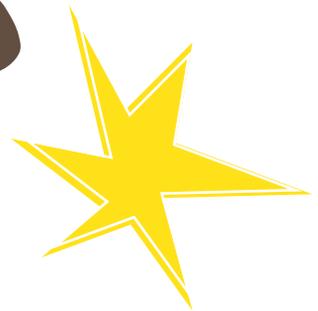


AS SOBRAS MÁGICAS



AS SOBRAS MÁGICAS



Este livro foi escrito em colaboração com as escolas do 1º ciclo do Município de Aveiro no âmbito do programa Sem Sobras.



Numa bela tarde, os caça-tesouros Rui Busca Tesouros e Rita Cidade Limpa, após mais um dia a recolher os tesouros da cidade e a deixar tudo limpo, sentaram-se debaixo de uma árvore a descansar.

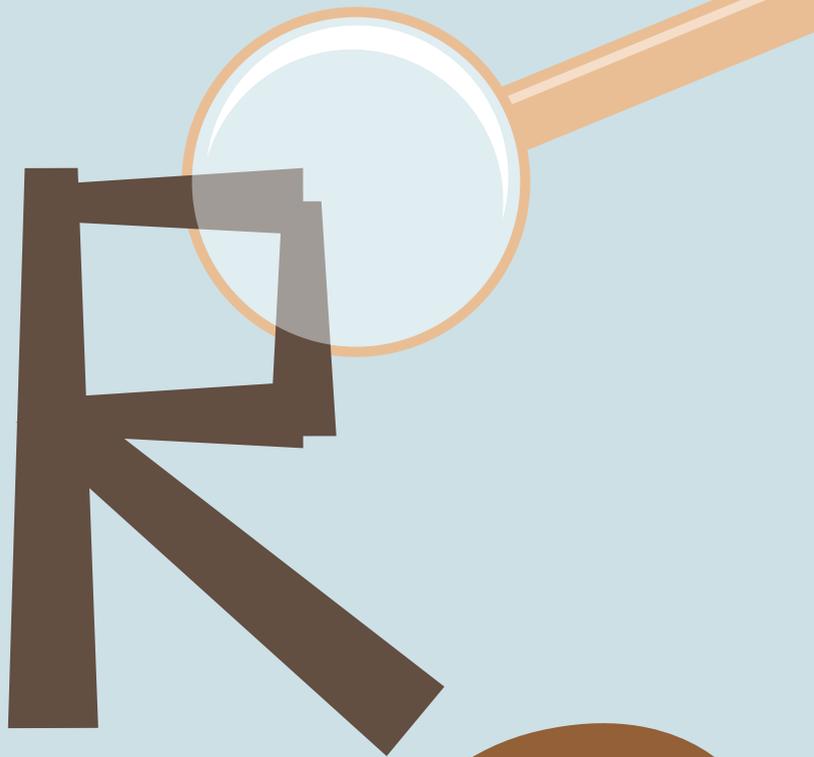
Os pássaros cantavam ao som de vários “instrumentos” espalhados pelo Jardim do Tesouro: o vento suave que soprava as folhas das árvores, a água que escorria para a fonte e o toque das campainhas das bicicletas que por lá passeavam.

Embalados pela bonita melodia que ecoava pelo parque, eles encostaram a cabeça ao tronco da árvore, fechando os olhos e esboçando um grande sorriso. Nisto, cai-lhes uma folha na cabeça!





Trabalho feito por alunos das escolas participantes no livro



Este mapa do tesouro era especial, porque não tinha só um, nem dois, mas sim três baús do tesouro!

