

# LITERACIA ALIMENTAL

LIVRO DE RECEITAS DIGITAL



CRESCER → PREPARAR → PARTILHAR



Co-funded by  
the European Union

CRESCE



PREPARAR



PARTILHAR



MANEIRA FÁCIL PARA APRENDER  
SOBRE **PROCESSOS DE**  
**ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL!**



# AGRADECIMENTOS

Este livro de receitas digital foi criado Através de uma colaboração entre YEPP EUROPE (Alemanha), YEPP Italia (Itália), ROES Cooperativa (Grécia), Associação Inspira! (Portugal) e LOGO Jugendmanagement (Áustria).

Com este livro de receitas, pretendemos apresentar aos jovens e youth workers alternativas sustentáveis que beneficiam a nossa saúde, o meio ambiente e as nossas comunidades. Esperamos que ele inspire uma mudança em direção a formas de alimentação e de vida mais ecológicas e sustentáveis.

Um enorme agradecimento a todos que contribuíram com o seu tempo, energia e criatividade para este projeto, como coordenadores, instrutores ou participantes (listados em ordem alfabética). Os seus esforços tornaram isto possível!

## EQUIPA

**Alessio Sgarlato**, Coordenação Local do Projeto  
**Athina Karapli**, Tradução para Grego  
**Beatrice Bassan**, Organização Local do Hackathon  
**Carla Sandra de Moura Pinho**, Organização Local do Hackathon  
**Celine Bamu**, Formação em Vídeo e Fotografia & Coordenação Local do Projeto  
**Enrico Rusolen**, Formação em Culinária & Conteúdos do Capítulo Preparar  
**Giorgos Nicolaou**, Coordenação Local do Projeto  
**Helena Habdija**, Formação em Hackathon & Conteúdos do Capítulo Partilhar  
**Irene Cornaglia**, Coordenação Local do Projeto  
**Iva Bubalo**, Coordenação Geral do Projeto  
**J Rosanna Phillips**, Coordenação de Comunicação  
**Joao Afonso Barroso Guerra Machado Pinto**, Formação em Design Gráfico & Design do Livro  
**Jochen Schell**, Coordenação Geral do Projeto  
**Lilliana Seidijaj**, Organização Local do Hackathon  
**Lukáš Uhorscák**, Edição de Vídeo e Foto do Capítulo Partilhar  
**Mariana Teresa Magalhães Pinto**, Formação em Redes Sociais  
**Olga Markari**, Coordenação Local do Projeto  
**Renato Teixeira Gil**, Coordenação Local do Projeto  
**Sofia Mendes Teixeira**, Formação em Redes Sociais  
**Stefanie Herzog**, Formação em Vídeo e Fotografia & Coordenação Local do Projeto  
**Steven Verhelst**, Formação em Jardinagem & Conteúdos do Capítulo Cultivar  
**Tatiana Machado**, Organização Local do Hackathon  
**Thomas Doppelreiter**, Revisão



# PARTICIPANTES

|                             |                                   |                                 |
|-----------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|
| Aleksandar Stamenkovic      | Claudia Petelinc                  | Martim Cunha                    |
| Alessia Salvatico           | Cláudia Soares Guerra             | Matthildi Michalopoulou         |
| Alkisti Kyriakopoulou       | Cristina da Luz da Silva Martinho | Melina Margaritis               |
| Inna Dyban                  | Dagmar Roiser                     | Melissa Shala                   |
| Anni-Kaisa Jokinen          | Daniel Fauland                    | Mervat Mohamed                  |
| Olga Katsilidou             | Daniela Filipa Cabeleira Pinheiro | Michela Carrozza                |
| Andra Backhaus              | David Krieger                     | Myrsini Stagianni               |
| Athney/Eva Mayer            | Desiree Nischt                    | Nicole Vio                      |
| João Lages                  | Elias Skoff                       | Nina Sekula                     |
| Thomas Vialle               | Eva Zecic                         | Nuno Filipe Alves Carreira      |
| Konstantinos Kourlimpinis   | Francesco De Martini              | Nuno Henrique Barreira Martinho |
| Elia Garofoli               | Francesco Taratufolo              | Pam Duivenvoorden               |
| Maria Cavaleri              | Gerhard Dorn                      | Patricia Costa                  |
| Tamari Shamatava            | Guilherme Ferreira                | Pauline Salerno                 |
| Vito Paraspola              | Haiddy Kiara Nihua Requena        | Pedro Miguel Gaspar Melão       |
| Giorgia Peterlini           | Isabel Melo                       | Rebecca Borello                 |
| Alise Svandere              | Isabella Aistleitner              | Riccardo Marioni                |
| Ana Beatriz Duro de Jesus   | Jaia Gori                         | Riccardo Rossello               |
| Ana Beatriz Rebelo          | Jamukh Manaljav                   | Rieke Finck                     |
| Ana Luisa Rodrigues         | Jasmine Corba Mbang               | Sara Panero                     |
| Anastasia Ntalakosta        | Jo Mercet Buisson                 | Sarah Schober                   |
| Andrea Massone              | Joana Filipa                      | Serafym Kolodchuk               |
| Angela Rizzo                | Joana Martins                     | Simone Babl                     |
| Antonios Pegkas             | João Alexandre Durão Batista      | Simone Traverso                 |
| Arianna Viola               | Lara Rodrigues                    | Sofia Fernandes Vinhais         |
| Ariele Gay                  | Lisa Krahn                        | Sofia Georgara                  |
| Bárbara Nunes Videira       | Luana Filipa da Silva Santos      | Sokratis Varelogiannis          |
| Beatriz Barreiro            | Luana Rodrigues                   | Sophie Marie Garger             |
| Carla Sandra de Moura Pinho | Lucie Olet                        | Tomás da Silva Ferreira         |
| Caroline Frizberg           | Mano Viales                       | Vasiliki Bardoutsou             |
| Cátia Pinto                 | Margarida Magalhães Mota          | Victoria Madlmeir               |
| Celine Cerne                | Margit Taibon                     | Werner Hansmann                 |
| Christoph Stangl            | Mariana Teixeira Ferreira         | Yasmina Brumas                  |
| Claudia Granato             | Marica Panero                     | Zoi Pouloupoulou                |

Este documento foi criado no âmbito do Projeto Erasmus+ KA2 FOOD FOR GOOD CLUB (2023-1-DE04-KA220-YOU-000158024). Este projeto foi financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, no entanto, da responsabilidade exclusiva do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Nacional (JUGEND für Europa). Nem a União Europeia nem a Agência Nacional podem ser responsabilizadas por elas.



Co-funded by  
the European Union

# ÍNDICE

|                                                                            |    |
|----------------------------------------------------------------------------|----|
| <u>CAPÍTULO 1 CRESCER</u>                                                  | 9  |
| <u>BEM-VINDO AO MUNDO DA JARDINAGEM DE PERMACULTURA URBANA</u>             | 10 |
| <u>O QUE É PERMACULTURA?</u>                                               | 11 |
| <u>A JARDINAGEM DE PERMACULTURA URBANA É IMPORTANTE!</u>                   | 12 |
| <u>TRÊS PRINCÍPIOS ÉTICOS FUNDAMENTAIS DA PERMACULTURA</u>                 | 13 |
| <u>PRINCÍPIOS DA PERMACULTURA</u>                                          | 14 |
| <u>A NOSSA MOTIVAÇÃO PARA JARDINAGEM</u>                                   | 17 |
| <u>7 MOTIVOS PARA PRATICAR PERMACULTURA URBANA</u>                         | 18 |
| <u>ANTES DE COMEÇAR</u>                                                    | 20 |
| <u>RECEITA # 1 CONECTA-TE COM CAMPEÕES VERDES LOCAIS</u>                   | 29 |
| <u>RECEITA # 2 ENCONTRA O TEU LUGAR E CONHECE-O</u>                        | 32 |
| <u>RECEITA # 3 SÊ ESPERTO</u>                                              | 40 |
| <u>RECEITA #4 ENCONTRA O TEU GOSTO</u>                                     | 42 |
| <u>RECEITA # 5 ENCONTRA O TEU RECIPIENTE</u>                               | 45 |
| <u>RECEITA #6 ENCONTRA A MISTURA DE SOLO PERFEITA PARA VASOS E PLANTAS</u> | 51 |
| <u>RECEITA #7 APOIA POLINIZADORES E NUTRE UM HABITAT URBANO BIODIVERSO</u> | 56 |
| <u>RECEITA # 8: REDUZIR PRAGAS: CONTROLE NATURAL DE PRAGAS</u>             | 60 |

|                                                                                                  |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <u>RECEITA # 9: CRIA ESCUDOS SUSTENTÁVEIS</u>                                                    | 64  |
| <u>RECEITA # 10: CUIDA DA REGA</u>                                                               | 69  |
| <u>RECEITA # 11 MELHORA A SAÚDE DO SOLO</u>                                                      | 74  |
| <u>RECEITA # 12 COMPOSTAGEM DE RESÍDUOS ORGÂNICOS</u>                                            | 77  |
| <u>RECEITA # 13 PEDE AJUDA E APROVEITA A COMPANHIA</u>                                           | 80  |
| <u>RECEITA # 14 COLHEITA</u>                                                                     | 82  |
| <u>RECEITA # 15 ORGANIZA AS TUAS SEMENTES</u>                                                    | 84  |
| <u>OUTRO</u>                                                                                     | 87  |
| <u>RECURSOS</u>                                                                                  | 89  |
| <u>CAPÍTULO 2 PREPARAR</u>                                                                       | 93  |
| <u>BEM-VINDO AO MUNDO DAS RECEITAS SIMPLES, SAUDÁVEIS E ECOLÓGICAS!</u>                          | 94  |
| <u>COME DE FORMA INTELIGENTE, VIVE MELHOR: A MANEIRA MAIS ECOLÓGICA DE TE MANTERES SAUDÁVEL!</u> | 95  |
| <u>REPENSA O QUE COMES: COMO DESPERDIÇAR MENOS E COMER DE FORMA MAIS INTELIGENTE</u>             | 96  |
| <u>COMO EVITAR O DESPERDÍCIO ALIMENTAR</u>                                                       | 97  |
| <u>COMO FAZER COMPRAS E COMER COM CONSCIÊNCIA</u>                                                | 101 |
| <u>ANTES DE COMEÇAR, AQUI ESTÃO ALGUMAS DICAS ÚTEIS!</u>                                         | 102 |
| <u>ALERGÉNIOS</u>                                                                                | 103 |
| <u>RECEITA #1 BANCAKES (PANQUECAS DE BANANA)</u>                                                 | 104 |
| <u>RECEITA Nº 2 GRANOLA CASEIRA</u>                                                              | 106 |

|                                                                       |     |
|-----------------------------------------------------------------------|-----|
| <u>RECEITA # 3 PAPAS DE AVEIA</u>                                     | 108 |
| <u>RECEITA # 4 SALADA GREGA COM QUEIJO FETA</u>                       | 110 |
| <u>RECEITA # 5 ABÓBORA ASSADA COM QUEIJO DE CABRA E NOZES</u>         | 113 |
| <u>RECEITA # 6 CARIL DE GRÃO-DE-BICO COM LEITE DE COCO</u>            | 115 |
| <u>RECEITA # 7: SOPA DE ALHO-FRANCÊS E BATATA COM CROUTONS DE PÃO</u> | 117 |
| <u>RECEITA # 8: SOPA DE LENTILHAS COM CEVADA</u>                      | 121 |
| <u>RECEITA # 9 RISOTO DE BETERRABA E QUEIJO AZUL</u>                  | 123 |
| <u>RECEITA # 10 ARANCINI</u>                                          | 126 |
| <u>RECEITA # 11 ROSTI DE BATATA</u>                                   | 128 |
| <u>RECEITA # 12 ARROZ FRITO COM LEGUMES E ERVILHAS</u>                | 130 |
| <u>RECEITA # 13 KIMCHI CASEIRO</u>                                    | 133 |
| <u>RECEITA # 14 PÃO ACHATADO</u>                                      | 136 |
| <u>RECEITA #15 HÚMUS MEDITERRÂNEO COM CRUDITÉS DE VEGETAIS</u>        | 138 |
| <u>RECEITA # 16 TAHINI CASEIRO</u>                                    | 140 |
| <u>RECEITA #17 PEIXINHOS DA HORTA</u>                                 | 142 |
| <u>RECEITA Nº 18 CRUMBLE DE MAÇÃ</u>                                  | 144 |
| <u>RECEITA Nº 19: RABANADA DE PÃO VELHO COM COMPOTA DE FRUTAS</u>     | 146 |
| <u>OUTRO</u>                                                          | 149 |

|                                                                                          |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b><u>CAPÍTULO 3 PARTILHAR</u></b>                                                       | <b>150</b> |
| <b><u>BEM-VINDOS AO CAPÍTULO PARTILHAR!</u></b>                                          | <b>151</b> |
| <b><u>O QUE APRENDERÁS NESTE CAPÍTULO?</u></b>                                           | <b>152</b> |
| <b><u>QUEM FAZ PARTE DA EQUIPA DO HACKATHON?</u></b>                                     | <b>153</b> |
| <b><u>DA SEMENTE À SOLUÇÃO!</u></b>                                                      | <b>155</b> |
| <b><u>VAMOS COMEÇAR A COZINHAR (E PARTILHAR)!</u></b>                                    | <b>156</b> |
| <b><u>RECEITA #1 PREPARAÇÃO DO HACKATHON</u></b>                                         | <b>157</b> |
| <b><u>RECEITA #2 PREPARAÇÃO DO MENTOR</u></b>                                            | <b>165</b> |
| <b><u>RECEITA # 3: PREPARANDO O CENÁRIO</u></b>                                          | <b>171</b> |
| <b><u>RECEITA # 4 GERAÇÃO DE IDEIAS</u></b>                                              | <b>176</b> |
| <b><u>RECEITA # 5 PESQUISA E DEFINIÇÃO DO PROBLEMA</u></b>                               | <b>180</b> |
| <b><u>RECEITA # 6: PERFIL DO CLIENTE E PROPOSTA DE VALOR</u></b>                         | <b>187</b> |
| <b><u>RECEITA # 7 PROTOTIPAGEM</u></b>                                                   | <b>192</b> |
| <b><u>RECEITA # 8 MODELOS DE NEGÓCIO E FINANÇAS</u></b>                                  | <b>197</b> |
| <b><u>RECEITA # 9 PITCHING</u></b>                                                       | <b>203</b> |
| <b><u>RECEITA #10 PRÓXIMOS PASSOS (METAS SMART)</u></b>                                  | <b>208</b> |
| <b><u>RECEITA #11: DEFESA DO IMPACTO DO HACKATHON</u></b>                                | <b>212</b> |
| <b><u>ADICIONANDO INGREDIENTES SECRETOS E FLEXIBILIDADE ÀS RECEITAS DE HACKATHON</u></b> | <b>216</b> |
| <b><u>OUTRO</u></b>                                                                      | <b>221</b> |

# CAPÍTULO 1

## CRESCER

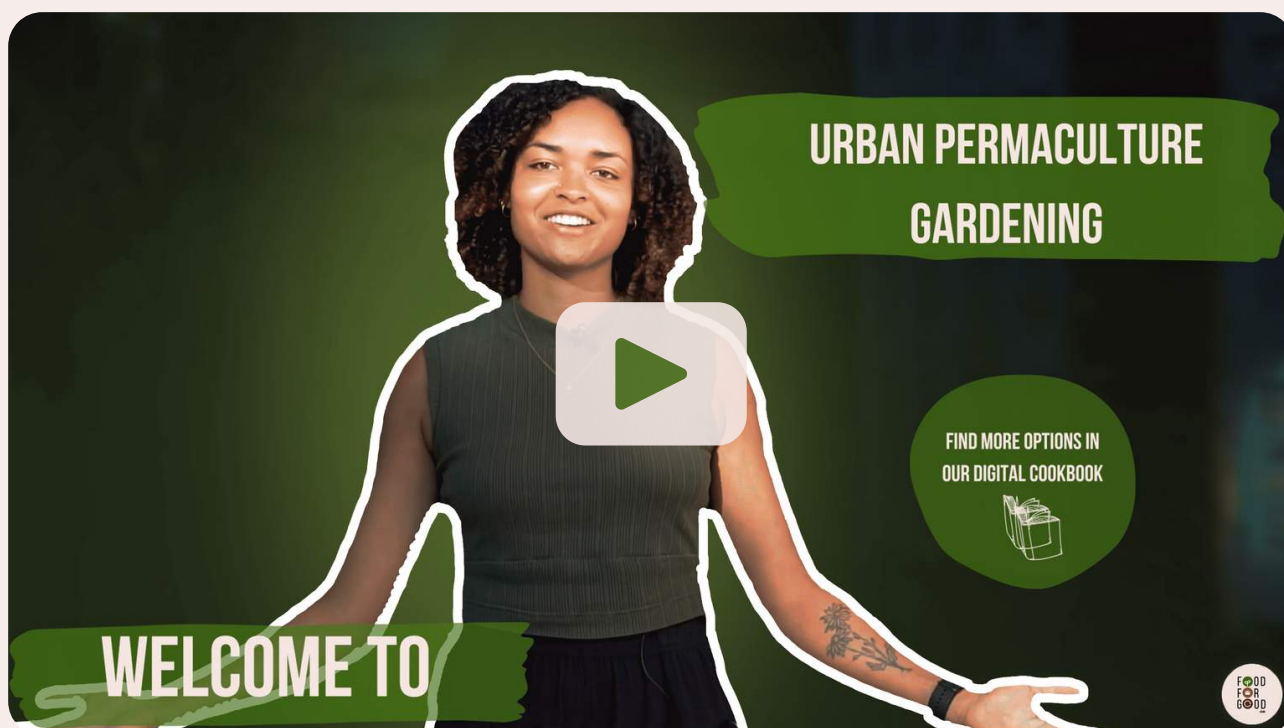


"Todos os problemas do mundo podem ser resolvidos num jardim." Geoff Lawton



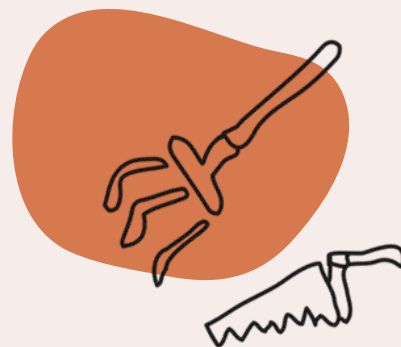


## BEM-VINDO AO MUNDO DA JARDINAGEM DE PERMACULTURA URBANA





# O QUE É PERMACULTURA?



## HISTÓRIA

Na década de **1970**, duas lendas australianas, **Bill Mollison e David Holmgren**, estavam extremamente preocupados com a forma como estávamos a tratar o planeta. Eles observaram os danos que a agricultura moderna estava a causar e pensaram: "Tem que haver uma maneira melhor de viver e cultivar alimentos!"

