

# Se a tua comida pudesse falar

Como combater as alterações climáticas através da dieta



# ÍNDICE

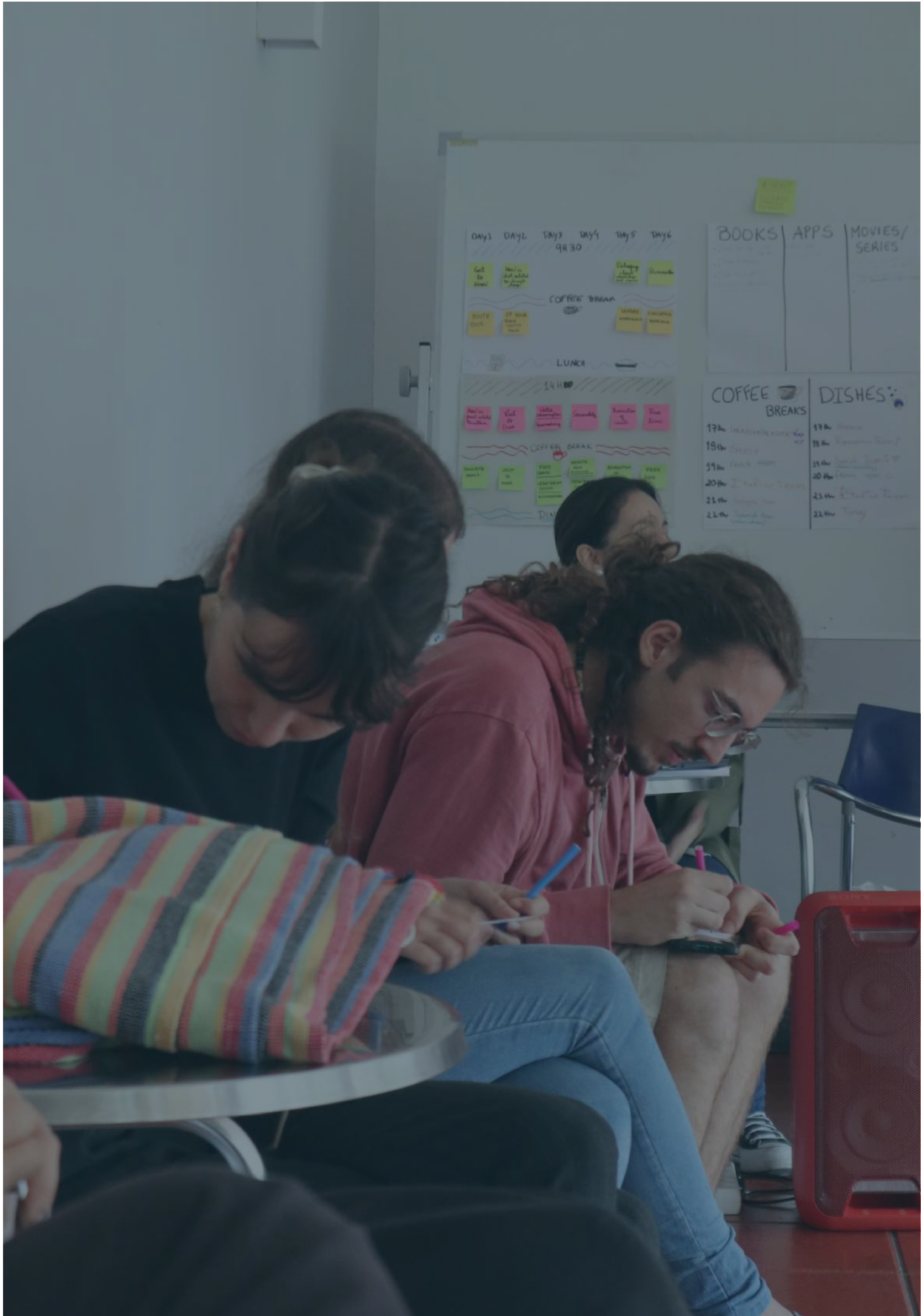
O Projeto \_\_\_\_\_ 04

O que aprendemos \_\_\_\_\_ 06

As receitas  
que criámos \_\_\_\_\_ 08

Resultados \_\_\_\_\_ 16

Parceiros \_\_\_\_\_ 17



DAY1 DAY2 DAY3 DAY4 DAY5 DAY6

9H 30

Get to know! Meet up and share the project! Delivery Day! Research!

