



# Culinária saudável e económica

# Introdução

Muitos portugueses raramente cozinham e são muitas as razões para isso: falta de tempo, de paciência, não sabem cozinhar ou, simplesmente, acham que é mais económico e prático comprar comida pré-cozinhada ou já pronta.

Mas quando cozinhamos em casa e preparamos as nossas refeições, temos total controlo sobre o que comemos e como comemos. Sabemos exatamente quais os alimentos que estamos a ingerir, os temperos usados e os métodos de confeção utilizados. E nós temos as melhores dicas para uma culinária saudável e económica!

- ↳ Claro que é mais rápido aquecer no micro-ondas uma refeição pré-cozinhada, mas jamais uma refeição dessas será mais saudável ou económica do que cozinhar em casa.



# A importância de planejar as refeições

Para garantir a prática de uma alimentação saudável é essencial planejar todas as suas refeições de forma atempada. Este é o ponto de partida para ser bem sucedido na tarefa de cozinhar, economizar e não desperdiçar!

- 1 Antes de ir para a cozinha, planeie as refeições de toda a semana, as principais e os lanches que faz ao longo do dia. Se tiver crianças, tenha em conta as suas necessidades nutricionais e, se for necessário, planeie refeições específicas para elas.
- 2 Ao planejar as refeições, verifique os alimentos que tem em casa e tente incluí-los para evitar gastos desnecessários. Veja os alimentos que estão em falta para preparar as suas refeições saudáveis, e a baixo custo, e faça uma lista de compras que deve ter em conta o orçamento disponível.
- 3 Tenha em conta que o supermercado tem todo o tipo de produtos e até algumas armadilhas, por isso, vá munido com a lista de compras e tempo para analisar os rótulos e comparar produtos. Há promoções fantásticas, mas tente comprar apenas o que está na lista. Se forem realmente irresistíveis e algo que habitualmente consome, abra uma exceção.
- 4 Prefira produtos integrais, uma vez que fornecem fibras alimentares, vitaminas e minerais, e alimentos da época. No que diz respeito aos produtos hortícolas, quando estiver a comprar poderá optar entre frescos e congelados. Compare os preços porque em termos nutritivos são equiparados. Em relação à fruta, a fresca é sempre melhor, mas tenha em conta que amadurece rapidamente.

Sabia que...?



O segredo para preparar refeições saudáveis está em escolher os produtos menos processados e preparar as refeições seguindo as recomendações da roda dos alimentos e dar preferência aos produtos da época?

Clique para descobrir 9 dicas práticas para poupar na alimentação.

Na hora de ir às compras, há dicas de ouro que deve seguir para economizar e levar para casa os produtos mais saudáveis. Lembre-se:

- Leve os **seus próprios sacos** para as compras;
- Para a fruta, opte por **sacos de rede ou reutilize** outros sacos que tenha em casa;
- Vá às **compras com tempo** e sem fome;
- Esteja atento aos **produtos em promoção**, sem esquecer a sua lista de compras;
- **Compare os preços** por quilo, litro ou unidade para ver quais as marcas mais baratas;
- Verifique sempre os **prazos de validade** e escolha os que têm maior prazo;
- Veja as promoções de produtos com aproximação do fim de validade. São excelentes opções para consumir a curto prazo, poupar dinheiro e evitar o desperdício alimentar;
- Compre **pão fresco** em vez do embalado. É mais económico e nutricionalmente saudável;
- Escolha **fruta e hortícolas da época**;
- Compare os preços dos produtos frescos com a versão ultracongelada;
- Ao comprar fruta, hortícolas e outros alimentos perecíveis, **pense na quantidade exata que necessita de modo a evitar o desperdício.**



Se planear as refeições correta e atempadamente, conseguirá:

Obter alimentos dos diferentes grupos representados na Roda dos Alimentos e respeitar as porções recomendadas;

Garantir uma alimentação variada e evitar a repetição de refeições;

Comprar apenas aquilo que é necessário;

Utilizar os alimentos que ainda tem disponíveis em casa;

Poupar tempo ao fazer as suas compras.

# Como preparar refeições equilibradas

A confeitura de alimentos ocupa muito do nosso tempo, porém esta tarefa pode ser encarada como uma arte onde podemos dar asas à nossa imaginação no sentido de inovar e criar refeições nutricionalmente ricas e ao mesmo tempo apetitosas, saborosas, económicas e sustentáveis.

- ↘ Neste processo criativo devemos considerar os hortícolas e as especiarias como ingredientes mágicos para conferirem cor, sabor, aroma e ainda adicionar valor nutricional às nossas refeições.

