



GASTRONOMIA
SUSTENTÁVEL

PONTO360.PT



Conteúdo

Introdução 04

Impacte da agricultura nos sistemas alimentares 06

Almôndegas de grão-de-bico com molho de tomate e manjerição 10

Veggie burgers de feijão preto 12

Pesca sustentável 14

Pilaf de anchovas e queijo feta 20

Vinagrete de anchovas 22

Esparguete salteado com mexilhões, ameijoas e molho pesto 24

Desperdício alimentar 26

Bolachas de casca de banana e chocolate 28

Pesto de cascas de curgete 30

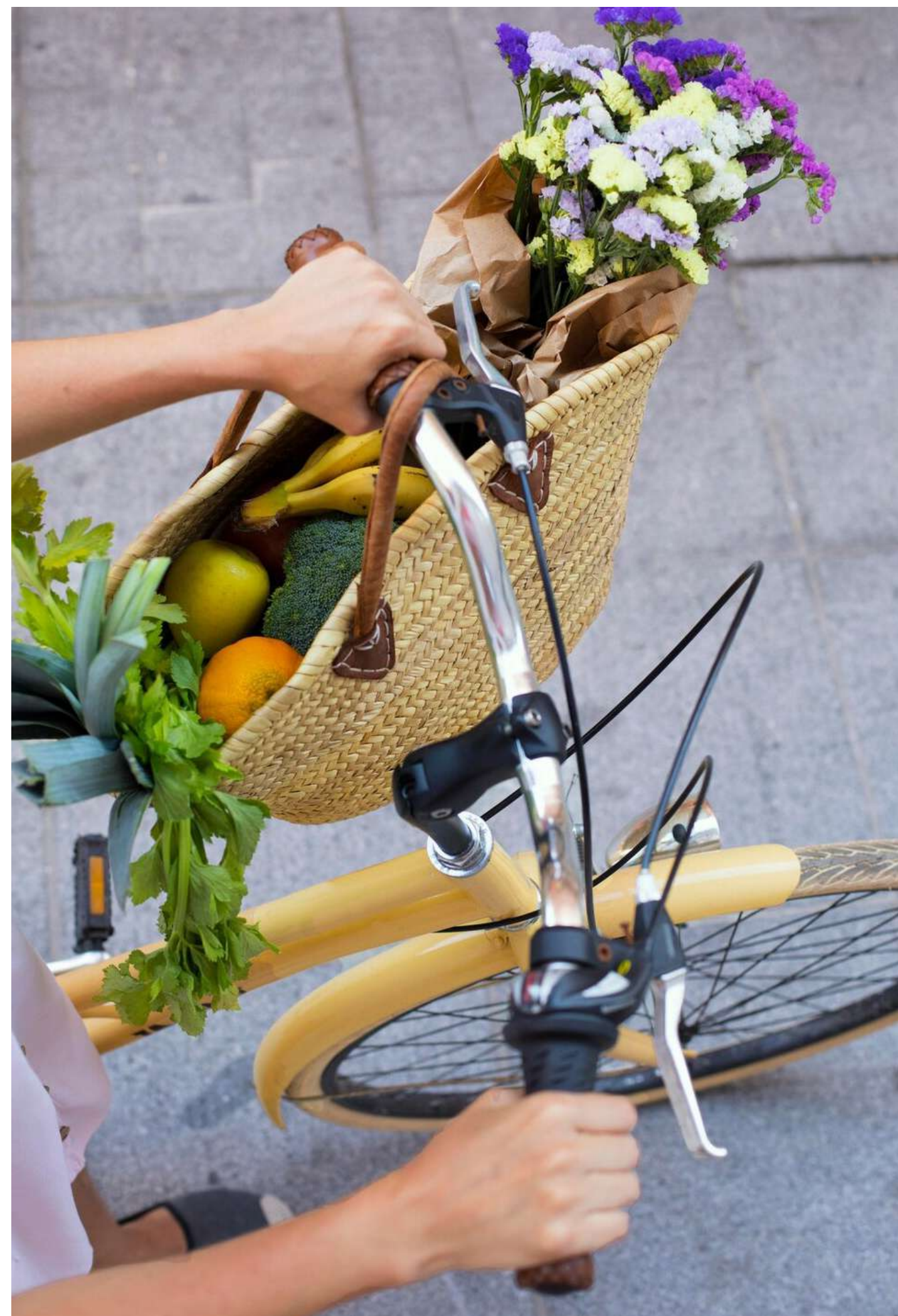
Lummus 32

Em celebração do Dia da Gastronomia Sustentável...

Assinalado mundialmente pela Organização das Nações Unidas a 18 de junho, elaborámos este *eBook* com a intenção de apelar à consolidação dos laços que existem entre a vida humana e o ambiente, intrinsecamente influenciada pela cultura gastronómica e pelos nossos hábitos de consumo.

