

Um Guia Sustentável na Cozinha

Se há receitas para tudo, certamente
que há receitas para protegermos a casa
a que chamamos Planeta Terra.



TEKA

COM O APOIO DE
electrão
CONFIAZ PARA RECICLAR

Porque tudo tem um início, no caso deste guia, começamos com:

Um ^a s Belas Entradas para Aguçar o Apetite aos Mais Gulosos	05.
--	-----

E como bons começos exigem boas continuações, neste guia não faltam opções para todos os gostos:

Peixe da nossa Costa, ou de Aquacultura Sustentável	15.
--	-----

Carne, de preferência Nacional e Biológica	25.
---	-----

Vegetariano com o Melhor que a Terra tem	35.
---	-----

E no fim, vem sempre um momento doce para a despedida...

Sobremesas das que Fazem Comer e Chorar por Mais	45.
---	-----

Com as dicas deste guia, para além dos pratos para todas as ocasiões, saberá como tornar mais sustentáveis os momentos na cozinha. Vamos colocar mãos à obra e fazer da cozinha um lugar de vida e esperança!

Entradas

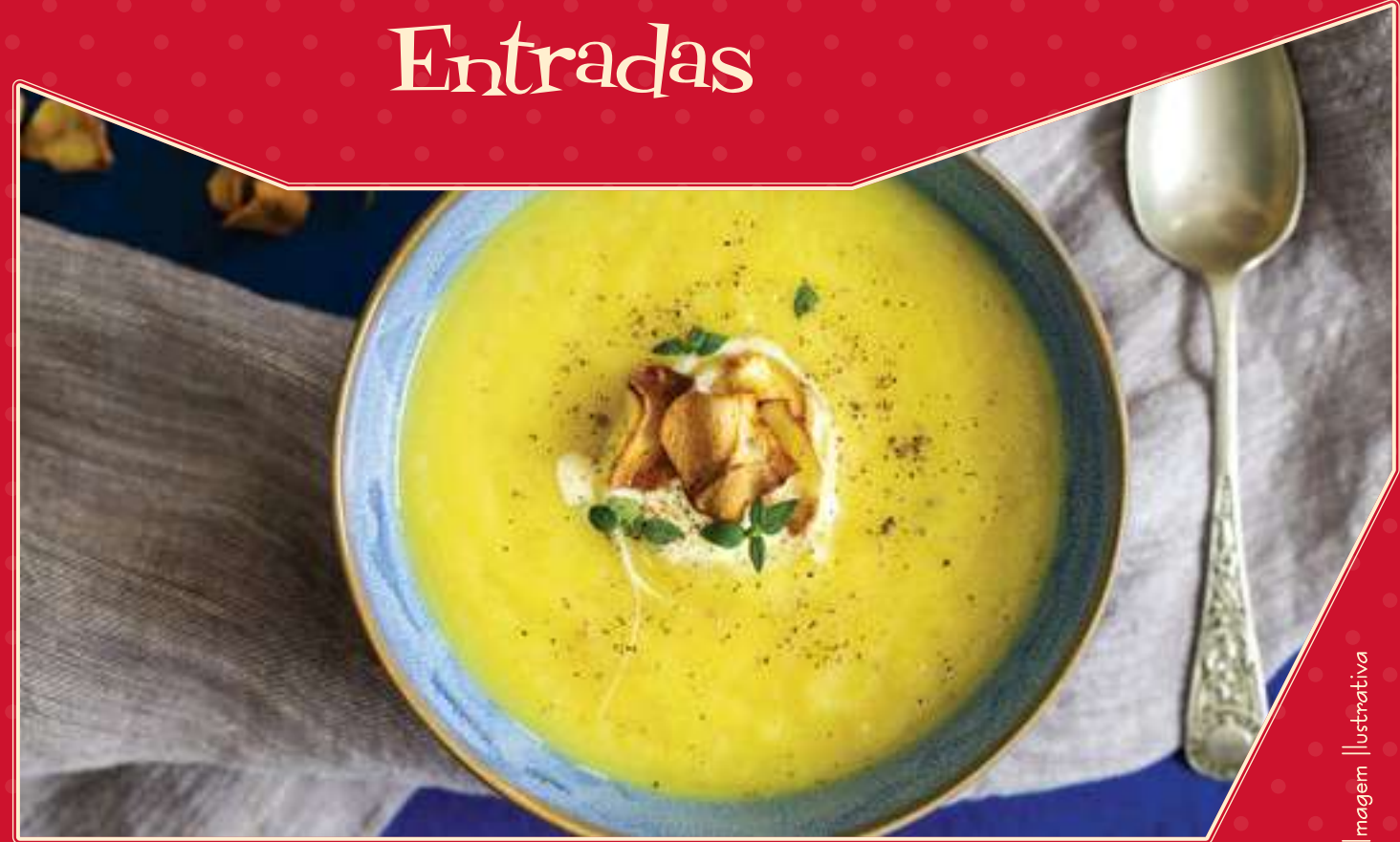


imagem ilustrativa

A vida é mesmo como a cozinha: os incios podem parecer atribulados, mas os resultados são uma delícia!

Nada como começar pelos bons momentos à mesa, sabendo que fez o melhor para os seus e sem descurar a casa que chamamos Planeta Terra.

Tortilha

👤 4 pax.



Ingredientes:

- 6 Ovos
- 1 Cebola
- 50 gr Paio
- 200 gr Batatas aos cubos pré-fritas
- 50 gr Tomate Cherry
- 100 gr Queijo Mozzarella ralado
- 2 Colheres de Azeite

Para a Salada:

- 1 Colher de Sopa de Azeite
- 1 Limão
- Salada de mistura de Alfaces (qb)



🥄 Modo de Preparação:

1. Lamine a cebola, corte o paio em cubos pequenos e os tomates cherry em metades (reserve alguns inteiros para a salada). Bata os ovos e frite as batatas;
2. Numa frigideira com azeite coloque o paio e a cebola. Quando a cebola ganhar a cor da gordura do paio, junte as batatas fritas, o tomate e depois os ovos;
3. Tape, baixe o lume e deixe cozinhar. Coloque queijo ralado por cima e vire a tortilha com a ajuda de um prato;
4. Quando os ovos estiverem cozinhados e o queijo derretido, sirva com a salada de mistura de alfaces e o tomate cherry temperados com azeite e sumo de limão (pode também acrescentar um pouco de sal se achar necessário).



Chakall cresceu na cozinha do restaurante da mãe, até se aborrecer da vida entre tachos, optando por estudar jornalismo.

Na área, percebeu que essa vida não lhe assentava e decidiu partir, sem destino, numa verdadeira expedição pelo mundo. Foi em Lisboa que a paixão pela cozinha renasceu e deu de si.

Os tachos, as temperaturas, os cheiros e os sabores voltaram a fazer parte do seu dia-a-dia. Desde então, não parou e tem somado pontos em terras lusitanas. Entusiasta da sustentabilidade como um todo, o Ambiente não poderia deixar de fazer parte da sua filosofia de vida.

♻️ Dicas:

○ papel deve ser colocado no ecoponto azul, mas... nem todo! Um pouco confuso, mas vai perceber que é bem simples!

Para serem reciclados, o papel e o cartão devem estar intactos, quase como no seu estado original. O papel e o cartão são absorventes e, por isso, caixas de pizza ou outras embalagens com gordura, papel de cozinha, lenços de papel ou guardanapos sujos, entre outros, não devem ser colocados no ecoponto azul, mas sim no contentor do indiferenciado.

Papéis plastificados, toalhetes, fraldas, papéis autocolantes também devem ter como destino o indiferenciado, pois não são compostos só de pasta de papel.

Ao fazer esta separação, está a garantir que mais papel apto seja encaminhado para reciclagem e, sem dar conta, está também a contribuir para a poupança de energia e recursos naturais, como é o caso da água utilizada para lavagem do papel.



Fatias de Pão com Cogumelos e Coentros

👤 4 pax.



Ingredientes: 2 Fatias de Pão tipo Alentejano 50 gr Cogumelos Brancos Sal e Pimenta a gosto
3 Dentes de Alho 100 ml Vinho Branco
1 Colher de sopa de Azeite 1 Molho de Coentros



🥄 Modo de Preparação:

1. Aqueça as fatias de pão na torradeira ou forno, sem tostar demasiado;
2. Numa frigideira, aloure 2 dentes de alho picados no azeite;
3. Junte os cogumelos laminados e salteie, até ficarem com metade do volume;
4. Tempere com o sal, a pimenta, metade do molho de coentros picados e regue com o vinho branco. Deixe cozinhar em lume alto, até o molho reduzir;
5. Retire as fatias de pão do calor e esfregue um dente de alho cortado ao meio nas fatias;
6. Disponha os cogumelos e o molho por cima e polvilhe com a outra metade do molho de coentros picados.



Quem nunca teve dificuldade em convencer os mais novos a comer um pouco de tudo? Todos!

