



**UM FUTURO SEM
DESPERDÍCIO ALIMENTAR**

UM FUTURO SEM DESPERDÍCIO ALIMENTAR

Um livro que pretende agregar um conjunto de dicas, sugestões e receitas para minimizar o desperdício de alimentos.

Acreditamos nas mudanças positivas, simples e conscientes, em direção à sustentabilidade e Zero Desperdício Alimentar.

Índice

Desperdício Alimentar.....	6
Estratégia Nacional de Combate ao Desperdício Alimentar	8
Pacto Ecológico Europeu	9
“Transformar o Nosso Mundo: Agenda 2030 de Desenvolvimento Sustentável”	10
Regime Geral de Gestão de Resíduos	11
Economia Circular.....	12
Regras do Desperdício Zero.....	13
Dicas para Reduzir o Desperdício Alimentar	15
Lista de Compras	16
Armazenamento dos Produtos	16
Organização do Frigorífico	17
Excedentes Alimentares	17
Data de Validade	19
Outros Projetos	20
Projeto Composta.....	21
Projeto Dose Certa	21
Projeto Embrulha	22
Sugestões de Receitas	23
Peixe	23
Carne	23
Massas.....	31
Legumes	34

Caro/a munícipe,

Matosinhos é um município ímpar na gestão sustentável dos recursos e resíduos e pretende, através da implementação de novos projetos e iniciativas, enfatizar o papel do cidadão na gestão ambiental e participativa dos seus resíduos.

O nosso município é hoje um referencial de boas práticas ambientais, promovendo uma gestão sustentável dos seus recursos naturais e a qualidade de vida dos seus munícipes.

Para nós, a prevenção, reutilização e valorização do resíduo como um recurso, são princípios orientadores e estratégicos, alinhados com os princípios de uma economia mais circular.

O Desperdício Alimentar representa, em Portugal, a perda de 1 milhão de toneladas de alimentos todos os anos é responsável por cerca de 8% das emissões de gases com efeito de estufa.

A adoção de uma estratégia consolidada no combate a este desperdício poderia alimentar cerca de 360 mil pessoas com carências alimentares em Portugal.

Privilegiando a Hierarquia de Gestão de Resíduos, o município de Matosinhos pretende ser também referencial no Combate ao Desperdício Alimentar.

Através da publicação do Livro “Um Futuro Sem Desperdício”, apresentamos um conjunto de Boas Práticas e Receitas para Combater o Desperdício Alimentar. Estas receitas, elaboradas pelos restaurantes do concelho de Matosinhos, demonstram a necessidade de todos, nas nossas ações do dia-a-dia, atuarmos de forma efetiva no Combate ao Desperdício Alimentar.

A correta gestão ambiental é uma atitude de todos!

O município e o ambiente agradecem a sua participação.

Obrigada!

Manuela Álvares

Vereadora do Pelouro do Ambiente e Transição Energética da C.M.
Matosinhos



DESPERDÍCIO ALIMENTAR

Um Problema Global e Transversal

O crescimento da população mundial, despoletou a problemática do desperdício alimentar, com repercussões a nível ambiental, económico e social. A ONU, prevê que até 2050, a população mundial poderá rondar os 9 mil habitantes, obrigando a um aumento de 70% da produção de alimentos¹.

A Agência Europeia do Ambiente², estima que, anualmente, **cerca de 1/3 dos alimentos produzidos no mundo é perdido ou desperdiçado ao longo de toda a cadeia alimentar**, contribuindo para o aumento da insegurança alimentar, da malnutrição, dos gases com efeito estufa e do consumo de aproximadamente 1/4 de toda a água usada para fins agrícolas.

A nível nacional, o PERDA³ - Projeto de Estudo e Reflexão sobre o Desperdício Alimentar, aponta para a **ocorrência de 1 milhão de toneladas/ano de perdas e desperdícios alimentares**, correspondente a cerca de 17% das partes comestíveis dos géneros alimentícios produzidos para consumo humano, ou seja, 96,8 kg per capita. Na União Europeia, estima-se que são desperdiçados anualmente 173 Kg per capita, perfazendo um total de 89 milhões de toneladas de desperdícios alimentares.

Figura 1 – Perdas Alimentares Anuais na Cadeia de Aprovisionamento em Portugal



Fonte: Adaptado de Perda (2012)

O Relatório Estado da Segurança Alimentar e Nutrição no Mundo 2021⁴, indica que cerca de **720 e 811 milhões de pessoas no mundo enfrentaram fome em 2020, perfazendo um aumento de 161 milhões face ao ano de 2019.**

Por conseguinte, refletir sobre o desperdício alimentar e a procura constante de respostas para a sua redução é uma necessidade urgente, num mundo onde a produção de comida é suficiente para alimentar toda a população⁵.

¹ FAO (2009). *Proceeding of the Expert Meeting on "How to feed the world in 2050"*. Rome: FAO Headquarters. Disponível em: https://www.fao.org/fileadmin/templates/wsfs/docs/expert_paper/How_to_Feed_the_World_in_2050.pdf

² Agência Europeia do Ambiente (2012). *Desperdício de alimentos*. Disponível em: <https://www.eea.europa.eu/pt/sinais-da-aea/sinais-2012/em-analise/desperdicio-de-alimentos>.

