

# Dicas para cozinhar mais saudável e sustentável



Opte por água da torneira que é de excelente qualidade e segura. Ao consumir água da torneira está a reduzir a utilização de plástico de uso único e a sua pegada energética.



Prefira alimentos de produção local e da época. Assim é possível diminuir a sua pegada ambiental, promovendo a produção e a economia nacional, para além de consumir alimentos mais ricos nas suas propriedades nutricionais.



Uma vez por semana, substitua uma refeição de carne ou peixe por um prato vegetariano. Esta substituição tem um impacto ambiental enorme e promove a diversidade da sua alimentação.



Reduza as sobras e desperdícios alimentares. Opte por não descascar as frutas e legumes, mas se o fizer aproveite as cascas e talos para fazer caldos aromáticos.

Esta técnica, para além de conferir mais sabor aos seus preparados, irá ajudá-lo a reduzir a quantidade de sal que, aliás, é um dos ingredientes que não irá encontrar neste livro!



Reaproveite as sobras e planeie as suas refeições. Estes são princípios que fazem toda a diferença no nosso Ambiente e também na sua carteira.



Reduza a compra de embalagens e recicle.



Opte por alimentos menos processados, privilegiando as compras a granel.



Opte por alimentos menos processados, privilegiando as compras a granel.



Na confeção, rentabilize a energia e reaproveite a água da cozedura de outros alimentos.



Rentabilize a utilização dos equipamentos, utilizando, por exemplo, a mesma panela entre várias confeções. Ao diminuir a quantidade de loiça para lavar, está a poupar detergente, energia e água.