COFFEE BREAK

YOUR Tech! IT WORK! Search! Evaluation!

LUNCH

14H

Plan to meet with the team! Get to know! Update presentation! Summary! Research! Test!

COFFEE BREAK

SEARCH! PLAN! TEST! PREP! PREP! PREP! PREP!

DINING

BOOKS | APPS | MOVIES/SERIES

COFFEE BREAKS | DISHERS

- 17th Presentation using Key
- 18th Presentation
- 19th Presentation
- 20th Presentation
- 21th Presentation
- 22th Presentation
- 23th Presentation
- 24th Presentation
- 25th Presentation
- 26th Presentation
- 27th Presentation
- 28th Presentation
- 29th Presentation
- 30th Presentation



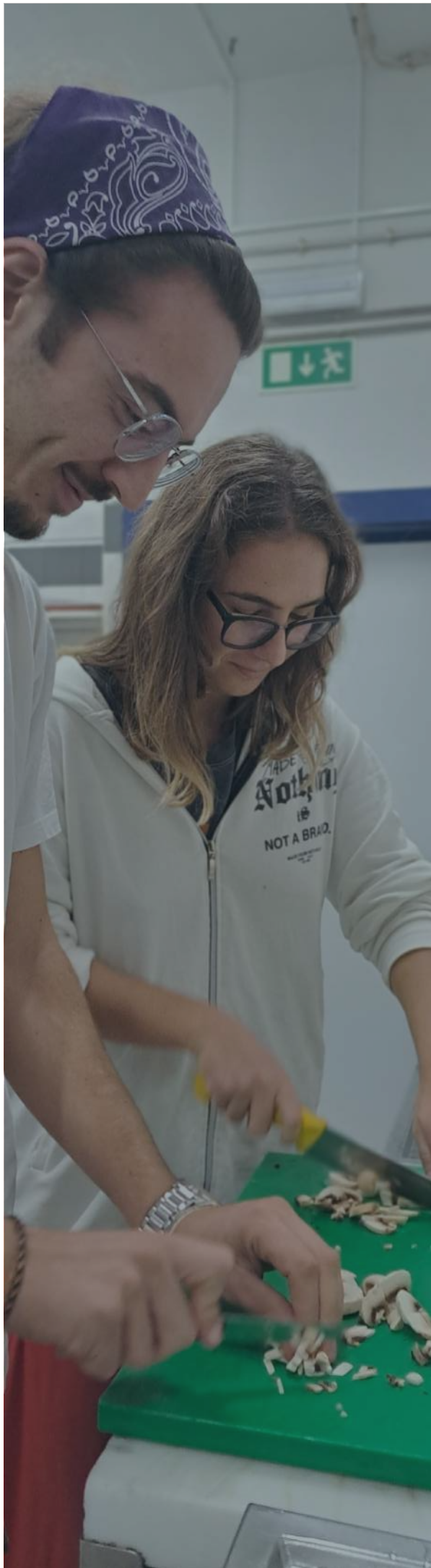


## O PROJETO

"Se a tua comida pudesse falar - Como combater as alterações climáticas através da dieta" é um projeto financiado pela Agência Nacional Erasmus+, no âmbito da KA1 (Mobilidade Juvenil). O seu principal objetivo é sensibilizar os jovens para o impacto que a alimentação tem nas alterações climáticas, capacitando-os para fazerem escolhas mais informadas, contribuindo assim para o desenvolvimento sustentável do nosso Planeta.

Durante uma semana em Portugal, os participantes tiveram a oportunidade de se envolver numa série de atividades teóricas e práticas, incluindo workshops de culinária vegetariana, e refizeram as suas receitas favoritas em versões mais ecológicas e saudáveis, que pode encontrar abaixo!

No total, estiveram presentes 40 participantes, de 8 países diferentes, sendo: Portugal, Espanha, França, Itália, Grécia, Roménia, Sérvia e Turquia. O Intercâmbio de Jovens realizou-se em Ovar, na Pousada da Juventude.

