

# MANUAL SOBRE O DESPERDÍCIO ALIMENTAR



Coordenação Geral do Projeto: APRODER - Associação para a Promoção do Desenvolvimento Rural do Ribatejo

Autoria: Mariana Gameiro - Nutricionista

Design: Leadermaze, Lda.

Créditos imagens: freepik; Canva; IA.



# 1. ÍNDICE

1. Enquadramento.....	4
2. Desperdício alimentar.....	4
3. Compras.....	5
4. Rótulos.....	5
4.1. Data limite de consumo e Data de durabilidade mínima.....	5
5. Transporte.....	6
6. Armazenamento.....	6
6.1. Refrigeração.....	7
6.2. Congelação.....	8
7. Preparação da Refeição.....	9
7.1. Antes da preparação e confeção.....	9
7.2. Depois da preparação e confeção.....	9
8. Sobras alimentares.....	9
9. Considerações Finais.....	10
10. Referências Bibliográficas.....	10
11. Anexos.....	11
11.1. Planeamento Semanal das Refeições.....	11
11.2. Lista de Compras.....	11
11.3. Calendário das Frutas e Hortícolas.....	12
11.4. Receitas.....	
11.4.1. Entradas.....	13
11.4.1.1. Grão Crocante no Forno.....	13
11.4.1.2. Bolinhas de Arroz.....	13
<b>11.4.2. Sopa.....</b>	<b>13</b>
11.4.2.1. Sopa de talos.....	13
<b>11.4.3. Pratos de Peixe.....</b>	<b>14</b>
11.4.3.1. Arroz de Peixe.....	14
11.4.3.2. <i>Muffins</i> com sobras de peixe e legumes.....	14
<b>11.4.4. Pratos de Carne.....</b>	<b>14</b>
11.4.4.1. Hambúrguer com sobras de frango.....	14
11.4.4.2. Empadão de Carne.....	15
<b>11.4.5. Pratos Vegetarianos.....</b>	<b>15</b>
11.4.5.1. Caril de Grão.....	15
11.4.5.2. Pataniscas de Legumes.....	16
11.4.5.3. Feijão com Ovos Escalfados.....	16
<b>11.4.6. Acompanhamentos.....</b>	<b>17</b>
11.4.6.1. Puré de Batata e Legumes.....	17
11.4.6.2. Esparregado com Sobras de Hortalíça.....	17
11.4.6.3. <i>Chips</i> de Casca de Legumes.....	17
<b>11.4.7. Sobremesas.....</b>	<b>18</b>
11.4.7.1. Rabanadas no Forno.....	18
11.4.7.2. Gelado de Pêssego e Banana.....	18
11.4.8. <b>Bebidas.....</b>	<b>18</b>
11.4.8.1. Água Aromatizada com Casca de Laranja.....	18
11.4.8.2. Água Aromatizada com Casca de Limão.....	18
11.4.8.3. Chá de Casca de Abacaxi, Gengibre e Canela.....	19
<b>11.4.9. Caldos.....</b>	<b>19</b>
11.4.9.1. Caldo de Legumes.....	19
11.4.9.2. Caldo de Carne ou Peixe.....	19

## 1. ENQUADRAMENTO

Nos dias que correm com o aumento da população ao nível mundial, torna-se essencial adotar medidas mais sustentáveis para o planeta.

O desperdício de alimentos é um problema global, que está associado a impactos negativos para o ambiente, como tal o seu combate é urgente.

Este guia surge no âmbito do projeto PDR2020-2024-086302, “Alimentação Sustentável. LT”, da APRODER – Associação Para a Promoção do Desenvolvimento Rural do Ribatejo com a CCDR LVT e a CIM LT.

A APRODER é uma associação de direito privado sem fins lucrativos, cujo principal objetivo é a implementação de programas nacionais e comunitários com o desenvolvimento integrado do Ribatejo. <sup>(1)</sup>

A realização deste guia destina-se a informar e capacitar os seus utilizadores para a compra de forma consciente e para um correto armazenamento. Contém ainda, informações úteis sobre a interpretação de rótulos e fornece receitas simples que auxiliem o reaproveitamento de sobras alimentares.

## 2. DESPERDÍCIO ALIMENTAR

Desperdício alimentar é definido como qualquer substância ou produto transformado, parcialmente transformado ou não transformado, destinado a ser ingerido pelo ser humano, do qual o detentor se desfaz ou tem intenção ou obrigação de o fazer, assumindo a natureza de resíduo. <sup>(2)</sup>

Aproximadamente um 1/3 dos alimentos produzidos são desperdiçados. Este desperdício ocorre em toda a cadeia alimentar, sendo que cerca de 13% dos alimentos desperdiçados pós colheita e antes do retalho (p.e. transporte, armazenamento e processamento), e outros 17% são desperdiçados nos agregados familiares, serviços alimentares e no retalho.<sup>(3)</sup> Em Portugal estima-se que o desperdício alimentar seja de 1 milhão de toneladas (17% da produção anual de alimentos: 96,8kg per capita) e que na União Europeia estes valores rondem os 88 milhões de toneladas de alimentos (cerca de 20% do que é produzido: 173kg per capita). <sup>(2)</sup>

