

Caderno



CÁVADO
...com sabor.

*Um Território de Saberes e Sabores
Tradicionais*

PROMOTOR



CCDR
NORTE

vale do
cávado
comunidade intermunicipal
do cavado

PARCEIROS



Instituto Nacional de
Investigação Agrária e
Veterinária, I.P.



PROGRAMA DE
DESENVOLVIMENTO
RURAL 2014-2020

COFINANCIAMENTO



O “CÁVADO...COM SABOR” é um projeto de educação alimentar integrado no Plano Nacional de Alimentação Equilibrada e Sustentável (PNAES) e é dinamizado no território do Cávado (Amares, Barcelos, Braga, Esposende, Terras de Bouro e Vila Verde) pela ATAHCA-Associação de Desenvolvimento das Terras, Altas do Homem, Cávado e Ave, em parceria com a CIM Cávado (Comunidade Intermunicipal do Cávado), o INIAV (Instituto Nacional de Investigação Agrária e Veterinária) e a CCDRNorte - Área de Agricultura e Pescas.

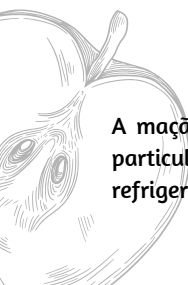
Esta iniciativa tem como objectivos:

1. Promover a sensibilização e o aconselhamento da população para a importância da adopção duma alimentação equilibrada, diversificada e sustentável com base nos produtos frescos, locais e da época;
2. Divulgar boas-práticas de alimentação diversificada, equilibrada e sustentável incluindo a Dieta Mediterrânica e a redução do desperdício alimentar;
3. Combater a iliteracia nutricional e alimentar, através duma comunidade mais informada e consciente sobre as suas escolhas alimentares e ciente dos contributos e impactos do setor agroalimentar na saúde e bem-estar;
4. Valorizar os produtos endógenos, da identidade e memória alimentares, tendo por base a produção agrícola e agroalimentar local, assente em boas-práticas de agricultura e em respeito pela utilização sustentável dos recursos naturais.
5. Sensibilizar e capacitar os produtores agrícolas, os consumidores e os agentes locais para as vantagens da comercialização em circuito curto e da dinamização de sistemas alimentares integrados e sustentáveis.
6. Promover acções de dinamização da parceria local e de transferência de conhecimento e informação na temática da alimentação diversificada, equilibrada e sustentável.

As temáticas da Alimentação Sustentável, da Dieta Mediterrânica e da Redução ao Desperdício Alimentar, foram abordadas e levadas junto da comunidade em geral do território do Cávado, através das seguintes actividades:

- * Dinamização de sessões de educação alimentar (palestras, sessões de divulgação e capacitação);
- * Realização de workshops e showcookings;
- * Disponibilização de materiais educativos em formato digital e suporte papel;
- * Trabalho em rede junto de entidades parceiras.

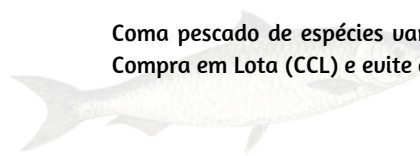
CÁVADO
...com sabor.



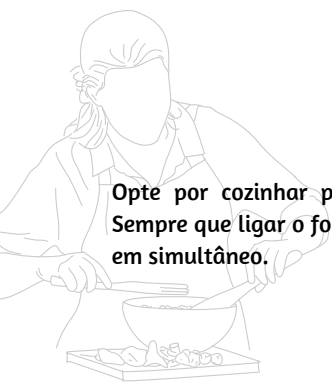
A maçã Porta da Loja é um produto tradicional do Minho, de sabor único, e com a particularidade de se conservar desde o outono até à primavera, mesmo sem refrigeração.

CÁVADO
...com sabor.

Coma pescado de espécies variadas, nacionais e sazonais. Procure o Comprovativo de Compra em Lota (CCL) e evite comer “peixe bebé” (peixe sem dimensão mínima).



CÁVADO
...com sabor.



