

A top-down view of a Caprese salad on a white plate with a decorative blue and yellow floral pattern. The salad consists of alternating layers of sliced tomatoes and mozzarella cheese, topped with fresh basil leaves. The plate is set against a plain white background.

***Gastronomia***  
***e-book***

# *Sumário*

Dieta Mediterrânea	<i>1</i>
História e origem de produtos alimentares	<i>15</i>
Alimentos e receitas saudáveis	<i>33</i>
Restaurantes com práticas sustentáveis	<i>50</i>
Receitas vegan/vegetarianas	<i>61</i>
Recriar receitas com sustentabilidade	<i>70</i>
Evitar o desperdício na cozinha	<i>76</i>



  
Escola Superior  
de Educação  
Politécnico de Coimbra

Licenciatura  
**Gastronomia**

**2** ERRADICAR  
A FOME  


# Alimentação saudável e sustentável

---

*Dieta  
Mediterrânica*

# Segue a dieta Mediterrânica!

É uma dieta baseada em sabores e tradições da região do mediterrâneo que prioriza a alimentação saudável e o consumo de alimentos frescos e naturais, trazendo benefícios para a saúde do nosso organismo.

***Tens uma alimentação saudável e equilibrada?***

## ***Eis os 10 princípios desta dieta:***

- Frugalidade e cozinha simples
- Consumo de produtos vegetais
- Produtos locais, frescos e da época
- Azeite como principal gordura
- Consumo moderado de laticínios
- Ervas aromáticas para temperar
- Consumo frequente de pescado
- Consumo baixo de vinho
- Convivialidade e partilha à mesa
- Água como principal bebida do dia



## *Frugalidade e cozinha simples*

Confeções que conservam os nutrientes (sopas, cozidos, ensopados...)

---

## *Consumo de produtos vegetais*

Fruta, pão, cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosas





## *Produtos locais, frescos e da época*

Respeita a sazonalidade preferindo alimentos da época de produtos produzidos localmente

---

## *Azeite como principal gordura*

É uma gordura mais saudável para a confeção de pratos





## *Consumo moderado de laticínios*

Evita altas concentrações de gorduras saturadas e protege o teu coração

---

## *Ervas aromáticas para temperar*

Substitui o sal por ervas aromáticas para acrescentar sabor aos alimentos





## *Consumo frequente de pescado*

Substitui carnes vermelhas e gordura animal pelo peixe, visto que é rico em vitamina D, iodo e zinco

---

## *Consumo baixo de vinho*

Deve ser ingerido primordialmente nos momentos de refeição mas com moderação





## *Convivialidade e partilha à mesa*

Refeições com família e amigos  
Partilha receitas - Partilha tradições

---

## *Água como principal bebida do dia*

Desintoxica-te e hidrata-te, eliminando as impurezas do teu organismo



# *Tens uma alimentação saudável e equilibrada?*

Ana Luísa Barradas  
Ana Catarina Francisco  
Jéssica Gomes  
Enmanuelle de Sousa

**Licenciatura Gastronomia**

**2º ano**

Programa Nacional de Promoção da Alimentação Saudável (2023). Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável.

<https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/>



Escola Superior  
de Educação  
Politécnico de Coimbra

Licenciatura

**Gastronomia**

2 ERRADICAR  
A FOME



# Alimentação saudável e sustentável

---

*Dieta  
Mediterrânica*

## *Sabias que a dieta mediterrânica também pode incluir uma comida prática e rápida?*

Por vezes, o tempo e a disponibilidade não nos permite ter uma alimentação equilibrada, optando por consumir refeições mais rápidas que se encaixem na correria do dia-a-dia. No entanto, há alternativas que te podem ajudar a manter a dieta mediterrânica

*Vê como...*



# Sopa

Tem o poder de saciar o nosso organismo facilmente e é um prato rico em vitaminas, minerais e fibras. Pode ser preparada e congelada, em partes individuais e descongelada horas antes de consumir e pode ser rapidamente aquecida



*Não perde nutrientes e é uma refeição económica, rápida e saudável.*

## Peixe

Alto valor nutricional, proteico e com pouco teor de lipídios, rico em ácidos gordos (omega - 3).

Pode ser conservado em alho e azeite no frigorífico até três dias, o que manterá a proteína sempre fresca.

Os peixes que se mantêm mais frescos nestas condições são o carapau e a cavala



*Estas opções podem ser acompanhadas de hidratos de carbono.*

### Frutos secos

Rico em fitoquímicos com propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias que ajudam na prevenção de doenças. Podem ser confeccionados em snacks (barrinhas), tornando-se uma boa opção para o teu lanche e que podes ter sempre contigo



*Opção rápida, saudável, prática e económica.*

*Sabias que a dieta mediterrânica também pode incluir uma comida prática e rápida?*

Ana Luísa Barradas  
Ana Catarina Francisco  
Jéssica Gomes  
Enmanuelle de Sousa

**Licenciatura Gastronomia**  
**2º ano**

Programa Nacional de Promoção da Alimentação Saudável (2023). Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável.

<https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/>



Escola Superior  
de Educação  
Politécnico de Coimbra

Licenciatura

**Gastronomia**

2 ERRADICAR  
A FOME



# Alimentação saudável e sustentável

---

*História e origem  
de produtos  
alimentares*

# *Queijo Serra da Estrela*

---

**Uma das Sete Maravilhas da  
Gastronomia Portuguesa**

## *Queijo Serra da Estrela DOP*

É um queijo curado obtido através do leite cru de ovelha.



## Área geográfica de produção

- Carregal do Sal
- Celorico da Beira
- Fornos de Algodres
- Gouveia
- Mangualde
- Manteigas
- Nelas
- Oliveira do Hospital
- Seia
- Aguiar da Beira
- Arganil
- Covilhã
- Guarda
- Tábua
- Tondela
- Trancoso
- Viseu



## *Caderno de especificações*

- Obtido a partir das raças Bordaleira da Serra da Estrela ou Churra Mondegueira, com acesso a pastagens espontâneas, flor de cardo (*Cynara cardunculus*) e sal marinho.
- Apresenta-se na forma cilíndrica, com cerca de 4 a 6 cm de altura e 20 cm de diâmetro, de pasta semimole amanteigada, e cor branca-amarelada.
- Possui um aroma e sabor agradável, persistente, limpo, variando de forte a ligeiramente forte e é levemente picante e salgado.