A Joana Cício, autora do blogue Na Cadeira da Papa, ensina-nos a lidar com este tema de maneira simples e deliciosa.

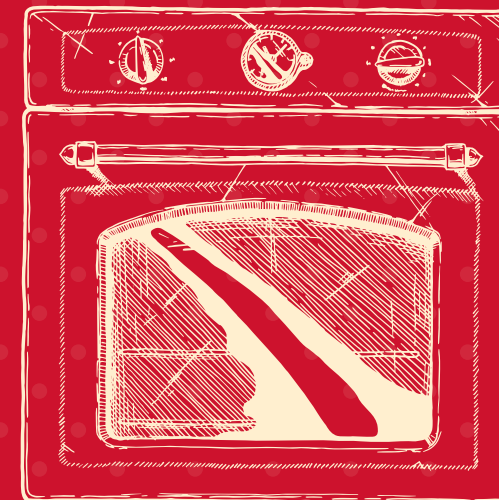
Contamos com a Joana para nos mostrar uma maravilhosa e deliciosa entrada para dias mais fugidos ou dias de jantares express para amigos e família.

♻️ Dicas:

Uma tarefa indispensável para esta receita é tornar o pão, seja num forno elétrico ou numa torradeira. Infelizmente para nós e para o Ambiente, os equipamentos elétricos não duram a vida toda e, meia volta, avariam. Sabe o que lhes fazer, quando isso acontece?

Os equipamentos elétricos devem ser encaminhados para reciclagem. A reciclagem garante que são removidas todas as substâncias perigosas e que são separados todos os materiais que têm potencial para serem utilizados na produção de novos produtos.

Por isso, lembre-se: quando os equipamentos elétricos da sua cozinha e da sua casa se avariarem, consulte www.ondereciclar.pt e saiba onde os entregar para que possam ser reciclados.



Tofu Mexido



 4 pax.

Ingredientes: 250 gr Tofu Biológico

- 1 Colher de sopa de Levedura Nutricional (opcional)
- 1 Colher de chá de Curcuma moída
- Sal Marinho e Pimenta Preta q.b.
- 1 Colher de chá de Paprica doce

Sumo de 1/2 Limão

- Molho de Soja q.b.
- 1 Ramo de Salsa fresca
- 1 Mão cheia de Tomates cereja, em quartos
- Azeite Extra Virgem q.b.

Modo de Preparação:

1. Com a ajuda de um garfo, esmague o tofu;
2. Junte as especiarias, o sumo de limão e o molho de soja. Deixe a marinar por 10 minutos para que o tofu absorva melhor todos os sabores;
3. Numa frigideira anti aderente, aqueça um fio de azeite e salteie o tofu em lume médio;
4. Deixe tostar durante alguns minutos para dourar e ficar com uma crosta crocante;
5. No fim, junte a salsa picada e os tomates cortados em quartos.



 As vezes, a vida precisa de grandes mudanças e a Filipa percebeu que a mudança podia ser a chave para uma vida mais sustentável e feliz.

Começou por mudar a sua alimentação e pelo caminho percebeu que a gestão não era a sua paixão.

Hoje, dedica-se em pleno à sua Cozinha Verde e a mostrar a todos que a comida vegetariana tem tanto de saborosa como de versátil.

Dicas:

Na cozinha, resíduos não faltam. Para diminuir o impacto ambiental de um espaço tão querido por todos, separe e coloque os seus resíduos nos ecopontos.

As embalagens de plástico e metal devem ir para o ecoponto amarelo, as de papel não contaminado devem ser colocadas no ecoponto azul e as de vidro devem ir para o ecoponto verde.

Separe também os resíduos orgânicos do restante lixo e saiba se na sua zona de residência há compostores comunitários ou recolha diferenciada destes resíduos.

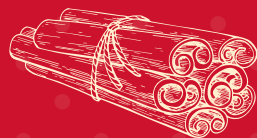


Leite de Pevides de Abóbora



Ingredientes:

- Pevides de uma Abóbora Hokkaido, Abóbora-menina ou de meia Abóbora grande
- 3 Tâmaras sem caroço
- 1 Pitada de Canela
- 1 L Água quente



Modo de Preparação:

1. Retire as fibras das sementes de abóbora e passe-as por água;
2. Coloque numa liquidificadora as pevides com as cascas, as 3 tâmaras sem caroço, uma pitada de canela e 1 litro de água quente. Processe durante alguns minutos, dependendo da potência da liquidificadora;
3. Coe o leite com a ajuda de um saco de pano;
4. Guarde numa garrafa de vidro até 3 dias.



Uma verdadeira amante da natureza, Oksi começou a sua aventura por terras lusitanas nos Açores.

O respeito pela natureza e pelo ambiente reflete-se nas suas crenças: Oksi defende que é na natureza que encontramos todos os remédios.

Como tal, nas Dicas da Oksi, podemos ver muitas maneiras de ter os melhores nutrientes e vitaminas das plantas, através das suas maravilhosas receitas e dicas, como é o caso da receita de Leite de Pevides de Abóbora.

Recicla Dicas:

Uma das palavras de ordem no Ambiente é a prevenção. Mudar alguns hábitos do dia-a-dia faz toda a diferença e ajuda a minorar o impacto ambiental.

Comece por coisas bastante simples: leve um dos muitos sacos das compras que tem em casa, dando uso à palavra "reutilização"; coloque as frutas e os legumes todos no mesmo saco e pese-os individualmente; e, dependendo do seu supermercado, ainda é possível levar o pão para casa no saco de pano oferecido pela sua avó.

Grande partes das vezes, a prevenção passa também pela troca de objetos descartáveis para outros com tempo de vida útil duradouro. É o caso das garrafas reutilizáveis, as cápsulas de café e infusores de chá reutilizáveis, os frascos para as compras a granel e outros utensílios que farão a diferença na diminuição da sua pegada ecológica.



Peixe



imagem ilustrativa

Do desdém dos mais novos à preguiça dos mais velhos, adorado por uns e odiado por outros, é fácil saber do que falamos.

Apresentamos deliciosas receitas de peixe, preferencialmente nacional, de pesca sustentável.

Ao peixe juntamos novos ingredientes, muitas especiarias e umas dicas para o ajudar a diminuir o seu impacto no ambiente.

Almôndegas de Peixe com Legumes



Ingredientes:

Almôndegas:
3 Dentes de Alho
1 Fio de Azeite
1 Colher de sopa de sementes de Funcho
150 gr Alho Francês
300 gr Sobras de Peixe
1 Colher de sopa de Mostarda
3 Colheres de sopa de Endro fresco picado
50 gr Pão ralado
Sal e Pimenta a gosto

Legumes:

2 Cenouras com rama
2 Cebolas com rama
4 Rabanetes com rama
4 Pés de Cebolo
1 Fio de Azeite
Sal grosso a gosto

Molho:

1 Iogurte Grego (120 gr)
1 Dente de Alho picado
3 Colheres de sopa de Endro fresco picado
Sal e Pimenta a gosto



Modo de Preparação:

1. Para as almôndegas, coloque numa frigideira os dentes de alho picados com o azeite e refogue ligeiramente. Junte sementes de funcho e o alho francês em rodela muito finas e salteie;
2. Coloque numa taça e junte os restantes ingredientes. Misture tudo muito bem com as mãos e molde pequenas bolas;
3. Coloque-as num tabuleiro com um fio de azeite e leve ao forno a 200°, durante 50 minutos, virando-as a meio do tempo;

Continuação de Preparação:

4. Corte os legumes a meio no sentido longitudinal e grelhe-os numa frigideira bem quente até ficarem macios. Regue com um fio de azeite e tempere com sal;
5. Para o molho, misture todos os ingredientes numa tacinha e reserve;
6. Sirva as almôndegas com os legumes e o molho e a acompanhe com as cascas de batata frita.



Foi inspirada na mercearia da sua avó, que Maria João Clavel transformou o seu blogue numa verdadeira cozinha, onde o amor pelos sabores, pelos sons e pelos cheiros da cozinha está bem presente.

Basta-lhe uma bancada, um fogão, alguns ingredientes e a Maria apresenta um prato cheio de sabor e com um aspeto de comer e chorar por mais.

A alimentação saudável e sustentável é o que encontrará na sua escola de cozinha e nas muitas receitas que pode encontrar em Clavel's Kitchen.

Recicla Dicas:

A proteção do Ambiente passa também pela proteção dos ecossistemas, como por exemplo, marinhos. A pesca sustentável certifica-se que é deixado peixe suficiente para reprodução, que o ambiente marinho é preservado para o futuro e que há uma boa gestão da atividade piscatória para que seja possível dar uma resposta rápida às alterações que possam ocorrer.