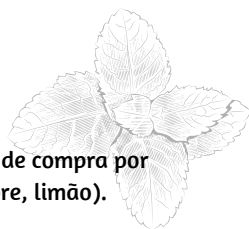
Opte por cozinhar porções maiores de comida para economizar energia e tempo. Sempre que ligar o forno para cozinhar, aproveite e cozinhe várias refeições ou receitas em simultâneo.

Prefira comprar os seus alimentos aos produtores locais para apoiar o comércio local e as práticas de consumo sustentáveis. Escolha alimentos locais, sazonais e frescos, como a laranja de Amares ou a maçã Porta da Loja.



CÁVADO
...com sabor.

Faça da água a sua bebida de eleição e, pontualmente, troque os sumos de compra por sumos de fruta madura diluídos e aromatizados (hortelã, canela, gengibre, limão).

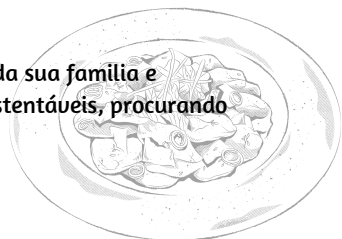


CÁVADO
...com sabor.

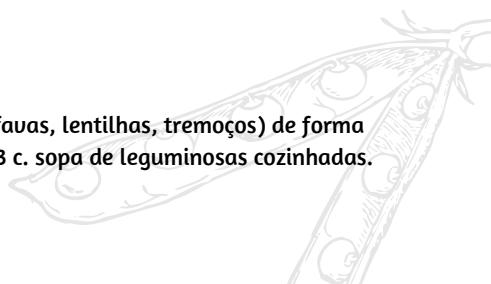


A couve galega é especialmente rica em cálcio de boa biodisponibilidade. Inclua-a nos meses frios de inverno e outono, em sopas, salteados, migas ou trouxas.

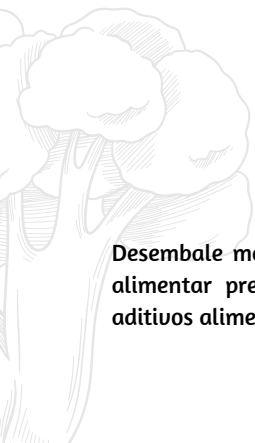
Faça uma ementa semanal para reduzir o desperdício alimentar da sua família e facilitar a implementação de hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis, procurando que a sua ementa seja sazonal e variada.



Inclua leguminosas (feijão, grão-de-bico, ervilhas, favas, lentilhas, tremoços) de forma diária na sua alimentação, garantindo pelo menos 3 c. sopa de leguminosas cozinhadas.

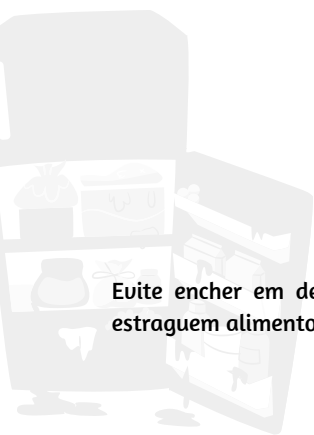


CÁVADO
...com sabor.



Desembale menos e descasque mais! Nos produtos processados, procure ler o rótulo alimentar preferindo os alimentos com menores teores de gordura, açúcar, sal e aditivos alimentares (espessantes, corantes, conservantes...).

CÁVADO
...com sabor.



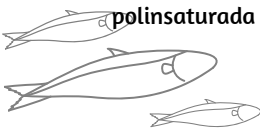
Evite encher em demasia o seu frigorífico para permitir que o ar circule e não se estraguem alimentos.

CÁVADO
...com sabor.

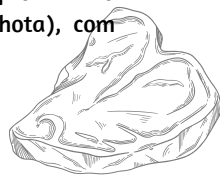


Coma pelo menos 2 porções de fruta diariamente, optando pela fruta da época e na sua forma inteira.

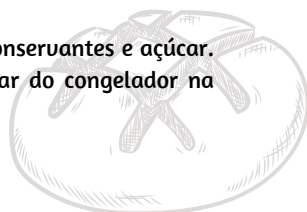
Coma 2-3x/semana peixe gordo (sardinha, cavala, sarda, atum), preferindo os métodos culinários aquosos (ex.: caldeirada) para preservar o seu teor de gordura polinsaturada do tipo ómega 3.



