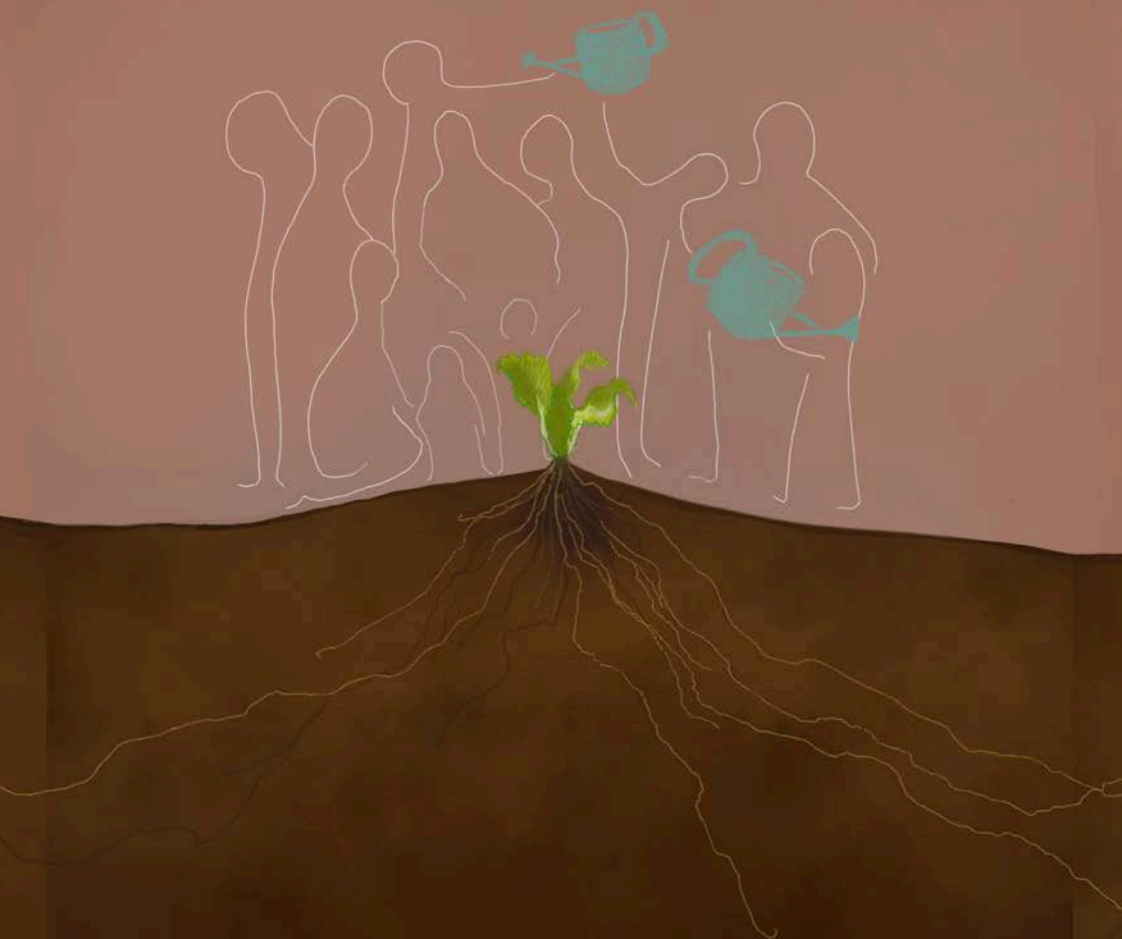




NATUREZA-MORTA

UM OLHAR SOBRE O DESPERDÍCIO ALIMENTAR



"No meu tempo

Comiamos

bem



”

, Quitéria.

Título: Natureza-morta: Um olhar sobre o desperdício alimentar

Autoria e produção: Maria Antunes e Rui Catalão

Ilustrações da capa: Sara Ventura

Ilustrações das receitas: Cláudia Soares e Sara Ventura

Ilustrações dos desafios: Helena Loução

Fotografias das oficinas: Vários autores

Design: Filipa Ventura

2025



Co-funded by
the European Union



PROMOTED BY
Comune di
Milano



ÍNDICE

O Projecto	06
Sobre desperdício alimentar	08
Receitas com história:	13
Pevides de Abóbora Secas ao Sol	14
Sopa da Pedra	15
Sopa da Horta	16
Canja Simples com Arroz já Cozido	17
Pastéis de Arroz	18
Arroz Frito	19
Peixinhos da Horta com Arroz de Tomate	20
Roupa Velha da Semana	21
Molho de Aromáticas	22
Açorda	23
Pão Ralado	24
Rabanadas	25
Pudim de Pão	26
Filhós	27
Casca de Laranja Caramelizada	28
Compota de Tomate	29
Marmelada	30
Geleia de Casca de Marmelo	31
Bolo de Maçã	32
Bolo de Casca de Laranja	33
Desafios	35
Oficinas Arte e Culinária	39
Memórias do Bairro	43
Equipa e Agradecimentos	47

O PROJECTO

NATUREZA-MORTA

Natureza-morta é um projecto artístico participativo que aborda o tema do desperdício alimentar através de fotografia, ilustração, culinária, partilha de memórias e do envolvimento comunitário. O título inspirou-se na tradição artística da pintura onde é celebrada a estética do quotidiano e a efemeridade da vida através de frutos e flores. Aqui, apropriámo-nos deste vocabulário visual para o subvertermos. Em vez de alimentos perfeitos, vemos alimentos desperdiçados e desvalorizados, destacando a vulnerabilidade e a marginalidade, em oposição à abundância e ao luxo.