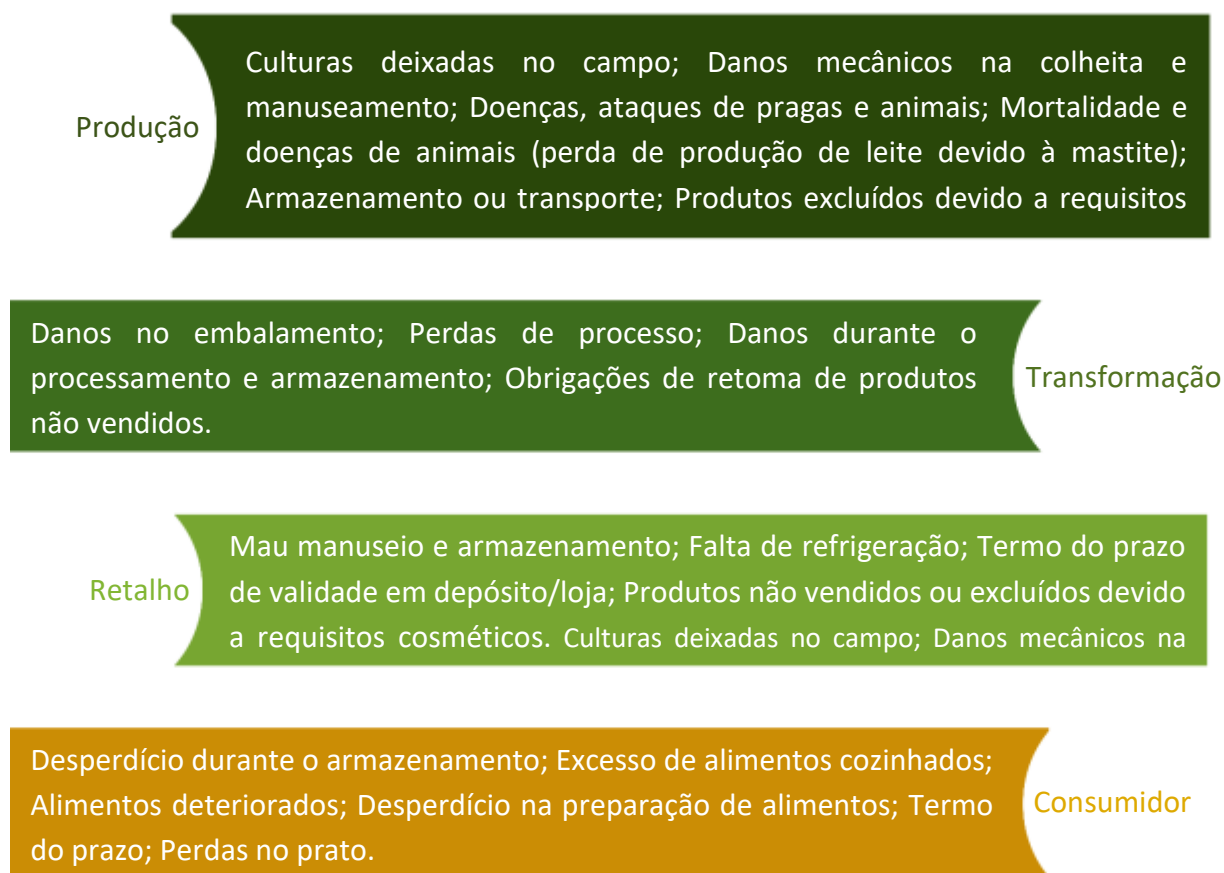
³ Baptista, P., Campos, I., Pires, I., & Vaz, S. (2012). *Do Campo ao Garfo. Desperdício Alimentar em Portugal*, Lisboa: CESTRAS. Disponível em: http://www.cncda.gov.pt/images/Documentos/Legislacao/Estudos_e_Relat%C3%B3rios/PERDA_do_campo_ao_garfo.pdf

⁴ Stenmarck, A., Jensen, C., Quested, T., & Moates, G. (2016). *Estimates of European food waste levels*. Fusions. Disponível em: <https://www.eu-fusions.org/phocadownload/Publications/Estimates%20of%20European%20food%20waste%20levels.pdf>

⁵ FAO, IFAD, UNICEF, WFP & WHO. 2021. *The State of Food Security and Nutrition in the World 2021. Transforming food systems for food security, improved nutrition and affordable healthy diets for all*. FAO: Rome. Disponível em: <https://doi.org/10.4060/cb4474en>

No que concerne aos fatores que geram perdas e desperdício alimentar, estes apresentam-se ao longo de toda a cadeia alimentar, desde a produção até ao consumidor. Contudo, **quanto mais tarde um produto alimentar se perde, maior repercussões ambientais manifesta.**

Figura 2 | Principais causas das perdas e desperdícios ao longo da cadeia



Fonte: Adaptado de PERDA (2012)⁶ e Tribunal de Contas Europeu (2016)⁷

Figura 3 | Perdas alimentares e desperdício alimentar



Fonte: Adaptado de CNCDA (2017, p. 21)⁸

⁶ Baptista, P., Campos, I., Pires, I., & Vaz, S. (2012). *Do Campo ao Garfo. Desperdício Alimentar em Portugal*, Lisboa: CESTRAS. Disponível em: http://www.cncda.gov.pt/images/DocumentosLegislacao/Estudos_e_Relat%C3%B3rios/PERDA_do_campo_ao_garfo.pdf

⁷ Tribunal de Contas Europeu (2016). *Relatório Especial nº 34/2016: Luta contra o desperdício alimentar: uma oportunidade para a UE melhorar a eficiência dos recursos na cadeia de abastecimento alimentar* (apresentado nos termos do art.º 287, n.º 4, segundo parágrafo do TFUE). Luxemburgo. Disponível em: https://www.eca.europa.eu/Lists/ECADocuments/SR16_34/SR_FOOD_WASTE_PT.pdf

⁸ CNCDA (2017). *Estratégia Nacional e Plano de Ação de Combate ao Desperdício Alimentar*. Desperdício alimentar zero: Produção sustentável para um consumo responsável. (Proposta elaborada pela Comissão Nacional de Combate ao Desperdício Alimentar (CNCDA) em conformidade com o Despacho n.º 14202-B/2016, de 25 de novembro).

ESTRATÉGIA NACIONAL DE COMBATE AO DESPERDÍCIO ALIMENTAR

Responsabilidade Partilhada do Produtor ao Consumidor

A prevenção do Desperdício Alimentar é parte integrante na transição de uma Economia Linear para uma Economia Circular, “que possa impulsionar a competitividade global, promover o crescimento sustentável e gerar novos empregos”.⁸

A CNCDA, no âmbito da Estratégia Nacional de Combate ao Desperdício Alimentar (ENCDA), objetiva o Desperdício alimentar zero: Produção sustentável para um consumo responsável, promovendo a redução do desperdício alimentar através de uma abordagem integrada e multidisciplinar, com um conjunto de objetivos estratégicos e operacionais coerentes entre si:



Prevenir

- ✓ Aumentar a sensibilização para reduzir o desperdício alimentar;
- ✓ Aumentar a sensibilização da população em idade escolar para a prevenção do desperdício alimentar;
- ✓ Incrementar a formação dos agentes e operadores económicos;
- ✓ Desenvolver uma política proactiva de comunicação de resultados.

Reduzir

- ✓ Aumentar a capacidade de inovação e potenciar as boas práticas na redução do desperdício;
- ✓ Reduzir barreiras administrativas;
- ✓ Reforçar a cooperação entre agentes.

Monitorizar

- ✓ Desenvolver sistema de medição do desperdício nas diferentes fases da cadeia;
- ✓ Desenvolver sistema de reporte do desperdício nas diferentes fases da cadeia.

Fonte: Adaptado de CNCDA (2017, p. 21)⁸

⁸ CNCDA (2017). *Estratégia Nacional e Plano de Ação de Combate ao Desperdício Alimentar*. Desperdício alimentar zero: Produção sustentável para um consumo responsável. Proposta elaborada pela Comissão Nacional de Combate ao Desperdício Alimentar (CNCDA) em conformidade com o Despacho n.º 14202-B/2016, de 25 de novembro. (p. 13)

PACTO ECOLÓGICO EUROPEU

Economia Sustentável

Lidar com as mudanças climáticas é um desafio urgente. O Pacto Ecológico Europeu⁹, surge em 2019, com o objetivo de tornar a economia da UE sustentável, visando uma sociedade justa, próspera e inclusiva, numa transição para uma Europa eficiente em termos de recurso.

Com o objetivo de se atingir a neutralidade climática até 2050, reafirmado pelo Acordo Verde Europeu, a Comissão Europeia¹⁰ definiu um conjunto de medidas e estratégias, que contribuem para a realização de uma economia circular, nomeadamente, «do prado ao prato».