A FAO estima que estes alimentos perdidos e desperdiçados poderiam alimentar cerca de 1,26 biliões de pessoas que passam fome todos os anos.<sup>(3)</sup>

Por outro lado, o desperdício alimentar está associado a impactos negativos para o ambiente, quer seja ao nível da emissão de gases de efeito estufa, que se estima que seja de 3,3 biliões de toneladas de CO<sub>2</sub> por ano, mas também ao nível de pegada hídrica que ronda os 250 km<sup>3</sup>.<sup>(3)</sup>

O combate ao desperdício alimentar é essencial para a preservação dos ecossistemas e para garantir que as gerações futuras não só tenham acesso a comida suficiente para se alimentar, como tenham acesso a alimentos de elevada qualidade nutricional.

Os principais motivos para o desperdício alimentar em casa são:

- Falta de planeamento – compra e/ou confeção em quantidade excessiva;
- Má interpretação de prazos de validade;
- Incorreto acondicionamento e conservação dos alimentos;
- Não reaproveitamento/desperdício de sobras alimentares



Assim sendo, identificamos que a forma como compramos, preparamos e consumimos os alimentos tem um grande impacto no combate ao desperdício alimentar.

Como tal, deixamos alguns conselhos que podem ser adotados no dia-a-dia e que podem contribuir para minimizar este problema.

### 3. COMPRAS

Se as sobras de alimentos são comuns em sua casa, está na hora de reavaliar as suas compras alimentares. Um correto planeamento é importante não só para evitar o desperdício, mas também para evitar que gaste dinheiro desnecessariamente.

Então como pode reduzir o desperdício alimentar durante as compras? Implemente a utilização das práticas e estratégias enumeradas abaixo: <sup>(4)</sup><sup>(5)</sup>

- Planeie as refeições;
- Elabore uma lista de compras antes de ir ao supermercado, de forma a evitar comprar demasiada comida;
- Não vá às compras com fome, evitando assim comprar produtos que não necessita;
- Sempre que possível opte por comprar a granel, para comprar apenas as quantidades necessárias;
- Compre fruta e vegetais da época;
- Opte por “fruta feia” (fruta que não corresponde a determinadas normas estéticas ao nível de formato, cor e calibre) e frutas isoladas do cacho (p.e. bananas);
- Compre em último lugar alimentos refrigerados e congelados;



### 4. RÓTULOS

A má interpretação dos prazos de validade leva muitas vezes ao descarte de produtos ainda comestíveis, e por sua vez, ao desperdício alimentar.

O rótulo deve fornecer informações que permitam ao consumidor conhecer o produto e fazer escolhas conscientes, nomeadamente quanto à durabilidade, às condições de conservação e utilização segura.

Desta forma, quando adquirir um produto alimentar tenha atenção aos seguintes aspetos:

- Analise a data de validade de forma a perceber a longevidade do produto;
- Respeite as condições de conservação, nomeadamente ao local e temperatura.

#### 4.1. DATA LIMITE DE CONSUMO E DATA DE DURABILIDADE MÍNIMA

De acordo com o Regulamento (UE) N.º 1169/2011, os géneros alimentícios podem apresentar duas menções relativamente ao seu prazo de validade, sendo elas a data limite de consumo e a data de durabilidade mínima. <sup>(6)</sup>

A data limite de consumo, expressa sob a forma «Consumir até...», serve para indicar a data até à qual o produto deve ser consumido. É aplicável a alimentos microbiologicamente muito perecíveis, como por exemplo, a carne fresca, peixe fresco, iogurtes, queijo fresco, e por isso mais suscetíveis de se deteriorarem. A data limite surge com a indicação do dia, mês e, eventualmente, ano e a sua comercialização após essa data é proibida. <sup>(7)</sup>

Já a data de durabilidade mínima, é expressa sob a forma «Consumir de preferência antes de...», quando a data indique o dia, ou «Consumir de preferência antes do fim de...», onde só se apresente o mês e/ou ano. É aplicável a produtos pouco perecíveis, como por exemplo, massas, arroz, conservas, bolachas, farinha, açúcar, azeite, óleos, café, chá. Trata-se de uma data estimada até à qual os alimentos conservam certas propriedades específicas (p.e. consistência). Neste caso se as condições de transporte, armazenamento e conservação forem as apropriadas, não existir alteração do aspeto, cheiro e sabor, e o prazo de validade de durabilidade mínima for ultrapassado, não é imperativo que deverá deitar fora os alimentos. <sup>(7)</sup>

## 5. TRANSPORTES

Um transporte inadequado pode levar à deterioração e à redução da durabilidade dos alimentos, tornando-os impróprios para o consumo.

