



**WORKSHOPS
DESAFIO VEGETARIANO
GREEN WEEK**
ISEL | Maio 2023



ISEL
INSTITUTO SUPERIOR DE
ENGENHARIA DE LISBOA

ISEL
eco
campus



**DESAFIO
VEGETARIANO**

WORKSHOPS DESAFIO VEGETARIANO GREEN WEEK ISEL | Maio 2023

- 4 A Alimentação e as Alterações Climáticas | ISEL
- 5 Receitas dos Workshops
 - 6 Pataniscas de Alho Francês
 - 8 Hambúrgueres de Feijão Preto e Legumes
 - 10 Bolonhesa de Lentilhas
 - 12 Peixinhos da Horta
 - 14 Migas de Feijão-Frade e Alheira Vegetariana
 - 16 *Strogonoff* de Grão-de-Bico e Cogumelos
- 18 Desafio Vegetariano
 - 18 O Planeta Agradece
 - 19 Impacto num Mês de Desafio
 - 20 Todos Saem a Ganhar



ISEL
INSTITUTO SUPERIOR DE
ENGENHARIA DE LISBOA



**DESAFIO
VEGETARIANO**

Este e-book foi produzido no âmbito da Green Week – Semana da Sustentabilidade do ISEL 2023 – para acompanhar os Workshops de Receitas Vegetarianas apresentados pelo Desafio Vegetariano (DV), em 22 e 24 de Maio de 2023, dando resposta aos trabalhos desenvolvidos pelo Eco Campus do ISEL.

Concepção: **Elisa Nair, Bárbara Korman e Alexandra Rodrigues**

Design: **Bárbara Korman | DV**

Receitas por: **Desafio Vegetariano**

Cálculo das Pegadas de Carbono realizada por: **Alexandra Rodrigues | ISEL**

Cálculo de Valores Nutricionais realizado por: **Inês Lapa | Nutricionista DV**

Cálculo de Custo realizado por: **Sonia Marcelino | DV**



A ALIMENTAÇÃO E AS ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS

O aumento dos efeitos relacionados com as alterações climáticas exige uma mudança significativa do estilo de vida das sociedades desenvolvidas, sendo absolutamente necessário repensar a forma como interagimos com a natureza e como usamos os recursos do planeta.

As cidades cobrem cerca de 3% da superfície da terra, mas produzem cerca de 72% dos gases com efeito estufa (GEE). Apesar de ser um assunto pouco abordado, sabe-se que a alimentação tem um enorme impacto nas alterações climáticas, quer seja na pegada de carbono, como na pegada hídrica, quer na pegada ecológica, associadas ao ciclo de vida dos alimentos.

Os estudos indicam que se cada pessoa no planeta vivesse como uma pessoa média portuguesa, a humanidade exigiria cerca de 2,9 planetas para sustentar as suas necessidades de recursos. Uma das atividades que mais tem contribuído para este facto e para a enorme pegada ecológica de Portugal, é o consumo de alimentos, nomeadamente de carne e peixe, sendo que, segundo a ONG Zero, cada português consome cerca de três vezes mais proteína animal do que o aconselhado na roda dos alimentos e tem um consumo reduzido de legumes, frutas e leguminosas, essenciais a uma vida saudável.

De acordo com diversos investigadores, a cadeia alimentar é responsável por cerca de 37% das emissões globais de GEE, 70% de consumo de água potável e contribui fortemente para a desflorestação, desertificação, eutrofização, acidificação dos oceanos e perda de biodiversidade. Assim, uma alimentação mais saudável e mais sustentável, permitirá uma redução significativa dos GEE, trazendo também benefícios a médio e longo prazo em termos de bem-estar e saúde individual.

O objetivo deste e-book, resultado de uma parceria do ISEL com a ONG Desafio Vegetariano, é demonstrar que, fazendo uma alimentação mais sustentável, cada um pode individualmente dar um enorme contributo na redução dos GEE e, simultaneamente, ter uma alimentação nutritiva, económica e cheia de sabor.