## *Denominação de Origem Protegida*

Denominação de Origem Protegida (DOP) é uma denominação que identifica um produto originário de um local ou região determinados (ou, em casos excepcionais, de um país), cuja qualidade ou características se devam essencial ou exclusivamente a um meio geográfico específico (incluindo os seus fatores naturais e humanos), e cujas fases de produção tenham todas lugar na área geográfica delimitada.



## *Regulamento Europeu*

No dia 12 de junho de 1996, a Comissão Europeia, registou a denominação “Queijo Serra da Estrela” como Denominação de Origem Protegida (DOP), ao abrigo do Regulamento (UE) 1107/96 da Comissão.

A 21 de junho de 1996 foi publicado no Jornal Oficial da União Europeia, concedendo proteção do nome em todo o território europeu.

### **Publicação no jornal oficial da EU**

Reg. (CE) n.º 1107/96 - L148 21.06.1996

### **Publicação em Diário da República**

Despacho n.º 4183/2011, de 14 de fevereiro

Ângelo Monteiro  
Isabel Santos  
Tito Ferreira

**Licenciatura Gastronomia**  
**2º ano**

Cândido, G. (2022). Carta Gastronómica da Região de Coimbra. Coimbra, Comunidade Intermunicipal da Região de Coimbra.

Comissão Europeia (2013). Regulamento de Execução (EU) N.º 562/2013 da Comissão de 14 de junho de 2013.

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PT/TXT/?uri=CELEX%3A32013R0562>

Produtos Tradicionais Portugueses (DGADR) (s.d.). Queijo Serra da Estrela DOP. <https://tradicional.dgadr.gov.pt/pt/cat/queijos-e-produtos-lacteos/31-queijo-da-ser-ra-da-estrela>

Vale da Estrela (s.d.). Queijo Serra da Estrela nos momentos de partilha e memória: o Natal. <https://www.valedaestrela.pt/natal/>



 <p data-bbox="386 958 602 1048">Escola Superior de Educação Politécnico de Coimbra</p>	<p data-bbox="742 896 896 929">Licenciatura</p> <p data-bbox="742 952 979 996"><b>Gastronomia</b></p>
<p data-bbox="386 1176 574 1243"><b>2</b> ERRADICAR A FOME</p> 	

# Alimentação saudável e sustentável

---

*História e origem  
de produtos  
alimentares*

# *Arroz Carolino*

---

**O ouro branco do  
Baixo Mondego**

## *Arroz Carolino*

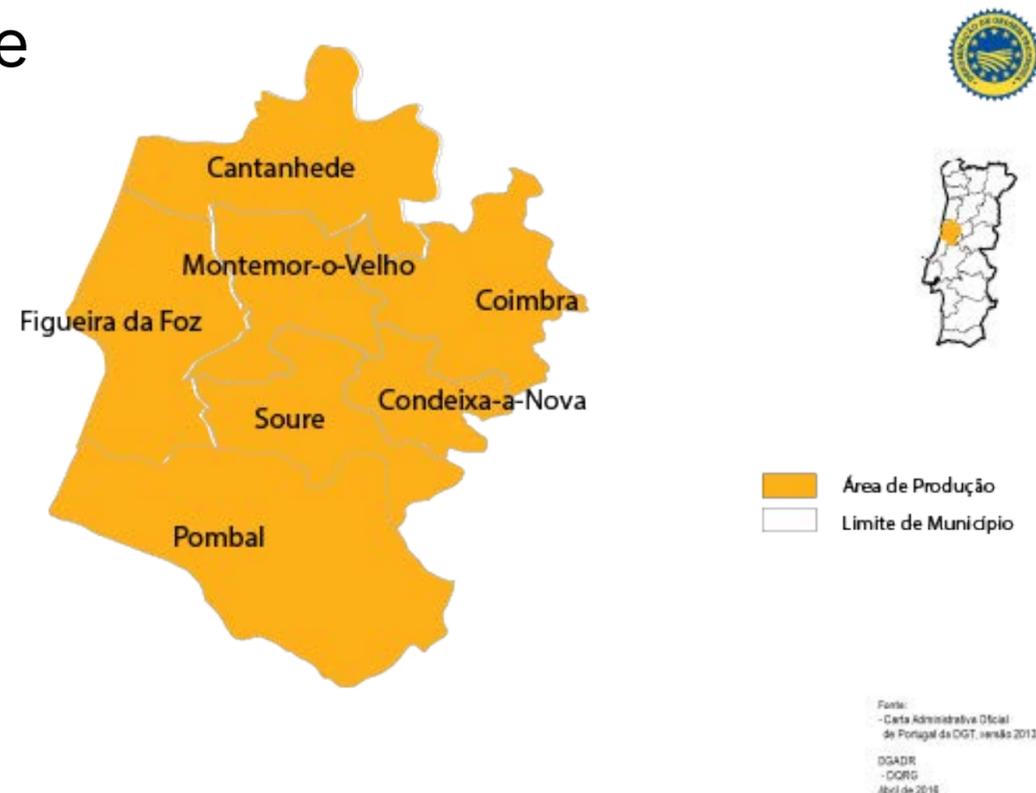
As características climáticas do Baixo Mondego são responsáveis pela formação e maturação mais lenta do Arroz Carolino do Baixo Mondego IGP, o que potencia os mecanismos fisiológicos associados à qualidade que o distingue.