Envolva a sua família, incluindo as crianças, na preparação das refeições, com os devidos cuidados de segurança e, assim, estará também a proporcionar um momento de diversão e de convívio familiar.



Inclua estes alimentos nos lanches dos mais novos:

- ✔ Pão de mistura;
- ✔ Iogurte natural;
- ✔ Fruta fresca;
- ✔ Leite simples;
- ✔ Queijo;
- ✔ Hortícolas;
- ✔ Água;
- ✔ Frutos secos;
- ✔ Cereais de pequeno-almoço não açucarados (ex: flocos de aveia);
- ✔ Manteigas de frutos gordos sem adição de açúcar;
- ✔ Bebidas vegetais sem adição de açúcar;
- ✔ Tostas integrais sem açúcar;
- ✔ Bolachas de arroz ou de milho sem cobertura;
- ✔ Ovo cozido.





### Leguminosas secas

Apesar de mais baratas e saudáveis, as leguminosas secas requerem alguns cuidados de preparação antes de serem confeccionadas e consumidas. Para obter uma melhor biodisponibilidade dos nutrientes, deverá adicionar 750ml de água por cada 250g de leguminosas.

O processo da demolha pode ser efetuado de três formas:

1. Em água fria - Uma noite;
2. Em água a ferver - Uma hora;
3. No micro-ondas - Colocar as leguminosas em água e levar ao micro-ondas durante 10 ou 15 minutos, e deixar repousar durante uma hora.



### Leguminosas em lata ou frasco

Embora não tenha de demolhar estas leguminosas, deve deitar fora a água onde estão conservadas e lavá-las em água corrente para retirar o excesso de sal.



### Renda-se à sopa!

A sopa é uma forma saudável, nutritiva e saborosa de assegurar que os hortícolas fazem parte da sua alimentação diária. Por isso, inicie sempre o almoço e o jantar com sopa. Não só garante a ingestão de nutrientes e vitaminas essenciais, como irá sentir-se saciado e menos propenso a comer em excesso.

### Dicas!



Faça uma base de sopa para uma semana, e congele ou guarde no frigorífico em doses diárias/individuais. Cada dia pode adicionar um hortícola diferente à base já feita. Desta forma, poupa tempo e dinheiro!

Mas lembre-se que tem de conservar a sopa em recipientes adequados e bem fechados. Se a sopa tiver na sua composição carne ou leguminosas, é mais seguro congelar.



### Abuse dos pratos de panela

Os pratos de panela são ideais para criar refeições rentáveis, saudáveis, saborosas e coloridas. Além disso, são nutricionalmente ricos, uma vez que a água de cozedura também é ingerida e com ela todos os nutrientes que foram libertados. Nestes pratos estufados estão incluídas as caldeiradas, os ensopados, as jardineiras e as cataplanas. São receitas que permitem adicionar facilmente hortícolas e leguminosas, e deste modo, reduzir a quantidade utilizada de carne e pescado. Isso significa que conseguirá poupar, melhorar o sistema imunitário de toda a família com um prato equilibrado e nutritivo, e, ainda, contribuir para um planeta mais sustentável.



### Cozinhar sem carne ou peixe. Experimente!

Sabia que é possível preparar refeições sem carne ou pescado, manter o equilíbrio nutricional e ainda obter refeições deliciosas? Adira à [#segundasemcarne](#) ou comece mais devagar e quando comer ao almoço carne ou peixe, prescindia deles aos jantar. Mesmo sem esses ingredientes de origem animal, pode fazer refeições saudáveis.

Siga as nossas sugestões:

- Opção 1: Sopa de legumes + Açorda de ovo e couve lombarda + 1 peça de fruta
- Opção 2: Sopa de legumes com feijão e arroz + 1 peça de fruta
- Opção 3: Sopa de legumes com grão e massa + 1 peça de fruta
- Opção 4: Salada de alface, tomate, queijo fresco e nozes + 1 peça de fruta
- Opção 5: Sopa de legumes + Bolonhesa de lentilhas e beringela + 1 peça de fruta

### Como fazer um estufado saudável?



Coloque na panela uma quantidade considerável de cebola, alho, alho francês, tomate, cenoura e pimento, adicione um pouco de água e deixe cozer em lume brando. Adicione o(s) alimento(s) que pretende cozinhar - pode adicionar carne ou peixe e uma leguminosa ou fazer uma versão vegana e colocar apenas a leguminosa. O importante é que a proteína estará presente, independentemente da sua escolha. Se for necessário, adicione mais água. Por fim, adicione uma pequena quantidade de azeite, tempere a gosto e deixe estufar até todos os ingredientes ficarem macios.