Açorda à Alentejana



Ingredientes:

- | | |
|---------------------------------|------------------------------|
| 1 Raminho de Coentros ou Poejos | 6 Colheres de sopa de Azeite |
| 400 gr Bacalhau demolido | 6 Dentes de Alho |
| 4 Ovos | Sal a gosto |
| 400 gr Pão Alentejano duro | Água q.b. |



Modo de Preparação:

1. Num almofariz, esmague o alho com os coentros e o sal. Coloque esta pasta numa terrina com o azeite;
2. Numa panela, coloque a água para cozer o bacalhau demolido durante aproximadamente 5 minutos. No fim da cozedura, retire o bacalhau, deixe arrefecer; retire a pele e espinhas para ser desfiado;
3. Mantenha o caldo da cozedura do bacalhau ao lume e, quando perceber que está prestes a começar a ferver, coloque os ovos, um a um, para escalfar. No fim, reserve os ovos escalfados;
4. Deite o caldo da cozedura na terrina com a massa de alho e coentros e reserve. Coloque o bacalhau e os ovos numa travessa;
5. Corte o pão em fatias ou cubos e reserve;
6. No prato, coloque o pão, o bacalhau desfiado e o(s) ovo(s) escalfado(s). Deite o caldo de alho e coentros por cima do preparado.

Dicas:

Na falta de bacalhau, poderá usar outro peixe, como a pescada. Aconselha-se que use pão alentejano de trigo e, de preferência, caseiro.

Nascido no Alentejo, Pedro Nazareth, diretor-geral do Electrão, teria de dar o seu contributo neste Guia.

Um verdadeiro "guerreiro dos resíduos", pois é ele quem comanda todas as tropas no Electrão.

Motivador, empenhado e com o sonho de fazer mais pelo Ambiente, quando o tema é "lixo", o Pedro consegue ficar horas a explicar o porquê do tema ser mais complexo do que parece.

Dizíamos que há sempre tanto a aprender com ele que, no fim, a vontade de trabalhar no Electrão e ajudar nesta missão é mais que muita!

Recicla Dica:

Os portugueses podem considerar-se uns verdadeiros afortunados por terem uma costa tão extensa e tão rica. Sendo o terceiro país com a maior Zona Económica Exclusiva na União Europeia, existe muito por onde variar.

Em vez de consumir com frequência as espécies de peixe com problemas de stock, como é o caso da sardinha, há a possibilidade de optar por outras espécies da costa portuguesa como o canapau, o cherne, a faneca, o linguado, o polvo, o safio e o robalo selvagem.



Varie o consumo de peixe, informe-se em relação às quantidades existentes de cada espécie e, em último caso, opte por consumir peixe de aquacultura sustentável quando o stock em mar de certa espécie se encontra reduzido.



Massa de Ovo Chinesa com Camarão e Legumes



- Ingredientes:**
- | | | |
|--------|--|--|
| 300 gr | Camarão cru descascado | Coentros picados a gosto |
| 1/2 | Pimento Vermelho cortado em tiras | Sementes de Sésamo Preto |
| 300 gr | Bróculos (apenas as pontas e cortados em pedaços pequenos e uniformes) | Piri-piri moído a gosto |
| 2 | Cenouras cortadas em rodela fina | 3 Colheres de sopa de Óleo de Sésamo |
| 2 | Dentes de Alho picados | 2 Colheres de sobremesa de Molho de Soja |
| | Gengibre fresco ralado (quantidade igual ao alho) | 1 Colher de sobremesa de Molho de Peixe |
| 200 gr | Massa de Ovo Chinesa | |

Modo de Preparação:

1. Aqueça o wok e coloque o alho, o gengibre e o óleo de sésamo;
2. Mexa e coloque o camarão e os vegetais para saltear;
3. Adicione o molho de soja e o molho de peixe;
4. Salteie um pouco e depois baixe o lume e tape o wok para acabar de cozinhar;
5. Prepare a massa seguindo as instruções do pacote;
6. Escorra a massa e junte-a no wok, aumentando o lume e mexendo para saltear um pouco;
7. Adicione os coentros picados e as sementes de sésamo.



Esta é uma receita de toda a equipa do Electrão. Em todas as equipas há talentos escondidos, mas facilmente perceptíveis na hora da marmita.



Fazendo jus ao talento escondido, temos nesta equipa cozinheiros peritos no “desenrasca”, cozinheiros bastante modestos, verdadeiros defensores da cozinha tradicional portuguesa e autênticos admiradores da fusão gastronómica.

Numa equipa criativa, são muitos os que dão asas à imaginação na luta contra o desperdício e na hora de inundar as cozinhas de cheiros e temperos.



Dicas:

A separação das embalagens é uma prática crucial para proteger o ambiente.

Sejam de papel, plástico, metal ou vidro, coloque-as nos respetivos ecopontos. Ao reciclar, estamos todos a poupar as matérias-primas, a reduzir o consumo de energia necessário para produzir algo novo e a reduzir também as emissões de CO₂.

Por exemplo, sabia que o vidro é infinitamente reciclável? Recicle-o e proteja o ambiente. Deste modo, estará a criar novos hábitos para a proteção ambiental e também a contribuir para que todos tenham a perceção que os recursos naturais são limitados e que a reciclagem é uma solução.



Sardinhas à Provençal



Ingredientes:

- | | |
|-----------------|------------------------------------|
| 20 Sardinhas | 2 Colheres de sopa de Salsa fresca |
| 2 Pães | Azeite q.b. |
| 2 Pimentos | 50 gr Queijo Parmesão |
| 1 Dente de Alho | Sal grosso q.b. |

Modo de Preparação:

1. Tempere as sardinhas com sal grosso a gosto;
2. Abra os pães ao meio (de preferência pão do dia anterior), coloque um fio de azeite em cada uma das metades e esfregue o miolo com o alho esmagado;
3. Abra os pimentos e corte-os em pedaços grandes. Grelhe as sardinhas, os pimentos e o pão;
4. Coloque o pão num prato e, sobre ele, as sardinhas e os pimentos como acompanhamento;
5. Depois, sobre as sardinhas, rale umas lascas de queijo parmesão e salpique tudo com salsa fresca picada.



A vontade de viajar e cozinhar é uma constante na vida de Chakall. Chakall correu Portugal de lés a lés, com a sua companheira canina Pulga, para descobrir os segredos da gastronomia portuguesa.

Levou esse conceito de aventura também para a República Dominicana, mas com o companheiro canino Mangú.

Estas viagens deixaram-lhe uma fantástica capacidade de misturar sabores de várias culturas, como é o caso desta sugestão, com base num ingrediente tão português, misturado com sabores de Itália, as Sardinhas à Provençal.

Reciclar Dicas:

Sabia que as pilhas e baterias não devem ser colocadas no lixo comum?

Ao serem colocadas no lixo comum, os componentes perigosos que constituem as pilhas e baterias, como lítio, mercúrio, cádmio, são libertados para o ambiente, contaminando e poluindo os ecossistemas e o Ambiente.

Para garantir que isto não acontece, as pilhas e baterias têm de ser devidamente tratadas e recicladas.

E para isso acontecer, todos temos de fazer a nossa parte.

Separe as suas pilhas e baterias usadas e coloque-as no Ponto Electrão mais próximo de si. Saiba onde o poderá encontrar em www.ondereciclar.pt