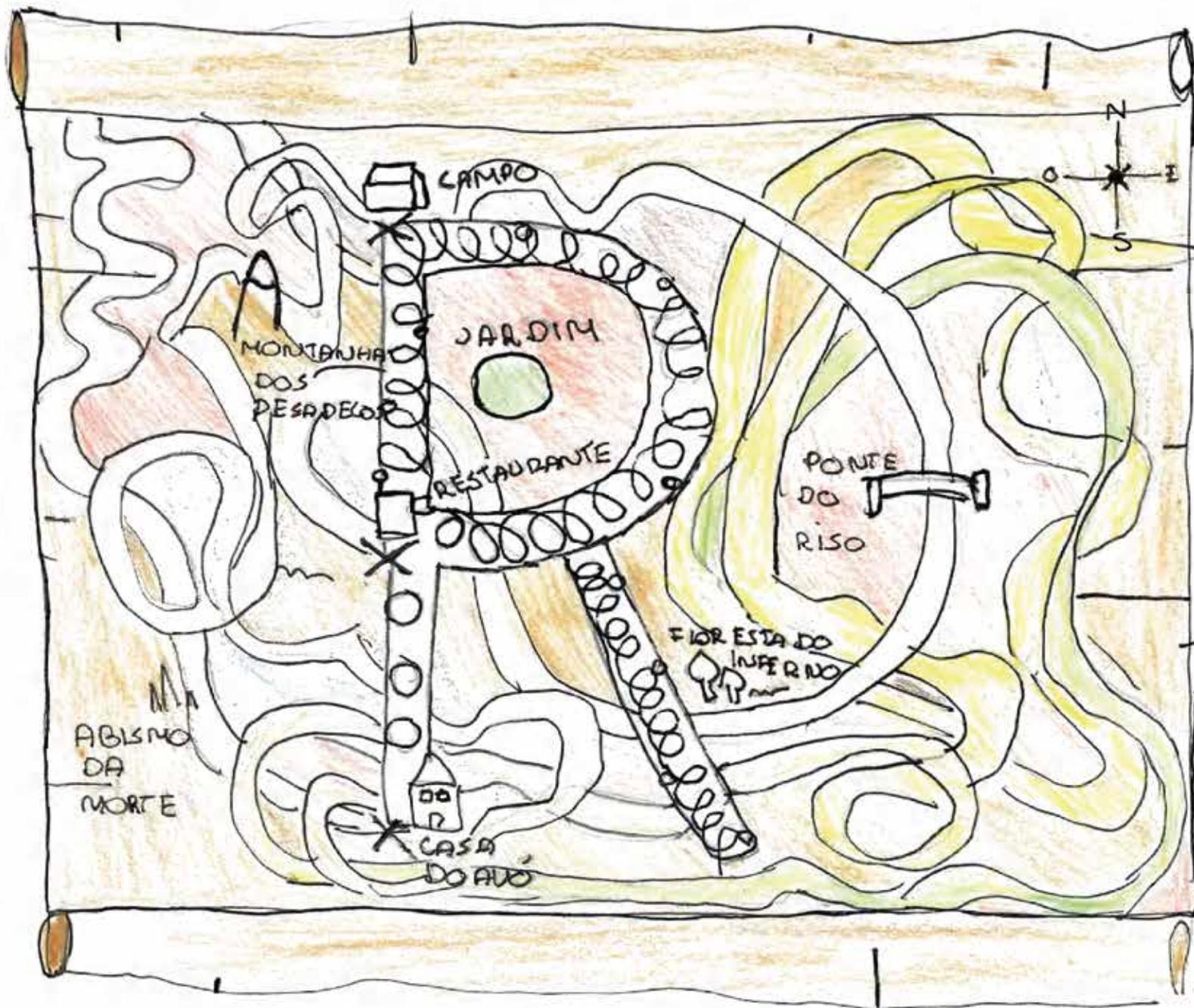
A **Rita Cidade Limpa** reparou que o caminho para chegar aos tesouros tinha o formato da letra "R". Estava encontrada a primeira pista!



Olha, já reparaste que esta folha tem um mapa?

Hum... Será que é um mapa de tesouro?





Os caça-tesouros
partiram então
em busca de mais
pistas, mas nisto
ouve-se a barriga
do Rui Busca
Tesouros.



É cá um cheirinho
que me está a deixar
cheio de fome e já
só consigo pensar
em restaurantes.
Vamos comer?

Entram então
no restaurante
"PERNA DE PAU"
e pedem
a ementa.

RONC!
RONC!



Já reparaste que todos os pratos de comida começam por "R"?



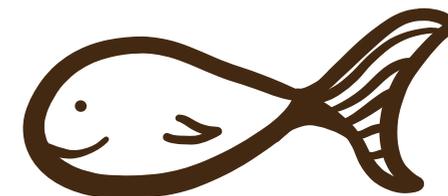
RISSÓIS



ROLO DE CARNE

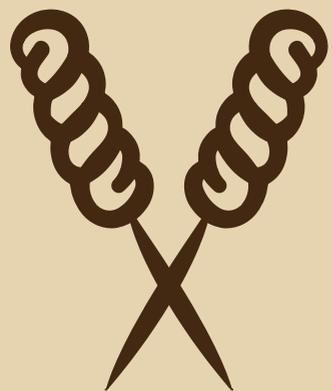


Tens razão, será mais uma pista?