Assim, implemente as seguintes estratégias:

- Utilize sacos térmicos e/ou caixas herméticas, de forma a garantir a frescura dos alimentos;
- Acondicione os alimentos de forma cuidada, de modo a que não se amachiquem e deformem;
- Após as compras tente regressar diretamente a casa evitando que os produtos estejam sujeitos a temperaturas inadequadas.



## 6. ARMAZENAMENTO

Um armazenamento adequado garante uma conservação dos alimentos por mais tempo e consequentemente atenua drasticamente o desperdício alimentar.

Deste modo, garantir que os produtos estão armazenados de uma forma correta e a uma temperatura adequada é fundamental. <sup>(8)</sup>

**Armazenamento de secos:**

- Deve colocá-los em local próprio, seco e arejado;
- Separe os produtos de limpeza de produtos alimentares;
- Garanta que os locais estão limpos e organizados;
- Arrume os seus alimentos de acordo com o prazo de validade, ou seja, à frente os produtos com data mais próxima e atrás os produtos com data mais alargada.



## Armazenamento no frio

- Garanta uma correta organização do seu frigorífico;
- Evite ter o frigorífico e o congelador demasiado cheios, para não comprometer a distribuição da temperatura;
- Deve higienizar o frigorífico com frequência de forma a evitar a proliferação de bactérias;
- Não misture alimentos crus com cozinhados;
- Após a abertura das embalagens, coloque os alimentos em embalagens adequadas e rotuladas, ou em caixas com tampa de modo a evitar contaminações cruzadas.

## 6.1. REFRIGERAÇÃO

A temperatura é um dos fatores mais relevantes na conservação dos alimentos e que mais afeta a atividade e crescimento de microrganismos. O frio tem a capacidade de retardar ou inibir o crescimento de microrganismos, o que permite que o produto se conserve durante mais tempo, evitando que se estrague e que haja desperdício alimentar. <sup>(9)</sup>

A refrigeração é considerada um meio de retardar o crescimento de microrganismos. A temperatura ideal para esse propósito deve estar compreendida entre 0°C e 5°C, preferencialmente abaixo dos 5°C. Isto ocorre porque a temperatura ideal para o crescimento microbiano situa-se entre 5°C e 65°C. <sup>(9)</sup>No entanto, é importante observar que a temperatura dentro do frigorífico não é uniforme em todos os compartimentos, o que deve ser levado em consideração ao armazenar alimentos no frio: <sup>(9)</sup><sup>(10)</sup>

- Zona superior - É a zona mais fria e como tal deve estar reservada para alimentos como os iogurtes, queijo, natas, compotas e alimentos já cozinhados;
- Zona intermédia - Idealmente deve conter os produtos de charcutaria, carne, peixe, conservas já abertas e produtos de pastelaria;
- Prateleira Inferior - Onde devem estar os produtos em descongelação (idealmente os produtos devem ser descongelados em meio refrigerado);
- Gaveta inferior - Deve estar reservada para os hortofrutícolas e leguminosas frescas;
- Porta - Serve para armazenar produtos como o leite, água, manteiga e margarina.

Quanto ao tempo de conservação do alimento, este vai depender do tipo de produto de que se trata. Na refrigeração falamos em tempos de conservação em dias (respeitando os cuidados básicos de conservação dos alimentos). <sup>(11)</sup>

ALIMENTOS	TEMPO DE VIDA
Carne de aves	1 a 2 dias
Carne picada	1 a 2 dias
Peixe e marisco	1 a 2 dias
Alimentos cozinhados	3 dias
Sopa	3 a 4 dias
Carne de vaca, porco e borrego	3 a 5 dias
Ovos	3 a 5 semanas (se estiverem na casca)

## 6.2. CONGELAÇÃO

A congelação é um processo que permite reduzir a atividade microbiana dos alimentos, bem como a atividade enzimática, que podem causar deterioração. Desta forma, permite conservar os alimentos durante um período mais longo do que a refrigeração.

Os alimentos devem ser conservados no congelador a uma temperatura não superior a  $-18^{\circ}\text{C}$ , devem estar acondicionados, em embalagens adequadas e rotuladas, separados por natureza e, à semelhança da refrigeração, as gavetas não devem de estar demasiado cheias de modo a manter a circulação do frio. <sup>(9)</sup> Em termos de tempo de conservação, na congelação podemos falar de tempos de conservação de vários meses. O tempo de conservação (tempo de vida comercial) de alimentos congelados geralmente vem na embalagem e é o produtor que o define; caso essas indicações não estejam disponíveis podem ser seguidos os tempos recomendados na tabela em baixo. <sup>(10)</sup>



ALIMENTOS	TEMPO DE VIDA (MESES)
Marisco	3
Peixes gordos	3
Pão e bolos	3
Peixes magros	6
Frango e aves de caça	10
Carnes de vaca	12
Hortaliças	12

## 7. PREPARAÇÃO DA REFEIÇÃO

Para uma alimentação sustentável é importante ter em atenção os processos de preparação e confeção dos alimentos. Sendo fundamental que nestas etapas haja uma minimização da quantidade de alimentos e das suas partes desperdiçadas, tenha em conta os seguintes cuidados: <sup>(12)</sup>

## 7.1. ANTES DA PREPARAÇÃO E CONFEÇÃO

- Confirme quais os alimentos que tem disponíveis antes de iniciar a confeção da refeição;
- Comece por utilizar os vegetais e as frutas mais maduras e só depois as mais verdes;
- Opte primeiro pelos produtos cuja data de validade é mais curta ou que esteja a terminar.

