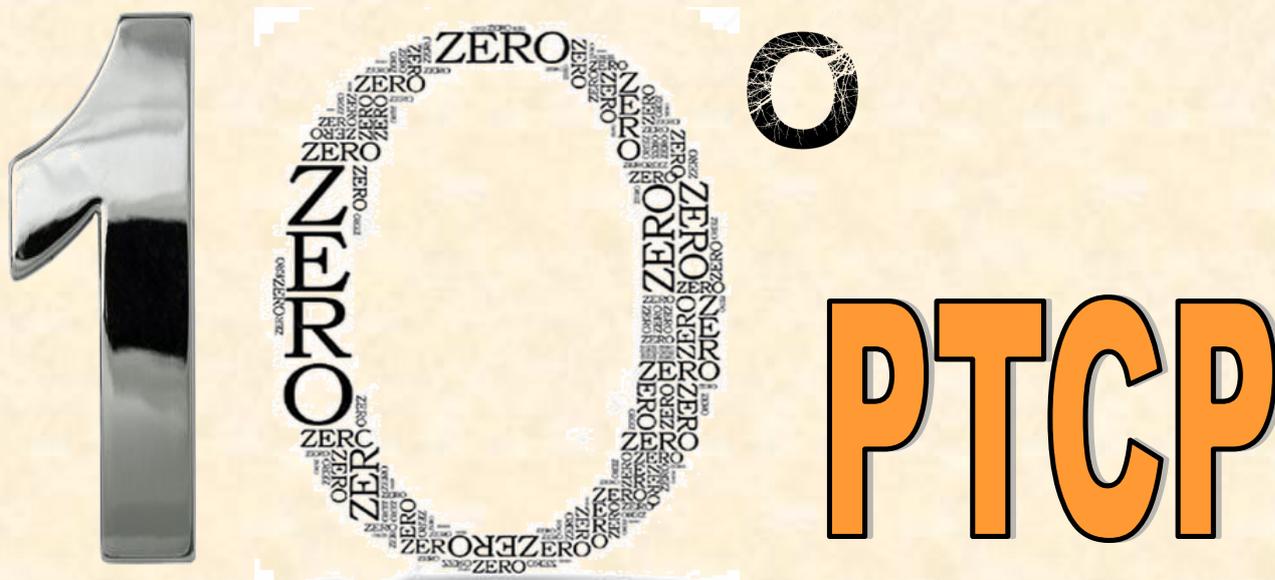


# DAC: Desperdício zero

Eu Sou **ZERO** na emissão de CO<sub>2</sub>

Eu Sou **ZERO** no desperdício alimentar



Eu Sou **ZERO** na poluição

Eu Sou **ZERO** na produção de lixo

## MATEMÁTICA

# Sopa de castanha com abóbora

**Ingredientes**  
8 pessoas

- > 1 c. sopa azeite
- > 1 cebola
- > 2 dentes de alho
- > qb alecrim
- > 500 gr castanhas
- > 1 c. sobremesa sal
- > 400 gr polpa de abóbora
- > 200 gr broa de milho
- > Qb pimenta



**Ingredientes**  
15 pessoas

- > 2 c. sopa azeite
- > 1 cebola
- > 4 dentes de alho
- > qb alecrim
- > 937,5 gr castanhas
- > 2c. sobremesa sal
- > 475 gr polpa de abóbora
- > 375 gr broa de milho
- > Qb pimenta

## Modo de preparação:

1. Leve ao lume uma panela com o azeite e quando estiver bem quente introduza a cebola cortada em rodela, os dentes de alho e o alecrim e deixe refogar cerca de 4 minutos
2. Retire o alecrim, junte as castanhas e o sal, cubra com água, tape e deixe cozinhar até as castanhas estarem macias.
3. Corte a abóbora em cubos pequenos.
4. Retire quatro ou cinco castanhas e triture as restantes. Junte a abóbora e deixe cozinhar até estar macia.
5. Na altura de servir, divida a sopa pelos pratos, distribua a broa esfarelada e as castanhas reservadas, polvilhe com pimenta e algumas folhas de alecrim picadas

## Chá de casca de cebola

Lave muito bem as camadas externas da cebola; Coloque água a aquecer; Quando estiver a ferver, adicione as cascas da cebola e deixe ferver; No final, retire as cascas e sirva o chá quente. Coloque algumas cascas de limão e doce com mel a gosto.



