

carta para

*Alimentação saudável
e sustentável*

ATAHCA
Quinta Pedagógica de Braga

CÁVADO
...com sabor.



Carta para a Alimentação Saudável e Sustentável

ATAHCA e Quinta Pedagógica de Braga

Índice

Mensagem do Vereador do Ambiente	4
Mensagem da Vereadora da Educação	5
Mensagem da Direção da ATAHCA	6-7
Introdução	9
A Quinta Pedagógica de Braga	10-11
O projeto "CÁVADO...com Sabor"	12-13
Alimentação Saudável e Sustentável na Quinta	14
A Semana da Alimentação	15
Os benefícios das atividades da cozinha	16
Boas Práticas	18
Combater o Desperdício Alimentar	19-22
As receitas da Quinta Pedagógica de Braga	23-45
(Pelo Chef Fábio Bernardino)	
As receitas de Combate ao Desperdício Alimentar do "CÁVADO...com Sabor"	46-57
Referências Bibliográficas	59



Mensagem do Vereador do Ambiente

A Carta para a Alimentação Saudável e Sustentável da Quinta Pedagógica de Braga surge com o objetivo de registar e difundir o trabalho de pesquisa e estudo realizado pela equipa da Quinta Pedagógica na esfera da alimentação saudável, sustentável e biológica. Direcionado para o público escolar, mas também para famílias e grupos seniores, este documento verte toda a prática pedagógica no âmbito da promoção de hábitos saudáveis e respeito pelo espaço rural.



Através da Quinta Pedagógica temos despertado para a importância de preservar as tradições associadas ao mundo rural e cujo vínculo com o consumo sustentável é inegável. Num tempo em que o conceito de ‘sustentabilidade’ é cada vez mais premente, consideramos que urge registar ensinamentos e informações que consolidem os bons hábitos alimentares e transmitam saberes que, com a modernização desenfreada, corremos o risco de perder.

É por via do trabalho desenvolvido na QP que pretendemos ‘eternizar’ o saber fazer, mas também o saber alimentar. Tenho por hábito dizer que temos a ‘sorte’ de viver num concelho onde a simbiose entre metrópole e ruralidade se destaca de forma otimizadora. Temos um território onde em quase todas as freguesias existem produtores locais que cultivam através de metodologias sustentáveis. Os produtos biológicos ainda estão muito perto de nós. É esta proximidade do produtor com o consumidor que faz a diferença na hora de adquirir o melhor legume ou a melhor fruta. E por melhor entendemos o mais fresco e não o mais bonito.

O nosso desejo é que se dê continuidade ao trabalho de valorização, promoção e prática de uma alimentação que respeite o ambiente e seja biológico-sustentável. Aqui está plasmada a nossa identidade gastronómica e alimentar.

Esta Carta ‘diz-nos’ a alimentação que devemos querer e defender. ‘Diz-nos’ como tratar e cozinhar os produtos da terra.

Altino Bessa



Mensagem da Vereadora da Educação



Pode parecer estranho à primeira vista relacionar a alimentação saudável com a educação, mas a verdade é que quando paramos para aprofundar o nosso pensamento sobre o assunto, percebemos que estão intimamente relacionados e são até interdependentes, sendo ambos fundamentais para podermos usufruir de cada vez mais saúde e bem-estar no nosso quotidiano.

Para a comunidade educativa em geral – e muito em particular os professores, o pessoal não docente, os encarregados de educação – é indispensável delinear uma estratégia, programa ou plano que procure ter um impacto positivo nos nossos alunos.

E os nossos alunos são os melhores embaixadores de qualquer objetivo que procure ter um impacto positivo na restante comunidade escolar e na sociedade em geral.

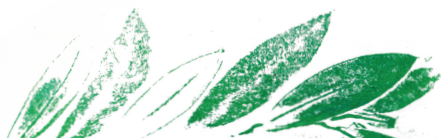
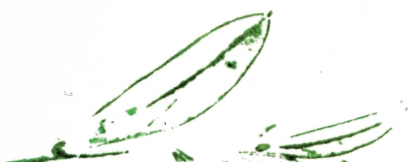
Ora, é com esse objetivo em vista, complementar e virtuoso, que procuramos envolver todos e garantir que a mensagem desta Carta chega tão longe quanto possível.

Educar para uma alimentação saudável, biológica e sustentável é uma área importante da estratégia adotada pelo Município no seu Projeto Educativo Local. E agora, reafirmamos também a necessidade de reutilizar e reduzir os desperdícios alimentares.

Para tudo isto, a Quinta Pedagógica tem sido fundamental. Seja na difusão de boas práticas da educação para a alimentação saudável e sustentável, seja na disponibilização de atividades e iniciativas que permitem o contacto com os alimentos, as plantações, a cozinha e as receitas, esta aproximação mediada entre o espaço rural, as tradições, o ambiente, a escola e a criança fazem de Braga uma cidade cada vez mais Educadora e Amiga das Crianças.

Esta Carta é um excelente contributo para a concretização cada vez mais plena desta ambição.

Carla Sepúlveda



Mensagem da Direção da ATAHCA

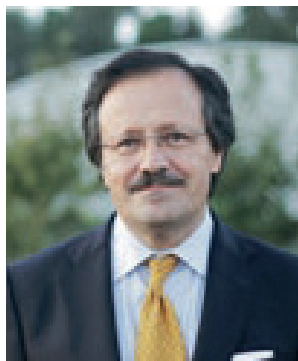
O Minho tem uma riqueza para descobrir e dar a conhecer à população um conjunto produtos alimentares que devem ser valorizados e incentivada **a sua** produção, pela qualidade, pela diferenciação e pela sua adaptação aos tempos atuais, especialmente se considerarmos as alterações climáticas.

Os produtos autóctones têm uma adaptação ao território do seu solar de produção que merece um trabalho conjunto, de autarquias, instituições do terceiro setor, associações de desenvolvimento local, escolas e poder político, na sua valorização e no incentivo ao seu consumo, nomeadamente frutas, cereais, leguminosas e hortícolas.

Para se consumir é necessário produzir-se, pelo que urge incentivar os agricultores a produzir este conjunto de produtos para a alimentação humana, que deve ser melhorado de modo a tornarem-se mais rentáveis e consequentemente serem um atrativo para o aumento de produção. Tudo isto só acontecerá se as mais variadas entidades se envolverem neste processo de valorização e preservação dos produtos autóctones do território do Cávado.

O trabalho que tem sido desenvolvido no projeto dinamizado pela ATAHCA, o **“CÁVADO...com Sabor”**, junto de entidades do território, particularmente com a Quinta Pedagógica de Braga, e das entidades parceiras, é importante para dar a conhecer o que se produziu no passado em maior escala e que há necessidade de recuperar. Para além deste trabalho é igualmente importante as atividades que se têm desenvolvido junto das escolas, junto das crianças e jovens, de modo a dar a conhecer a importância da dieta mediterrânica e dos produtos regionais, bem como da necessidade de mitigar o desperdício alimentar, porque são estes que levarão a mensagem para casa, contribuindo para a mudança de hábitos de consumo e para a valorização dos produtos com qualidade.





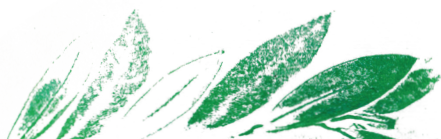
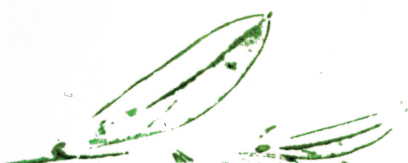
A Quinta Pedagógica de Braga tem desenvolvido um trabalho merecedor de registo pela pedagogia e didática que tem implementado na valorização dos produtos vegetais autóctones e na observação de animais de raças autóctones portuguesas.