## 7.2. DEPOIS DA PREPARAÇÃO E CONFEÇÃO

- Congele a comida confeccionada que sobrar e não se esqueça de identificar o conteúdo de cada recipiente;
- Em caso de festividades, partilhe as sobras com amigos, vizinhos e familiares;
- Evite o desperdício alimentar, reaproveite as sobras;
- Opte pela compostagem.



## 8. SOBRAS ALIMENTARES

Um bom planeamento tem como objetivo evitar os excedentes alimentares, no entanto, imprevistos acontecem e os excedentes alimentares acabam por estar presentes nas nossas casas.

Portanto, torna-se fundamental a reutilização destas sobras, evitando assim que estas acabem no lixo. Dar uma nova vida ao excedente alimentar (p.e. novo sabor, diferente tipo de confeção) pode ser uma alternativa interessante para o reaproveitamento dos alimentos. Por conseguinte, referem-se alguns exemplos gerais de como reaproveitar sobras alimentares.

Legumes	Sopa, Puré, esparregado, legumes assados, arroz de legumes, omelete/quiches, caldo de legumes
Fruta	Salada de fruta, puré de fruta, batido de fruta, compotas
Carne e pescado	Para adicionar a saladas e/ou sandes, hambúguer/almôndegas, quiches/omeletes, massadas, risotos, arroz de carne ou peixe
Arroz/massa	Sopa, saladas frias, empadão de arroz, massas no forno
Batata	Puré, sopa, tortilha de batata, empadão
Leguminosas	Sopa, puré, salada, hambúguer/almôndegas, estufados (p.e. chili, caril de grão)
Pão	Torradas/tostas, migas/açordas, pão ralado, <i>bruschettas</i> , rabanadas

No aproveitamento das sobras alimentares, há um conjunto de cuidados que se deve ter, dos quais: (10)

- As sobras que ainda estejam quentes devem ser arrefecer à temperatura ambiente, antes de serem armazenadas no frigorífico ou congelador;
- Os alimentos a serem armazenados no frigorífico devem ser colocados na zona mais fria (zona superior) e podem ser conservados por um período de 3 dias (72 horas);
- Os alimentos que não tenham um consumo previsto num período de 3 dias, devem ser devidamente etiquetados e congelados;
- Para uma descongelação adequada e posterior reaproveitamento da sobra alimentar, o alimento deve ser colocado a descongelar com a devida antecedência (máximo 72 horas) e idealmente em ambiente de refrigeração (na prateleira inferior do frigorífico);
- As sobras não devem ser reaquecidas mais do que 1 vez.

## 9. CONSIDERAÇÕES FINAIS

As últimas evidências têm demonstrado que o desperdício alimentar, especialmente ao nível do consumidor, é um problema de todos. O desperdício alimentar representa não só impactos ambientais negativos, como um desperdício de recursos, tempo e dinheiro.

Neste sentido, este manual surge com o objetivo de auxiliar o público em geral a repensar o seu consumo, a refletir sobre alguns conceitos de segurança alimentar e a reutilizar alimentos, com o auxílio de receitas que se encontram em anexo.

Assim, com este manual pretende-se promover o combate ao desperdício alimentar, promover a economia circular e uma alimentação mais sustentável e amiga do ambiente.