Então, eles foram criativos e criaram algo incrível: **Permacultura!** É um estilo de vida que envolve trabalhar com a natureza, ser sustentável e projetar coisas de maneiras inteligentes e ecologicamente corretas.

Inspiraram-se na sabedoria indígena, nos sistemas naturais e na agricultura sustentável. Até o nome é uma mistura: "Permanente" + "Agricultura" = Permacultura! O objetivo é criar sistemas que durem e que retribuam à Terra.

Graças ao trabalho incrível de Bill e David, pessoas ao redor do mundo estão a envolver-se na Permacultura. E não se trata apenas de cultivar alimentos, trata-se de curar o planeta, **criar ecossistemas felizes e viver em harmonia com a natureza!**

*"A permacultura oferece uma abordagem radical à produção de alimentos e à renovação urbana, à água, à energia e à poluição. Ela integra ecologia, paisagem, jardinagem orgânica, arquitetura e agrofloresta, criando um modo de vida rico e sustentável."*

*-David Holmgren*



FOOD  
FOR  
GOOD  
club

## JARDINAGEM DE PERMACULTURA URBANA É IMPORTANTE!

STEVEN, GARDENING TRAINER

URBAN PERMACULTURE GARDENING

FIND MORE OPTIONS IN OUR DIGITAL COOKBOOK

IMPORTANCE OF

FOOD FOR GOOD

A promotional graphic for a video. It features a man in a white t-shirt and a hat, with a play button icon overlaid on his chest. To the left, a green speech bubble contains the text 'STEVEN, GARDENING TRAINER' and a small icon of a watering can. To the right, a green speech bubble contains the text 'URBAN PERMACULTURE GARDENING' and a line drawing of a plant. Below that, another green speech bubble contains the text 'FIND MORE OPTIONS IN OUR DIGITAL COOKBOOK' and a small icon of a stack of books. At the bottom left, a green banner contains the text 'IMPORTANCE OF'. At the bottom right, there is a small circular logo with the text 'FOOD FOR GOOD'.

# TRÊS ÉTICAS ESSENCIAIS DA PERMACULTURA

**Conhece aqui as três grandes regras da Permacultura:**



**CUIDADO DA TERRA:** Demonstrar amor ao nosso planeta. A Mãe Terra cuida de todos nós, desde pequenos insetos até humanos. Então precisamos de mantê-la saudável e feliz. Cuidar da Terra significa protegê-la e garantir que ela continua incrível para todos.



**CUIDAR DAS PESSOAS:** Esta é sobre cuidar uns dos outros. Todos merecem gentileza, respeito e o básico para viver bem, como comida, um lugar seguro para viver e amor. pensa nisto como se fôssemos uma grande família solidária.

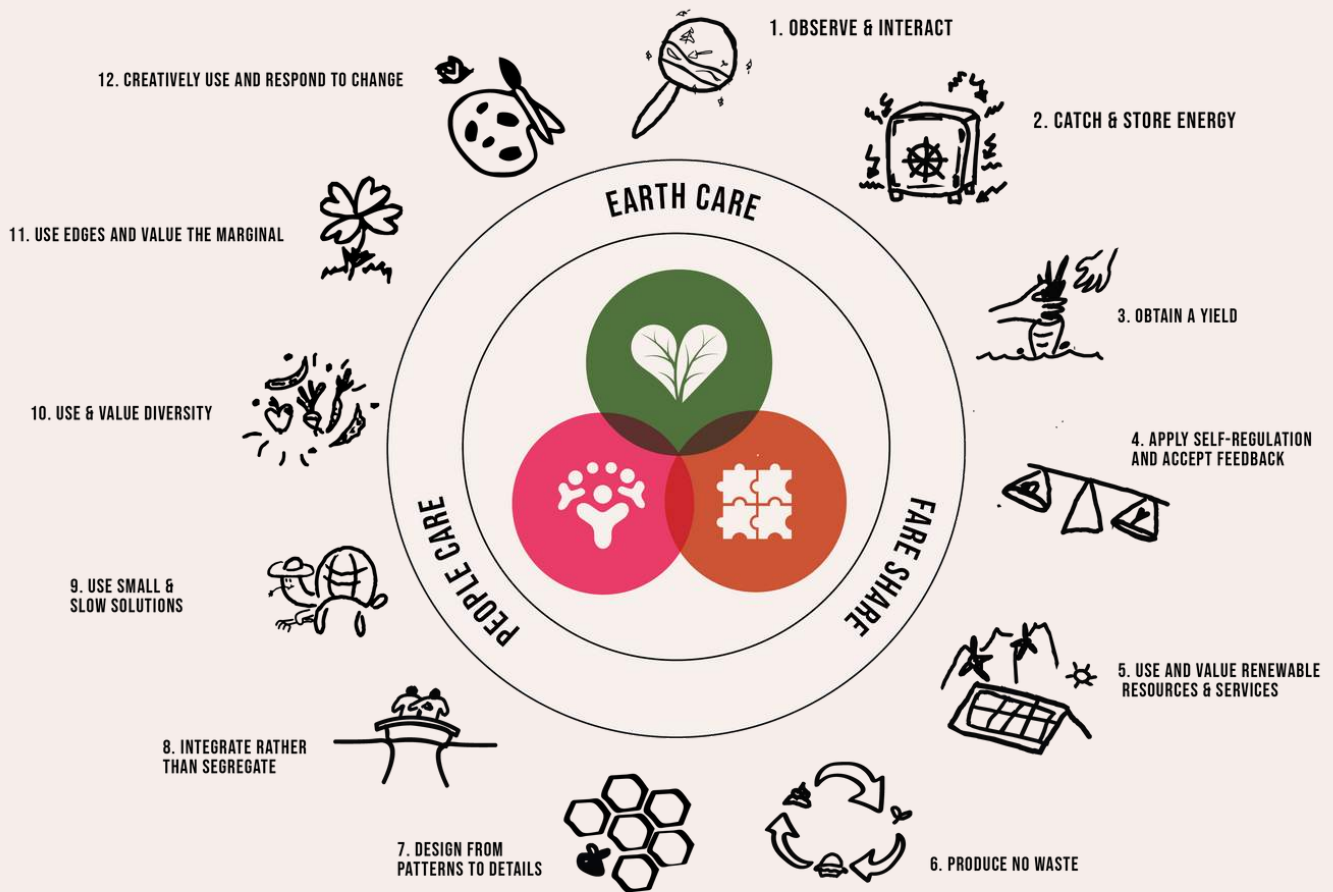


**PARTILHA JUSTA:** Por último, mas não menos importante, partilhar é importar! Todos deveriam ter acesso a bens essenciais, como água limpa e ar puro. Mas precisamos de ser inteligentes, usar o que precisamos e poupar um pouco para as próximas gerações também aproveitarem.

**AO UNIR ESSAS TRÊS ÉTICAS, OBTÉNS O PROJETO PARA UM MUNDO SUSTENTÁVEL, JUSTO E CHEIO DE AMOR. VAMOS FAZER ACONTECER!**

# 12

## PRINCÍPIOS DA PERMACULTURA





# 12

## PRINCÍPIOS DA PERMACULTURA



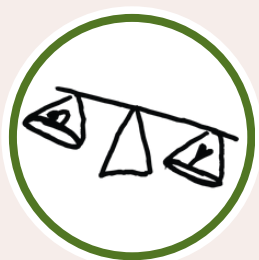
**1. Observa e interage:** Observa atentamente e envolve-te! Antes de fazer mudanças, Observa como as coisas funcionam na natureza. Ao entender o que está a acontecer, podemos fazer escolhas inteligentes que se adaptam perfeitamente ao ambiente.



**2. Captura e armazena energia:** Poupa energia para os dias difíceis! Usa elementos como luz solar, vento e água com sabedoria e guarda-os para mais tarde. Assim, podemos manter tudo a funcionar sem esgotar todos os nossos recursos.



**3. Obtém um Rendimento:** Faz acontecer e obtém resultados! Cria sistemas que retribuam, como cultivar alimentos ou gerar energia. Isso ajuda a manter a natureza feliz e dá-nos o que precisamos para prosperar.



**4. Aplica a autorregulação e Aceita feedback:** Mantém o equilíbrio e ouve o que a natureza diz. Ao construir sistemas que se auto-cuidam e aprender com os nossos erros, podemos manter as coisas no caminho certo sem nos precipitarmos.



**5. Usa e valoriza recursos e serviços renováveis:** Sê amigo da natureza! usa recursos como a luz do sol e a energia eólica em vez de coisas que se esgotam. Ao trabalhar com a natureza, podemos manter tudo a funcionar bem a longo prazo.



**6. Não produzas lixo:** Sê um super-herói da reciclagem! Cria sistemas onde tudo é aproveitado e nada é desperdiçado. Reutilizando coisas e reduzindo o lixo, podemos manter o planeta limpo e verde.

# 12

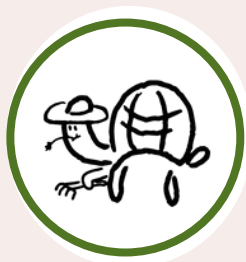
## PRINCÍPIOS DA PERMACULTURA



**7. Design dos Padrões aos Detalhes:** Olha primeiro para o panorama geral! Vê como a natureza funciona e depois desenvolve os detalhes. Seguindo a natureza, podemos criar designs que se encaixam perfeitamente.



**8. Integra em vez de segregar:** Mistura e faz amizade com diferentes elementos! Ao unir coisas, como plantas e animais, podemos criar sistemas que funcionam juntos como uma equipa.



**9. Usa soluções pequenas e lentas:** Vai com calma e começa aos poucos! Em vez de mudanças grandes e rápidas, opta por pequenos passos que nos permitem aprender à medida que avançamos. Devagar e bem vence a corrida!



**10. Usa e valoriza a diversidade:** Celebra as diferenças e abre espaço para todos! Ao acolher todos os tipos de plantas, animais e pessoas, podemos criar sistemas fortes e adaptáveis.



**11. Usa as bordas e valoriza o marginal:** Explora as bordas e encontra jóias escondidas! Observa onde diferentes coisas se encontram, como terra e água, para encontrar surpresas interessantes e novas oportunidades.

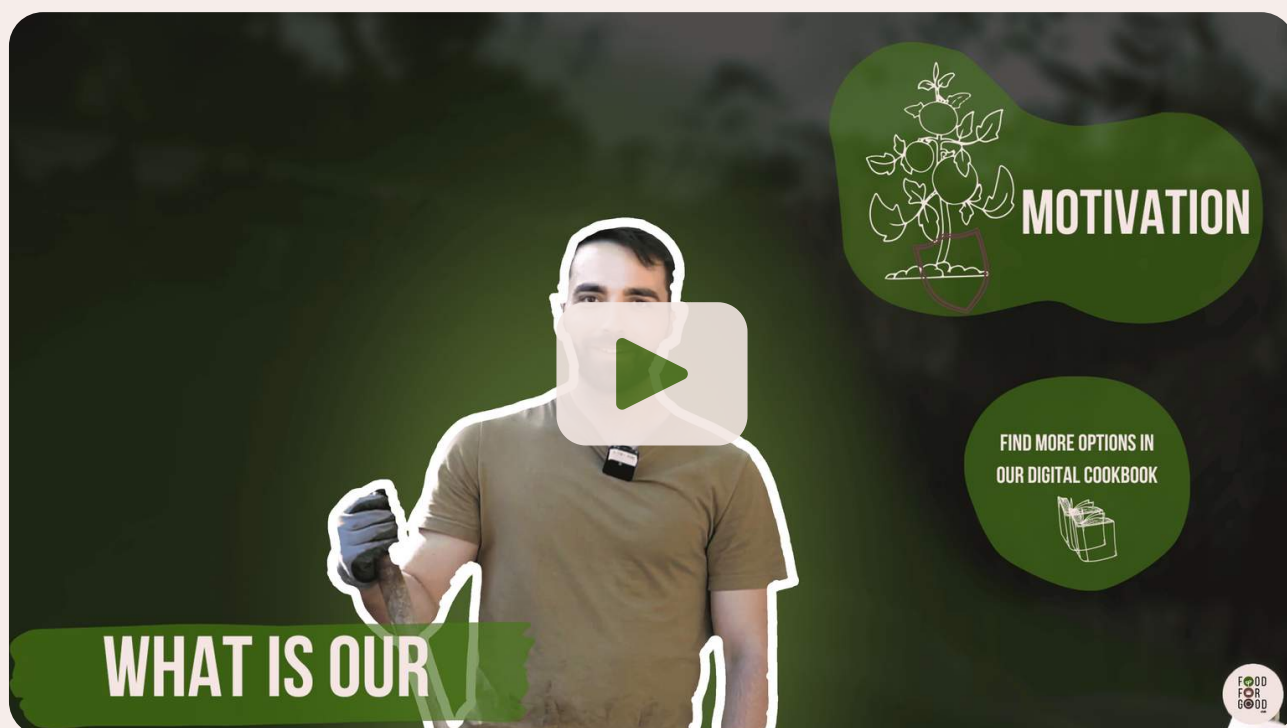


**12. Usa e responde criativamente às mudanças:** Aceita as adversidades e sê criativo! A mudança faz parte da vida, então vamos nos adaptar e aproveitá-la ao máximo. Ao mantermo-nos flexíveis, podemos manter as coisas incríveis, não importa o que aconteça!



FOOD  
FOR  
GOOD  
club

## A NOSSA MOTIVAÇÃO PARA JARDINAGEM







## 7 RAZÕES PARA FAZER PERMACULTURA URBANA

Pensando em começar o teu próprio jardim de permacultura urbana? Ótima escolha! Aqui estão sete motivos pelos quais deverias começar:

**1. Une a comunidade:** Imagina transformar um pedaço de terra sem graça num espaço comunitário vibrante! Com uma horta urbana, podes reunir os teus vizinhos, por a mão na massa e criar laços cultivando plantas. É como criar um mini paraíso na cidade!

**2. Melhora a saúde mental:** Sabias que brincar com terra e plantas pode realmente fazer-te sentir mais feliz e menos stressado? Sim! Construir o teu próprio oásis verde na cidade pode ser uma terapia para a tua mente.



**3. Reduz a pegada de carbono:** Sê um herói ecológico com a permacultura! Transforma restos de comida num ótimo composto para cultivar plantas saudáveis. E não te esqueças das lojas de segunda mão, estão cheias de coisas acessíveis para o teu jardim, que são amigas do ambiente!



**4. Apoia insetos locais:** Abelhas e outros insetos locais são cruciais para um ecossistema saudável. Ao plantar flores nativas, estás basicamente a estender um tapete vermelho para elas! E, vê só, esses visitantes zumbindo vão fazer o teu jardim explodir de cor!

**5. Economiza:** Chega de contas altíssimas de ar-condicionado! Árvores e plantas podem refrescar o teu bairro, economizando energia. É como ter ar-condicionado de graça, tudo graças à Mãe Natureza!

**6. Melhora a qualidade do ar interno:** Adicionar um pouco de natureza ao ambiente não serve apenas para decoração. Plantas de interior podem purificar o ar, eliminando todas as substâncias nocivas que circulam por aí. Então, respira fundo e aproveita o ar fresco e limpo!

**7. Afasta os mosquitos:** Ninguém quer mosquitos irritantes a estragar a diversão ao ar livre. Mas não te preocupes! Plantas repelentes de mosquitos podem manter essas pragas afastadas, para que possas relaxar no teu jardim sem ser picado.



**ENTÃO, DO QUE ESTÁS À ESPERA? PREPARA-TE E MERGULHA NO MUNDO DA PERMACULTURA URBANA! A TUA CIDADE, COMUNIDADE E SAÚDE MENTAL AGRADECERÃO!**



## ANTES DE COMEÇAR

BEFORE  
YOU  
START

FIND MORE OPTIONS IN  
OUR DIGITAL COOKBOOK

**CHALLENGES**

FOOD  
FOR  
GOOD

**COMEÇAR UMA HORTA DE PERMACULTURA URBANA PODE SER COMPLICADO, MAS VALE MUITO A PENA! COM ESTAS DICAS, ESTARÁS PRONTO PARA ENCARAR OS DESAFIOS E APROVEITAR O PROCESSO DE CONSTRUIR UMA HORTA SUSTENTÁVEL E ECOLÓGICA, QUE TE DARÁ ALIMENTOS FRESCOS E ORGÂNICOS.**



## ATENÇÃO A POTENCIAIS DESAFIOS

**LIMITAÇÃO DE ESPAÇO:** Jardins verticais e vasos suspensos são perfeitos para espaços pequenos. Podes até cultivar plantas dentro de casa! Sim, o teu apartamento acaba de se tornar um paraíso verde.

**REGRAS E REGULAMENTOS:** Antes de começar a plantar, verifica o que sua cidade diz sobre o assunto. Alguns lugares têm regras sobre o que podes cultivar e onde. Os vizinhos também podem precisar de uma pequena introdução ao teu novo projeto. É melhor prevenir do que remediar, certo?

**MICROCLIMAS E CONTAMINAÇÃO:** A qualidade do solo e da água pode ser instável nas cidades. Portanto, faz testes antes de plantar qualquer coisa. E não se esqueça do clima! Áreas urbanas podem ter climas estranhos. escolhe plantas que suportem o calor (ou o vento, ou qualquer outra coisa que sua cidade lhes imponha). Saiba mais sobre isso na "receita" 2. Encontre o teu local e conheça-o.

**TEMPO LIMITADO:** O tempo é precioso, então planeia a tua jardinagem de acordo com a tua agenda. Plantar e colher leva tempo, então escolhe plantas que se encaixem no teu estilo de vida e cuide delas com os cuidados que elas precisam.

**VISITANTES INESPERADOS:** Na cidade, bichinhos como animais de estimação, vizinhos, pombos e até ratos podem querer se juntar à festa no jardim. Mas não te preocupes! Podes mantê-los afastados com projetos de jardim que aceitam animais de estimação, conversando com vizinhos e usando truques inteligentes para espantá-los. Quanto aos insetos, alguns são irritantes, mas outros são realmente bons para as tuas plantas! Descobre quem é quem no teu jardim e como lidar com eles. Para mais dicas, vê a "receita" 8. Reduz as pragas: Controle Natural de pragas.

## ATENÇÃO A POTENCIAIS DESAFIOS

**RECURSOS LIMITADOS:** Dinheiro também importa. Começar uma horta pode ser caro. Mas não te preocupes! Podes poupar dinheiro sendo criativo. Usa coisas velhas como recipientes, faz compostagem com restos de comida e recolhe água da chuva. Pronto, jardinagem económica!





## REFINE A TUA MENTALIDADE

**Está preparado para contratempos:** Se as tuas plantas não estiverem bem ou algo der errado, não stresses! usa isso como uma oportunidade para aprender e melhorar.

