



# Caderno



## CÁVADO ...com sabor.

*Um Território de Saberes e Sabores  
Tradicionais*

PROMOTOR



PARCEIROS



Instituto Nacional de  
Investigação Agrária e  
Veterinária, I.P.



PROGRAMA DE  
DESENVOLVIMENTO  
RURAL 2014-2020

COFINANCIAMENTO



O “CÁVADO...COM SABOR” é um projeto de educação alimentar integrado no Plano Nacional de Alimentação Equilibrada e Sustentável (PNAES) e é dinamizado no território do Cávado (Amares, Barcelos, Braga, Esposende, Terras de Bouro e Vila Verde) pela ATAHCA-Associação de Desenvolvimento das Terras, Altas do Homem, Cávado e Ave, em parceria com a CIM Cávado (Comunidade Intermunicipal do Cávado), o INIAV (Instituto Nacional de Investigação Agrária e Veterinária) e a CCDRNorte - Área de Agricultura e Pescas.

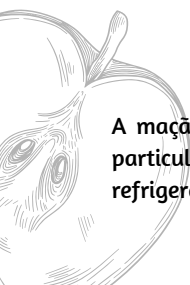
Esta iniciativa tem como objectivos:

1. Promover a sensibilização e o aconselhamento da população para a importância da adopção duma alimentação equilibrada, diversificada e sustentável com base nos produtos frescos, locais e da época;
2. Divulgar boas-práticas de alimentação diversificada, equilibrada e sustentável incluindo a Dieta Mediterrânica e a redução do desperdício alimentar;
3. Combater a iliteracia nutricional e alimentar, através duma comunidade mais informada e consciente sobre as suas escolhas alimentares e ciente dos contributos e impactos do setor agroalimentar na saúde e bem-estar;
4. Valorizar os produtos endógenos, da identidade e memória alimentares, tendo por base a produção agrícola e agroalimentar local, assente em boas-práticas de agricultura e em respeito pela utilização sustentável dos recursos naturais.
5. Sensibilizar e capacitar os produtores agrícolas, os consumidores e os agentes locais para as vantagens da comercialização em circuito curto e da dinamização de sistemas alimentares integrados e sustentáveis.
6. Promover acções de dinamização da parceria local e de transferência de conhecimento e informação na temática da alimentação diversificada, equilibrada e sustentável.

As temáticas da Alimentação Sustentável, da Dieta Mediterrânica e da Redução ao Desperdício Alimentar, foram abordadas e levadas junto da comunidade em geral do território do Cávado, através das seguintes actividades:

- \* Dinamização de sessões de educação alimentar (palestras, sessões de divulgação e capacitação);
- \* Realização de workshops e showcookings;
- \* Disponibilização de materiais educativos em formato digital e suporte papel;
- \* Trabalho em rede junto de entidades parceiras.

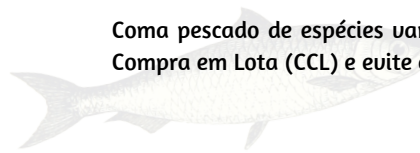
**CÁVADO**  
**...com sabor.**



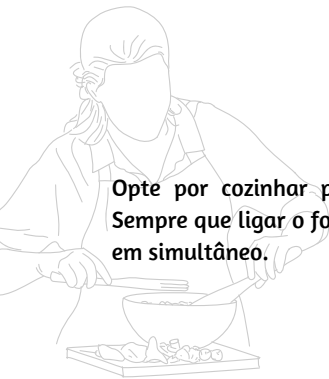
A maçã Porta da Loja é um produto tradicional do Minho, de sabor único, e com a particularidade de se conservar desde o outono até à primavera, mesmo sem refrigeração.

**CÁVADO**  
**...com sabor.**

Coma pescado de espécies variadas, nacionais e sazonais. Procure o Comprovativo de Compra em Lota (CCL) e evite comer “peixe bebé” (peixe sem dimensão mínima).