## 10. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Associação Para a Promoção do Desenvolvimento Rural do Ribatejo. [Internet]. APRODER. Available from: <http://www.aproder.pt/sobre-nos>.
2. Comissão Nacional de Combate ao Desperdício Alimentar. [Internet]. CNCDA. Available from: [https://www.gpp.pt/images/Mais-GPP/Iniciativas/CNCDA/08nov\\_apresentaoCNCDA\\_Final.pdf](https://www.gpp.pt/images/Mais-GPP/Iniciativas/CNCDA/08nov_apresentaoCNCDA_Final.pdf).
3. Food Wastage Footprint: Impacts on Natural Resources: Summary Report. Rome: FAO, 2013.
4. Food and Agriculture Organization of the United Nations. 15 quick tips for reducing food waste and becoming a Food hero [Internet]. FAO. Available from: <https://www.fao.org/fao-stories/article/en/c/1309609/>
5. European Commission. How to reduce food waste in your daily life [Internet]. EU Platform on Food Losses and Food Waste; 2019. Available from: [https://food.ec.europa.eu/system/files/2020-06/fw\\_lib\\_poster\\_reduce-food-waste-daily\\_en.pdf](https://food.ec.europa.eu/system/files/2020-06/fw_lib_poster_reduce-food-waste-daily_en.pdf)
6. Regulamento (UE) N.º 1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 25 de Outubro, relativo à prestação de informação aos consumidores sobre os géneros alimentícios, que altera os Regulamentos (CE) N.º 1924/2006 e (CE) N.º 1925/2006 do Parlamento Europeu e do Conselho e revoga as Directivas 87/250/CEE da Comissão, 90/496/CEE do Conselho, 1999/10/CE da Comissão, 2000/13/CE do Parlamento Europeu e do Conselho, 2002/67/CE e 2008/5/CE da Comissão e o Regulamento (CE) N.º 608/2004 da Comissão.
7. Direção-Geral da Alimentação e Veterinária (DGAV), Interpretação das menções “data limite de consumo” e “data da durabilidade mínima” na rotulagem de géneros alimentícios | Esclarecimento técnico nº 8. [Internet]. DGAV; 2018 . Available from: [https://www.cncda.gov.pt/images/DocumentosLegislacao/Orientacoes\\_Manuais\\_e\\_Esclarecimentos/8\\_Esclar\\_Rotulagem.pdf](https://www.cncda.gov.pt/images/DocumentosLegislacao/Orientacoes_Manuais_e_Esclarecimentos/8_Esclar_Rotulagem.pdf)
8. Esteves, P., et al., Manual de Higiene e Segurança Alimentar, 2003.
9. Autoridade para a Segurança Alimentar e Económica (ASAE). Conservação dos Alimentos no Frio [Internet]. ASAE. Available from: <https://www.asae.gov.pt/perguntas-frequentes1/area-alimentar/conservacao-dos-alimentos-no-frio.aspx>
10. Gregório, M. J. et al., Alimentação Inteligente – coma melhor, poupe mais. Direção-Geral da Saúde. 2012.
11. United States Department of Agriculture (USDA). Refrigeration & Food Safety [Internet]. USDA. Available from: <https://www.fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/food-safety-basics/refrigerationii>
12. Associação Portuguesa de Nutrição. Alimentar o futuro: uma reflexão sobre sustentabilidade alimentar. E-book n.º 43. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição; 2017.



# Planeamento Semanal das Refeições



	PEQUENO-ALMOÇO	ALMOÇO	JANTAR	LANCHES
S SEGUNDA				
T TERÇA				
Q QUARTA				
Q QUINTA				
S SEXTA				
S SÁBADO				
D DOMINGO				



## Lista de Compras

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



## Sazonalidade dos Hortícolas

<p><b>Primavera</b> </p> <p>Abóbora, Acelga, Agrião, Aipo, Alcachofra, Alface, Alho francês, Batata, Beldroegas, Beterraba, Bimi, Brócolo, Cebola, Cenoura, Chicória, Couve galega, Couve lombarda, Chuchu, Curgete, Ervilhas, Espargos, Espinafres, Fava, Grelos, Nabiças, Nabo, Rabanete, Rábano, Repolho, Rúcula.</p>	<p><b>Verão</b> </p> <p>Alho, Alho francês, Batata, Beldroegas, Beringela, Cebola, Cenoura, Chuchu, Curgete, Feijão verde, Milho, Pepino, Pimento, Tomate.</p>
<p><b>Outono</b> </p> <p>Abóbora, Acelga, Agrião, Alface, Alho francês, Batata, Batata doce, Beldroegas, Beringela, Beterraba, Bimi, Brócolo, Cebola, Cenoura, Chicória, Chuchu, Curgete, Couve-flor, Couve de bruxelas, Couve galega, Couve lombarda, Espinafres, Grelos, Nabiças, Nabo, Pepino, Pimento, Rabanete, Repolho, Rúcula, Tomate.</p>	<p><b>Inverno</b> </p> <p>Abóbora, Acelga, Agrião, Aipo, Alface, Alho francês, Beterraba, Bimi, Brócolo, Cebola, Cenoura, Chicória, Couve-flor, Couve de Bruxelas, Couve galega, Couve lombarda, Couve portuguesa, Ervilhas, Espargos, Espinafres, Grelos, Nabiças, Nabo, Rabanete, Rábano, Repolho, Rúcula.</p>

## Sazonalidade das Frutas

<p><b>Primavera</b> </p> <p>Ameixa, Amora, Ananás, Banana, Laranja, Limão, Maçã, Morango, Nêspera, Tangerina.</p>	<p><b>Verão</b> </p> <p>Alperce, Ameixa, Amora, Ananás, Banana, Cereja, Figo, Framboesa, Limão, Maçã, Melancia, Melão, Mirtilo, Morango, Pera, Pêssego, Uva.</p>
<p><b>Outono</b> </p> <p>Ameixa, Anona, Ananás, Banana, Castanha, Dióspiro, Kiwi, Laranja, Limão, Maçã, Marmelo, Pera, Pêssego, Romã, Tangerina, Uva.</p> <p>Frutos oleaginosos: Amêndoa, Noz, Avelã</p>	<p><b>Inverno</b> </p> <p>Abacate, Anona, Ananás, Banana, Kiwi, Laranja, Limão, Maçã, Pera, Tangerina.</p> <p>Frutos oleaginosos: Amêndoa, Noz, Pinhão.</p>

