

Ida às compras saudável e sustentável



Não vá às compras com fome, evitando assim a compra impulsiva de alimentos muito processados, com grande impacto ambiental e com baixo interesse nutricional;

Leve sempre consigo uma lista de compras ajustada à sua ementa semanal;

Sempre que possível, opte por comprar produtos locais, p.ex. directamente aos produtores locais (nas explorações agrícolas, projecto PROVE, mercados locais e municipais);

Adquira os produtos frescos semanalmente nas quantidades ajustadas à sua ementa para evitar o desperdício alimentar;

Se tiver possibilidade, compre as leguminosas, os cereais, os frutos oleaginosos, as sementes, as ervas aromáticas e o café a granel, levando consigo recipientes reutilizáveis para transportar os produtos;

Compre pescado nacional ou de aquacultura nacional sustentável, procurando dar preferência a espécies não sobreexploradas;

Privilegie a compra de café e chocolate com certificado ambiental e de comércio justo, pois estes alimentos têm uma grande pegada ecológica;

Limite os produtos de origem animal a 1/4 das suas compras, preferindo as opções de menor impacto ambiental (ovos, carnes brancas, pescado nacional).



O caso especial das leguminosas

As leguminosas são fontes de proteína de origem vegetal e a sua produção é amiga do ambiente. Devemos incluir este grupo de alimentos na nossa alimentação como forma de reduzir a quantidade de carne/pescado/ovos que consumimos diariamente.



LEGUMINOSA

CEREAL

PROTEÍNA + COMPLETA

As leguminosas têm um perfil de aminoácidos complementar ao dos cereais, assegurando uma ingestão mais adequada de todos os aminoácidos, no entanto não existe necessidade de consumir ambos os alimentos na mesma refeição, exceto no caso das crianças.

Alguns exemplos de complementaridade proteica:

Feijão + Arroz

Grão-de-bico + Massa

Lentilhas + Wrap de trigo

Tremoço + Tostas de centeio

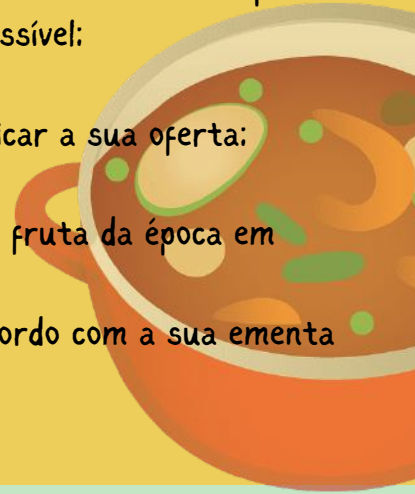


Dica

Para melhorar a digestão, a biodisponibilidade dos nutrientes das leguminosas e diminuir a pegada ambiental prefira demolhar as leguminosas em casa e cozinhá-las numa panela de pressão.

10 passos para uma ementa saudável e sustentável

1. Faça um levantamento dos alimentos disponíveis na sua despensa, frigorífico e congelador e aponte aquilo que tem disponível;
2. Defina a ementa semanal com os alimentos mais perecíveis de forma mais prioritária e preveja refeições para utilização de sobras (empadão, massas, quiches);
3. Procure introduzir leguminosas (feijão, grão-de-bico, lentilhas, ervilhas, tremço) no mínimo 2x/semana, podendo optar por fazer refeições de base vegetal;
4. Procure introduzir pratos com ovo (quiche, tortilha, omelete) como única fonte proteica 1 a 2x/semana;
5. Privilegie as carnes brancas (frango, peru, coelho) e limite o número de refeições de carnes vermelhas (vaca, porco, borrego) a 1x/semana;
6. Inclua o pescado nacional e da época pelo menos 2x/semana;
7. Opte por confeções simples e de confeção aquosa (estufados simples, caldeiradas, ensopados e cozidos a vapor), limitando os fritos ao mínimo possível;
8. Inclua a previsão dos hortícolas da refeição de forma a diversificar a sua oferta;
9. Escolha a fruta como sobremesa de eleição, optando por comer a fruta da época em natureza;
10. Faça uma lista de compras para aquilo que necessitar comprar de acordo com a sua ementa e com a sazonalidade dos alimentos.



Minimize o desperdício alimentar da sua casa

Dicas



1/3 dos alimentos é desperdiçado!