**CÁVADO**  
**...com sabor.**



**Opte por cozinhar porções maiores de comida para economizar energia e tempo. Sempre que ligar o forno para cozinhar, aproveite e cozinhe várias refeições ou receitas em simultâneo.**

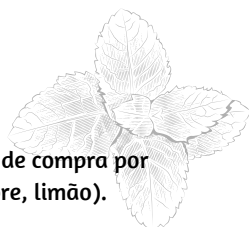
**CÁVADO**  
**...com sabor.**

**Prefira comprar os seus alimentos aos produtores locais para apoiar o comércio local e as práticas de consumo sustentáveis. Escolha alimentos locais, sazonais e frescos, como a laranja de Amares ou a maçã Porta da Loja.**




**CÁVADO**  
**...com sabor.**

Faça da água a sua bebida de eleição e, pontualmente, troque os sumos de compra por sumos de fruta madura diluídos e aromatizados (hortelã, canela, gengibre, limão).



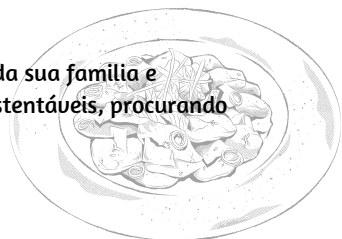
**CÁVADO**  
**...com sabor.**



A couve galega é especialmente rica em cálcio de boa biodisponibilidade. Inclua-a nos meses frios de inverno e outono, em sopas, salteados, migas ou trouxas.

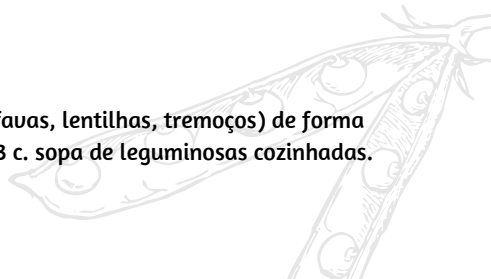
**CÁVADO**  
**...com sabor.**

**Faça uma ementa semanal para reduzir o desperdício alimentar da sua família e facilitar a implementação de hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis, procurando que a sua ementa seja sazonal e variada.**

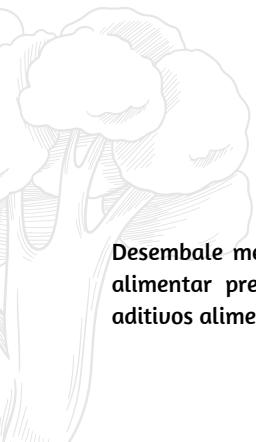


**CÁVADO**  
**...com sabor.**

Inclua leguminosas (feijão, grão-de-bico, ervilhas, favas, lentilhas, tremoços) de forma diária na sua alimentação, garantindo pelo menos 3 c. sopa de leguminosas cozinhadas.

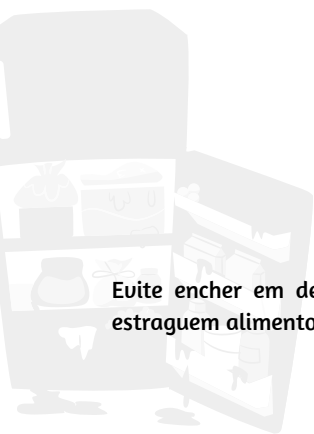


**CÁVADO**  
**...com sabor.**



**Desembale menos e descasque mais! Nos produtos processados, procure ler o rótulo alimentar preferindo os alimentos com menores teores de gordura, açúcar, sal e aditivos alimentares (espessantes, corantes, conservantes...).**

**CÁVADO**  
**...com sabor.**



**Evite encher em demasia o seu frigorífico para permitir que o ar circule e não se estraguem alimentos.**

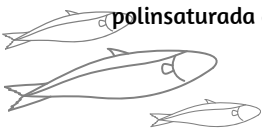
**CÁVADO**  
...com sabor.