É fundamental que adotemos práticas ambientalmente sustentáveis, pois sabemos que a responsabilidade que temos, enquanto consumidores, determina o funcionamento de toda a cadeia e setor alimentar: desde a produção dos alimentos até ao momento ao qual chegam aos nossos pratos. O incentivo ao desenvolvimento agrícola protetor da natureza, à priori, levará a métodos que respeitem a capacidade produtiva dos solos, que promovam a utilização consciente dos recursos hídricos, a preservação do ambiente e da biodiversidade e, ainda, que possam assegurar a segurança alimentar das populações.

A gastronomia sustentável pauta-se, assim, pela proteção de todas as espécies e do meio em que habitam. Deveremos, pois, manter tradições e práticas culinárias que respeitem os limites do planeta e que impeçam o esgotamento quer dos recursos naturais quer dos biológicos, transitando para uma alimentação com um menor impacto ecológico e social e ambientalmente justa.



Impacte da Agricultura NOS SISTEMAS ALIMENTARES

As emissões de gases com efeito de estufa, impulsionadas pela pecuária ruminante, desflorestação e uso de fertilizantes, têm aumentado de forma alarmante devido à sobreprodução de alimentos. Este cenário torna urgente a redução do consumo energético, especialmente nos países desenvolvidos, para mitigar as emissões e preservar os recursos naturais.

As emissões de gases com efeito de estufa, nomeadamente do metano, proveniente, em grande parte, da pecuária ruminante; do dióxido de carbono, associado à desflorestação; e do óxido nitroso (dos fertilizantes), têm aumentando veementemente. Este crescimento, derivado da excessiva procura de alimentos, obriga a práticas de sobreprodução que deixaram de ser sustentáveis. Torna-se, pois, urgente, em particular nos países desenvolvidos e ocidentais, que ocorra uma diminuição do consumo energético da população, para que se possam minimizar estas mesmas emissões e preservar os recursos naturais.

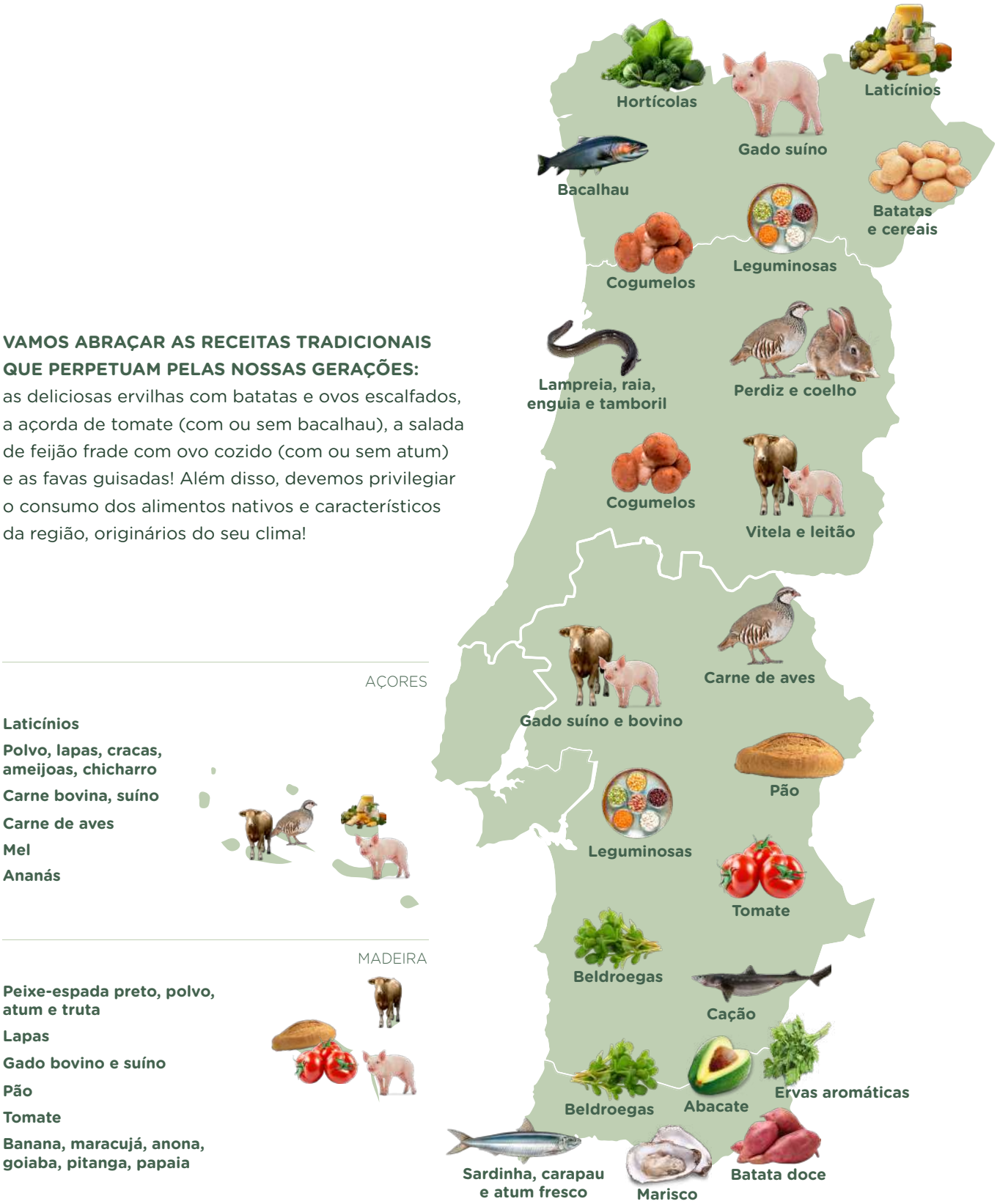
E porque não voltamos às raízes ancestrais lusitanas, em que os atores principais das nossas refeições eram os cereais, os tubérculos e as leguminosas?