Carne

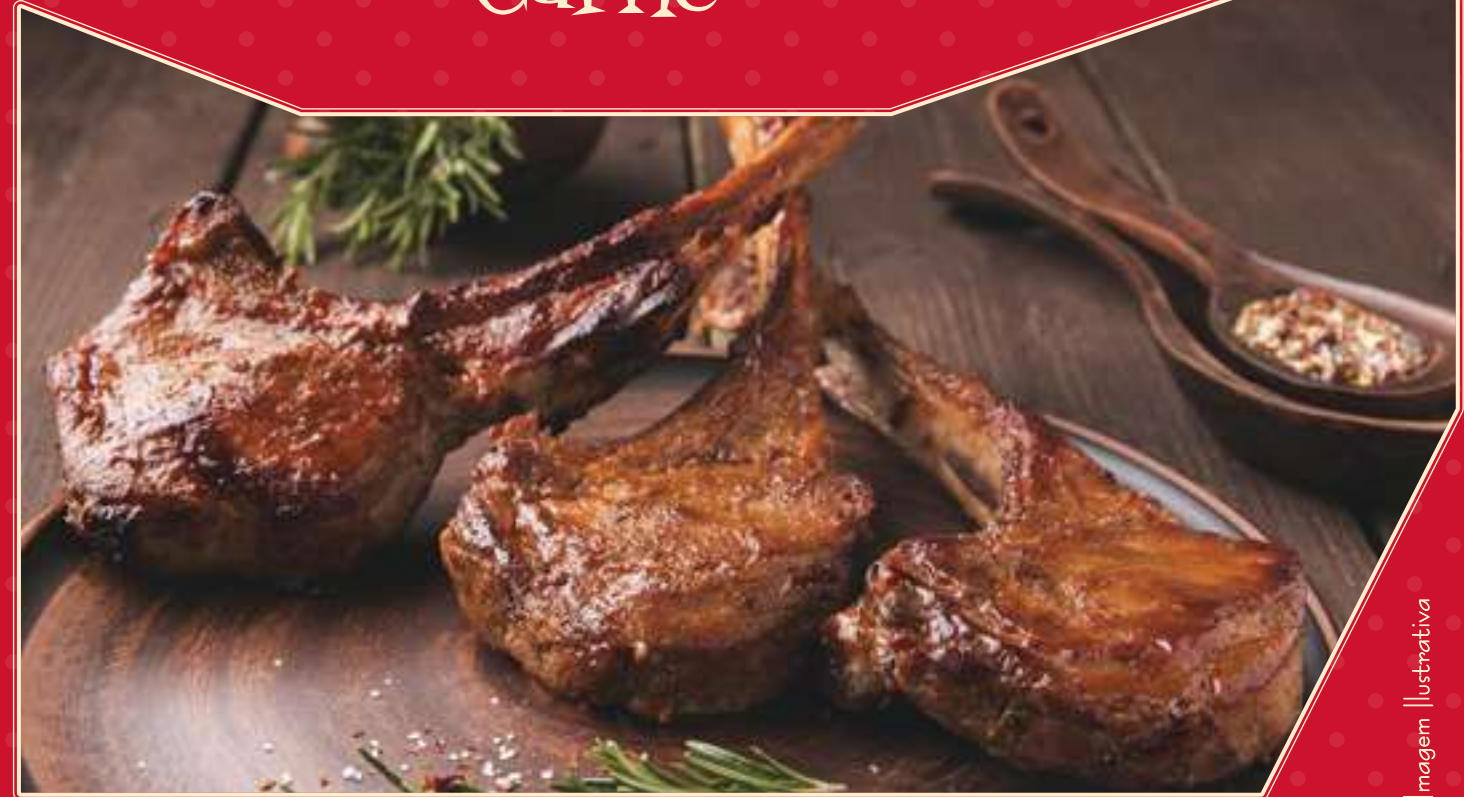


imagem ilustrativa

A origem, a alimentação e a forma como é tratada determinam todo o sabor da carne, mas a confecção também.

Para além do sabor, estes três fatores também têm influência no meio ambiente. Apresentamos receitas com carne para que a sua refeição seja perfeita.

A juntar a isso, terá várias dicas e conselhos para tornar os momentos à mesa mais diversificados.

Coelho Assado no Forno com Vinho do Porto

👤 2 pax.



Ingredientes:

4	Coxas de Coelho	5 gr	Alho Picado
4 dl	Vinho do Porto	5 gr	Pimenta Preta
2 dl	Vinho do Porto LBV (Late Bottled Vintage) de um ano à sua escolha	2	Cravinhos
200 gr	Cebolas em quartos		Azeite
1	Folha de Louro		Sal q.b.

🥄 Modo de Preparação:

1. Numa travessa, coloque as coxas de coelho a marinar com sal, pimenta, cravinhos, folha de louro, alho picado e o vinho do Porto durante 30 minutos;
2. Junte a cebola em quartos às coxas, unte com azeite e adicione o vinho do Porto LBV;
3. Asse as coxas de coelho a 180°C durante 35 minutos, virando-as e regando com a marinada.

Dicas:

Em vez de usar coxas de coelho, esta receita fica igualmente deliciosa se usar pernas de coelho.
Caso não seja prático usar alho fresco picado, pode usar alho em pó. 🍷 sabor manter-se-á e terá um delicioso almoço ou jantar com esta receita.



👨🍳 O Chef Hélio Loureiro é uma cara conhecida das nossas televisões, mas também um verdadeiro apaixonado pela cozinha.

Com mais de 30 anos de experiência como Chef, neste momento dedica-se à gastronomia e à investigação da arte da cozinha.

A causa ambiental e social são temas que valoriza nos seus pratos, ao diversificar os alimentos e apresentar receitas mais saudáveis e melhores para a sustentabilidade ambiental.

♻️ Dicas:

Sabe no que se podem transformar as embalagens que coloca no ecoponto?

A curiosidade sobre o tema é muita.

🍷 plástico das garrafas de água, por exemplo, pode ser transformado em fibras têxteis e ser incorporado em peças como as camisolas polares.

🍷 metal reciclado é muito utilizado na indústria automóvel para a produção de peças e utensílios.

🍷 vidro e o papel podem voltar à sua forma original: o vidro transforma-se em embalagens de vidro e o papel em embalagens e produtos de papel.



Frango Grelhado Marinado em Iogurte



Ingredientes:

Frango Grelhado Marinado em Iogurte

- 600 gr Bifes de Frango*
- 1 Iogurte Grego Natural
- Sumo e raspa de 1/2 Limão
- 1 Colher de Chá de Gengibre em Pó
- 1 Colher de Chá de Pimentão Doce
- 1 Colher de Chá de Orégãos Secos
- 1 Dente de Alho Picado
- 1 Colher de Chá de Sal

Salada de Bulgur, Tomate & Salsa

- 400 gr Tomate cortado em Cubos
- 1 Ramo grande de Salsa picada grosseiramente
- 1/2 Cebola Picada
- 1 Chávena de Bulgur
- Sumo de Limão (a gosto)
- 1 Sal e Azeite a gosto

* Em alternativa aos bifes podem fazer-se espetadas com peitos de frango cortados em cubos.

Modo de Preparação:

1. Para os bifes de frango, prepare a marinada juntando o iogurte, o alho, o sal, o gengibre, o pimentão doce e os orégãos;
2. Adicione o frango na marinada, envolva bem e deixe a marinar por uns minutos ou umas horas, consoante o tempo disponível;
3. Aqueça uma frigideira antiaderente e coloque o frango para grelhar. Como a marinada tem tendência a queimar, deve regular o lume para uma temperatura média que permita cozinhar sem queimar;

Continuação de Preparação:

4. Para a salada de bulgur, comece por cozinhar o bulgur, seguindo as instruções do pacote, mas diminua o tempo de cozedura para o deixar mais crocante;
5. Pique a cebola, o tomate, a salsa e tempere com sal, sumo de limão e azeite;
6. Adicione o bulgur arrefecido aos restantes ingredientes, mexa e está pronto a servir.



Reciclagem Dicas:

De certeza que já ouviu dizer que as embalagens de plástico e metal com gordura não podem ser recicladas.

Durante muitos anos, julgava-se que o destino dessas embalagens era o caixote do indiferenciado devido à sujidade com gordura. No entanto, tudo isso é mito.

Deve colocar as embalagens no respetivo ecoponto, sem lavar, pois as mesmas passarão por uma lavagem no processo de tratamento para serem encaminhadas para reciclagem.

molhos, garrafas de azeite, caixas de manteiga, garrafas de plástico com óleo são embalagens que devem ser separadas e depositadas no ecoponto correto.

No caso das embalagens de vidro, o destino é o ecoponto verde e das embalagens de metal e plástico o destino é o ecoponto amarelo.

Frango à Brás



- Ingredientes:**
- | | | | |
|--------|--|---|--|
| 400 gr | Sobras de Frango cozinhado (assado ou churrasco) | 6 | Batatas grandes (vermelha e batata doce) |
| 1 | Cebola grande | | Azeitonas frescas e desidratadas |
| 3 | Dentes de Alho | | Sal q.b. |
| 1 | Alho Francês | | Pimenta Preta q.b. |
| 200 gr | Cogumelos frescos | | Piri-piri q.b. |
| 6 | Ovos | | Pimentão Doce q.b. |
| | | | Salsa q.b. |

Modo de Preparação:

1. Rale as batatas fininhas (tipo cabelo de anjo) no sentido do comprimento. Lave bem os fios da batata, escorra e coloque a fritar dentro de um coador para os fios não se soltarem na fritadeira;
2. Pique a cebola finamente, os alhos e o alho francês. Salteie tudo com um bom fio de azeite. Quando começar a ganhar uma cor, junte os cogumelos e deixe que percam a água;
3. Adicione o frango desfiado para que ganhe sabor. Junte os ovos batidos e mexa bem para que se desfaçam;
4. Tempere com sal, pimenta preta, piri-piri e pimentão doce a gosto. Junte também a salsa picada;
5. Envolve delicadamente os fios de batata frita;
6. Sirva com azeitonas frescas e desidratadas.



Entre o desenho de construções mecânicas e a culinária, há uma grande distância. A Daniela, fundadora da Miss Gourmet, conseguiu unir os dois mundos, tornando-os no seu mundo.

Apaixonada pela culinária, a Daniela lançou-se ao desafio e participou duas vezes em provas culinárias: a primeira vez com um pastel original, a Esperança, e a segunda com a Sopa da sua avó que lhe valeu o primeiro lugar. É esse prato que espelha o valor que Daniela dá às suas origens e a paixão pelos sabores e ingredientes. No Guia Sustentável na Cozinha, a Daniela mostra-nos que um prato tão português pode levar um twist e continuar a ser uma verdadeira surpresa de sabores.