**Sê paciente:** Jardinagem não é uma corrida rápida; é mais como um passeio tranquilo. Então, relaxe e dê às as tuas plantas o tempo que elas precisam para se desenvolverem.

**Cuida do teu meio ambiente:** Respeite seus vizinhos e o espaço deles. Um pouco de gentileza e consideração podem ajudar a criar uma comunidade forte e amigável.

**Sê flexível:** Flexibilidade é o teu superpoder. Planos mudam, coisas acontecem - segue em frente! Não tenha medo de mudar as coisas e experimentar novas ideias.

**Começa pequeno:** Sonha grande. Não te sobrecarregues com um projeto enorme. Começa pequeno, habitua-te e expande quando estiveres confiante.

**Mantém-te organizado:** Acompanha as tuas plantas e equipamentos com um diário ou app de jardinagem. Isso ajudar-te-á a manter o controlo e evitar o caos.

**Cuida de ti mesmo:** Jardinagem dá muito trabalho, então não te esqueças de cuidar de ti também. mantém-te hidratado, põe protetor solar e faz pausas quando precisares.

**Sê curioso e pede apoio:** Jardinagem é uma aventura e é muito mais divertido com amigos! Não hesites em pedir ajuda ou conversar com outros amantes de plantas. Há muita sabedoria sobre jardinagem por aí para descobrir! Vê "receitas" como 1. Conecta-te com Campeões Verdes Locais, 3. Sê Esclarecido e 13. Obtém Ajuda e aproveita a Companhia para mais dicas!



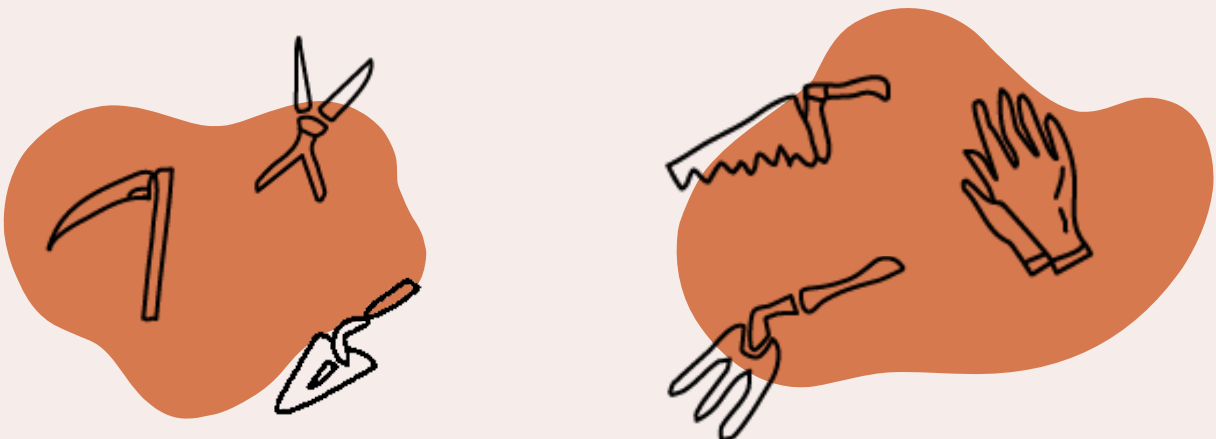
## REÚNE FERRAMENTAS E MATERIAIS

**VAMOS EQUIPAR-NOS COM ALGUMAS FERRAMENTAS MANUAIS  
ESSENCIAIS QUE FARÃO A TUA VARANDA OU PEQUENO JARDIM  
PROSPERAR SEM PRECISAR DE GRANDES MÁQUINAS.**



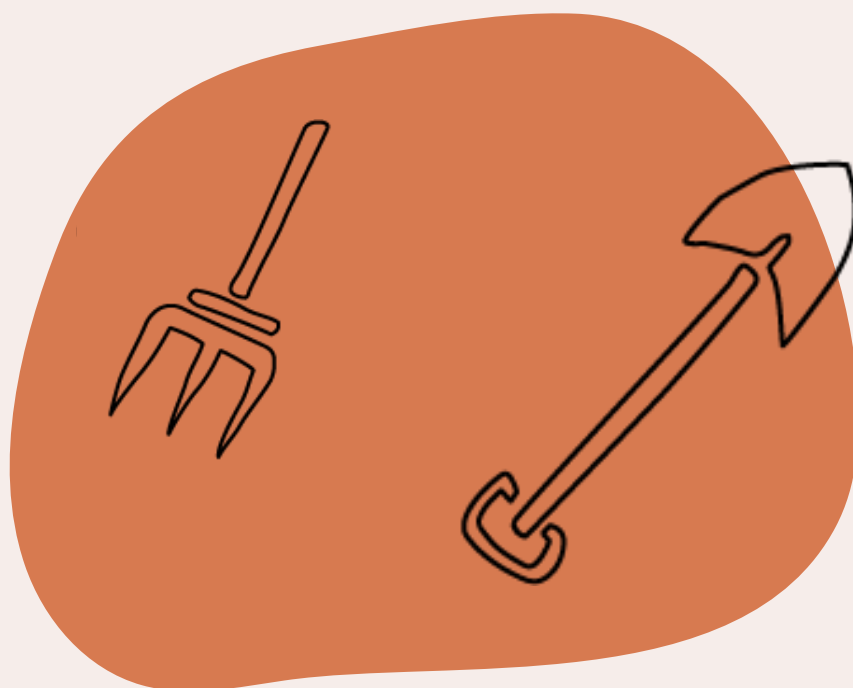
## FERRAMENTAS PEQUENAS

- 1. Pá de jardinagem:** Perfeita para cavar pequenos buracos para plantar mudas ou bulbos. Também ótima para transplanta e capina.
- 2. Ancinho de jardim:** Esta ferramenta prática solta a terra, desfaz torrões e arranca ervas daninhas. É ótima para espaços apertados e canteiros elevados.
- 3. Tesouras de poda manuais:** Apara e modela as tuas plantas com facilidade. Escolhe entre tesouras de poda manual para plantas vivas e tesouras de poda de bigorna para galhos mais grossos.
- 4. Serra manual:** Para aqueles galhos mais resistentes que as tesouras de poda não conseguem manusear. Ideal para moldar árvores, arbustos e material de compostagem.
- 5. Enxada manual:** Usa para capinar, cultivar e soltar o solo em locais apertados. Sua lâmina curva a torna super eficiente.
- 6. Ancinho manual:** Solta o solo, nivela os canteiros e remove detritos com esta ferramenta multitarefas. Perfeito para pequenas áreas de plantio.
- 7. Cultivador manual:** Solta o solo, areja e remove ervas daninhas em áreas de plantio maiores e canteiros elevados.
- 8. Semeador manual:** Faz buracos perfeitos para plantar sementes ou mudas sem perturbar as tuas raízes.
- 9. Foice de mão:** Corta relva, ervas daninhas e ervas rente ao chão com precisão.
- 10. Cortador de bordas manual:** mantém as bordas do teu jardim limpas e definidas para uma aparência elegante.
- 11. Capinador manual:** Livra-te daquelas ervas daninhas teimosas com raízes profundas, como dentes-de-leão.



## FERRAMENTAS PARA PARCELAS MAIORES

1. **Engaço:** Cultiva e areja profundamente o solo sem danificar sua estrutura. Ótimo para melhorar a drenagem.
2. **Pá:** Perfeita para cavar, mover terra, composto ou cobertura morta e limpar detritos.
3. **Sacho:** Cava valas, quebra solo duro e remove pedras e raízes facilmente.
4. **Enxada:** Solta o solo, mistura corretivos e retira pedras e detritos para áreas de plantio maiores.
5. **Enxada de jardim:** Mantém caminhos e fileiras livres de ervas daninhas com esta enxada prática.
6. **Enxada de roda:** Cultiva, remove ervas daninhas e modela canteiros sem esforço e com o mínimo de esforço.
7. **Cortador de relva:** Cria novos canteiros ou remodela a paisagem removendo ervas ou turfa.





## FERRAMENTAS PARA PREPARAR O SOLO, TRANSPORTAR MATERIAIS E GERIR ÁGUA

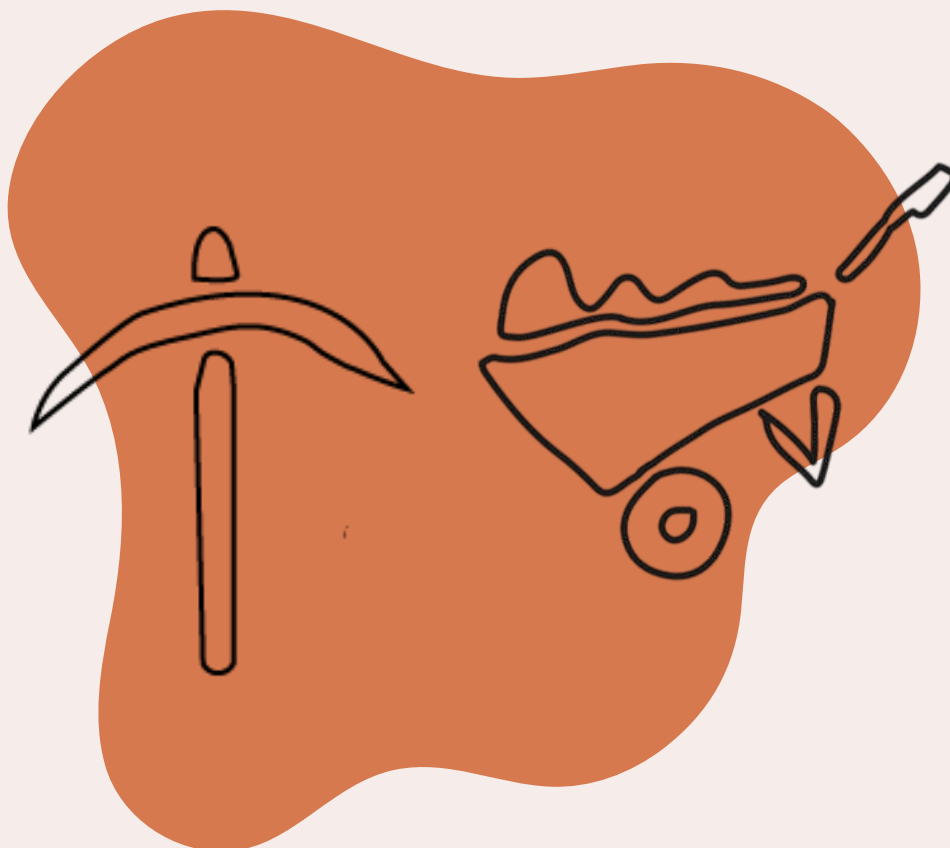
**1. Carrinho de mão:** Transporta cargas pesadas de terra, composto, plantas ou materiais pelo jardim com facilidade.

**2. Picareta:** Quebra o solo duro, cava valas e remove raízes e detritos.

**3. Peneiradora de solo:** Prepara o solo para o plantio removendo pedras e torrões.

**4. Regador:** Rega as plantas com delicadeza e precisão, minimizando o desperdício de água.

**5. Mangueira de jardim:** Leva água para diferentes áreas do jardim facilmente, sê de uma torneira ou de um reservatório de água da chuva.





**AGORA QUE JÁ TENS TODAS AS FERRAMENTAS,  
VAMOS COMEÇAR ESTA INCRÍVEL JORNADA  
PELA PERMACULTURA! ESPERAMOS QUE  
DESFRUTES DESTA LINDA JORNADA!**





## RECEITA #1

# CONECTA-TE COM CAMPEÕES VERDES LOCAIS

## INGREDIENTES

- Curiosidade e paixão pela jardinagem em permacultura urbana
- Contatos de iniciativas verdes locais

## INTRODUÇÃO

A permacultura urbana consiste em criar um esquadrão de heróis verdes que querem tornar as cidades mais saudáveis e felizes! Imagina transformar aquelas áreas de asfalto sem graça em espaços verdes vibrantes.

Então, como te juntas a esse movimento incrível? Fácil! começa conectando-te com pessoas, grupos e organizações locais focados e interessados em construir um futuro sustentável. Eles são como a tua família verde, prontos para partilhar dicas, dar apoio e tornar a jornada de jardinagem emocionante. Juntos, vocês vão cavar, rir e ver seus jardins florescerem!



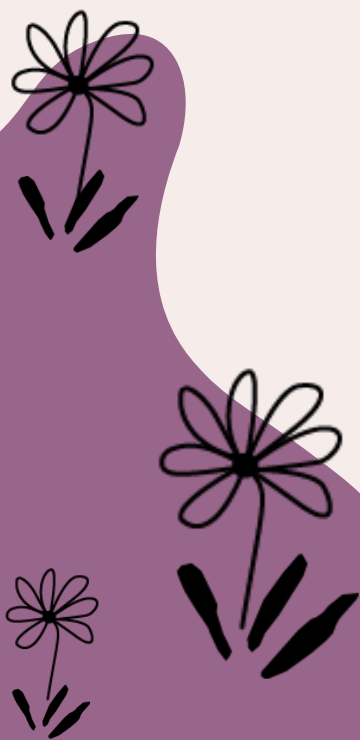
## INSTRUÇÕES

Já ouviste falar de Agricultura Apoiada pela Comunidade (CSA)? É um baú de tesouros repleto de produtos frescos e saborosos cultivados no teu bairro. Ao te unires a agricultores locais que se preocupam com o planeta, não só estás a desfrutar de vegetais deliciosos, mas também a apoiar uma forma de agricultura mais sustentável e ecológica.

Mas espera, há mais! No mundo da permacultura urbana, adoramos espalhar amor com trocas de sementes e plantas. imagina trocar sementes com outros jardineiros tão apaixonados por cultivo quanto tu. Não se trata apenas de plantas – trata-se de partilhar histórias, sabedoria e nosso amor pela Mãe Terra.

Junta-te a nós em feiras e mercados ecológicos e celebra o teu vínculo com a natureza!

Para saber mais vê a “receita” 15. Organiza as tuas sementes.





# PRINCÍPIOS DA PERMACULTURA



**Observa e interage:** Assim como aprendes sobre os teus amigos, conhecer seus vizinhos é fundamental na permacultura. Ao compreender a tua comunidade local e as pessoas ao teu redor, podes projetar o teu entorno com mais eficácia.



**Capta e armazena energia:** Pensa em construir relações com os teus vizinhos como uma forma de recolher energia social. Ao colaborar com outras pessoas na tua comunidade, vocês estão reunindo recursos e oferecendo apoio mútuo, o que pode ser útil quando mais precisares.



**Integrar em vez de segregar:** em vez de te isolares, conectares-te com os teus vizinhos ajuda a unir todos. Essa integração leva a projetos conjuntos, espaços partilhados e uma vizinhança mais forte e unida. Juntos, somos mais fortes!





## RECEITA #2

# ENCONTRA O TEU LUGAR E CONHECE-O

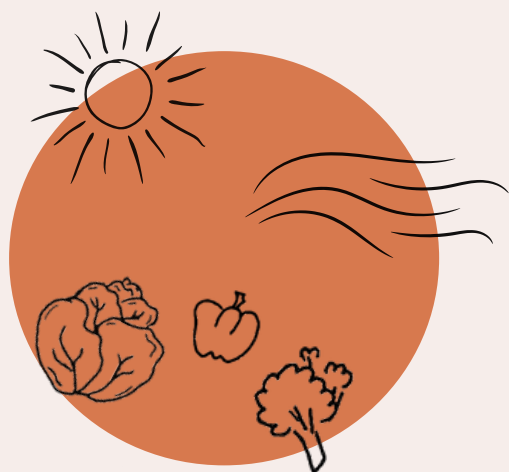
### INGREDIENTES

- Termómetro
- Criatividade e olhos abertos
- Paciência

### INTRODUÇÃO

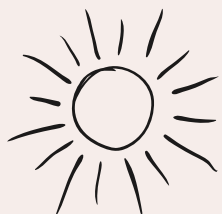
Então, estás ansioso para começar a cuidar do jardim, mas não tens um quintal grande? Sem problemas! Há muitos lugares que talvez ainda não tenhas considerado, como a varanda, terraço ou até mesmo um terreno baldio por perto. Podes transformar esses espaços em jardins incríveis!

Varandas e terraços podem parecer pequenos, mas são perfeitos para a criação de jardins verticais. Isso significa usar elementos como vasos suspensos ou prateleiras para aproveitar ao máximo o espaço. E terrenos baldios? São como telas em branco à espera que faças a tua magia e os transformes em jardins comunitários vibrantes.



## NECESSIDADES DA PLANTA

### Luz solar



**Ar**



**Água**



**Solo**

## INSTRUÇÕES

Agora que encontraste o teu local, é hora de prestar atenção em algo chamado micro-clima. Parece sofisticado, não é? Basicamente, trata-se de entender as pequenas peculiaridades do ambiente do teu jardim, como a quantidade de sol que ele recebe, o vento que faz e até mesmo como a temperatura varia em diferentes pontos. Fica atento a cantos abrigados ou construções próximas, pois podem criar micro-climas que afetam o crescimento das tuas plantas.

Ah, e falando em tempo, há algo super importante que precisas de saber: a data da última geada. É como o sinal oficial de que o inverno finalmente acabou e a primavera chegou. Saber essa data ajuda a descobrir quando é seguro começar a plantar as sementes e levar as delicadas mudas para fora sem se preocupar com a geada.



## NECESSIDADES DE TEMPERATURA PARA VEGETAIS

### ESQUENTAR

Tomate 

 Pimento

Pepino 

 Berinjela



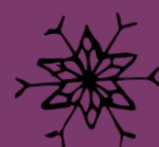
### FRIO

Alface 

 Espinafre

Cenoura 

 Bróculos





## NOTAS

### NECESSIDADES DE TEMPERATURA DE VEGETAIS

#### Vegetais da estação quente

Estes vegetais adoram o calor, como um cobertor aconchegante para as plantas! Precisam de solo com pelo menos 15 °C para crescerem adequadamente. Aqui estão alguns exemplos:

- **Tomates:** Gostam de temperaturas em torno de 21°C a 29°C durante o dia e acima de 15°C à noite.
- **Pimentos:** Ficam felizes entre 21°C e 32°C.
- **Pepinos:** Prosperam entre 21°C e 35°C com bastante luz solar e água.
- **Berinjelas:** Gostam de temperaturas entre 21°C e 29°C, mas precisam de alguma proteção contra o vento.

#### Vegetais da Estação Fria

Estes vegetais preferem coisas um pouco mais frescas, como uma brisa refrescante num dia quente! Suportam temperaturas entre 10°C e 21°C:

- **Alface:** Na boa com temperaturas entre 7°C e 18°C, mas não gosta de muito calor, pois fica amarga.
- **Espinafres:** Estão bem entre 10°C e 21°C.
- **Bróculos:** Ficam mais felizes entre 7°C e 24°C.
- **Cenouras:** Temperaturas entre 10°C e 24°C.