ALIMENTAÇÃO FRUGAL E LEGUMINOSAS

As leguminosas são uma excelente alternativa à proteína animal e uma opção mais económica. Quando se combina, por exemplo, o feijão com o arroz, existe uma fusão formidável entre dois aminoácidos essenciais (constituintes das proteínas): a metionina e a lisina, respetivamente. Esta conjugação permite que, através de um regime vegetal, se obtenham os mesmos aminoácidos que existem, por exemplo, na carne.

Variar diariamente entre proteína animal e vegetal reduz, inegavelmente, a nossa pegada ambiental. As leguminosas promovem a saúde do solo, mobilizando os nutrientes e fixando o carbono, evitando a sua emissão para a atmosfera. Já os ruminantes, devido à fermentação entérica, são os responsáveis por emitirem mais gases com efeito de estufa para o ambiente e, por isso, apresentam maior pegada carbónica.

VAMOS ABRAÇAR AS RECEITAS TRADICIONAIS QUE PERPETUAM PELAS NOSSAS GERAÇÕES:
as deliciosas ervilhas com batatas e ovos escalfados, a açorda de tomate (com ou sem bacalhau), a salada de feijão frade com ovo cozido (com ou sem atum) e as favas guisadas! Além disso, devemos privilegiar o consumo dos alimentos nativos e característicos da região, originários do seu clima!





Não faltará, com certeza, criatividade na cozinha!

Para além dos pratos tradicionais, experimente também utilizar as leguminosas, como base, para fazer almôndegas ou hambúrgueres. Os mais pequenos vão adorar! Espreite as próximas receitas.

Almôndegas de grão-de-bico

com molho de tomate e manjeriço



4 doses



Médio

INGREDIENTES PARA AS ALMÔNDEGAS

500g de grão-de-bico seco

2 iogurtes naturais

1 cebola pequena picada

60ml de azeite

½ c. de chá de pimentão-doce

½ c. de chá de fermento

Sal q.b.

INGREDIENTES PARA O MOLHO

2 c. sopa de azeite

½ cebola

50g de talo de aipo

2 tomates

Sal, pimenta moída, orégãos
e manjeriço fresco q.b.



Se tiver oportunidade, opte por comprar leguminosas a granel, evitando a compra de embalagens de utilização única, reduzindo, assim, o impacto das embalagens no ambiente.

MODO DE PREPARAÇÃO

- 1 Para as almôndegas: coloque o grão-de-bico seco numa trituradora e, na velocidade máxima, deixe pulverizar até obter a farinha do grão.
- 2 Acrescente os azeite, iogurte, a cebola picada e misture até obter uma massa com a qual poderá formar as almôndegas.
- 3 Para o molho de tomate: numa frigideira com um pouco de azeite, coloque a cebola e o aipo picados e deixe refogar por cerca de 5 minutos.
- 4 Corte o tomate em pedaços e acrescente ao refogado anterior.
- 5 Tempere com o sal, a pimenta, os orégãos e o manjeriço fresco e cozinhe durante mais alguns minutos.
- 6 Deixe arrefecer e coloque o molho num pirex de ir ao forno.
- 7 Coloque as almôndegas sobre o molho de tomate leve ao forno por 20 minutos. Acompanhe com esparguete ou arroz branco.

Veggie burgers de feijão preto



6 doses



Médio



INGREDIENTES

500 g feijão preto

½ pimento vermelho

½ pimento verde

1 cebola

1 ovo

3 c. sopa de pão ralado

3 c. sopa de azeite

Sal, pimenta e cominhos q.b.



Sabia que a casca da cebola ou do ovo pode ser reaproveitada e usado como fertilizante para plantas? Experimente!

MODO DE PREPARAÇÃO

- 1 Demolhe o feijão, em água durante a noite;
- 2 No dia seguinte, cozinhe o feijão até ficar macio e deixe arrefecer. De seguida triture o feijão até ficar com uma consistência de pasta e reserve.
- 3 Pique e refogue metade da cebola os pimentos com azeite. Adicione a pasta de feijão, e tempere com sal, pimenta e cominhos a gosto. Envolve todos os ingredientes e deixe arrefecer.
- 4 Molde a pasta em formato de hambúrgueres e coloque num tabuleiro com papel vegetal.
- 5 Leve ao forno a 180°C durante 25 minutos.