Dicas:

Segundo vários relatórios da FAO*, um terço da alimentação mundial é desperdiçada. Isto é algo que nos deve preocupar cada vez mais. Devemos pensar em soluções para diminuir e até terminar com o desperdício alimentar na cozinha.

Pode começar de maneira bastante simples como aproveitar as sobras de alimentos para outras refeições, optar por comprar legumes congelados se sabe que os frescos não serão consumidos, utilizar cascas e carcaças de carne para fazer caldos, cascas e caroços de fruta para doces e geleias e certificar-se que os alimentos são condicionados de modo a que durem mais tempo e sejam consumidos.

Para além destas dicas, há uma muito importante: compre de forma consciente! Não compre a mais, nem a menos, mas apenas o necessário.



* Food and Agriculture Organization of the United Nations

Guisado de Rabo de Boi c/ Estufado de Espinafres e Grão-de-bico



Ingredientes:

Guisado de Rabo de Boi:

- 1 Rabo de Boi ou Vaca (entre a 1,2 kg e 1,5 kg)
- 2 Cebolas
- 1 Pimento vermelho
- 4 Dentes de Alho
- 4 Tomates maduros
- 30 dl Vinho Tinto
- 2 Folhas de Louro
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite
- Farinha para passar a Carne

Estufado de Espinafres e Grão-de-bico:

- 1 Molho de Espinafres (300-400 gr)
- 1 Lata de Grão-de-bico de conserva (260 gr)
- 2 Dentes de Alho
- Azeite a gosto
- 1 Colher de chá de Pimentão Doce (ou picante, consoante o gosto)
- 1 Colher de chá de Cominhos
- Sal



Modo de Preparação:

1. Para o Rabo de Boi, tempere a carne com sal e pimenta e passe-a por farinha. Frite cada pedaço de carne no azeite até todos os lados estarem cozinhados por fora. Retire e reserve;
2. Refogue a cebola e o alho picados no azeite com as folhas de louro e uma pitada de sal;
3. Adicione a cenoura e o pimento picados em pedaços pequenos e salteie;
4. Adicione o tomate pelado e picado e continue a saltear mais um pouco;



Continuação de Preparação:

5. Adicione a carne e cubra com vinho. Deixe cozinhar até levantar fervura e baixe o lume para o mínimo. Verifique os temperos, tape o tacho e deixe cozinhar lentamente;
6. O tempo de cozedura pode variar entre 2 a 4 horas, consoante o tipo de carne. O ponto ideal é quando a carne se soltar do osso facilmente;
7. Para o estufado de grão-de-bico e espinafres, comece por aquecer o alho picado e as especiarias no azeite, mas sem deixar queimar;
8. Salteie os espinafres no azeite e, quando tiverem "encolhido", adicione o grão-de-bico escorrido;
9. Verifique o sal e deixe cozinhar em lume brando por 15 minutos. Ao fim desse tempo, estará pronto a servir.

Esta receita é inspirada em dois pratos típicos da região espanhola da Andaluzia: Cola de Toro e Espinacas com Garbanzos. Segundo a tradição espanhola, o Estufado de Espinafres, Grão-de-bico e Quinoa pode ser servido como primeiro prato e o Guisado de Rabo de Boi como segundo prato acompanhado de Pão ou Picos para aproveitar o molho até à última gota. Em alternativa, a carne pode ser acompanhada com batata cozida ou frita. Esta é uma sugestão da equipa do Electrão.

Recicla Dicas:

Sendo a carne um dos alimentos com maior impacto ambiental, há formas de tornar o seu consumo mais sustentável. Limitar o consumo a uma porção do tamanho da palma da mão, por refeição, é uma das formas de obter todos os benefícios nutricionais da carne de uma maneira mais racionada e sustentável.

Ao preferir carne de raças nacionais, como o caso dos bovinos de raças como a arouquesa, maronesa, mirandesa, suínos de raças nacionais, como os bísaros, e galináceos portugueses está a contribuir para a preservação destas raças autóctones e para o equilíbrio dos ecossistemas. Para além disso, ao consumir carne nacional será mais fácil garantir que os animais têm uma alimentação rica em nutrientes e que as emissões de CO₂ serão menores, pois o trajeto até à sua casa é mais direto e simples.



Vegetariano



imagem | ilustrativa

Há quem se alimente exclusivamente de frutas e vegetais e quem opte por fazer algumas refeições exclusivas destes alimentos algumas vezes por semana.

○ que sabemos é que todos estão a proteger o Ambiente por diversificarem a sua alimentação, mas também por se preocuparem com a composição e origem dos seus alimentos.

○ opções vegetarianas também fazem parte deste guia e prometem deixar todos com água na boca!

Hambúrguer de Grão, Cenoura e Coentros

👤 6 doses



Ingredientes: 500 gr Grão-de-Bico cozido
350 gr Cenoura
1/2 Cebola
1 Molho de Coentros frescos

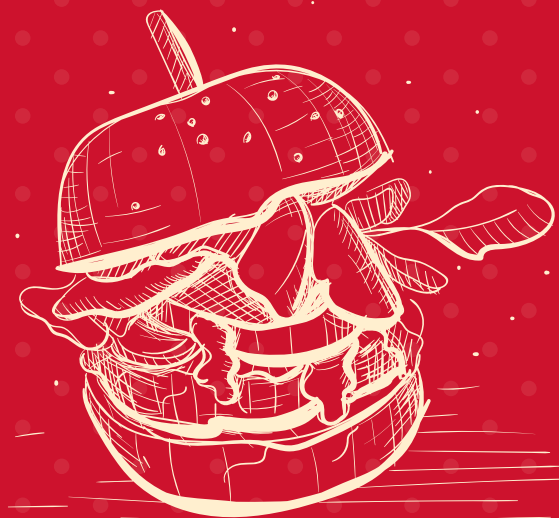
Sal Marinho e Pimenta-Preta a gosto
Pimentão-Doce q.b.
1/4 Chávena de Sementes de Linhaça moídas
1/4 Chávena de Pão ralado Integral
Pão ralado Integral q.b. (para polvilhar)



🌿 Modo de Preparação:

1. Rale as cenouras, previamente descascadas (num ralador fino);
2. Coloque no processador o grão-de-bico cozido, metade da cenoura ralada, a cebola, o alho, os coentros e os temperos (sal, pimenta e pimentão doce);
3. Triture até obter uma pasta homogénea. Se necessário, acrescente um pouco de água para ajudar a triturar;
4. Transfira o preparado para uma taça e adicione a linhaça, o pão ralado e a restante cenoura ralada. Envolve tudo muito bem com as mãos;
5. Divida a massa em várias porções e molde os seus hambúrgueres (pode utilizar uma forma para o efeito). Polvilhe os hambúrgueres com pão ralado integral;
6. Cozinhe os hambúrgueres no forno, previamente aquecido a 180°, aproximadamente 20 minutos ou até dourar (virar a meio do tempo).

Dica: Congele os hambúrgueres para ter uma refeição rápida, saudável e nutritiva sempre por perto.



A Filipa não contribuiu apenas com uma receita para este Guia Sustentável na Cozinha, mas sim com três!

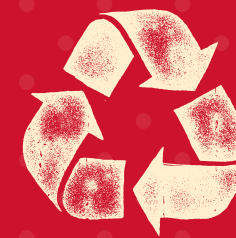
Esta é a segunda sugestão cheia de vitaminas, nutrientes e cores maravilhosas! O sabor... bem, isso deixamos que descubra por si próprio!

♻️ Dicas:

A cozinha é uma das divisões onde se regista grande parte do consumo de água das famílias. A sua utilização é indispensável, mas a introdução de pequenos gestos nas rotinas fará com que use apenas a quantidade necessária e diminua o seu consumo para o extremamente necessário.

Com a água que utiliza para lavar frutas e legumes, pode regar as plantas ou limpar o pátio. Essa mesma água pode ser utilizada nas descargas do autoclismo.

Quando lava a loiça, no caso de lavagem manual, tente lavar o máximo de loiça possível de uma só vez e com apenas um enxaguamento rápido no fim da tarefa. No caso de ter máquina de lavar loiça, ligue-a apenas quando estiver cheia, poupando assim recursos tão preciosos como a água e a energia.



