



ALIMENTOS DO MÊS

JUNHO

J

2024

ALIMENTOS DO MÊS JUNHO

Desperdício alimentar / sustentabilidade

O desperdício alimentar é um problema global que não só contribui para a insegurança alimentar, mas também tem impactos significativos no meio ambiente e na economia.

Algumas dicas práticas podem ser adotadas no dia-a-dia para reduzir o desperdício alimentar, tais como:

Compre as quantidades certas e necessárias;

Reparta bem os alimentos durante a confeção de refeições;

Verifique as datas de validade dos produtos;

Arrume corretamente os alimentos no frigorífico e limpe o frigorífico regularmente para evitar a proliferação de bactérias;

Aproveite as sobras de alimentos;

Pratique a compostagem caseira;

Faça uma lista de compras, planeie antecipadamente as refeições e observe atentamente o que é colocado no cesto de compras.

Essas práticas simples podem fazer uma grande diferença na redução do desperdício alimentar e na promoção da sustentabilidade. A sustentabilidade na alimentação é um tema de crescente importância e, devemos destacar a necessidade de adotar práti-

cas alimentares mais sustentáveis para preservar os recursos naturais e reduzir o impacto ambiental da produção de alimentos.

Para promover a sustentabilidade na alimentação:

Prefira alimentos locais e sazonais para reduzir a pegada de carbono;

Reduza o consumo de carne e laticínios para diminuir as emissões de gases de efeito estufa;

Aumente o consumo de alimentos vegetais, como frutas, vegetais, cereais integrais e leguminosas;

Evite o desperdício alimentar através do planeamento de refeições e armazenamento adequado de alimentos;

Opte por produtos com certificações ambientais, como o rótulo ecológico da União Europeia;

Reduza o consumo de alimentos ultraprocessados, preferindo alimentos minimamente processados;

Promova a conscientização e a educação sobre os impactos ambientais da produção alimentar na comunidade.

PROVÉRBIO

Lembra-te do futuro e o futuro se lembrará de ti



Recheio de peixe assado

Ingredientes (para 4 doses)

250g. de sobras de peixe assado, sem peles e sem espinhas
 1 cebola grande
 2 dentes de alho
 1 folha de louro
 Azeite
 30g. de farinha
 200ml. caldo de peixe (que pode fazer com as espinhas do peixe)
 Sal e pimenta
 Talos de salsa picados

Confeção

Pique a cebola e os alhos o mais fino que conseguir;

Com a ajuda da varinha mágica, dissolva a farinha num pouco de caldo de peixe frio ou morno;

Num tacho com um fio de azeite, refogue a cebola até estar translúcida, adicione o alho, a folha de louro e os talos da salsa, adicione o peixe e envolva bem;

Com o lume brando acrescente o caldo de peixe com a farinha e vá mexendo sem parar até engrossar e ficar cremoso;

Tempere com sal e pimenta e deixe arrefecer antes de utilizar como recheio de rissóis ou de crepes.

Empadas Sustentáveis

Ingredientes (para 4 doses)

8 fatias grandes de pão do dia anterior
 Talos de 1 ramo pequeno de Salsa
 80g. talos de brócolos
 80g. talos de couve-flor
 50g. cascas de courgette
 50g. de cascas de maçã ou pera
 1 cebola
 1 dente de alho
 10cl. de vinho branco
 Sal e pimenta

Confeção

Retire as côdeas do pão, triture-as com os talos da salsa, fazendo pão ralado aromatizado;

Com um rolo da massa estique as fatias de pão tornando-as mais finas, unte as forminhas com um pouco de azeite e forre com as fatias de pão;

Pique a Cebola e o Alho e rale os legumes e as cascas de fruta.

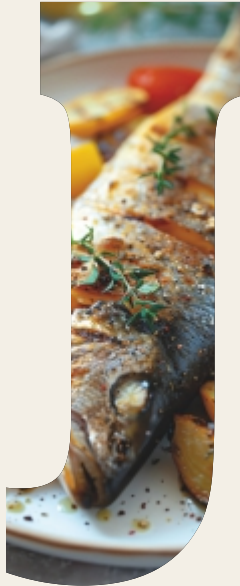
Num tacho refogue a cebola, adicione o alho e depois os restantes legumes e fruta, tempere com sal e pimenta e refresque com o vinho branco, deixe estufar por uns minutos até estarem macios;

Coloque os legumes nas formas, cubra com o pão ralado e um fio de azeite

Levar ao forno pré-aquecido a 180° até o pão estar tostado.

Pode substituir os legumes e a fruta aproveitando as sobras de outras preparações.

ALIMENTOS DO MÊS
JUNHO



Devem ser privilegiados os alimentos da época, pois estes fornecem aquilo que é necessário em cada altura do ano.
Estes aromas e sabores representam uma região, uma cultura e tradições locais.

O *Padrão Alimentar Mediterrânico* é um padrão com cultura, tradição, sustentabilidade e equilíbrio.

Edição e conceção | Município de Tavira
Receitas | Equipa Técnica da EHT VRSA
Informação | Centro de Saúde de Tavira, Nutricionista
Laura Silvestre Martins
Provérbios | AIP-IAP - Associação Internacional de Paremiologia

Dieta Mediterrânica – Património Cultural Imaterial da Humanidade UNESCO | Tavira comunidade representativa de Portugal | www.dietamediterranea.pt

tavira DIETA MEDITERRÂNICA