Limite o consumo de carne vermelha a no máximo 350g/semana, procurando privilegiar a carne de raças autóctones (ex.: carnes de Barrosã ou Minhota), com regimes de produção extensivos.

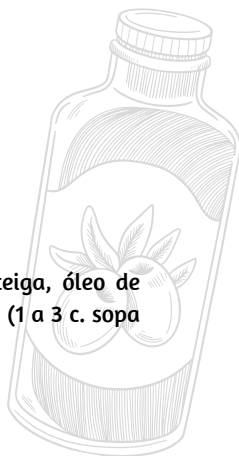


Coma pão fresco, evitando as opções embaladas com adição de conservantes e açúcar.
Para evitar as compras diárias, opte por congelar o pão e retirar do congelador na véspera do consumo.

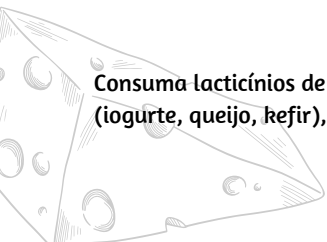


CÁVADO
...com sabor.

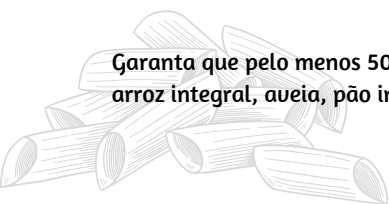
Prefira o consumo de azeite em detrimento dos cremes vegetais, manteiga, óleo de coco, óleo alimentar e outras gorduras. Consuma o azeite com moderação (1 a 3 c. sopa de azeite por dia).



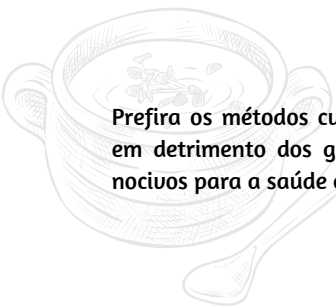
Consuma laticínios de forma moderada (2 a 3 porções diárias) e privilegie os fermentados (iogurte, queijo, kefir), optando pelas versões com menor teor de açúcar e sal.



Garanta que pelo menos 50% dos cereais e derivados que consome são integrais (ex.: arroz integral, aveia, pão integral, massa integral, cevada em grão)



Prefira os métodos culinários aquosos como as sopas, os ensopados e as caldeiradas em detrimento dos grelhados e fritos, de forma a evitar a formação de compostos nocivos para a saúde e garantir melhor preservação dos nutrientes.



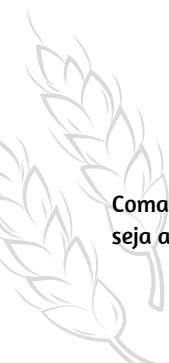
CÁVADO
...com sabor.



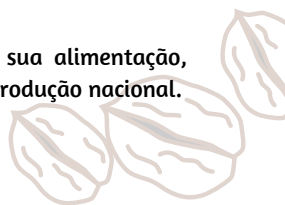
No outono coma batata-doce, beterraba, couves, castanha, dióspiro, quiwi, laranja, limão, maçã, marmelo, noz, pinhão, romã, tângera, tangerina e uvas.

CÁVADO
...com sabor.

Coma pão de farinhas pouco refinadas, procurando opções cujo primeiro ingrediente seja a farinha do cereal integral.



Inclua os frutos oleaginosos ao natural (amêndoa, noz, pinhão) na sua alimentação, consumindo 1 punhado, pelo menos 3x/semana, preferindo aqueles de produção nacional.

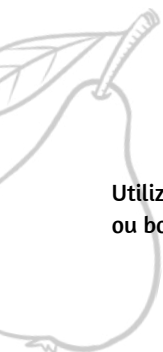


CÁVADO
...com sabor.

Inclua as leguminosas nos seus petiscos saudáveis: opte pelos tremozos bem demolhados, grão-de-bico crocante ou pasta de leguminosas com palitos de hortícolas.