## 11.4.1. ENTRADAS

## 11.4.1.1. GRÃO CROCANTE NO FORNO

## Ingredientes:

250g Grão de bico cozido  
 1 colher de sopa de azeite  
 Sal q.b.  
 Pimenta q.b.  
 Especiarias a gosto (p.e. paprika e alho em pó)

## Preparação:

Escorra bem o grão (se necessário passe por água corrente).  
 Pré-aqueça o forno a 180°C.  
 Tempere o grão com azeite, sal, pimenta e especiarias a gosto.  
 Coloque o grão num tabuleiro de levar ao forno durante 30 a 40 minutos ou até tostar.  
 No final deixe arrefecer completamente e sirva.



## 11.4.1.2. BOLINHAS DE ARROZ

## Ingredientes:

1 chávena de arroz cozido  
 1 chávena de espinafres (ou outros legumes à escolha)  
 1 colher de sopa de azeite  
 1 colher de sopa de vinagre (opcional)  
 Salsa q.b.  
 Sal q.b.  
 Pimenta q.b.  
 Alho em pó q.b.

## Preparação:

Pré-aqueça o forno a 200°C.  
 Num processador coloque todos os ingredientes e triture até obter uma consistência de uma massa.  
 Molde a massa e coloque num tabuleiro de levar ao forno, previamente revestido por papel antiaderente.  
 Leve ao forno pré-aquecido por 15 a 20 minutos até dourar.



## 11.4.2. SOPA

## 11.4.2.1. SOPA DE TALOS

## Ingredientes:

2 chávenas de talos (p.e. brócolo, couve-flor e/ou talos de couve)  
 1 batata  
 ½ alho francês  
 1 cenoura  
 ½ cebola  
 1 colher de sopa de azeite  
 1 dente de alho  
 Sal q.b.

## Preparação:

Arranje todos os legumes e corte-os em cubos.  
 Higienize e corte em pedaços pequenos os talos.  
 Coloque todos os legumes e talos num tacho, cubra-os com água e tempere com sal.  
 Deixe cozinhar durante 30 minutos. Adicione o azeite.  
 Assim que estiverem cozinhados, triture-os com a varinha mágica.  
 Sirva quente.



## 11.4.3. PRATOS DE PEIXE

### 11.4.3.1. ARROZ DE PEIXE

**Ingredientes:**

300g de sobras de peixe (arranjadas, sem espinhas e sem pele)

350g de arroz

1 cebola

2 dentes de alho

2 tomates maduros

½ Pimento

1 cenoura

2 colheres de sopa de azeite

Coentros q.b.

Sal q.b.

Pimenta q.b.



**Preparação:**

Descasque e pique a cebola e os alhos.

Corte a cenoura, os pimentos e o tomate.

Numa frigideira antiaderente aloure a cebola e os alhos.

Adicione a cenoura, os pimentos e o tomate e deixe cozinhar por alguns minutos até os legumes ficarem macios.

Junte água e coloque a arroz a cozinhar por 10 minutos. Tempere a gosto.

Adicione o peixe partido em pedaços e envolva tudo. Adicione um molho de coentros e deixe cozinhar cerca de 5 a 10 minutos.

### 11.4.3.2. MUFFINS COM SOBRAS DE PEIXE E LEGUMES

**Ingredientes:**

200g de sobras de peixe (arranjadas, sem espinhas e sem pele)

200g de sobras de legumes (p.e. curgetes, cenouras, alho francês, cebola)

50ml de leite

2 ovos

1 colher de sopa de farinha

salsa q.b.

Sal q.b.

Pimenta q.b.

**Preparação:**

Pré-aqueça o forno a 180°C.

Num recipiente coloque os dois ovos e mexa-os bem.

Junte as sobras de peixe, os legumes e envolva tudo.

Adicione o leite e farinha e volte a envolver a mistura.

Tempere a gosto com salsa, sal e pimenta.

Em formas de silicone, coloque a mistura obtida e leve ao forno durante 15 minutos ou até estarem cozinhados.



## 11.4.4. PRATOS DE CARNE

### 11.4.4.1. HAMBÚRGUER COM SOBRAS DE FRANGO

**Ingredientes:**

200 a 250g de sobras de frango/peru desfiado

1 ovo

½ cebola

2 colheres de sopa de farinha de aveia ou pão ralado

1 colher de sopa de azeite  
Sal q.b.  
Pimenta q.b.  
Alho em pó q.b.

Preparação:

Pique a cebola.

Num processador coloque as sobras de carne, a cebola picada, o ovo e farinha de aveia.

Misture até formar uma massa homogênea.

Molde a massa em formato de hambúrguer e reserve.

