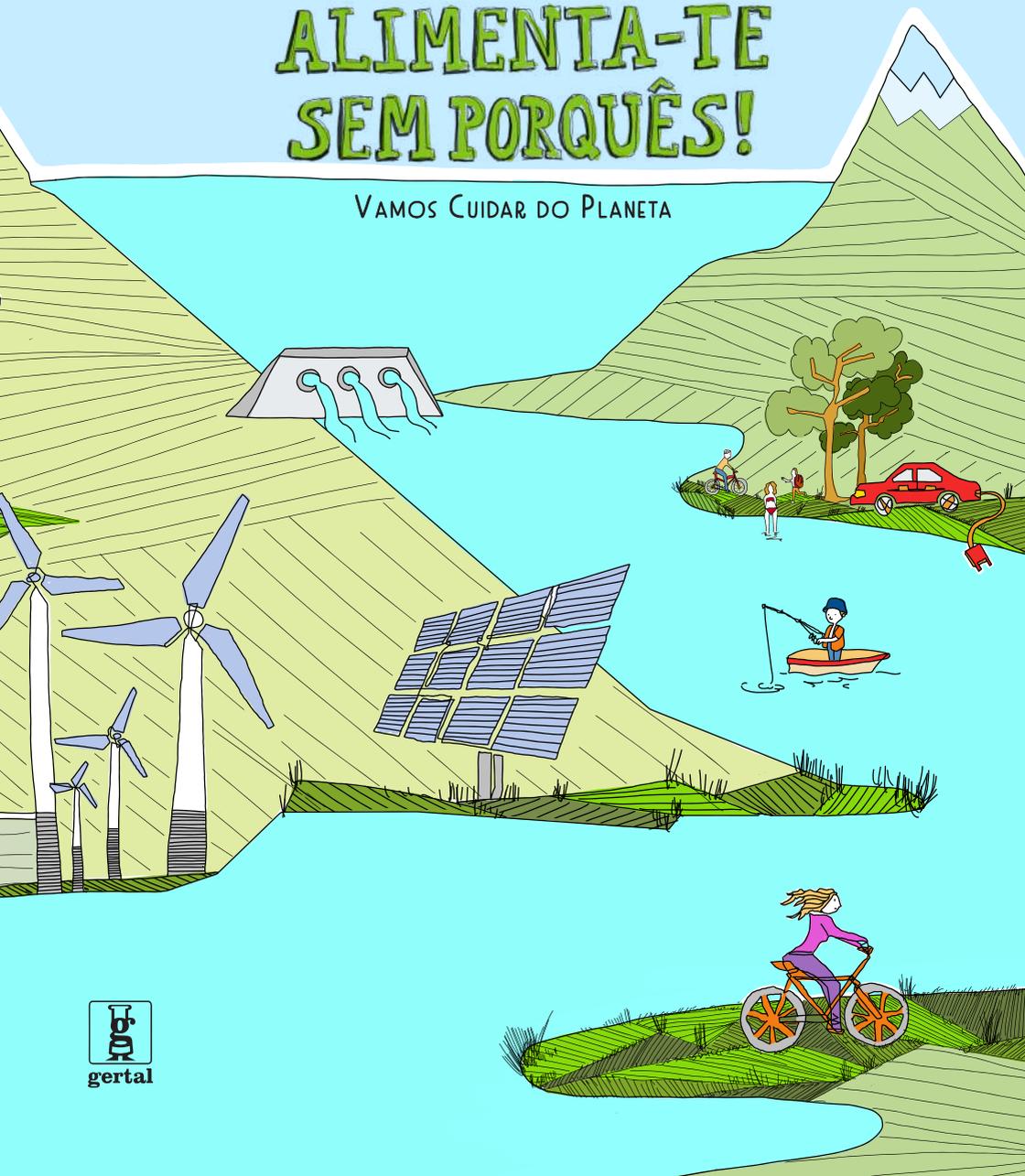


ALIMENTA-TE SEM PORQUÊS!

VAMOS CUIDAR DO PLANETA





Bibliografia:

- Retirado de Lagoas de Bertandos e S. Pedro d'Arcos, publicado no site da Câmara Municipal de Ponte de Lima. Disponível em: https://lagoas.cmpontedelima.pt/pages/972?news_id=7040
- www.pontoverde.pt
- <https://sustainability.utk.edu/2020/01/10/what-are-the-5-rs-of-sustainability/>
- <https://www.deco.proteste.pt/sustentabilidade/reduzir-reciclar>

Propriedade: Gertal - Companhia Geral de Restaurantes e Alimentação, SA. | www.gertal.pt |
Coordenação editorial e executiva: Gertal | Conceito gráfico e Ilustração: Carlos Rosa com Patrícia Francisco | www.carlosrosadesign.com | Impressão: Ondagrafe | Receitas: Teresa de Herédia |
Depósito Legal: 473929/20

A Terra é como a nossa casa, precisamos cuidar dela para que continue sendo um lugar maravilhoso para todos nós vivermos.