Faça uma ementa semanal de forma a fazer uma melhor gestão de stock de alimentos;

Organize a sua despensa por data de validade, colocando os alimentos com menor validade na frente dos alimentos com mais longa validade;

Aproveite a fruta muito madura para adoçar papas, bolos, panquecas ou fazer purés de fruta caseiros;

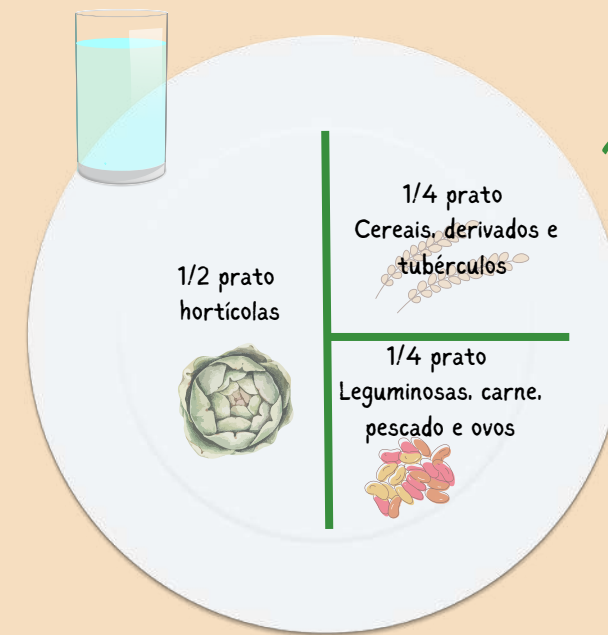
Congele o excesso de pão, faça pão ralado/croutons ou utilize-o numa açorda;

Aproveite as cascas de cebola/alho/cenoura, talo de brócolos/espinafres, parte verde de alho francês, folhas de aipo, talos de salsa/coentros para fazer caldos aromáticos e diminuir a adição de sal dos seus cozinhados;

Aproveite as cascas de laranja, limão, maçã, entre outros frutos para fazer infusões;

As sementes de abóbora e melão podem ser lavadas e torradas ligeiramente no forno para posterior consumo.

Construa a sua refeição saudável e sustentável



- Hortícolas: Diversifique os hortícolas do seu prato e privilegie os hortícolas sazonais, frescos e locais;

- Cereais, derivados e tubérculos: Opte pelas opções menos refinadas (pão integral e de mistura, massa integral, milho) em pelo menos 50% das suas refeições.

- Leguminosas: reduza a quantidade de pescado/carne consumida com a adição diária de pelo menos 3 c. sopa de leguminosas cozinhadas (~80g) e substitua carne/pescado/ovos pelas leguminosas algumas vezes na sua ementa semanal;



- Carne: Evite o consumo de carnes processadas (salsichas, hambúrgueres, enchidos) e modere o consumo de carne, especialmente as carnes de animais grandes ruminantes como a vaca. Dê preferência às carnes brancas (frango, peru, coelho) e menos frequentemente aos cortes magros de carne de porco (lombo, lombelo);

- Pescado: Consuma pescado nacional, conforme a época e com o tamanho mínimo exigido pela lei.

- Bebida: Faça da água da rede pública a sua bebida de eleição.

Cozinhe de forma mais sustentável



Ferva a água num jarro elétrico pois envolve menos custos energéticos do que aquecê-la numa panela.



Aproveite para cozinhar alimentos a vapor simultaneamente à confeção de pratos aquosos.



Mantenha a panela tapada, enquanto cozinha e desligue o fogão pouco tempo antes do final da cozedura.



Cozinhe para várias refeições de uma vez e congele em porções individuais, colocando a data de confeção no recipiente de congelação.



Limite o uso do forno e, se o utilizar, aproveite para fazer várias refeições de uma só vez.



As panelas de pressão permitem cozinhar mais rapidamente e economizar mais energia.

O padrão alimentar mediterrânico é um exemplo de uma dieta sustentável e saudável e faz parte da nossa cultura!



- A Dieta Mediterrânica é considerada pela FAO como uma dieta "amiga do ambiente". O padrão alimentar mediterrânico tem por base a/o:
1. Frugalidade e cozinha simples (sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas);
 2. Consumo abundante de produtos vegetais em detrimento do consumo de alimentos de origem animal;
 3. Consumo de produtos vegetais produzidos localmente, frescos e da época
 4. Consumo de azeite como principal fonte de gordura;
 5. Consumo moderado de laticínios sobretudo queijo e iogurte;
 6. Utilização de ervas aromáticas para temperar em detrimento do sal;
 7. Consumo frequente de pescado e baixo consumo de carnes vermelhas;
 8. Consumo baixo a moderado de vinho e apenas nas refeições principais;
 9. Água como principal bebida ao longo do dia;
 10. Convivialidade à volta da mesa.