Figura 4 | Objetivos da Estratégia «do prado ao prato»



Fonte: Adaptado de Comissão Europeia (2019)¹¹

A Comissão Europeia apresenta-se ainda alinhada e empenhada em cumprir a meta 12.3, no âmbito dos objetivos adotados pela Assembleia-Geral da ONU, referente ao Objetivo do Desenvolvimento Sustentável 12, intensificando assim o combate ao Desperdício Alimentar.

⁹ Proposta de Regulamento do Parlamento Europeu e do Conselho que estabelece o quadro para alcançar a neutralidade climática e que altera o Regulamento (UE) 2018/1999 (Lei Europeia do Clima). Disponível em: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PT/TXT/?uri=CELEX:52020PC0080>

¹⁰ Comissão Europeia (2020). *Comunicação da Comissão ao Parlamento Europeu, ao Conselho, ao Comité Económico e Social Europeu e ao Comité das Regiões: Estratégia do Prado ao Prato para um sistema alimentar justo, saudável e respeitador do ambiente*. Bruxelas. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PT/TXT/?uri=celex%3A52020DC0381>

¹¹ Comissão Europeia (2019). «Do prado ao prato»: Pacto Ecológico Europeu. Disponível em: https://ec.europa.eu/food/horizontal-topics/farm-fork-strategy_en

“TRANSFORMAR O NOSSO MUNDO: AGENDA 2030 DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL”

Metas no âmbito da Prevenção de Resíduos

12 **PRODUÇÃO
E CONSUMO
SUSTENTÁVEIS**



**GARANTIR PADRÕES DE
CONSUMO E DE PRODUÇÃO
SUSTENTÁVEIS**

“Até 2030, reduzir para metade o desperdício de alimentos per capita ao nível mundial, de retalho e do consumidor, e reduzir os desperdícios de alimentos ao longo das cadeias de produção e abastecimento, incluindo os que ocorrem pós-colheita”

“Até 2030, reduzir substancialmente a geração de resíduos por meio da prevenção, redução, reciclagem e reutilização”

Fonte: Unric (2016, p. 24)

¹² Unric (2016). *Guia Sobre Desenvolvimento Sustentável: 17 objetivos para transformar o mundo*. Disponível em: https://www.instituto-camoes.pt/images/ods_2edicao_web_pages.pdf

REGIME GERAL DE GESTÃO DE RESÍDUOS

Decreto Lei n.º 102-D/2020, de 10 de dezembro, na sua Atual Redação

O novo Regime Geral de Gestão de Resíduos (RGGR), na sua atual redação, publicado com a aprovação do Decreto-Lei n.º 102-D/2020, veio trazer novas medidas e obrigações na gestão de resíduos, "a fim de proteger, preservar e melhorar a qualidade do ambiente, proteger a saúde humana, assegurar uma utilização prudente, eficiente e racional dos recursos naturais, reduzir a pressão sobre a capacidade regenerativa dos ecossistemas, promover os princípios da economia circular, reforçar a utilização da energia renovável, aumentar a eficiência energética, reduzir a dependência de recursos importados, proporcionar novas oportunidades económicas e contribuir para a competitividade a longo prazo".¹³



Resíduos urbanos produzidos por habitante:

- Reduzir em 5 /prct. a quantidade de resíduos urbanos produzidos por habitante em 2025, face aos valores de 2019;
- Reduzir em 15 /prct. a quantidade de resíduos urbanos produzidos por habitante em 2030, face aos valores de 2019.

Resíduos alimentares nos estabelecimentos de restauração coletiva e comercial e nas cadeias de produção e de abastecimento:

- Em 2025, reduzir a quantidade de resíduos alimentares, em 25 /prct. em 2025, face aos valores de 2020;
- Em 2030, reduzir a quantidade de resíduos alimentares, em 50 /prct. em 2030, face aos valores de 2020.

Fonte: Decreto Lei n.º 102-D/2020 (p. 57)

¹³ Decreto Lei n.º 102-D/2020. Aprova o regime geral da gestão de resíduos, o regime jurídico da deposição de resíduos em aterro e altera o regime da gestão de fluxos específicos de resíduos, transportando as Diretivas (UE) 2018/849, 2018/850, 2018/851 e 2018/852. Portugal: Diário da República. I Série. – N.º 239 de 10 de dezembro de 2020, (pp. 1 - 58).

ECONOMIA CIRCULAR

Transitar de um Modelo Linear para um Modelo Circular

O novo Economia Circular é um conceito estratégico que **assenta na redução, reutilização, recuperação e reciclagem de materiais e energia**. Substituindo o conceito de fim-de-vida da economia linear, por novos fluxos circulares de reutilização, restauração e renovação, num processo integrado, a economia circular é vista como um **elemento chave para promover a dissociação entre o crescimento económico e o aumento no consumo de recursos, relação até aqui vista como inexorável**.

Inspirando-se nos mecanismos dos ecossistemas naturais, que gerem os recursos a longo prazo num processo contínuo de reabsorção e reciclagem, a Economia Circular promove um modelo económico reorganizado, através da coordenação dos sistemas de produção e consumo em circuitos fechados. Caracteriza-se como um **processo dinâmico que exige compatibilidade técnica e económica (capacidades e atividades produtivas) mas que também requer igualmente enquadramento social e institucional (incentivos e valores)**.

Figura 5 | Hierarquia das Operações de Gestão de Resíduos



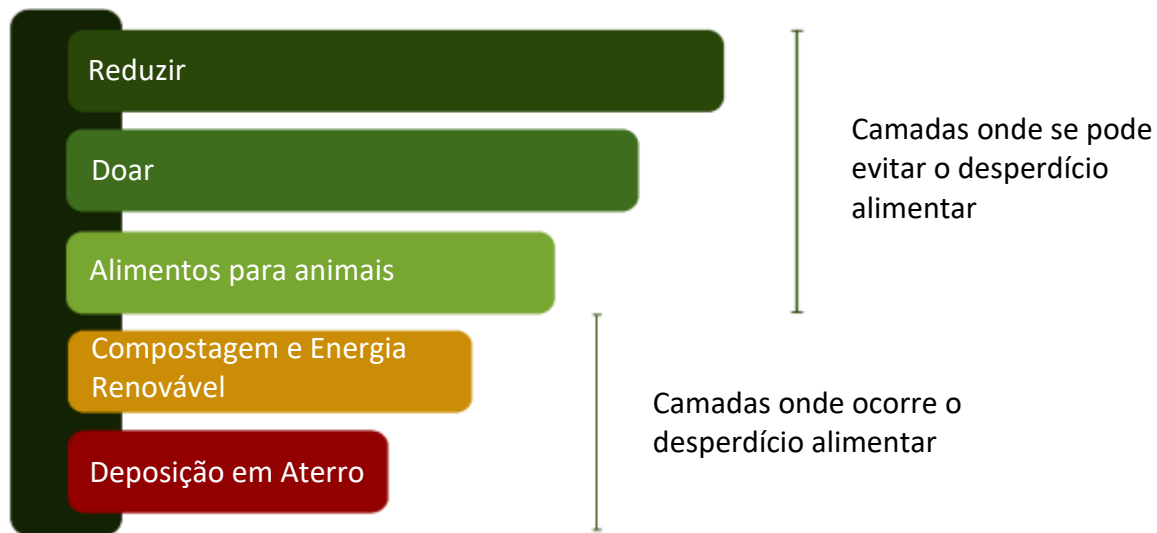
Fonte: Adaptado de Regime Geral de Gestão de Resíduos (2020)¹⁴