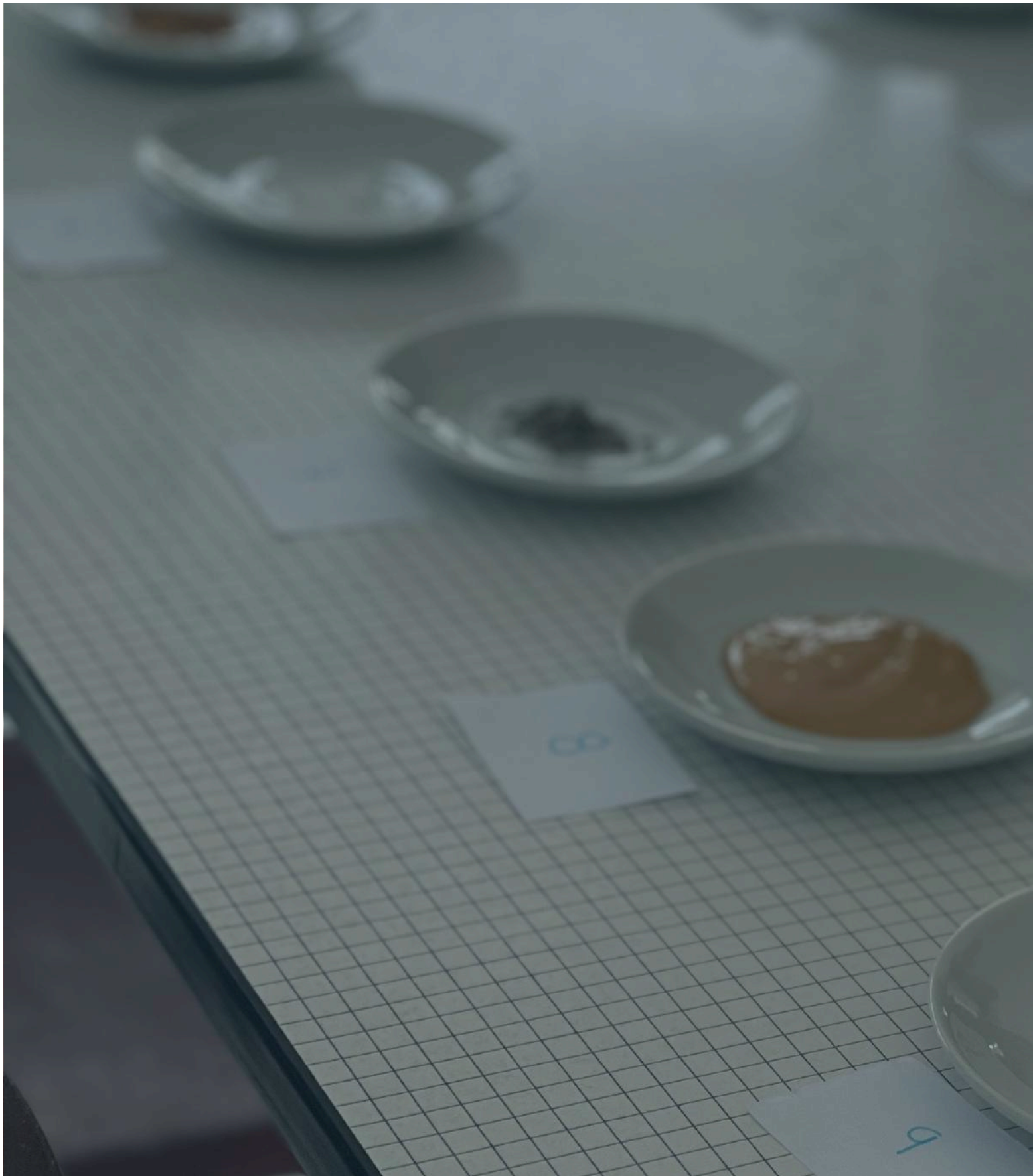


## O QUE APRENDEMOS

- A dieta típica de um comedor de carne requer até 5 vezes mais terra do que uma dieta vegana. É mais eficiente cultivar para consumo humano do que cultivar para consumo de animais e depois transformar esses animais em alimento para seres humanos.
- O transporte de alimentos também tem impacto nas alterações climáticas e também as estufas podem consumir muitos recursos. Por isso, é importante escolher comida local e orgânica. Neste site podes encontrar quais os legumes e frutas da estação durante todo o ano, em quase todos os países europeus: <https://www.eufic.org/en/explore-seasonal-fruit-and-vegetables-in-europe>
- O desperdício alimentar é também um grande problema na Europa: quase 59 milhões de toneladas de alimentos foram desperdiçadas na UE em 2020. 53% deste desperdício era proveniente de resíduos domésticos. Procura receitas que utilizam sobras e congela refeições/alimentos sempre que possível.