Esta nova edição da Carta para a Alimentação Saudável e Sustentável, com as variadas receitas, contribuirá para que em cada casa se opte por a utilização de produtos onde se diminua a distância entre o produtor e o consumidor final e se reduza o desperdício alimentar no seio familiar.

A conjugação do tradicional com alguma modernidade permitirá que os mais e menos jovens comecem a degustar sabores de outros tempos, mas com a contemporaneidade que alguns esperam das receitas que passarão, agora, a ser públicas.

Todos somos necessários neste processo de mudança e no incentivo ao consumo do que é português e tem uma identidade própria com o território e com pessoas de cada região.

José Mota Alves



Introdução

Esta carta alimentar pretende sensibilizar desde os mais jovens aos mais crescidos, para a importância de uma alimentação saudável e também uma alimentação sustentável. Estes dois pilares são fundamentais para uma maior garantia de bem-estar e de preservação dos recursos naturais do nosso planeta. Em termos agrícolas, existem diversas técnicas de produção de alimentos e nesta carta daremos ênfase à importância entre o respeito pelos ciclos naturais dos produtos, o seu consumo na época própria e ao uso de técnicas em modo de produção biológico.

Esta nova carta, refletirá o trabalho de dois parceiros, a Quinta Pedagógica de Braga e a ATAHCA que têm em comum várias metodologias, como a valorização do mundo rural, das tradições, dos costumes e dos seus produtos endógenos da região. Neste projeto focam-se na transmissão de valores e hábitos mais saudáveis e sustentáveis e nos benefícios que daí advêm para a qualidade de vida da população. O desafio de uma alimentação baseada em boas práticas é um desígnio para os parceiros e para todos os que lidam diariamente com o público escolar.

Nesta carta existem receitas criadas pelo Chef Fábio Bernardino que se baseou em produtos produzidos ao longo do ano na Quinta Pedagógica de Braga. Existe também um capítulo dedicado a um tema muito importante que é o desperdício alimentar. Para além de sensibilizarmos com esta carta a maiores cuidados com uma alimentação constituída por produtos mais saudáveis e sustentáveis, temos também a preocupação em sensibilizar para a diminuição do desperdício alimentar e surgem aqui receitas inovadoras do projeto "CÁVADO... com Sabor".

Esta Carta Alimentar será uma conjugação de boas práticas com ideias de receitas que deverão estar sempre por perto de uma cozinha que se quer mais saudável e sustentável, valorizando sempre os produtos endógenos e sazonais.

A Quinta Pedagógica de Braga

O objetivo basilar da Quinta Pedagógica (Q.P.), é aproximar as pessoas ao mundo rural e à natureza (em particular as crianças do pré-escolar, 1.º ciclo, crianças com necessidades educativas específicas e idosos), através de pedagogias direcionadas aos trabalhos do campo, à valorização das raças autóctones, à vivência das tradições rurais, à sensibilização e valorização dos ecossistemas agrícolas e ambientais. A este objetivo basilar acresce a educação e sensibilização ambiental que é transversal a toda a atividade pedagógica desenvolvida na Quinta para todos os públicos visitantes. Toda esta envolvência é transmitida por ensinamentos através da realização de uma panóplia de mais de cinquenta atividades pedagógicas que são agendadas previamente pelas entidades.

A Quinta faz parte do Pelouro do Ambiente e Desenvolvimento Rural do Município de Braga e esta antiga tradicional quinta minhota foi reconvertida em 2004 para fins pedagógicos, com a adaptação dos seus espaços para que fosse possível aqui desenvolver atividades pedagógicas e lúdicas para a comunidade educativa. Nos últimos anos tem vindo a acrescentar atividades dirigidas aos seniores e a públicos com necessidades educativas específicas.

A partir do espaço rural e pedagógico, pretendemos assinalar as efemérides relacionadas com a natureza, agricultura, alimentação, floresta, ambiente, infância e tradições rurais por via da realização de ateliês pedagógicos e visitas guiadas com o objetivo de: ensinar a interpretar a natureza e dar a conhecer os alimentos - como são produzidos, em que época do ano e como podem chegar ao nosso prato de uma forma sustentável e ambientalmente responsável.

A Quinta Pedagógica disponibiliza atividades em diferentes áreas temáticas, como as tradições rurais minhotas (faz recreação da desfolhada, vindima, magusto), dinamiza ateliês de agropecuária (com atividades relacionadas com os animais e plantas); ambiente (experiências, jogos e conta agora com o Centro de Educação Ambiental, onde para além de diversas atividades, promove ex-



posições, workshops técnicos e ações de sensibilização); na sua cozinha ensina a fazer o tradicional pão de mistura (broa) ou doces típicos conventuais bracarenses como os fidalguinhos e várias compotas com frutas e legumes colhidos na época própria, explora a olaria (as crianças moldam diversos animais da Quinta), estimula o contacto com a terra através de sementeiras, plantações, artes plásticas com elementos da natureza como folhas, flores, promove atividades equestres (maneio, batismo e passeio a charrete) para todos os públicos e assinala dias temáticos ao longo de todo o ano com diversas atividades de exploração e conhecimento da natureza.

A Quinta Pedagógica de Braga é um repositório vivo de diversas espécies de pecuária doméstica de raças autóctones, cumprindo um dos seus objetivos basilares, a defesa e preservação deste património genético tão valioso e que as crianças podem ver ao vivo e a cores. É o caso dos bovinos (raça Barrosã); dos suínos (raça Bísara); dos ovinos (raça Bordaleira Entre Douro e Minho); dos caprinos (raça Bravia); das aves de capoeira (raças Amarela, Pedrês Portuguesa, Preta Lusitânica e Branca), dos equídeos: éguas da raça Lusitana e Garrana e burro de Miranda (raça Mirandesa).

O ano de 2023 foi o melhor ano de sempre, com 50.187 visitantes. Este número extraordinário explica-se com a consolidação da oferta pedagógica diária, com o empenho e dedicação da equipa que faz deste espaço um espaço cada vez mais procurado por bracarenses e não só. Desde a sua abertura, contabilizou um total de 573.361 visitantes (Dados de Ano em Revista, 2023, Município de Braga).

Natália Costa

Responsável pela Quinta Pedagógica de Braga



O projeto "CÁVADO... com sabor"

O “**CÁVADO...com Sabor**” é um projeto de educação alimentar integrado no Programa Nacional Para Alimentação Equilibrada e Sustentável (PNAES) e é dinamizado, no território do Cávado, pela ATAHCA em parceria com a CCDR-N Unidade de Agricultura (Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Norte), CIM Cávado (Comunidade Intermunicipal do Cávado) e o INIAV (Instituto Nacional de Investigação Agrária e Veterinária). O projeto é cofinanciado pelo PDR 2020, no âmbito da Medida 20-Assistência Técnica e na Área 20.2- Rede Rural Nacional, incluído na Área 4 referente à “Observação da agricultura e dos territórios rurais”.