Economia Circular ultrapassa o âmbito e foco estrito das ações de gestão de resíduos e de reciclagem, visando uma **ação mais ampla, desde do redesenho de processos, produtos e novos modelos de negócio até à otimização da utilização de recursos** (“circulando”, o mais eficiente possível, produtos, componentes e materiais nos ciclos técnicos e/ou biológicos). Visa assim, o desenvolvimento de novos produtos e serviços economicamente viáveis e ecologicamente eficientes, radicados em ciclos idealmente perpétuos de reconversão a montante e a jusante. **Materializa-se na minimização da extração de recursos, maximização da reutilização, aumento da eficiência e desenvolvimento de novos modelos de negócios**.

¹⁴ Decreto Lei n.º 102-D/2020. Aprova o regime geral da gestão de resíduos, o regime jurídico da deposição de resíduos em aterro e altera o regime da gestão de fluxos específicos de resíduos, transportando as Diretivas (UE) 2018/849, 2018/850, 2018/851 e 2018/852. Portugal: Diário da República. I Série. – N.º 239 de 10 de dezembro de 2020, (pp. 1 - 58).

O combate ao desperdício alimentar passa pela prevenção e redução dos produtos alimentares ao longo de toda a cadeia alimentar, através da otimização dos recursos, de ações em todas as etapas da cadeia de abastecimento, bem como da participação e compromisso de todos os intervenientes.

Figura 6 | Pirâmide de Excedentes Alimentares



Fonte: Adaptado de Guia para uma Gestão Circular de Resíduos (2020)¹⁵

REGRAS DO DESPERDÍCIO ZERO

A política dos 5 R's



¹⁵ Rodrigues, B., & Rodrigues, P. (2020). *Guia para uma gestão circular de resíduos. A Economia Circular e o Sistema de Gestão de Resíduos Urbanos*. Resíduos do Nordeste, EIM, S.A.



Evitar o **DESPERDÍCIO ALIMENTAR**

Um Futuro Sem Desperdício

1/3 dos alimentos produzidos no mundo é perdido ou desperdiçado ao longo de toda a cadeia alimentar

30% dos alimentos que produzimos são desperdiçados e representam 8% das nossas emissões de Gases com Efeito de Estufa

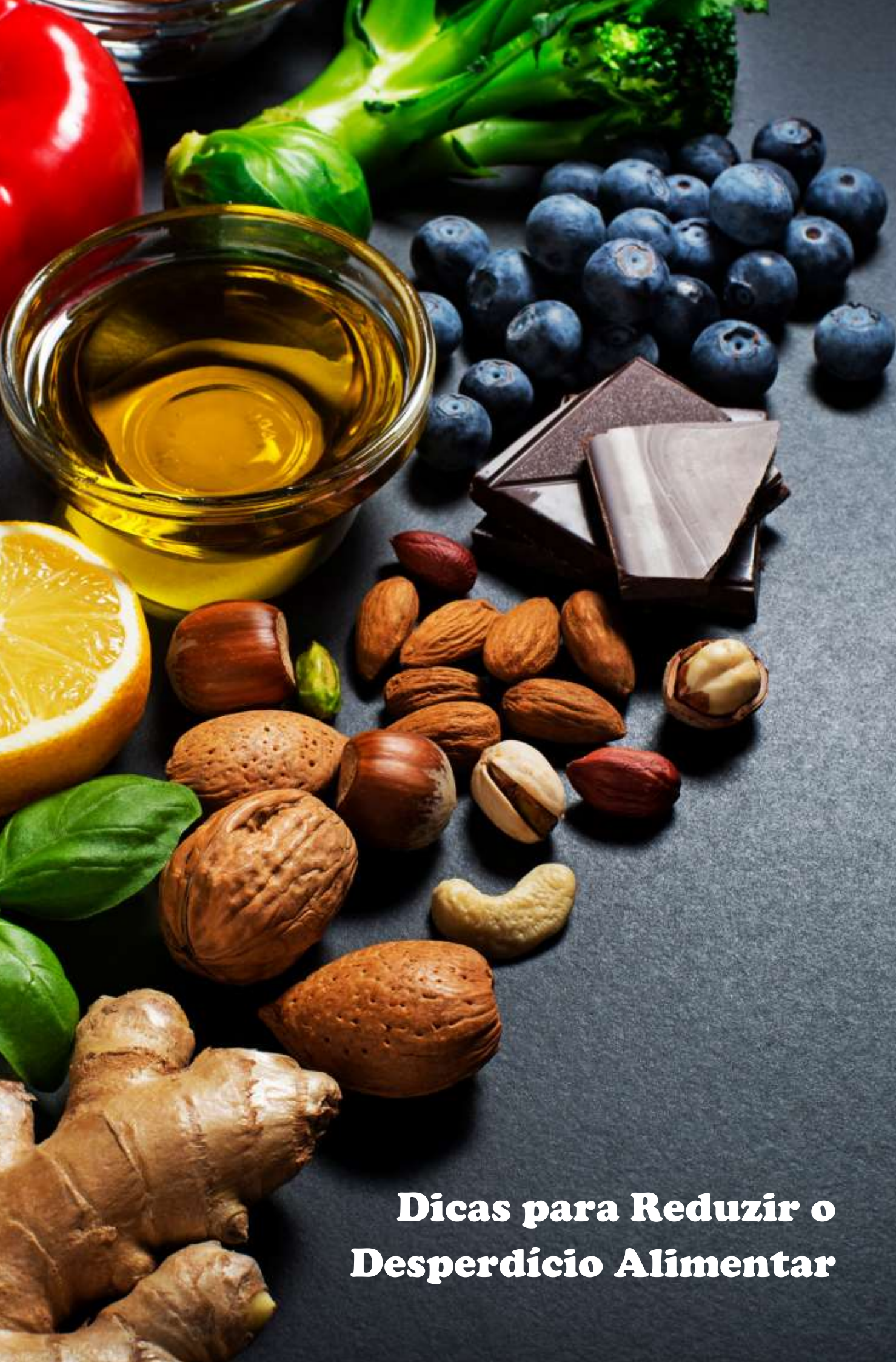
1 milhão de toneladas/ano de perdas e desperdícios alimentares a nível nacional.