## Área geográfica de produção

A área de produção do Baixo Mondego ronda os 2062 Km<sup>2</sup> e compreende sete distritos:

- Cantanhede
- Coimbra
- Condeixa-a-Nova
- Figueira da Foz
- Montemor-o-Velho
- Pombal
- Soure



## *Caderno de especificações*

- Entende-se por Arroz Carolino do Baixo Mondego a cariopse desencapsulada da espécie *Oryza sativa* L. (subespécie Japónica), de diversas variedades como Aríete, EuroSis, Augusto, Vasco e Luna.
- A biometria do grão do Arroz Carolino do Baixo Mondego enquadra-se no tipo longo A. O grão apresenta cor branca com aspeto vítreo e cristalino.



## *Indicação Geográfica Protegida*

Indicação Geográfica Protegida (IGP) é uma denominação europeia que identifica um produto originário de um local ou região determinados, (ou de um país), que possua determinada qualidade, reputação ou outras características que possam ser essencialmente atribuídas à sua origem geográfica e em relação ao qual pelo menos uma das fases de produção tenha lugar na área geográfica delimitada.





**Agrupamento de produtores**

AABM – Associação dos  
Agricultores do Baixo Mondego

**Organismo de controlo e certificação**

Certis – Controlo e Certificação,  
Lda

## *Regulamento Europeu*

No dia 29 de Maio de 2015, a Comissão Europeia, registou a denominação “Arroz Carolino do Baixo Mondego” como Indicação Geográfica Protegida (IGP), ao abrigo do Regulamento (UE) 2015/888 da Comissão.

A 16 de junho de 2015 foi publicado no Jornal Oficial da União Europeia, concedendo proteção do nome em todo o território europeu.

### **Publicação no jornal oficial da EU**

Reg. (CE) n.º 1107/96 - L148 21.06.1996

### **Publicação em Diário da República**

Despacho n.º 4183/2011, de 14 de fevereiro

## *Reconhecimento de qualidade*

Para garantir a qualidade e autenticação, foi desenvolvido um selo de campanha de marketing para identificar o Arroz Carolino do Baixo Mondego IGP, garantindo que este é um arroz com características próprias, associadas à respetiva área geográfica circunscrita, com terrenos apropriados ao cultivo do arroz.



Selo da marca do Arroz Carolino do Baixo Mondego IGP para promover e divulgar a IGP, desenvolvido pela empresa de marketing AgriHeroes

Ângelo Monteiro  
Isabel Santos  
Tito Ferreira

**Licenciatura Gastronomia**

**2º ano**

Comissão Europeia (2015). Arroz Carolino do Baixo Mondego.  
<https://ec.europa.eu/info/food-farming-fisheries/food-safety-and-quality/certification/quality-labels/geographical-indications-register/details/EUGI00000014541>

Produtos Tradicionais Portugueses (DGADR) (s.d.). Arroz Carolino do Baixo Mondego IGP.  
<https://tradicional.dgadr.gov.pt/pt/cat/hortícolas-e-cereais/557-arroz-carolino-do-baixo-mondego-igp>



Escola Superior  
de Educação  
Politécnico de Coimbra

Licenciatura

**Gastronomia**

2 ERRADICAR  
A FOME



# Alimentação saudável e sustentável

---

*Alimentos e  
receitas saudáveis*

*Já paraste para pensar quantas  
calorias tens andado a consumir?*

---

Nas seguintes imagens vais poder comparar a quantidade de certos alimentos que precisas para ter 100kcal do mesmo.



## *Cerveja (fino)*

---

±330ml

+

## *Sumo de laranja natural*

---

±250ml



## *Refrigerante*

---

±300ml



## Amendoim\*

---

±20gr

## Tremoços

---

±35gr



## Nozes\*

---

±15gr

**\*Atenção ao consumo de frutos secos, são altamente calóricos devido aos seus óleos.**



## *Batatas fritas*

---

±30gr

## *Massa*

---

±75gr



## *Aveia*

---

±180gr



## *Maçã*

---

±200gr

## *Banana*

---

±116gr



## *Melão*

---

±320gr



# *Uma alimentação saudável é essencial para manteres um estilo de vida académico equilibrado*

Daniel Francisco Rei  
Ana Carolina de Sousa  
Matilde Matos  
Patrícia Pinheiro

**Licenciatura Gastronomia**

**2º ano**

Plataforma Portuguesa de Informação Alimentar (s.d.). A sua plataforma de informação alimentar em Portugal. <http://portfir.insa.pt/>

Loback, R. (2015, 5 de janeiro). Massa com Brócolis Picante e Amendoim. Raquelícias – Raquel Arellano. <https://raquelicias.com.br/2015/01/05/massa-com-brocolis-picante-e-amendoim/>

Martins, P. (2013, 9 de fevereiro). Salada de Repolho Roxo Com Maçã e Amendoim. Aqui na Cozinha by Patty Martins. <https://www.aquinacozinha.com/salada-de-repolho-roxo-com-maca-e-amendoim/>

Oliveira, B. [@barbarafdeoliveira\_nutri]. (2023, 03 de março). [Pudim de manga (Filme)]. <https://www.instagram.com/reel/CpuykBjD7sG/?igshid=MDJmNzVkMjY%3D>



Escola Superior  
de Educação  
Politécnico de Coimbra

Licenciatura

**Gastronomia**

**2** ERRADICAR  
A FOME



# Alimentação saudável e sustentável

---

*Alimentos e  
receitas saudáveis*



## *Receita* *Pequeno-almoço*

---

### **Papas de aveia com meloa**

500kcal

### *Ingredientes*

- 120gr de aveia
- 150ml de leite magro
- 30gr de iogurte
- 30gr de mirtilos
- 60gr de meloa
- 4gr de canela
- 15gr de sementes de linhaça
- 15gr de mel

### *Preparação*

- Arranja a meloa e reserva
- Mistura a aveia, o leite e iogurte numa tigela
- Adiciona uma camada de mirtilos e uma camada de meloa
- Finaliza com canela, linhaça e um fio de mel
- Coloca no frigorífico durante a noite e deixa em infusão, por pelo menos, 8 horas



## *Receita Almoço*

---

### **Salada de couve roxa com amendoim**

225kcal

## *Ingredientes*

- 120gr de couve roxa
- 40gr de maçã
- 60gr de pepino
- 20gr de milho
- 15gr de amendoim
- 40ml de laranja
- 15ml de azeite
- 10ml de vinagre de maçã
- 2gr de sal

## *Preparação*

- Corta a couve finamente ou rala
- Corta a maçã e o pepino em fatias
- Coloca o repolho, a maçã e o pepino numa taça e mistura muito bem
- Finaliza a salada com o molho e adiciona o milho cozido e o amendoim por cima

### **Para o molho**

- Mistura muito bem o sumo de laranja, azeite, vinagre e sal.