Foi, por isso, que escolhemos como palco a Quinta do Loureiro (Campo de Ourique, Lisboa), um bairro com uma história social complexa, com marcas profundas de marginalidade no passado e no presente.

O projecto reuniu vozes e olhares de diferentes gerações do bairro, procurando criar espaço para a visibilidade, o sentido cívico e a resiliência.

Ao trabalhar com alimentos resgatados (que seriam descartados por terem manchas, tamanhos não convencionais ou por representarem excesso de produção), procurámos mostrar que aquilo que é considerado imperfeito também pode alimentar o estômago e a imaginação.

Nas oficinas, as crianças, os jovens e até alguns adultos cozinharam, experimentaram ingredientes desconhecidos, ilustraram com tintas, mas também com alimentos, celebrando o acto de criar em conjunto (sobretudo panquecas!).

Paralelamente, os seniores partilharam memórias de práticas alimentares antigas, hábitos de reaproveitamento e histórias do tempo de escassez, oferecendo ao projecto a memória e a sabedoria que a experiência traz.

Já a exposição fotográfica trouxe para o espaço público a reflexão sobre o verdadeiro valor dos alimentos.

Este (pequeno) livro reúne todas estas vozes: as mãos que cozinham e ilustram, os olhares, as memórias e tudo aquilo que foi criado. Para que em cada uma das nossas casas se possa continuar a criação.

DESPERDÍCIO ALIMENTAR

NOVAS FORMAS DE VER, PENSAR E TRANSFORMAR

Mónica Truninger, Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa

Os dados mais recentes do Instituto Nacional de Estatística mostram que, em 2023, Portugal desperdiçou 1,9 milhões de toneladas de alimentos, cerca de 183 kg por pessoa. A maior parte deste desperdício acontece nas famílias, que representam 67% do total (na União Europeia são 57%). Seguem-se a restauração e hotelaria e o comércio e distribuição, cada um com cerca de 12%. A produção primária contribui com 7% e a indústria alimentar com 3%.

Embora o desperdício exista em toda a cadeia alimentar, é sobretudo dentro de casa que os números são mais expressivos. Isto contrasta com os resultados dos inquéritos sobre Sustentabilidade realizados pelo Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa (ICS-Ulisboa) em parceria com a Missão Continente (2016, 2018 e 2022), onde os portugueses identificam o desperdício alimentar como a sua maior preocupação entre várias questões ligadas à alimentação.

Uma forma de explicar este hiato é olhar para o desperdício como resultado das práticas sociais quotidianas – aquilo que fazemos quase automaticamente, moldado por normas, recursos e contextos socioculturais, determina o que se consome e o que se descarta. No Natal, por exemplo, é comum preparar “comida a mais” para receber familiares e garantir uma mesa farta, mostrar hospitalidade e cuidado com o outro. Porém, esta convenção cultural em torno de “receber bem” pode gerar sobras difíceis de aproveitar.

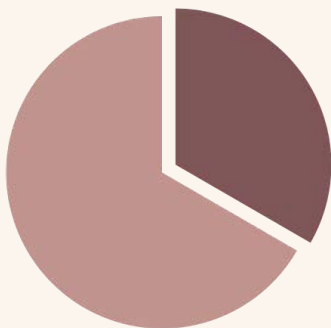
Mesmo quando existe preocupação, as práticas não mudam apenas com a vontade individual. O modo como cozinhamos, compramos ou organizamos a despensa depende de rotinas familiares, horários de trabalho, estratégias para poupar ou até do tamanho das embalagens disponíveis. Muitas práticas estão associadas a aspectos que valorizamos como a variedade, a frescura, a poupança, a sensação de estar prevenido, mas podem gerar desperdício sem querermos.

O primeiro Inquérito sobre Práticas Alimentares em Portugal, realizado em 2024 pelo ICS-ULisboa, mostra que a maioria tenta evitar o desperdício, mas enfrenta dificuldades estruturais, como a pressão económica, a influência do retalho e as normas estéticas que moldam preferências. Os inquiridos associam o desperdício sobretudo ao excesso de compras em promoção, à preparação de comida a mais e à falta de controlo da despensa. Estes fatores não dependem apenas do indivíduo: refletem a forma como a oferta é organizada, as condições de vida que marcam os ritmos quotidianos e os recursos efetivamente disponíveis no dia a dia.

A Estratégia Nacional de Combate ao Desperdício Alimentar 2025+ procura responder a esta dimensão estrutural já que defende a necessidade de atuar em toda a cadeia, reconhecendo que o desperdício não nasce apenas em casa, mas também de modelos de abastecimento que privilegiam a abundância, de padrões comerciais que excluem alimentos por imperfeições e de ritmos de vida que encurtam o tempo disponível para cozinhar. Ao propor incentivos, regulação, doação de excedentes e ações educativas, a estratégia assume que transformar práticas exige transformar também os contextos que as moldam.