Pesca Sustentável

Em Portugal, a tradição gastronómica dita o consumo dominante de espécies como o bacalhau, a sardinha, o robalo, os camarões, o polvo e o peixe-espada preto. Apesar de a diversidade de pratos de peixe ser apreciada e contribuir para uma dieta rica, a pegada ecológica do pescado levanta preocupações. Embora o peixe tenha uma baixa pegada de azoto, o seu impacte ambiental não é totalmente positivo, uma vez que pode apresentar uma elevada pegada de carbono.

PEGADA AMBIENTAL DAS ESPÉCIES

A criação de camarões contribui com a maior pegada carbónica. Sabia que 1kg de camarão fresco tem o mesmo potencial de aquecimento global de 1kg de carne de frango fresca? No entanto, o potencial de aquecimento global de 1kg de camarão descascado e congelado triplica para a mesma quantidade de camarão fresco!

É importante ter em consideração que a pegada carbónica dos alimentos se reflete em todas as fases do seu ciclo de vida, isto é, em todas as etapas pelas quais um determinado alimento passa: desde a obtenção da matéria-prima/a sua produção, ao processamento, transporte, consumo e descarte.

QUE TIPO DE PEIXES DEVEMOS PRIVILEGIAR?

Os peixes pequenos assim como os bivalves situam-se no fundo da cadeia alimentar: e o que é que isto significa? As sardinhas, as anchovas, a cavala ou o arenque são espécies que, para além do seu elevado valor nutricional (nomeadamente em vitamina B12, ferro e ácidos gordos Ómega-3), têm uma elevada capacidade de reprodução e mantêm a homeostase dos oceanos, na medida em que se situam num nível primário da cadeia, servindo de sustento e mantendo os seus predadores no topo (salmão, atum ou espadarte). O mesmo se pode dizer das algas, que são as produtoras primárias, consumidas tanto pelos peixes pequenos como pelos moluscos. Além mais, as espécies no fundo da cadeia alimentar não apresentam, por norma, substâncias tóxicas como o metilmercúrio (que se pode encontrar, por exemplo, no atum).

CADEIA ALIMENTAR



Algas
Fitoplácton

Bivalves

Sardinhas, anchovas,
cavala, arenque

Atum, salmão,
espardarte



Anchovas

Nem sempre triunfam no nosso vocabulário culinário, contudo, há que valorizá-las! Trata-se de uma espécie rica em ácidos gordos Ómega-3, e, por isso, uma excelente alternativa, não só para salvar os stocks de sardinha, como para garantir um bom aporte deste nutriente. Sabemos que a sardinha é muito procurada nos meses de junho, julho e agosto, sendo em setembro e outubro que está mais gorda! Por uma questão de sustentabilidade, o seu consumo deve ser moderado e adaptado à época em que lhe é possível desenvolver naturalmente. Voltemos, portanto, à anchova...

A anchova é rica em niacina, uma vitamina B essencial, e em selénio, um mineral potente contra os danos celulares. Este peixe, para além de económico, é tradicional do Mediterrâneo e das suas áreas de influência cultural: o Atlântico Ibérico e o Mar Negro, tendo Portugal como uma das principais zonas de produção. Espanha e Itália também são países conhecidos por tirarem proveito da anchova para belos petiscos, mas (atenção!) é importante destacar que este peixe tem um elevado teor de sal!



RICA EM

Ómega 3, Vitamina B e Selénio



DICA

A achova faz um par improvável com laticínios. Experimente combiná-las com iogurte ou queijo.



Ameijoas e mexilhões

Outras espécies que estão no fundo da cadeia alimentar são os bivalves. As ameijoas ou os mexilhões, por exemplo, têm uma baixa pegada ambiental. Os mexilhões são naturais filtradores de água, diminuindo a poluição, e não necessitam de alimentação, pois sobrevivem do fitoplâncton!

Este bivalves têm vários benefícios, incluindo um baixo teor em gordura, proteção da saúde cardiovascular devido à sua riqueza em ácidos gordos polinsaturados, como o ómega-3, e contribuem para a integridade das células nervosas e sanguíneas graças à vitamina B12.


RICOS EM
Vitamina A e B12


FONTES DE
Fósforo, Magnésio, Ferro e Zinco

DICAS PARA UM CONSUMO MAIS SUSTENTÁVEL:

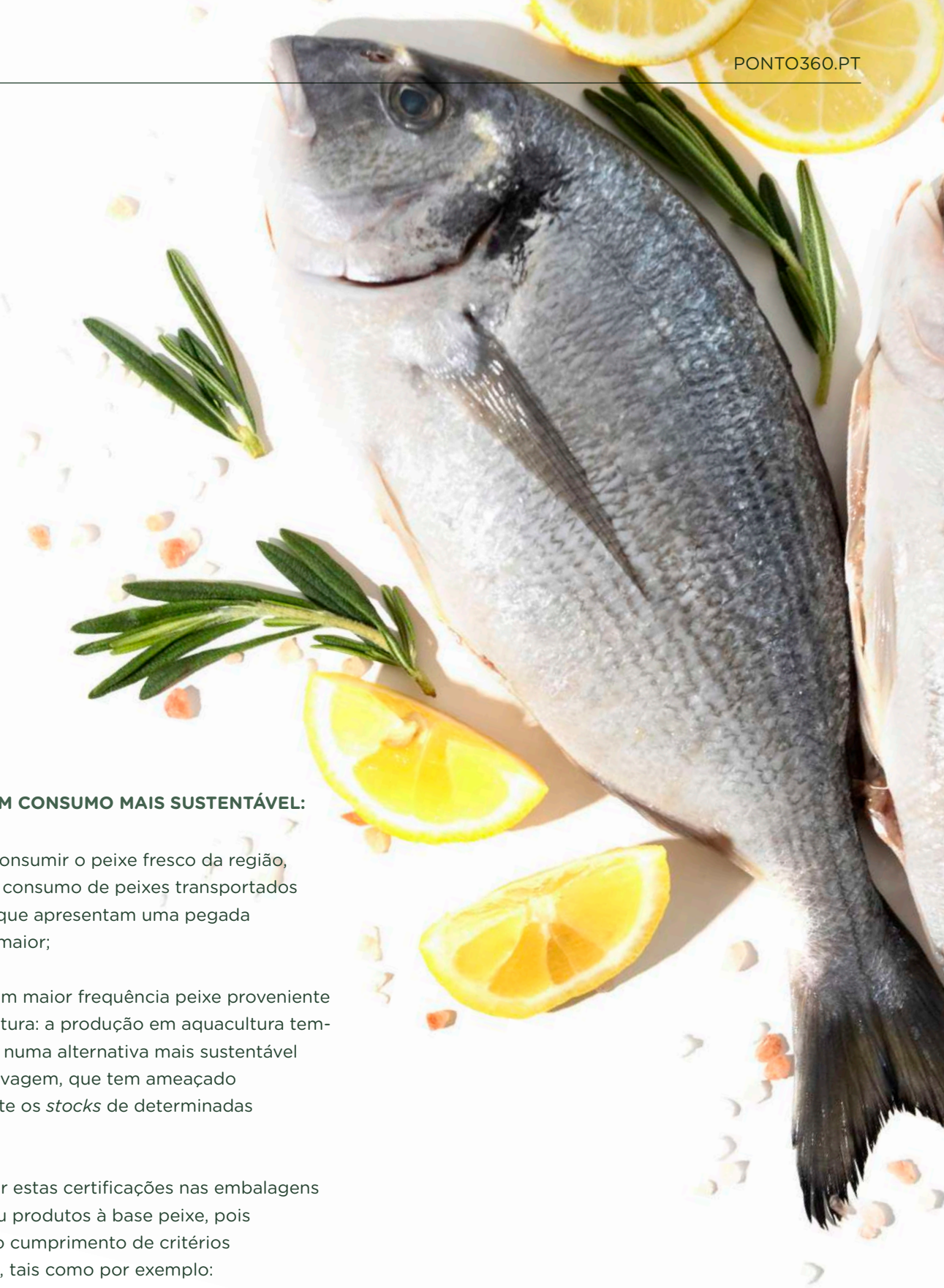
- 1 Opte por consumir o peixe fresco da região, evitando o consumo de peixes transportados por avião, que apresentam uma pegada carbónica maior;
- 2 Compre com maior frequência peixe proveniente de aquacultura: a produção em aquacultura tem-se tornado numa alternativa mais sustentável à pesca selvagem, que tem ameaçado severamente os *stocks* de determinadas espécies;
- 3 Procure por estas certificações nas embalagens do peixe ou produtos à base peixe, pois garantem o cumprimento de critérios ambientais, tais como por exemplo:



Aquaculture Stewardship Council
(Aquacultura sustentável)



Marine Stewardship Council
(Pesca sustentável)



Dê asas à criatividade...

Todos conhecemos e apreciamos a receita de mexilhões à espanhola (com aquele delicioso molho de tomate fresco!) e uns belos mexilhões de escabeche... Ou ainda as tradicionais ameijoas à bulhão pato. Mas, neste *eBook*, propomos-lhe experimentar uma receita diferente, em que ambos os bivalves são os protagonistas.

Para fazer o molho pesto em casa, basta misturar um hortícola de folha verde, como, por exemplo, rúcula, espinafres, ou ainda ervas aromáticas frescas como os coentros, a salsa ou manjerição, adicionar queijo parmesão e um fruto oleaginoso, como por exemplo caju, amêndoas ou nozes.

Fica ainda uma outra sugestão de molho pesto: porque não utilizar cascas de curgete?

Descubra o que lhe reservámos...

Pilaf de anchovas e queijo feta



6 doses



Fácil

INGREDIENTES

1kg de anchovas frescas

200g de arroz

1 cebola

3 c. sopa de queijo feta

2 c. de sobremesa de pinhões

3 c. de sopa de azeite

30g de manteiga

250ml de água

1 punho de endro e de salsa picada

1 pau de canela

farinha de milho q.b.