CÁVADO
...com sabor.



Utilize a fruta madura para fazer purés de fruta para adoçar papas, granolas, iogurte ou bolos e queques caseiros.

CÁVADO
...com sabor.

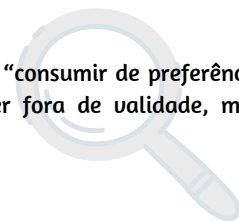
Para aumentar o consumo de hortícolas, inclua nos seus lanches rodela de tomate, folhas de alface, palitos de cenoura/pimento/pepino ou couve-roxa ripada.





Comece as refeições pela sopa de hortícolas, o que irá ajudar a controlar o apetite, regular a glicémia (açúcar no sangue) e aumentar o aporte de hortícolas, sem o desperdício da água de cozedura dos mesmos.

Antes de deitar fora um produto com a menção de validade “consumir de preferência antes de”, prove, cheire e analise o seu aspeto. Se estiver fora de validade, mas mantiver as suas características habituais, poderá consumir.

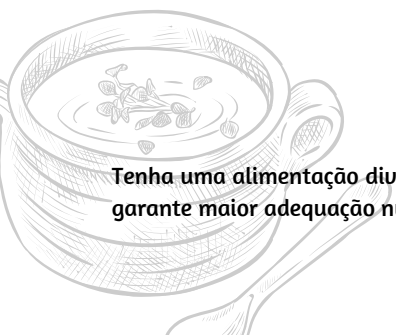


CÁVADO
...com sabor.



Esteja atento à data de validade dos produtos alimentares e acondicione na zona frontal da despensa e do frigorífico os alimentos com a data de expirar mais próxima.

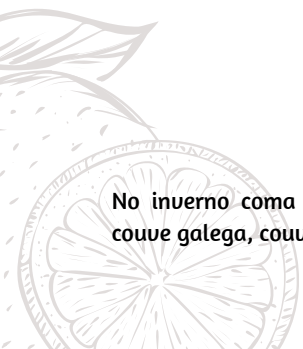
CÁVADO
...com sabor.



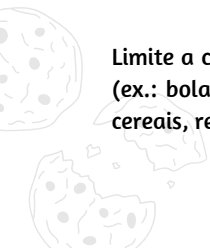
Tenha uma alimentação diversificada, assim, há menor pressão nos recursos naturais e garante maior adequação nutricional.

CÁVADO
...com sabor.

No inverno coma citrinos (laranja, clementina, tangerina), quivis, couves (brócolo, couve galega, couve-flor), nabos, grelos, nabiças e repolho.

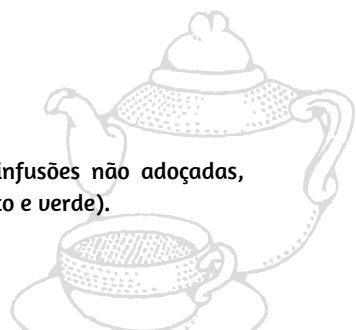


Limite a compra de alimentos excessivamente processados e de baixo ualor nutricional (ex.: bolachas, snacks salgados, comidas pré-confeccionadas, refrigerantes, barras de cereais, rebuçados...). Desta forma será mais fácil reduzir o consumo destes alimentos.



CÁVADO
...com sabor.

No inverno mantenha-se hidratado através do consumo de infusões não adoçadas, estando atento ao teor de cafeína presente no chá (ex.: chá preto e verde).



Reduza o consumo de açúcar de forma gradual e com metas realísticas. O paladar irá habituar-se a alimentos menos doces, adaptando-se.



O feijão frade é uma leguminosa muito rica em folatos, nutriente essencial para a divisão celular, sendo particularmente importante na gravidez e na infância.



CÁVADO
...com sabor.



O consumo de produtos locais é um incentivo para a sustentabilidade ambiental, económica e social e para a segurança alimentar.

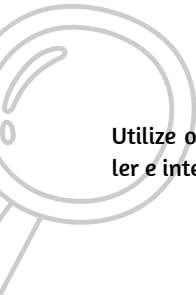
Compre aos produtores locais os hortícolas e frutas “feios”, que não se enquadram nas normas estéticas para venda, consumindo de forma sustentável e económica.