Coma pelo menos 2 porções de fruta diariamente, optando pela fruta da época e na sua forma inteira.

**CÁVADO**  
**...com sabor.**

Coma 2-3x/semana peixe gordo (sardinha, cavala, sarda, atum), preferindo os métodos culinários aquosos (ex.: caldeirada) para preservar o seu teor de gordura polinsaturada do tipo ómega 3.



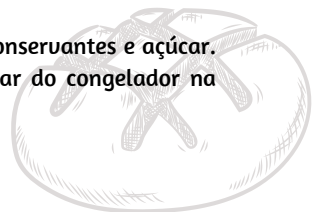
**CÁVADO**  
...com sabor.

Limite o consumo de carne vermelha a no máximo 350g/semana, procurando privilegiar a carne de raças autóctones (ex.: carnes de Barrosã ou Minhota), com regimes de produção extensivos.



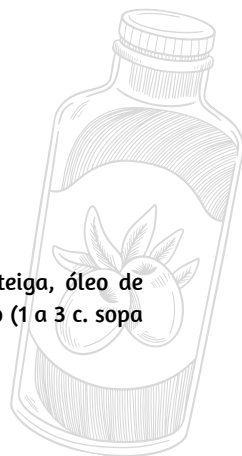
**CÁVADO**  
**...com sabor.**

Coma pão fresco, evitando as opções embaladas com adição de conservantes e açúcar.  
Para evitar as compras diárias, opte por congelar o pão e retirar do congelador na véspera do consumo.



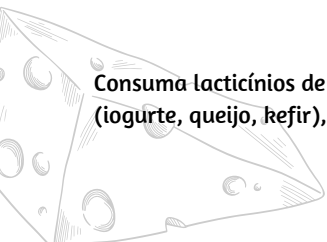
**CÁVADO**  
**...com sabor.**

**Prefira o consumo de azeite em detrimento dos cremes vegetais, manteiga, óleo de coco, óleo alimentar e outras gorduras. Consuma o azeite com moderação (1 a 3 c. sopa de azeite por dia).**



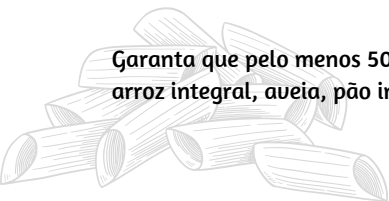
**CÁVADO**  
**...com sabor.**

Consuma laticínios de forma moderada (2 a 3 porções diárias) e privilegie os fermentados (iogurte, queijo, kefir), optando pelas versões com menor teor de açúcar e sal.



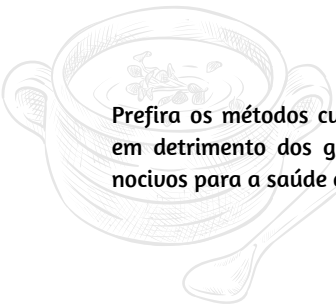
**CÁVADO**  
**...com sabor.**

Garanta que pelo menos 50% dos cereais e derivados que consome são integrais (ex.: arroz integral, aveia, pão integral, massa integral, cevada em grão)



**CÁVADO**  
**...com sabor.**

**Prefira os métodos culinários aquosos como as sopas, os ensopados e as caldeiradas em detrimento dos grelhados e fritos, de forma a evitar a formação de compostos nocivos para a saúde e garantir melhor preservação dos nutrientes.**



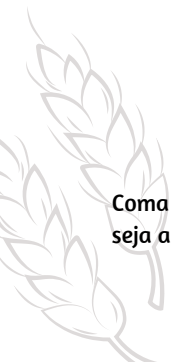
**CÁVADO**  
...com sabor.



No outono coma batata-doce, beterraba, couves, castanha, dióspiro, quiui, laranja, limão, maçã, marmelo, noz, pinhão, romã, tângera, tangerina e uvas.