Sal q.b.

Pimenta q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

- 1 Cubra o arroz com água, deixe repousar durante meia hora, depois escoe.
- 2 Aqueça o azeite numa panela, adicione a cebola picada e os pinhões e deixe refogar até que a cebola esteja translúcida e a os pinhões tenham cor, tendo cuidado para não os deixar queimar.
- 3 Adicione o arroz à frigideira e deixe refogar por mais 3 a 4 minutos, depois adicione a canela, a pimenta moída e sal ao seu gosto.
- 4 Deite a água sobre o preparado, mexa e deixe ferver, de seguida, diminua o lume e deixe cozinhar até que a água evapore. Tire o arroz do lume, envolva-o num punhado de salsa picada e endro, queijo feta e reserve para arrefecer.
- 5 Separadamente, unte uma forma de tamanha médio com manteiga. Polvilhe as anchovas com sal e enrole-as em farinha de milho; De seguida, começando do meio da forma, organize-as de forma que faça uma estrela, seguindo até alcançar as bordas da forma. Certifique-se de que preenche todas os espaços. Continue para a paredes laterais não deixando espaço entre elas, até as anchovas estarem penduradas no topo da forma.
- 6 Coloque o arroz na forma previamente forrado com as anchovas até atingir milímetros do topo, alisando-o até que fique uma superfície plana. Dobre as metades das anchovas que ficaram penduradas para dentro da forma, para que fiquem sobre o arroz e continue a organizar as restantes anchovas em forma de estrela, desta vez começando a partir das bordas do prato, até que todas o arroz esteja coberto.
- 7 Asse o pilaf durante 25 a 30 minutos até que as anchovas estejam douradas. Deixe repousar alguns minutos e retire-o da forma.

Vinagrete de anchovas



2-4 doses



Fácil

INGREDIENTES

1 dente de alho
(descascado e picado)

4 filetes de anchovas conservadas
em óleo (escorridas)

2 c. de sopa de vinagre
de vinho tinto

Flocos de pimenta vermelha
esmagados, q.b.

4 c. de sopa de azeite



Delicie-se com esta receita para temperar as suas saladas, bowls ou massas frias!

MODO DE PREPARAÇÃO

- 1 Num triturador ou um *robot* de cozinha, adicione o alho, as anchovas e o vinagre, pulse 4 ou 5 vezes para combinar estes ingredientes. Ligue a máquina a uma velocidade lenta e vá adicionando o azeite até obter uma emulsificação espessa e cremosa.
- 2 Tempere com os flocos de pimenta vermelha esmagados e pulse mais 5 ou 6 vezes para combinar todos os ingredientes.

Esparguete salteado

com mexilhões, ameijoas e molho pesto



4 doses



Médio



INGREDIENTES

400g de esparguete

200g de mexilhões

200g de ameijoas

50g de tomate cherry

½ beringela

1 molho de rúcula

½ cebola

2 c. de sopa de miolo de amêndoa

2 c. sopa de parmesão ralado

2 c. sopa de azeite

Sal e Pimenta q.b.



Aproveite para assar a casca de beringela, previamente reservada, no forno durante 7 minutos a 180°C. No final terá umas *chips* de casca de beringela crocantes, perfeitas para dar o toque final à massa!

MODO DE PREPARAÇÃO

- 1 Depois de lavar a rúcula e o tomate *cherry* (deixando a pele e as sementes) adicione-os ao triturador e junte as amêndoas, um fio de azeite, o parmesão, o sal e a pimenta até que se forme um creme homogêneo. Reserve o pesto.
- 2 Entretanto, lave a beringela e separe a casca da beringela da polpa da mesma. Asse a polpa da beringela no forno durante 10 minutos a 180°C e guarde a casca.
- 3 À parte, coza a massa, segundo as instruções na embalagem.
- 4 Entretanto, arranje os mexilhões, retirando a parte lateral e, numa frigideira, cozinhe os mexilhões e as amêijoas com um pouco de azeite até que estes se abram.
- 5 De seguida, adicione a massa escorrida, o pesto e a polpa da beringela e envolva todos os ingredientes.

Desperdício Alimentar

No panorama atual, um terço dos alimentos produzidos não é consumido pela população, resultando em 1,3 bilhões de toneladas de desperdício alimentar por ano, segundo fontes da Comissão Europeia.

Sabia que é na casa das famílias que se regista o maior índice de desperdício alimentar?

O impacte das perdas e do desperdício alimentar no ambiente advém, na grande maioria, da desinformação relativa à aquisição, armazenamento e consumo dos alimentos nas casas dos indivíduos (em 61%).

É fundamental sublinhar a importância da leitura da rotulagem alimentar referente à durabilidade dos produtos e às suas condições de armazenamento, como instrumento que permite evitar o desperdício alimentar. Estima-se, segundo um estudo conduzido pela Comissão Europeia, que **10% do desperdício está associado à data assinalada nos produtos**. Seja pela forma como os operadores do setor alimentar mencionam as datas de limite de consumo nos produtos alimentares ou pela iliteracia dos consumidores na interpretação dos mesmos rótulos.