O mundo está a enfrentar grandes desafios ambientais pelo que é fundamental entendermos a importância de proteger o meio ambiente desde cedo e atuarmos positivamente.

Este livro é uma jornada emocionante e educativa pela sustentabilidade.

Preparem-se para esta aventura divertida! Vem descobrir como podemos ser guardiões do nosso planeta!

Juntos, podemos fazer a diferença!



Alimenta-te a Brincar,

A Gertalina.

Gertalina

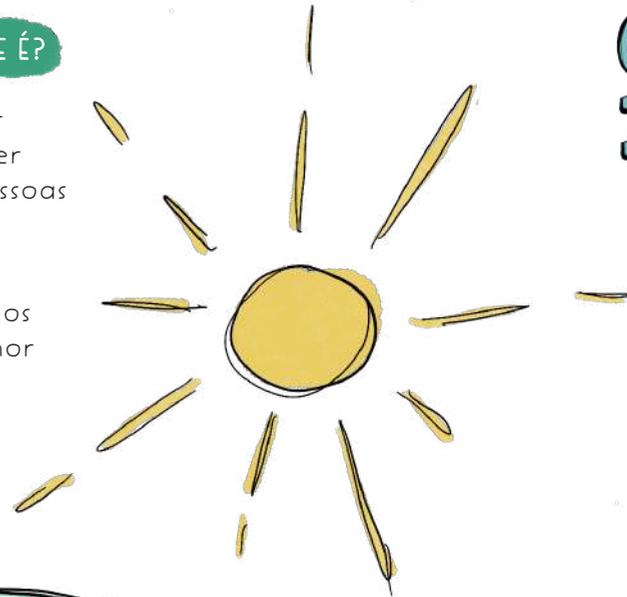


SUSTENTABILIDADE: SABES O QUE É?

É uma palavra que significa cuidar do nosso planeta, ajudando-o a ser um lugar melhor para todas as pessoas e animais viverem.

Existem algumas coisas que podemos fazer para ajudar a vivermos melhor e a proteger o meio ambiente.

Vamos ajudar-te a colocar em prática os 5R's da Sustentabilidade



OS GUARDIÕES DOS 5R'S

“ESTE GRUPO DE SUPER-HERÓIS PATRULHA AS ESCOLAS PARA PRECAVER SITUAÇÕES QUE PONHAM EM CAUSA A VIDA DO PLANETA. HOJE PODEM ESTAR EM MADRID, PEQUIM OU NOVA IORQUE, MAS SE OS QUERES NA TUA ESCOLA, BASTA PROJECTARES UM “R” LUMINOSO E GIGANTESCO NOS CÉUS E DA TUA CIDADE.”



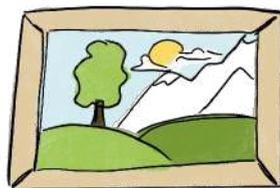


5R'S DA SUSTENTABILIDADE

1º Repensa

Devemos repensar se os nossos hábitos e as nossas escolhas são amigos do ambiente.

Por exemplo, procura fazer uma alimentação equilibrada e sustentável:



Prefere os alimentos da época. As frutas e legumes nascem e crescem em alturas diferentes ao longo do ano, pelo que deves dar uma maior preferência aos que são cultivados e colhidos no momento, pois estes são mais ricos nutricionalmente dado que apresentam uma maior quantidade de vitaminas e minerais.

Come de acordo com as tuas necessidades. Serve-te apenas do que vais comer. Podes repetir, mas não deixes comida no prato.

Aumenta o consumo de alimentos de origem vegetal.

Sabias que devemos comer mais dos grupos maiores e menos dos menores?



Já reparaste que mais de metade da Roda dos Alimentos tem alimentos de origem vegetal?

Deves também preferir os alimentos locais, ou seja, os alimentos que são produzidos no nosso país. Estes alimentos não precisam viajar tanto e isso ajuda a reduzir a poluição do ar.





2º Recusa

Não devemos comprar produtos que sejam prejudiciais ao meio ambiente ou que produzam muito desperdício. Isso inclui evitar o uso de artigos de uso único, como sacos de plástico, copos e pratos descartáveis, garrafas de água descartáveis, entre outros. Procura produtos com embalagens que utilizem materiais mais sustentáveis e amigas do ambiente, como papel reciclado.