## *Receita Jantar*

---

### **Massa com frango e brócolos**

546kcal

### *Ingredientes*

- 100gr de massa
- 120gr de frango
- 150gr de brócolos
- 6gr de alho picado
- 4gr de pimenta preta
- 10gr azeite
- 5gr de sal

### *Preparação*

- Corta o frango aos cubos e tempera com alho picado, sal, pimenta e reserva
- Corta e lava bem o brócolos
- Coloca os brócolos temperados com alho picado, sal, pimenta e um fio de azeite numa travessa e leva ao forno durante 15-20 minutos
- Coze a massa em água e sal
- Enquanto a massa coze, salteia o frango numa frigideira com um fio de azeite.
- Escorre a massa e por fim mistura todos os ingredientes.



## *Receita Sobremesa*

---

### **Mousse de banana**

36kcal

### *Ingredientes*

- 300gr de banana
- 50gr de iogurte natural
- 3gr de gelatina neutra
- 50ml de água

### *Preparação*

- Começa por triturar a banana com iogurte
- Num tacho dissolve a gelatina com a água
- Quando estiver dissolvido, adiciona o preparado anterior
- Reserva no frigorifico por, pelo menos, 30 minutos

# *Uma alimentação saudável é essencial para manteres um estilo de vida académico equilibrado*

Daniel Francisco Rei  
Ana Carolina de Sousa  
Matilde Matos  
Patrícia Pinheiro

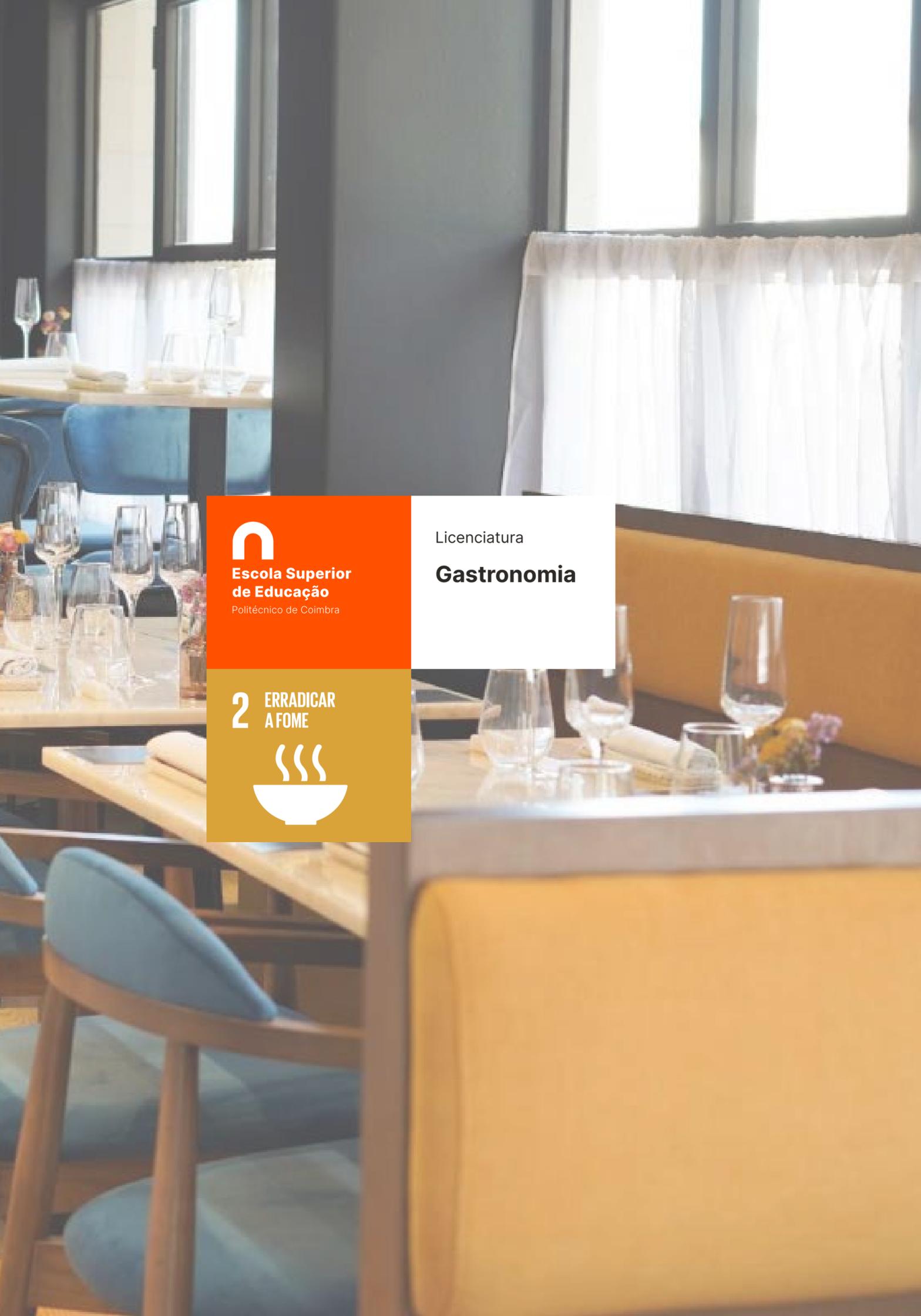
**Licenciatura Gastronomia**  
**2º ano**

Plataforma Portuguesa de Informação Alimentar (s.d.). A sua plataforma de informação alimentar em Portugal. <http://portfir.insa.pt/>

