



**DIVERSIDADE ALIMENTAR**

**Foodshift Pathways**

# FOODSHIFT PATHWAYS

Os sistemas alimentares atuais contribuem para cerca de 30% das emissões globais de gases com efeito de estufa e afetam a biodiversidade, a qualidade dos rios e a saúde humana, entre outros. **Como podem as escolas contribuir para promover sistemas alimentares mais sustentáveis?**

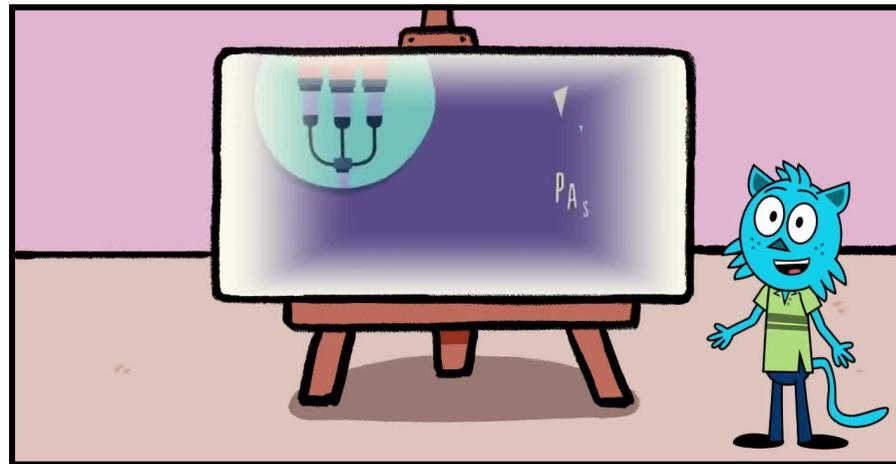
No âmbito do projeto promovido pelo Centro de Ciência Viva as turmas 7 e 8 do 8ºano, da Escola Secundária Fernando Namora, realizaram ao longo do ano um conjunto de atividades que abordaram o tema da alimentação sustentável.

Aproveitando a multiculturalidade das turmas a diversidade alimentar foi o tema selecionado. O ponto de partida foi a exploração de receitas na tentativa de encontrar pontos semelhantes e sustentáveis nas diferentes gastronomias.

Ao longo do ano, foram diversas as atividades realizadas, desde a visita ao mercado local para comprar sementes para a horta pedagógica, a construção de vídeos sobre a temática, construção e participação num peddy paper sobre a alimentação sustentável com alunos da Turquia (em mobilidade Erasmus), elaboração de receitas sustentáveis e claro a partilha gastronómica.

Foram momentos de aprendizagem e partilha. Partilhamos alguns trabalhos!

MAS AFINAL O QUE É UMA ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL?



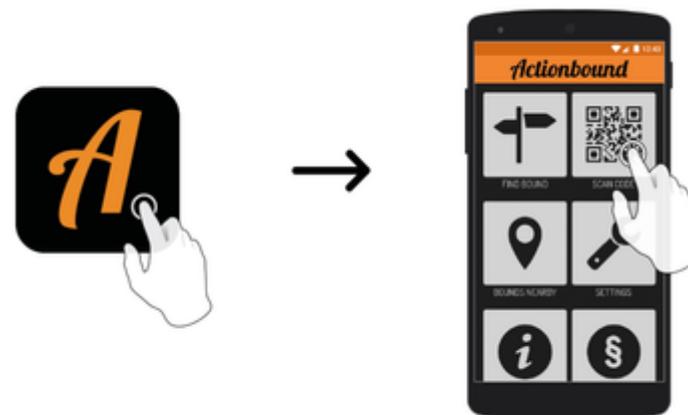
ESTÁS PREPARADO PARA  
TESTAR OS TEUS  
CONHECIMENTOS?



Temos um desafio, descarrega a  
aplicação *ActionBound*, lê o QR code  
e joga o nosso Peddy paper.