Massa Soba



Ingredientes:

- | | |
|--|--|
| 2 Dentes de Alho | 200 gr Massa Soba |
| 1 Pedaco de Gengibre fresco ralado (1cm) | 3 Colheres de sopa de molho de soja sem glúten |
| 3 Colheres de sopa de Azeite Virgem Extra de primeira pressão a frio | Sumo e raspa de uma Lima |
| 2 Ovos* | 3 Caules de Cebolinho |
| 1 L Água ou caldo de Vegetais | 2 Colheres de Sopa de Coentros frescos |
| 14 Cogumelos (se utilizar vários tipos, melhor) | Sal q.b. |
| | Malagueta a gosto (opcional) |

Modo de Preparação:

1. Numa frigideira funda, refogue o alho e o gengibre com azeite durante 3 minutos;
2. Acrescente os cogumelos e refogue por mais 4 minutos, mexendo sempre;
3. Num tacho, coza os ovos em água durante 10 minutos;
4. Deite o caldo de vegetais na frigideira com os cogumelos e deixe apurar durante 10 minutos;
5. Adicione a massa soba e deixe cozer por mais 4 minutos;
6. Tempere com molho de soja, o sumo e a raspa da lima;
7. Finalize o prato com cebolinho e coentros a gosto. Se gostar, poderá também adicionar malagueta a seu gosto.

* Se não comer ovos, pode substituir por mais 6 cogumelos. Fica igualmente saboroso!

Curiosidades: Soba é uma massa típica do Japão. No total, são quatro massas típicas neste país maravilhoso: Ramen, Udon, Soba e Somen. Para esta receita, a Tâmara recomenda a Soba, feita com trigo sarraceno, naturalmente sem glúten e com um ótimo sabor!



Tâmara Castelo mostra-nos que uma alimentação sem glúten, sem laticínios e sem açúcares é também uma alimentação saborosa, que as intolerâncias alimentares são apenas um detalhe e não uma condicionante para uma alimentação repleta de sabor.

Mostra-nos também como manter mente e corpo sãos na sua clínica de Medicina Chinesa e Homeopatia. A Tâmara alia-se a este Guia também pela causa ambiental, um dos temas que mais a move.

Apaixonada pelo mundo, Tâmara quer e faz por manter o melhor da natureza para as gerações futuras.

Recicla Dicas:

Sabia que quase metade do saco do lixo de uma família portuguesa é constituído por resíduos orgânicos? Os restos alimentares de origem vegetal podem e devem voltar ao ponto de origem: a terra. Como? Através da compostagem, um processo biológico em que a matéria orgânica é transformada numa substância rica em nutrientes com o nome de composto. Para jardins, hortas e outro tipo de espaços verdes é uma ótima solução de fertilizante e uma alternativa para os produtos químicos.

Pergunta, e bem, o que deve colocar no compostor e nós dizemos! Tudo o que sejam folhas verdes, cascas de frutas, legumes, ovos, folhas secas, pão, flores, pequenos ramos e até guardanapos desde que não sejam plastificados.

Esta é uma ótima maneira de agradecer ao ambiente o que ele nos dá, fechando o ciclo destes resíduos, ao devolvê-los à sua origem: a terra.



Pataniscas de Legumes

👤 4 doses



Ingredientes:

- | | | | |
|--------|-------------------------|---|---|
| 1 | Courgette ralada | 3 | Colheres de Linhaça moída |
| 1 | Cenoura ralada | 1 | Colher de chá (cheia) de Bicarbonato de Sódio |
| 1/2 | Cebola Roxa picada | 2 | Colheres de chá de Vinagre de Maçã |
| 2 | Dentes de Alho ralados | 1 | Colher de chá de Pimentão Doce (opcional) |
| | Salsa q.b. | 1 | Colher de chá de Sal |
| 200 gr | Farinha de Grão-de-Bico | 1 | Pitada de Pimenta Preta |
| 200 ml | Água | 4 | Colheres de sopa de Óleo de Coco |



🥕 Modo de Preparação:

1. Junte numa taça grande a courgette, a cenoura e o alho ralados, juntamente com a cebola e a salsa picados. Tempere os legumes com sal, a pimenta preta e o pimentão doce;
2. Adicione a linhaça moída, a farinha de grão de bico e misture bem. Junte a água e volte a misturar. A massa deve ficar cremosa, mas consistente. Se necessário, junte mais um pouco de farinha ou de água;
3. Coloque em cima da massa a colher de chá de bicarbonato de sódio e abafe (colocar por cima) com vinagre de maçã. Volte a misturar, incorporando a espuma;
4. Aqueça uma frigideira antiaderente com uma colher de sopa de óleo de coco. Forme as pataniscas com uma colher de sopa/colher de servir e deixe cozinhar, em lume médio-baixo, durante cerca de 3 minutos de cada lado;
5. Sirva imediatamente (ficam perfeitas com arroz de tomate).



Oxi quer inspirar os outros para que adotem um estilo de vida mais equilibrado, saudável e também sustentável.

Sente que a sua missão é mostrar que é possível cuidar do corpo, da mente e da natureza através das escolhas alimentares e, claro, sem descurar a plenitude de sabores.

Assim sendo, seria impossível partilhar apenas uma receita neste Guia que, tal como ela, tem o objetivo de ensinar boas receitas para o corpo e mente, mas também promover uma cozinha mais sustentável.

♻️ Dicas:

Consumir sazonal e local, para além de ser uma vantagem para a carteira, é também uma grande vantagem para o meio ambiente. A alimentação é das áreas com maior pegada ecológica. Por exemplo, consumir uma manga do Brasil em vez de uma maçã de Alcobaça implica o dobro dos esforços na distribuição e, conseqüentemente, maior pegada ecológica, devido às emissões de CO₂.

Optar por alimentos de produção local e sazonal traz também vantagens socioculturais, económicas e nutricionais. Sabemos o que comemos, de onde vem, estamos a apoiar a economia nacional e até a contribuir para o equilíbrio económico e social das regiões em risco de desertificação.



Buddha Bowl Proteico



Ingredientes:

- | | |
|---|--|
| 1 Chávena de Quinoa de 3 Cores cozida | 1 Mão cheia de sementes de Cânhamo descascadas |
| 2 Chávenas de mix de folhas verdes | 1 Limão (sumo) |
| 5 Tomates Cherry amarelos cortados às metades | 1 Pitada de Sal Rosa |
| 1/2 Abacate de variedade tipo Hass | 1 Colher de sopa de Azeite Virgem Extra |
| 1 Mão cheia de metades de Noz | 3 Colheres de sopa de Levedura Nutricional |
| 1 Mão cheia de Uvas passas sem pevide | 1/2 Rodela de Ananás às metades |

Modo de Preparação:

1. Lave as folhas verdes e escorra bem a água;
2. Descasque o abacate e corte a metade em lâminas;
3. Numa tigela, misture (com exceção das nozes) todos os ingredientes: o ananás, os tomates, o abacate, as passas e as sementes de cânhamo, e condimente os vegetais com sal, levedura nutricional, sumo de limão e azeite virgem extra;
4. Aqueça uma frigideira e salteie a quinoa com um fio de azeite virgem extra e o mix de frutos secos. Caso queira, pode acrescentar ervas aromáticas, como a salsa ou os coentros;
5. Decore a gosto com o resto dos ingredientes: nozes, abacate laminado, ananás cortado em triângulos, uvas passas e tomates cherry cortados pela metade.



A Catarina Valente considera ser uma "portunhola", tal como a língua que todos os portugueses falam quando vão a Espanha.

Com uma brilhante carreira no jornalismo e comunicação, apaixonou-se pela comida que faz bem à alma e abriu a primeira Health Food Academy em Portugal.

Adota a alimentação como uma forma de estar e de se expressar na vida, segundo os princípios da Medicina Ayurveda, onde o respeito pelos alimentos e pelo Ambiente é um pilar fundamental.

Reciclagem Dicas:

Quem ainda não se rendeu à beleza e sabor das famosas Bowls? Para além das cores dos alimentos, também a beleza da loiça ou cerâmica das bowls apela à vista e dá logo aquela vontade de devorar. Contudo, quando esta cerâmica se parte, sabia que o local apropriado para depositar é o lixo indiferenciado e não o ecoponto verde?

O vidro dos copos, espelhos, travessas, pratos e peças de cristal não tem a mesma composição que o vidro das embalagens e, por essa razão, funde a uma temperatura diferente. Ao serem colocados no ecoponto, podem comprometer um lote de vidro reciclado por darem origem a objetos de vidro com defeito.

Por isso, no ecoponto verde coloque apenas garrafas, frascos e boiões de vidro para que sejam reciclados.