DICAS PARA REDUZIR O DESPERDÍCIO ALIMENTAR

- 1

No ato de aquisição de um alimento, informe-se quanto às condições do seu armazenamento e ao seu prazo de consumo. Em casa, deve aplicar as recomendações FIFO (First In, First out) e FEFO (First In, First Expired), isto é, os produtos que têm um tempo de vida mais curto devem estar a um maior alcance do que os produtos cujo tempo de vida é maior;
- 2

Em determinadas superfícies comerciais, alguns produtos podem apresentar etiquetas promocionais devido à aproximação do seu fim de vida. Opte por comprar estes alimentos, evitando que sejam desperdiçados!
- 3

Aproveite as cascas dos alimentos para outras receitas (espreite, de seguida, duas receitas improváveis).



Tremoço

O tremço é sazonal em agosto e setembro, sendo muito consumido em Portugal apesar da sua origem egípcia e pré-inca.

O tremço tem baixo valor energético e é a leguminosa que apresenta maior quantidade de proteína por 100g, quando comparada com as restantes leguminosas. Além disso, o seu teor em fibra permite regular os níveis de colesterol e os níveis de açúcar no sangue, contribuindo ainda para a saúde gastrointestinal.

Contudo... esta leguminosa apresenta cerca de 1g de sal em 60g (quantidade que equivale a um pires de tremços). Em casa, tenha o cuidado de a passar por água ou de a demolhar, reduzindo o teor de sal!

Leguminosas (cozidas)	Energia	Lípidos	Lípidos (dos quais saturados)	Hidratos de Carbono	Proteína	Fibra
Tremoço	126 kcal	2,4 g	0,3 g	7,2 g	16,4 g	4,8 g
Grão-de-bico	130 kcal	2,1 g	0,2 g	16,7 g	8,4 g	5,1 g
Lentilhas	115 kcal	0,3 g	0 g	16,7 g	9,1 g	4,4 g
Favas	90 kcal	0,6 g	0,1 g	10,7 g	7,9 g	5 g
Feijão branco	103 kcal	0,5 g	0,1 g	14,6 g	6,6 g	6,7 g



RICA EM
Proteína



FONTE DE
Fibra

Bolachas de casca de banana e chocolate



20 biscoitos



Médio



INGREDIENTES

Cascas de duas bananas

100g de avelãs

30g de manteiga

1 ovo

½ c. chá de fermento

Sal q.b.

50g de pepitas de chocolate
ou cacau

150g de farinha



Não as descarte as cascas das bananas! Pode aproveitar para as incorporar em receitas doces, como estas deliciosas bolachas, ou ainda as pode reduzir a farinha.

MODO DE PREPARAÇÃO

- 1 Triture as avelãs e reserve.
- 2 Coloque a manteiga e o açúcar num tacho e leve ao lume com as cascas das bananas cortadas em pedaços por cerca de 5 minutos. Retire e deixe arrefecer.
- 3 Numa liquidificadora, coloque as cascas e adicione as avelãs picadas, juntamente com a farinha, o ovo, o fermento e o sal. Misture até obter a consistência de massa.
- 4 Adicionar à mistura anterior as pepitas de chocolate (ou cacau).
- 5 Com uma colher, retire pequenas porções da massa e, ajudando com as mãos, molde-as em forma de bolachas.
- 6 Num tabuleiro de ir ao forno forrado com papel vegetal, vá colocando as bolachas e, por fim, cozinhe-as por 15 minutos a 180°C.

Pesto de cascas de curgete



4 doses



Médio



INGREDIENTES

3 curgetes

4 c. de sopa de farinha de amêndoa

50g de queijo mozzarella ralado

2 dentes de alho

5 c. de sopa de azeite

Sumo de 1 limão



Pode utilizar este pesto em saladas, wraps ou massas!

MODO DE PREPARAÇÃO

- 1 Descasque a curgete em fatias finas e coloque-as, numa liquidificadora, juntamente com todos os outros ingredientes para o molho. Triture até obter a consistência desejada.

Lúmmus



2 doses



Fácil



INGREDIENTES

200gr de tremoços cozidos

1/2 pimento encarnado pequeno

Sumo de 1 limão

1 c. de sopa de pasta tahine
(pasta de sementes de sésamo)

1 c. sopa de azeite

Sal e pimenta

1 c. de sobremesa
de cominhos em pó

2 dentes de alhos picados

Talos de coentros



MODO DE PREPARAÇÃO

- 1 Asse o pimento no forno ou numa grelha durante mais ou menos 20 minutos, retire a pele queimada e as sementes, deixe arrefecer;
- 2 Descasque os tremoços, já cozidos, coloque-os num processador com todos os ingredientes.
- 3 Bata até ter uma pasta mole, sem ser seca. Se precisar coloque mais azeite e/ou sumo de limão.
- 4 Decore com um fio de azeite e umas folhas de coentros. Sirva com pão torrado ou tostas.