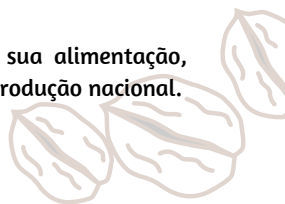
**CÁVADO**  
**...com sabor.**

Coma pão de farinhas pouco refinadas, procurando opções cujo primeiro ingrediente seja a farinha do cereal integral.

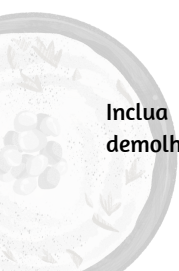


**CÁVADO**  
...com sabor.

Inclua os frutos oleaginosos ao natural (amêndoa, noz, pinhão) na sua alimentação, consumindo 1 punhado, pelo menos 3x/semana, preferindo aqueles de produção nacional.

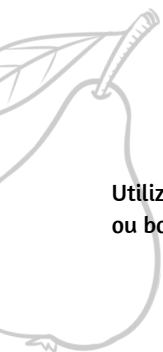


**CÁVADO**  
**...com sabor.**



Inclua as leguminosas nos seus petiscos saudáveis: opte pelos tremoços bem demolhados, grão-de-bico crocante ou pasta de leguminosas com palitos de hortícolas.

**CÁVADO**  
**...com sabor.**



Utilize a fruta madura para fazer purés de fruta para adoçar papas, granolas, iogurte ou bolos e queques caseiros.

**CÁVADO**  
**...com sabor.**

Para aumentar o consumo de hortícolas, inclua nos seus lanches rodelas de tomate, folhas de alface, palitos de cenoura/pimento/pepino ou couve-roxa ripada.



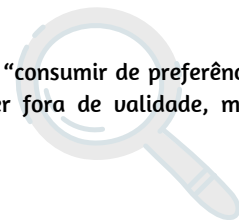
**CÁVADO**  
**...com sabor.**



Comece as refeições pela sopa de hortícolas, o que irá ajudar a controlar o apetite, regular a glicémia (açúcar no sangue) e aumentar o aporte de hortícolas, sem o desperdício da água de cozedura dos mesmos.

**CÁVADO**  
**...com sabor.**

Antes de deitar fora um produto com a menção de validade “consumir de preferência antes de”, prove, cheire e analise o seu aspeto. Se estiver fora de validade, mas mantiver as suas características habituais, poderá consumir.

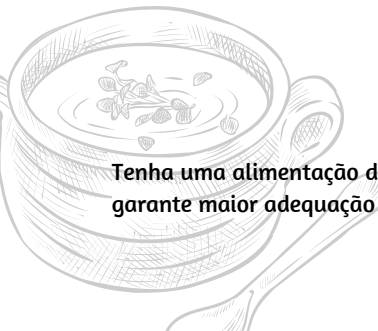


**CÁVADO**  
**...com sabor.**



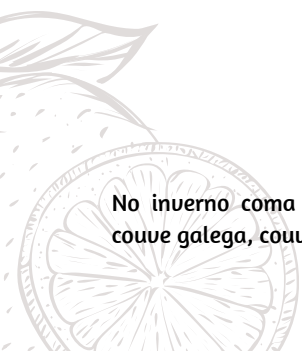
**Esteja atento à data de validade dos produtos alimentares e acondicione na zona frontal da despensa e do frigorífico os alimentos com a data de expirar mais próxima.**

**CÁVADO**  
**...com sabor.**



**Tenha uma alimentação diversificada, assim, há menor pressão nos recursos naturais e garante maior adequação nutricional.**

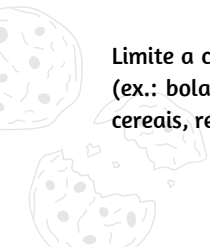
**CÁVADO**  
**...com sabor.**



No inverno coma citrinos (laranja, clementina, tangerina), quiuis, couves (brócolo, couve galega, couve-flor), nabos, grelos, nabiças e repolho.