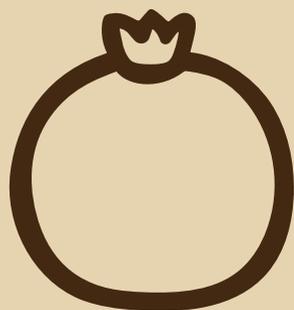
ROBALO

Olha, até o chapéu da *chef* de cozinha tem um R desenhado... temos de ir falar com ela!



Rolinhos de
Perna de Pau

Romã



Roscas
de Canela
Amarga

Rum do
Capitão



----- Menu -----
Perna de Pau



• Rum do Capitão	10 paus
• Rissóis de peixe-espada	9 paus
• Romã com grão e miolo de pão.	4 paus
• Rancho do pirata	100 paus
• Rojões à moda da Sereia	1 pau
• Raia frita com repolho	8 paus
• Rã estufada com arroz	2 paus
• Rato da Índia grelhado	4 paus
• Rena assada na brasa	20 paus
• Roscas de canela amarga	7 paus
• Rabanadas de olho de dragão	5 paus
• Rolinhos de perna de pau	6 paus
• Risadas de caras de bacalhau podre	2 paus
• Reféns com dentinhos de tubarão	3 paus
• Rabo de leitão tostado	50 paus
• Riscas de frutos do mar salteados	20 paus
• Rastas recheadas com piolhos crocantes	50 paus

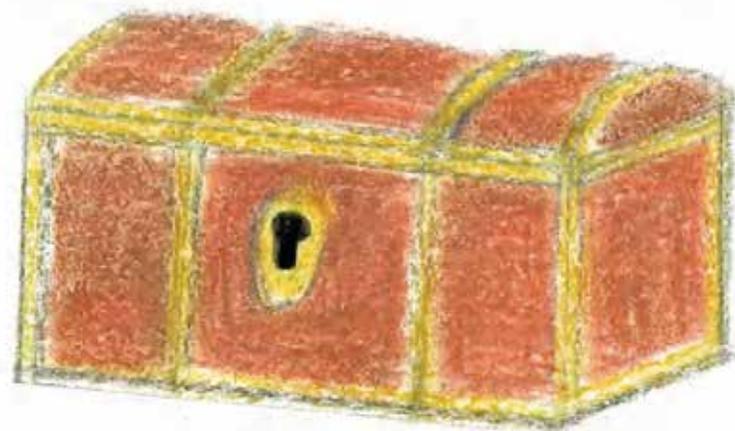


Os caça-tesouros foram falar com a chef **Renata Raparrestos** e encontraram o **primeiro baú!**

Foi-me dado há muito tempo pelo meu mestre e foi com isto que eu consegui também ser uma mestra na cozinha.

Tenho aqui guardado o que vocês procuram!





Dentro do pequeno baú estava uma carta:



Descobre
como
Reduzir



**A joia mais valiosa do Tesouro
não podes deixar fugir
para ela valer ouro
tens de Reduzir, Reduzir, Reduzir**

Faz uma lista de compras
antes de ires ao supermercado
e compra somente o que precisas.

Organiza o teu frigorífico e a tua despensa,
colocando à frente os alimentos cujo o prazo
de validade termina mais cedo.

Guarda os alimentos de forma adequada
para evitar que se estraguem.