## DICAS DE TEMPERATURA



- **verifica o solo:** Certifica-te de que o solo esteja quente o suficiente antes do plantio. usa um termómetro para ter certeza.
- **Dá-lhes Sol:** Vegetais precisam de luz solar! Encontra um local ensolarado para que absorvam esses raios. As plantas precisam de pelo menos 6 a 8 horas de luz solar direta por dia para um crescimento e produção de frutos ideais.
- **Cobertura morta e água:** A cobertura morta ajuda a manter o solo confortável, regula a temperatura, retém a humidade e controla ervas daninhas, e a rega mantém as plantas hidratadas. Vê a "receita": 9. Cria escudos sustentáveis e 10. Cuida da rega.
- **Prolonga a estação:** Se estiveres cultivando vegetais de estação fria, usa coisas como coberturas para mantê-los aquecidos quando arrefecer.
- **Varia:** Muda o local de plantio a cada ano para manter o solo saudável e evitar pragas. Faz a rotação de culturas de estação quente e fria para diferentes áreas do jardim a cada ano para otimizar as condições de cultivo e minimizar o stresse no solo.

## LUZ SOLAR

A luz solar é o combustível para o crescimento das tuas plantas, precisam dela como nós precisamos de comida! Aqui está o que precisas saber:

**Sol Pleno vs. Sombra Parcial:** A maioria dos vegetais adora apanhar sol, idealmente recebendo de 6 a 8 horas de luz solar direta por dia. Isso equivale à sua dose diária de vitaminas! Mas alguns vegetais, como alface e espinafre, podem preferir um pouco de sombra, especialmente em climas quentes.

**Horários de Sol:** Assim como nós, as plantas têm os seus horários favoritos para receber luz solar. O sol da manhã é como um suave chamamento para despertar, perfeito para plantas delicadas ou propensas a queimaduras solares. O sol da tarde, porém, pode ser um pouco intenso, como o calor do dia. É importante proteger as tuas plantas do excesso dessa luz solar forte, que pode stressá-las e deixá-las com sede.

**Qual é o lado de cima?:** Pensa onde fica o teu jardim e o que há ao redor. Há prédios grandes ou árvores projetando sombra? Talvez seja necessário reorganizar um pouco para garantir que todas as tuas plantas recebam a quantidade adequada de luz solar. Também podes usar treliças ou telas de sombra para ajudar.

## MENOR LUZ SOLAR

- Acelga
- Alface Cos
- Alface
- Salsa
- Rúcula
- Verdes Asiáticos



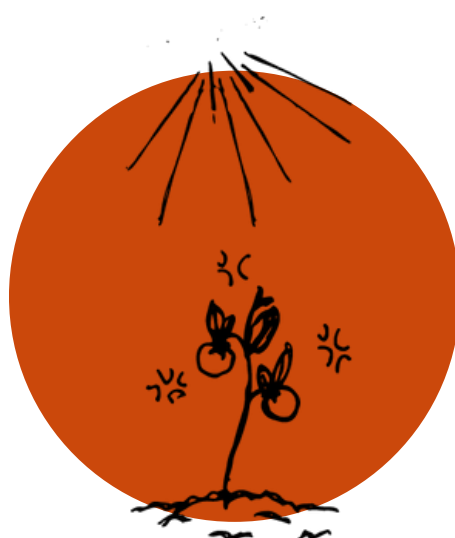
## LUZ SOLAR MÉDIA

- Raiz de beterraba
- Cenoura
- Batata
- Brócolis
- Rabanete
- Nabo



## ALTA LUZ SOLAR

- Pimento
- Tomate
- Melancia
- Quiabo
- Beringela
- Morango





# PRINCÍPIOS DA PERMACULTURA



**Observa e interage:** Olha ao redor e presta muita atenção ao que acontece ao teu redor. Observa coisas como a quantidade de luz solar, a condição do solo e até mesmo pequenos detalhes, como se está exposto ao vento. Isso ajuda-te a descobrir o melhor local para o teu projeto de permacultura urbana.



**Capta e armazene energia:** Depois de encontrar o local perfeito, certifica-te de que ele receba bastante luz solar! A luz solar é como energia para as plantas, então escolher um local ensolarado ajuda-as a crescer grandes e fortes.



**Aplica a autorregulação e Aceita feedback:** Fica atento em como as coisas estão no local escolhido. o teu jardim está prosperando ou com dificuldades? Prestando atenção e fazendo as mudanças necessárias, como regar mais ou menos, podes ajudar as tuas plantas a prosperarem. É tudo uma questão de trabalhar com a natureza!





## RECEITA #3

# SÊ ESPERTO

### INGREDIENTES

- Referencias (podes encontrá-las no final deste livro)
- Curiosidade

### INTRODUÇÃO

Pronto para mergulhar no incrível mundo da permacultura urbana? É como começar uma aventura divertida! Do plantio de sementes à colheita de frutas frescas, Deixa a curiosidade guiar-te. Quanto mais explorares, mais emocionante se torna a tua jornada na jardinagem.

Há inúmeras maneiras de aprender! vê a nossa lista de recursos para encontrar o que mais combina contigo ou junta-te a uma quinta de permacultura ou viveiro de plantas para transformar a terra na tua sala de aula. Adquirirás habilidades valiosas enquanto ajudas as plantas a prosperarem.

O melhor de tudo é que essas aventuras conectam-te a uma comunidade de amantes de plantas e podem aprender e crescer juntos!



# PRINCÍPIOS DA PERMACULTURA



**Observa e interage:** Ao abordar a permacultura urbana como uma jornada de aprendizagem experimental, és incentivado a observar ativamente a dinâmica do teu jardim, como as plantas crescem, respondem ao ambiente e interagem entre si. O voluntariado em quintas ou viveiros também te permite observar aplicações reais da permacultura, transformando cada interação com a terra numa oportunidade de aprendizagem.



**Integrar em vez de segregar:** Este princípio enfatiza a colaboração e a sinergia entre plantas, pessoas e processos. Integra-te numa comunidade de permacultura próspera. Trabalhar com outras pessoas, partilhar conhecimento e contribuir para esforços coletivos imitam a interdependência natural encontrada nos ecossistemas. O conhecimento e o crescimento florescem quando os indivíduos trabalham juntos, em vez de isolados.



**Utiliza e valoriza os recursos naturais:** O voluntariado numa quinta de permacultura permite-te vivenciar o valor dos recursos renováveis em primeira mão, como a compostagem de resíduos orgânicos ou a utilização de ciclos naturais para cultivar alimentos. O ato de trabalhar com o solo, um recurso renovável que nutre a vida, reforça o princípio de valorizar o que a natureza oferece. Através do envolvimento direto com a natureza, aprendes a respeitar os sistemas renováveis que sustentam a permacultura.



## RECEITA #4

# ENCONTRA O TEU GOSTO

### INGREDIENTES

- as tuas preferências alimentares
- Restrições alimentares
- Localização

### INTRODUÇÃO

Quando se trata de plantar no teu jardim de permacultura urbana, o importante é encontrar a mistura perfeita entre o que gostas de comer e o que cresce melhor na tua região. É como montar um quebra-cabeça delicioso!

planta o que realmente gostas de comer, esse é o segredo para um jardim feliz. Mas lembra-te também de que é importante pensar no que crescerá bem onde moras.

Já aprendeste sobre isso na “receita” 2. Encontra o teu local e conhece-o.



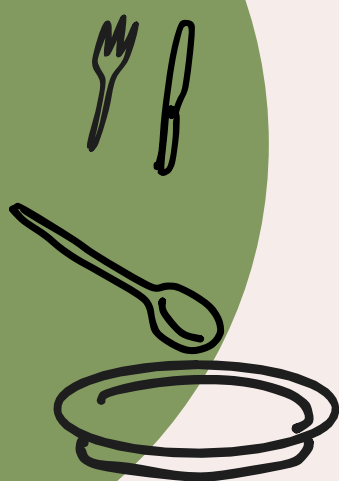


## INSTRUÇÕES

Pensa na duração da tua estação de cultivo, na quantidade de sol que o local recebe e no quão quente ou frio fica ao longo do ano. Além disso, leve em consideração sua programação e a disponibilidade de sementes.

Escolher o que plantar é como uma dança saborosa entre seus desejos e o que o teu jardim pode suportar.

**Vê este calendário: O QUE PLANTAR E QUANDO.** Ele ajudar-te-á a descobrir o que plantar e como combinar diferentes plantas para um jardim próspero!



# PRINCÍPIOS DA PERMACULTURA



**Obtém um rendimento:** Cultiva o que gostas de comer! Ao plantar algo que gostas, receberás uma recompensa saborosa por todo o teu trabalho árduo. Este princípio visa obter benefícios reais e tangíveis do teu projeto de permacultura.



**Usa e valoriza a diversidade:** Mistura as coisas! Plantar uma variedade de alimentos que gostas criará uma horta mais diversificada e saudável, uma dieta divertida e saborosa. Cultivar diferentes tipos de plantas é fundamental para manter a horta forte e feliz. Além disso, torna as tuas refeições muito mais saborosas!



**Design dos Padrões aos Detalhes:** Pensa grande antes de aprofundar nos detalhes. Antes de escolher as plantas exatas para o teu jardim, dá um passo atrás e pensa nos teus padrões e preferências alimentares gerais. Este princípio incentiva-te a começar com o panorama geral e, em seguida, focar nos detalhes.



## RECEITA #5

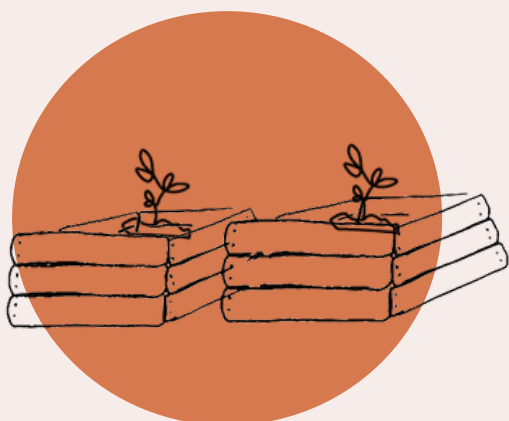
# ENCONTRA O TEU RECIPIENTE

## INGREDIENTES

- Recipientes comprados
- Recipientes reciclados, como potes velhos, barris...

## INTRODUÇÃO

Escolher o recipiente perfeito para o teu jardim de permacultura urbana é como escolher a roupa certa — há tantas opções, cada uma com as tuas próprias vantagens e peculiaridades! Vamos dar uma olhada em algumas opções populares de recipientes e avaliar seus prós e contras.



## SOLO

**Prós:** Imita as condições naturais de crescimento, fornece amplo espaço para plantas com raízes profundas, suporta vida diversificada no solo, retém bem a umidade, pode oferecer excelente drenagem e promove um crescimento saudável.

**Contras:** Precisa de espaço suficiente no solo ou acesso a solo aberto, pode exigir mais esforço na preparação, pode precisar de corretivos do solo para fertilidade ideal, suscetível ao crescimento de ervas daninhas, mobilidade limitada para mudanças no layout do jardim, potencial para compactação do solo ao longo do tempo sem o manejo adequado.



## VASOS DE PLANTAS

**Prós:** Portátil, versátil, disponível em vários tamanhos, materiais e estilos; adequado para espaços pequenos, como pátios ou peitoris de janelas, pode ser organizado de forma criativa, fácil de mover para obter luz solar ideal.

**Contras:** Espaço limitado para as raízes das plantas, pode secar rapidamente, pode exigir regas mais frequentes, variedade limitada de plantas devido a restrições de espaço.



## SACOS DE CULTIVO

**Prós:** Leve, portátil, ideal para espaços limitados, como varandas ou telhados, tecido respirável que promove a poda aérea das raízes, pode ser usado em várias superfícies, acessível, fácil de armazenar, arranjo flexível para otimizar a exposição à luz solar, design flexível, fácil armazenamento após o término da estação de crescimento.

**Contras:** Vida útil limitada em comparação a outros contêineres, pode se deteriorar com o tempo e pode exigir suporte adicional para evitar tombamento.





## CANTEIROS ELEVADOS

**Prós:** Leve, portátil, ideal para espaços limitados, como varandas ou telhados, tecido respirável que promove a poda aérea das raízes, pode ser usado em várias superfícies, acessível, fácil de armazenar, arranjo flexível para otimizar a exposição à luz solar, design flexível, fácil armazenamento após o término da estação de crescimento.

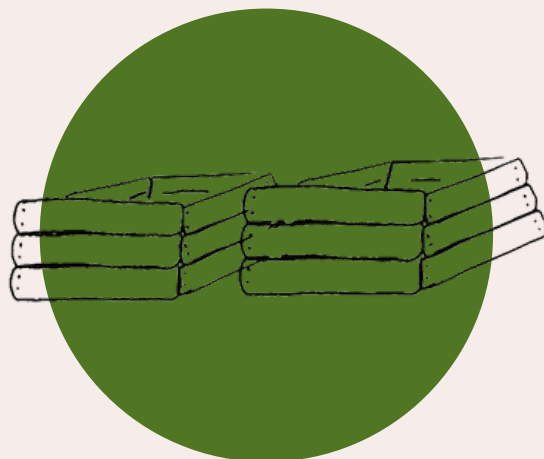
**Contras:** Vida útil limitada em comparação a outros contêineres, pode se deteriorar com o tempo e pode exigir suporte adicional para evitar tombamento.



## CAIXAS DE MADEIRA

**Prós:** Portátil, versátil, disponível em vários tamanhos, materiais e estilos, adequado para espaços pequenos, como pátios ou peitoris de janelas, pode ser organizado de forma criativa, fácil de mover para obter luz solar ideal.

**Contras:** Espaço limitado para as raízes das plantas, pode secar rapidamente, pode exigir regas mais frequentes, variedade limitada de plantas devido a restrições de espaço.



## ESTRUTURA VERTICAL

**Prós:** Funciona bem em espaço horizontal limitado, maximiza o espaço de cultivo, adequado para plantas trepadeiras, como tomates e pepinos, uso eficiente do espaço em pequenos jardins, pode fornecer sombra para outras plantas.

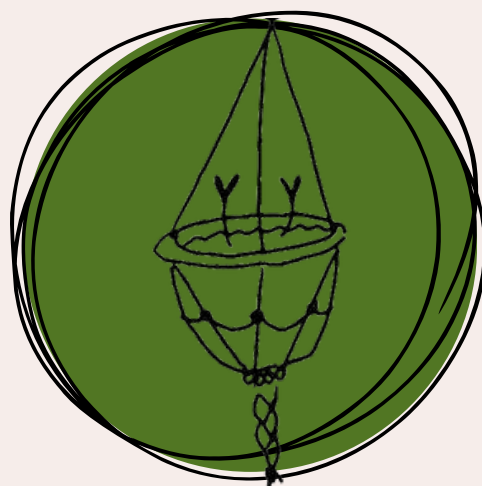
**Contras:** Requer suporte firme, pode limitar o acesso à luz solar para plantas mais baixas, pode exigir poda e manutenção regulares e pode precisar de rega adicional devido à evaporação mais rápida.



## CESTOS SUSPENSOS

**Prós:** Ideal para plantas e flores rasteiras, decorativo, economiza espaço no solo, pode ser colocado em locais ensolarados, como varandas e peitoris de janelas.

**Contras:** Volume de solo limitado, requer rega frequente, pode secar rapidamente em climas quentes, variedade limitada de plantas devido a restrições de espaço.

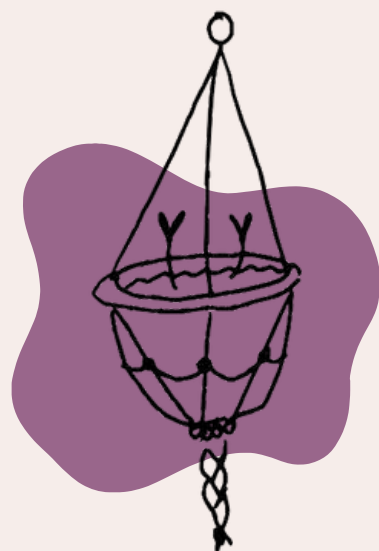


## BARRIS

**Prós:** Leve, portátil, ideal para espaços limitados, como varandas ou telhados, tecido respirável que promove a poda aérea das raízes, pode ser usado em várias superfícies, acessível, fácil de armazenar, arranjo flexível para otimizar a exposição à luz solar, design flexível, fácil armazenamento após o término da estação de crescimento.

**Contras:** Vida útil limitada em comparação a outros contêineres, pode se deteriorar com o tempo e pode exigir suporte adicional para evitar tombamento.





***"A permacultura nos dá um conjunto de ferramentas para passar de uma cultura de medo e escassez para uma de amor e abundância." Toby Hemenway***



# PRINCÍPIOS DA PERMACULTURA



**Usa soluções pequenas e lentas:** Começa com um recipiente de tamanho administrável, principalmente se fores iniciante em jardinagem ou tiveres pouco espaço.



**Usa e valoriza a diversidade:** Recipientes diferentes são adequados para plantas diferentes, acrescentando variedade ao teu jardim.



**Cria desde os padrões até os detalhes:** Escolhe recipientes que combinem com o design geral do teu jardim, garantindo que tudo funcione perfeitamente.





## RECEITA #6

# ENCONTRA A MISTURA DE SOLO PERFEITA PARA VASOS E PLANTAS

### INGREDIENTES

- Composto
- Estrume
- Casca de coco
- Vermiculita
- Perlita

### INTRODUÇÃO

Escolher o solo certo para o teu jardim urbano é super importante! queres que as tuas plantas sejam felizes e saudáveis, certo? Bem, o solo em que elas crescem desempenha um papel fundamental nisso.

O solo comprado em lojas pode parecer a opção mais fácil, mas nem sempre é o melhor para tuas plantas. Um problema é que ele pode perder nutrientes rapidamente, o que significa que as tuas plantas podem não crescer tão bem com o tempo. Além disso, muitos solos comprados em lojas contêm turfa, o que não é bom para o meio ambiente.

A turfa é extraída de áreas naturais especiais, o que pode prejudicar os habitats dos animais e o meio ambiente. Mas não se preocupe, existe uma maneira melhor!



## INSTRUÇÕES

podes fazer sua própria mistura de solo, que é melhor tanto para tuas plantas quanto para o planeta! começa com um pouco de composto – é como um superalimento para tuas plantas, fornecendo todos os nutrientes necessários para que cresçam fortes. Depois, mistura um pouco de matéria orgânica, como esterco (sim, fezes de animais!) para ajudar o solo a reter água e mantê-lo fofinho e fofinho.