**A Goodafter é um supermercado online que vende produtos**

**goodafter**

**perto da data de validade, fora da data de consumo preferencial ou com alterações á embalagem.**

**Pode encontrar produtos de marca com desconto de 30 a 70%.**

# Endívias com queijo e fiambre

## Ingredientes

- >8 (15 para 15 pessoas) endívias pequenas
- >200g (500g para 15 pessoas) de queijo mozarela ralado
- >16 (30 fatias para 15 pessoas) fatias de fiambre
- >cebolinho picado a gosto
- >q.b. sal e pimenta



## Modo de preparação :

Pré-aqueça o forno a 180°C. Comece por lavar e arranjar. Corte o pé da endívia e a própria no sentido longitudinal, rejete as folhas de fora e retire parte do interior.

De seguida, tempere com sal e pimenta a gosto e recheie o interior das endívias com o queijo mozarela. Envolve cada metade com uma fatia de fiambre e coloque num recipiente apropriado para ir ao forno, a 180° C, por 20 minutos.

Retire e sirva-as polvilhadas com o cebolinho picado

# Chips de casca de abóbora



## Ingredientes

- >Cascas de abóbora ;
- >Sal;
- >Curry;
- > Azeite;
- > Pimenta Pre-

## Modo de preparação

Os temperos citados acima são sugestões, mas você pode temperar como preferir. Higienize bem a abóbora (primeiro lave em água corrente e depois deixe em uma solução de água e vinagre de álcool por 20 minutos). Descasque e transfira as cascas para um recipiente. Adicione os temperos e misture manualmente. (As medidas de cada tempero vão depender do seu gosto e preferência). Disponha as cascas em uma assadeira. No forno pré-aquecido a 180°C,

400 gr \_\_\_\_\_ 8 pessoas  
 x \_\_\_\_\_ 15 pessoas

$$x = \frac{400 \times 15}{8} = 725gr$$

SOPA:1.69+0.85+1.89+1.39+0.99+9.99+1.39+0.99+1.39

Entrada Endívias :2.59+1.25+1.59+0.69

Extra:Para chips-0.69



## CONTRA FILÉ AO FORNO COM CEBOLAS CARMELIZADAS E PURÉ DE ABÓBORA

### Ingredientes para 6 p.    Ingredientes para 15 p.

1,2kg de contra filé com gordura - 23.96€	3 kg de contra file com gordura
3 c. sopa de caldo liquido de carne - 1.09€	7,5 colheres de caldo liquido de carne
1/2 chávena de chá de agua quente	3,75 xicaras de agua quente
Pimenta a gosto 1.99€	Pimenta a gosto
Sal a gosto 0.21€	Sal a gosto
Ramos de alecrim frescos 1.39€	Ramos de alecrim frescos
4 cebolas grandes descascadas e cortadas ao meio 1.89€	10 cebolas grandes descascadas e cortadas ao meio



### Ingredientes para 6 p.    Ingredientes para 15 p.

500g de abobora	1.250kg de abobora
500g de batata branca para cozer- 2.99€	1.250kg de batata branca para cozer
1c. de cha de sal	2.5c. De cha de sal
Qb de pimenta	Qb de pimenta
Qb de noz moscada– 2.29€	Qb de noz moscada
1,5dl leite meio gordo 0.46€	3,75dl de leite meio gordo
2c. De sopa de azeite 1.89€	5 colheres de azeite
Qb de alecrim	Qb de alecrim

### Modo de Preparo:

Tempere a carne com 4 horas de antecedência com o sal, a pimenta e o caldo de carne. Pré-aqueça o forno a 200°. Disponha a peça do contra filé em uma assadeira com a gordura para baixo e cubra com papel alumínio. Asse por 30 minutos e vire a carne com a gordura para cima. Retorne ao forno, reduza a temperatura do forno para 180°, asse por 2 horas e retire do forno. Arrume as cebolas em torno da carne, espalhe ramos de alecrim fresco por cima da carne e torne novamente ao forno, ainda coberta com o papel alumínio por mais 1 hora, abrindo de vez em quando e regando a carne com o caldo. Quando perceber que a carne está assada retire o papel alumínio e deixe mais 10 minutos no forno médio para dourar. Fatie a carne na mesa.