- Embora os peixes tenham frequentemente uma pegada relativamente pequena no ambiente, a maior parte do plástico encontrado no oceano provém de redes de pesca.
- O leite normalmente tem uma pegada climática menor do que o frango, os ovos ou a carne de porco, mas muitos tipos de queijo, como o cheddar ou a mozzarella, podem ter uma pegada significativamente maior do que os mesmos.
- Presta atenção ao consumo de água. O queijo tem um elevado consumo de água mas também acontece em substitutos vegetarianos/veganos, como o “leite” de amêndoa, que requer 371 litros de água por litro de embalagem.





**AS RECEITAS**  
**QUE CRIAMOS**



Como mencionado anteriormente, os nossos participantes transformaram as suas receitas favoritas em versões mais ecológicas e saudáveis. Seguimos as orientações de uma nutricionista portuguesa que ajuda a criar pratos vegetarianos nutriti-

vos e saudáveis, e que pode ver aqui:

<https://laranjalimanutricao.com/2023/03/25/prato-vegetariano-5-elementos-que-nao-podem-faltar/>

Agora, voltando às receitas, aqui vai a nossa seleção:

# ÍNDICE DE RECEITAS

Lasanha Vegana 10

Manti Vegetariano

(Manti é um tipo de “bolinho” encontrado principalmente na culinária turca e da Ásia Central, geralmente com carne dentro) 11

Fajitas veganas 13

(tradicionalmente feitas com carne, comumente encontrada na culinária mexicana)

Hambúrguer crocante vegano com batatas fritas e ketchup caseiro 14



Em substituição  
à típica lasanha

# Lasanha vegana

de Alice e Olympe

## INGREDIENTES

2 colheres de azeite  
750g de tofu picado  
800g de molho de tomate  
300g de folhas de lasanha vegana fresca  
Molho vegano branco/Bechamel  
125g de queijo vegano de leite de soja

### Para as folhas de lasanha vegana fresca:

Farinha – 2 xícaras  
Água - 3/4 xícara

### PASSOS

- 1- Pegue uma tigela e adicione a farinha
- 2- Adicione a água aos poucos e use o garfo para misturar até formar uma massa. Misture por alguns minutos para ficar homogêneo.
- 3- Deixe descansar por 10 minutos.
- 4- Divida em duas porções. Enrole cada um formando um quadrado bem fino. Corte ao meio e enrole cada metade em folhas longas e finas. Use o tabuleiro onde vai levar a lasanha ao forno como orientação e corte a massa adequadamente.

## EMPRATAMENTO

- 1- Para fazer o recheio de tofu, aqueça 2 colheres de azeite numa frigideira e cozinhe o tofu por cerca de 10 minutos até dourar completamente
- 2- Adicione o molho de tomate
- 3- Deixe ferver e cozinhe por 30 minutos
- 4- Coloque um terço do molho de tofu no prato e cubra com algumas folhas de lasanha fresca. Regue com cerca de 130g de molho branco vegano. sheets.
- 5- Repita até ter três camadas feitas. Cubra com o restante molho branco vegano, cobrindo completamente as folhas de lasanha
- 6- Espalhe o queijo vegano ralado por cima
- 7- Leve ao forno por 45 minutos até o topo borbulhar e dourar levemente, na temperatura de 180 graus

### Molho Vegano Branco/Bechamel:

3 colheres de azeite  
2 colheres de farinha  
2 xícaras (480ml) de leite de soja

### PASSOS

- 1- Coloque o óleo numa panela, no fogão, e aqueça em fogo médio a alto
- 2- Adicione o leite de soja de uma só vez e continue mexendo e deixe o molho engrossar gradativamente
- 3- Normalmente você chegará à espessura certa depois de atingir o ponto de ebulição e ferver por alguns minutos.
- 4- Quando atingir a espessura desejada (lembre-se que o molho continuará a engrossar à medida que esfria), retire do fogo.