Em vez de turfa, experimenta usar casca de coco ou vermiculita. Essas alternativas ajudam o solo a drenar bem e a manter a umidade ideal, além de serem muito melhores para o meio ambiente!

Se quiser dar um toque extra às as tuas plantas, adiciona um pouco de perlita. São como pequenos pedaços de rocha vulcânica que ajudam o solo a se manter solto e a reter melhor a água. as tuas plantas vão adorar!

Ao preparar o solo, certifica-te de remover todas as raízes. Isso não só fornece solo adicional para uso, mas também permite o uso posterior das raízes removidas para cobrir as sementes.

Se houver palhas pequenas ou mortas no solo, elas podem ser deixadas, pois não consomem energia nem espaço no solo.

Da mesma forma, pequenas bolas de solo também podem ser deixadas intactas para melhorar a aeração do solo.

# MAKING YOUR OWN POTTING SOIL



**THE NO DIG**

**APPROACH**

FIND MORE OPTIONS IN OUR DIGITAL COOKBOOK

FOOD FOR GOOD

A video thumbnail featuring a man in a light blue shirt and khaki shorts, sitting and gesturing with his right hand. A large play button icon is overlaid on the video. The background is a dark green, textured surface.





***"Permacultura é sobre projetar sua própria vida, o teu próprio ambiente e criar o teu próprio destino." Rosemary Morrow***





# PRINCÍPIOS DA PERMACULTURA



**Observa e interage:** Preste atenção ao que as tuas plantas precisam e como os diferentes ingredientes na tua mistura de terra as ajudam a crescer.



**Usa e valoriza recursos e serviços renováveis:** Usa coisas como composto e materiais naturais que não acabarão e não prejudicarão o planeta.



**Aplica a autorregulação e Aceita o feedback:** Se algo não estiver funcionando, tenta mudar a mistura de terra de acordo com o desempenho das tuas plantas. A natureza aprende com os erros!



**usa as arestas e valoriza o marginal:** Não tenha medo de experimentar coisas novas na tua mistura de terra. Às vezes, coisas que parecem menos importantes podem fazer uma grande diferença.



## RECEITA #7

# APOIA POLINIZADORES E NUTRE UM HABITAT URBANO BIODIVERSO

## INGREDIENTES

- Sementes de flores
- o teu próprio gosto

## INTRODUÇÃO

sabias que o teu jardim não é feito só de flores bonitas? É como um mini ecossistema completo, e uma parte importantíssima dele são os polinizadores. São insetos, como abelhas e borboletas, que ajudam as plantas a terem filhotes! Mas eles precisam de flores para mastigar, e é aí que tu entras.

Então, em vez de plantar qualquer flor, podes ser inteligente e plantar aquelas que florescem em épocas diferentes. Isso significa que há sempre algo para os polinizadores comerem, não importa a estação. Além disso, deixa o teu jardim lindo o ano todo!



## AQUI ESTÁ UMA LISTA DE 10 FLORES QUE NÃO SÓ SÃO LINDAS, MAS TAMBÉM DEIXAM OS POLINIZADORES FELIZES



LAVANDA

*Lavandula angustifolia*

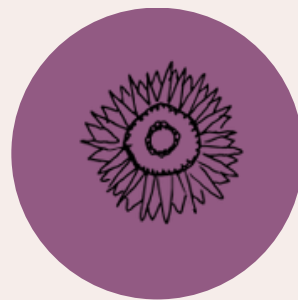
Abelhas, borboletas e moscas-das-flores adoram esta planta. Ela floresce do verão ao início do outono e gosta de bastante sol.



BORRAGEM

*Borago officinalis*

Abelhas e borboletas adoram borragem! Ela floresce do final da primavera ao início do outono e cresce rápido.



GIRASSOL

*Helianthus annuus*

Essas gigantes atraem abelhas, borboletas e até pássaros! Elas adoram sol pleno e crescem muito alto.



EQUINÁCEA ROXA

*Equinácea purpurea*

Abelhas, borboletas e besouros são fãs desta planta. Ela floresce do verão ao início do outono e se adapta a diferentes solos.



ERVA-CIDREIRA

*Melissa officinalis*

Abelhas e borboletas adoram a erva-cidreira, que floresce do final da primavera ao início do verão. Ela gosta de solo húmido e pode crescer rasteira.



MIL-FOLHAS

*Achillea millefolium*

Abelhas, borboletas e moscas-das-flores adoram a mil-folhas. Ela floresce do final da primavera ao verão e prospera em locais ensolarados.



### CALÊNDULA

*Calêndula officinalis*

Abelhas e borboletas são atraídas por calêndulas. Elas florescem do verão ao início do outono e gostam de lugares ensolarados.



### TOMILHO

*Thymus vulgaris*

Abelhas e borboletas adoram tomilho. Ele floresce do final da primavera ao verão e fica rente ao chão.



### EQUINOPS

*Echinops ritro*

Abelhas e borboletas se aglomeram em torno do equinops. Ele floresce do verão ao início do outono e gosta de lugares ensolarados.



### HORTELÃ-DE-GATO

*Nepeta cataria*

Abelhas, borboletas e moscas-das-flores adoram a hortelã-dos-gatos. Ela floresce do final da primavera ao início do verão e tolera um pouco de sombra.





# PRINCÍPIOS DA PERMACULTURA



## **Usa e valoriza recursos e serviços renováveis:**

Vamos dar um grande "high-five" para as amigas zumbidoras, como abelhas e borboletas! Elas são como as super-heroínas da natureza, ajudando as plantas a crescer espalhando pólen. Ao cuidar delas, estamos a dizer "obrigado" à Mãe Natureza pelos seus incríveis recursos renováveis.



**Design dos Padrões aos Detalhes:** Quando criamos um lugar para nossos amigos polinizadores, não pensamos apenas nas flores que eles gostam. Estamos ampliando o zoom para ver a natureza como um todo. É como começar com as peças grandes de um quebra-cabeça antes de focar nas pequenas.



**Integrar em vez de segregar:** Imagina se tivesses que almoçar sozinho todos os dias. Chato, né? Bem, as plantas sentem a mesma coisa! Misturar plantas favoráveis aos polinizadores nos jardins é como convidar todos para a mesa do almoço. Na natureza, tudo se resume ao trabalho em equipa!



**Usa e valoriza a Diversidade:** Assim como gostamos de sabores diferentes de gelado, os polinizadores também têm as suas plantas favoritas! Ao plantar muitas flores diferentes, estamos a dar uma grande festa para todos os nossos amigos polinizadores. Mais diversidade significa mais diversão para todos!



## RECEITA #8

# REDUZIR PRAGAS: CONTROLE NATURAL DE PRAGAS

## INGREDIENTES

- Plantas companheiras
- Redes
- Alho
- Spray de pimenta

## INTRODUÇÃO

Quando falamos em manter os nossos jardins saudáveis sem usar produtos químicos nocivos, é como sermos super-heróis do meio ambiente! A jardinagem em permacultura baseia-se na união com a natureza para manter as pragas sob controle. Em vez de usar sprays químicos, temos alguns truques porreiros na manga:

Plantio Companheiro: É como ter plantas amigas! Algumas plantas trabalham juntas para afastar pragas ou ajudam-se umas às outras a crescer melhor. É como uma festa de plantas onde todos ajudam!



**Insetos benéficos:**

Conhece os pequenos heróis do teu jardim! Joaninhas, crisopídeos e outros insetos do bem agem como policiais de pragas. Eles devoram os insetos maus e mantêm as tuas plantas seguras.

**Culturas-armadilha:**

É como preparar uma armadilha furtiva para pragas! Plantamos algumas culturas extra para distrair as pragas das principais. É como dar-lhes o seu próprio bufê!

**Barreiras físicas:**

Imagina por um escudo à volta das tuas plantas! Usamos coisas como redes e coberturas para manter as pragas longe. É como construir um forte aconchegante para os nossos vegetais.

**Controles biológicos:**

Temos alguns agentes especiais no jardim! São insetos do bem que perseguem os insetos do mal. É como ter o nosso próprio exército de insetos!

**Práticas Culturais:**

Às vezes, tudo depende de como fazemos as coisas! Coisas como mudar o local onde plantamos as coisas ou manter tudo arrumado podem fazer com que as pragas fiquem em silêncio e Deixam as nossas plantas em paz.

**Sprays orgânicos:**

Temos alguns repelentes naturais de insetos! Produtos como alho ou spray de pimenta fazem as pragas gritarem "eca" sem machucar nossas amigas plantas.

## Plantio Companheiro: Guilda do Tomate

imagina o teu tomateiro tendo o seu próprio esquadrão de plantas amigas! Manjerição, cebola, capuchinha e calêndula são como os Vingadores do jardim. Eles trabalham juntos para manter as pragas longe e ajudar os tomates a crescerem grandes e fortes. É como ter uma equipa de sonho verde no teu quintal!





# PRINCÍPIOS DA PERMACULTURA



## **Usa e valoriza recursos e serviços renováveis:**

Quando plantamos certas coisas juntos, como algumas plantas que ajudam a afastar pragas, estamos usando os próprios recursos renováveis da natureza. É como ter pequenos ajudantes no jardim que voltam sempre.



**Design dos Padrões aos Detalhes:** Antes de escolhermos onde as plantas vão, damos um passo para trás e observamos como tudo se encaixa, como se estivéssemos resolvendo um grande quebra-cabeça. Pensamos em como diferentes plantas podem funcionar juntas em padrões interessantes antes de nos aprofundarmos nos detalhes.



**Integrar em vez de segregar:** Em vez de manter as plantas separadas, nós as misturamos como uma grande festa no jardim! Fazendo isso, ajudamos as plantas a crescerem melhor e a manter as pragas afastadas naturalmente. É como fazer amigos no jardim!



**Usa e valoriza a diversidade:** Assim como ter muitos amigos diferentes torna a vida mais interessante, ter muitas plantas diferentes no jardim é incrível! Elas se ajudam e tornam o ambiente mais vibrante e saudável.



## RECEITA #9

# CRIA ESCUDOS SUSTENTÁVEIS

### INGREDIENTES

- Redes
- Cobertura morta
- Plantas de cobertura

### INTRODUÇÃO

#### **Culturas de cobertura**

Pensa nas plantas de cobertura como um cobertor aconchegante da natureza para o teu jardim! São plantas que cultivamos não para comer, mas para ajudar o solo e outras plantas. Estas plantas super-heróínas combatem ervas daninhas, impedem que o solo se leve pela água e até mesmo o tornam mais saudável! Por exemplo, o trevo enriquece o solo em nutrientes e atrai abelhas úteis, enquanto os rabanetes quebram o solo duro para que as plantas possam crescer melhor.

Plantamos culturas de cobertura entre as nossas principais culturas, como tomates, para manter o solo saudável e protegido quando não há nada a crescer.



Então, quando chegar a hora de plantar algo novo, podemos cortar as plantas de cobertura e usá-las como fertilizante natural ou deixá-las crescer e tornarem-se flores que as abelhas adoram!

### **Redes de Proteção**

Assim como usamos protetor solar para proteger a pele do sol, usamos redes de proteção para proteger nossas plantas de insetos e outras criaturas incômodas. Essas redes agem como um campo de força, mantendo os insetos longe para que nossas plantas cresçam grandes e fortes sem serem comidas! É como ter uma capa de super-herói para nossos vegetais!

### **Cobertura morta**

A água é extremamente importante para as nossas plantas, especialmente na cidade, onde muitas vezes é difícil encontrá-la. Ao cobrir o solo com coberturas orgânicas, como palha, folhas picadas, aparas de grama, composto, esterco curado, lascas de madeira, vermicomposto ou inorgânicos, como cascalho ou pedras maiores, crias uma camada protetora que funciona como um manto protetor.

A cobertura morta pode ser feita a qualquer momento, antes ou depois do plantio, mas lembrete de que muitas sementes terão dificuldade para crescer através de uma camada profunda de cobertura morta. Podes esperar que as sementes cresçam após a semeadura antes de adicionar uma camada profunda de cobertura morta, ou pré-semeá-las e esperar que as plantas cresçam antes de introduzi-las num canteiro com cobertura morta.



## NOTAS

### Alguns exemplos de culturas de cobertura

**Trevo:** Fixa azoto, adiciona matéria orgânica e atrai polinizadores.

**Trigo sarraceno:** Crescimento rápido, suprime ervas daninhas e atrai insetos benéficos.

**Centeio:** Constrói a estrutura do solo, suprime ervas daninhas e elimina o excesso de nutrientes.

**Ervilhaca:** Fixa azoto, adiciona biomassa e melhora a fertilidade do solo.

**Rabanete:** Quebra o solo compactado, suprime nematoides e aumenta a aeração do solo.

**Fava:** Fixa azoto, adiciona matéria orgânica e melhora a estrutura do solo.





## NOTAS

### Benefícios da cobertura morta

#### **Coberturas orgânicas:**

- minimizar a evaporação da água
- criar um ambiente onde a água da chuva sê retida por períodos mais longos, garantindo que o solo retenha a umidade por mais tempo e uma menor necessidade de frequência de rega
- combater a erosão hídrica e eólica
- suprimir o crescimento de ervas daninhas
- regular a temperatura do solo protegendo-o do superaquecimento
- adiciona nutrientes ao solo à medida que ele se decompõe, oferecendo uma fonte de carbono, o que por sua vez ajudará o solo a armazenar mais água.

#### **Coberturas inorgânicas:**

- não se decompõem no solo, mas permanecem na superfície por mais tempo, reduzindo a necessidade de adicionar mais.

# PRINCÍPIOS DA PERMACULTURA



## **Usa e valoriza recursos e serviços renováveis:**

Pensa em culturas de cobertura e coberturas como se estivessem usando um sistema de reciclagem natural. Em vez de jogar coisas fora, usamos coisas como folhas e plantas velhas para melhorar nosso solo. Isso ajuda a manter nosso jardim saudável e economiza água, como usar uma garrafa de água recarregável em vez de comprar novas o tempo todo.



**Obtenha uma boa produtividade:** Usando culturas de cobertura, redes e coberturas, obtemos recompensas incríveis! O solo fica supercarregado de nutrientes, não precisamos regar tanto e nossas plantas crescem maiores e mais saborosas. É como ganhar uma estrela dourada por cuidar do nosso jardim!



**Usa soluções pequenas e lentas:** Não precisamos apressar as coisas no jardim. Ao adicionar lentamente culturas de cobertura, redes e coberturas, fortalecemos o jardim com o tempo. É como construir um conjunto de LEGO peça por peça. Estamos tornando nosso jardim incrível, aos poucos, e ele fica cada vez melhor à medida que avançamos!



## RECEITA # 10

# CUIDAR DA REGA

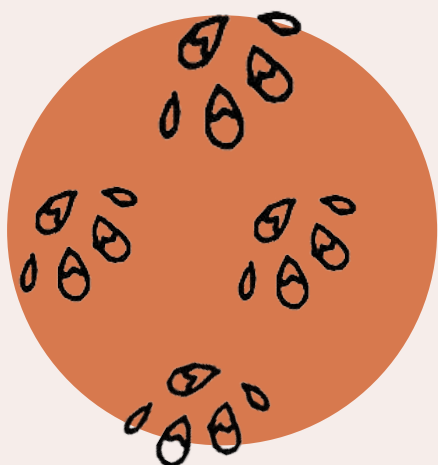
### INGREDIENTES

- Barris e/ou cisternas
- Mangueira de imersão e/ou mangueiras de imersão
- Materiais para cobertura morta

### INTRODUÇÃO

Vamos falar sobre água e como ela é super importante para ajudar as plantas a crescerem grandes e fortes. Água não é apenas algo que as plantas bebem; é como uma bebida energética, ajudando-as a absorver nutrientes e a desenvolver as suas células.

Mas aqui está a questão: precisamos ser inteligentes na forma como regamos nossas plantas, especialmente se quisermos manter nossos jardins saudáveis e, ao mesmo tempo, sermos gentis com o meio ambiente. Então, aqui estão algumas dicas porreiros de rega.



## INSTRUÇÕES

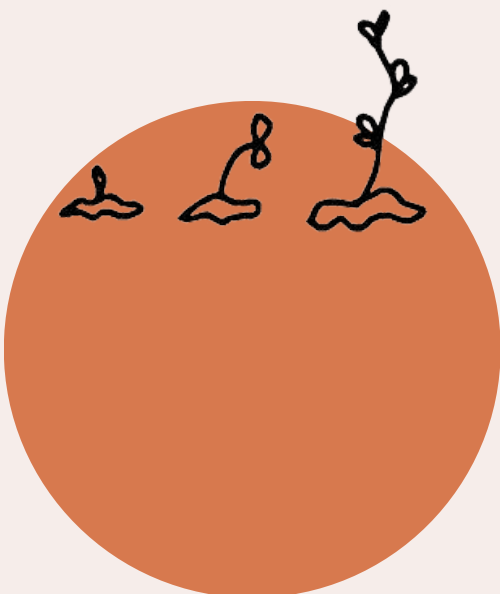
**Sê consistente:** Rega os vegetais regularmente, especialmente quando estiver quente e seco lá fora. Eles também sentem sede, sabias?

**Não afogues:** Claro, as plantas precisam de água, mas o excesso pode prejudicá-las. Portanto, mantém o solo húmido, mas não encharcado.

**Verifica antes de regar:** Coloca o dedo na terra ou usa um aparelho medidor de humidade para ver se as tuas plantas precisam de água. É como verificar se o telemóvel precisa ser carregado!

**Rega Profunda:** Em vez de dar golinhos frequentes às as tuas plantas, dá-lhes um gole grande de vez em quando. Isso ajuda as raízes a crescerem fortes e profundas.

**Madrugadores, levem água:** Rega as tuas plantas de manhã. É como um pequeno almoço para elas e ajuda-as a se manterem hidratadas o dia todo.







**Diz não a banhos de sol:** Não regas quando o sol estiver escaldante. É como passar protetor solar: gotículas de água podem agir como pequenas lupas e danificar as folhas da tua planta.

**Vai por baixo, não por cima:** Em vez de borrifar água de cima, experimenta regar no nível do solo. É mais eficiente e ajuda a evitar doenças nas plantas.