Sobremesas

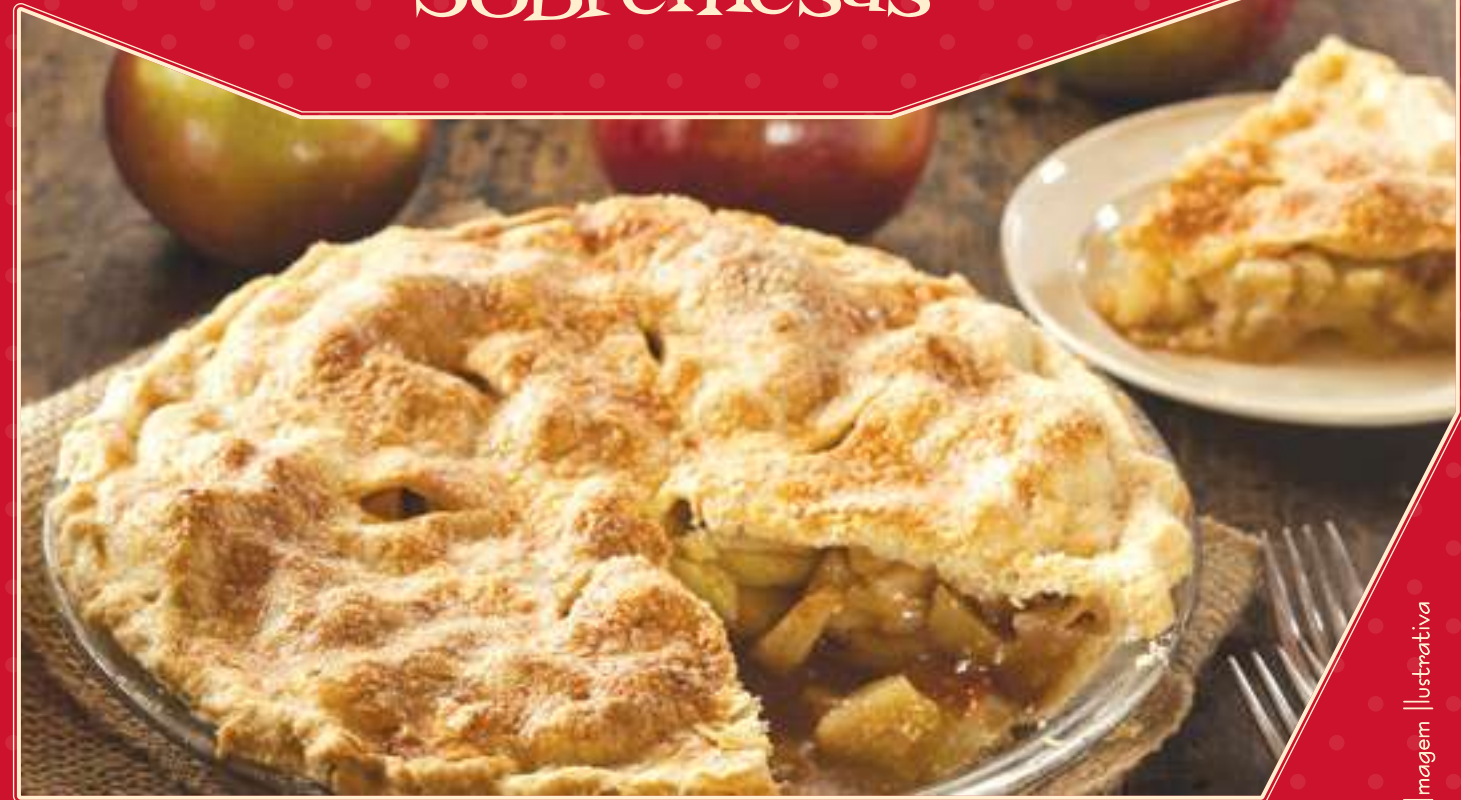


imagem ilustrativa

Não podíamos terminar este livro sem trazer um pouco de doce à mesa de todos os que nos leem.

Doces para toda a família, aliados a dicas ambientais, para tornar as grandes refeições em momentos mais amigos do Ambiente. Delicie-se com quatro receitas e termine cada refeição com palmas e bis!

Tarteletes de Maçã



Ingredientes:

Massa:

- 100 gr Farinha de Trigo integral
- 150 gr Farinha de Trigo refinada
- 1 Colher de sopa de Azeite Extra Virgem
- 100 gr Manteiga sem sal
- 2 Colheres de sopa de Água
- 40 gr Mel ou Xarope de Agave
- 1 Ovo
- 1 Pitada de Sal

Recheio e Decoração:

- 1 Maça Reineta grande
- 1 Colher de sopa de Amêndoa em pó
- 1 Colher de sobremesa de Açúcar Amarelo
- 1 Colher de café de Canela
- Açúcar em pó q.b. (opcional)



Modo de Preparação:

1. Ligue o forno a 180°*;
2. Numa taça, pese os secos (farinhas) e misture. Adicione manteiga e esfarele com os dedos. A massa tem de ficar com um aspeto de areia;
3. Adicione o ovo inteiro, água fria, mel, o azeite e misture até conseguir uma massa homogénea;
4. Divida a massa em 8 porções iguais e molde bolinhas;
5. Unte com spray desmoldante as quatro formas das tarteletes;



Continuação de Preparação:

6. Polvilhe a bancada com farinha e estenda cada bola até formar discos com cerca de 10 cm de diâmetro. Forme cada forma com a massa, cuidadosamente, e reserve as restantes bolinhas de massa;
7. Lave bem a maçã e seque-a. Corte em lâminas ou pedaços pequenos e reserve;
8. Adicione ao preparado anterior o açúcar, a amêndoa, a canela e misture;
9. Recheie as tarteletes com o preparado da maçã;
10. Com as bolinhas de massa que reservou, faça 6 tiras para cada tartelete, cruzando-as por cima da maçã;
11. Leve as tarteletes ao forno durante 10 a 15 minutos ou até ficarem douradas;
12. Por fim, polvilhe as tarteletes com açúcar em pó (opcional).



Apaixonada pela gastronomia desde que se lembra, Joana Byscaia criou o seu projeto pedagógico, Petit Chef, ao perceber a curiosidade que o mundo dos tachos e dos sabores desperta nos mais pequenos.

Através deste projeto, a Joana pretende promover a educação alimentar nos mais pequeninos para que se tornem adultos fortes e saudáveis.

O melhor? Bem, o melhor mesmo é aliar a educação alimentar à educação ambiental e torná-los também adultos mais conscientes.

Recicla Dicas:

Porque é de pequenino que se dão as grandes lições e ensinamentos para a vida, dizem os mais antigos. Uma ótima maneira de envolver os mais novos nas tarefas mais sustentáveis é torná-los ativos na separação dos resíduos e na sua reciclagem. Na hora de reciclar, crie um jogo do "adivinha em que ecoponto deves colocar esta embalagem?" e verá que será um momento de grande alegria em casa.

Quinoa Doce

1-2 pax.



Ingredientes:

1/4 Chávena (50 gm) de Quinoa
1/2 Chávena (120 ml) de Água
1 Chávena (240 ml) de bebida Vegetal sem Açúcar
Casca de 1/2 Limão

1 Pau de Canela
1/2 Vagem de Baunilha
2 Colheres de sopa (30 ml) de Geleia de Agave
1 Pitada de Curcuma em pó
Canela em pó em polvilhar



Modo de Preparação:

1. Com a ajuda de um coador de rede fina, lave a quinoa em água abundante;
2. Depois de escurrida a água, coloque a quinoa num tacho. Adicione ao tacho a água e cerca de metade da bebida vegetal, a casca de limão, o pau de canela e a vagem de baunilha;
3. Leve ao lume médio-alto até levantar fervura. Depois, reduza o lume e deixe cozer lentamente, mexendo sempre que necessário. A meio da cozedura da quinoa (entre 5 a 10 minutos depois do ponto de fervura), adicione a restante bebida vegetal e a geleia de agave;
4. Assim que a quinoa estiver cozida e parecer estar cremosa, adicione uma pitada de curcuma, envolva e desligue o lume. Caso seja necessário, adicione um pouco mais de bebida vegetal durante o processo de cozedura. Não deve deixar a quinoa absorver todo o líquido, para que fique cremosa. Deixe a quinoa descansar no tacho tapado por 10 minutos;
5. Transfira para duas taças e polvilhe com canela na altura de servir. A quinoa pode ser consumida morna ou fria. Pode conservar no frigorífico por três dias.



Dicas:

Nesta receita, a curcuma é utilizada para conferir um tom dourado à quinoa, simulando assim o efeito do ovo.



A Filipa é fiel seguidora do lema "pequenos passos, grandes mudanças" tanto na alimentação, como no seu dia-a-dia.

Um exemplo de mudança de vida, a autora de Cozinha Verde alia-se a este livro para mostrar que o difícil é começar, seja na alimentação, seja na mudança dos hábitos ambientais.

Recicla Dicas:

Uma cozinha iluminada é tudo o que gostamos. Perfeita em dias de sol, mas a precisar da nossa ajuda para uma boa luminosidade nos dias mais cinzentos ou à noite. Sabia que ao fazer escolhas inteligentes, como trocar o tipo de lâmpada da sua cozinha, já estará a fazer a diferença e a reduzir o seu impacto ambiental?

São várias as opções disponíveis no mercado e adaptadas a cada divisão da casa, mas vai chegar o dia em que deixam de funcionar. Nessa altura, o lixo indiferenciado não é o destino final.



Separe as suas lâmpadas e coloque-as no Ponto Electrão mais próximo de si. Em alternativa, na compra de uma lâmpada nova, pode entregar a sua lâmpada usada.