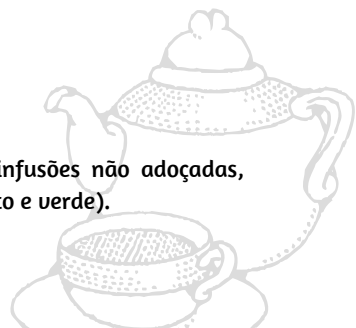
**CÁVADO**  
**...com sabor.**

Limite a compra de alimentos excessivamente processados e de baixo valor nutricional (ex.: bolachas, snacks salgados, comidas pré-confeccionadas, refrigerantes, barras de cereais, rebuçados...). Desta forma será mais fácil reduzir o consumo destes alimentos.



**CÁVADO**  
**...com sabor.**

No inverno mantenha-se hidratado através do consumo de infusões não adoçadas, estando atento ao teor de cafeína presente no chá (ex.: chá preto e verde).



**CÁVADO**  
**...com sabor.**

**Reduza o consumo de açúcar de forma gradual e com metas realísticas. O paladar irá habituar-se a alimentos menos doces, adaptando-se.**



**CÁVADO**  
...com sabor.

O feijão frade é uma leguminosa muito rica em folatos, nutriente essencial para a divisão celular, sendo particularmente importante na gravidez e na infância.



**CÁVADO**  
**...com sabor.**



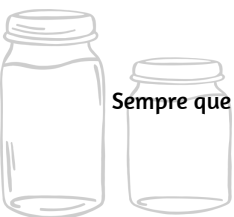
O consumo de produtos locais é um incentivo para a sustentabilidade ambiental, económica e social e para a segurança alimentar.

**CÁVADO**  
**...com sabor.**

**Compre aos produtores locais os hortícolas e frutas “feios”, que não se enquadram nas normas estéticas para venda, consumindo de forma sustentável e económica.**

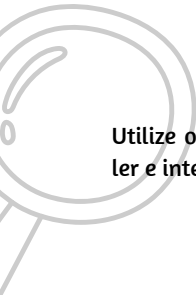


**CÁVADO**  
**...com sabor.**



**Sempre que viável, opte por comprar alimentos a granel, reutilizando as embalagens.**

**CÁVADO**  
**...com sabor.**



Utilize o descodificador de rótulos da Direção Geral de Saúde (disponível *online*) para ler e interpretar as declarações nutricionais dos alimentos.

**CÁVADO**  
**...com sabor.**

**Preveja refeições semanais para reaproveitamento de sobras alimentares e seja criativo na cozinha.**

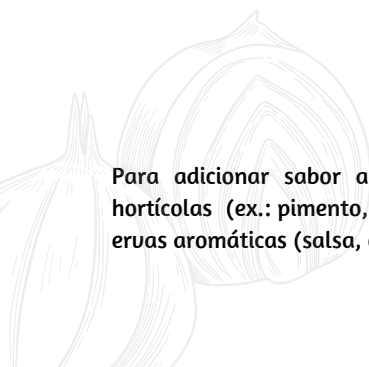


**CÁVADO**  
...com sabor.

Atente à adição de sal nos seus cozinhados, limitando à adição máxima de 1/2 c. café de sal (2g de sal) para duas porções de comida e sopa. Evite adicionar sal às saladas ou outros acompanhamentos de hortícolas.



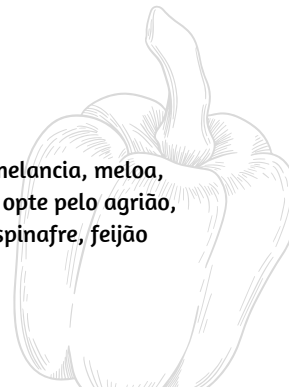
**CÁVADO**  
...com sabor.



Para adicionar sabor aos seus cozinhados prefira adicionar caldos e molhos de hortícolas (ex.: pimento, tomate, cenoura, abóbora, couve-flor) e explore as diferentes ervas aromáticas (salsa, orégãos, tomilho, louro, poejo, alecrim, cebolinho, coentros).