Agora, vamos falar sobre a água da chuva — é como uma bebida especial da natureza para as plantas! Veja como podes aproveitá-la ao máximo:

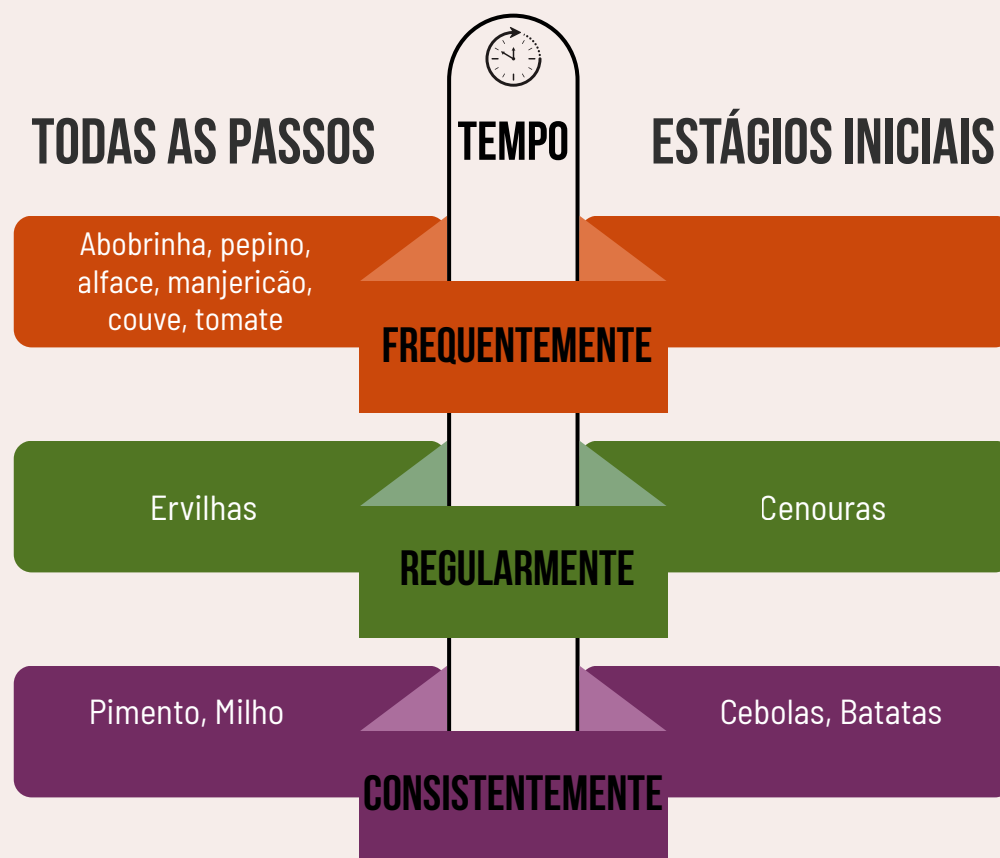
**Captura a chuva:** Instala equipamentos como reservatórios de água para colher a água da chuva do teu telhado. É grátis e puro, sem nenhum produto químico estranho!

**rega com sabedoria:** Usa a água da chuva colhida para regar as tuas plantas. É como dar-lhes um presente especial direto do céu!

**Magia da cobertura:** Espalha cobertura morta ao redor das tuas plantas. É como dar-lhes um cobertor aconchegante que ajuda a manter o solo húmido por mais tempo. Vê a "receita" 9. Cria Escudos Sustentáveis.

E vamos espalhar a ideia de poupar água juntos! Partilha estas dicas porreiras com os teus amigos e vizinhos. Podemos trabalhar juntos para tornar a nossa comunidade mais verde e feliz.

# COM QUE FREQUÊNCIA DEVES REGAR O TEU JARDIM?



# PRINCÍPIOS DA PERMACULTURA



**Usa e valoriza recursos e serviços renováveis:** Dá prioridade a práticas de economia de água reflete o princípio da permacultura de usar e valorizar recursos renováveis, pois a água é um recurso finito e vital.

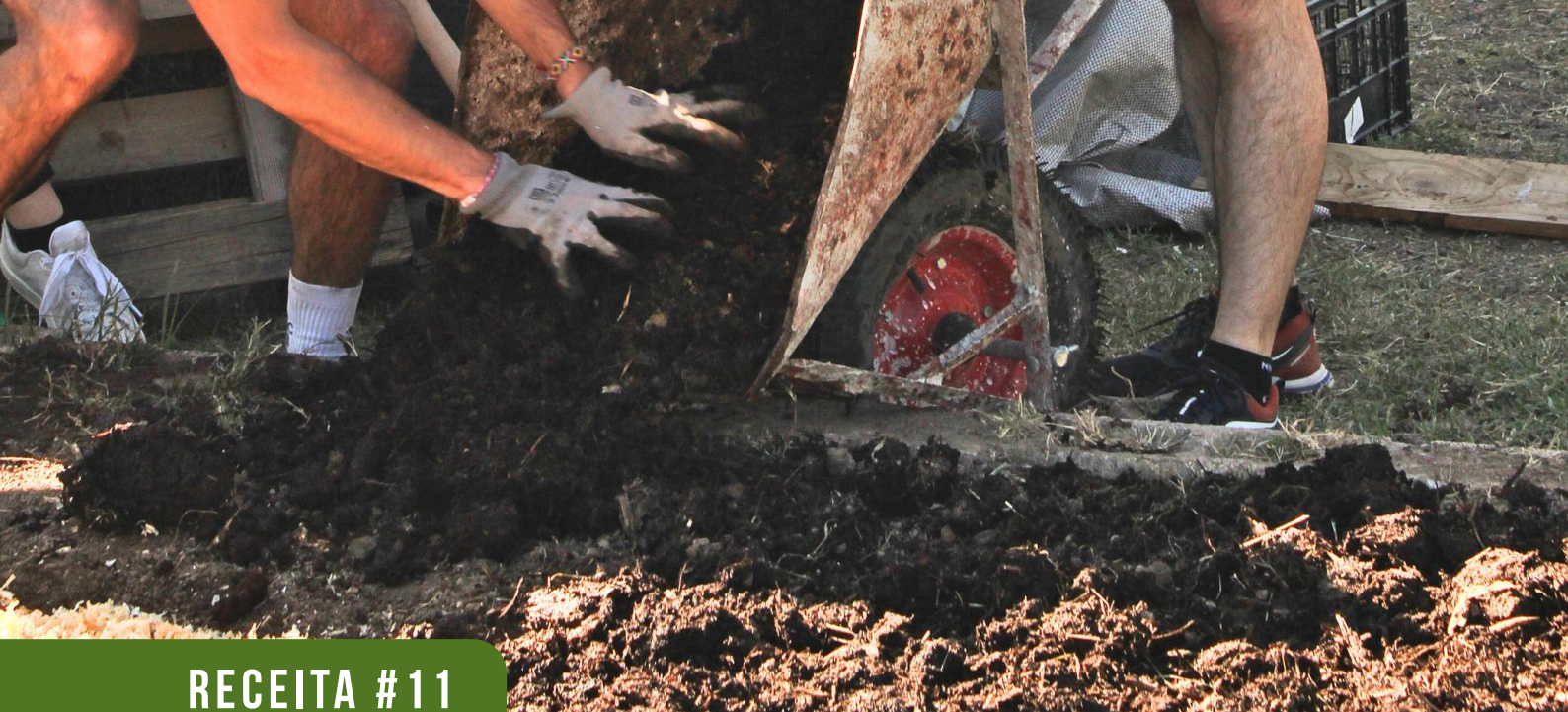


**Projeta dos padrões aos detalhes:** Projetar com estratégias de economia de água envolve entender padrões mais amplos de disponibilidade de água na paisagem e encontrar estratégias para dividir e transportar a água disponível antes de focar em detalhes específicos.



**Usa soluções pequenas e lentas:** Ajustes graduais e de pequena escala, como a instalação de recursos de economia de água, contribuem para o uso sustentável da água e se alinham ao princípio de soluções pequenas e lentas.





## RECEITA #11

# MELHORA A SAÚDE DO SOLO

### INGREDIENTES

- Barris e/ou cisternas
- Mangueira de imersão e/ou mangueiras de imersão
- Materiais para cobertura morta



### INTRODUÇÃO

O solo não é apenas terra, é como uma cidade movimentada cheia de pequenas criaturas trabalhando juntas para ajudar as plantas a crescerem fortes. pensa nisso como uma divertida festa subterrânea onde pequenos micróbios, fungos e bactérias se divertem e realizam trabalhos importantes! Esses pequenos ajudantes são super importantes para as plantas. Eles facilitam o uso dos nutrientes pelas plantas, mantêm o solo saudável e até combatem germes nocivos. Algumas bactérias são como super-heroínas, elas podem extrair azoto do ar e fornecê-lo às plantas como um power-up especial!



## INSTRUÇÕES

Então, como manter essa festa underground a todo vapor? Bem, aqui vão algumas dicas:

**Alimenta o solo:** Assim como comemos para nos manter saudáveis, o solo também precisa de seus próprios lanches especiais! Adicionar coisas como composto ao solo fornece a essas pequenas criaturas os nutrientes de que precisam para manter a festa animada.

**Começa com tudo:** Às vezes, se o solo estiver um pouco desanimado, podemos dar um grande impulso com coisas como cobertura morta. É como dar uma grande festa para animar todo mundo de novo! Para saber mais sobre cobertura morta e culturas de cobertura, vê a "receita" 9. Cria Escudos Sustentáveis.

**Continua a festa:** Depois de bombear o solo, podemos mantê-lo feliz com uma dose anual de composto. É como dar um "toca aqui" no solo e dizer: "estás indo muito bem!" Ah, e sabias que podemos até usar coisas como papelão, palha e folhas para ajudar o solo? É como dar-lhe um cobertor aconchegante para se aconchegar!



# PRINCÍPIOS DA PERMACULTURA



**Observa e interage:** Observa atentamente o teu solo. Vê como está, quão húmido ou seco, se tem muitos insetos ou não. Entender o solo ajuda a descobrir como torná-lo ainda melhor para as nossas plantas!



**Aplica a autorregulação e Aceita feedback:** Às vezes, precisamos deixar o solo fazer o seu trabalho. É como dar espaço para ele respirar e crescer. Mas, se ele nos disser que precisa de algo diferente, como mais comida ou menos água, precisamos estar prontos para mudar nossos planos!



**usa soluções pequenas e lentas:** Deixar nosso solo incrível não acontece da noite para o dia. Precisamos ir com calma, como adicionar um pouco de composto aqui e ali ou plantar algumas culturas de cobertura. É como ajudar nosso jardim a crescer forte, um passo de cada vez!



## RECEITA #12

# COMPOSTAGEM DE RESÍDUOS ORGÂNICOS

## INGREDIENTES

- recipiente
- restos de cozinha
- resíduos de jardim
- água
- paciência

## INTRODUÇÃO

A natureza é recicladora por excelência, não desperdiça nada! Aquelas cascas de banana e caroços de maçã que deitas fora podem transformar-se em algo incrível: composto! Esse "ouro negro" é rico em nutrientes e ajuda as plantas a crescerem fortes.

A compostagem também é ótima para o meio ambiente. Poupa espaço em aterros sanitários, mantém os bairros mais limpos e ajuda o solo a reter melhor a água. Uma ideia divertida: começa uma composteira com amigos ou vizinhos. Todos podem contribuir para tornar a cidade mais limpa, verde e saudável.



## INSTRUÇÕES

**Escolhe um local:** Encontra um local com sombra do lado de fora para tua composteira ou pilha. Deve ser de fácil acesso, mas fora do caminho.

**Em camadas:** Começa com uma camada de material seco, como folhas ou palha. Em seguida, adiciona uma camada de restos de cozinha. Continua em camadas, pensa nisso como se estivesses a fazer uma lasanha de composto!

**Mantém-no húmido:** O composto gosta de ficar húmido, como uma esponja torcida. Se estiver seco, borrifa um pouco de água.

**Mistura:** A cada uma ou duas semanas, mexe o composto com um pedaço de pau ou pá para misturá-lo. Isso ajuda a decompor tudo mais rápido.

**Espera pela magia:** Em alguns meses, verás o solo rico e escuro no fundo da pilha. Esse é o teu "ouro negro", pronto para alimentar as tuas plantas!



# PRINCÍPIOS DA PERMACULTURA



**Usa e valoriza recursos e serviços renováveis:** A compostagem é como um programa de reciclagem da natureza. Em vez de deitar fora restos de comida e outras coisas, transformamos em super alimento para as plantas. É como uma terra mágica que faz crescer tudo grande e forte!



**Design dos Padrões aos Detalhes:** Pensa no panorama geral! Antes de começar a compostagem, analisamos a quantidade de resíduos que produzimos e como as plantas utilizam os nutrientes. Depois, descobrimos a melhor maneira de transformar esse lixo num tesouro.



**Integrar em vez de segregar:** Esta é uma questão de trabalho em equipa. Quando colocamos composto na nossa horta, é como convidar todas as coisas boas das nossas sobras de volta para a festa. É como formar um círculo onde todos se ajudam.



## RECEITA #13

# RECEBE AJUDA E APROVEITA A COMPANHIA

### INGREDIENTES

- Boas vibrações
- Pessoas

### INTRODUÇÃO

Permacultura não se trata apenas de jardinagem, trata-se de construir amizades, partilhar e criar ótimas memórias juntos. É como um clube divertido onde todos contribuem!

Com a permacultura, o trabalho parece uma brincadeira, e partilhar sementes ou refeições espalha felicidade. Quando uma comunidade a abraça, coisas incríveis acontecem, como poupar água ou fazer compostagem,, transformando-nos em super-heróis a trabalhar por um mundo mais saudável.



# PRINCÍPIOS DA PERMACULTURA



**Usa Soluções Pequenas e Lentas:** Às vezes, as melhores mudanças começam pequenas. Por exemplo, construir uma comunidade pode não acontecer da noite para o dia, mas se agirmos devagar e com consistência, pode ter um grande impacto no meio ambiente. pensa nisso como plantar sementes: elas começam pequenas, mas transformam-se em algo incrível!



**Integrar em vez de segregar:** Vamos misturar as coisas! Em vez de manter a jardinagem separada do resto, vamos envolver todos. Quando trabalhamos juntos na horta, é como se estivéssemos conectando todos os pontos da nossa comunidade. Somos mais fortes quando estamos juntos!



**Usa e valoriza a diversidade:** Assim como um jardim fica melhor com muitas plantas diferentes, a comunidade é incrível porque somos todos diferentes. Cada um tem as suas próprias habilidades e talentos, e quando apreciamos a singularidade de cada um, a comunidade fica mais forte. É como um grande e colorido jardim de pessoas!





## RECEITA #14

# COLHEITA

## INGREDIENTES

- Ferramentas manuais

## INTRODUÇÃO

Colher não é só apanhar alimentos, é conectares-te com o teu jardim! Desde sentir o solo até saborear vegetais frescos, é uma celebração completa da natureza.

As cenouras escondem-se no solo até ficarem roliças e prontas para dizer: "Colhe-me!". Os tomates são como pequenos tesouros de verão, mudando de cor e exalando o aroma do sol quando estão perfeitamente maduros. E os pimentos? Cada um tem sua própria personalidade ousada, só à espera que experimentes todo o seu sabor.

Aproveita a aventura! Colher é mais do que comida, é sobre a natureza, os sabores e toda a alegria que o teu jardim tem para oferecer.





# PRINCÍPIOS DA PERMACULTURA



**Observa e interage:** Ao colher vegetais da tua horta urbana, observar e conversar com as plantas é fundamental. Fica atento a como crescem, quando estão prontas para serem colhidas e se há algum inseto a causar problemas. Ao prestar atenção, saberás exatamente quando colher os vegetais mais saborosos e saudáveis. E se o tempo mudar ou os insetos começarem a incomodar, podes ajustar os planos para manter a colheita próspera.



**Obtém uma colheita:** Colher da tua horta urbana é como colher os frutos do teu trabalho árduo. Cada tomate ou pepino que colhes é um resultado delicioso dos teus esforços de jardinagem. Planeado com inteligência e plantando muitas coisas diferentes, podes manter a colheita durante toda a temporada. Terás bastante para comer e talvez até um pouco mais para partilhar com os amigos ou guardar para mais tarde.



**Integrar em vez de segregar:** Colher da tua horta urbana é uma questão de trabalho em equipa. Quando cultivas plantas diferentes juntas, elas ajudam-se, tornando a horta super produtiva. Misturar o que cultivas e como cultivas economiza espaço e mantém tudo a funcionar perfeitamente. Além disso, quando terminares de colher, podes transformar as sobras em alimento para o teu próximo lote de plantas. É como um grande círculo verde da vida!



## RECEITA #15

# ORGANIZA AS TUAS SEMENTES

## INGREDIENTES

- Etiquetas
- Recipiente
- Etiquetas e marcadores
- Filtro
- Toalha

## INTRODUÇÃO

**Compra Sementes:** Primeiro, pega algumas sementes das tuas plantas incríveis no jardim. Escolhe aquelas que arrasaram com características positivas, como força, produção de muitos frutos, sabor delicioso ou resistência a insetos. Espera até que as sementes estejam totalmente maduras e secas na planta antes de colhê-las.

**Etiquetar Sementes:** Põe em cada maço de sementes uma etiqueta com informações importantes, como a planta, quando adquiriste e quaisquer detalhes interessantes sobre elas. Usa marcadores que não desbotem ou etiquetas adesivas para que as tuas informações permaneçam no lugar. Também podes adicionar informações como de onde vieram as sementes ou quaisquer necessidades especiais que elas tenham.



**Sementes Limpas:** Hora de organizar as sementes! Livra-te de qualquer resíduo ou resíduo das plantas. Usa uma peneira para peneirar os pedaços maiores. Se as tuas sementes estiverem todas pegajosas, como tomate ou abóbora, Deixa-as de molho em água e esfrega delicadamente para remover a gosma antes de enxaguá-las e secá-las.

**Sementes Secas:** Dispõe as sementes limpas numa única camada sobre algo seco, como papel-toalha ou uma tela. Deixa secar ao ar livre em algum lugar com boa circulação de ar, mas não ao sol ou perto de água. Mexe de vez em quando para garantir que sequem uniformemente e não fiquem nojentas.

**Mantém as sementes seguras:** Assim que as sementes estiverem secas, coloca-as em recipientes herméticos, como potes, sacos ou envelopes. certifica-te de que os recipientes estejam limpos e secos para manter as sementes saudáveis . Também podes adicionar um pouco de gel de sílica para absorver o excesso de humidade. Guarda as sementes num local fresco, escuro e seco, como um armário ou frigorífico, para mantê-las em boas condições.

**Separa as sementes:** Mantém as sementes organizadas, agrupando-as de acordo com o tipo de planta ou quando plantá-las. Usa etiquetas ou caixas para manter tudo organizado e fácil de encontrar. Podes até fazer uma lista de todas as tuas sementes, com detalhes como quantas tens e onde estão, para poder planear o teu jardim.

**Verifica as sementes:** Fica atento às sementes armazenadas para garantir que estejam secas e livres de insetos. Verifica os recipientes para garantir que estejam bem fechados e sem humidade. Troca os sacos de sílica se estiverem cheios. E lembra-te de usar as sementes mais velhas primeiro e comprar sementes novas todos os anos para garantir que o teu jardim esteja cheio de plantas felizes e saudáveis! segue estes passos e tornar-te-ás um especialista em organização de sementes, pronto para cultivar um jardim incrível na tua cidade!