Para descobrir onde entregar as suas lâmpadas usadas e outros tipos de resíduos de equipamentos eléctricos consulte www.ondereciclar.pt

Morangos em Sumo de Manga com Raspas de Lima e Gengibre

👤 4 pax.



Ingredientes: 400 gr Morangos
1 Manga
25 ml Água fresca

Raspas de Lima
Gengibre a.b.

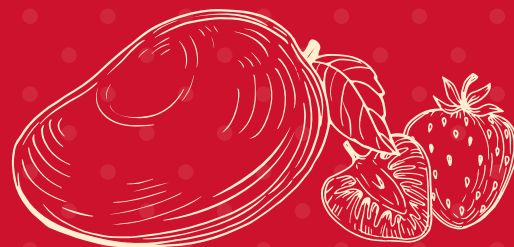


🥄 Modo de Preparação:

1. Lave e corte a manga aos pedaços. Num liquidificador, coloque a manga e água fria e reduza a sumo. Deixe no frigorífico uns minutos;
2. Entretanto, lave os morangos e deixe-os inteiros;
3. Depois distribua o sumo de manga por quatro copos e acrescente os morangos inteiros;
4. Para enfeitar, polvilhe com raspas de lima e gengibre fresco.

Nota:

Esta é uma receita fresca, saborosa e rápida. Leva menos de 10 minutos a preparar e custará menos de 5 euros. É um final de refeição perfeito e para todas as ocasiões.



A simplicidade é algo que o Chakall defende aliado à sustentabilidade.

Com pouco é possível fazer muito, conjugar os sabores naturais das frutas pode tornar uma sobremesa simples numa verdadeira explosão de sabores e frescura.

Esta sobremesa do Chakall é exemplo disso, dando corpo à ideia que manter a naturalidade na cozinha é também uma maneira de proteger o Ambiente.



♻️ Dicas:

Os frigoríficos, arcaas congeladoras e equipamentos de ar condicionado são alguns dos equipamentos de refrigeração que temos sempre na nossa cozinha. Estes equipamentos possuem gases nocivos para a atmosfera. É por isso fundamental que, à semelhança dos outros equipamentos que temos em nossas casas, estes sejam encaminhados para reciclagem quando chegam ao fim da sua vida.

Nos operadores de tratamento certificados, e em ambiente inertizado, estes equipamentos são descontaminados, de modo a que o gás e o óleo que se encontram no seu interior, sejam seguramente removidos. Depois desta operação são recuperados materiais como metais, espumas e plástico e são enviados para reciclagem, para poderem ser novamente utilizados como matérias-primas.



Bolo de Laranja Fácil de Económico



6 pax.

Ingredientes:

2 Laranjas	220 gr Farinha
250 gr Açúcar + q.b.	1 Colher sobremesa de Fermento
300 ml Água	50 ml Azeite
6 Ovos	1 Pau de Canela

Modo de Preparação:

1. Lave as laranjas e corte em rodellas. Coloque num tacho com água, o pau de canela e metade do açúcar;
2. Deixe ferver durante aproximadamente 15 minutos até que as rodellas de laranja fiquem cozidas e obter um xarope. Retire e reserve;
3. Ligue o forno nos 180°. Forre a forma com papel vegetal, unte com azeite e polvilhe com açúcar;
4. Forre o fundo da forma com as rodellas de laranja, como vê na imagem;
5. Numa tigela, bata os ovos adicionando o açúcar aos poucos até que fique um creme fofo e deixe de sentir o açúcar;
6. Junte depois o fermento e a farinha previamente peneirados. Envolve bem. Por fim, junte o azeite e volte a envolver;
7. Verta o preparado na forma e leve ao forno durante aproximadamente 35 minutos até que fique cozido. Espete um palito para verificar;
 8. Desenforme, regue com a calda e deixe arrefecer;
 9. Decore a gosto e sirva!



Ribatejano de gema, o Chef Luis Machado aprendeu a “cozinhar pelos cheiros” com a sua avó, desde pequeno.

Foi essa aprendizagem que fez nascer e crescer a sua paixão pela comida e a fazer da cozinha, não uma profissão, mas sim um modo de vida.

Cria pratos simples, rápidos, com modos de confeção saudáveis e capazes de nos transportar para as cozinhas das nossas mães e avós. É o caso deste aromático bolo de laranja com que nos presenteia neste guia.

Reciclar Dicas:

Acabamos o nosso Guia Sustentável na Cozinha com uma receita de ouro e uma dica de ouro... Muito se falou nos 3 R's (Reduzir, Reutilizar e Reciclar), mas, com o passar do tempo, os R's aumentaram e passaram a 5 pequenos passos e pensamentos a ter em conta antes de considerar algo como um resíduo:

- **REPENSAR:** a maneira como se vive, como se consome, para causar o menor impacto possível no meio ambiente;
- **RECUSAR:** o desnecessário, saber dizer não ao dispensável e perceber que é necessário consumir menos produtos ou consumir os indispensáveis com mais responsabilidade;
- **REDUZIR:** desde o que se adquire ao lixo que se produz. Optar por artigos mais duradouros e reduzir a quantidade de resíduos do dia-a-dia. Dizer não ao descartável;
- **REUTILIZAR:** permitir a cada artigo ter uma, duas, três vidas... Arranjar o que avariou, doar o que já não se usa ou precisa, mas tem possibilidade de ser reparado;
- **RECICLAR:** É importante, é urgente, mas é o último passo a dar. Quando os restantes passos não forem solução, então é necessário saber quais as opções de reciclagem.

Ficha Técnica

Direitos reservados a TEKA Portugal, S.A.

Estrada da Mota - Zona Industrial da Mota 3830-453 Ílhavo

Título Original

Um Guia Sustentável na Cozinha

Autor

TEKA Portugal, S.A. e ELECTRÃO – Associação de Gestão de Resíduos

Conteúdos escritos e visuais fornecidos por

Chakall, Leonor Cício (Na Cadeira da Papa), Filipa Range (A Cozinha Verde), Oksana Zagoruy (Dicas da Oksi), Tâmarã Castelo, Catarina Valente (Tualmaveda), Chef Hélio Loureiro, Daniela Batalha (Miss Gourmet), A.C, Maria João Clavel (Clavel's Kitchen), Pedro Nazareth, Joana Biscaya (Petit Chef) e Chef Luis Machado.

Copyright

NOWA, Lda.

Ilustrações

Adtrick Marketing Consulting, Unipessoal Lda.

Capa e paginação

Adtrick Marketing Consulting, Unipessoal Lda.

Revisão

NOWA, Lda. e ELECTRÃO – Associação de Gestão de Resíduos

Composição, impressão e acabamento

Palmigráfica – Artes Gráficas, Lda.

Agradecimentos

Há muitos anos que a TEKA Portugal confia no Electrão para a gestão dos seus resíduos de equipamentos elétricos, pilhas e, mais recentemente, embalagens.

Foi no seio desta relação de confiança que surgiu a ideia de aliar um espaço tão querido, como a cozinha, com comportamentos mais sustentáveis e responsáveis.

Sendo a cozinha o espaço da casa onde há a maior produção de resíduos do dia-a-dia, será sempre boa ideia começar a mudança por aí.

Sendo a cozinha o espaço da casa onde há maior produção de resíduos, o ideal é começar a mudança por aí.

Agradecemos a todos os que contribuíram com as deliciosas receitas d'Um Guia Sustentável na Cozinha:

Chakall, Leonor Cício (Na Cadeira da Papa), Filipa Range (A Cozinha Verde), Oksana Zagoruy (Dicas da Oksi), Tâmarã Castelo, Catarina Valente (Tualmaveda), Chef Hélio Loureiro, Daniela Batalha (Miss Gourmet), Maria João Clavel (Clavel's Kitchen), Joana Biscaya (Petit Chef) e o Chef Luis Machado.

Agradecemos também à equipa do Electrão pelo contributo com várias receitas e dicas presentes neste guia.

Por último, mas não menos importante, agradecemos a todos os que leram o nosso Guia Sustentável na Cozinha e que põem em prática cada uma destas dicas nas rotinas do dia-a-dia. O que importa é começar e, quando derem conta, perceberão que fizeram da cozinha e da vossa casa um espaço melhor para o Planeta Terra.



Sobre o Electrão



O Electrão faz magia na cozinha, mas a sua especialidade é mesmo o Ambiente. É uma entidade gestora de resíduos, com mais de quinze anos de experiência, que faz com que os equipamentos elétricos, pilhas e embalagens usadas se transformem em algo novo e voltem a integrar o ciclo produtivo, num processo que conhecemos como economia circular.

Atualmente, o Electrão gere mais de 5.500 locais de recolha de equipamentos elétricos e pilhas, é responsável pela reciclagem de embalagens em todo o território nacional e cria campanhas de comunicação e sensibilização que correm Portugal.



Um Guia Sustentável na Cozinha surge de uma longa relação de parceria entre o Electrão e a Teka Portugal e da vontade de fazer mais e melhor pelo ambiente.