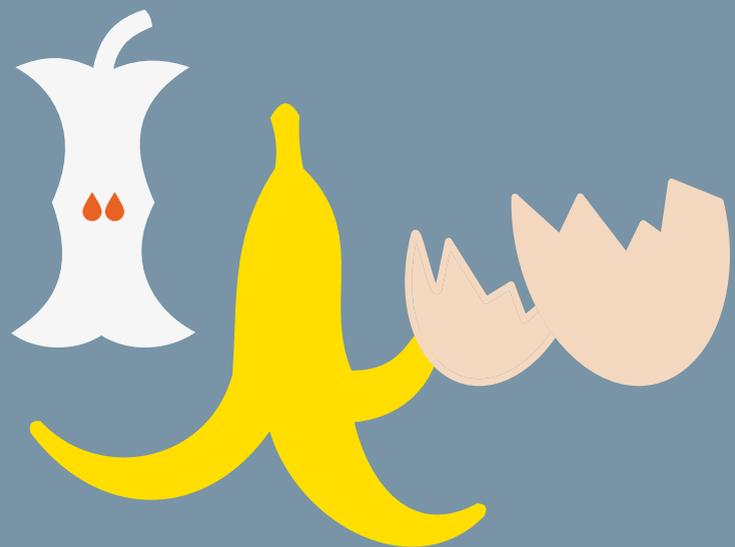
Cozinha os alimentos com casca,
depois de bem lavados.

Aproveita as cascas de alguns alimentos
para a tua alimentação: batidos,
compotas, chás, licores, *snacks*, sopas,
bolos, entre outros.

Cozinha e serve para o prato somente
o que vais comer.

**Para a próxima joia encontrar,
o mágico tens de procurar!**

Os caça-tesouros ficaram um pouco desanimados porque não conheciam nenhum mágico, mas eis que a **Rita Cidade Limpa** se lembra do que a mãe lhes estava sempre a dizer...



Olá pai, precisamos de encontrar um mágico e a mãe dizia que fazias magia na cozinha, mas nunca te vi fazer truque nenhum. Consegues ajudar-nos?

A magia está em conseguir fazer desaparecer as cascas e os restos de comida. E existem receitas mágicas que ajudam a fazer pratos deliciosos com aquilo que sobra. Quem me ensinou foi a vossa avó!