São objectivos deste projeto, promover e fomentar o consumo alimentar mais saudável e sustentável, com forte componente de promoção da Dieta Mediterrânica e de mitigação do desperdício alimentar. As ações do “**CÁVADO...com Sabor**” compreenderam durante a vigência deste projecto, entre 2023 e 2024, atividades educativas de ampla componente prática que favoreceram o contacto próximo com alimentos de produção local, sazonal e de elevada riqueza nutricional, valorizando-os nutricionalmente e ambientalmente. Estas ações, designadamente, palestras de educação e sensibilização alimentar, workshops, showcookings e seminários foram direccionadas à comunidade escolar, técnicos responsáveis pela gestão da alimentação escolar, pessoal afeto às cantinas escolares, comunidades de menor literacia alimentar, entre outros.

Esta iniciativa detém uma parceria protocolada com a Quinta Pedagógica de Braga, o que tem permitido potenciar sinergias e dinamizar uma série de ações de parceria, reforçando a sinergia já existente entre a Quinta Pedagógica e a ATAHCA.

Nesta **nova** edição da Carta para a Alimentação Saudável e Sustentável, a ATAHCA, através do projeto “**CÁVADO...com Sabor**”, redigiu um novo capítulo sobre a problemática do desperdício alimentar e formas de o mitigar no seio familiar. A par disto, disponibilizou uma seleção de receitas nutritivas para reaproveitamento de sobras e utilização integral dos alimentos com vista à redução do desperdício alimentar. Além desta publicação, a ATAHCA, no âmbito deste projeto lançou os seguintes produtos: um desdobrável do projeto, o Livro de Receitas "O Prato Certo"; o website do projeto (www.cavadocomsabor.atahca.pt), uma Aplicação Digital "Cávado...com Sabor", especialmente destinada aos mais jovens, ferramentas educativas e de divulgação, que se encontram disponíveis para utilização por todos os potenciais interessados na temática da Alimentação Equilibrada e Sustentável.

Paulo Cristina Pereira

Responsável pelo projeto “CÁVADO...com Sabor”

Alimentação saudável e sustentável na Quinta

Este tema é transversal às várias atividades pedagógicas desenvolvidas ao longo do ano na QP. Este espaço tem uma oferta diversificada: ateliês de agropecuária relacionados com sementeiras, plantações, manutenção de hortas, construção de hortas verticais, kits de hortas, plantas aromáticas, medicinais e flores comestíveis que ajudam as crianças a conhecer as diversas espécies de plantas, legumes e frutos comestíveis. Desta forma, contribuímos para diversificar a alimentação dos visitantes e aumentar a probabilidade do consumo diário de produtos locais, sazonais e mais saudáveis.

Para além dos múltiplos ateliês, todas as crianças participam nas visitas guiadas à Quinta onde têm oportunidade de conhecer as hortas, o pomar com variedades regionais de fruteiras, as áreas de produção de cereais, os parques com os diversos animais em pastoreio. Em toda a área agrícola da QP são utilizadas técnicas de Agricultura Biológica, ficando os visitantes a perceber a forma mais sustentável da produção de alimentos em sintonia com a preservação do ecossistema agrário, tendo contacto, por exemplo, com a compostagem dos resíduos orgânicos produzidos na quinta; com a rotação das culturas nas hortas; com a recuperação de variedades regionais no pomar ou com o uso de plantas aromáticas e medicinais para proteção das pragas nas hortas.



A Semana da Alimentação

De acordo com a Direção Geral de Saúde e do seu programa Nacional para a promoção da Alimentação Saudável, conhecer um país implica também saborear a sua cultura alimentar e Portugal é conhecido pela sua diversificada, saudável e boa alimentação. A Dieta Mediterrânica, o padrão alimentar que melhor representa as características da alimentação em Portugal, é reconhecida pela UNESCO como património cultural e imaterial da humanidade! Um dos nossos maiores sucessos são os pratos de panela, como as sopas, os ensopados, as jardineiras e as caldeiradas, onde se adicionam os produtos hortícolas e as leguminosas (ervilhas, feijão...), com quantidades modestas de carne e utilizando condimentos como a cebola, o alho e as ervas aromáticas. Nestes pratos aproveitamos a água de cozedura ou caldo, não deixando perder os seus nutrientes (vitaminas e minerais).

Também a cozinha da Quinta Pedagógica é um espaço de partilha, por exemplo, no âmbito das comemorações do Dia Mundial da Alimentação que também coincide com o dia do pão (16 de outubro), promove-se uma semana de atividades dedicadas à alimentação. As crianças visitam o pomar, apanham fruta, confeccionam receitas na cozinha, aprendem a reduzir o uso do açúcar e a fazer compotas à “moda antiga”. Por um lado, percebem as épocas de produção de diversos alimentos e por outro, tornam-se elas próprias cozinheiras, devidamente equipadas e colocam as mãos na massa. Selecionam a fruta, no ponto ótimo de maturação, lavam-na, cortam-na e confeccionam-na na cozinha. Aprendem como é feita a tradicional compota de fruta ou marmelada. Aprendem também todos os passos para fazer broa à moda antiga, desde logo, misturam três farinhas e aprendem os seus benefícios para a saúde. Amassam a massa, aguardam que cresça (levedação) enquanto visitam a Quinta e no final, dão a forma à broa para ir ao forno. Com estas pequenas ações, as crianças são sensibilizadas para o consumo de produtos locais, de época e com menor pegada ecológica.

Os benefícios das atividades da cozinha

A transversalidade das atividades pedagógicas é muito enriquecedora também para os seniores que, numa ótica de melhoria da sua alimentação, também procuram o ateliê de cozinha durante todo o ano para a elaboração de pão de mistura (típica broa do Minho) ou então dos doces conventuais de Braga (os fidalguinhos). Na nossa receita estes doces são feitos com azeite (gordura monoinsaturada que é mais saudável).

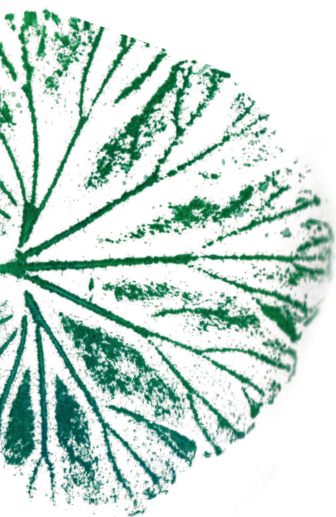
Independentemente do público, na cozinha são explorados temas como o desperdício alimentar, a alimentação diversificada com base na roda dos alimentos e a necessária redução do açúcar, gorduras e sal como um ex-libris para uma alimentação mais saudável.

Com a Carta para a Alimentação Saudável e Sustentável, pretende-se apoiar a **Agenda 2030** da **ONU** e a **defesa do direito humano à alimentação adequada**, com os seguintes **objetivos**:

1. Promover uma alimentação saudável, variada e equilibrada;
2. Garantir a segurança alimentar;
3. Fomentar a alimentação sustentável, difundindo igualmente as técnicas de agricultura biológica;
4. Contribuir para a preservação das tradições gastronómicas da região e dos seus valores endógenos;
5. Ajudar as crianças a conhecer o ciclo de produção dos diversos alimentos, a sua origem, o seu circuito de produção até ao consumo, sensibilizando para a redução do desperdício alimentar;
6. Promover o aumento da literacia alimentar;
7. Divulgar os benefícios para a saúde da alimentação mediterrânica.