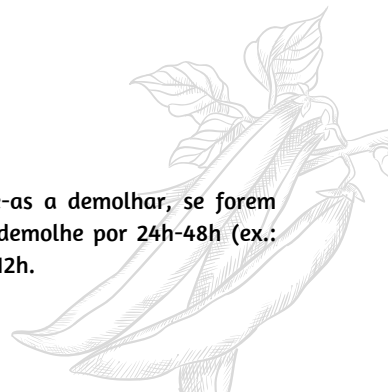
**CÁVADO**  
...com sabor.

No verão coma ameixa, amora, ancore, figo, limão, maçã, maracujá, melancia, meloa, mirtilo, pera, pêsego e uva de mesa. Quanto aos produtos hortícolas, opte pelo agrião, alface, alho francês, batata, beringela, beterraba, brócolo, cenoura, espinafre, feijão verde, nabiça, nabo, pimento, repolho e tomate.



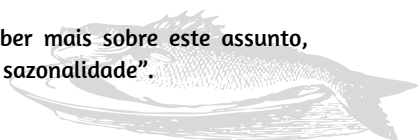
**CÁVADO**  
**...com sabor.**

Para melhorar a digestibilidade das leguminosas, coloque-as a demolhar, se forem pequenas (ex.: lentilhas), demolhe por 12h e, se grandes, demolhe por 24h-48h (ex.: grão), tendo o cuidado de trocar a água da demolha a cada 12h.



**CÁVADO**  
**...com sabor.**

Coma pescado de acordo com a sazonalidade. Para saber mais sobre este assunto, aceda ao website do projeto no separador “Calendário de sazonalidade”.



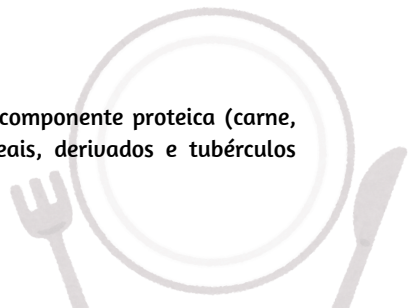
**CÁVADO**  
**...com sabor.**

**Demolhe os seus cereais integrais e pseudocereais (arroz integral, quinoa, flocos de aveia) por cerca de 2h, para reduzir o tempo de cozedura, melhorar a digestibilidade e reduzir o teor de antinutrientes.**



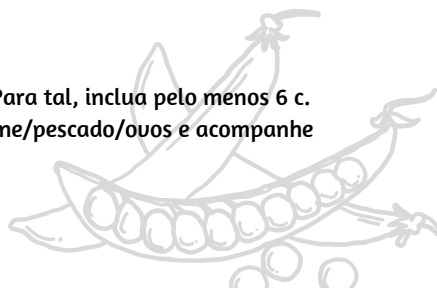
**CÁVADO**  
**...com sabor.**

Aplique o princípio do prato em T: 1/4 do prato para a componente proteica (carne, pescado, ovos, leguminosas), 1/4 do prato para os cereais, derivados e tubérculos (arroz, massa, batata) e 1/2 do prato os hortícolas.

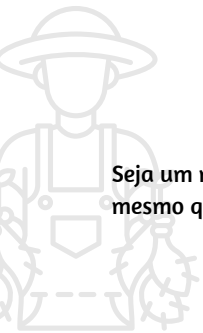


**CÁVADO**  
**...com sabor.**

Inclua refeições vegetarianas na sua ementa semanal. Para tal, inclua pelo menos 6 c. sopa de leguminosas cozinhadas em substituição da carne/pescado/ovos e acompanhe com cereais e derivados como o arroz/massa.