Loback, R. (2015, 5 de janeiro). Massa com Brócolis Picante e Amendoim. Raquelícias – Raquel Arellano. <https://raquelicias.com.br/2015/01/05/massa-com-brocolis-picante-e-amendoim/>

Martins, P. (2013, 9 de fevereiro). Salada de Repolho Roxo Com Maçã e Amendoim. Aqui na Cozinha by Patty Martins. <https://www.aquinacozinha.com/salada-de-repolho-roxo-com-maca-e-amendoim/>

Oliveira, B. [@barbarafdeoliveira\_nutri]. (2023, 03 de março). [Pudim de manga (Filme)]. <https://www.instagram.com/reel/CpuykBjD7sG/?igshid=MDJmNzVkMjY%3D>



Escola Superior  
de Educação  
Politécnico de Coimbra

Licenciatura

**Gastronomia**

2 ERRADICAR  
A FOME



# Alimentação saudável e sustentável

---

*Restaurantes com  
práticas sustentáveis*

### *O Palco*

O restaurante O Palco resulta de um projeto assinado pelo Chef Marco Almeida que procura dar palco aos melhores produtos da região e transformá-los nos protagonistas dos pratos.

Um dos objetivos deste restaurante é explorar as raízes da zona Centro através de uma “cozinha de autor” focada na importante temática da sustentabilidade.

*Já visitaste este restaurante?*

### *Sobre*

Av. Dom Afonso  
Henriques nº 55  
3000-011 Coimbra

(+351) 938 451 205

[www.o-palco.pt](http://www.o-palco.pt)



A valorização dada ao património regional estende-se também à loiça utilizada no restaurante. Pintada à mão, chega por via da Cerâmicas de Coimbra e é inspirada na cerâmica tradicional portuguesa do século XVII.

Aqui será garantido que todos os alimentos provêm, em média, de uma distância de até 39 quilómetros.





A relação direta do chef com os produtores gera ciclos de consumo mais curtos, o que reduz a pegada carbónica do transporte e apoia os pequenos produtores, contribuindo para a fixação das comunidades rurais e do seu estilo de vida.

O Chef Marco Almeida afirma querer tirar o maior proveito da sazonalidade dos produtos, mas também proporcionar aos clientes uma experiência diferente e descontraída, de forma a que estes se sintam em casa.





Bernardo Pereira  
Júlia Gomes  
Ema Aleixo  
Pedro Pinto

**Licenciatura Gastronomia**  
**2º ano**

Fotografias retiradas de :  
instagram oficial @mesadelemos

O Palco (s.d.). O espetáculo começa agora. <https://www.o-palco.pt/>

O Palco [@o\_palco\_restaurante]. (s.d.). [Perfil de Instagram]. Disponível em maio 2023,  
[https://www.instagram.com/o\\_palco\\_restaurante/](https://www.instagram.com/o_palco_restaurante/)



**Escola Superior  
de Educação**  
Politécnico de Coimbra

Licenciatura

**Gastronomia**

**2** ERRADICAR  
A FOME



# Alimentação saudável e sustentável

---

*Restaurantes com  
práticas sustentáveis*

# *Mesa de Lemos*

---

O restaurante Mesa de Lemos abriu portas em maio de 2014, rodeado pelas vinhas e paisagens do Dão.

*Já visitaste este restaurante?*



O Chef Diogo Rocha concebeu um menu com ligações muito fortes à natureza e às tradições locais. A Quinta de Lemos conta também com vinhos de fabricação própria que harmonizam com o menu.



Recentemente, este restaurante ganhou a distinção de estrela verde, do guia Michelin, que premeia o compromisso com a sustentabilidade ambiental, mas também cultural, sendo um dos três restaurantes em Portugal detentores da mesma.





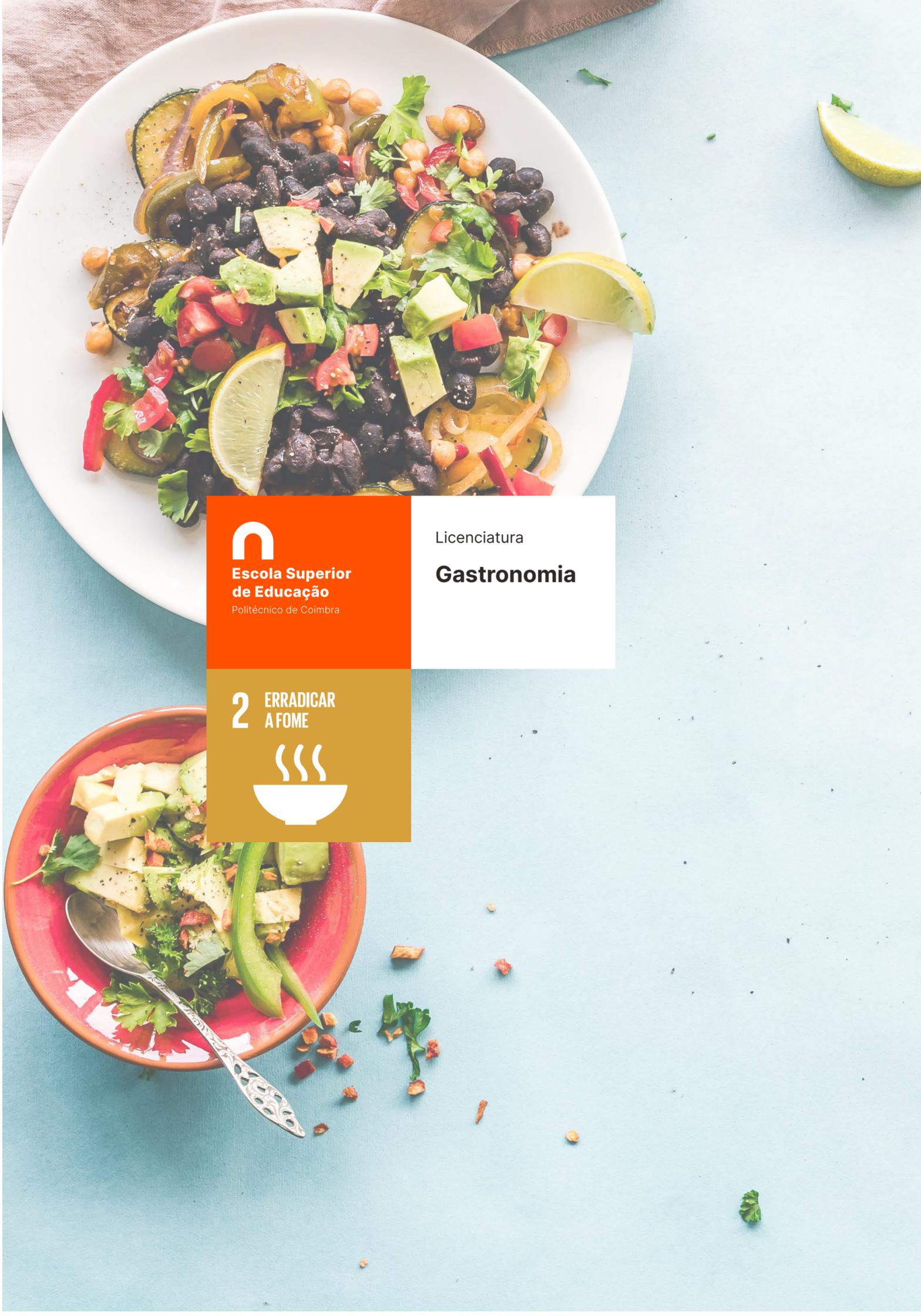
Bernardo Pereira  
Júlia Gomes  
Ema Aleixo  
Pedro Pinto