A pensar nos estudantes, que são o nosso futuro, o Desafio Vegetariano apresenta uma colecção de receitas económicas, nutricionalmente interessantes, fáceis de fazer, todas deliciosas e numa versão 100% vegetal, com menor impacto ambiental e, portanto, melhor para todos!

6 RECEITAS A EXPERIMENTAR

Pataniscas de Alho Francês com Arroz de Feijão

Hambúrgueres de Feijão Preto e Legumes

Bolonhesa de Lentilhas

Peixinhos da Horta com Arroz de Tomate

Migas com Feijão-frade e Alheira Vegetal

Strogonoff de Grão-de-Bico e Cogumelos

Neste e-book, para cada receita proposta, irá encontrar **3 indicadores**:

- a informação do **custo** (por pessoa) da refeição;
- o **valor calórico** e quantidade de **proteína** por dose; e
- a **pegada de carbono** (individual) associada a cada refeição, em g de CO₂eq.

Abreviaturas: ch. (chávena) | c. (colher)

Equivalência das unidades de medida de volume:

1 ch. = 250 ml | 1 c. de sopa = 15 ml | 1 c. de chá = 5 ml; c. de café = 2,5 ml





PATANISCAS DE ALHO FRANCÊS



PATANISCAS DE ALHO FRANCÊS

Com Arroz de Feijão

Custo

€0,93
por dose

Valores Nutricionais

562
kcal
por dose

16 g
de Proteína
por dose

Pegada de Carbono Comparada

408 g
de CO₂eq
por pessoa

VS

777 g
de CO₂eq
por pessoa

versão c/
bacalhau e ovo

 Para 6 pessoas

INGREDIENTES

Pataniscas

- 1/2 cebola
- 1 alho francês (parte branca)
- Água com gás fresca
- 1 c. de café de fermento
- 1 ch. de farinha de grão-de-bico (ou outra)
- Açafrão q.b.
- Alho em pó q.b.
- Sal e pimenta preta q.b.
- Salsa ou coentros frescos q.b.
- Óleo para fritar q.b.

Arroz de Feijão

- 1 e 1/2 ch. de arroz carolino
- 400 g de feijão preto ou vermelho cozido
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 1 folha de louro
- 1/2 ch. de polpa de tomate
- 3 ch. de água quente
- Sal e pimenta preta q.b.
- Salsa q.b.
- Azeite q.b.

PREPARAÇÃO

1. Numa taça, junta a farinha de grão-de-bico, o fermento, alho em pó, sal e pimenta preta, e uma pitada de açafrão para dar cor.
2. Vai adicionando a água gaseificada fresca (para ficarem estaladiças), e envolvendo, até obteres um polme com uma espessura média.
3. Acrescenta o alho francês às rodelinhas e a cebola e a salsa picadas, e envolve.
4. Numa frigideira antiaderente, coloca 2 c. de sopa da mistura, a formar a patanisca, em fundo de óleo bem quente, e leva a dourar de ambos os lados, em lume médio. Repete a operação até finalizar a massa.
5. Coloca as pataniscas a escorrer em papel absorvente.
6. Num tacho, refoga a cebola e o alho picados num fundo de azeite, com folha de louro. Acrescenta a polpa de tomate, e envolve.
7. Acrescenta a água e, quando levantar fervura, acrescenta o arroz e tempera com sal. Mexe, baixa o lume, e deixa cozer por cerca de 5min.
8. Acrescenta o feijão cozido e os coentros ou salsa picados, e deixa cozinhar por mais 7min, em lume brando.
9. Desliga antes de a água evaporar por completo.
10. Serve as pataniscas com o arroz.

As pataniscas também dão uma boa entrada ou petisco!