### Sirva com puré de batata com abobora.

Corte as batatas e a abóbora descascadas em cubos. Coza-as a vapor, separadamente. Depois de cozidos, deite-os numa tigela e esmague-os até obter um puré. Junte o sal, a pimenta e a noz-moscada, o leite e o azeite. Leve ao lume, mexendo sempre, até ficar com a consistência desejada. Salpique com alecrim picado e sirva quente.



A Refood é uma organização independente, sem fins lucrativos, conduzida por cidadãos voluntários, que recolhem a comida que sobra nos restaurantes, supermercados e padarias .O projeto Refood foi lançado em Lisboa, a 9 de março de 2011.Existem em Portugal 25 núcleos Refood, onde mais de 4.000 voluntários resgatam 46.000 refeições por mês, a partir de 900 parceiros de fontes de alimentos e servem 2.500 beneficiários.

# Reaproveitar o que sobrou

Ingredientes do pão de casca de abóbora



## Ingredientes para 6p.

180ml de água

140g de açúcar - 0.69€

30g de azeite

2 ovos

250g de casca de abóbora cozida e esmagada

10g de fermento biológico - 1.69€

500g de farinha de trigo - 0.59€

Fubá para untar o pão e a forma qb - 2.39€

## Ingredientes para 15p.

450ml de água

350g de açúcar

75g de azeite

5 ovos

625g de casca de abóbora cozida e esmagada

25g de fermento

1,250kg de farinha de trigo

Fubá para untar o pão e a forma qb

### Preparação:

Lave muito bem a abóbora, com água, sabão e bucha, antes de descascá-la.

Para essa receita a casca de abóbora deve estar cozida até ficar macia. Pode ser cozida na água e escorrida. Para cozinhar no microondas use recipiente para cozedura a vapor, ou apenas coloque as cascas em uma tigela, cubra com filme plástico, e ligue por 6 minutos. Abra e verifique, se não tiver macio o suficiente coloque mais 2 minutos.

Bata no liquidificador ou processador a água, o açúcar, o óleo ou manteiga, a casca de abóbora e a abóbora cozida (ou ovos) até ficar bastante uniforme. Pode ser que fiquem ainda uns pedacinhos da casca, e tudo bem.

Despeje a mistura em um bowl, e adicione os demais ingredientes (farinha e fermento) amassando por uns 10 min, até que a massa fique bastante uniforme. Pode fazer essa etapa em uma batedeira com acessório para pão. (Esse acessório tem forma de gancho ou espiral.)

Cubra a vasilha com um pano e deixe crescer por 20 min em local fechado (eu coloco dentro do microondas, desligado, claro).

Limpe uma superfície, e espalhe um pouquinho de fubá. Molde a massa formando bolinhas (ou o formato que você quiser) de aproximadamente 50g. O fubá por fora vai dar esse visual crespo do pãozinho pronto.

Coloque os pãezinhos em um tabuleiro e deixe crescer por 50 minutos, ou até dobrarem de volume.

Leve ao forno médio (200°C) pré-aquecido por 15-20 minutos ou até que dourem.

## Quanto custou tudo isto?



# Naked cake de morango

## Ingredientes para a massa

- 6 ovos
- 6 colheres de açúcar
- 6 colheres de trigo
- 1 colher de fermento em pó

## Ingredientes para o creme:

- 1 lata de leite condensado
- \*A mesma medida de leite meio gordo
- 1 colher de maizena
- 1 colher de manteiga
- 2 pacotes de natas
- 2 caixas de morango
- 1 chantilly (1 pacote de natas e 5 colheres de açúcar)



## Modo de preparo

1. Bata todos os ingredientes da massa e coloque em uma forma untada e enfarinhada.

2. Asse em forno pré aquecido a 180°C por 40 minutos.

3. Desenforme e divida a

massa ao meio.

