



# COMBATER O DESPERDÍCIO ALIMENTAR

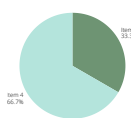
O que fazer com as sobras do Natal?





# DESPERDÍCIO ALIMENTAR

De acordo com a FAO, todos os anos, cerca de



**1/3 DE TODOS OS GÉNEROS ALIMENTÍCIOS PRODUZIDOS SÃO DESPERDIÇADOS.**

o que representa

**1.3 mil milhões**  
**DE TONELADAS DE ALIMENTOS POR ANO.**



Em **Portugal**, cerca de **1 milhão de toneladas de géneros alimentícios** é desperdiçado anualmente.



**CADA HABITANTE**



**DESPERDIÇA**



**131 kg**

**POR ANO**



# DESPERDÍCIO ALIMENTAR

## O IMPACTO NA ECONOMIA MUNDIAL

O **Desperdício Alimentar** custa à economia mundial



**990 mil milhões** **TODOS**  
**de dólares** **OS**  
**ANOS.**

---

## O IMPACTO NO MEIO AMBIENTE

Os alimentos desperdiçados consomem, aproximadamente:



**1/4** de toda a água usada para produção agrícola

e estão na origem de:

**8%**

das emissões mundial de gases com efeito de estufa





◆◆ **RECEITAS**

*para*

**REAPROVEITAR**

*as sobras!*

*do*

**NATAL**



PARA APROVEITAR AS SOBRAS DE  
- BACALHAU -



Pataniscas



## Pataniscas de bacalhau

### INGREDIENTES

- 400g de bacalhau cozido
- 120g de farinha de espelta
- 1 c. de sopa de azeite
- 1 cebola pequena
- salsa q.b
- 1 ovo
- sal e pimenta q.b

### MODO DE PREPARAÇÃO

1. Lascar o bacalhau, rejeitando as peles e as espinhas;
2. Para fazer o polme, misturar o ovo com a farinha, a cebola e salsa picadas, o azeite e a água numa quantidade suficiente para formar o polme. Temperar com sal e pimenta;
3. Envolver o bacalhau no polme e amassar bem;
4. Forrar um tabuleiro com papel vegetal. Formar pequenas porções de massa, distribuindo-as pelo tabuleiro e espalmando-as;
5. Levar ao forno por 25 minutos até ficarem douradas.

PARA APROVEITAR AS SOBRAS DE  
- BACALHAU -



## Lasanha de bacalhau

### INGREDIENTES

- 450g de bacalhau cozido
- Massa para lasanha
- 1 alho francês
- 1 cebola pequena
- 4 dentes de alho
- 500 ml de leite magro
- Coentros q.b
- Queijo magro q.b
- Azeite q.b
- Molho bechamel
- Farinha
- Noz moscada

### MODO DE PREPARAÇÃO

1. Lascar o bacalhau, rejeitando as peles e as espinhas;
2. Para fazer o molho bechamel, juntar 2 c. de sopa de farinha e 2 c.sopa de azeite e misturar. Adicionar leite magro;
3. Temperar com sal, pimenta e noz moscada e deixar cozinhar durante 10 minutos;
4. Picar a cebola e os dentes de alho e cortar o alho francês em rodela finas. Refogar em azeite e temperar com sal e pimenta;
5. Juntar o bacalhau e envolver;
6. Colocar molho bechamel no fundo do tabuleiro, dispor folhas de massa e colocar o refogado de bacalhau por cima e os coentros picados. Repetir o processo;
7. No fim polvilhar com o queijo ralado e levar ao forno a 18°C durante 25 minutos.

Lasanha



PARA APROVEITAR AS SOBRAS DE  
- BACALHAU -



## Risotto de bacalhau

### INGREDIENTES

- 1 lombo de bacalhau cozido
- 1 dente de alho
- 1 c.sopa de azeite
- 1 cebola
- 1 chávena de arroz arbóreo
- 100g de ervilhas congeladas
- Alho francês
- Sal e pimenta q.b
- Coentros q.b
- 50g de parmesão
- 3 chav. de água

### MODO DE PREPARAÇÃO

1. Num tacho, colocar o azeite com a cebola, o alho francês e alho picados. Deixar apurar enquanto se lasca o bacalhau;
2. Juntar 1 chávena de arroz arbóreo e deixar refogar.
3. Acrescentar 2 chávenas de água e temperar com sal e pimenta;
4. Repetir o processo de acrescentar água sempre que o arroz começar a ficar sem caldo. Adicionar as ervilhas;
5. Juntar o bacalhau e o queijo parmesão a gosto, envolvendo bem todos os ingredientes. Salpicar com coentros picados e servir.

PARA APROVEITAR AS SOBRAS DE  
- PERU E ARROZ -



## Arroz de peru



### INGREDIENTES

- 500g de peru
- 2 dente de alho
- 300g de arroz
- 200g de cenoura
- 150g de ervilhas congeladas
- 150ml de molho de tomate
- 1 alho francês
- Sal e pimenta q.b
- 2 c. de sopa de molho de soja
- 1 c. de sobremesa de gengibre

### MODO DE PREPARAÇÃO

1. Desfiar o peru;
2. Cozer as ervilhas congeladas;
3. Picar a cebola e os dentes de alho, ralar a cenoura e cortar o alho francês em rodela finas;
4. Refogar o alho francês, a cenoura, a cebola e os alhos picados. Juntar o peru desfiado;
5. Juntar o arroz e as ervilhas cozidas. Juntar o molho de tomate e envolver bem. Temperar com o sal, a pimenta, o gengibre e o molho de soja.

PARA APROVEITAR AS SOBRAS DE  
- PERU E BATATA -

## Empadão de peru e legumes

### INGREDIENTES

- 500g de peru cozinhado
- 1kg de batata cozida
- 1 cebola grande
- 2 dentes de alho
- Azeite 1.b
- 300g de cogumelos frescos
- 1 alho francês
- 2 tomates maduros
- 1 cenoura
- 150ml leite magro
- sal q.b
- noz moscada q.b

### MODO DE PREPARAÇÃO

1. Desfiar o peru e esmagar as batatas cozidas. Juntar o leite à batata e mexer bem. Temperar o puré com sal e noz moscada. Reservar;
2. Picar a cebola e os dentes de alho. Cortar o alho francês em rodelas finas. Refogar em azeite com 1 folha de louro;
3. Acrescentar os cogumelos frescos laminados e a cenoura ralada;
4. Juntar o tomate previamente pelado e picado. Acrescentar o peru e envolver todo o preparado. Deixar cozinhar por 15 minutos;
5. Dispor metade do puré num tabuleiro. Por cima, acrescentar o preparado de peru e legumes e terminar uma camada de puré.
6. Levar ao forno a 190°C até alourar.



Empadão



**COMER BEM, CRESCER MELHOR**