índice



**HAMBÚRGUERES
DE FEIJÃO PRETO
E LEGUMES**



HAMBÚRGUERES DE FEIJÃO PRETO E LEGUMES

Custo



Valores Nutricionais



Pegada de Carbono Comparada



VS



versão c/
carne de vaca

Para 12 hambúrgueres

INGREDIENTES

- 500 g de feijão preto cozido
- 1/3 beterraba pequena cozida
- Sumo de limão q.b.
- 1 cebola grande
- 2 dentes de alho
- 1 pimento vermelho
- 140 g de milho cozido
- Flocos de aveia q.b.
- Farinha de aveia/pão ralado q.b.
- Coentros picados q.b.
- Alho em pó q.b.
- Sal e pimenta preta q.b.
- 3 c. de sopa de azeite

PREPARAÇÃO

1. Num processador, tritura grosseiramente o feijão e o milho, e reserva. Tritura também a beterraba cozida e tempera-a com limão.
2. Numa taça grande, junta o pimento, a cebola, os alhos e os coentros picados, e adiciona a pasta de feijão e a beterraba.
3. Tempera com sal, pimenta preta e alho em pó, e amassa à mão.
4. Vai juntando flocos de aveia, farinha e/ou pão ralado até a massa começar a descolar dos dedos.
5. Se tiveres oportunidade, leva a taça ao frigorífico por 30min antes de moldar os hambúrgueres.
6. Molda os teus hambúrgueres e grelha-os numa frigideira antiaderente pincelada com azeite, por 2 a 3 min de cada lado, com lume forte.
7. Serve os hambúrgueres no prato ou no pão, com alface, tomate e os teus molhos preferidos!

Podes congelar os hambúrgueres separados com papel vegetal.



**BOLONHESA
DE LENTILHAS**

BOLONHESA DE LENTILHAS

Com Massa

Custo



Valores Nutricionais



Pegada de Carbono Comparada



VS



versão c/
carne de vaca

Para 6 pessoas

INGREDIENTES

Bolonhesa

- 1 e 1/2 ch. de lentilhas
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 2 tomates maduros
- 1 ch. de polpa de tomate
- 1 ch. de vinho branco
- 1 folhas de louro
- Sal e pimenta preta q.b.
- Pimentão doce q.b.
- Salsa q.b.
- Azeite q.b.

Massa

- 500 g de massa cortada
- 2 dentes de alho
- 1 folha de louro
- 1 l de água quente
- Sal q.b.
- Azeite q.b.

PREPARAÇÃO

1. Lava* as lentilhas e, se não forem as laranjinhas pequeninas, coze-as durante alguns minutos, com o dobro da água, e pitada de sal.
2. Numa panela, refoga a cebola e 2 alhos picados, em fundo de azeite e louro. Adiciona e refoga a cenoura e os tomates picados.
3. Acrescenta a polpa de tomate, mexe, e deixa cozinhar por 2min em lume médio.
4. Acrescenta o vinho, e deixa ferver por 3min.
5. Junta as lentilhas, tempera com sal, se necessário, pimenta preta, pimentão doce e salsa picada, e deixa apurar em lume brando por cerca de 10min. Se necessário, adiciona um pouco de água.
6. Noutra panela, coze o esparguete em água com sal, folha de louro, 2 dentes de alho esmagados e fio de azeite. Escorre quando estiver *al dente*.
7. Serve a bolonhesa por cima do esparguete, decorada com salsa picada fresca.

*Demolha as lentilhas durante 30min a 1h para aumentar a digestibilidade.



índice



PEIXINHOS DA HORTA



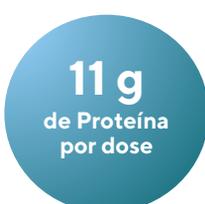
PEIXINHOS DA HORTA

Com Arroz de Tomate

Custo



Valores Nutricionais



Pegada de Carbono Comparada



VS



versão c/ovo

Para 6 pessoas

INGREDIENTES

Peixinhos da Horta

- 250 g de feijão-verde
- 1 ch. de farinha de grão-de-bico
- 1 c. de sopa de azeite
- Água com gás bem fresca q.b.
- Alho em pó q.b.
- Sal e pimenta preta q.b.
- Óleo q.b.
- 1 limão

Arroz de Tomate

- 1 ch. de arroz carolino
- 4 tomates maduros
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 1 folha de louro
- 1 ch. de polpa de tomate
- 2 ch. de água quente
- Sal q.b.
- Salsa q.b.
- Azeite q.b.