CÁVADO
...com sabor.



Sempre que viável, opte por comprar alimentos a granel, reutilizando as embalagens.



Utilize o decodificador de rótulos da Direção Geral de Saúde (disponível *online*) para ler e interpretar as declarações nutricionais dos alimentos.

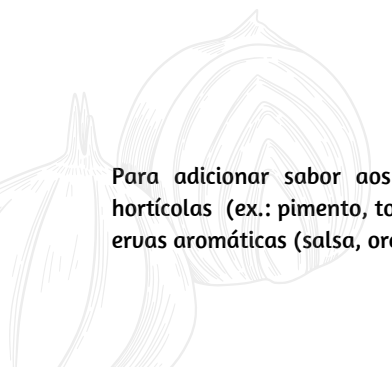
CÁVADO
...com sabor.

Preveja refeições semanais para reaproveitamento de sobras alimentares e seja criativo na cozinha.



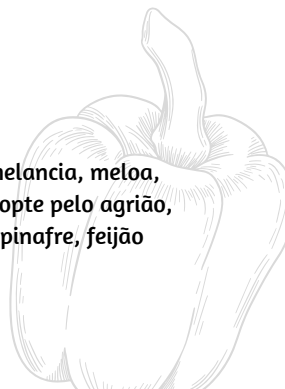
Atente à adição de sal nos seus cozinhados, limitando à adição máxima de 1/2 c. café de sal (2g de sal) para duas porções de comida e sopa. Evite adicionar sal às saladas ou outros acompanhamentos de hortícolas.



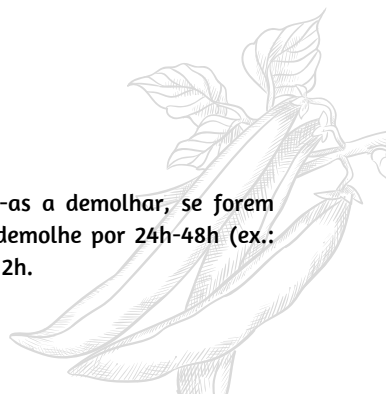


Para adicionar sabor aos seus cozinhados prefira adicionar caldos e molhos de hortícolas (ex.: pimento, tomate, cenoura, abóbora, couve-flor) e explore as diferentes ervas aromáticas (salsa, orégãos, tomilho, louro, poejo, alecrim, cebolinho, coentros).

No verão coma ameixa, amora, ancore, figo, limão, maçã, maracujá, melancia, meloa, mirtilo, pera, pêssago e uva de mesa. Quanto aos produtos hortícolas, opte pelo agrião, alface, alho francês, batata, beringela, beterraba, brócolo, cenoura, espinafre, feijão verde, nabiça, nabo, pimento, repolho e tomate.

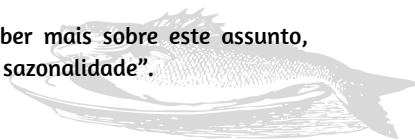


Para melhorar a digestibilidade das leguminosas, coloque-as a demolhar, se forem pequenas (ex.: lentilhas), demolhe por 12h e, se grandes, demolhe por 24h-48h (ex.: grão), tendo o cuidado de trocar a água da demolha a cada 12h.



CÁVADO
...com sabor.

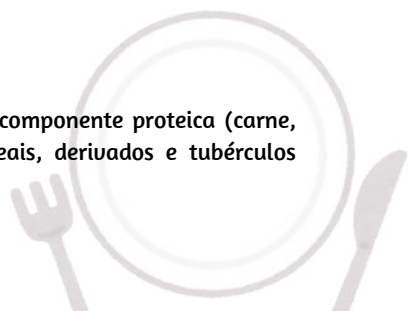
Coma pescado de acordo com a sazonalidade. Para saber mais sobre este assunto, aceda ao website do projeto no separador “Calendário de sazonalidade”.