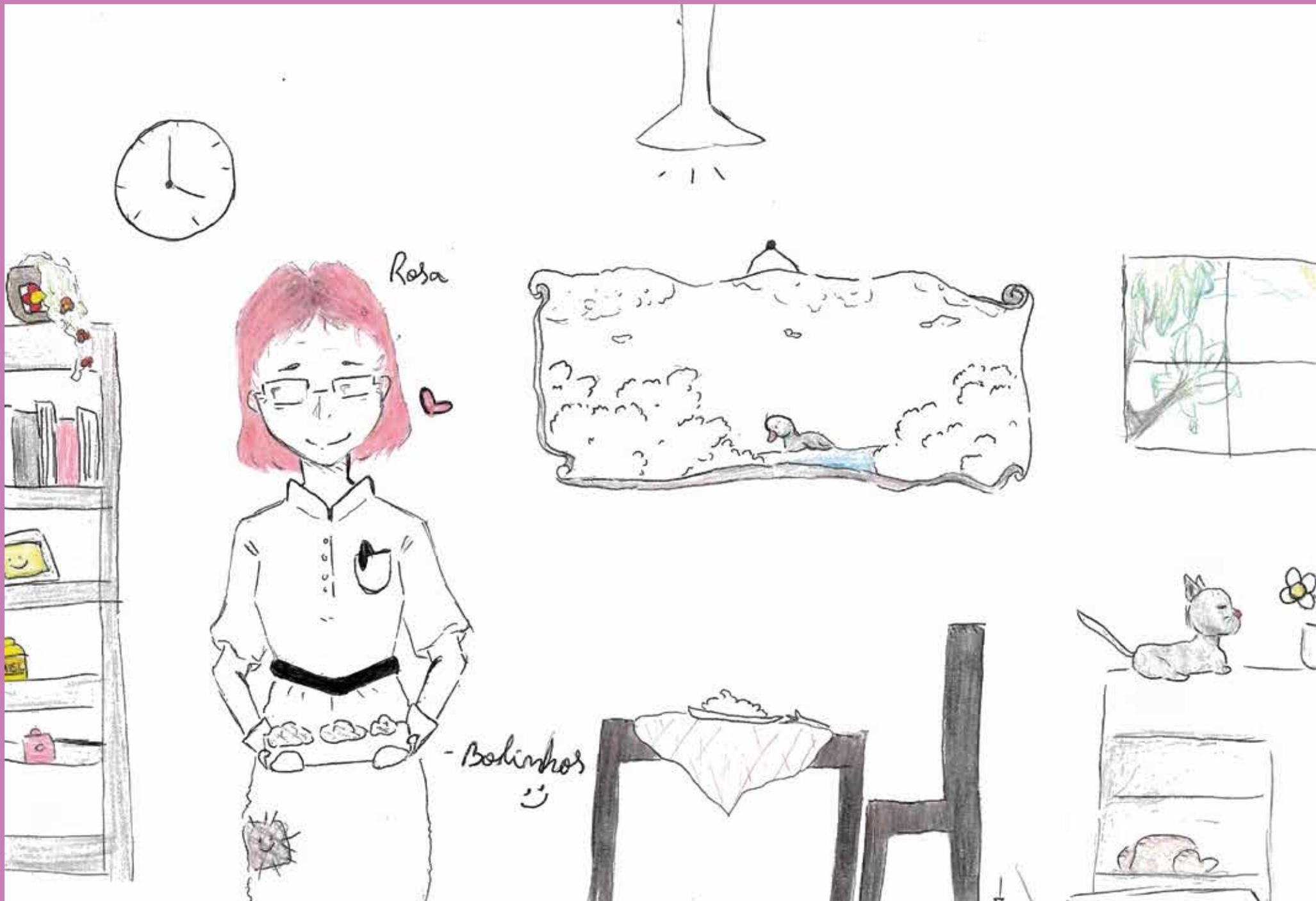


Os caça-tesouros foram então visitar a **Avó Rosinha das Sobras**, que já há muito tempo aguardava por alguém que viesse buscar o baú do tesouro.



Que feliz que fico por finalmente poder passar este tesouro a outra pessoa, especialmente aos meus netos. Mas atenção: a melhor forma de guardarem bem o tesouro, é partilharem com todos!





No baú estava
guardado um caderno
e na primeira página
estava escrito:

Dentro encontravam-se
guardadas as receitas
mais mágicas!

Descobre
quais são



Na cozinha não
te podes esquecer,
Que magia tens
de fazer acontecer.

Para esta joia
brilhar,
Terás sempre
de a **REUTILIZAR!**

Os caça-tesouros,
tristes, viram que a
última folha estava
rasgada, mas no
pedaço de papel que
restou, uma pista
estava guardada.



Para esta receita
descobrir,
a terra vais ter de sentir.
No último baú vais
encontrar,
a jóia de **RECICLAR!**

Desta vez não tiveram
dúvidas e rapidamente
começaram a pedalar em
direção às hortas.

No meio de uma bela quinta cheia de árvores de fruta e legumes, encontrava-se uma agricultora a plantar.

Com uma horta tão bonita, de certeza que nos consegue ajudar. Estamos à procura de um tesouro cuja a chave é reciclar.

Ah, já sei o que procuram. Na verdade, ele é o segredo para eu ter uma terra tão boa para cultivar! Ele pertencia ao meu avô e continuamos a passar o tesouro de geração em geração para deixar todas as pessoas mais ricas!





A agricultora
Rute Rabanete levou-os
até ao baú do tesouro
que, para surpresa
dos caça-tesouros, não
era um baú normal.
Na verdade, era um
compostor feito com
paletes de madeira
e na frente tinha afixada
a receita que tinha sido
rasgada. Era a última
joia do Tesouro!







Receita: COMPOSTO

Casquinhas de ovos - Quanto Sobra

Flores murchas - Quanto Sobra

Cascas de frutas e verduras - Quanto Sobra

Outros biorresíduos a gosto



Primeiro juntar tudo num balde na cozinha.

Quando estiver cheio, levar ao compostor, que já tem de ter terra no fundo.

Sempre que necessário juntar umas folhas e flores secas. Se estiver muito seco, adicionar um pouco de água com o uso do regador.

Uma vez por semana, mexer e remexer o composto. Ficar atento para ver se tem minhocas e bichos de conta: se tiver, é porque está no bom caminho e só temos de os deixar "trabalhar". Quando todos os biorresíduos já estiverem decompostos, "desaparecidos", então a receita está pronta a servir. Um belo composto para plantar!