31,4% das perdas são no consumidor final em Portugal (324mil toneladas)

Na União Europeia (UE) estima-se que são desperdiçados anualmente 173 Kg per capita

$\frac{3}{4}$ das perdas são produtos hortícolas, cereais, frutas e laticínios





**Dicas para Reduzir o
Desperdício Alimentar**

LISTA DE COMPRAS

Compre de Forma Ecológica

- ✓ Planeje com antecedência as suas refeições para a semana. Observe os ingredientes que tem e crie refeições em torno deles.
- ✓ Faça uma lista de compras e evite comprar alimentos que não precisa. Inclua quantidades na sua lista, registando a quantidade de refeições que fará com cada produto para evitar excessos.
- ✓ Ir às compras com mais frequência. Esta prática ajuda a comprar menos quantidade de alimentos e a evitar que os produtos excedam o seu prazo de validade.
- ✓ Evite comprar por impulso. Comprar menos é uma das maneiras mais simples de evitar o desperdício de alimentos.
- ✓ Privilegie produtos frescos e da época. Estes têm maior durabilidade, qualidade e menor quantidade de agrotóxicos.
- ✓ Se tiver de comprar produtos sujeitos a prazo de validade, verifique-os e escolha os de prazo mais alargado. Caso seja para consumo num curto período de tempo, opte pelos produtos com prazo de validade perto do fim.
- ✓ Compre frutas e vegetais "feios". Na sua maioria, estes alimentos são bons para consumo. Comprá-los, ajuda a consumir os alimentos que, de outra forma, podem ir para o lixo.

ARMAZENAMENTO DOS PRODUTOS

Armazene e Preserve

- ✓ Organize periodicamente a despensa e faça um balanço. Planeje as refeições em torno de produtos que estão mais próximos do término de validade.
- ✓ Organize os alimentos de acordo com a validade. Coloque os de validade inferior mais próximos e visíveis, tornando-se mais acessíveis para serem consumidos.
- ✓ Leia os rótulos dos produtos e saiba como os deve armazenar. Os produtos que não necessitam de refrigeração, devem ser conservados num local seco, fresco e protegido da luz solar.
- ✓ O armazenamento e preservação adequada dos produtos, contribui para uma maior durabilidade dos mesmos.
- ✓ Algumas frutas libertam gases naturais à medida que amadurecem. Quando armazenados com outros produtos, ficam mais suscetíveis de deteriorar.

ORGANIZAÇÃO DO FRIGORÍFICO

Organize e Economize

- ✔ Organize os produtos de forma a que tenham espaço entre si, garantindo a adequada conservação dos alimentos e permitindo a circulação do ar frio entre os alimentos.
- ✔ Na porta do frigorífico, coloque apenas alimentos menos sensíveis a variações de temperatura. Pode optar por colocar condimentos e bebidas.
- ✔ A prateleira superior, sendo a zona mais quente do frigorífico, é recomendável colocar sobras de comida e lacticínios frescos.
- ✔ Na prateleira intermédia e inferior, por serem as áreas mais frias, deve colocar alimentos que estragam com maior facilidade, como charcutaria, carne, peixe, ovos e marisco. Também pode optar por colocar nesta prateleira os alimentos a descongelar.
- ✔ Nas gavetas, deve colocar as frutas, os legumes e as hortícolas separadamente, devido à libertação de gás etileno por parte de algumas frutas.
- ✔ Coloque a comida em recipientes herméticos e não armazene latas abertas no frigorífico.
- ✔ Faça limpeza regular ao frigorífico e congelador, e verifique a temperatura.

EXCEDENTES ALIMENTARES

Recorra à Criatividade

- ✔ Cozinhe ou consuma alimentos que já tem em casa antes de comprar mais, priorizando os alimentos que vão deteriorar mais rápido.
- ✔ Evite confeccionar muita comida. Ajuste as receitas para coincidir com o número de porções que necessita.
- ✔ Não remova as cascas de frutas e vegetais. Muitos nutrientes estão localizados na camada externa dos alimentos.
- ✔ Crie novos pratos com as sobras. Recorra às receitas disponíveis neste livro para utilizar as sobras priorizando os alimentos que vão deteriorar mais rápido.
- ✔ Utilize as sobras de vegetais para fazer um caldo de sopa e a fruta “feia” para batidos e compotas.
- ✔ Nos restaurantes, leve as sobras para casa e armazene, utilizando-as numa próxima refeição.
- ✔ Doe os alimentos que tem em excesso a amigos, família ou instituições.
- ✔ Congele sobras, pão, frutas fatiadas e vegetais em recipientes herméticos e etiquetados.



DATA DE VALIDADE

Decifrar o Rótulo dos Produtos

"Na UE são desperdiçados 88 milhões de toneladas/ano de alimentos. De acordo com a Comissão Europeia, 10% desse desperdício está relacionado com a falta de conhecimento sobre prazos de validade dos alimentos."

"Consumir de preferência antes de..." (validade inferior a 3 meses)

"Consumir de preferência antes do fim de..." (validade superior a 3 meses)

Corresponde à data de durabilidade mínima do produto

- Inclui produtos pouco perecíveis (massas, cereais, bolachas, conservas, entre outros) que podem ser consumidos após término da validade, desde que respeitadas as regras de conservação de cada produto.
- O consumidor deve ter em atenção o produto, efetuando uma análise sensorial. Assim, deve ter em conta a textura, cor e sabor antes de consumir o produto.



"Consumir até..."

- Corresponde à data limite para consumo e inclui produtos alimentares microbiologicamente muito perecíveis (carne e peixe fresco, queijo, iogurtes, entre outros).
- Para garantir a segurança do consumidor, após término do prazo o produto não deve ser consumido, sendo suscetível de apresentar perigo para a saúde pública.

Sabia que...

Existem alimentos dispensados de apresentar prazo de validade, tal como o açúcar, sal, vinagre e frutas frescas





**Outros
Projetos**

PROJETO COMPOSTA

Transformar o Resíduo em Recurso

O melhor resíduo,
é aquele que não é produzido.
E se não poder evitar,
então comece a Compostar!

Estratégia Municipal de Compostagem objetiva a promoção e implementação, por todo o território municipal, da Compostagem Caseira e Comunitária.

Suportada nos desafios que o Município encontra na correta gestão dos resíduos urbanos, esta Estratégia enquadra-se na integração de fatores ambientais com ações de dinamização social perspetivando a criação de uma rede de compostagem municipal.

A integração da Compostagem Caseira e Comunitária na correta gestão e valorização do fluxo com maior representatividade nos resíduos urbanos, releva a importância de o município estruturar e implementar uma gestão de resíduos que prioriza a Prevenção de Resíduos, alinhada com o que são objetivos e diretrizes do novo Regime Geral de Gestão de Resíduos, baseando-se num Modelo de Economia Circular e alinhada com os Objetivos do Desenvolvimento Sustentável.

Simultaneamente, pretende enfatizar o papel do cidadão como agente de mudança e interveniente ativo na reintrodução dos resíduos na cadeia de valor, incorporando estratégias que promovam o sentimento de pertença, comprometimento e participação de todos os atores sociais.

Em parceria com a Lipor, este projeto objetiva o tratamento, no local de produção, dos biorresíduos.