Numa frigideira coloque o azeite e cozinhe os hambúrgueres durante 3 a 4 minutos de cada lado.



#### 11.4.4.2. EMPADÃO DE CARNE

Ingredientes:

400g de sobras de frango/peru desfiado

1 cenoura (ou legumes à escolha)

2 tomates maduros

1 cebola

50ml de vinho branco (opcional)

2 colheres de sopa de azeite

Para o puré de batata

700g de batatas cozidas

150ml de leite

1 colher de sopa de azeite

Noz moscada, sal e pimenta q.b.

1 ovo inteiro batido

Preparação:

Pré-aqueça o forno a 180°C.

Triture a batata cozida. Adicione o leite morno e o azeite e mexa até obter a consistência de puré.

Tempere a gosto e adicione a noz moscada.

De seguida, pique a cebola e o alho. Corte a cenoura e o tomate em pedaços pequenos.

Num tacho coloque a cebola, o alho e o azeite e deixe alourar até a cebola ficar translúcida.

Adicione a cenoura, os tomates, o vinho branco e o louro e deixe cozinhar 8 a 10 minutos.

Adicione o frango ou peru desfiado, tempere a gosto e deixe cozinhar por 10 minutos.

Numa travessa coloque uma camada de puré, uma camada do preparado de frango e outra camada de puré.

Bata um ovo e pincele o empadão.

Leve ao forno a cozinhar por 20 a 25 minutos ou até ficar dourado.



### 11.4.5. PRATOS VEGETARIANOS

#### 11.4.5.1. CARIL DE GRÃO

Ingredientes:

400g de grão de bico cozido

1 cebola pequena

2 dentes de alho

2 colheres de sopa de Azeite

1 cenoura

½ curgete

2 tomates maduros ou 100ml de polpa de tomate

2 colheres de chá de caril

2 colheres de sopa de azeite



Pimenta preta q.b.  
Sal q.b.  
Coentros

Preparação:

Descasque a cebola e o alho.

Numa frigideira coloque cebola, alho e o azeite. Deixe refogar até a cebola ficar translúcida.

Adicione a curgetee a cenoura aos pedaços pequenos e deixe cozinhar durante 10 minutos.

Junte o grão ao preparado e acrescente o caril, pimenta, sal a gosto e o tomate e deixe cozinhar por mais 10 a 15 minutos.

No final acrescente os coentros e sirva com arroz.

#### 11.4.5.2. PATANISCAS DE LEGUMES

Ingredientes:

300g de sobras de legumes (p.e. curgetes, cenouras, alho francês, cebola)

150g de farinha

2 ovos

250ml de leite

3 colheres de sobremesa de azeite

Salsa q.b.

Sal q.b.

Pimenta q.b.

Preparação:

Rale ou corte os legumes em pedaços pequenos.

Numa taça junte os ovos, o leite e salsa picada. Mexa bem.

Junte os legumes e envolva tudo.

Adicione a farinha e mexa tudo até formar uma massa.

Numa frigideira antiaderente coloque o azeite e deixe aquecer.

Forme as pataniscas com uma colher de sopa e leve a cozinhar na frigideira por 3 minutos de cada lado em lume médio-baixo.

Sirva ainda quentes.



#### 11.4.5.3. FEIJÃO COM OVOS ESCALFADOS

Ingredientes:

400g de feijão

4 ovos

2 tomates maduros OU 100ml de polpa de tomate

1 cebola

2 dentes de alho

½ pimento vermelho

1 folha de louro

2 colheres de sopa de azeite

Coentros q.b.

Sal e pimenta q.b.

Preparação:

Pique a cebola e os dentes de alho.

Corte em pedaços o pimento vermelho e os tomates.

Numa frigideira coloque a cebola, o alho picado e o azeite e aloure até a cebola ficar translúcida.

Acrescente o tomate e o pimento e deixe cozinhar por 10 min, em lume brando.

Adicione o louro e tempere a gosto com o sal e pimenta.

Acrescente o feijão, envolva e deixe ferver um pouco.

Abra os ovos, um a um, para dentro do feijão e deixe escalfar cerca de 10 minutos.

No final acrescente os coentros.



## 11.4.6. ACOMPANHAMENTOS

### 11.4.6.1. Puré de Batata e Legumes

#### Ingredientes:

500g de batatas cozidas

300g de legumes cozidos à escolha (p.e. abóbora, cenoura, couve-flor e/ou brócolos)

200ml de leite

1 colher de sopa de azeite

Noz moscada q.b.

Sal q.b.

Pimenta q.b.

#### Preparação:

Triture a batata cozida e os legumes cozidos.

Adicione o leite morno e o azeite e mexa até obter a consistência de puré.

Tempere a gosto e adicione a noz moscada.

Sirva ainda quente.



### 11.4.6.2. ESPARREGADO COM SOBRAS DE HORTALIÇA

#### Ingredientes:

500g de sobras de hortaliças (p.e. couve cozida, acelga, nabiças ou espinafres)

2 dentes de alho

150ml de leite

1 colher de sopa de farinha

3 colheres de sobremesa de azeite

Sal q.b.