3º Reduz

Devemos ter atenção ao que consumimos e ao que compramos sem necessidade. Sempre que vamos comprar um produto novo devemos ter em mente esta pergunta: “Eu preciso mesmo disto?”. Quando vamos comprar comida é importante olhar primeiro ao que temos no frigorífico e na despensa, e só depois fazer uma lista de compras.





4º Reutiliza

Utiliza novamente ou dá uma nova vida a materiais e embalagens, como caixas e frascos, que iriam para o lixo.

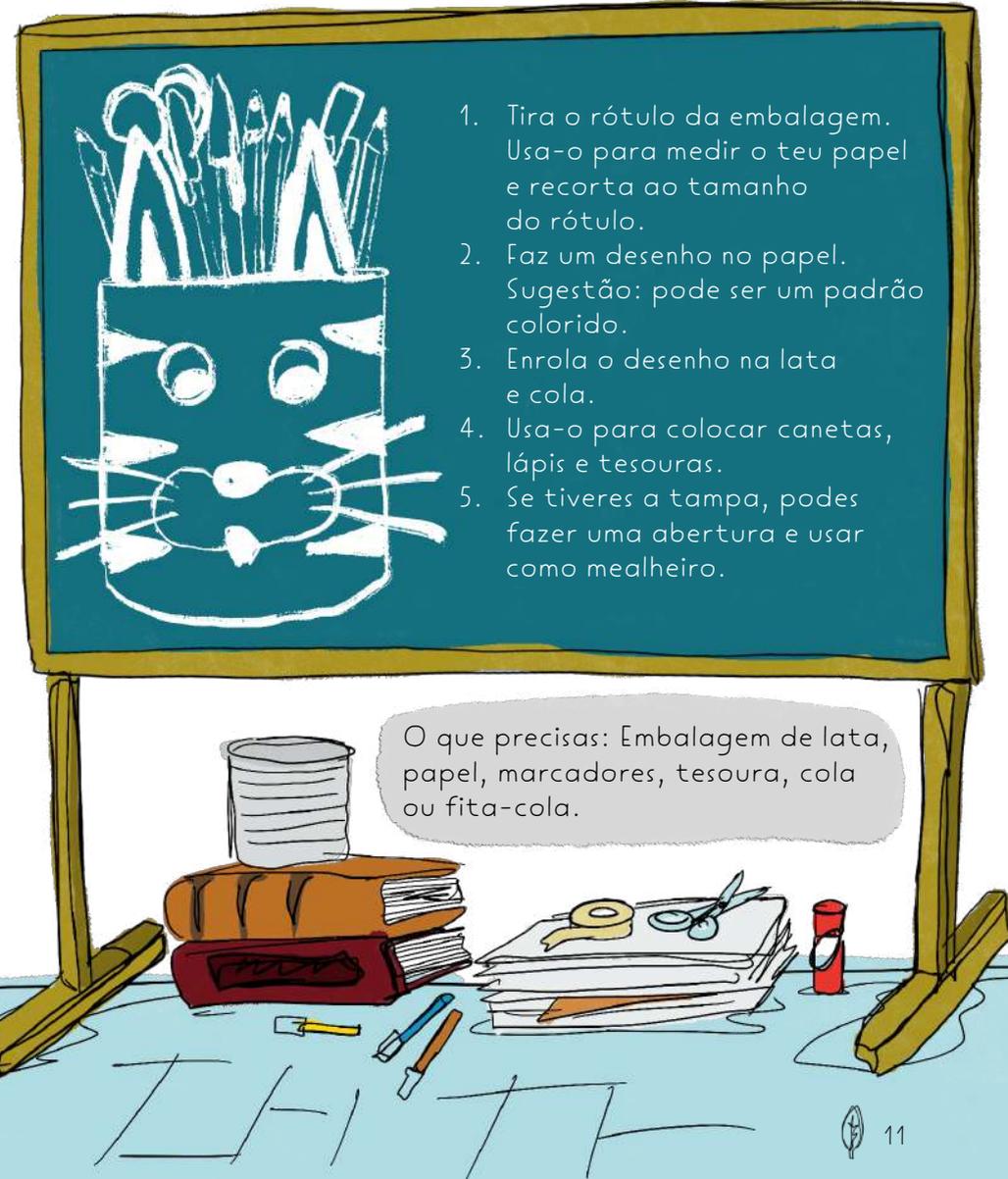
Alguns alimentos são comprados em frascos de vidro que podem ser reutilizados para outros fins. Também alguns produtos têm caixas de cartão ou plástico que podem ser reaproveitados para guardar outros objetos e brinquedos.



O INVENTOR TRAPALHÃO

“ ESTE PROFESSOR DE IDEIAS MALUCAS, É O MAIOR INVENTOR DE SOLUÇÕES INOVADORAS QUE VÃO SALVAR O PLANETA. APESAR DE SER UM BOCADINHO DESASTRADO, É RECONHECIDO MUNDIALMENTE PELA SUA INTELIGÊNCIA E PERSPICÁCIA. ”

Experimenta reutilizar uma lata de feijão ou grão para fazer um porta canetas. Vê o exemplo que te damos.