4. Misture todos os ingredientes do creme, leve ao fogo e mexa até engrossar.

5. Bata o chantilly e pique os morangos

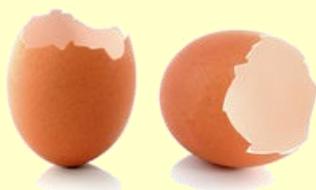
6. Recheie o bolo, colocando uma camada de creme e morangos picados entre as camadas, com o auxílio de uma manga de confeitar.

7. Coloque o chantilly em volta e coloque os morangos cortados em lascas .

8. Repita as camadas, em cima decore com morangos, frutas vermelhas e chocolate.

## Dica para reaproveitar

### Casca de ovos



**Fertilize o solo:** Rica em cálcio, magnésio e potássio, a casca de ovo pode evitar a podridão apical (problema comum em tomates e outros vegetais de frutificação). Para isso, coloque as cascas para secar na sombra e depois faça uma farinha para fertilizar a terra. É importante não secá-las ao sol, pois, assim, perdem nitrogênio. Também não guarde-as para secar posteriormente – a decomposição das partes orgânicas provoca mau cheiro e atrai animais indesejados, como moscas.

### Too Good To Go

Já está disponível em Portugal uma aplicação gratuita que evita que comida de qualidade acabe no lixo.

A Too Good To Go, permite encomendar excedentes alimentares a preços reduzidos de 2 a 5 euros. Para já, só funciona em Lisboa.



## SUCO DE UVA CONCENTRADO CASEIRO



### Ingredientes

- 1 kg de uvas pretas sem o talo
- 1 xícaras e meia de açúcar
- Água para tapar as uvas



*“Simples e delicioso”*

### MODO DE PREPARO

1. Lave bem as uvas, coloque em uma panela, cubra com água e misture 2 xícaras de açúcar.
2. Ferva até começar a se desfazer (é rápido).
3. Deixe esfriar e passe no liquidificador.
4. Depois passe pela peneira e engarrafe.
5. Conserve na geladeira e na hora de servir junte água e gelo a gosto.

*“Um belo  
acompanhamento*

*para o naked cake”*

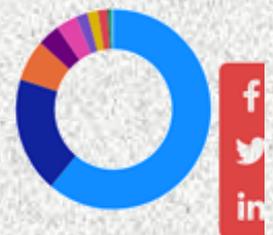


### ZERO DESPÉRDIO

recuperação de excedentes alimentares permite

- ⇒ Reduzir o lixo
- ⇒ Reduzir a fome
- ⇒ Poupar o investimento financeiro na alimentação de pessoas carenciadas
- ⇒ Otimizar os recursos naturais e humanos
- ⇒ Evitar a emissão de gases CO2 para a atmosfera

#### DOADORES POR SETOR DE ATIVIDADE



#### ALIMENTOS RECOLHIDOS POR TIPOLOGIA



#1 DOADORES



#2 RECETORES



#3 BENEFICIÁRIOS



#4 IMPACTOS



# 5R's

PRATICAR OS 5 R'S É PRELIMINAR  
NA EDUCAÇÃO AMBIENTAL

- 1 . Repensar  
hábitos e atitudes de consumo
- 2 . Reduzir  
geração de lixo
- 3 . Reaproveitar  
aumentar a vida útil  
dos produtos
- 4 . Reciclar  
transformar materiais  
beneficiados em  
matéria prima para  
novos produtos
- 5 . Recusar  
não consumir produtos  
que geram impactos  
ambientais significativos,  
e que não sejam essenciais



Com o apoio de:

<https://toogoodtogo.pt/pt/>



Too Good To Go

<https://goodafter.com/pt/>



<https://www.pingodoce.pt/>



<http://www.re-food.org/pt/>



Matemática: Prof Margarida Vicente