# PRINCÍPIOS DA PERMACULTURA



**Observa e interage:** Ao dedicar um tempo para observar o teu jardim e conversar com as tuas plantas, conhece-las melhor. Verás como elas crescem, como produzem sementes e como atraem abelhas e borboletas. Isso ajuda-te a escolher as plantas mais fortes para guardar sementes, aquelas que prosperarão no teu jardim.



**Usa e valoriza recursos e serviços renováveis:** Guardar sementes é como ser um super-herói verde! Em vez de comprar sementes novas o tempo todo, podes aproveitar ao máximo o que o teu jardim oferece. É como reciclar, mas para plantas. Assim, dependes menos de comprar coisas e tornas-te um especialista em cultivar os teus próprios alimentos.





**ESPERAMOS QUE ESTE CAPÍTULO TE TENHA  
PROPORCIONADO TANTA DIVERSÃO E ALEGRIA  
QUANTO NÓS TIVEMOS A CRIÁ-LO!**





DESEJAMOS-TE MUITA DIVERSÃO NO PRÓXIMO  
CAPÍTULO!



## **Fontes online de informações sobre permacultura urbana e permacultura em geral, jardins CSA, coletivos de jardinagem, estruturas organizacionais horizontais, coletivos comunitários e tópicos relacionados:**

- Permies <https://permies.com/>
- Instituto de Permacultura Urbana <https://www.urbanpermacultureinstitute.com/>
- Instituto de Pesquisa em Permacultura <https://www.permaculturenews.org/>
- Propriedade Urbana <https://urbanhomestead.org/>
- Caras da Agricultura Urbana <https://theurbanfarmingguys.com/>
- Revista Permacultura <https://www.permaculture.co.uk/>
- Permacultura Global <https://permacultureglobal.org/>
- Aliança de Agricultura Regenerativa <https://regenerativeagriculturealliance.org/>
- Princípios da Permacultura <https://permacultureprinciples.com/>
- Geoff Lawton <https://www.geofflawtononline.com/>
- Associação de Permacultura <https://www.permaculture.org.uk/>
- Richsoil <https://www.richsoil.com/>
- Comida, não gramados <https://www.foodnotlawns.com/>
- O Podcast da Permacultura <https://www.thepermaculturepodcast.com/>
- Instituto de Permacultura <https://permaculture.org/>
- Colheita local <https://www.localharvest.org/>
- Rede de Agricultura Apoiada pela Comunidade <https://www.csanetwork.co.uk/>
- Aliança dos Trabalhadores da Terra <https://landworkersalliance.org.uk/>
- Rede Cooperativa de Supermercados <https://www.grocer.coop/>
- Rede de Transição <https://transitionnetwork.org/>
- Site de Charles Eisenstein <https://charleseisenstein.org/>
- Compartilhável <https://www.shareable.net/>
- Caras da Agricultura Urbana <https://www.youtube.com/user/UrbanFarmingGuys>
- Tanque de alimentos <https://foodtank.com/>
- Federação de Fazendas Urbanas e Jardins Comunitários - <https://www.farmgarden.org.uk/>
- Poder Crescente <https://www.growingpower.org/>
- Centro de Ecoalfabetização <https://www.ecoliteracy.org/>



## **Livros sobre permacultura urbana, permacultura em geral, jardins CSA, coletivos de jardinagem, estruturas organizacionais horizontais, coletivos comunitários e tópicos relacionados:**

- Criando um Jardim Florestal: Trabalhando com a Natureza para Cultivar Plantas Comestíveis por Martin Crawford
- Jardins Florestais Comestíveis: Visão Ecológica e Teoria para a Permacultura em Clima Temperado por Dave Jacke e Eric Toensmeier
- Alimentos, não gramados: como transformar o teu quintal num jardim e sua vizinhança numa comunidade por Heather Flores
- O Jardim de Gaia: Um Guia para Permacultura em Escala Doméstica por Toby Hemenway
- Introdução à Permacultura por Bill Mollison e Reny Mia Slay
- Jardinagem com Lasanha: Um Novo Sistema de Camadas para Jardins Abundantes: Sem Cavar, Sem Cultivar, Sem Capinar, Sem Brincar! por Patricia Lanza
- Jardinagem orgânica para leigos por Ann Whitman, Suzanne DeJohn e The National Gardening Association
- Vegetais perenes: de alcachofras a inhame Zuiki, um guia do jardineiro para mais de 100 comestíveis deliciosos e fáceis de cultivar, por Eric Toensmeier
- Permacultura para o resto de nós: vida abundante em menos de um acre por Jenni Blackmore
- Permacultura em Vasos: Como Cultivar Alimentos em Pequenos Espaços Urbanos por Juliet Kemp
- Permacultura: Um Manual para designars por Bill Mollison
- Permacultura: Princípios e Caminhos Além da Sustentabilidade por David Holmgren
- Enciclopédia definitiva de jardinagem orgânica de Rodale: o recurso verde indispensável para todo jardineiro, por Fern Marshall Bradley, Barbara W. Ellis e Ellen Phillips
- Permacultura de Sepp Holzer: Um guia prático para agricultura e jardinagem integrativas em pequena escala por Sepp Holzer
- Jardinagem em Metros Quadrados: Uma Nova Maneira de Jardinar em Menos Espaço e com Menos Trabalho por Mel Bartholomew



- The Bio-Integrated Farm: A Revolutionary Permaculture-Based System Using Greenhouses, Ponds, Compost Piles, Aquaponics, Chickens, and More by Shawn Jadrnicek and Stephanie Jadrnicek
- The Community-Scale Permaculture Farm: The D Acres Model for Creating and Managing an Ecologically designed Educational Center by Josh Trought
- The Earth Care Manual: A Permaculture Handbook for Britain & Other Temperate Climates by Patrick Whitefield
- The Farm as Ecosystem: Tapping Nature's Reservoir - Biology, Geology, Diversity by Jerry Brunetti
- The Holistic Orchard: Tree Fruits and Berries the Biological Way by Michael Phillips
- The Humanure Handbook: A Guide to Composting Human Manure by Joseph Jenkins
- The Lean Farm: How to Minimize Waste, Increase Efficiency, and Maximize Value and Profits with Less Work by Ben Hartman
- The Market Gardener: A Successful Grower's Handbook for Small-Scale Organic Farming by Jean-Martin Fortier
- The New Organic Grower: A Master's Manual of Tools and Techniques for the Home and Market Gardener by Eliot Coleman
- The No Dig Organic Home & Garden: Grow, Cook, use, and Store Your Harvest by Charles Dowding and Stephanie Hafferty
- The One-Straw Revolution: An Introduction to Natural Farming by Masanobu Fukuoka
- The Organic Farmer's Business Handbook: A Complete Guide to Managing Finances, Crops, and Staff - and Making a Profit by Richard Wiswall
- The Organic Gardener's Handbook of Natural Pest and Disease Control: A Complete Guide to Maintaining a Healthy Garden and Yard the Earth-Friendly Way by Fern Marshall Bradley, Barbara W. Ellis, and Deborah L. Martin
- The Permaculture City: Regenerative Design for Urban, Suburban, and Town Resilience by Toby Hemenway
- The Permaculture Handbook: Garden Farming for Town and Country by Peter Bane
- The Permaculture Market Garden: A Visual Guide to a Profitable Whole-systems Farm Business by Zach Loeks
- The Permaculture Way: Practical Steps to Create a Self-Sustaining World by Graham Bell
- The Resilient Farm and Homestead: An Innovative Permaculture and Whole Systems Design Approach by Ben Falk
- The Urban Homestead: Your Guide to Self-Sufficient Living in the Heart of the City by Kelly Coyne and Erik Knutzen
- The Vegetable Gardener's Bible by Edward C. Smith

## **Artigos de imprensa:**

- "Cultivando uma Revolução: A Importância da Saúde do Solo na Permacultura Urbana" - Instituto de Pesquisa em Permacultura
- "Permacultura Urbana: Projetando para uma Vida Sustentável" - The Guardian
- "Reimaginando a Paisagem Urbana: Uma Abordagem de Permacultura" - Resiliência
- "Permacultura na Cidade: Um Movimento Crescente" - Sustainable America
- "A Ascensão da Permacultura Urbana" - Earth Island Journal
- "Permacultura Urbana: Projetando para uma Vida Sustentável" - Mother Earth News

## **Apps**

- 7 aplicativos para smartphones que farão de ti um melhor agricultor e designar em permacultura - Permaculture Apprentice

## **Filmes**

- Documentários de Permacultura | Happen Films

## **Trabalhos Académicos:**

- "Permacultura Urbana em Teoria e Prática: Uma Introdução" - Journal of Sustainable Agriculture
- "O Papel da Permacultura na Sustentabilidade Urbana" - Revista Internacional de Ciência Ambiental e Desenvolvimento
- "Princípios de Design para Sistemas de Permacultura Urbana Produtivos e Sustentáveis" - Sustentabilidade
- "Explorando a Aplicação dos Princípios da Permacultura na Agricultura Urbana" - Revista Internacional de Sustentabilidade Agrícola
- "Permacultura Urbana: Uma Estratégia para a Resiliência Urbana" - Procedia Environmental Sciences
- "Permacultura em áreas urbanas: uma revisão dos benefícios sociais, económicos e ambientais" - Sustentabilidade
- Visão geral da agricultura apoiada pela comunidade na Europa.pdf ([accesstoland.eu](https://accesstoland.eu))

# CAPÍTULO 2

## PREPARAR



“Reduzir o desperdício de alimentos é uma das maneiras mais simples de poupar dinheiro e ajudar o meio ambiente.” Dana Gunders



## BEM-VINDO AO MUNDO DE RECEITAS SIMPLES, SAUDÁVEIS E ECOLÓGICAS!







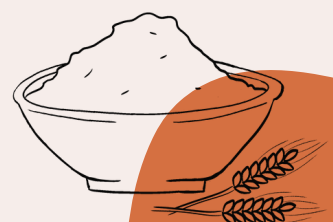
## COME DE FORMA INTELIGENTE, VIVE MELHOR: A MANEIRA MAIS ECOLÓGICA DE TE MANTERES SAUDÁVEL!

Quando pensamos em **comida**, muitos ingredientes diferentes vêm à mente. O que comemos muitas vezes depende de onde viemos e das tradições familiares. Mas comida não se resume apenas ao sabor e à possibilidade de partilhar refeições com quem amamos; é também a nossa principal fonte de energia. O que ingerimos afeta como nos sentimos, como crescemos e até mesmo como envelhecemos!

Mas como podemos ter certeza de que o que comemos é bom para nós e para o planeta?

É aí que entra a **Dieta da Saúde Planetária!** Esta dieta concentra-se em consumir principalmente alimentos de origem vegetal, como legumes, frutas, grãos integrais, nozes e feijões. Carne e laticínios ainda estão incluídos, mas em quantidades muito menores.

De acordo com o **eatforum.org**, mudar de dietas pouco saudáveis para a Dieta da Saúde Planetária pode ajudar a prevenir 11 milhões de mortes prematuras por ano e criar um sistema alimentar saudável e sustentável até 2050. Parece uma situação vantajosa para nós e para o planeta!



# REPENSA O QUE COMES:

## COMO DESPERDIÇAR MENOS E COMER DE

## FORMA MAIS INTELIGENTE

Nas últimas décadas, a maneira como compramos e comemos mudou muito. Um dos principais motivos? A publicidade e os média constantemente a fazem-nos querer mais do que realmente precisamos, incluindo comida!

Além disso, as nossas vidas agitadas deixam pouco ou nenhum tempo para cozinhar. Então, optamos pela opção mais rápida e fácil, muitas vezes algo menos saudável. Isso leva a compras por impulso, acumulação excessiva de comida e, infelizmente, muita comida estragada antes de a podermos comer. Desperdiçar comida não é apenas mau para o nosso bolso, mas também desperdiça energia e prejudica o planeta.

A comida também é uma parte importante da nossa cultura, transmitida pelos nossos pais, avós e comunidades. Mas já paraste para pensar se as nossas tradições alimentares são sempre as melhores para a nossa saúde e o meio ambiente? Às vezes, pequenos ajustes nas receitas podem torná-las mais saudáveis e sustentáveis.

Ao explorar diferentes culturas e ideias, como a **permacultura**, podemos descobrir inúmeras receitas criativas e ecológicas com uma variedade de ingredientes, ajudando-nos a comer melhor e, ao mesmo tempo, reduzir o desperdício. A seguir, vamos aprofundar como reduzir o desperdício de alimentos e quais princípios da permacultura, que apresentamos no primeiro capítulo deste livro de receitas, podem desempenhar um papel fundamental na criação de uma cozinha mais sustentável.



# COMO EVITAR O DESPERDÍCIO ALIMENTAR

**Compra menos, poupa mais!:** Fazer compras todos os dias? É exaustivo. Leva tempo, custa mais combustível e facilita a compra de coisas que realmente não precisas. Em vez disso, experimenta fazer compras em dias alternados ou apenas uma vez por semana! Isso ajuda-te a poupar dinheiro, desperdiçar menos comida e ser criativo com as sobras. Além disso, terás mais tempo livre para cozinhar e saborear refeições saborosas em casa!

**PRINCÍPIOS DA PERMACULTURA:** Não produzir resíduos

**Planeia as tuas refeições para a semana e faz uma lista de compras:** Reserva alguns minutos para planear as tuas refeições para os próximos dias ou até mesmo para a semana inteira. Em seguida, faz uma lista de compras com base no que precisa. Não sabe o que cozinhar? Sem problemas, este livro de receitas ou até mesmo a IA podem ajudar-te a encontrar receitas em segundos! Além disso, é fácil esquecer o que já está no frigorífico ou na despensa, então mantém um bloco de notas na cozinha para anotar qualquer coisa que acabe. Assim, não vais comprar acidentalmente coisas que já tens!

**PRINCÍPIOS DA PERMACULTURA:** Não produzir resíduos / Utilizar e valorizar a diversidade

**Compra apenas o necessário:** Só porque algo está em promoção não significa que devas comprar, a menos que saibas que vai consumir! Comprar em grandes quantidades pode parecer uma boa ideia, mas comer a mesma coisa repetidamente pode ser cansativo, e a comida pode estragar antes de a comer. Compra quantidades menores e certifica-te de usar o que tiveres.

**PRINCÍPIOS DA PERMACULTURA:** Usar e responder criativamente às mudanças/  
Usar soluções pequenas e lentas

**Desembala e armazena com inteligência:** Depois das compras, não ponhas tudo no frigorífico! Retira frutas e legumes das embalagens e guarde-os em sacos de papel ou recipientes não herméticos. Isso ajuda a evitar a condensação, que pode fazer com que os alimentos se estraguem mais rápido.

**PRINCÍPIOS DA PERMACULTURA:** Observa e interage/ usa soluções pequenas e lentas

**Usa recipientes transparentes:** Guarda as sobras em potes transparentes ou recipientes de plástico para que possas ver facilmente o que tem dentro. Chega de refeições esquecidas escondidas no fundo da frigorífico! Se não tiveres recipientes transparentes, etiqueta-os com letras grandes e fáceis de ler.

**PRINCÍPIOS DA PERMACULTURA:** Obter um rendimento/ Projetar dos padrões aos detalhes

**Mantém o frigorífico e despensa limpos e organizados:** Um frigorífico ou despensa desorganizada facilita o esquecimento do que tens, levando ao desperdício de comida. Mantém tudo limpo e organizado para que os alimentos permaneçam frescos por mais tempo e possas tirar rapidamente o que precisas.

**PRINCÍPIOS DA PERMACULTURA:** Capturar e armazenar energia/ Projetar dos padrões aos detalhes

**Serve o que vais comer:** Em vez de encher o prato de comida, serve-te de porções menores e repite se ainda estiveres com fome. Assim, não desperdiças comida e as sobras podem ser guardadas para o dia seguinte.

**PRINCÍPIOS DA PERMACULTURA:** Projetar dos padrões aos detalhes/ Obter um rendimento





**Roda os alimentos:** Ao guardar as compras, põe os itens mais antigos na frente e os mais novos atrás. Isso ajuda a consumir os alimentos antes que eles vençam e evita que tenhas muitas embalagens abertas ao mesmo tempo.

**PRINCÍPIOS DA PERMACULTURA:** Utilizar e valorizar recursos e serviços renováveis/ Não produzir resíduos

**Confia nos teus sentidos:** Alimentos com o rótulo "consumir antes de" nem sempre significam "estragar depois"! Embora alimentos como peixe e carne moída devam ser consumidos até a data de validade na embalagem, muitos itens ainda estão bons depois da data de validade. Usa os olhos, nariz e bom senso antes de deitar qualquer coisa fora.

**PRINCÍPIOS DA PERMACULTURA:** Observar e interagir/ Obter um rendimento/ Não produzir resíduos

**Congela os alimentos:** Sabias que podes congelar pão fatiado, legumes e até frutas para mantê-los frescos por mais tempo? Chega de correr para terminar a comida antes que estrague! Basta colocá-los no congelador e tirar o que precisas quando estiver pronto para usar. Super fácil e economizador de desperdício!

**PRINCÍPIOS DA PERMACULTURA:** Utilizar e valorizar recursos e serviços renováveis/ Capturar e armazenar energia

**Não deites fora pão velho:** Tens pão seco? Não o deites fora! polvilha um pouco de água e tosta para um toque crocante e delicioso. Podes até transformar pão velho em croutons ou farinha para sopas e massas. Uma dica simples para poupar comida e ainda saborear petiscos deliciosos!

**PRINCÍPIOS DA PERMACULTURA:** Usar e responder criativamente às mudanças/ Não produzir resíduos

**Sê criativo com as sobras:** Sobras não precisam ser chatas! Inventa coisas adicionando novos ingredientes e transformando-as em algo interessante. Sobrou risoto? Transforma-o em bolinhos de arroz arancini crocantes! Sobraram legumes? Usa-os para fazer um delicioso caldo de legumes caseiro. As possibilidades são infinitas! Cozinhar é experimentar, então diverte-te e sê criativo na cozinha, podes criar receitas novas incríveis!

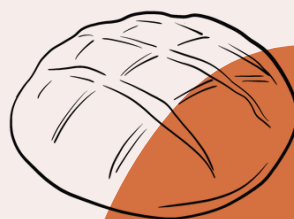
**PRINCÍPIOS DA PERMACULTURA:** Não produzir resíduos/ Observar e interagir/ Usar e responder criativamente às mudanças/ Usar e valorizar a diversidade

**Aproveita as embalagens inteiras:** Já reparaste em quanta comida é desperdiçada porque não terminamos a embalagem? Opta por potes ou latas em vez de garrafas ou bisnagas, pois são mais fáceis de esvaziar completamente. Para molhos, adiciona um pouco de água e agita bem para aproveitar até a última gota. Chega de desperdício de comida e dinheiro!