### Aproveite as sobras

Não ter sobras é um dos objetivos importantes a considerar na fase do planeamento das refeições. No entanto, admite-se que, inevitavelmente, as sobras alimentares são uma realidade comum nas nossas casas. Reaproveitá-las é uma forma de reduzir o desperdício alimentar e, consequentemente, contribuir para um planeta mais sustentável. Aqueça-as ou crie novas alternativas de refeição.

Mais dicas para uma culinária saudável:

#### ↘ Reduza a adição de gordura:

Quando fizer sopa, adiciona o equivalente a 1 colher de chá (3g) de azeite por pessoa;  
Aos estufados, adicione 1 colher de sobremesa de azeite (5g) por pessoa;  
Para temperar uma salada, utilize 2 colheres de chá (6g) de azeite por pessoa.

#### ↘ Minimize a utilização de sal e recorra a especiarias, ervas aromáticas e outros condimentos para conferir sabor aos alimentos;

#### ↘ Na preparação de pratos de carne e alguns peixes, não se esqueça de retirar a pele e as gorduras visíveis;

#### ↘ Guarde a água da cozedura dos hortícolas e utilize-a quando estiver a cozinhar outros pratos como, por exemplo, sopa.

Sabia que...?



O ovo é uma excelente alternativa à carne e pescado, com a vantagem de ser mais barato?

Os ovos são excelentes fontes de proteína e isso faz deles boas alternativas. Os laticínios, nomeadamente o queijo fresco, também são boas alternativas proteicas.

# Poupar através da gestão energética

A confeção dos alimentos tem um peso de aproximadamente 4% nas faturas do gás e da eletricidade. Embora pareça pouco, se podemos baixar este valor, devemos fazê-lo. E isso passa por modificar comportamentos na hora de cozinhar, utilizar diferentes métodos de confeção e recorrer a equipamentos de cozinha com maior eficiência energética.



## Micro-ondas

O micro-ondas pode ser um grande aliado na poupança de energia quanto o assunto é cozinhar, uma vez que não serve apenas para aquecer a caneca do leite ao pequeno-almoço ou a marmitta à hora de almoço. Em termos energéticos, é o equipamento mais eficiente, seguindo-se o fogão e o forno. Na verdade, quando comparado com o fogão e o forno, utiliza apenas 2/3 da energia para confeccionar exatamente a mesma refeição.



## Fogão

O fogão a gás e a placa de indução são opções mais sustentáveis e eficientes na geração de calor do que a placa de vitrocerâmica: O fogão a gás emite 200g de CO<sup>2</sup> por cada kWh, enquanto a placa de indução gera 360g de CO<sup>2</sup>. Já a placa de vitrocerâmica, produz 450g de CO<sup>2</sup> para a atmosfera. Mas a poupança só acontece se usarmos convenientemente os equipamentos e os utensílios. Por exemplo, temos de usar panelas de tamanho adequado à quantidade de alimentos que vamos cozinhar. E o mesmo acontece com o tamanho da boca/chapa de aquecimento que deve ser adequado ao tamanho da panela, caso contrário, estará a desperdiçar energia. Em termos práticos isso significa que se cozinhar numa panela com um diâmetro de 15cm e utilizar uma boca indicada para uma panela maior, estará a desperdiçar energia.

## Dicas!



Tape a panela enquanto cozinha, de modo a evitar as perdas de calor constante.

Desligue o fogão uns minutos antes do fim da cozedura, porque se a panela estiver tapada, terminará de cozinhar com o calor retido.

Renda-se à panela de pressão! Sempre que possível, use-a para cozinhar mais rapidamente e economizar até cerca de 75% de energia.



## Forno

O forno é um aparelho extremamente versátil, mas é necessário garantir a correta utilização para não ser demasiado dispendioso. Uma das formas de o fazer passa por abrir o mínimo de vezes possível para não perder o calor e pré-aquecer durante poucos minutos. Para tornar o uso do forno ainda mais eficiente, use recipientes de vidro ou cerâmica - poderá baixar cerca de 25°C a temperatura do forno e cozinhar os alimentos com a mesma rapidez -, e, se a receita permitir, cozinhe mais do que um alimento ao mesmo tempo. Por fim, se o forno for elétrico, desligue 10 minutos antes do final do tempo de confeção porque a temperatura mantém-se estável durante esse período.



**Com estas dicas tem a base para cozinhar de forma saudável, económica e mais sustentável. Agora, é só pôr as mãos na massa!**

Precisa de inspiração para os seus cozinhados?

Clique aqui para descobrir as receitas do programa FOOD!





Um iniciativa:



Com o apoio de:



[edenred.pt](http://edenred.pt)