**Licenciatura Gastronomia**  
**2º ano**

Fotografias retiradas de :  
instagram oficial @mesadelemos e  
site oficial [www.mesadelemos.pt](http://www.mesadelemos.pt)

Mesa de Lemos (2023). A Estrela do Dão. <https://mesadelemos.com/>

Mesa de Lemos [@mesadelemos]. (s.d.). [Perfil de Instagram]. Disponível em maio 2023,  
<https://www.instagram.com/mesadelemos/>



Escola Superior  
de Educação  
Politécnico de Coimbra

Licenciatura

**Gastronomia**

2

ERRADICAR  
A FOME



# Alimentação saudável e sustentável

---

*Receitas  
vegan/vegetarianas*

# *Vegano, vegetariano, macrobiótica: Quem sou eu?*

---

Uma breve explicação sobre cada conceito



## Vegetarianismo

O Vegetarianismo caracteriza-se pelo consumo de alimentos com uma base maioritariamente vegetal, excluindo a carne e o peixe na sua totalidade. No entanto, é possível incluir, neste regime alimentar, derivados de animais, nomeadamente leite e OVOS.

Independentemente dos estereótipos existentes na nossa sociedade, estas escolhas alimentares proporcionam dietas ricas e variadas

---

Arrasta para o lado para veres as quatro  
*sub-vertentes do vegetarianismo*



## *Vegetariano Estrito*

A sua dieta não inclui carne ou peixe, bem como os seus derivados.



## *Ovo Vegetariano*

A sua dieta é composta por ovos, mas os lacticínios são excluídos.





## *Lacto Vegetariano*

Esta opção exclui os ovos e considera apenas os lacticínios.

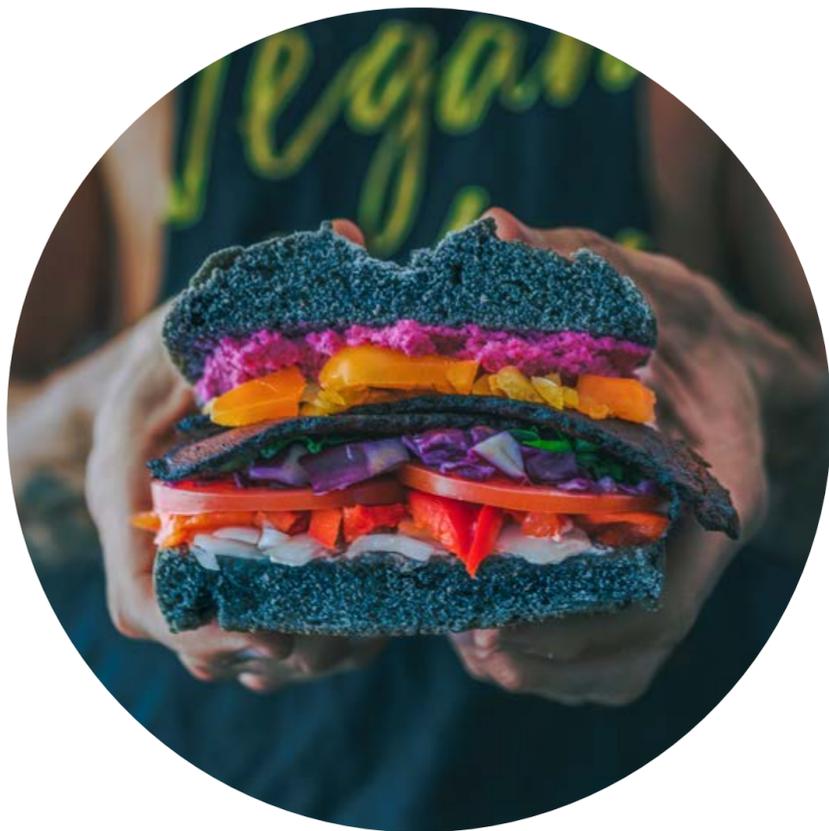
---

## *Ovo Lacto Vegetariano*

A sua dieta inclui os ovos bem como os lacticínios.



## Veganismo



O veganismo vai para além do domínio alimentar, envolvendo um estilo e filosofia de vida, em que as escolhas feitas são baseadas na consciência relativamente à origem não animal dos produtos que integram as escolhas do indivíduo. Os veganos também optam por fazer escolhas mais conscientes em outras áreas, como a moda e a cosmética.