Motivos para consumir legumes e frutas:

1. São ricos em vitaminas e minerais;
2. Fornecem antioxidantes (protegem o nosso organismo);
3. Ajudam-nos a hidratar (apresentam água na sua composição);
4. São uma boa fonte de fibras alimentares (aceleram a velocidade do trânsito intestinal);
5. Têm baixo teor de gordura e energia (o que os torna alimentos mais saudáveis);
6. Podem ser consumidos por todas as idades;
7. Tornam as nossas refeições mais apetecíveis (as cores, os aromas, as texturas podem ser um fator atrativo);
8. Elevada disponibilidade de fruta fresca e da época durante todo o ano.



Boas Práticas

1. Aumentar a oferta de hortofrutícolas nas refeições e lanches escolares;
2. Aumentar a oferta de leguminosas nas refeições e lanches escolares;
3. Aumentar a disponibilidade de água - preferencialmente água da rede pública (jarros de água sempre disponíveis e visíveis. Recomenda-se 1,5 a 2,l);
4. Sensibilizar para o consumo de bebidas com plantas aromáticas e medicinais sob a forma de infusão (chás) no caso de festividades;
5. Escolher preferencialmente pão escuro ou de farinha integral com teor de sal inferior a 1g por 100g de pão;
6. Incluir (sempre que possível) alimentos biológicos, locais e sazonais na dieta diária;
7. Ser criativo na apresentação dos pratos, usando as cores dos alimentos. Atribuir nomes apelativos aos pratos (ex.: arroz alegre);
8. Incluir os produtos hortícolas em 1/3 do prato, cozidos ou crus;
9. Promover a realização de uma visita à Quinta Pedagógica anualmente;
10. Promover uma horta na escola e/ou instituição para o envolvimento da comunidade.
11. Estimular as crianças a participar na elaboração das refeições com os pais.

O Desperdício Alimentar das Famílias

O desperdício de alimentos acontece quando alimentos que são aptos para consumo, são deitados fora, em qualquer etapa da cadeia alimentar (produção, processamento, distribuição, retalho e consumidor final).

É sabido que 1/3 dos alimentos produzidos para consumo humano no mundo são desperdiçados (FAO, 2011), o que equivale a dizer que, se forem produzidas 3 maçãs, uma delas acaba no lixo.

A nível europeu, estimou-se um desperdício anual de 173 Kg per capita (FUSIONS, 2012), o equivalente a 20% da produção de alimentos da União Europeia. As estatísticas a nível nacional não são animadoras, estimando-se em 2022 um desperdício anual de 184 Kg por habitante (INE, 2022).

Produzir alimentos acarreta o consumo de recursos como a água, dinheiro, mão-de-obra e energia, contribui fortemente para a emissão de gases com efeito de estufa e para a poluição dos solos e da água pela utilização de pesticidas e herbicidas. Os resíduos orgânicos gerados, quando enviados para aterros sanitários, provocam emissão de gases com efeito de estufa, piorando o cenário.

É ao nível das famílias que o desperdício assume maior proporções, sendo que 2/3 dos alimentos desperdiçados mundialmente acontecem ao nível do consumidor e Portugal segue a mesma tendência.

A redução em 50% do desperdício alimentar é um dos objetivos da Agenda 2030 de Desenvolvimento Sustentável definido pela Organização das Nações Unidas (Food and Agriculture Organization, 2019). Assim, urge sensibilizar as crianças e jovens para a necessidade de combater o desperdício alimentar escolar e no seio familiar, de modo que estes influenciem os seus agregados familiares.

Marta Amaral Pinheiro

Nutricionista do projeto “CÁVADO...com Sabor”

Boas Práticas para minimizar o desperdício alimentar nas famílias

1. Planifique as suas refeições e as suas compras

Planifique as suas refeições de forma a fazer uma melhor gestão de alimentos que dispõe em sua casa e faça a lista de compras com apenas os alimentos e quantidades planeadas. Dê prioridade aos alimentos mais perecíveis ou próximos do fim de validade, optando por coloca-los nas primeiras refeições da semana.

2. Entenda a diferença entre as menções de prazos de validade

Não confunda a data-limite de consumo com data de durabilidade mínima.

A data de validade com a menção “consumir até” diz respeito à segurança microbiológica do produto. Esta designação é geralmente encontrada em alimentos perecíveis, como a carne, os laticínios e refeições prontas. Nestes casos, mesmo que o alimento tenha bom aspeto após passar a data de validade, não deve ser consumido. Para evitar o desperdício destes alimentos, adquira-os nas quantidades necessárias, sem fazer stock ou congele estes alimentos.

A data de validade com a referência “consumir de preferência antes de” ou “consumir de preferência antes do fim de” é referente à qualidade do produto e é a data até à qual o alimento conserva as suas propriedades específicas. Após esta data, os alimentos podem ser consumidos com segurança, desde que as condições de conservação tenham sido cumpridas, e que as suas características tenham sido mantidas. Antes de desperdiçar estes alimentos, confie nos seus sentidos para avaliar se o sabor e aroma do alimento são semelhantes ao habitual.

3. Reaproveite os alimentos, crie receitas:

Verifique regularmente o que tem disponível no frigorífico, congelador e na despensa e use os alimentos mais perecíveis ou que estão próximos de terminar o prazo de validade.

Preveja refeições semanais para utilização de sobras, seja criativo, crie as suas próprias receitas “limpa frigoríficos” e atribua nomes apelativos.

Sugestões:

- Aproveite a fruta muito madura para adoçar papas, bolos, panquecas, gelados de fruta ou fazer purés de fruta;
- Se sobrou pão, faça pão ralado, croutons, açorda, migas ou utilize-o para numa sobremesa (pudim de pão, formigos, rabanadas). Com as sobras de broa, esmigalhe o miolo, adicione temperos e ervas aromáticas e congele para, posteriormente, utilizar para dar um toque crocante aos seus gratinados;
- Aproveite as cascas e talos de hortícolas ou espinhas e ossos, para fazer caldos aromáticos e diminuir a adição de sal dos seus cozinhados;
- Faça chips de casca de batata/batata-doce/maçã no forno e terá facilmente um aperitivo saudável;
- Aproveite as cascas de laranja, limão, maçã e de ananás para fazer infusões;
- Utilize as ramas de cenoura ou talos de coentros ou salsa para fazer um molho “pesto”;
- As folhas de beterraba, rabanetes e nabo podem ser consumidas cozinhadas e em conjunto com alimentos mais adocicados (batata-doce, cenoura, abóbora) para reduzir o seu sabor amargo;
- Corte o talo dos brócolos finamente e cozinhe-o salteado ou assado no forno. Poderá, ainda, aproveitá-lo para colocá-lo na base de uma sopa;

- As sementes de abóbora, melancia e melão podem ser lavadas e torradas ligeiramente no forno para posterior adição a iogurte, muesli ou pão caseiro;
- Com sobras de hortícolas faça hambúrgueres vegetarianos adicionando leguminosas (ex.: feijão ou grão-de-bico) e uma farinha ou pão ralado;
- As sobras de carne e pescado podem servir para fazer empadão, lasanha, saladas, empadas, soufflés, pasteis, quiches, sandes, espetadas, tartes e até para rechear pimentos, tomates, beringelas ou curgetes.

4. Leve as sobras do restaurante consigo

Quanto fizer refeições fora de casa, se sobrar comida, peça para levar consigo as sobras. Prefira levar consigo um recipiente reutilizável para transportar a comida e evitar utilizar embalagens de uso único.

5. Mantenha um diário de desperdício de alimentos

Monitorize o desperdício alimentar da sua família através de um registo diário de desperdício alimentar, poderá ainda estimar o valor financeiro desperdiçado. Após isso, analise-o e pense maneiras criativas para o minimizar.