1. Tira o rótulo da embalagem. Usa-o para medir o teu papel e recorta ao tamanho do rótulo.
2. Faz um desenho no papel. Sugestão: pode ser um padrão colorido.
3. Enrola o desenho na lata e cola.
4. Usa-o para colocar canetas, lápis e tesouras.
5. Se tiveres a tampa, podes fazer uma abertura e usar como mealheiro.

O que precisas: Embalagem de lata, papel, marcadores, tesoura, cola ou fita-cola.



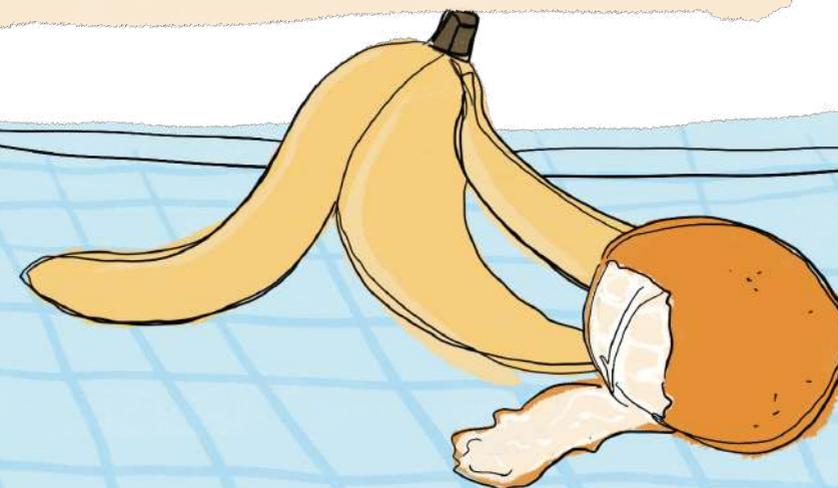
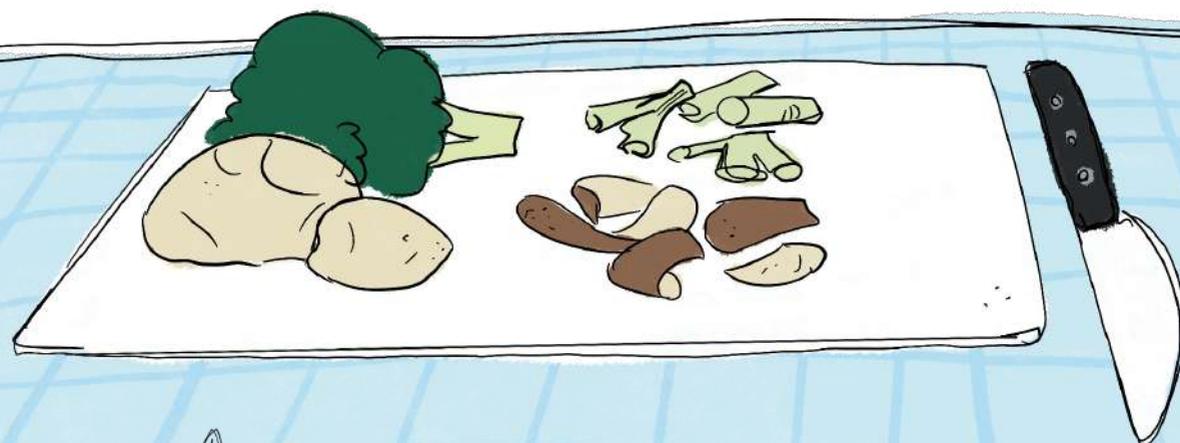
Curiosidades

No que toca aos alimentos, também podes dar uma nova vida a partes que costumam ir para o lixo, como as cascas e os talos. No caso das cascas, estas se forem muito bem higienizadas, podem ser consumidas de várias formas! No final deste livro, deixamos-te 5 receitas de aproveitamento de cascas e talos:

- Bolo de casca de banana
- Casca de laranja cristalizada
- Água aromatizada com casca de abacaxi, laranja e hortelã
- Ice Tea caseiro
- Chips de cascas de beterraba
- Talos de brócolos

Vamos testar os teus conhecimentos:

1. Com que frequência utilizas produtos descartáveis como copos, talheres e sacos de plásticos?
 - a) Nunca ou raramente
 - b) Frequentemente
 - c) Ocasionalmente
2. Quando escovas os dentes como é o teu comportamento relativamente à água:
 - a) Molho a escova e desligo a torneira enquanto lavo os dentes
 - b) Lavo sempre os dentes com a torneira aberta
 - c) Encho um copo de água e utilizo para lavar os dentes
3. Quando brincas na rua ou no parque certificas-te que não deixas lixo e respeitas os animais e plantas?
 - a) Sim, sempre
 - b) Não costumo estar preocupado com isso
 - c) Eu tento fazer isso, mas às vezes esqueço-me





5. Recicla

Reciclar é importante pois ajuda a reduzir a quantidade de lixo.