## Macrobiótica

Tendo por base princípios filosóficos, a dieta macrobiótica é maioritariamente vegetariana, privilegiando o consumo de produtos locais e sazonais. Esta dieta manifesta-se como uma filosofia de vida espiritual e social.

# *Vegano, vegetariano, macrobiótica: Quem sou eu?*

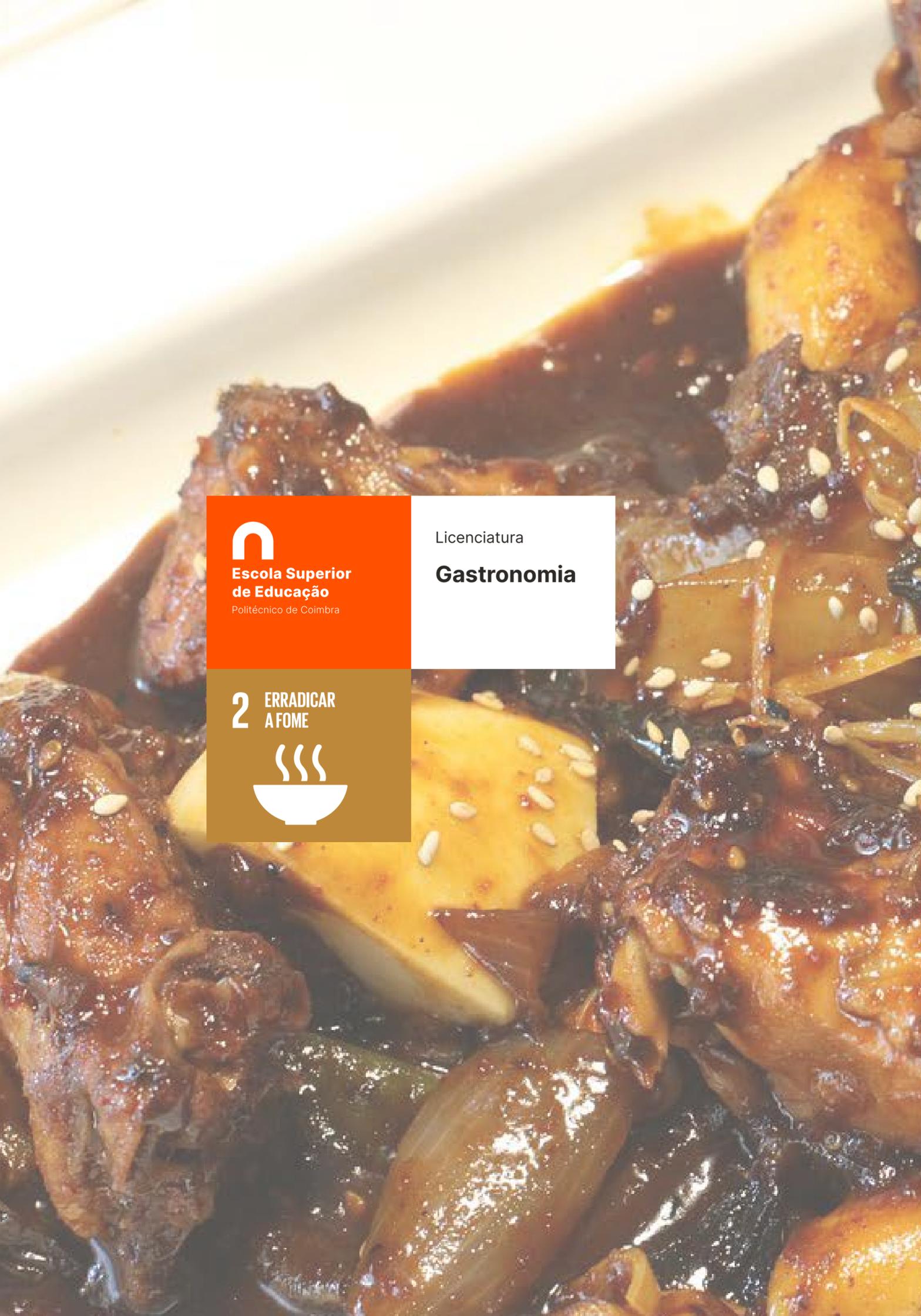
Maria João António  
Lucas Duarte  
Sara Guterres  
Alexandre Neto

**Licenciatura Gastronomia**  
**2º ano**

Associação Vegetariana Portuguesa (2022). O que é o vegetarianismo? <https://www.avp.org.pt/o-que-e-o-vegetarianismo/>

Eduardo, P. (2018). O Vegetarianismo e Veganismo como Estilo de Vida. Uma análise do comportamento dos consumidores brasileiros. [Trabalho de conclusão de curso, Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro].  
<https://www.maxwell.vrac.puc-rio.br/37953/37953.PDF>

Silva, A. (2008). Alimentação Macrobiótica. [Monografia, Universidade do Porto].  
[https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/54622/3/122229\\_0849TCD49.pdf](https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/54622/3/122229_0849TCD49.pdf)



Escola Superior  
de Educação  
Politécnico de Coimbra

Licenciatura

**Gastronomia**

**2** ERRADICAR  
A FOME



# Alimentação saudável e sustentável

---

*Recriar receitas com  
sustentabilidade*

## *Sabias que...*

---

As panelas de pressão permitem cozinhar rapidamente e reduzem em cerca de 75% o gasto de energia, diminuindo o tempo de cozimento original de uma receita em dois terços? Para uma panela de pressão de 6 litros, a regra geral é usar, pelo menos, dois litros de água.