**CÁVADO**  
**...com sabor.**



**Seja um mini-agricultor: produza os seus próprios frutos, hortícolas e ervas aromáticas, mesmo que em pequena escala, numa varanda ou canteiro da sua casa.**

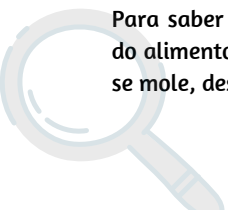
**CÁVADO**  
...com sabor.

Sempre que for às compras faça uma lista de compras para evitar comprar alimentos desnecessários.



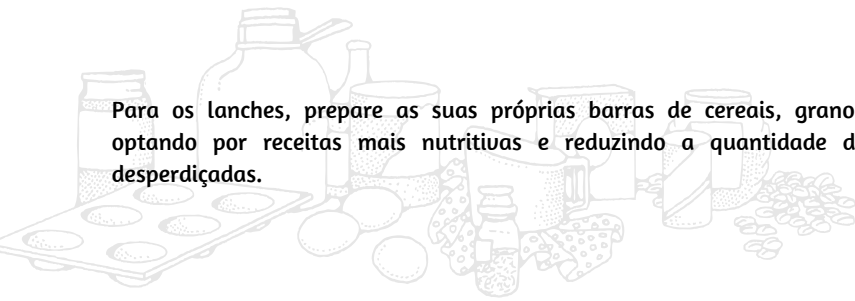
**CÁVADO**  
**...com sabor.**

Para saber se um alimento com bolor poderá ser aproveitado, atente na consistência do alimento, se duro, poderá descartar a parte estragada e aproveitar o remanescente, se mole, descarte.



**CÁVADO**  
**...com sabor.**

Para os lanches, prepare as suas próprias barras de cereais, granolas e queques optando por receitas mais nutritivas e reduzindo a quantidade de embalagens desperdiçadas.

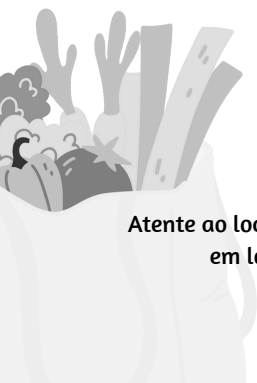


**CÁVADO**  
...com sabor.

Dedique tempo para a partilha de refeições com família e amigos, procurando estar sentado, sossegado e sociável. Este comportamento salutar está tipicamente associado ao Padrão Alimentar Mediterrânico.



**CÁVADO**  
**...com sabor.**



**Atente ao local de origem do produto alimentar e prefira sempre aqueles produzidos em locais de maior proximidade (local, regional, nacional, europeu).**

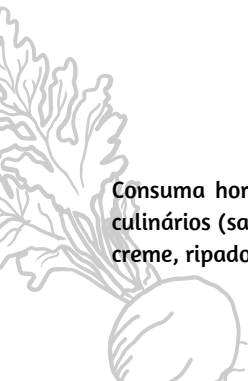
**CÁVADO**  
**...com sabor.**

**Modere as porções de alimentos consumidas, para isso, esteja atento aos seus sinais de saciedade e evite comer além do necessário.**



## CÁVADO ...com sabor.

Consuma hortícolas diversos em quantidades abundantes, diversificando os métodos culinários (salteado, assado, grelhado, cozido a vapor) e as texturas e preparações (em creme, ripados, às rodelas, aos cubos).



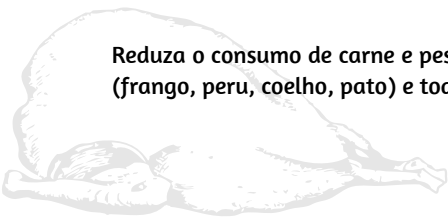
**CÁVADO**  
**...com sabor.**

Na primavera coma nêsperas, cerejas, laranjas, morangos e leguminosas frescas (ervilhas e favas), cogumelos, todo o tipo de couves e nabos.