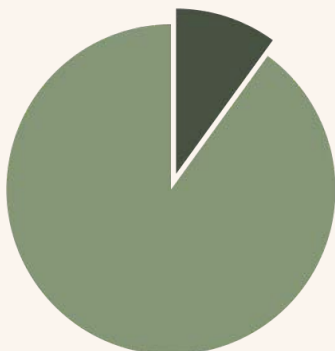
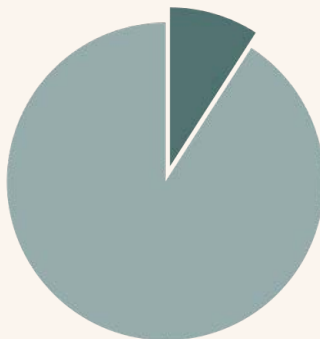
É precisamente neste trabalho de transformação dos contextos que as iniciativas comunitárias ganham força. Mais do que ações de sensibilização individual, o projeto Natureza-morta cria espaços de experimentação e diálogo onde memórias culinárias, práticas de reaproveitamento e expressão artística se encontram. A partir dessas experiências concretas, torna possível uma reflexão crítica que mostra como o combate ao desperdício alimentar exige a articulação entre saberes locais, condições sociomateriais e políticas públicas. É nesse cruzamento que surgem novas formas de ver, pensar e transformar a maneira como produzimos, consumimos e valorizamos os alimentos – percursos fundamentais para reduzir o desperdício.

AS CONTRADIÇÕES DO DESPERDÍCIO ALIMENTAR



1/3 de todos dos alimentos é desperdiçado.

1 em cada 11 pessoas vive em situação de fome.



O desperdício alimentar é responsável por até 10% das emissões de gases com efeito estufa.

RECEITAS COM HISTÓRIA

1. PEVIDES DE ABÓBORA SECAS AO SOL



INGREDIENTES

- 1 chávena de pevides frescas
- ½ c. chá de sal (opcional)
- 1 c. chá de azeite (opcional)

DICA DE REAPROVEITAMENTO

Guarda as pevides sempre que preparares abóbora, pois são ricas em fibra e transformam-se num petisco gratuito.

PREPARAÇÃO

1. Lava bem as pevides e seca-as.
2. Espalha num tabuleiro e deixa-as ao sol por 1 a 2 dias.
3. Para torrar, envolve em azeite e sal e leva-as ao forno entre 20 a 25 min a 150°C.

2. SOPA DA PEDRA

INGREDIENTES

- 2 chávenas de feijão encarnado cozido com o caldo da cozedura
- 2 batatas
- 1 cenoura
- 1 nabo
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 folha de louro
- 2 c. sopa de azeite



“COMIA MUITA
SOPA, PORQUE NÃO
HAVIA MAIS NADA
PARA COMER”
MARIA ODETE

PREPARAÇÃO

1. Refoga a cebola e o alho.
2. Junta os legumes já cortados, o feijão, o caldo e o sal.
3. Cozinhava até engrossar.
4. Serve sobre pão duro.
5. O azeite pode ser usado para refogar a cebola e o alho no início ou para finalizar a sopa depois de cozidos os legumes.

DICA DE REAPROVEITAMENTO

Usa legumes feios, moles ou tocados, a sopa não é esquisita.

3. SOPA DA HORTA

INGREDIENTES

- 3 batatas ou batata doce
- 1 cenoura
- 1 nabo
- 1 beterraba
- 1 alho francês
- 2 c. sopa de azeite
- Sal a gosto
- Salsa



DICA DE REAPROVEITAMENTO

Perfeita para usar vegetais esquecidos no fundo do frigorífico e folhas a perder vigor, como as da beterraba.

PREPARAÇÃO

1. Refoga o alho francês juntamente com os caules da salsa.
2. Junta os legumes, a água (ou um caldo de cozer leguminosas) e o sal.
3. Depois de cozidos, junta as folhas da salsa e tritura (ou deixa em pedaços, se preferires).
4. O azeite pode ser usado para refogar o alho francês no início ou para finalizar a sopa depois de cozidos os legumes.

4.

CANJA SIMPLES COM ARROZ (JÁ) COZIDO



INGREDIENTES

- 1 chávena de arroz cozido
- 1 L caldo de legumes
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- Azeite, sal e hortalã a gosto
- Cogumelos (opcional)
- Vegetais como cenoura, alho francês, etc. (opcional)

DICA DE REAPROVEITAMENTO

Qualquer arroz já feito (carolino, agulha, basmati, etc.) funciona.

PREPARAÇÃO

1. Refoga a cebola e o alho em azeite.
2. Junta o caldo e deixa ferver.
3. Junta agora o arroz, o sal e a hortalã.
4. Deixa cozinhar 5 minutos e está pronta a servir.
5. Se quiseres juntar cogumelos e outros vegetais, junta logo a seguir à cebola e ao alho.

5. PASTÉIS DE ARROZ

INGREDIENTES

- 2 chávenas de arroz cozido
- ½ chávena de farinha
- ½ chávena de bebida vegetal ou leite
- 2 c. sopa de salsa picada
- Sal e pimenta a gosto



DICA DE REAPROVEITAMENTO

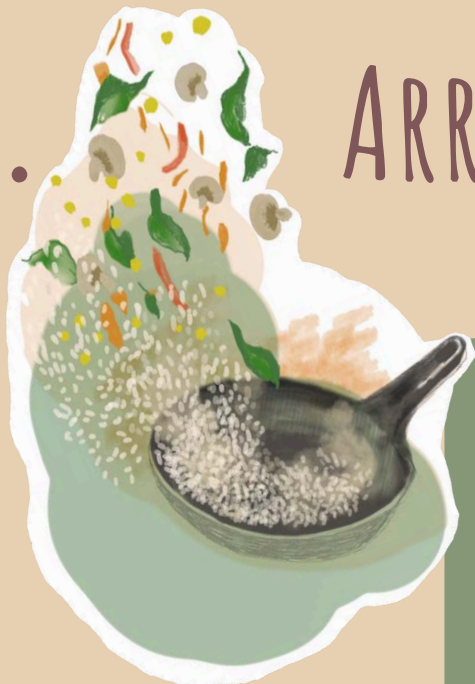
Excelente para aproveitar arroz que ficou “agarrado” ou empapado.