PROJETO DOSE CERTA

Repensar Práticas para a Sustentabilidade Alimentar

Todos adoramos comer, mas todos desperdiçamos comida! Isto acontece pela dificuldade de prever o “apetite”, pela quantidade preparada ou pelas doses. Em qualquer situação o desperdício de alimentos é também um desperdício de recursos (mão de obra, água, energia), de tempo e esforço e, claro, de dinheiro. Pelo que é imprescindível tomar uma atitude!

O Dose Certa, em parceria com a CM Matosinhos, tem uma abordagem transversal e integradora: desde uma adequada gestão de stocks, passando pelo consumo e culinária sustentáveis, ao empratamento mais adequado e o encaminhamento adequado dos biorresíduos.

Ao implementar este projeto, pretende-se ajudar os restaurantes e cantinas a otimizar os seus processos e práticas de forma a reduzirem o seu desperdício alimentar, ao mesmo tempo que se criam ementas mais sustentáveis (promoção da saúde).

Trabalha duas vertentes: alteração de hábitos e comportamentos, com impacto a nível ambiental e a nível nutricional (em parceria com a Associação Portuguesa de Nutrição), tornando a atividade mais sustentável com vista à redução do desperdício alimentar e de custos associados.

Práticas como o consumo consciente, sazonal, de época, ementas mais adequadas e o correto encaminhamento da fração não consumível (adesão à recolha seletiva de resíduos alimentares) são incentivadas, envolvendo o estabelecimento como um todo (colaboradores e clientes).

PROJETO EMBRULHA

“Se não come tudo...Embrulha”

O “Embrulha.” nasce para dar uma resposta a um dos pontos mais difíceis de se obter uma mudança substancial: as porções servidas, em particular os pratos mais tradicionais servidos à travessa. Assim, o Embrulha. é a solução encontrada para reduzir o desperdício alimentar, ao mesmo tempo, que quebra a “vergonha de pedir para levar para casa o que não se consumiu da própria refeição no restaurante”.

Em termos práticos, o Embrulha. consiste em disponibilizar, gratuitamente, embalagens biodegradáveis aos restaurantes do Município de Matosinhos que tenham a apresentação, preferencialmente, com serviço à travessa. Quando um cliente “não come tudo”, embrulha e leva para casa o que sobrou da refeição.

Ao mesmo tempo, analisa-se a adesão dos clientes perante a prática de levar as suas sobras alimentares para casa e monitoriza-se o impacto que o projeto pode ter na prevenção da produção de resíduos alimentares (e, consequentemente, na redução do desperdício alimentar).



CALDOSO DE PEIXE



45 MINUTOS



INGREDIENTES

2 CEBOLAS;
5 TOMATES;
2 PIMENTOS VERDES;
2 PIMENTOS VERMELHOS;
2 DENTES DE ALHO;
1 MALAGUETA FRESCA;
450G ROBALO / SALMÃO;
300G ARROZ CAROLINO;
2 FOLHAS DE LOURO;
200ML AZEITE;
COENTROS Q.B.;
SAL Q.B.

PREPARAÇÃO

- 1** COZER AS ESPINHAS E AS CABEÇAS DE PEIXE, TEMPERADAS COM SAL. RESERVAR O CALDO.
- 2** JUNTAR NUMA PANELA, O CALDO DE PEIXE COM 2 TOMATES, 1 PIMENTO VERDE E 1 PIMENTO VERMELHO, 1 DENTE DE ALHO. TEMPERAR COM SAL E PIMENTA.
- 3** COLOCAR NUM TACHO, A CEBOLA E A MALAGUETA PICADAS COM AZEITE E ALHO. ADICIONAR OS PIMENTOS, O TOMATE E O LOURO, TUDO CORTADO EM BRUNESA E DEIXAR REFOGAR.
- 4** MISTURAR O CALDO DE TOMATE, QUANDO COMEÇAR A FERVER E LOGO DEPOIS O ARROZ.
- 5** ADICIONAR O PEIXE E OS COENTROS AO ARROZ, A MEIO TEMPO DA COZEDURA.
- 6** TEMPERAR COM SAL A GOSTO E SERVIR.



SOPA DE PEIXE (CALDO)



2 HORAS



INGREDIENTES

6 CABEÇAS DE PEIXE;
2 DENTES DE ALHO;
APROVEITAMENTO CEBOLA;
APROVEITAMENTO TOMATE;
APROVEITAMENTO CASCAS
CAMARÃO;
APROVEITAMENTO BATATA
COZIDA;
2L ÁGUA;
SAL Q.B.

PREPARAÇÃO

- 1 COLOCAR AS CABEÇAS DOS PEIXES A COZER NUMA PANELA, JUNTAMENTE COM AS CASCAS DO CAMARÃO.
- 2 APÓS 01H30, RETIRAR AS CABEÇAS DE PEIXE E AS CASCAS DE CAMARÃO.
- 3 TRITURAR TODO O CALDO E COAR.
- 4 ACRESCENTAR OS RESTANTES INGREDIENTES, VOLTAR A TRITURAR E RETIFICAR OS TEMPEROS.
- 5 AO SERVIR, ACRESCENTAR OS PEIXES COZIDOS.



BACALHAU À BRÁS



20 MINUTOS



INGREDIENTES

SOBRAS DE BACALHAU DESFIADO;
6 OVOS;
PIMENTA;
AZEITONAS;
CEBOLA;
SALSA;
ALHOS;
BATATAS;

PREPARAÇÃO

- 1 NUMA SERTÃ COM AZEITE, ALHO E CEBOLA CORTADA, COLOCAR O BACALHAU DESFIADO.
- 2 DEIXE REFOGAR E ADICIONE A PIMENTA E BATATAS CORTADAS MUITO FINA. DEIXE LOURAR
- 3 DE SEGUIDA, COLOCAR OS OVOS CRUS ESPALHADOS E MEXER MUITO BEM.
- 4 APÓS TUDO MISTURADO, LEVAR AO FORNO 10 MINUTOS.
- 5 COLOCAR AZEITONAS A DECORAR E SERVIR.



O LEME
RESTAURANTE



PAELHA DE COZIDO À PORTUGUESA



30 MINUTOS



INGREDIENTES

ÁGUA DO COZIDO;
COUVE-PENCA;
COUVE-CORAÇÃO;
CENOURAS;
SOBRAS DE CARNE;
SOBRAS DE ENCHIDOS;
500G DE ARROZ AGULHA;
DECORAÇÃO: CENOURAS E SOBRAS
DE ENCHIDOS.

PREPARAÇÃO

- 1 NUMA FRIGIEDEIRA DE PAELHA, COLOCA-SE A ÁGUA DO COZIDO, AS SOBRAS DAS CARNES, AS SOBRAS DOS ENCHIDOS E OS LEGUMES MENCIONADOS.
- 2 QUANDO COMEÇAR A FERVER, ACRESCENTA-SE O ARROZ, TAPA-SE E DEIXA-SE EM LUME BRANDO CERCA DE 25 MINUTOS.
- 3 POR FIM, DECORA-SE COM AS CENOURAS E AS SOBRAS DOS ENCHIDOS.