Descobre como fazer compostagem



Os **biorresíduos** são um grande tesouro, mas não te esqueças: para conseguirmos o verdadeiro valor dele, temos de **REDUZIR, REUTILIZAR e RECICLAR!**



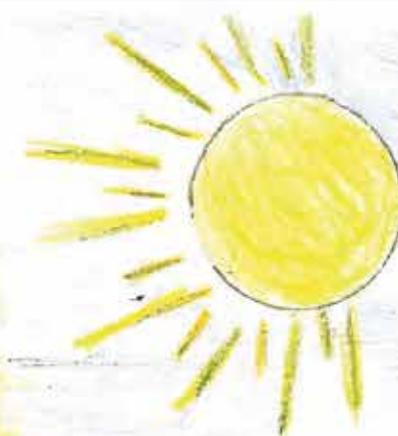
Tu És O Escolhido / O TRÊS RRR

VAMOS DIMINUIR O LIXO QUE PRODUZIMOS. NAS COMPRAS, DEVEMOS ESCOLHER PRODUTOS COM MENOR IMPACTO NO AMBIENTE E QUE NÃO VEM EM EM GALAGENS.

DEVEMOS OPTAR PELAS EMBALAGENS QUE PODEM SER REUTILIZADAS OU RECLADAS

MUITOS RESÍDUOS PODEM SER REUTILIZADOS PARA AS MESMAS OU OUTRAS FUNÇÕES. POR EXEMPLO, PODEMOS UTILIZAR VÁRIAS VEZES O MESMO SACO PARA IR ÀS COMPRAS OU A MESMA GARRAFA PARA ENCHER DE ÁGUA.

QUANDO NÃO É POSSÍVEL REDUZIR OU REUTILIZAR OS RESÍDUOS, A MELHOR SOLUÇÃO PARA PRESERVAR O AMBIENTE, DEVEMOS SEPARAR OS RESÍDUOS E DEPOSITÁ-LOS NOS ECOPONTOS.



Vê aqui os trabalhos
de todos os alunos



Escolas que participaram no Livro:

• EB Barrocas 1º A • EB Barrocas 1º B • EB Barrocas 2º A • EB Barrocas 2º B • EB Barrocas 3º A • EB Barrocas 3º B • EB Barrocas 4º A • EB Barrocas 4º B • EB Barrocas 4º C • EB1 dos Areais 1º H • EB1 dos Areais 2º H • EB1 Requeixo 1.º, 2.º, 3.º e 4.º ano, L • EB1 São Bernardo 2º A • EB2 São Bernardo 2º C • EB2 São Bernardo 4º D • EB1 de Azurva 2º B • EB1 de Azurva 3º C • EB1 de Azurva 4º D • EB de Eixo 1º E • EB de Eixo 3º I • EB de Eixo 4º K • EB de Eixo 4º J • EB Quinta do Simão H - turma mista • EB1 de Verdemilho 4 VB • EB Vera Cruz - Aveiro 1º A • EB Vera Cruz - Aveiro 1º C • EB Vera Cruz - Aveiro 2º A • EB Vera Cruz - Aveiro 2º B • EB Vera Cruz - Aveiro 2º C • EB Vera Cruz - Aveiro 3º A • EB Vera Cruz - Aveiro 3º B • EB Vera Cruz - Aveiro 3º C • EB Vera Cruz - Aveiro 4º A • EB Vera Cruz - Aveiro 4º B • EB Vera Cruz - Aveiro 4º C • EB Quinta do Picado QP B • EB Santiago 3º B • EB S. Jacinto 1º 2º 3º e 4º ano • EB1 da Glória 1º A • EB1 da Glória 1º B • EB1 da Glória 2º A • EB1 da Glória 2º B • EB1 da Glória 3º A • EB1 da Glória 3º B • EB1 da Glória 4º A • EB1 da Glória 4º B • EB Taboeira 1º e 2º N • EB Taboeira 3º e 4º O • EB Quinta do Loureiro 3º H • EB Quinta do Loureiro 4º I • EB Póvoa do Paço 4º E • EB de Sarrazola 1º K • EB de Sarrazola 2º L • EB de Sarrazola 3º M • EB de Sarrazola 4º J

Ficha Técnica

©2022, Município de Aveiro e Veolia

Título: "As Sobras Mágicas"

Conceção e texto: Equipa de Comunicação e Marketing da Veolia Portugal

Ilustrações e design gráfico: Ana Margarida Pinto

Com participação de vários alunos do 1º ciclo de Aveiro no âmbito do programa Sem Sobras

1ª edição: junho de 2022

Impressão: Negócios – Artes Gráficas, Lda.