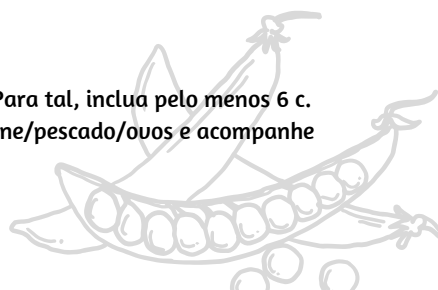
Demolhe os seus cereais integrais e pseudocereais (arroz integral, quinoa, flocos de aveia) por cerca de 2h, para reduzir o tempo de cozedura, melhorar a digestibilidade e reduzir o teor de antinutrientes.



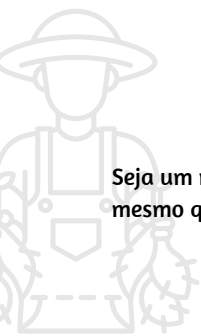
Aplique o princípio do prato em T: 1/4 do prato para a componente proteica (carne, pescado, ovos, leguminosas), 1/4 do prato para os cereais, derivados e tubérculos (arroz, massa, batata) e 1/2 do prato os hortícolas.



Inclua refeições vegetarianas na sua ementa semanal. Para tal, inclua pelo menos 6 c. sopa de leguminosas cozinhadas em substituição da carne/pescado/ovos e acompanhe com cereais e derivados como o arroz/massa.



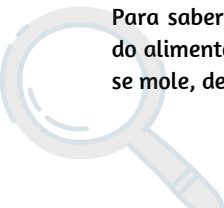
CÁVADO
...com sabor.



Seja um mini-agricultor: produza os seus próprios frutos, hortícolas e ervas aromáticas, mesmo que em pequena escala, numa varanda ou canteiro da sua casa.

Sempre que for às compras faça uma lista de compras para evitar comprar alimentos desnecessários.

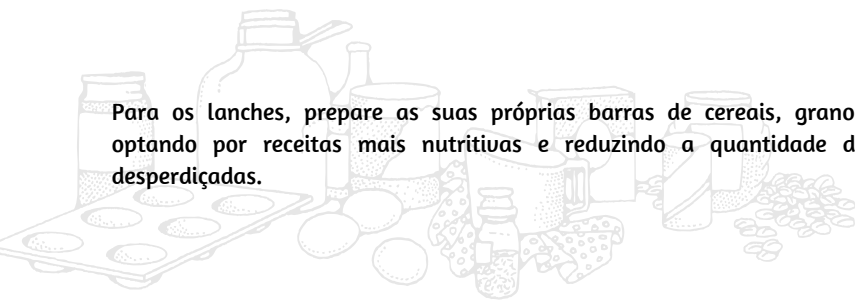




Para saber se um alimento com bolor poderá ser aproveitado, atente na consistência do alimento, se duro, poderá descartar a parte estragada e aproveitar o remanescente, se mole, descarte.

CÁVADO
...com sabor.

Para os lanches, prepare as suas próprias barras de cereais, granolas e queques optando por receitas mais nutritivas e reduzindo a quantidade de embalagens desperdiçadas.



Dedique tempo para a partilha de refeições com família e amigos, procurando estar sentado, sossegado e sociável. Este comportamento salutar está tipicamente associado ao Padrão Alimentar Mediterrânico.



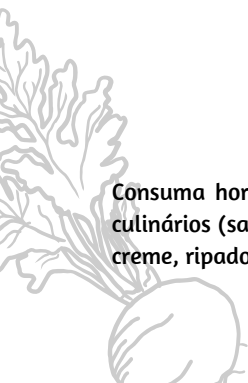


Atente ao local de origem do produto alimentar e prefira sempre aqueles produzidos em locais de maior proximidade (local, regional, nacional, europeu).

Modere as porções de alimentos consumidas, para isso, esteja atento aos seus sinais de saciedade e evite comer além do necessário.



Consuma hortícolas diversos em quantidades abundantes, diversificando os métodos culinários (salteado, assado, grelhado, cozido a vapor) e as texturas e preparações (em creme, ripados, às rodelas, aos cubos).