Scan this QR code with the



Get the Actionbound app for free in the Apple

Scan the QR code with the Actionbound app





# PIZZA DE PÃO

## **Ingredientes:**

- Sobras de pão
- molho de tomate
- queijo
- sobras de carne( ex: frango) e vegetais (ex: cebola, brócolos)

## **Modo de preparação:**

Espalhe o molho de tomate sobre as fatias de pão, adicione os ingredientes e cubra com queijo.

Leve ao forno (180°) durante 20 minutos.



# TORTA DE SOBRAS



## Ingredientes:

- Sobras de legumes cozidos (batata, cenoura, brócolis, etc.)
- 4 ovos de galinhas locais
- 200 ml de leite ou bebida vegetal
- 100g de queijo ralado (opcional)
- 1 cebola picada
- Sal e pimenta a gosto
- Ervas frescas (salsa, coentro, etc.)

## Modo de preparação:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C .
2. Corte os legumes em pedaços pequenos.
3. Numa frigideira, refogue a cebola picada até que fique translúcida.
4. Numa tigela grande, bata os ovos e adicione o leite e o queijo.
5. Tempere com sal, pimenta e as ervas frescas.
6. Adicione os legumes cozidos e a cebola refogada.
7. Unte uma forma com um pouco de óleo ou manteiga e despeje a mistura de legumes e ovos.
8. Leve ao forno durante 30-40 min

# BISCOITOS DE CASCA DE BANANA



## Ingredientes:

- Casca de 4 bananas
- 4 ovo, sem gema
- 100 ml de óleo
- 200 gr de açúcar
- 1 Colher de chá de baunilha
- 200 gr de farinha
- 1 Colher de chá de fermento em pó
- 1 Colher de chá de canela
- Sumo de ½ Limão
- Desmoldante em Spray

## Modo de Preparação

1. Pulverize a forma com spray .
2. Coloque as cascas de banana no copo da Bimby com o sumo de limão e pique 30 seg. velocidade 7.
3. Coloque no copo a borboleta, os ovos e o açúcar e programe 5 minutos / 37°/ velocidade 3 ½.
4. Retire a Borboleta e junte o óleo, a baunilha, a canela e a casca de banana e programe 1 minuto / velocidade 4.
5. Junte a farinha, o fermento e programe 30 segundos velocidade 3.
6. Vai ao forno 180° 20 minutos

# BORSCH

# UCRANIANO



## Ingredientes:

- 500g de pedaços de carne nacional (porco/ vaca/ frango)
- 3 beterrabas descascadas e 3 raladas
- 3 batatas descascadas em cubos
- 1/2 repolho roxo cortado em fatias pequenas
- 1 cebola picada
- Óleo
- 1 lata de molho de tomate
- 3 ou 4 copos de água
- 3 dentes de alho
- Sal e pimenta
- 1 colher de vinagre
- 1 colher de açúcar
- 1/2 copo de leite creme

## Modo de preparação:

- 1- Fritar a carne no óleo e refogar a cebola e o alho;
- 2- Juntar a colher de vinagre (para desprender)
- 3- Juntar a água e o resto dos ingredientes e deixar ferver
- 4- Assim que a batata estiver macia, está pronto.

# LOBIA DO PAQUISTÃO



## Ingredientes:

- 1 copo de feijão vermelho
- 1/4 copo de óleo
- 1/2 de colher de chá de sementes cominho
- 250g de cebola
- 1 colher de chá de pasta de gengibre
- 1 colher de chá de pasta de alho
- 1/4 copo de puré de tomate
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de pimenta vermelha em pó

## Modo de preparação:

1. Adicione numa panela 1/4 copo de óleo e 250g de cebola e refogar.
2. Adicione os condimentos e o feijão.
3. No final adicione 1 copo de água e cozinhe para 30 min.

# OVCHARSKA

# SALAD

# BULGARIA

# ADAPTADA



## Ingredientes:

- vinagre de vinho
- Óleo girassol
- Salsa
- Queijo
- Presunto nacional
- Ovos
- Cogumelos
- Cebola
- Pimentas
- Pepino
- Tomates

## Modo de Preparação:

Juntar os ingredientes todos e temperar.



**THE END!**