PREPARAÇÃO

1. Mistura tudo até teres uma massa moldável.
2. Frita ou leva ao forno.

6.

ARROZ FRITO



INGREDIENTES

- 2 chávenas de arroz de ontem
- 1 cenoura
- ½ cebola
- 1 chávena de legumes picados
- 1 dente de alho
- Azeite a gosto
- 1-2 c. sopa de molho de soja

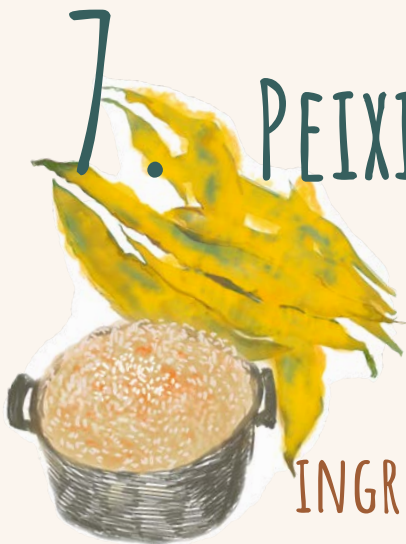
"EU ERA OBRIGADO A
PLANTAR FEIJÃO-VERDE,
BATATAS, TOMATE" BINO

DICA DE REAPROVEITAMENTO

Qualquer sobra de legumes
funciona, até folhas murchas.

PREPARAÇÃO

1. Salteia os legumes no azeite.
2. Junta o arroz e o molho de soja.
3. Cozinha até soltar.



7. PEIXINHOS DA HORTA

C/ARROZ DE TOMATE

INGREDIENTES

PEIXINHOS:

- 300 g feijão-verde (ou outro vegetal em palitos)
- 1 chávena farinha
- 1 chávena água (se for água com gás funciona melhor)
- Sal e pimenta a gosto
- Óleo para fritar (podes fazer s/ óleo no forno ou air fryer)

ARROZ:

- 1 chávena de arroz
- 2 tomates
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 2 c. sopa de azeite
- Sal a gosto

DICA DE REAPROVEITAMENTO

Para os peixinhos podes usar vegetais já cozidos e o polme aceita restos de farinha ou mistura de farinhas.

PREPARAÇÃO

1. Coze feijão-verde, passa na farinha misturada com a água e frita.
2. Para o arroz, refoga a cebola e o alho.
3. Junta o tomate, o arroz e a água (2½ chávenas).

8. ROUPA VELHA

DA SEMANA

INGREDIENTES

- 2 batatas cozidas
- 1 chávena de legumes cozidos
- 1 chávena de grão cozido
- 2 dentes de alho
- 2 c. sopa de azeite
- Sal (e outros temperos) a gosto

DICA DE REAPROVEITAMENTO

Funciona com qualquer legume que tenha sobrado da semana.



“VINHO
TRANSFORMAVA-SE
EM VINAGRE”

PREPARAÇÃO

1. Salteia o alho no azeite, junta tudo e deixa dourar.

9. MOLHO DE AROMÁTICAS



INGREDIENTES

- 1 chávena de ervas picadas (coentros, salsa, hortelã...)
- 2 c. sopa de azeite
- 1 c. sopa de sumo limão
- Sal

DICA DE REAPROVEITAMENTO

Ótimo para usar talos, caules e ervas a murchar.

PREPARAÇÃO

1. Mistura tudo e envolve num arroz simples ou salada.

10. AÇORDA



INGREDIENTES

- 3 chávenas de pão duro
- 2 dentes de alho
- 2 c. sopa de azeite
- Coentros
- Água quente
- Sal a gosto

DICA DE REAPROVEITAMENTO

"ANTIGAMENTE
VÍAMOS O PASTOR COM
O REBANHO E OS PERUS"

Qualquer pão serve, mesmo muito seco.

PREPARAÇÃO

1. Esmaga o alho com o sal.
2. Junta pão e água quente suficiente para ligar ao envolver.
3. Finaliza com azeite e coentros.



RECETA ILUSTRADA POR SARA VENTURA

11. PÃO RALADO

INGREDIENTES

- Pão duro q.b.



DICA DE REAPROVEITAMENTO

Podes usar também tostas partidas, broa dura ou pontas de pão e também adicionar sal, especiarias e outros temperos secos.

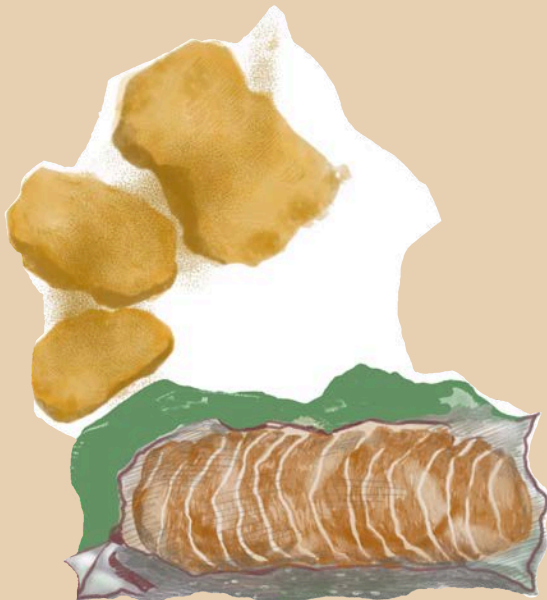
PREPARAÇÃO

1. Tritura o pão e torra se quiseses um sabor mais intenso.

12. RABANADAS

INGREDIENTES

- 8 fatias de pão duro
- 1½ chávena de bebida vegetal (ou leite)
- ½ chávena de farinha
- Açúcar e canela



DICA DE REAPROVEITAMENTO

Perfeita para aproveitar pão muito velho, mesmo quebradiço.