As receitas

da Quinta Pedagógica de Braga e do "CÁVADO... com Sabor"

Pelo Chef Fábio Bernardino e pela nutricionista do projeto
"CÁVADO...com Sabor"

As receitas apresentadas foram pensadas e concebidas com base nos produtos hortícolas, frutícolas; plantas aromáticas e medicinais e produção pecuária doméstica existentes na Quinta Pedagógica do Município de Braga, para além de acrescentar pontualmente algum ingrediente que é típico da gastronomia portuguesa e mediterrânica (como por exemplo o bacalhau). Estas receitas foram feitas a pensar nas crianças e nas famílias para uma abordagem de diversidade alimentar que é tão importante desde tenra idade. Para os mais crescidos também foi feita para um reavivar de memórias e de ligação às tradições gastronómicas do antigamente.

O capítulo referente às receitas idealizadas pelo Chef Fábio Bernardino divide-se em duas partes: "Pratos Quentes" e "Sobremesas". A par disto, foram elaboradas pelo "CÁVADO...com Sabor" algumas receitas de combate ao desperdício alimentar, enquadradas na temática da alimentação saudável e ambientalmente sustentável, com forte enfoque nos produtos de origem vegetal de produção local.

Este capítulo está dividido em "Pratos Quentes" e "Sobremesas" idealizadas pelo Chef Fábio Bernardino e pelas Receitas "Desperdício Zero" elaboradas pelo projeto "CÁVADO...com Sabor".

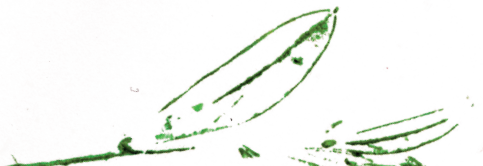
Índice

PRATOS QUENTES

Sopa de Couve com Feijão	26
Arroz de Grelos com Ovos Escalfados	28
Couves com Feijão e Broa	30
Pataniscas de Bacalhau (no forno) com Arroz de Penca e Feijão	32
Arroz de Bacalhau com Tomate Cherry Assado	34
Bolinhos de Bacalhau com Arroz de Feijão-Verde	36
Coelho Assado no Forno e Batata Assada e Tomilho ...	38
Arroz de Frango e Espinafres	40

SOBREMESAS

Ameixas Salteadas com Crumble de Amêndoa e Aveia	42
Maçã Assada com Leite-Creme e Canela	44



DESPERDÍCIO ZERO

Pudim de Pão velho com Maçã e Uva Passa	46
Hambúrguer de Feijão e Arroz (sobras)	48
Suflê de Peixe (sobras) com Alho Francês	50
Empadão de Grão-de-Bico e Frango (sobras)	52
Chips de Casca de Batata (no forno)	54
Mousse de Chocolate com Aquafava e Frutos Vermelhos	56

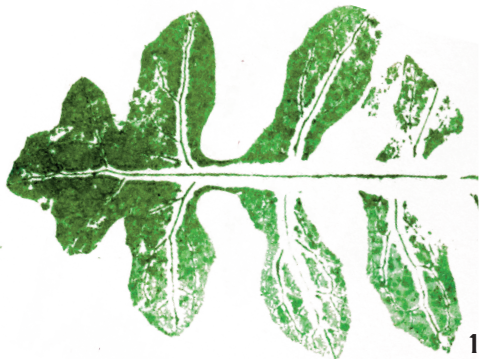
Sopa de couve com feijão

4 pessoas | 30 minutos



Ingredientes

1 batata-doce;
1 curgete;
2 cenouras;
500ml caldo aromático;
1 tira de aipo;
1 cebola;
1 alho francês;
2 dentes de alho;
Pimenta q.b.;
200g feijão vermelho;
1 couve penca ou tronchuda;
1 colher de sopa de azeite



Modo de preparação:

1. Comece por preparar o caldo aromático levando uma panela com água a ferver com as cascas e talos dos legumes, ervas aromáticas e especiarias a gosto. Coe e reserve.
2. Numa panela com o caldo aromático, coloque a batata-doce, curgete, aipo, cebola, alho francês, alho, cenoura, feijão (já cozido), e leve tudo a cozer com um toque de pimenta.
3. Depois de cozidos triture tudo até obter um creme homogéneo.
4. Corte a couve tronchuda em juliana, a restante cenoura em cubos e coloque no creme para cozer.
5. Sirva e coloque o azeite em cru no final.





Pelo Chef Fábio Bernardino

Arroz de grelos com ovos escalfados

4 pessoas | 30-40 minutos

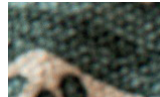
Ingredientes

400g grelos de couve;
300g arroz carolino;
4 ovos;
1 alho francês;
1 a 2 cebolas;
2 dentes de alho;
100ml vinho branco;
1 colher de sopa de azeite;
1 folha de louro;
1 cenoura;
10g sementes a gosto;
30ml polpa de tomate;
Pimenta



Modo de preparação:

1. Comece por escaldar os grelos em água a ferver e reserve.
2. Numa panela coloque a cebola, alho francês e o alho a saltear com o azeite e a folha de louro. Junte a cenoura em quadradinhos, vinho branco, um pouco do caldo da cozedura dos grelos, polpa de tomate e coloque o arroz a cozer.
3. Tempere com pimenta e deixe apurar mais um pouco. Quando o arroz estiver quase cozido junte os grelos escaldados e cortados aos pedaços.
4. Numa panela à parte coloque água a aquecer e uma colher de sopa de vinagre. Quando a água estiver quente, mas não a ferver, adicione os ovos um a um até estarem no ponto de cozedura certo.
5. Sirva o arroz com o ovo escalfado e termine com umas sementes a gosto.





Pelo Chef Fábio Bernardino

Couves com feijão e broa

4 pessoas | 30-40 minutos



Ingredientes

400g couve galega;
1 colher de sopa de azeite;
1/2 broa de milho;
400g feijão-frade;
1 cebola;
2 dentes de alho;
1 alho francês;
Pimenta;
Tomilho

Modo de preparação:

1. Comece por saltear numa frigideira a cebola, alho francês, alho e o azeite. Junte a couve em juliana e salteie mais um pouco.
2. Tempere com um toque de pimenta e envolva a broa desfeita e o feijão-frade cozido.
3. Retifique os temperos e sirva com tomilho fresco.





Pelo Chef Fábio Bernardino

Pataniscas de bacalhau com arroz de penca e feijão

➤ no forno ➤

4 pessoas |
30-40 minutos



Ingredientes

Patanisca:

300g bacalhau desfiado
em cru;
50g salsa;
4 ovos;
200g farinha tipo 55;
1 cebola;
1 dente de alho;
2 cenouras;
1 colher de sopa de
fermento em pó;
Pimenta;
50ml vinho branco

Arroz de penca e feijão:

400g de couve penca;
400g arroz carolino;
200g feijão encarnado;
1 cebola;
1 tomate;
1 colher de sopa de
azeite;
1 dente de alho;
30ml vinho branco;
30g salsa ou coentros;
Pimenta

Modo de preparação:

1. Comece por refogar a cebola com o azeite e o alho. De seguida junte o arroz, vinho branco e o caldo aromático. Deixe apurar e cozer em lume brando. Tempere com pimenta.
2. Quando o arroz estiver quase cozido junte a couve em juliana e o tomate em cubos.
3. Para a patanisca envolva o bacalhau desfiado com a salsa e cebola picada, dente de alho, cenoura ralada, vinho branco e ovos batidos. Envolve tudo com a farinha, fermento em pó e tempere com pimenta.
4. Num tabuleiro com papel vegetal coloque pequenas porções de massa e leve ao forno a 200°C cerca de 20 a 25 minutos.
5. Sirva com o arroz caldoso de feijão e penca com as pataniscas e uma salsa ou coentros frescos.