# Manti Vegetariano

por algumas das nossas  
participantes turcas

para substituir  
a receita  
tradicional de  
carne

## INGREDIENTES (2-4 pessoas)

- Grão de bico (meia xícara)
- Lentilhas (meia xícara)
- Farinha de aveia (2 colheres de sopa)
- Água (2 copos)
- Sal (1 colher de chá)
- Tomates (2)
- Alho (2 dentes)
- Óleo de girassol (1 colher de sopa)
- Hortelã seca (4-5 folhas)
- Pimenta moída (opcional) - meia colher de chá
- iogurte – pode ser um iogurte vegetal (uma xícara)

## Passo a passo

### Para fazer a massa

- Coloque o grão de bico e as lentilhas em água fria na noite anterior;
- Coza o grão-de-bico e as lentilhas em panelas separadas durante cerca de 30m;
- Escorra a água e misture numa tigela grande;
- Adicione a farinha de aveia, o sal e a pimenta malagueta;
- Misture e amasse até ficar com a consistência de lóbulo de orelha;
- Tire pequenas porções da mistura e forme pequenas bolas, com as mãos;
- Coloque-as no frigorífico (para comê-los frios)

### Para fazer a primeira camada de molho (molho de iogurte):

- Coloque o iogurte numa tigela e misture com pequenos pedaços de alho;

### Para fazer a segunda camada de molho (molho de tomate):

- Esmague os tomates até perderem o seu sumo;
- Esmague o alho;
- Aqueça o azeite numa frigideira e acrescente o alho. Cozinhe por 2-3 minutos;
- Adicione o molho de tomate e deixe ferver por 4-5 minutos;
- Adicione as folhas secas de hortelã e misture.

### Para emprarar:

- Coloque as bolinhas num prato, coloque uma camada de molho de iogurte por cima, e depois coloque o molho de tomate por cima do molho de iogurte, tanto quanto desejar.

# Fajitas veganas

pela Biljana e Sofi

**NOTA:** esta receita é vegana e adaptada aos países das suas criadoras (vegetais locais que se encontram na Sérvia e em Espanha), mas a receita é muito versátil e facilmente adaptável aos ingredientes à sazonalidade do seu país

para substituir  
a receita típica  
de carne  
(prato típico  
do México)

## INGREDIENTES (4 pessoas)

2 cebolas  
1 pimento (qualquer cor)  
2 cenouras  
1 dente de alho  
1 punhado de espinafres (a gosto,  
pois é uma cobertura)

2 tomates  
200gr de cogumelos  
2 abobrinhas  
300gr de soja em pedaços  
8 tortilhas  
100gr de milho

### PARA TORNAR PICANTE!!

Curcuma  
Paprika  
Cominho  
Pó de alho

## PASSOS

1. Deixamos os pedaços de soja repousarem em água quente para que cresçam durante cerca de 20min.
2. Cortamos todos os legumes e deixamos ferver numa frigideira com azeite. Primeiro juntamos o alho e a cebola, e depois a cenoura e o pimento. Cozinhe por 15min. Quando estiver cozido, juntamos os cogumelos e deixamos reduzir por mais cerca de 5 minutos.
3. Enquanto os legumes cozinham, fazemos o molho de curgete: descascamos e cortamos a curgete e cozemos até ficar macia. Podemos adicionar um pouco de óleo para melhorar a consistência.
4. Escoamos os pedaços de soja e fritamos com o resto da mistura até ficarem um pouco crocantes. Adicionamos especiarias a gosto.
5. Colocamos o recheio dentro de uma tortilha. Pode comprá-las e aquecê-las por 1 minuto de cada lado numa frigideira (sem óleo) ou no micro-ondas, ou até fazê-las do zero. Se optar por fazê-las de raiz, apenas precisa de farinha, sal, água e azeite. Muito simples mas saboroso!!!
6. Por cima do recheio que acabámos de fazer, adicionamos espinafres, tomate, milho e o molho de curgete
7. Enrole a tortilha e voilà: a fajita está pronta!