Bibliografia

PÁGINA 7

IPCC, 2019: Climate Change and Land: an IPCC special report on climate change, desertification, land degradation, sustainable land management, food security, and greenhouse gas fluxes in terrestrial ecosystems [P.R. Shukla, J. Skea, E. Calvo Buendia, V. Masson-Delmotte, H.-O. Pörtner, D. C. Roberts, P. Zhai, R. Slade, S. Connors, R. van Diemen, M. Ferrat, E. Haughey, S. Luz, S. Neogi, M. Pathak, J. Petzold, J. Portugal Pereira, P. Vyas, E. Huntley, K. Kissick, M. Belkacemi, J. Malley, (eds.)]. Cambridge University Press, Cambridge, UK and New York, NY, USA, 896 pp. Disponível em: <https://doi.org/10.1017/9781009157988>.

Lopes C, Torres D, Oliveira A, Severo M, Alarcão V, Guiomar S, Mota J, Teixeira P, Rodrigues S, Lobato L, Magalhães V, Correia D, Carvalho C, Pizarro A, Marques A, Vilela S, Oliveira L, Nicola P, Soares S, Ramos E. Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016: Relatório de resultados. Universidade do Porto, 2017. ISBN: 978-989-746-181-1. Disponível em: www.ian-af.up.pt.

Mariana Almeida, Andreia Oliveira, Padrão Alimentar Mediterrânico e Atlântico - uma abordagem às suas características-chave e efeitos na saúde, Acta Portuguesa de Nutrição, Issue 11, 2018, Pages 22-28. Disponível em: <https://actaportuguesadenutricao.pt/edicoes/edicao-no11/>

PNPAS. (s.d.). Cogumelos. Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/alimento/cogumelos/>

PNPAS. (s.d.). Batata-doce. Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/alimento/batata-doce/>

PNPAS. (s.d.). Beldroegas. Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/alimento/beldroegas/>

PNPAS. (s.d.). Alimentação Saudável: Conheça os Alimentos. Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/conheca-os-alimentos/>

Visit Portugal. (s.d.). Gastronomia dos Açores. Disponível em: <https://www.visitportugal.com/pt-pt/node/73828>

Visit Madeira. (s.d.). Uma explosão de cores e sabores. Disponível em: <https://visitmadeira.com/pt/o-que-fazer/apreciadores-de-gastronomia-e-vinho/gastronomia-tradicional/uma-explosao-de-cores-e-sabores/>

Observador. (2020). O melhor peixe dá à costa no Centro de Portugal. Disponível em: <https://observador.pt/2020/07/22/o-melhor-peixe-da-a-costa-no-centro-de-portugal/>

Turismo Centro de Portugal. (s.d.). Pratos Típicos do Centro de Portugal. Disponível em: <https://turismodocentro.pt/artigo/pratos-tipicos-do-centro-de-portugal/>

PÁGINAS 14-17

Poore, J., & Nemecek, T. (2018). Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. Science (New York, N.Y.), 360(6392), 987–992. Disponível em: <https://www.science.org/doi/10.1126/science.aag0216>

FAO. 2022. Fish – Know it, cook it, eat it. Rome. Disponível em: <https://openknowledge.fao.org/items/af24b11f-2a59-4d81-924e-841df5dbd959>

WWF. (s.d.). Top tips: How to make responsible seafood choices. Disponível em: https://www.wwf.org.uk/sites/default/files/2021-02/top_tips.pdf

National Geographic Education. (s.d.). Marine Food Chain. Disponível em: <https://education.nationalgeographic.org/resource/marine-food-chain/4th-grade/>

PNPAS. (2016). Marisco no verão. Sim ou não?. Disponível em: <https://nutrimento.pt/noticias/marisco-no-verao-sim-ou-nao/>

PÁGINA 26

Associação Portuguesa de Nutrição. (2017). Alimentar o futuro: uma reflexão sobre sustentabilidade alimentar. E-book n.º 43. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição. Disponível em: https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/EBOOK_AlimentarOFuturo_UmaReflexaoSobreSustentabilidadeAlimentar.pdf

United Nations Environment Programme (2024). Food Waste Index Report 2024. Think Eat Save: Tracking Progress to Halve Global Food Waste. Disponível em: <https://wedocs.unep.org/handle/20.500.11822/45230;jsessionid=DDDOCE4ED18812B0AD6C2CD278D51534>

FAO. (s.d.). Food Labelling. Disponível em: <https://www.fao.org/food-labelling/en/>

European Commission. (s.d.). Date marking and food waste prevention. Disponível em: https://food.ec.europa.eu/safety/food-waste/eu-actions-against-food-waste/date-marking-and-food-waste-prevention_en

PÁGINA 27

PNPAS. (s.d.). Os tremoços e a saúde. Disponível em: <https://nutrimento.pt/noticias/os-tremocos-e-a-saude/>

Associação Portuguesa dos Nutricionistas. (2016). Leguminosa a leguminosa, encha o seu prato de saúde. Ebook nº 40. Disponível em: https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/E-book_leguminosas_2.pdf





PONTO360.PT