PREPARAÇÃO

1. Lava o feijão-verde, cortas as pontas, retira o fio lateral e leva-os a cozer em água com sal, durante 8min. Escorre e deixa arrefecer.
2. Para o polme, coloca numa tigela a farinha, o azeite, tempera com alho em pó, sal e pimenta, e vai adicionando a água em fio, mexendo sempre até ficar um polme espesso e liso.
3. Mergulha o feijão-verde, um a um, no polme, escorre um pouco, e leva-os a fritar em óleo bem quente, até ficarem douradinhos. Retira e coloca a escorrer em papel absorvente.
4. Num tacho, refoga a cebola e o alho picados num fundo de azeite, com folha de louro.
5. Adiciona os tomates picadinhos e deixa refogar por 3min em lume médio-forte.
6. Junta polpa de tomate, envolve, e deixa apurar por mais 2min.
7. Acrescenta a água e, quando levantar fervura, adiciona o arroz e o sal. Mexe, baixa o lume, e deixa cozer por cerca de 10min em lume baixo.
8. Junta a salsa picada, envolve, desliga, e deixa repousar por 2min tapado.
9. Serve os Peixinhos com o arroz de tomate malandro.



índice



**MIGAS COM
FEIJÃO-FRADE
E ALHEIRA VEGETAL**

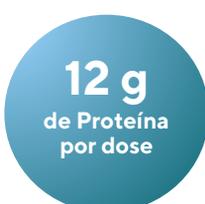


MIGAS COM FEIJÃO-FRADE E ALHEIRA VEGETAL

Custo



Valores Nutricionais



Pegada de Carbono Comparada



VS



versão c/
alheira de carne

Para 6 pessoas

INGREDIENTES

- 500 g de feijão-frade cozido
- 250 g de couve para caldo verde
- Miolo de 1/2 broa de milho
- 1 alheira vegetariana
- 5 dentes de alho
- Molho de salsa q.b.
- Sal e pimenta preta q.b.
- Azeite q.b.

PREPARAÇÃO

1. Se puderes, utiliza feijão demolhado e cozido em casa. Coloca o feijão cozido a escorrer.
2. Corta a couve lavada bem fininha, em caldo verde, e escalda-a em água a ferver por uns 5min, apenas para a amolecer, e reserva num escorredor.
3. Numa frigideira antiaderente grande, refoga os dentes de alho picados em fundo generoso de azeite.
4. Adiciona o caldo verde escorrido, mistura e deixa cozinhar em lume médio por 3min.
5. Acrescenta o feijão-frade escorrido, tempera com sal e pimenta preta, envolve, junta bastante salsa picada, envolve, e deixa apurar por mais 3min em lume médio.
6. Passa o feijão para uma assadeira de ir ao forno, espalha o miolo de meia broa de milho por cima e envolve um pouco.
7. Esfarela o recheio da alheira por cima da broa, rega com fio de azeite e leva a assadeira ao centro do forno pré-aquecido a 200 °C durante cerca de 15min ou até a broa e a alheira estarem tostadas.
8. Se preferires, podes tostar a broa e a alheira esfarelada, com fio de azeite e alhos picados, na mesma frigideira. E depois misturas tudo.
9. Serve decorado com mais salsa fresca.



índice



**STROGONOFF
DE GRÃO-DE-BICO
E COGUMELOS**

STROGONOFF DE GRÃO-DE-BICO E COGUMELOS com Arroz Basmati

Custo

€1,46
por dose

Valores Nutricionais

399
kcal
por dose

13 g
de Proteína
por dose

Pegada de Carbono Comparada

415 g
de CO₂eq
por pessoa

VS

3937 g
de CO₂eq
por pessoa

versão c/
carne de vaca

🍴 Para 6 pessoas

INGREDIENTES

Strogonoff

- 500 g de cogumelos pleurotus
- Molho de soja q.b.
- Sal e pimenta preta q.b.
- Alho em pó q.b.
- Pimentão doce q.b.
- 500 g de grão-de-bico cozido
- 200 ml de natas vegetais
- Molho de coentros frescos
- Azeite q.b.

