao invés dos de plástico



Plantar uma árvore e incentivar a família e amigos a fazer o mesmo



Reciclar tudo o que esteja ao seu alcance



Dar preferência a transportes ecológicos



Poupar água em todas as lavagens



Utilizar sempre pilhas e baterias recarregáveis



Desligar os aparelhos eletrónicos sempre que não lhes dê uso



Arranjar os equipamentos sempre que haja fugas de água



Reencher as suas garrafas de água



Evitar usar copos e/ou palhinhas de plástico



Separar sempre o lixo orgânico do inorgânico



SEJA CONSCIENTE, POR UM FUTURO MELHOR!

Referências

Aleksandrowicz L, Green R, Joy EJM, Smith P, Haines A (2016) The Impacts of Dietary Change on Greenhouse Gas Emissions, Land Use, Water Use, and Health: A Systematic Review. PLoS ONE 11(11): e0165797. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0165797>

FAO. Global food loss and waste. Food wastage footprint & climate change. Food and Agriculture Organization of United Nations Disponível em: <http://www.fao.org/3/a-bb144e.pdf>.

FAO. Food and agriculture: key to achieving the 2030 agenda for sustainable development. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations; 2016.

FAO. Sustainable Development Goal 2: End hunger, achieve food security and improved nutrition and promote sustainable agriculture [Internet]. Food and Agriculture Organization of the United Nations. Disponível em: <http://www.fao.org/sustainable-development-goals/goals/goal-2/en/>.

FAO. Food loss and waste facts. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations; 2015. Disponível em: <http://www.fao.org/3/a-i4807e.pdf>.

FAO. The state of world fisheries and aquaculture 2016. Contributing to food security and nutrition for all. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations; 2016.

FAO. Sustainable Development Goal 6: Ensure availability and sustainable management of water and sanitation for all [Internet]. Food and Agriculture Organization of the United Nations. Disponível em: <http://www.fao.org/sustainable-development-goals/goals/goal-6/en/>
Martins AS, Durão Ca, Pasadas S. Dieta Mediterrânica. Rev Nutricias [Internet]. 2002;2:40-3. Available from: https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Dieta_Mediterranica.pdf?fbclid=IwAR3XLcCD7F0oYbywGA6wqN5DzPdEV1KRPQoNraKEy_C6YB3PD3e8VCSqxUM

Mintz SW, Du Bois CM. The Anthropology of Food and Eating. *Annu Rev Anthropol.* 2002;31(1):99–119.

Caraher M, Dixon P, Carr-Hill R, Lang T. The state of cooking in England: The relationship of cooking skills to food choice. *Br Food J.* 1999;101(8):590–609.

Lang T, Caraher M. Is there a culinary skills transition? Data and debate from the UK about changes in cooking culture. *J Home Econ Inst Aust.* 2001;8(2):2–14.

Kearney JM, McElhone S. Perceived barriers in trying to eat healthier – results of a pan-EU consumer attitudinal survey. *Br J Nutr.* 1999;81(S1):S133–7.

Short F. Domestic cooking skills - what are they? *J Home Econ Inst Aust.* 2003;10(3):13–22.

Larson NI, Story M, Eisenberg ME, Neumark-Sztainer D. Food preparation and purchasing roles among adolescents: Associations with sociodemographic characteristics and diet quality. *J Am Diet Assoc.* 2006;106(2):211–8.

McGowan L, Caraher M, Raats M, Lavelle F, Hollywood L, McDowell D, et al. Domestic cooking and food skills: A review. *Crit Rev Food Sci Nutr.* 2017;57(11):2412–31.

Alimentar o futuro- Uma reflexão sobre sustentabilidade Alimentar, APN, 2016;

Receitas adaptadas de: “Receitas Pingo Doce” e do livro de receitas com sobras e desperdício de alimentos reutilizáveis, APN, 2013.