Pelo Chef Fábio Bernardino

Arroz de bacalhau com tomate cherry assado

4 pessoas | 30-40 minutos

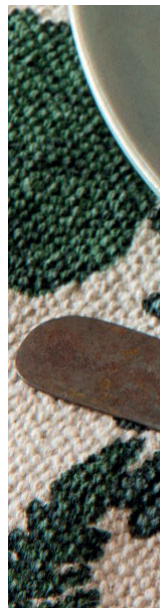
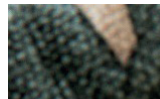
Ingredientes

500g bacalhau desfiado;
300g arroz carolino;
1 pimento vermelho;
1 cebola;
2 dentes de alho;
1 alho francês;
1 folha de louro;
1 ramo salsa ou coentros;
1 colher de sopa de azeite;
2 tomates;
20ml vinho branco;
1 colher de sopa de vinagre



Modo de preparação:

1. Comece por preparar o caldo aromático com as cascas e talos dos legumes, ervas aromáticas e junte especiarias numa panela com água a ferver. Coe e reserve.
2. Numa panela, salteie a cebola com o azeite e o alho. Junte a folha de louro, o ramo de salsa/coentros, e junte o arroz. Envolve bem com um toque de vinho branco.
3. Junte o caldo aromático ou água aos poucos ao arroz. Adicione o bacalhau desfiado ainda cru, o tomate em pedaços, pimento e tempere com um toque de pimenta. Deixe apurar em lume brando.
4. Coloque os tomates cherry no forno a 200°C durante 15 minutos com um toque de azeite e tomilho por cima.
5. Quando estiverem bem assados junte ao arroz e sirva tudo junto.



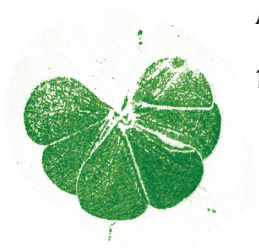


Pelo Chef Fábio Bernardino

Bolinhos de bacalhau com arroz de feijão-verde

4 pessoas |
30-40 minutos

Ingredientes



Arroz de feijão-verde:

1 cebola;
1 colher de sopa de
azeite;
1 dente de alho;
400g arroz carolino;
200g feijão-verde

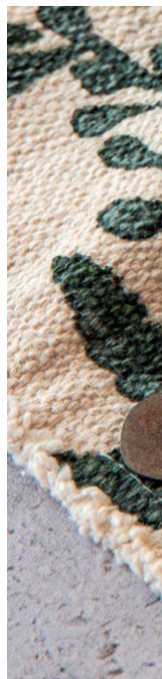
Bolinhos de bacalhau:

400g batata;
400g bacalhau demolhado;
3-4 ovos;
1 cebola;
1 alho;
50g salsa;
Pimenta;
Noz-moscada



Modo de preparação:

1. Comece por cozer previamente a batata. Escorra bem a água da batata e depois de arrefecida esmague com a ajuda de um passevite.
2. De seguida pique a cebola e o alho, e coloque tudo a refogar numa panela om azeite. Junte a batata ao refogado e envolva o bacalhau com a salsa e a pimenta.
3. Junte os ovos e envolva tudo.
4. Coloque no forno a 220°C. Tem várias opções.
5. Com duas colheres molde a massa em formato de quennel e leve ao forno a 220°C cerca de 20 minutos. Se quiser pode colocar primeiro no congelador para ficar mais sólido.
6. Para o arroz coloque a cebola a saltear com o alho, azeite e junte o arroz. Adicione o caldo aromático ou água e deixe cozer. A meio da cozedura junte o feijão-verde cortado bem fino.
7. Sirva os bolinhos de bacalhau com o arroz e um toque salsa ou coentros frescos.





Pelo Chef Fábio Bernardino

Coelho assado no forno e batata assada e tomilho

4 pessoas | 30-40 minutos

Ingredientes

500g coelho;
300g batatas;
1 colher de sopa de azeite;
2 dentes de alho;
50ml vinho branco;
Tomilho;
Pimenta;
Paprika



Modo de preparação:

1. Comece por temperar o coelho com alho, vinho branco, paprika e pimenta. De seguida tempere as batatas com azeite, tomilho, paprika e pimenta.
2. Coloque tudo num tabuleiro próprio para forno e leve a assar a 200°C, cerca de 30 a 40 minutos.
3. Sirva com tomilho fresco.





Pelo Chef Fábio Bernardino

Arroz de frango e espinafres

4 pessoas | 30-40 minutos

Ingredientes

400g peito de frango;
200g espinafres;
300g arroz carolino;
1 cebola;
30ml vinho branco;
1 dente de alho;
1 colher de sopa de azeite;
2 cenouras;
1 limão;
Pimenta;
Alecrim;
Paprika

Modo de preparação:

1. Comece por temperar o frango com azeite, paprika, pimenta, sumo e raspa de limão, e alecrim.
2. Numa panela com um toque de azeite, cebola e alho, salteie o frango e junte um pouco de vinho branco e caldo aromático ou água.
3. Quando o frango estiver bem apurado, junte o arroz e mais um pouco de caldo aromático, juntamente com a cenoura ralada ou em cubinhos.
4. Assim que o arroz estiver quase cozido junte os espinafres e retifique os temperos.
5. Deixe apurar mais um pouco e sirva.





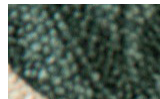
Pelo Chef Fábio Bernardino

Ameixas salteadas com crumble de amêndoa e aveia

4 pessoas | 20 minutos

Ingredientes

- 4 ameixas;
- 2 colheres de sopa de mel;
- 2 colheres de sopa de flocos de aveia;
- 30g amêndoa laminada;
- 1 pau de canela;
- 2 colheres de sopa de canela em pó;
- 1 limão (sumo e raspa)



Modo de preparação:

1. Comece por envolver a aveia com a amêndoa, mel e canela. De seguida coloque tudo no forno a 180°C até ficar bem crocante.
2. Numa frigideira salteie a ameixa cortada em pedaços com o mel, pau de canela, sumo e raspa de limão. Salteie até estar bem caramelizada.
3. Sirva a ameixa salteada com crumble.





Pelo Chef Fábio Bernardino

Maçã assada com leite-creme e canela

4 pessoas | 20 minutos

Ingredientes

100g amido de milho;
1L leite ou bebida vegetal de amêndoa;
50g mel;
4 ovos;
1 pau de canela;
1 casca de limão;
4 maçãs;
1 laranja (sumo e raspa);
1 colher de sobremesa de; canela em pó.



Modo de preparação:

1. Comece por levar metade do leite ou bebida vegetal de amêndoa ao lume com o anis pau de canela e casca de limão. Deixe infusionar bem com o aroma da canela e do limão.
2. Numa taça à parte junte o leite ou bebida vegetal fria ao amido de milho, mel e ovos. Envolve tudo bem e junte um pouco de leite quente para os ovos não talharem.
3. Coe as especiarias e junte tudo de novo na panela e leve ao lume mexendo sempre até engrossar.
4. Num tabuleiro de forno retire o interior da maçã, coloque canela em pó, sumo e raspa de laranja, mel e leve ao forno a 180°C cerca de 30 minutos.
5. Quando a maçã estiver bem assada sirva com o leite-creme e um toque de canela em pó.