Azul - para o papel e cartão

Verde - para os vidros

Amarelo - para os plásticos e embalagens

As pilhas e rolas também devem ser recicladas. Existem muitos locais de recolha. Verifica se o hipermercado da tua zona tem essa opção.

O INSPETOR DO ECOPONTO

“ PRIMO DO INSPETOR DO AÇÚCAR, ESTE DETETIVE AJUDA OS MENINOS E AS MENINAS A FAZEREM A RECICLAGEM EM CASA E NAS ESCOLAS. APESAR DE TRAPALHÃO E ANDAR SEMPRE A PERDER OS PAPÉIS É MUITO EFICAZ E TODAS AS CRIANÇAS O ADORAM. A ELE E AO SEU CABELO DESPENTEADO!

”



Sabes separar corretamente os materiais e colocar nos contentores próprios?





Para além dos 5R's, ainda podes fazer mais:

- **Faz uma horta**

Cultivar uma pequena horta em vasos dentro de casa ou no quintal. Isso ajuda a ter alimentos frescos e reduz a necessidade de transporte e utilização de embalagens. Experimenta plantar ervas aromáticas e alguns legumes, como, por exemplo, tomate e cenouras.

- 1º Pergunta aos teus pais o que costumam utilizar mais nas refeições;
 - 2º Compra as sementes, um vaso e terra;
 - 3º Coloca as sementes na terra ligeiramente enterradas;
 - 4º Rega com um borrifador.
- Deves regar com alguma frequência, mas sem exagerar!



O HORTELÃO EDGAR E O PULGUINHAS

“ ESTE MIÚDO SÓ TEM 9 ANOS, MAS É UM ÁS A CRIAR PEQUENAS HORTAS. DESDE QUE COMEÇOU O ANO LETIVO JÁ FEZ UMA HORTA EM CASA COM O SEU PAI, UMA NA CASA DO AVÔ JÚLIO E OUTRA EM CASA DA TIA ARMINDA! ANDA SEMPRE ACOMPANHADO PELO SEU FIEL AMIGO, O PULGUINHAS, UM CÃOZITO MUITO ATREVIDO, SEMPRE DE RABO A “DAR-A-DAR” QUE NUNCA LARGA O SEU DONO. ”



- **Cuida da água**

A água é um recurso precioso e devemos usá-la com cuidado, sem desperdiçar. Enquanto tomas banho, escovas os dentes ou lavas as mãos, liga a torneira apenas quando for necessário para evitar o desperdício de água.

- **Respeita a natureza.**

Não jogues lixo no chão.

Sabias que não devemos deitar o óleo das conservas no lava-loiças? Diz aos teus pais para utilizar uma garrafa plástica para ir recolhendo e depois devem deitar no óleo.

O BANDO DO DESPERDÍCIO

“ ESTES TRAQUINAS DESPERDIÇAM TODOS OS RECURSOS EM QUE TROPEÇAM. NÃO FAZEM RECICLAGEM NEM REUTILIZAM OS OBJETOS DO SEU DIA-A-DIA. SÃO OS MAIORES RIVAIS DOS GUARDIÕES DOS 5R'S, MAS NUNCA, NUNCA GANHARAM UMA ÚNICA BATALHA CONTRA ELAS! ”





Já ouviste falar da Pegada Ecológica?

A pegada ecológica é uma medida que calcula o impacto humano no meio ambiente, tendo em conta o consumo de recursos naturais e a produção de resíduos (lixo). Também avalia a quantidade de terra e recursos necessários para sustentar o estilo de vida de uma pessoa ou de uma comunidade.

Quando consumimos muita água, energia e recursos naturais, estamos a deixar uma pegada grande, o que é mau para o nosso planeta, porque os recursos não são infinitos, as plantas podem morrer e os animais ficam tristes.

Quanto maior for a nossa Pegada Ecológica, maior é o impacto negativo para o nosso Planeta!

Faz o nosso teste e vê como está a tua pegada ecológica.



TESTE: Pegada Ecológica

1. Costumas aproveitar a luz natural para estudar ou brincar dentro de casa, evitando assim acender as luzes?

- a) Sim b) Não c) Talvez

2. Quando acabas de ver televisão, costumavas desligá-la?

- a) Sim, no botão b) Não c) Sim, no comando

3. Quando os teus pais te chamam para sair de casa ou para jantar, costumavas apagar as luzes das divisões por onde passas?