PREPARAÇÃO

1. Passa o pão na bebida vegetal e depois na farinha.
2. Frita e passa por açúcar e canela.

13.

PUDIM DE PÃO

INGREDIENTES

- 300 g pão duro
- 500 ml bebida vegetal (ou leite)
- 250 g figo seco
- ½ c. chá de flor de sal
- Canela e raspa de limão (opcional)

DICA DE REAPROVEITAMENTO

Ótimo para aproveitar sobras de pães (podes misturar vários tipos) e figos secos (ou outra fruta seca) que sobrem da mesa da consoada.

PREPARAÇÃO

1. Ferve os figos num tacho com um dedo de água por 5 minutos, de forma a amolecerem e caramelizarem um pouco.
2. Corta o pão duro em cubos pequenos.
3. Numa liquidificadora (uma processadora ou uma varinha mágica também servem) tritura os figos com a bebida vegetal e a flor de sal (e a canela e a raspa de limão, se quiseres) até ficarem em pasta.
4. Junta a pasta aos cubos de pão e mistura bem.
5. Deixa repousar por uma hora.
6. Pré-aquece o forno a 170°.
7. Transfere a mistura para uma forma de bolo inglês e leva ao forno por 30 minutos.
8. Retira do forno e deixa arrefecer por 20 minutos antes de servires às fatias.

RECETTA ILUSTRADA POR SARA VENTURA

14. FILHÓS

INGREDIENTES

- 500 g farinha de trigo
- 250 ml água morna
- 1 c. sopa de azeite
- 1 c. chá de sal
- 1 c. sopa de açúcar (opcional)
- 1 c. sopa de fermento
- Raspa de 1 laranja
- Óleo para fritar
- Açúcar e canela para polvilhar



DICA DE REAPROVEITAMENTO

As filhós ainda estão ótimas para comer nos dias seguintes. Podes usar raspa de cascas de citrinos que já foram espremidos.

PREPARAÇÃO

1. Mistura o fermento na água morna com o açúcar. Deixa repousar cerca de 5 min.
2. Numa tigela grande põe a farinha e faz um buraco no centro.
3. Adiciona o sal, o azeite, a mistura de fermento e a raspa (e o açúcar, se quiseres).
4. Amassa durante uns 10 minutos até ficar lisa, elástica e levemente pegajosa.
5. Tapa com um pano e deixa a massa descansar por 1 hora num local morno. Idealmente irá duplicar de volume.
6. Estica a massa no formato que quiseres e frita em óleo bem quente.
7. Escorre em papel absorvente (ou num pano) e polvilha com açúcar e canela.

15. CASCA DE LARANJA

CARAMELIZADA



INGREDIENTES

- Cascas de 4 laranjas
- 1 chávena de açúcar
- 1 chávena de água

DICA DE REAPROVEITAMENTO

Usa também cascas de limão, tangerina ou de qualquer outra fruta.

PREPARAÇÃO

1. Fatia as cascas e ferve-as duas vezes (opcional, mas ficam com melhor textura e sabor).
2. Ao lume, junta o açúcar com a água até ficar uma calda.
3. Depois cozinha as cascas na calda até brilharem.

RECEITA ILUSTRADA POR CLÁUDIA SOARES

16. COMPOTA DE TOMATE

DICA DE REAPROVEITAMENTO

Ideal para tomates feios, tocados ou demasiado maduros.

INGREDIENTES

- 1 kg tomate maduro
- 500 g açúcar
- 1 pau de canela

PREPARAÇÃO

1. Cozinhava tudo até engrossar.
2. Não te esqueças de retirar o pau de canela no final.
3. Guarda em frascos devidamente limpos e hermeticamente fechados.



RECETA ILUSTRADA POR SARA VENTURA

17. MARMELADA

INGREDIENTES

- 1 kg marmelos
- 1 kg açúcar
- Sumo de ½ limão



DICA DE REAPROVEITAMENTO

Não descartes as cascas e os caroços. Guardam-se para a próxima receita, assim como a água da cozedura.

PREPARAÇÃO

1. Lava bem os marmelos e descasca-os.
2. Coze os marmelos em água (o suficiente para estarem cobertos) por cerca de 20 a 30 minutos.
3. Escorre a água de cozer os marmelos, mas não a descartes (usamos na próxima receita).
4. Tritura-os até formarem um puré.
5. Agora em lume brando junta o puré ao açúcar e vai mexendo bem com uma colher de pau, até espessar e ganhar a cor típica de uma marmelada.
6. Verte para o recipiente onde vais guardar.
7. Deixa repousar por 24 horas se quiseres aquela consistência mais dura para cortar às fatias.

18.

GELEIA DE CASCA DE MARMELO



"SÓ FAZÍAMOS COMPOTAS DE MARMELO, PORQUE A FRUTA FRESCA ERA COMIDA LOGO" MARIA ODETE

INGREDIENTES

- Cascas e caroços dos marmelos da receita anterior
- Água da cozedura da receita anterior
- Açúcar (igual ao peso do líquido)
- Limão

DICA DE REAPROVEITAMENTO



Esta receita usa tudo do marmelo!