Pelo Chef Fábio Bernardino

Pudim de Pão velho com Maçã e Uva Passa



Receita de pequeno-almoço/merenda

Doses: 5

Tempo: Preparação – 5 min;

Cozedura: 35 min



*O pão não deverá ter bolor, nesse caso deverá descartar.

**Poderá fazer o puré de maçã caseiro com maçãs maduras.

Ingredientes

250 g de **pão duro***, cortado cubos pequenos;
1+ 1/2 chávenas de leite magro **(375 ml)**;
1+ 1/2 chávena de maçã sem açúcar** **(375 g)**;
2 ovos;
1 c. de sopa de canela em pó;
1 c. de chá de noz-moscada;
1 maçã, descascada, cortada em cubos finos **(140 g)**;
1/4 chávena de uvas passas **(40 g)**;
1/4 chávena de nozes **(30 g)**

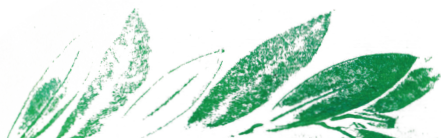
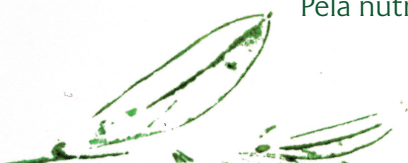
Modo de preparação:

1. Pré-aqueça o forno a 180 ° C.
2. Numa tigela grande, adicione o leite, o puré de maçã, os ovos, a canela e a noz-moscada. Bata levemente com um batedor de varas até incorporar bem.
3. Adicione os cubos de pão, as nozes, a maçã cortada e as uvas passas.
4. Transfira para uma travessa e leve ao forno por 25 a 30 minutos, até que esteja firme e o topo fique dourado.
5. Retire do forno e deixe arrefecer até atingir a temperatura ambiente.
6. Sirva frio com iogurte natural e folhas de hortelã.





Pela nutricionista do projeto “CÁVADO...com Sabor”



Hambúrguer de Feijão e Arroz *sobras*

Receita vegetariana

Dificuldade: Fácil

Doses: 4

Tempo: Preparação – 5 min;

Cozedura: 10 min

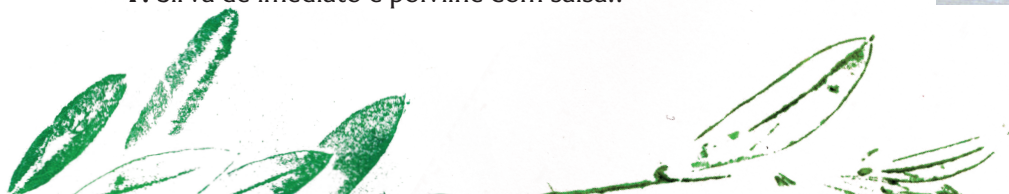


Ingredientes

- 1/3 de cebola média (60g);
- 1 dente de alho (3g);
- 16 c. **sopa** de feijão cozido (300g);
- 10 c. **sopa** de sobras de arroz (200g);
- 2 c. **sopa** de pão ralado (20g);
- 2 c. **sopa** de sementes de girassol (22g);
- 2 c. **sopa** de azeite (14g);
- 1 c. **sopa** de vinagre de maçã (8g);
- 1/2 c. **chá** de sal (1,8g);
- Pimentão doce, cominhos e pimenta q.b. (a gosto)

Modo de preparação:

1. Coloque a cebola e o alho num processador de alimentos e bata até ficar bem picado. Adicione o feijão, arroz, sementes, 1 c. sopa de azeite, vinagre e especiarias. Triture até formar uma mistura espessa com alguma textura.
2. Adicione o pão ralado e envolva bem .
3. Forme bolas grandes e achate-as em hambúrgueres grandes e uniformes entre si. Leve uma frigideira antiaderente untada com 1 c. sopa de azeite a lume brando e coloque os hambúrgueres a cozinhar até que a parte externa esteja dourada e levemente crocante. Vire os hambúrgueres a meio do processo.
4. Sirva de imediato e polvilhe com salsa..





Pela nutricionista do projeto “CÁVADO...com Sabor”



Suflê de Peixe e Alho-Francês *«sobras»*

Receita de pescado

Doses: 4

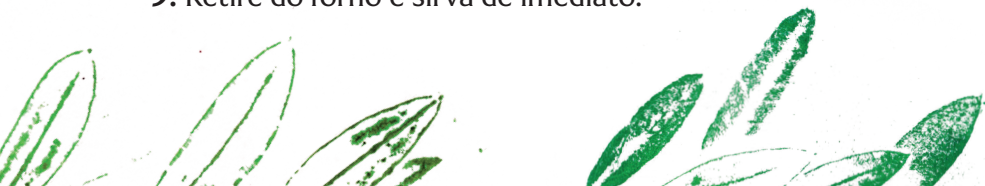
Tempo: Preparação ~ 10 min;

Cozedura: 30-35 min

*Reserve a parte verde do alho francês para uma sopa ou caldo aromático.

Modo de preparação:

1. Pré-aqueça o forno a 200° C.
2. Leve ao lume um tacho com o azeite, a cebola, o louro e os dentes de alho e o alho francês às rodelas, deixe refogar ligeiramente mexendo de vez em quando.
3. Adicione o peixe desfiado e deixe absorver os sabores.
4. Junte depois a farinha, mexendo sempre e o leite em fio. Deixe cozinhar mexendo de vez em quando até engrossar.
5. Separe as claras das gemas. Numa tigela à parte bata as gemas e junte ao preparado anterior em fio, mexendo sempre.
6. Retire do lume e adicione a salsa picada, a pimenta e a noz-moscada.
7. Bata as claras em castelo e misture delicadamente no preparado.
8. Transfira a mistura para um tabuleiro untado com um pouco de manteiga e leve ao forno a 190° C. Leve ao forno por cerca de 30 minutos e não abra a porta do forno nos primeiros 20 minutos. Faça o teste do palito. Se sair limpo, ou praticamente limpo, o suflê está pronto.
9. Retire do forno e sirva de imediato.

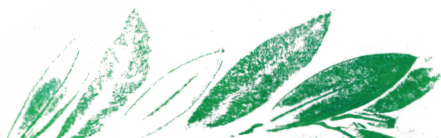
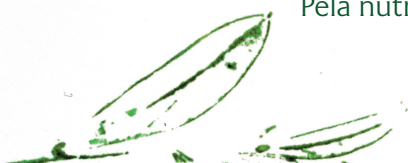


Ingredientes

- | | |
|--|--|
| 2 c. sopa de azeite (14 g); | 150g de sobras de peixe desfiado (cozido, assado, grelhado); |
| 1/2 cebola (90 g); | 1/2 c. café de sal (1,9 g); |
| 1 alho francês – parte branca (90 g)*; | 1 folha de louro; |
| 2 dentes de alho (6 g); | Salsa picada q.b.; |
| 2 c. sopa de farinha de trigo (20 g); | Noz-moscada q.b.; |
| 2 dl de leite morno | Sal e pimenta q.b.; |
| 4 ovos; | Manteiga (para untar a forma) q.b. |



Pela nutricionista do projeto “CÁVADO...com Sabor”



Empadão de Grão-de-Bico e Frango *«sobras»*



Receita de carne

Doses: 6;

Tempo: Preparação – 5 min;

Cozedura: 35 min

Ingredientes

Recheio:

2 e 1/2 chávenas de sobras frango
desfiado (375 g);

2 c. sopa de azeite extra virgem
(14 g);

3 dentes de alho (9 g);

1 cebola inteira picada (~180 g);

200 ml de polpa de tomate;

3 chávenas de cogumelos
picados (~300 g);

5 a 6 folhas de manjeriço picado;

1/2 c. café de sal (~2 g);

Pimenta q.b.;

Noz-moscada q.b.