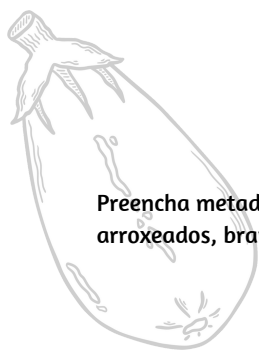


**CÁVADO**  
**...com sabor.**

**Reduza o consumo de carne e pescado a ¼ prato e prefira o consumo de carnes brancas (frango, peru, coelho, pato) e todo o tipo de pescado.**



**CÁVADO**  
**...com sabor.**



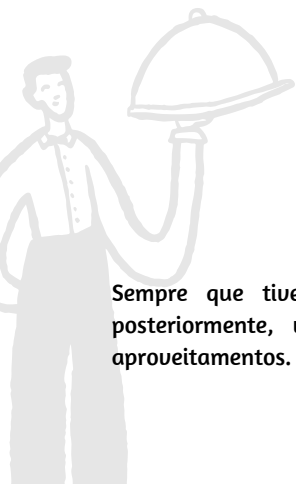
**Preencha metade do prato com hortícolas de cores variadas (verdes, alaranjados, arroxeados, brancos) e de acordo com a sazonalidade.**

**CÁVADO**  
...com sabor.



Quando fizer grelhados de carne/pescado, faça marinada (vinho, cerveja, chá verde, alho) para limitar a formação de compostos nocivos que se formam ao grelhar.

**CÁVADO**  
**...com sabor.**



Sempre que tiver sobras de carne/pescado em pequenas porções, congele e, posteriormente, utilize-as para confeccionar um empadão ou outra receita de aproveitamentos.

**CÁVADO**  
**...com sabor.**

**Não existe um consumo seguro de álcool. Se tem por hábito beber, faça um consumo muito moderado e intercalado com água.**



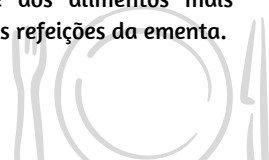
**CÁVADO**  
**...com sabor.**

Tente adoptar uma alimentação abundante e variada em produtos de origem vegetal,  
locais e sazonais



**CÁVADO**  
**...com sabor.**

Planifique as suas refeições de forma a fazer uma melhor gestão de alimentos e comprar apenas aquilo que vai necessitar, nas quantidades planeadas. Dê prioridade aos alimentos mais perecíveis ou próximos do fim de validade, opte por colocá-los nas primeiras refeições da ementa.



**CÁVADO**  
**...com sabor.**

Sempre que possível cozinhe na panela de pressão. A sua utilização permite uma poupança energética que pode chegar aos 15% e poderá aumentar a biodisponibilidade dos nutrientes como acontece no caso das leguminosas.



**CÁVADO**  
**...com sabor.**

Compre e consuma produtos hortícolas e frutas locais dos produtores PROVE. Fique a conhecer melhor esta iniciativa pioneira de comércio de proximidade entre produtores e consumidores, em [www.prove.com.pt](http://www.prove.com.pt)

prove

# Caderno



## CÁVADO ...com sabor.

### TEXTOS E ILUSTRAÇÕES

Marta Amaral Pinheiro

Paulo Pereira

### TIRAGEM

2000 exemplares

### DATA DA PUBLICAÇÃO

Março 2025

### COFINANCIAMENTO

Projeto cofinanciado pelo PDR 2020-Programa de Desenvolvimento Rural do Continente no âmbito da Medida Operação 20.2.4 - Observação da agricultura e dos territórios rurais, Área temática – Inovação



UNIÃO EUROPEIA

Fundo Europeu Agrícola  
de Desenvolvimento Rural

A Europa Investe nas Zonas Rurais



ATAHCA - Associação de Desenvolvimento das Terras Altas do Homem, Cávado e Aue

Telef. 253 321 130 | e-mail: [atahca@atahca.pt](mailto:atahca@atahca.pt)

[www.atahca.pt](http://www.atahca.pt)

[www.cavadocomsabor.atahca.pt](http://www.cavadocomsabor.atahca.pt)