PREPARAÇÃO

1. Coze as cascas e os caroços na água da receita anterior.
2. Agora coa, junta o açúcar e cozinha até obteres uma geleia.

19. BOLO DE MAÇÃ



INGREDIENTES

- 3 maçãs maduras
- 2 chávenas de farinha
- 1 chávena de açúcar
- ½ chávena de óleo (ou azeite)
- 1 chávena de bebida vegetal (ou leite)
- 1 c. sopa de fermento
- Canela a gosto



DICA DE REAPROVEITAMENTO

Usa maçãs farinhentas, tocadas ou muito maduras com casca. Também funciona com pêra ou mistura das duas frutas. Se quiseres descascar, podes usar as cascas para fazer uma infusão ou juntar a chá preto/verde.

PREPARAÇÃO

1. Mistura os ingredientes secos numa tigela (menos as maçãs).
2. Agora junta o óleo e a bebida vegetal e mexe bem.
3. Envolva delicadamente a maçã cortada em cubos (podes deixar a casca!) na massa.
4. Verter para uma forma untada.
5. Levar ao forno previamente aquecido a 180° por 35-45 minutos.
6. Deixa arrefecer uns minutos na forma e depois transfere para uma grelha e deixa arrefecer totalmente.
7. Este bolo fica ligeiramente húmido por causa da maçã.

20. BOLO DE CASCA DE LARANJA

INGREDIENTES

- Cascas de 2 laranjas
- 2 chávenas de farinha
- 1 chávena de açúcar
- ½ chávena de óleo
- 1 chávena de bebida vegetal (ou leite)
- 1 c. sopa de fermento

DICA DE REAPROVEITAMENTO

A casca substitui aromatizantes artificiais e evita desperdício.

PREPARAÇÃO

1. Demolha as cascas (idealmente por 1 noite) e depois escorre a água.
2. Se quiseses, podes cozer as cascas para reduzir o sabor amargo.
3. Mistura os ingredientes secos numa tigela (menos as cascas).
4. Agora junta o óleo e a bebida vegetal e mexe bem.
5. Envolva delicadamente a casca cortada em tiras fininhas na massa. Se preferires, podes triturar as cascas com a bebida vegetal antes de juntar à restante massa.
6. Verter para uma forma untada.
7. Levar ao forno previamente aquecido a 180° por 35-45 minutos.
8. Deixa arrefecer uns minutos na forma e depois transfere para uma grelha e deixa arrefecer totalmente.

DESAFIOS

DE HELENA LOUÇÃO
CRIATIVIDADE AO LUME

JOGO da VARINHA MÁGICA

Quantas receitas surgem do processo simples de trituração de alimentos? Desde pesto a húmus, molhos e toda uma série de outros purês, patês e sopas, todas podem ser confeccionadas com uma varinha mágica ou liquidificadora.

ESCOLHE UM ALIMENTO OU MAIS...



grão, feijão
ou outras leguminosas



Sementes de girassol
abóbora, sésamo...
inteiras ou em pasta



molho
de soja



azeite



frutos secos
inteiros ou em pasta
se inteiros - coze ou
tosta/assa previamente



Cogumelos

legumes
frutas

ALGUNS EXEMPLOS

... SE NECESSÁRIO COZINHA.

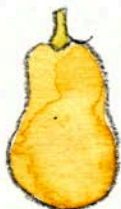
POR FIM, TRITURA tudo.

prova e ajusta ao teu gosto!

Desenha na página ao lado,
criando as tuas receitas ilustradas.



MANJERICÃO



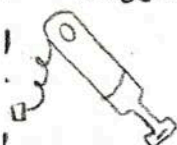
ABÓBORA



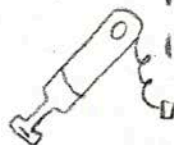
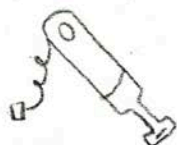
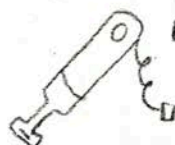
ALHO



AZEITE



MOLHO de ABÓBORA



56
25

OFICINAS ARTE E CULINÁRIA

COM HELENA LOUÇÃO
CRIATIVIDADE AO LUME

OFICINA ARTE & CULINÁRIA I

25 de Outubro de 2025

Espaço Alcantara, Quinta do Loureiro



*"Vem pôr as mãos na massa e descobrir arte na cozinha!
Nesta oficina vais cozinhar com alimentos resgatados,
transformá-los em arte e prová-los.
E no fim ainda podes levar uma surpresa".*



OFICINA ARTE & CULINÁRIA II

28 de Novembro de 2025
Espaço Alcantara, Quinta do Loureiro



MEMÓRIAS DO BAIRRO





EQUIPA E AGRADECIMENTOS

EQUIPA

CLÁUDIA SOARES

Cláudia Soares (1976) vive em Campo de Ourique há 17 anos. Começou por estudar design gráfico e, de forma orgânica, acabou por direccionar os seus interesses estéticos à alimentação. A partir daí, explora, concretiza ideias e pensamentos, através do desenho, da escrita, da fotografia, da cozinha e da performance com arte e comida. É cozinheira e artista multidisciplinar.

www.claudia-soares.com

DIOGO TRABULO MARTINS

Diogo Trabulo Martins (1991) trabalha actualmente como jurista na DECO.