ARROZ FRITO



30 MINUTOS



INGREDIENTES

400G ARROZ BRANCO DE SOBRAS;
600G SOBRAS DE CARNE;
1 PIMENTO DE CADA COR;
2 CEBOLAS;
1 DENTE DE ALHO;
1 LASCA GENGIBRE;
1 ALHO FRANCÊS;
MOLHO DE SOJA, Q.B.;
4 OVOS;
AZEITE Q.B.;
ÓLEO SÉSAMO Q.B.

PREPARAÇÃO

- 1 LAVAR MUITO BEM OS LEGUMES E CORTAR EM TIRAS OS PIMENTOS, A CEBOLA EM MEIA LUA E O ALHO FRANCÊS EM JULIANA.
- 2 NUM WOK, AQUECER UM FIO DE AZEITE E ÓLEO DE SÉSAMO. ADICIONAR O GENGIBRE E ALHO RALADO.
- 3 ADICIONAR OS LEGUMES CORTADOS E SALTEAR LIGEIRAMENTE, DE FORMA A QUE MANTENHAM A SUA CROCÂNCIA.
- 4 BATER OS OVOS E FAZER OVOS MEXIDOS SECOS.
- 5 COLOCAR A COUVE NO WOK E SALTEAR.
- 6 ADICIONAR OS OVOS E LEGUMES PREVIAMENTE COZINHADOS E SALTEAR. POSTERIORMENTE, ADICIONAR O ARROZ E SALTEAR ATÉ FICAR QUENTE.
- 7 POR FIM, ADICIONAR O MOLHO DE SOJA E SALTEAR ATÉ ESTAR BEM INCORPORADO NO ARROZ. VAI PARECER QUE ESTAMOS A FRITAR O ARROZ.



GRUPO RUI PAULA

PECADO DA GULA (FRANGO À BRÁS)



15 MINUTOS



INGREDIENTES

2 PEITOS DE FRANGO ASSADO;
200G DE BATATA PALHA;
8 OVOS;
1 CEBOLA MÉDIA;
2 C. DE SOPA DE AZEITE;
1 MALAGUETA FRESCA;
100G AZEITONAS ÀS RODELAS;
SALSA A GOSTO.

PREPARAÇÃO

- 1** SOBROU PEITOS DE FRANGO ASSADO DA REFEIÇÃO ANTERIOR? DESFIE O FRANGO E RESERVE.
- 2** PIQUE A CEBOLA GROSSEIRAMENTE E COLOQUE NUM TACHO COM AZEITE. COZINHE UM POUCO A CEBOLA E JUNTE A MALAGUETA PICADA.
- 3** COLOQUE O FRANGO DESFIADO E DEIXE COZINHAR, BASTANDO 2 A 3 MIN.
- 4** JUNTE A BATATA PALHA, METADE DAS AZEITONAS E A SALSA PICADA. MEXA TUDO.
- 5** INCORPORE OS OVOS JÁ BATIDOS E DEIXE COZINHAR UM POUCO.
- 6** UTILIZE AS RESTANTES AZEITONAS E SALSA PARA DECORAR O PRATO.





MASSA DE FRANGO



20 MINUTOS



INGREDIENTES

FRANGO ASSADO;
TOMATE;
MOLHO DA SOBRA DO FRANGO
ASSADO;
COGUMELOS;
MASSA.

PREPARAÇÃO

1 SOBROU FRANGO ASSADO? ENTÃO COMEÇAMOS POR RETIRAR OS OSSOS E A PELE, ENQUANTO ISSO COLOQUE UMA PANELA COM ÁGUA A FERVER, COZA UMA MASSA (MACARRÃO, FUSILLI, O QUE TIVER NA DISPENSA).

2 DEPOIS DA MASSA COZIDA, ESCORRA E JUNTE OS PEDAÇOS DO FRANGO ASSADO, TOMATE AOS CUBOS, OS COGUMELOS CORTADOS E O MOLHO DO ASSADO.

3 MISTURE BEM, NUMA ASSADEIRA, E JUNTE O QUEIJO QUE TIVER NO FRIGORÍFICO.

4 LEVE A GRATINAR AO FORNO E TERÁ UMA REFEIÇÃO DE CONFORTO DELICIOSA.

**LOS
IBÉRICOS**
Restaurante - Tapas

MINISTRONE CON PASTA E RESTI DELLA SETTIMANA (SOPA COM MASSA E SOBRAS DA SEMANA)



60 MINUTOS



6 A 8
PESSOAS

INGREDIENTES

1KG DE HORTALIÇA QUE SOBROU
DURANTE A SEMANA;
1 CEBOLA;
2 BATATAS;
3 CENOURAS;
1 NABO (SE TIVER);
½KG DE CARNE ASSADA OU COZIDA
DE SOBRAS;
AZEITE;
DADO VEGETAL;
SAL;
200G DE MASSA PEQUENA OU
PARTIDA EM PEDAÇOS.

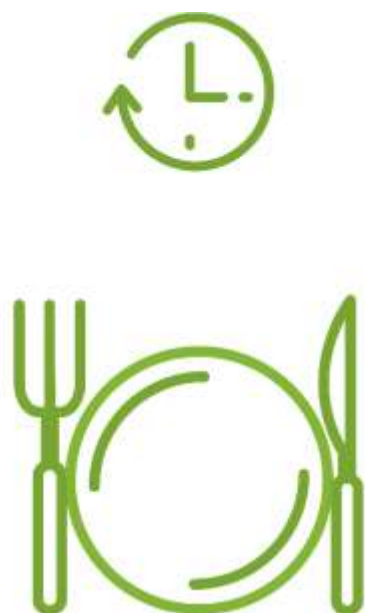
PREPARAÇÃO

- 1 LAVE E CORTE EM PEQUENOS CUBOS DE 1 CM OS LEGUMES DUROS E COLOQUE-OS NUMA PANELA,
- 2 ACRESCE O AZEITE E O DADO VEGETAL PICADO. CUBRA COM ÁGUA E COLOQUE AO LUME.
- 3 SE TIVER HORTALIÇA DE FOLHAS, CORTE E RESERVE
- 4 APÓS 10 MINUTOS DE FERVURA, TEMPERE COM SAL E ACRESCE A CARNE DESFIADA, A MASSA E A HORTALIÇA EM FOLHAS
- 5 RETIRE A PANELA QUANDO A MASSA ESTIVER PRONTA, (APROXIMADAMENTE 10 MINUTOS)
- 6 SIRVA EM PRATOS DE SOPA, POLVILHE COM QUEIJO PARMESÃO E BUON APETITO!





BOLINHOS SALGADOS DE PÃO E LEGUMES NO FORNO



INGREDIENTES

2 BIJUS SECOS DO DIA ANTERIOR;
4 OVOS;
1,5DL DE LEITE;
LEGUMES SOBRANTES;
1 CEBOLA PEQUENA;
1 DENTE DE ALHO;
SAL E PIMENTA PRETA Q.B.;
AZEITE Q.B.;
SALSA Q.B.