**Etapa opcional:** para completar a refeição, esprema um pouco de sumo de laranja para garantir que não lhe falta a sua dose de vitamina C.

# Hambúrguer vegano crocante com batata frita e ketchup caseiro

de Sara e Noémie

## INGREDIENTES

4 pães redondos da padaria (pão integral é melhor)	2 pimentos
600g de tofu	50g de farinha
50g de pão ralado	1 colher de molho de soja
8 fatias de queijo vegano	1 colher de açúcar
50g de polpa de tomate	1 colher de vinagre branco ou de maçã
600g de batatas	Sal
1 alface	Pimenta
3 tomates	Azeite
1 cebola	Paprika ou outras especiarias

## RECEITA

- 1- Corte as batatas em formato de batata frita e misture num recipiente com 2 colheres de azeite (deve ter uma pequena camada em cada batata frita), sal, pimenta e paprika.
- 2- Leve ao forno a 200° por 50 minutos (mexa durante o processo) ou na airfryer.
- 3- Enquanto as batatas cozinham, corte a cebola e o pimento em pedaços pequenos e coloque-os numa panela com um pouco de azeite em fogo pequeno/médio. Deixe cozinhar por cerca de 20 minutos e misture regularmente.
- 4- Pegue um prato fundo e misture a farinha com o molho de soja e 15cl de água.
- 5- Corte o tofu em pedaços de 2cm de largura, mergulhe-os na mistura e, de seguida, cubra-os com uma camada de pão ralado.
- 6- Por esta altura, a cebola e os pimentos já deverão estar prontos. Tire-os da panela e use a mesma panela para fritar o tofu e para que ele se torne crocante (5 minutos de cada lado).
- 7- Prepare o ketchup: misture a polpa de tomate, 1 colher de açúcar, 1 colher de vinagre, água (adicione a quantidade que quiser para a textura desejada) e temperos a gosto.
- 8- Emprate: pão, ketchup, cebola, pimento, tofu crocante, salada, tomate cortado, queijo e pão, com batatas fritas como acompanhamento.

# RESULTADOS

**92 %**

dos participantes conseguem identificar alimentos com menor impacto ambiental

**86 %**

dos participantes sabem como podem mudar os seus hábitos alimentares para diminuir o impacto dos alimentos que comem

**70 %**

dos participantes reconhecem que podem ter uma voz ativa na sociedade quando se trata de alterações climáticas

**92 %**

dos participantes reconhecem melhor a importância da UE na luta contra as alterações climáticas

**100 %**

dos participantes querem participar em mais projetos Erasmus+.

Foi a primeira vez que

**61 %**

dos participantes participaram num Intercâmbio de Jovens



# PARCEIROS

## GO ALIVE // Grécia

A Organização Juvenil "Iniciativa Europeia para o Empoderamento, Conscientização e Bem-Estar da Juventude" com o título distintivo "GO Alive" é uma organização não governamental/sem fins lucrativos com sede em Siatista Kozani e ativa na Macedónia Ocidental e Central.

Mais informação em: <https://goalive.eu/>

## Rakonto // França

O objetivo desta ONG é promover a diversidade cultural mundial, a transição ecológica e o ativismo social. A nossa principal atividade é a criação de conteúdos de mídia pública, como fotos, vídeos, artigos e outras ferramentas digitais inovadoras para conscientizar os jovens sobre questões ambientais, sociais e culturais globais e locais. O nosso principal objetivo é contar histórias de quem luta por um futuro melhor.

Mais informação em <https://en.rakontoassociation.org/>

## GEYC // Roménia

Grupo da Juventude Europeia para a Mudança - GEYC é uma organização juvenil romena fundada em 2010 e activa a nível europeu. GEYC é a organização iniciadora e coordenadora da Rede Europeia PRISMA, uma coligação a nível europeu que visa aumentar a qualidade dos projetos juvenis. Somos uma organização com estatuto consultivo especial junto do Conselho Económico e Social desde 2023. A nossa missão é capacitar os jovens para criarem uma mudança positiva na sua comunidade.