Pimenta q.b.

#### Preparação:

Pique os alhos e corte as couves em pedaços pequenos.

Num tacho, coloque o azeite e os alhos e deixe alourar.

Adicione as couves e deixe cozinhar até estarem bem moles.

Adicione a farinha e envolva tudo.

Adicione o leite lentamente, sem deixar de mexer para evitar grumos. Tempere a gosto.

Se necessário triture o preparado com uma varinha mágica.



### 11.4.6.3. CHIPS DE CASCA DE LEGUMES

#### Ingredientes:

2 chávenas de casca de legumes (p.e. casca de batata, cenoura, abóbora)

2 colheres de sopa de azeite

Tempero a gosto (p.e. orégão, paprika)

Sal q.b.

Pimenta q.b.

#### Preparação:

Pré-aqueça o forno a 200°C.

Coloque as cascas num tabuleiro de ir ao forno e tempere-as com azeite, sal e pimenta. Envolva bem e leve ao forno durante 30 min ou até ficar tostado.



## 11.4.7. SOBREMESAS

### 11.4.7.1. Rabanadas no Forno

Ingredientes:

150 a 200g de Sobras de pão  
300ml de Leite  
2 ovos  
1 pau de canela  
2 raspas de limão  
2 colheres de sobremesa de mel  
Canela para polvilhar q.b.

Preparação:

Pré-aqueça o forno a 200°C.  
Corte o pão às fatias e reserve.  
Num tacho ferva o leite com pau de canela, casca de limão e o mel.  
Numa tigela bata 2 ovos.  
Deixe o leite arrefecer.  
Coloque numa travessa de ir ao forno 1 folha de papel vegetal.  
Passe o pão pelo leite e de seguida pelo ovo e coloque na travessa.  
Leve ao forno por 20 min ou até dourar.  
Polvilhe com canela e sirva.



### 11.4.7.2. GELADO DE PÊSSEGO E BANANA

Ingredientes:

150g de iogurte natural  
1 a 2 bananas maduras  
1 pêsego maduro

Preparação:

Num processador coloque todos os ingredientes e triture até obter um mistura homogênea.  
Coloque a mistura num recipiente e leve a congelar por pelo menos 4 horas.



## 11.4.8. BEBIDAS

### 11.4.8.1. ÁGUA AROMATIZADA COM CASCA DE LARANJA

Ingredientes:

Sobras de casca de laranja  
Pau de canela  
Folhas de hortelã

Preparação:

Num Jarro coloque 1,5L de água;  
Junte à água as sobras de casca de laranja, os paus de canela e folhas de hortelã;  
Misture e deixe no frio durante pelo menos 30 minutos e sirva.



### 11.4.8.2. ÁGUA AROMATIZADA COM CASCA DE LIMÃO

Ingredientes:

Sobras de casca de limão  
Rodelas de pepino  
Rodelas de gengibre

Preparação:

Num Jarro coloque 1,5L de água.

Corte rodelas de pepino e rodelas de gengibre.

Junte à água as sobras de casca de limão, as rodelas de pepino e de gengibre.

Misture e sirva.

#### 11.4.8.3. CHÁ DE CASCA DE ABACAXI, GENGIBRE E CANELA

Ingredientes:

Casca de ½ abacaxi lavado

1L de água

1 pau de canela

Gengibre fresco q.b.

Preparação:

Numa panela coloque a casca do abacaxi, a água, o gengibre e o pau de canela, leve ao lume e deixe ferver.

Coe o chá e sirva frio ou quente.



### 11.4.9. CALDOS

#### 11.4.9.1. CALDO DE LEGUMES

Ingredientes:

3 a 4 chávenas de cascas (p.e. cenouras, cebolas, abóbora) e talos (alho-francês, aipo, brócolos)

1,5L de água

2 dentes de alho

2 folhas de louro

1 ramo de salsa

Sal e pimenta q.b.

Preparação:

Num tacho coloque as cascas, talos e cubra com água. Adicione o alho, louro, salsa e tempere a gosto.

Leve a ferver em lume brando cerca de 45 a 60 minutos.

Passo o caldo por um coador e deixe arrefecer.

Transfira o caldo para cuvetes de gelo e leve a congelar.



#### 11.4.9.2. CALDO DE CARNE OU PEIXE

Ingredientes:

400g de carcaças de carne ou peixe

1,5L de água

1 cebola

50g de alho francês

1 cenoura

2 dentes de alho

1 folha de louro

Sal e pimenta q.b.

Preparação:

Corte a cebola, alho francês e cenoura em pedaços.

Num tacho coloque as carcaças, os legumes em pedaços, a folha de louro e o alho. Tempere a gosto com sal e pimenta.

Adicione a água e deixe ferver em lume brando cerca de 45 a 60 minutos.

Passo o caldo por um coador e deixe arrefecer.

Transfira o caldo para cuvetes de gelo e leve a congelar.