PREPARAÇÃO

- 1** O QUE FAZER COM LEGUMES SOBRANTES (EXTREMIDADES DAS CENOURAS, CASCAS DE CURGETES, PONTAS DE PIMENTOS, ETC.) QUE VÃO SOBRANDO NAS DIFERENTES PREPARAÇÕES DIÁRIAS?...E COM O PÃO DO DIA ANTERIOR? AMOLEÇA OS BIJUS MIGADOS EM LEITE MORNO E RESERVE.
- 2** BATA OS OVOS, ACRESCENTE OS BIJUS AMOLECIDOS NO LEITE E TEMPERE COM SAL E PIMENTA.
- 3** NUMA FRIGIDEIRA, COLOQUE UM FIO DE AZEITE E DEIXE REFOGAR A CEBOLA E O ALHO. POSTERIORMENTE, ADICIONE OS LEGUMES CORTADOS EM PEQUENOS CUBOS E DEIXE COZINHAR POR 6 A 8 MIN.
- 4** RECORRA A FORMINHAS DE SILICONE (OU DE ALUMÍNIO USADAS PARA QUEQUES), VERTA O PREPARADO PARA CADA UMA DELAS SEM ENCHER TOTALMENTE E, SE FOR DO SEU AGRADO, POLVILHE COM QUEIJO RALADO.
- 5** LEVE AO FORNO PRÉ-AQUECIDO A 180º POR 20 A 25 MIN.



Honoris Pausa
Petiscos e Cozinha Tradicional

CREME DE FOLHAS DE COUVE-FLOR E AMÊNDOAS



30 MINUTOS



6 A 8
PESSOAS

INGREDIENTES

2 BIJUS SECOS DO DIA ANTERIOR;
4 OVOS;
1,5DL DE LEITE;
LEGUMES SOBRANTES;
1 CEBOLA PEQUENA;
1 DENTE DE ALHO;
SAL E PIMENTA PRETA Q.B.;
AZEITE Q.B.;
SALSA Q.B.

PREPARAÇÃO

- 1 LAVAR A COUVE-FLOR. SEPARAR AS FOLHAS E PICÁ-LAS MUITO BEM. PARTIR A PARTE INTERIOR (BRANCA) EM PEDAÇOS.
- 2 NUMA PANELA, REFOGAR A CEBOLA EM AZEITE, ATÉ DOURAR. JUNTAR AS FOLHAS PICADAS, O SAL E MISTURAR BEM.
- 3 EM SEGUIDA, MANTENDO O LUME ALTO, ADICIONAR AO REFOGADO AS COURGETTES LAVADAS E CORTADAS (COM CASCA) E A COUVE-FLOR ESCORRIDA DO LEITE (RESERVAR O LEITE). MEXER OS LEGUMES ATÉ À COURGETTE GANHAR ALGUMA COR.
- 4 POSTERIORMENTE, REDUZIR PARA LUME MÉDIO E ADICIONAR O LEITE RESERVADO. DEIXAR O CREME ENCORPAR, ADICIONAR A ÁGUA QUENTE E DEIXAR COZINHAR.
- 5 QUANDO OS LEGUMES ESTIVEREM COZIDOS (+/- 15MIN), BATER TUDO COM A VARINHA MÁGICA E ACRESCENTAR UM POUCO MAIS DE ÁGUA QUENTE, SE NECESSÁRIO, ATÉ ATINGIR A CONSISTÊNCIA DESEJADA.
- 6 RETIFICAR TEMPEROS E SERVIR QUENTE, COM UMAS LÂMINAS DE AMÊNDOAS POR CIMA E UM FIO DE AZEITE.

slash
natural habits

ARRANCINI DE COGUMELOS RECHEADO COM MOZZARELLA FRESCA AO MOLHO DE TOMATE E MANJERICÃO



45 MINUTOS



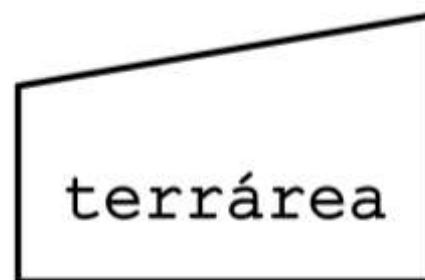
INGREDIENTES

400G DE RISOTO DE COGUMELOS
CONFECCIONADO;
125G DE MOZZARELLA FRESCA;
3 TOMATES MADUROS;
1 CENOURA
1 CEBOLA;
½ PIMENTO VERMELHO;
4 DENTES DE ALHO;
1 RAMA DE AIPO;
1 C. SOPA DE SAL;
50ML VINHO BRANCO;
FARINHA Q.B. PARA PANAR;
3 OVOS;
ÓLEO DE FRITAR;
PÃO RALADO;
FOLHAS DE MANJERICÃO PARA
DECORAR

PREPARAÇÃO

- 1** COLOCAR OS TOMATES, A CENOURA, O PIMENTO, A CEBOLA, O ALHO E O AIPO NUM TABULEIRO DE IR AO FORNO E REGAR COM AZEITE, E TEMPERAR COM SAL.
- 2** COZINHAR EM FORNO PRÉ-AQUECIDO A 180º DURANTE 25MIN OU ATÉ FICAR BEM DOURADO POR CIMA.
- 3** REGAR COM VINHO BRANCO E LEVAR AO FORNO POR MAIS 5MIN.
- 4** TRITURAR TUDO NUM PROCESSADOR ATÉ FICAR HOMOGÉNEO. RETIFICAR TEMPEROS E RESERVAR.
- 5** CORTAR A MOZZARELLA EM 4 PARTES IGUAIS E DIVIDIR O RISOTO PREVIAMENTE CONFECCIONADO EM 4 PARTES IGUAIS.

- 6 COM AS MÃOS FORMAR 4 BOLAS E RECHEAR COM MOZZARELLA. PASSAR AS BOLAS PELA FARINHA, EM SEGUIDA PELO OVO E FINALIZAR COM O PÃO RALADO, DE FORMA A FICAR COMPLETAMENTE SELADO POR PÃO RALADO.
- 7 FRITAR NO ÓLEO, PREVIAMENTE AQUECIDO (APROX. 160º) ATÉ FICAR DOURADO E SECAR EM PAPEL ABSORVENTE.
- 8 COLOCAR UMA CAMADA DE MOLHO DE TOMATE NO PRATO COM DUAS BOLAS DE ARRANCINI
- 9 PARA FINALIZAR, COLOCAR POR CIMA UMAS FOLHAS FRESCAS DE MANJERICÃO.



UM FUTURO SEM DESPERDÍCIO ALIMENTAR

Faz parte de **nós**, de quem somos.

Da **nossa Identidade**,

da **nossa Terra**,

das **nossas Gentes**.

A oportunidade de **fazer diferente**, de **fazer melhor**,
protegendo o **presente** e salvaguardando o **futuro**.

Devolver à Terra o seu Valor.

Porque a nossa Terra merece

e as futuras gerações

agradecem!