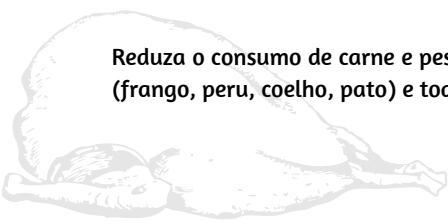
CÁVADO
...com sabor.

Na primavera coma nêperas, cerejas, laranjas, morangos e leguminosas frescas (ervilhas e favas), cogumelos, todo o tipo de couves e nabos.

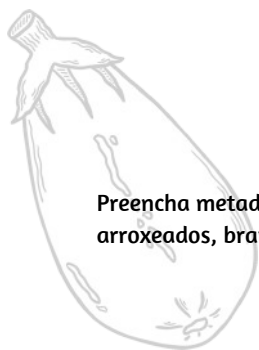


CÁVADO
...com sabor.

Reduza o consumo de carne e pescado a ¼ prato e prefira o consumo de carnes brancas (frango, peru, coelho, pato) e todo o tipo de pescado.



CÁVADO
...com sabor.

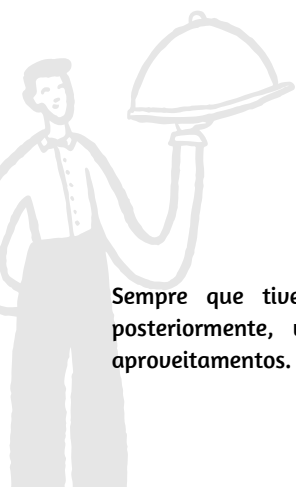


Preencha metade do prato com hortícolas de cores variadas (verdes, alaranjados, arroxeados, brancos) e de acordo com a sazonalidade.



Quando fizer grelhados de carne/pescado, faça marinada (vinho, cerveja, chá verde, alho) para limitar a formação de compostos nocivos que se formam ao grelhar.

CÁVADO
...com sabor.



Sempre que tiver sobras de carne/pescado em pequenas porções, congele e, posteriormente, utilize-as para confeccionar um empadão ou outra receita de aproveitamentos.

CÁVADO
...com sabor.

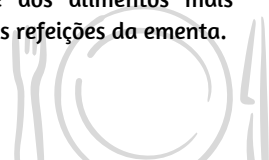
Não existe um consumo seguro de álcool. Se tem por hábito beber, faça um consumo muito moderado e intercalado com água.



Tente adoptar uma alimentação abundante e variada em produtos de origem vegetal,
locais e sazonais



Planifique as suas refeições de forma a fazer uma melhor gestão de alimentos e comprar apenas aquilo que vai necessitar, nas quantidades planeadas. Dê prioridade aos alimentos mais perecíveis ou próximos do fim de validade, opte por colocá-los nas primeiras refeições da ementa.



Sempre que possível cozinhe na panela de pressão. A sua utilização permite uma poupança energética que pode chegar aos 15% e poderá aumentar a biodisponibilidade dos nutrientes como acontece no caso das leguminosas.



CÁVADO
...com sabor.

Compre e consuma produtos hortícolas e frutas locais dos produtores PROVE. Fique a conhecer melhor esta iniciativa pioneira de comércio de proximidade entre produtores e consumidores, em www.prove.com.pt

próve

Caderno



CÁVADO
...com sabor.

TEXTOS E ILUSTRAÇÕES

Marta Amaral Pinheiro

Paulo Pereira

TIRAGEM

2000 exemplares

DATA DA PUBLICAÇÃO

Março 2025

COFINANCIAMENTO

Projeto cofinanciado pelo PDR 2020-Programa de Desenvolvimento Rural do Continente no âmbito da Medida Operação 20.2.4 - Observação da agricultura e dos territórios rurais, Área temática – Inovação



PROGRAMA DE
DESENVOLVIMENTO
RURAL 2014-2020



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Europeu Agrícola
de Desenvolvimento Rural
A Europa Investe nas Zonas Rurais



ATAHCA - Associação de Desenvolvimento das Terras Altas do Homem, Cávado e Ave

Telef. 253 321 130 | e-mail: atahca@atahca.pt

www.atahca.pt

www.cavadocomsabor.atahca.pt