Mais informação em : <https://www.geyc.ro/>

## Back to the Roots //Espanha

O objetivo principal do Back to the Roots é a proteção do meio ambiente através da educação ambiental. Queremos envolver os jovens nas suas comunidades locais para promover a mudança através da ligação com a natureza e encontrar soluções sustentáveis para os problemas que temos de enfrentar como sociedade.

Mais informação em: <https://www.instagram.com/backtotheroots.eu/>

# porque sem eles não conseguimos!

## ASNU // Itália

é uma jovem organização sem fins lucrativos que tem como foco principal o ambiente e as ciências naturais, composta por apaixonados pela matéria, sejam professores universitários ou simples amadores, de qualquer nível de ensino. A ASNU foi fundada em 2020, mas atua como associação universitária desde 2015.

Mais informação em: <https://www.asnuaps.it/>

## Dünya Yaşasın Derneği // Turquia

Dünya Yaşasın (Viva o Mundo) foi criada em Ancara em 2019 com o objetivo de apoiar estudos de agricultura ecológica alternativa, contribuindo para o seu desenvolvimento e sensibilizando a sociedade, especialmente as crianças. A associação apoia estudos alternativos de agricultura ecológica contra a agricultura monotípica industrial.

Mais informação em: <https://dunyaya-sasin.org/>


## EU4All // Sérvia

A Associação EU4ALL é uma organização juvenil com sede em Nis, Sérvia. A nossa área de trabalho centra-se na capacitação e apoio aos jovens, especialmente aos portadores de deficiência, proporcionando-lhes oportunidades de desenvolvimento pessoal e profissional. O nosso grupo-alvo inclui todos os jovens até aos 30 anos, com especial ênfase naqueles que enfrentam desafios sociais e económicos, incluindo os jovens com deficiência.

Mais informação em: <https://eu4all.rs/>

# Que aprendizagens vos marcaram mais?

***"Esta EJ foi realmente inspiradora. Era exatamente o que precisava para ter a motivação para mudar os meus hábitos!"***



*"Este projeto fez-me sentir mais confiante sobre as minhas escolhas alimentares"*

*"Acho que aprendi muito e há muitas coisas que vou usar no futuro. Estou muito grato por isto!"*

## SEASPIRACY

### MAJOR ENVIRONMENTAL & SOCIAL IMPACT


- ~~2048~~ HUMAN RIGHTS
- Net & fishing gear = ~ 50% ocean trash = "destruction" of ecosystem

### ACCIDENTAL CAPTURE OF MARINE SPECIES

- 10 Dolphins = 1 for amusement park, 9 dead
- FISHING GEAR CAPTURES ALL TYPE OF SPECIES

### SLAVE LABOR

- Government APPROVED, and NGO
- NO HUMAN RIGHTS protection
- THEY DO WHATEVER THEY WANT

- 4- NGOs are not supervised 
- The one's responsible are being tried

- 5- lack of regulation  $\Leftrightarrow$  ILLEGAL ECONOMY AT ITS HIGHEST

- plants that are fish flavoured
- local fish if you can

## COWSPIRACY

1. MEAT = WATER CONSUMPTION + DEFORESTATION + GREENHOUSE GAS + POLLUTION

2.  $\nearrow$  MEAT =  $\searrow$  TROPICAL FOREST

3.  $\nearrow$  MEAT =  $\nearrow$  H<sub>2</sub>O CONSUMPTION (COWS)

4. Kill them

7. unbr

RESOURCE

8.

**Agora estou mais consciente do que como, pensando no impacto dos alimentos que consumo no planeta"**



**LINKS:**

Website | <https://dctr.pt/if-your-food-could-talk/>

**Algumas das nossas publicações nas redes sociais:**

[https://www.instagram.com/p/CyobBIGiOka/?img\\_index=1](https://www.instagram.com/p/CyobBIGiOka/?img_index=1)

[https://www.instagram.com/p/Cyv\\_B9XBES7/?img\\_index=1](https://www.instagram.com/p/Cyv_B9XBES7/?img_index=1)

[https://www.instagram.com/p/C0IZiVEryjS/?img\\_index=1](https://www.instagram.com/p/C0IZiVEryjS/?img_index=1)

[https://www.instagram.com/p/C0kBiDkqr1E/?img\\_index=1](https://www.instagram.com/p/C0kBiDkqr1E/?img_index=1)