Os seus interesses profissionais incluem direito do consumidor, literacia financeira e economia do comportamento. Além disso, faz trabalho voluntário para outras associações não governamentais (como a Animais de Rua), o que reflecte o seu compromisso com causas sociais.

www.deco.pt

FILIPA VENTURA

Filipa Ventura (Lisboa, 1997). Vive em Bremen, na Alemanha.

Estudou Arte e Multimédia na Faculdade de Belas Artes da Universidade de Lisboa e mais tarde Fotografia Contemporânea, na mesma instituição. O seu trabalho é focado na fotografia e na exploração de som e vídeo. É co-fundadora do projeto Tique Nervoso.

www.filipaventura.com | www.tiquenervoso.com

HELENA LOUÇÃO

Helena Loução (1994) é artista multidisciplinar. Através do projecto Criatividade ao Lume, desenvolve uma pesquisa sobre criatividade e ecologia, utilizando as artes visuais e a culinária como ferramentas. Publicou um livro sobre cozinha criativa e ecológica intitulado “Cozinha com o que tens, cria com o que és”. Actualmente pinta, ilustra e cozinha sobre estas temáticas e dá formações em artes plásticas e culinária.

www.criatividadeaolume.com

EQUIPA

MARIA ANTUNES

Maria Antunes (1987) vive em Campo de Ourique e é investigadora, formadora, gestora de projectos e co-fundadora dos Kitchen Dates, um projecto de literacia alimentar que ajuda pessoas e organizações a adoptar práticas mais sustentáveis e reduzir o seu impacto no planeta. Com formação em práticas culturais e experiência em museologia, Maria procura combinar a arte com literacia alimentar e para a sustentabilidade, com o propósito de questionar paradigmas sociais e culturais.

www.kitchendates.pt

RUI CATALÃO

Rui Catalão (1988) vive em Campo de Ourique e é co-fundador dos Kitchen Dates. Formado em jornalismo e com mais de 18 anos de experiência em comunicação e marketing.

Actualmente dedica-se à formação e consultoria, cruzando alimentação com alterações climáticas.

www.kitchendates.pt

SARA VENTURA

Sara Ventura, 1993. É artista plástica com prática centrada no desenho, pintura e exploração de materiais ligados à natureza, ao corpo e à memória.

Cresceu no campo, em contacto direto com os bichos e com os ritmos naturais. A sua motivação para criar surge da necessidade de compreender e traduzir aquilo que sente e observa. No seu trabalho, valoriza o gesto autêntico, a emoção e o momento presente, mais do que a perfeição técnica. Vê a prática artística como um espaço de equilíbrio, de reflexão e de proximidade com os outros, consigo e com o mundo natural.

É co-fundadora do projeto Tiquenervoso, onde cruza arte, ecologia e reconexão com os ciclos da vida, propondo experiências que ligam criatividade, sensibilidade e consciência.

www.behance.net/saraventura | www.tiquenervoso.com

ORGANIZAÇÃO:



A DECO é uma associação sem fins lucrativos, que há mais de 50 anos trabalha na promoção e defesa dos direitos dos consumidores em Portugal. A sua ação centra-se na informação, formação, representação e apoio aos consumidores, tendo como missão fortalecer a cidadania e contribuir para uma sociedade mais justa, informada e sustentável.

Enquanto parceira do projeto Natureza-Morta, a DECO reforça o seu compromisso com a sensibilização para o consumo consciente e a redução do desperdício alimentar. Através de iniciativas de educação, produção de conhecimento e envolvimento comunitário, a DECO capacita consumidores, de todas as idades, para escolhas mais responsáveis e sustentáveis no seu dia a dia.

O projeto Natureza-Morta representa esta visão partilhada, valorizando a ligação entre memória, alimentação, cultura e comunidade, e promovendo práticas que apoiam a qualidade de vida e a sustentabilidade ambiental.

www.deco.pt



Kitchen Dates são um projecto de literacia alimentar que ajuda pessoas e organizações a adoptar práticas mais sustentáveis e reduzir o seu impacto no planeta. Abriram em 2019 o primeiro restaurante sem caixote do lixo de Portugal, têm um podcast que cruza alimentação com crise climática ("Próprio para Consumo") e através de palestras, formação e outras iniciativas promovem uma alimentação mais consciente, saudável e sustentável.

www.kitchendates.pt

APOIO:



O Projecto Alcantara é uma associação portuguesa dedicada à inclusão social e à luta contra a exclusão, com actuação histórica na zona do Vale de Alcântara e bairros vizinhos, desde o realojamento dos moradores do antigo Casal Ventoso. A sua missão consiste em garantir a valorização dos indivíduos mais fragilizados, excluídos ou em vias de exclusão social, psicológica ou económica, procurando encontrar respostas sociais e valorizar o território através de projectos sociais, culturais e educativos.

Através da cedência de espaço, equipamento e apoio nas oficinas, o Projecto Alcantara foi essencial na concretização deste projecto.

www.projectoalkantara.org



CABAZES DE FRUTAS
E LEGUMES IMPERFEITOS

A Equal Food existe para transformar a alimentação e reduzir o desperdício onde ele começa. Trabalhamos com agricultores locais para dar nova vida a alimentos que, apesar da qualidade, seriam descartados apenas pela aparência. Cada cabaz entregue mostra que a natureza não precisa de ser perfeita para ser saborosa. Defendemos um sistema alimentar mais equilibrado, com uma pegada ecológica menor, onde escolhas simples ajudam a cuidar do planeta e de quem o faz crescer.