Para o puré de grão-de-bico:

3 chávenas de grão-de-bico
cozido (~500 g);

1 c. sopa de azeite extra virgem
(7 g);

3 dentes de alho (9 g);

1/2 c. café de sal (~2 g)

Modo de preparação:

1. Coloque numa tigela o grão-de-bico, o azeite, os dentes de alho, a noz-moscada e o sal e triture até obter uma massa homogénea. Forre uma travessa de forno média com uma camada fina de puré de grão e reserve o restante puré.

2. Prepare o recheio, salteando os cogumelos com 1 colher de sopa de azeite, o alho e a cebola. Adicione a polpa de tomate, o frango, a pimenta e o manjeriço.

3. Cubra o puré de grão-de-bico com o recheio e finalize com o restante puré, pincele com o restante azeite e leve ao forno pré-aquecido por 30 minutos ou até dourar.





Pela nutricionista do projeto “CÁVADO...com Sabor”



Chips de Casca de Batata

Receita de acompanhamento

Dificuldade: Fácil

Doses: 4

Tempo: Preparação – 5 min;

Cozedura: 15-20 min



* Não utilize cascas de batata verdes, não é seguro.

Ingredientes

140g de cascas de batatas
(aproximadamente cascas de
10 batatas médias)*;
1 c. sopa de azeite (7 g);
1/4 c. café de sal grosso (~1 g);
Orégãos **q.b.**



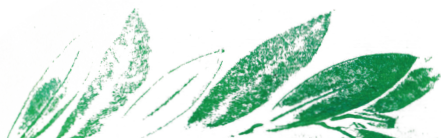
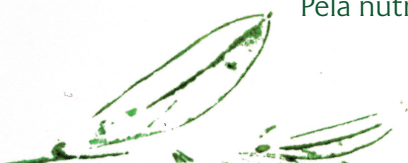
Modo de preparação:

1. Pré-aqueça o forno a 200°C.
2. Lave as cascas das batatas para remover o excesso de amido e, de seguida, seque-as bem com papel de cozinha.
3. Numa tigela, coloque as cascas, adicione o sal, o azeite e os orégãos. Misture bem.
4. Espalhe uniformemente as cascas num tabuleiro antiaderente ou forrado com papel vegetal.
5. Leve a assar por 10 minutos.
6. Após esse tempo, verifique como estão e mexa as cascas, coloque mais 5 a 10 minutos.
7. Verifique após 5 minutos.
8. Retire do forno quando todas as cascas estiverem crocantes.





Pela nutricionista do projeto “CÁVADO...com Sabor”



Mousse de Chocolate com Aquafava e Frutos Vermelhos

Receita de sobremesa

Dificuldade: Fácil

Doses: 4

Tempo: Preparação – 15 min;

Refrigeração: 4 horas



*Água de cozer o grão-de-bico ou água da conserva do grão-de-bico (atenção ao sal e conservantes, opte por versões sem conservantes). Se a água de cozer o grão-de-bico estiver muito rala, coloque a ferver de forma a fazer uma ligeira redução e deixe arrefecer antes de usar.

Ingredientes

100 g de chocolate preto
com 70% cacau;
150 ml aquafaba* à
temperatura ambiente;
Frutos vermelhos a gosto
(mirtilos, amoras,
framboesas, morangos...)

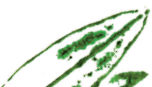
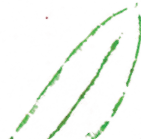
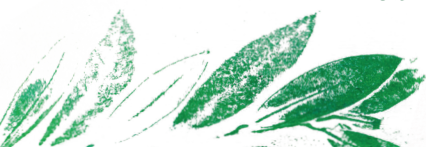
Modo de preparação:

1. Comece por derreter o chocolate lentamente em banho-maria. Depois, deixe arrefecer.
2. Enquanto o chocolate derrete, bata a aquafaba numa batedeira, por no máximo 10 minutos, até que fique com a consistência semelhante a “claras em castelo”.
3. Quando o chocolate estiver derretido, juntar $\frac{1}{4}$ de aquafaba batida e envolver muito bem no chocolate.
4. Transferir todo o chocolate para a taça onde esta a aquafaba e envolver tudo muito bem de forma gradual, até estar homogêneo.
5. Transferir para taças individuais e levar ao frigorífico por pelo menos 4 horas.
6. Servir com os frutos vermelhos a gosto.





Pela nutricionista do projeto “CÁVADO...com Sabor”



Referências Bibliográficas:

Direção Geral de Saúde, “Comer, Beber e Conviver à Boa Maneira Portuguesa”, 14pp (<https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/biblioteca/#Comer-Beber-e-Conviver-2023-PNPAS.pdf>)

FAO. 2011. Global food losses and food waste
– Extent, causes and prevention. Rome

FUSIONS. 2016. Estimates of European food waste levels. Stockholm

Instituto Nacional de Estatística - Desperdício alimentar por habitante
(<https://www.ine.pt/>)

Programa Nacional de Promoção da Alimentação Saudável
da Direção-Geral da Saúde - <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/>

FICHA TÉCNICA

“Carta para Alimentação Saudável e Sustentável”

EDIÇÃO E PROPRIEDADE

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

AUTORIA DOS TEXTOS

Fábio Bernardino
Marta Amaral Pinheiro
Natália Costa
Paulo Cristina Pereira

PARCERIA

ATAHCA. Associação de Desenvolvimento das Terras Altas do
Homem, Cávado e Ave
Câmara Municipal de Braga
Quinta Pedagógica de Braga

DESIGN GRÁFICO

Daniela Oliveira

FOTOGRAFIA

Carlos Martins
Fábio Bernardino

ILUSTRAÇÃO E PAGINAÇÃO

Daniela Oliveira ©

TIRAGEM

1000 exs.

DEPÓSITO LEGAL: 540075/24

ISBN: 978-989-8713-20-9

DATA DE PUBLICAÇÃO

2024

APOIO

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



CONTACTOS

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

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

Quinta Pedagógica - Centro de Formação e Experimentação Ambiental
Telef. 253 623 560 – e-mail: quinta.pedagogica@cm-braga.pt
www.cm-braga.pt

www.quintapedagogica.cm-braga.pt

© Todos os direitos reservados.

A reprodução total ou parcial, sob qualquer forma, das fotografias e textos contidos neste livro, carece de aprovação prévia e expressa dos respetivos autores, da ATAHCA - Associação de Desenvolvimento das Terras Altas do Homem, Cávado e Ave e da Câmara Municipal de Braga.







QUINTA
PEDAGÓGICA
DE BRAGA
CENTRO DE FORMAÇÃO
E EXPERIMENTAÇÃO
AMBIENTAL



BRAGA
Município

cofinanciado



PROGRAMA DE
DESENVOLVIMENTO
RURAL 2014-2020



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