# *Como converter a chanfana numa receita mais sustentável?*

---



## *Ingredientes*

- 2 kg carne de cabra velha
- 5 dl vinho tinto
- 1 dl aguardente
- 1 molho alecrim
- 8 dentes alho
- 1 cebola grande
- cravinho qb
- salsa qb
- 3 folhas louro
- 1 dl azeite
- sal qb
- pimenta branca qb



## *Modo de Preparação*

- A carne de cabra deve ser cortada aos bocados e ficar em vinha-de-alhos (vinho tinto, alho, sal), pelo menos durante 24 horas.
- No dia da confeção, põe-se a panela de pressão ao lume com a cebola a alourar, juntando-se-lhe a carne de cabra e a vinha-de-alhos, o cravinho, o louro e um molho de alecrim e deixa-se ferver.
- Deita-se a aguardente e deixa-se ferver até passar o cheiro da aguardente e do vinho.
- Sela-se a panela de pressão e deixa-se cozinhar entre 1 hora a 1 hora e meia.



Pedro Martins  
Thiago Damasceno  
Catarina Ortega

**Licenciatura Gastronomia**  
**2º ano**

Mulher Portuguesa (s.d.). Chanfana, a receita tradicional de Miranda do Corvo.  
<https://www.mulherportuguesa.com/receita/chanfana-receita-tradicional-miranda-do-corvo/>  
Cocinar Recetas de Postres (s.d.). Como converter sua receita de panela lenta preferida para a panela de pressão.  
<https://cocinarrecetasdepostres.net/po/como-converter-sua-receita-de-panela-lenta-favorita-para-a-panela-de-pressao/>



Escola Superior  
de Educação  
Politécnico de Coimbra

Licenciatura

**Gastronomia**

2

ERRADICAR  
A FOME



# Alimentação saudável e sustentável

---

*Evitar o desperdício  
na cozinha*

*Sabias que mais de um terço de toda a comida produzida no mundo é desperdiçada?*

---

Isto equivale a 1.3 biliões de toneladas por ano

Segundo o relatório "The State of Food and Agriculture" da Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO), o desperdício alimentar ocorre em todas as etapas da cadeia, desde a produção até ao consumo final



Esta perda dá-se devido a práticas inadequadas na colheita, armazenamento e transporte dos alimentos. Já na cozinha a má confecção e o prazo de validade dos alimentos são os principais fatores



*Para reduzir estes números e conseguir alcançar os "objetivos de desenvolvimento sustentável", é necessário um esforço conjunto de governos, produtores, distribuidores e consumidores*

Juntos, poderemos realizar campanhas de conscientização, promover boas práticas em todas as fases da cadeia alimentar e propor mudanças nas políticas públicas



Ao desperdiçar alimentos, não só se está a gastar dinheiro desnecessariamente como também se está a inutilizar todos os recursos que estes produtos absorveram até chegar à nossa mesa





Mamasamba Jumo  
Jassira Ribeiro  
Lanica Insali  
Sara Moaga

**Licenciatura Gastronomia**  
**2º ano**

FAO, IFAD, UNICEF, WFP & WHO (2019). The State of Food Security and Nutrition in the World 2019 -  
Safeguarding against economic slowdowns and downturns.  
<https://www.fao.org/3/CA5162EN/CA5162EN.PDF>



Licenciatura  
**Gastronomia**



# Alimentação saudável e sustentável

---

*Evitar o desperdício  
na cozinha*

*Sendo fundamental combater o desperdício em casa, a adoção de boas práticas por parte de todos pode contribuir para a mudança*

---

Nesse sentido considera as seguintes recomendações (indicadas pela União Europeia)

## *Planeamento*

- Usa um caderno/aplicação para anotar os produtos que estão em falta, para poderes preparar a tua lista de compras
- Planeia o dia e a hora em que vais fazer as tuas compras para evitar agir por impulso
  - No carrinho de compras coloca primeiro os produtos pesados e só depois os mais perecíveis
  - Selecciona, previamente, os locais onde vais fazer as tuas compras

## *Organização*

- Conserva as ervas aromáticas no vaso ou desidrata-as
- Armazena os produtos de origem animal em unidades de consumo (doses)
- Guarda os cereais em potes de vidro individuais, consumindo-os por ordem de chegada
- Coloca a data de abertura das embalagens de forma a gerir a ordem de consumo

## *Consumo*

- Consome primeiro as frutas maduras e os legumes que têm mais tempo e utiliza-os por exemplo, em batidos
- Utiliza, em primeiro lugar, as hortícolas e as frutas mais maduras e só depois as mais verdes
- Conserva as sobras dos alimentos e utiliza-as em outras receitas

## *Sugestões de reaproveitamento de alimentos*



**Aperitivos de  
casca de batata**



**Talos de  
vegetais**



**Sobras de  
legumes**

## *Aperitivos de casca de batata*

Para evitar o desperdício e dar um acréscimo ao teu menu, deixamos uma dica de aperitivo rápido, fácil e delicioso feito com as cascas da batata.

- Higieniza bem as batatas em água corrente e descasca-as
- Frita-as em óleo, azeite ou no forno para uma versão mais leve
- Após a confecção, tempera com sal e orégãos e acompanha com um molho

## *Talos de vegetais*

Os talos da cenoura, do brócolos, da couve-flor (entre outros vegetais), podem ser usados para fazer um caldo nutritivo.

- Lava bem os talos, pica-os em pedaços e coloca-os numa panela com água
- Adiciona alho, cebola e salsa a gosto, e deixa ferver por cerca de 30 minutos
- No final basta coar podendo o caldo ser utilizado em sopas ou no arroz para substituir a água

## *Sobras de legumes*

As sobras de legumes podem ser usadas para fazer uma saborosa tarte.

- Refoga os legumes (à tua escolha) numa panela com cebola e alho
- Adiciona um pouco de leite e farinha de trigo e mexe até formar um creme
- Coloca o preparado numa forma com massa quebrada e leva ao forno por cerca de 30 minutos a 180 graus



Mamasamba Jumo  
Jassira Ribeiro  
Lanica Insali  
Sara Muaga

**Licenciatura Gastronomia**  
**2º ano**

FAO, IFAD, UNICEF, WFP & WHO (2019). The State of Food Security and Nutrition in the World 2019 -  
Safeguarding against economic slowdowns and downturns.  
<https://www.fao.org/3/CA5162EN/CA5162EN.PDF>