Através da cedência de cabazes de frutas e legumes para as oficinas de ilustração e pintura, a Equal Food fez muitas pessoas felizes.

www.equalfood.co



Co-funded by
the European Union



PROMOTED BY
Comune di
Milano



Esta iniciativa faz parte do projecto “Feed Your Future - Engaging Youth for Creative Climate Action”, financiado pelo programa CREA EU, coordenado pelo Município de Milão e implementado por um consórcio de oito parceiros, incluindo a Rede DLBC Lisboa.

AGRADECIMENTOS

A equipa gostaria ainda de agradecer a todas as organizações e pessoas que ajudaram ao sucesso deste projecto:

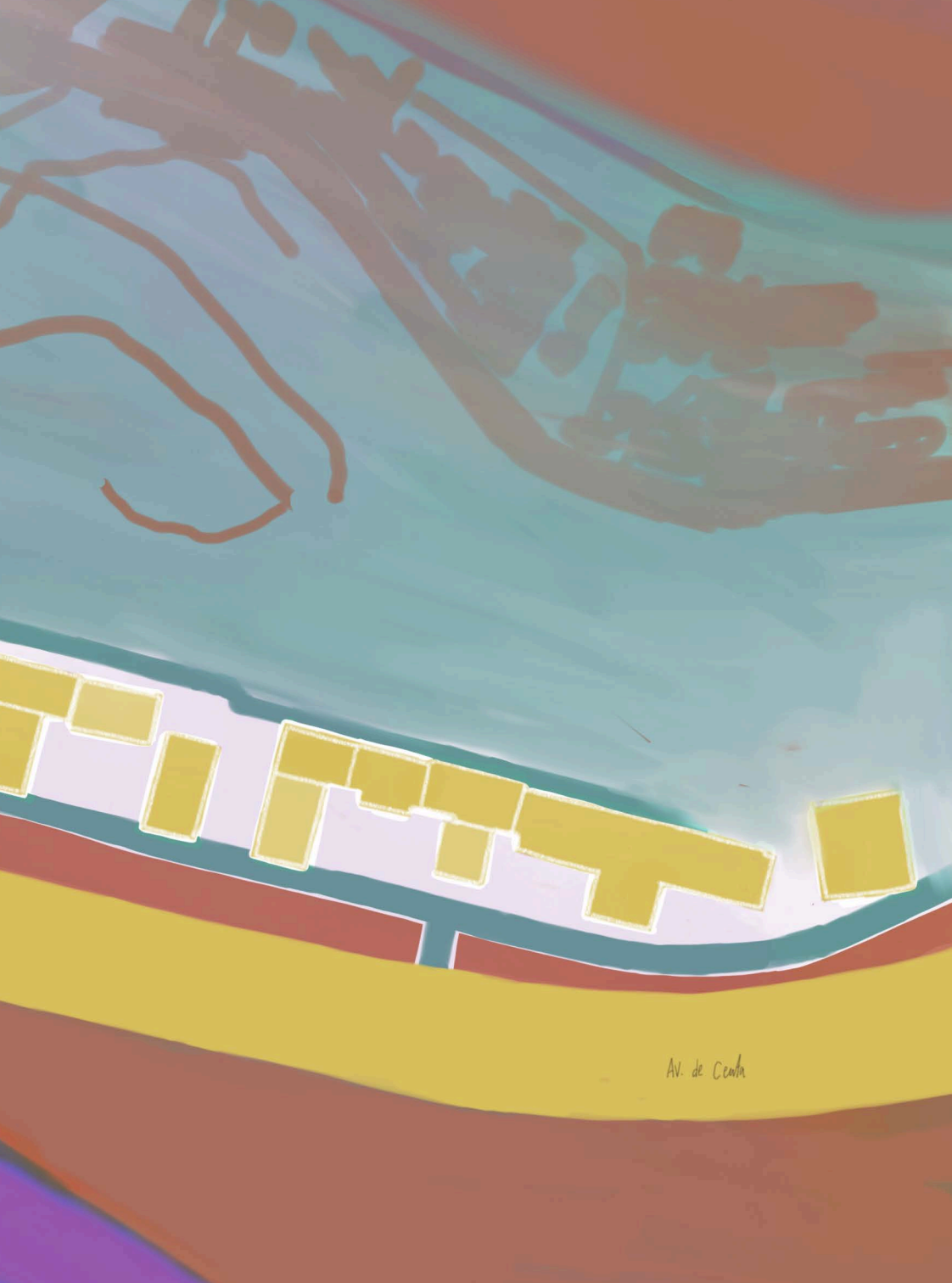
- Miguel Oliveira e Fernanda Santos, da DECO
- Carolina Almeida, Margarida Fonseca, Ricardo Costa, Micaela Fernandes e Dra. Patrícia Costa, do Projecto Alcantara
- Sara Baptista de Sousa, da Equal Food
- Beatriz Camacho, da Junta de Freguesia de Campo de Ourique
- Fábio Miceli, da Biblioteca Espaço Cultural Cinema Europa
- Monica Truninger, do Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa

Este projecto também não existiria sem o contributo valioso de todos os que participaram nas oficinas, desde os mais novos (que não identificamos por serem menores) aos mais velhos: Albino, Ana Rosa, Arménia, Delmira, Elisete, Henrique (Becas), Izilda, Luís, Marcelina, Maria Odete, Quitéria.

E a todas as pessoas que se disponibilizaram a tornar este projecto ainda mais relevante, um bem haja.



Av. de Cacha



Av. de Ceará