- a) Sim b) Não c) Às vezes

4. Na hora de preparar o lanche, costumavas tirar os ingredientes do frigorífico:

- a) Todos de uma vez, para evitar abrir/fechar a porta do frigorífico
b) Um a um, porque é divertido abrir/fechar a porta do frigorífico
c) Tiro alguns e depois tiro os outros que faltam

5. Fazes a separação de resíduos (plásticos, vidros, cartão, óleo alimentar usado, pilhas, tinteiros, tampinhas) em casa e na escola?

- a) Sim b) Não c) Às vezes

Chegaste ao fim do teste sobre a tua pegada ecológica. Agora, vamos ver o teu resultado! Soma os pontos das tuas respostas:

a) 0 pontos

b) 20 pontos

c) 10 pontos



Aqui ficam os resultados:

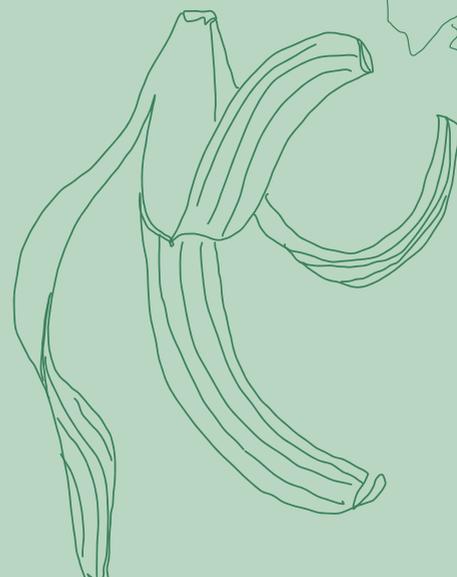
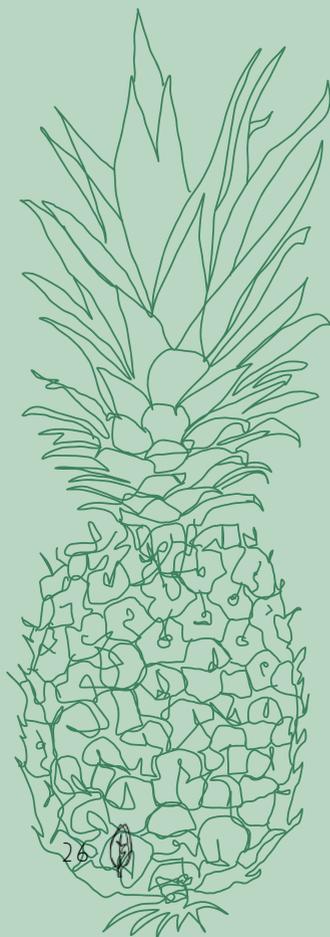
De 0 a 30 pontos: Parabéns, és amigo do nosso Planeta! Tens uma pegada ecológica baixa e ajudas o nosso Planeta a ser mais sustentável. Continua assim!

De 31 a 60 pontos: Podes cuidar ainda mais do nosso Planeta! Estás num bom caminho, mas ainda podemos melhorar alguns comportamentos. Começa já a colocar em prática tudo o que aprendeste neste livro para te tornares ainda mais amigo do nosso Planeta!

De 61 a 100 pontos: Ups... a tua pegada ecológica está muito alta! Deves refletir sobre os teus comportamentos e sobre as tuas ações para melhorar a saúde do nosso Planeta! Não te esqueças, pequenos gestos amigos do ambiente, podem fazer uma grande diferença!

Todos podem ajudar, não importa o quão pequenos e novos sejam!
Juntos podemos fazer a diferença!