Arroz Basmati

- 1 ch. de arroz basmati
- 2 dentes de alho
- 1 folha de louro
- Sal q.b.
- 2 ch. de água quente
- Salsa q.b.
- Óleo q.b.

PREPARAÇÃO

1. Num tacho, com fio de óleo, refoga os alhos com o louro, em lume médio, acrescenta o arroz, e vai fritando os bagos, mexendo regularmente, até muitos começarem a ficar mais brancos.
2. Vai acrescentando a água quente, tentado que se mantenha a ferver tapado durante 3min. Baixa o lume e deixa cozer mais um pouco.
3. Assim que estiver com pouca água, acrescenta a salsa picada. Envolva e deixa cozinhar por mais 3min.
4. Desliga, mexe bem com um garfo, e deixa arrefecer um pouco destapado.
5. Numa frigideira grande antiaderente, leva os cogumelos cortados às tirinhas a dourar num fundo azeite, em lume forte.
6. Refresca com fio de molho de soja, mexe, e deixa em lume forte por mais 1min.
7. Tempera com pimenta preta, alho em pó e pimentão doce. Envolva.
8. Acrescenta o grão cozido e as natas vegetais, baixa o lume para médio, envolve, e deixa apurar por cerca de 3 min.
9. Acrescenta um molho de coentros frescos picados e envolve.
10. Serve o *strogonoff* por cima do arroz.

Também podes servir o *Strogonoff* com massa cortada, em vez de arroz.



índice

O Desafio que o planeta agradece.



Quando pensamos em sustentabilidade, não podemos deixar de pensar no nosso impacto e estar conscientes de que as decisões que tomamos têm consequências para além de nós. Se queremos ser uma voz activa e atenta nas questões relativas à sustentabilidade, como consumidores, podemos escolher.

E onde podemos diminuir efectivamente o nosso impacto ambiental, e em que podemos decidir três vezes por dia, é justamente na forma como nos alimentamos. Uma dieta de base vegetal tem mostrado consistentemente que é mais sustentável e pode ser mais saudável.

E é aqui que o Desafio Vegetariano pode ajudar, mostrando como o podemos fazer.



índice

O Desafio Vegetariano é uma plataforma online que convida os Participantes a experimentar uma alimentação sem produtos de origem animal, durante um mês de forma totalmente gratuita e com todo o apoio.

NUM MÊS DE DESAFIO

TU POUPAS:



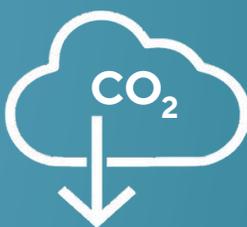
125 000 L
de água



84 m²
de terrenos
agrícolas



530 kg
de ração



272 kg
de gases com
efeito de estufa



30
animais

O Desafio onde todos saem a ganhar.



Ao te inscreveres no Desafio terás acesso a mais de 200 receitas para mudar o mundo de forma deliciosa. Desde todos os pratos tradicionais portugueses, passando por outras receitas do mundo, não te faltará por onde escolher.

Receberás ainda e-mails informativos com informação relevante sobre o impacto da nossa alimentação no planeta, na nossa saúde e na vida dos animais; e ainda e-books, dicas para o dia-a-dia, e muito mais.

Terás também à disposição acompanhamento personalizado num Grupo Privado, com o apoio de uma equipa experiente em diversas áreas (temos connosco especialistas em alimentação no desporto, para pais e mães, nutricionistas, etc.) para experimentares com confiança uma alimentação boa para a saúde e amiga do planeta e dos animais.

E se tiveres alguma questão, envia-nos um e-mail: desafiomesvegetariano@gmail.com.

Nunca foi tão fácil!

Segue-nos

@desafiovegetarianopt



Inscreve-te em



DESAFIO
VEGETARIANO
.COM



início