Porquê trazer a sustentabilidade para a mesa?

A produção de alimentos acarreta custos para o meio ambiente:



Emissão de gases com efeito de estufa GEE (30% do total GEE)



Grande ocupação de terras (40% do total)



Grande utilização de água doce (70%)



Redução da biodiversidade, por sobreexploração de espécies.

E a população mundial está a crescer, o que significa que mais recursos naturais serão necessários, recursos que são esgotáveis.



DESAFIO!!

Devemos urgentemente adaptar a forma como produzimos e consumimos alimentos para melhorarmos a saúde do nosso planeta.

Consumir produtos locais e sazonais



MENOR IMPACTO AMBIENTAL

- Menor necessidade de embalamento, menor gasto energético no processamento, conservação e transporte;
- Menor utilização de fertilizantes e pesticidas.

MAIOR RIQUEZA NUTRICIONAL

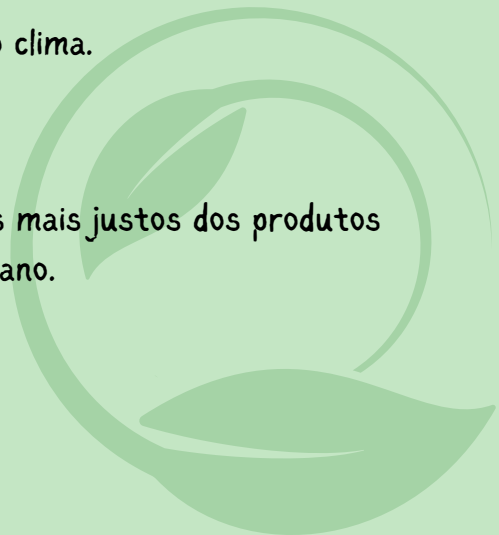
- Alimentos mais frescos, saborosos, nutritivos e seguros.

MAIOR VALORIZAÇÃO DE VARIEDADES ENDÓGENAS

- Preservação de variedades endógenas, bem adaptadas ao clima.

INCENTIVO Á ECONOMIA LOCAL

- Promove a empregabilidade dos produtores locais, preços mais justos dos produtos alimentares e reforça as ligações entre o meio rural e urbano.



Alimentação saudável e sustentável

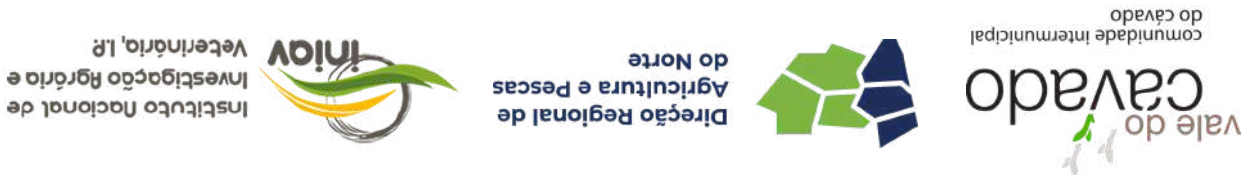
Alimentação abundante em produtos de origem vegetal, locais e sazonais.



Promotor:



Entidades parceiras:

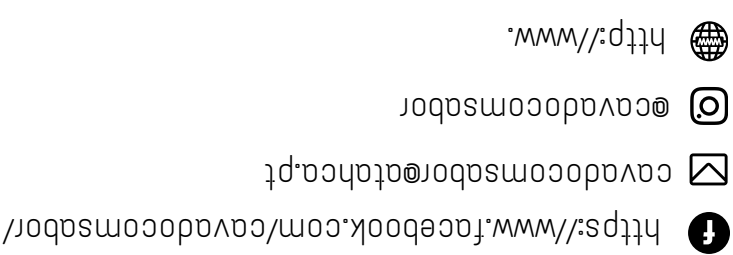


Cofinanciado por:



CÁVADO ...com sabor

Acompanhe-nos em:



O que fazemos?

Pretendemos levar os temáticas da Alimentação Sustentável, da Dieta Mediterrânica e do Combate ao Desperdício Alimentar à comunidade em geral do Cávado através do/da:

- Trabalho em rede junto de entidades parceiras.
- Dinamização de sessões de educação alimentar;
- Realização de workshops e showcoockings;
- Disponibilização de materiais educativos em formato digital e em papel.