RECEITAS DE APROVEITAMENTO PARA REDUZIR O DESPERDÍCIO ALIMENTAR





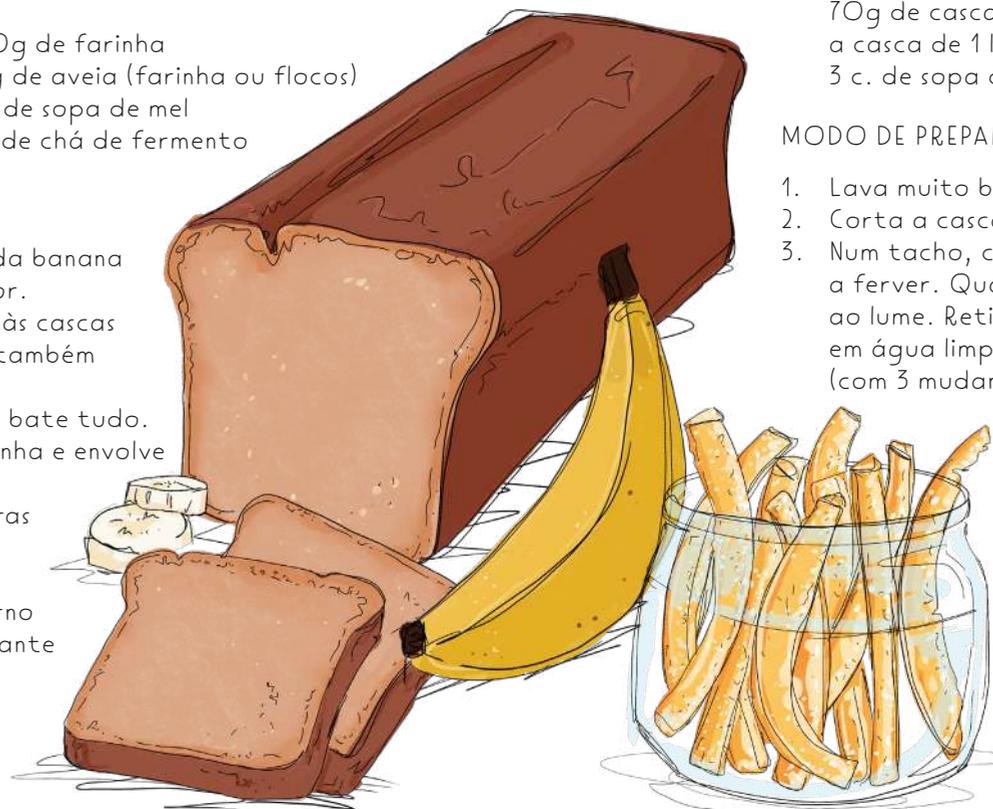
BOLO DE CASCA DE BANANA

INGREDIENTES:

3 bananas maduras	100g de farinha
3 cascas de banana	70g de aveia (farinha ou flocos)
2 ovos	2 c. de sopa de mel
1 iogurte	1 c. de chá de fermento

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Lava muito bem as cascas da banana e bate-as num liquidificador.
2. Esmaga as bananas e junta às cascas liquidificadas. Acrescenta também as gemas.
3. Adiciona o iogurte, o mel e bate tudo. Acrescenta a aveia e a farinha e envolve no preparado.
4. Por último, adiciona as claras batidas em castelo.
5. Unta uma forma com óleo, verte a massa e leva ao forno pré-aquecido a 180°C durante 30 a 40 minutos.



Por 100g							
Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Gordura total (g)	Lípidos dos quais saturados (g)	Hidratos de carbono (g)	H.C. Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
672	161	2,6	0,7	28,6	13,7	5,5	0,1

CASCA DE LARANJA CRISTALIZADA

INGREDIENTES:

70g de casca de laranja (aproximadamente a casca de 1 laranja)
3 c. de sopa de açúcar

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Lava muito bem a laranja e descasca.
2. Corta a casca em tiras finas.
3. Num tacho, coloca as cascas, cobre com água e leva a ferver. Quando começar a ferver, deixa 30 segundos ao lume. Retira do lume, descarta a água e coloca em água limpa. Repete o processo 3 vezes (com 3 mudanças de água).
4. Seca as cascas com papel absorvente e leva ao lume com o açúcar. Mexe sem parar, até o açúcar começar a espumar. Mexe mais 30 segundos e retira do lume, sem deixar o açúcar caramelizar.
5. Transfere as cascas para uma taça e mexe com uma colher. As cascas vão acabar por secar e ficar mais soltas.

Por 100g							
Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Gordura total (g)	Lípidos dos quais saturados (g)	Hidratos de carbono (g)	H.C. Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
816	195	0,1	0,0	49,8	33,1	1,0	0,2

ÁGUA AROMATIZADA COM CASCA DE ABACAXI, LARANJA E HORTELÃ

(para 4 doses)

INGREDIENTES:

Água
Rodelas de meia laranja
Casca de abacaxi a gosto
Folhas de hortelã frescas a gosto

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Lava muito bem as cascas de abacaxi e corta-as em pedaços.
2. Coloca água num jarro. Adiciona as rodellas de laranja, a casca de abacaxi e as folhas de hortelã. Agita bem.
3. Reserva no frio por algumas horas.



Por 100g							
Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Gordura total (g)	Lípidos dos quais saturados (g)	Hidratos de carbono (g)	H.C. Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
25	6	0,0	0,0	1,3	1,3	0,1	0,0

ICE TEA CASEIRO

(para 1,5 litros)

INGREDIENTES:

50g de cascas e caroços de frutos
1 saqueta de chá
1,5 litros de água
Gelo e hortelã a gosto

MODO DE PREPARAÇÃO:

Sugestão 1:

1. Junta a casca e o caroço de 1 manga e a casca de 1 limão em 1,5 litros de água.
2. Junta 1 saqueta de chá preto e mistura.
3. Serve com cubos de gelo e hortelã.

Sugestão 2:

1. Junta a casca e sumo de meio limão em 1,5 litros de água.
2. Junta 1 saqueta de chá verde e mistura.
3. Serve com cubos de gelo e hortelã.

Por 100g							
Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Gordura total (g)	Lípidos dos quais saturados (g)	Hidratos de carbono (g)	H.C. Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
25	6,1	0,0	0,0	1,6	1,6	0,1	0,0

CHIPS DE CASCA DE BETERRABA

INGREDIENTES:

300g de beterraba (casca e rodela muito finas)
1 c. de sopa de azeite
1 c. de café de sal
Pimenta e tomilho seco q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Pré-aquece o forno a 220°C.
2. Coloca as rodela e as cascas numa taça e tempera com o azeite, sal, pimenta e tomilho. Envolva bem e deixa repousar durante 15 a 20 minutos.
3. Escorre o líquido da taça e dispõe a beterraba num tabuleiro forrado com papel vegetal. As cascas devem ficar afastadas e apenas numa única camada.
4. Leva ao forno durante 10 minutos.



TALOS DE BRÓCOLOS

(para 4 doses)

INGREDIENTES:

250g de talos de brócolos
500ml de óleo
50ml de água
1 ovo
1 c. de chá de caril em pó
50g de farinha
1/2 c. de café de sal
20g de amido de milho
Pimenta q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Corta os talos de brócolos em palitos finos.
2. Mistura a farinha com o amido de milho, o caril, o sal e a pimenta.
3. Junta o ovo, previamente batido. Acrescenta água fria até obter um polme nem demasiado grosso nem demasiado fino. Deixa repousar.
4. Aquece o óleo numa fritadeira. Passa os talos no polme preparado e frita até dourados. Escorre os talos sobre papel absorvente.
5. Podes servir, por exemplo, com molho de soja ou maionese.



Por 100g							
Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Gordura total (g)	Lípidos dos quais saturados (g)	Hidratos de carbono (g)	H.C. Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
237	57	4,4	0,6	3,3	3,3	1,0	1,1

Por 100g							
Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Gordura total (g)	Lípidos dos quais saturados (g)	Hidratos de carbono (g)	H.C. Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2132	509	38,6	4,6	7,7	0,5	2,7	0,3



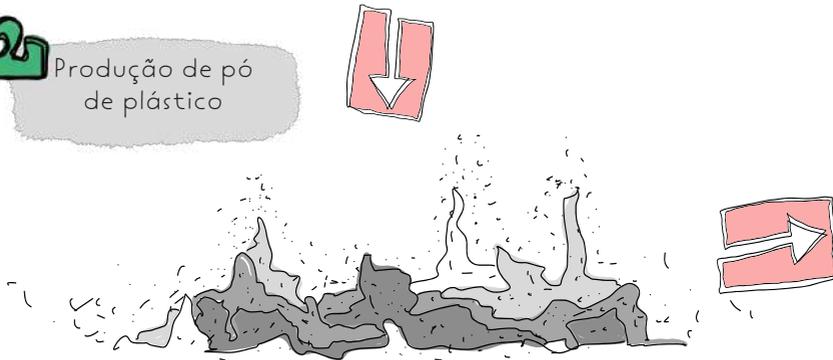
SABIAS QUE...

... o papel e o plástico podem ser reciclados e reutilizados?

1 Extração de petróleo



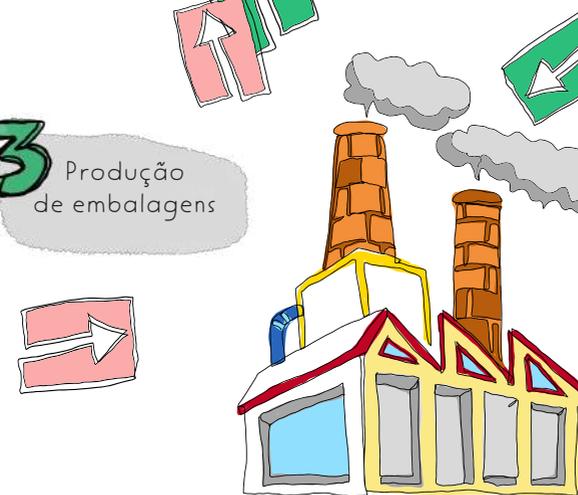
2 Produção de pó de plástico



5 Aqui estão as embalagens que vão para as nossas casas!



3 Produção de embalagens



4 Fábrica que produz as embalagens (e que as transforma também para depois as voltares a usar!)