**PRINCÍPIOS DA PERMACULTURA:** Obter um rendimento/ Utilizar arestas e valorizar a margem

**Retribui à natureza:** Não deites fora os restos de comida, transforma-os em composto! Cascas, caroços e outros restos de comida podem ajudar a nutrir as plantas em vez de acabarem no lixo. Se tens animais de quintal, como galinhas, elas também vão adorar os restos de comida!

**PRINCÍPIOS DA PERMACULTURA:** Utilizar e valorizar os recursos renováveis/ Utilizar as arestas e valorizar o marginal



# COMO FAZER COMPRAS E COMER COM CONSCIÊNCIA

**Compra localmente:** Compra frutas e legumes frescos em mercados locais sempre que possível! Além de apoiar a tua comunidade, a comida é mais fresca e, muitas vezes, mais saborosa. Além disso, aprenderás quais alimentos são da estação, tornando as tuas refeições ainda melhores!

**PRINCÍPIOS DA PERMACULTURA:** Observar e interagir

**Cozinhar em Lote:** Poupa tempo e energia cozinhando várias refeições de uma só vez. Se usares o forno, assa vegetais, assa um prato e prepara as refeições para os próximos dias, tudo ao mesmo tempo. podes armazenar as refeições prontas no congelador. Menos esforço, menos energia gasta e mais comida pronta para consumo!

**PRINCÍPIOS DA PERMACULTURA:** Capturar e armazenar energia/Integrar em vez de segregar

**Porciona e aproveita:** Serve-te na quantidade certa e come devagar. Isso ajuda a aproveitar a refeição e a reconhecer quando estás satisfeito, evitando comer em excesso. experimenta guardar o telemóvel ou desligar a TV enquanto comes para te concentrares na comida!

**PRINCÍPIOS DA PERMACULTURA:** Aplicar autorregulação e aceitar feedback/Obter um rendimento

Seguindo esses hábitos simples, reduzirás o desperdício de alimentos, pouparás dinheiro e aproveitarás ainda mais as tuas refeições!





**ANTES DE COMEÇAR, AQUI ESTÃO ALGUMAS  
DICAS ÚTEIS!**





## SÍMBOLOS



Serve um



Serve dois



Porções variadas



Receita fácil



Um pouco difícil



Barato



Gastos moderados



Não tão barato

## ALERGÉNICOS



Ovos



Amendoim



Glúten



Nozes de árvore



Soja



Leite



Aipo



Sésamo



## RECEITA # 1

# BANCAKES (PANQUECAS DE BANANA)

### INGREDIENTES

- 2 bananas maduras
- 1 ovo
- 60 g de farinha (ou farinha de arroz, farinha de espelta, grãos integrais...)
- 1 colher de sopa de açúcar mascavado, açúcar de coco, xarope de ácer ou qualquer outro adoçante à escolha
- chocolate (cerca de 30gr) / canela
- óleo de coco
- frutas vermelhas frescas, passas ou flocos de coco



EGGS



2 porções



10-15 minutos



fácil



barato



## INSTRUÇÕES

- Esmaga as bananas maduras com um garfo numa tigela.
- Adiciona o ovo, a farinha e o açúcar e mistura tudo com um batedor. Se preferires, adiciona gotas de chocolate ou um pouco de canela.
- aquece uma frigideira em lume médio e põe um pouco de óleo de coco.
- Despeja a massa da panqueca na frigideira. Quando aparecerem bolhas na superfície, vira a panqueca e Coze por mais 2 minutos.
- Serve num prato e adiciona xarope de ácer, frutos vermelhos ou flocos de coco, se preferires!



## RECEITA #2



# GRANOLA CASEIRA

## INGREDIENTES

- 250 g de flocos de aveia
- 90 g de farinha de aveia (ou qualquer farinha: espelta, arroz, trigo integral...)
- 20 ml de água
- 40 ml de óleo de amendoim (ou de colza, girassol...)
- 40 ml de mel
- 50 ml de xarope de ácer
- pitada de sal
- coco ralado / chocolate / frutos secos / canela em pó / nozes
- iogurte
- fruta fresca



TREE NUTS



GLUTEN



PEANUT



2 porções



35-40 minutos



fácil



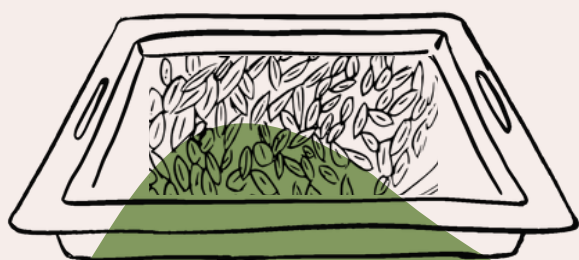
gastos moderados





## INSTRUÇÕES

- Adiciona todos os ingredientes a uma tigela e mistura até que tudo esteja combinado.
- Espalha a mistura no tabuleiro (não pressiones muito).
- Assa em forno preaquecido a 175 °C (350 °F) por 25 minutos. Depois de pronto, Deixa arrefecer completamente e esfarela a granola em pedaços.
- Se preferires, adiciona pepitas de chocolate, coco ralado, frutos secos ou nozes.
- Aproveita a tua granola com iogurte e frutas frescas!





## RECEITA #3

# PAPAS DE AVEIA

## INGREDIENTES

- 160 g de flocos de aveia
- 320 ml de leite (ou de soja, ou amêndoa, arroz, aveia...)
- 320 ml de água
- amêndoas ou nozes a gosto
- 10 mirtilos (ou framboesas, maçã ou pêra fatiada, qualquer fruta fresca!)
- 2 colheres de manteiga de amendoim
- 1 colher de mel / xarope de açúcar
- 1 colher de chá de sementes de papoila (ou sementes de chia, girassol...)
- pitada de sal
- 1 banana



GLUTEN



SOYA



PEANUT



TREE NUTS



2 porções



10-15 minutos



fácil



barato

### DICA

Se estiveres com pressa, faz na noite anterior! Basta misturar a aveia, a água, o leite, o sal e o mel e deixar na frigorífico durante a noite. De manhã, a aveia estará macia e só precisas aquecê-la para um pequeno almoço rápido!

### INSTRUÇÕES

- Adiciona os flocos de aveia, o leite, a água, o sal e o mel a uma panela e mistura tudo. Deixa ferver, baixa o fogo e deixa cozinhar por cerca de 5 minutos, mexendo de vez em quando.
- Assim que a aveia estiver macia, desliga o fogo e serve numa tigela.
- Cobre com sementes de papoila, nozes, banana fatiada e frutas frescas.
- Finaliza com um pouco de manteiga de amendoim e aproveita!







## RECEITA #4

# SALADA GREGA COM QUEIJO FETA

## INGREDIENTES

- 1 cebola roxa média
- 4 tomates médios suculentos
- 1 pepino
- 1 pimento verde
- 2 punhados de azeitonas Kalamata (ou qualquer outra azeitona)
- 1 bloco de queijo feta
- 3 colheres de sopa de azeite extravirgem
- Sal e orégãos seco a gosto



2 porções



10-15 minutos



fácil



barato



## INSTRUÇÕES

- Começa cortando uma cebola roxa ao meio e fatiando-a finamente em meias-luas. Se quiseres suavizar o sabor forte, enche uma tigela pequena com água gelada, adiciona cerca de 1 colher de chá de vinagre de vinho tinto e mistura as fatias de cebola. Deixa-as de molho por cerca de 10 minutos enquanto preparas os outros vegetais.
- Corta os tomates em pedaços pequenos, descasca o pepino em tiras e depois corta-o em meias-luas.
- Corta o pimento verde em rodela, põe todos os vegetais numa travessa e adiciona algumas azeitonas. Após 10 minutos, escore as cebolas da água e adiciona-as à travessa.
- Polvilha uma colher de chá de orégãos, uma pitada de sal e rega tudo com um fio de azeite.
- Mistura tudo delicadamente e adiciona pedaços de queijo feta por cima. aproveita tua salada fresquinha!



#### DICAS

Se sobrar feta, não o ponhas de volta no frigorífico, senão ele azedará em alguns dias. Uma ótima maneira de armazenar feta é num pote de vidro hermético, cobrindo-o com óleo e adicionando especiarias como tomilho ou pimenta para torná-lo ainda mais saboroso! O feta agora dura pelo menos um mês na frigorífico.





## RECEITA #5

# ABÓBORA ASSADA COM QUEIJO DE CABRA E NOZES

### INGREDIENTES

- 500 g de abóbora hokkaido ou Kabocha
- 1 cebola
- 5 g de folhas de sálvia
- 2-3 colheres de azeite extravirgem
- 100 g de queijo de cabra
- 1 punhado de nozes
- Sal e pimenta a gosto



MILK



TREE NUTS



2 porções



40-50 minutos



fácil



barato

### DICAS

A casca da maioria das abóbora é comestível, mas a casca da abóbora kabocha pode ser dura, principalmente nas maiores ou mais velhas. Abóbora mais jovens podem ter a casca mais macia depois de cozidas. Para uma textura mais lisa, podes retirar a casca antes de cozinhar. No entanto, se assares a abóbora com a casca, ela amolecerá. Lembra-te de que nem todas as cascas de abóbora são fáceis de comer, algumas permanecem duras e difíceis de digerir, mesmo depois de cozidas.



### INSTRUÇÕES

- Pré-aquece o forno a 230°C (ou 200°C se estiver usando um forno com ventilador).
- Corta a abóbora em fatias de 2,5 cm de espessura.
- Numa tigela grande, mistura a abóbora com 2 a 3 colheres de sopa de azeite e Tempera com sal e pimenta.
- Espalha a abóbora no tabuleiro e leva ao forno por 20 minutos, virando-a de vez em quando.
- Enquanto assa, corta a cebola em fatias e põe numa tigela com folhas de sálvia e 1 colher de sopa de azeite.
- Após os 20 minutos, adiciona a mistura de cebola à abóbora e assa por mais 15 a 20 minutos, ou até que a abóbora e a cebola estejam macias e caramelizadas.
- Depois de pronto, Transfere tudo para uma travessa, adiciona algumas porções de queijo de cabra, polvilha com algumas nozes e rega com um fio de azeite. Bom apetite!





## RECEITA #6

# CARIL DE GRÃO-DE-BICO COM LEITE DE COCO

### INGREDIENTES

- 1 alho francês (ou cebola)
- 1 dente de alho
- 1 colher de sopa de caril, 1 colher de sopa de cúrcuma moída, 1 colher de sopa de pimentão doce e uma pitada de canela em pó
- Pitada de sal a gosto
- 250 g de grão-de-bico em lata
- 250 ml de leite de coco
- um punhado de espinafre
- 3 colheres de sopa de azeite extravirgem
- 150 g de arroz basmati



2 porções



20-25 minutos



fácil



gastos moderados

## INSTRUÇÕES



- Começa cortando a parte verde do alho francês e removendo as camadas externas (1 ou 2, dependendo do tamanho). Em seguida, fatia o alho francês e pica o alho.
- Aquece um pouco de azeite numa panela grande em fogo médio-alto.
- Adiciona o alho francês e o alho picado à panela, mexendo por cerca de 5 minutos, até o alho francês amolecer.
- Adiciona todos os temperos à panela e continua a mexer mais um minuto.
- Em seguida, adiciona o grão-de-bico e cozinha mais um minuto antes de adicionar o leite de coco.
- Baixa o fogo e deixa cozinhar lentamente cerca de 10 minutos até ficar cremoso.
- Quando estiver pronto, adiciona o espinafre e retira do fogo.
- Serve com arroz basmati e aproveita!





## RECEITA #7

# SOPA DE ALHO FRANCÊS E BATATA COM CROUTONS DE PÃO

## INGREDIENTES

- 300 g de alho francês
- 150 g de batatas
- 250 ml de caldo de legumes
- 30 ml de azeite extravirgem
- Pimenta moída a gosto
- Tomilho fresco a gosto
- Pitada de sal
- 80 g de pão velho
- 40 ml de azeite extravirgem
- orégãos, alecrim, tomilho, páprica doce, sal e pimenta a gosto



CELERY



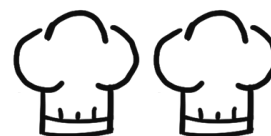
GLUTEN



2 porções



45-50 minutos

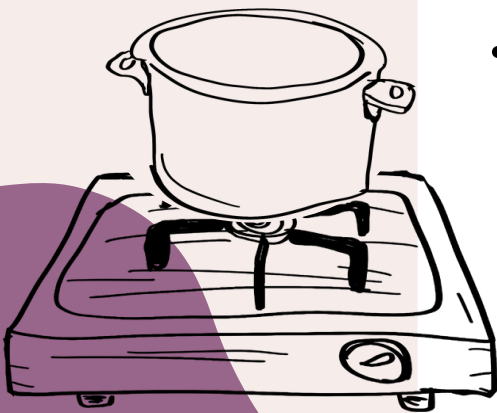
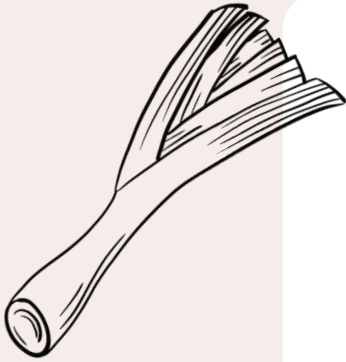


um pouco mais de  
trabalho



barato

## INSTRUÇÕES

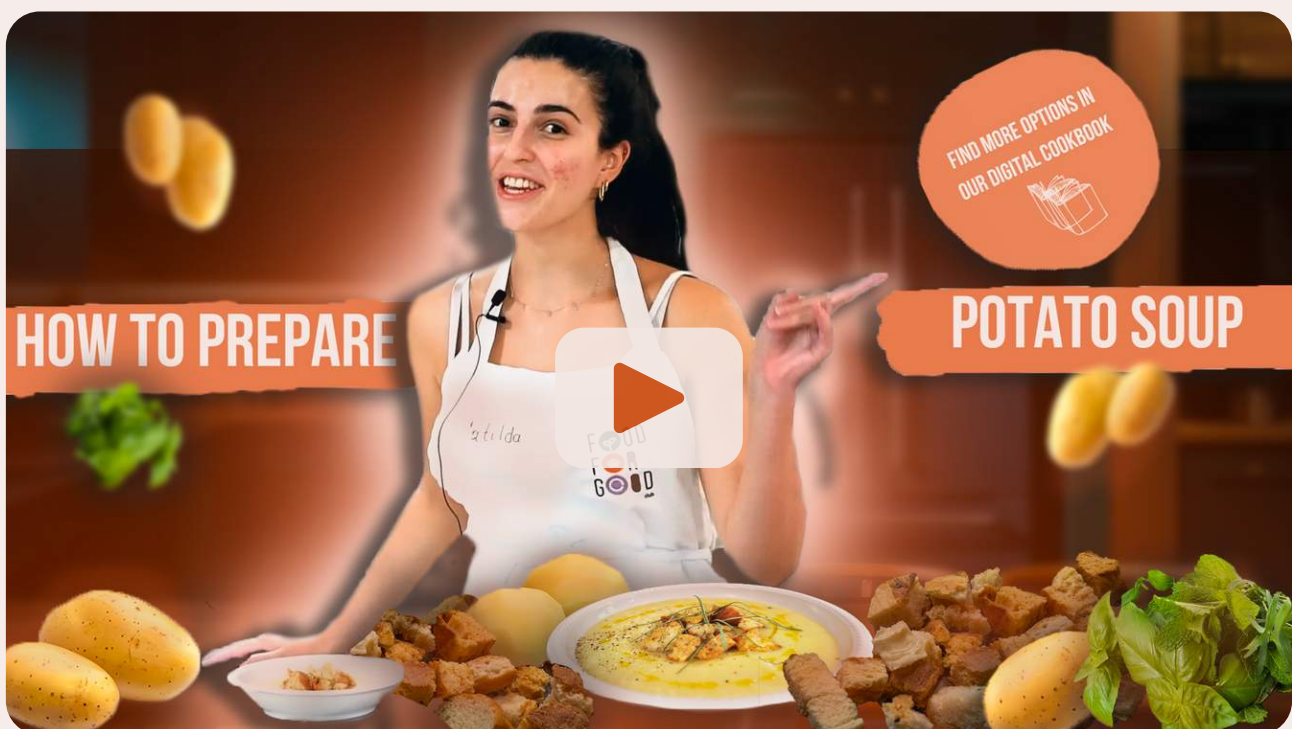


- Começa por fazer o caldo de legumes usando as sobras que tiveres: cenouras, batatas, cebolas, alho francês, o que tiveres!
- Lava-os bem, põe numa panela, cobre com água e leve tudo para ferver.
- Deixa cozinhar pelo menos 30 minutos.
- Quando estiver pronto, coa os vegetais (não os deites fora, podes comê-los com um pouco de azeite e sal).
- Enquanto o caldo cozinha, prepara o alho francês e as batatas. Corta as partes verdes do alho francês, retira uma ou duas das primeiras camadas externas e fatia-as. Descasca as batatas e corta-as em fatias grossas e depois em cubos pequenos.
- Agora, aquece um pouco de azeite numa panela grande em fogo médio-alto. adiciona o alho francês e mexe cerca 5 minutos até amolecer. Em seguida, adiciona as batatas e conta mais 5 minutos, mexendo sempre.
- Adiciona o caldo de legumes caseiro, tempera com sal, pimenta e um pouco de tomilho e leva tudo a ferver. Baixa o lume para médio e deixa cozinhar por cerca de 30 minutos.



- Assim que as batatas estiverem macias, bate tudo até formar uma sopa homogénea. Se não tiveres um liquidificador, pode amassá-la com um garfo ou um amassador de batatas, demora mais, mas funciona! Mantém a sopa aquecida enquanto preparas os croutons.
- Para os croutons, pica finamente os teus temperos favoritos e mistura-os. corta um pouco de pão velho em cubos pequenos, põe numa tigela com a mistura de temperos e um pouco de azeite e mistura bem. Assa-os numa frigideira em fogo médio-alto, mexendo sempre, até dourarem e ficarem crocantes.
- Serve a sopa com os croutons crocantes por cima. Se sobrar caldo de legumes, despeja-o numa forma de gelo e congela, podes usá-lo mais tarde para outros pratos. E se estiveres com pouco tempo, podes usar caldo de legumes comprado pronto, seja líquido ou granulado.
- Bom apetite!







## RECEITA #8

# SOPA DE LENTILHAS COM CEVADA

## INGREDIENTES

- 100 g de lentilhas comuns (qualquer lentilha serve!)
- 250 g de tomate em lata
- 140 g de cevada ou qualquer outro grão
- "Soffritto" (legumes salteados) a gosto (1/2 cenoura, 1/2 cebola, um pedaço de aipo, tudo picado junto)
- 1 colher de sopa de pimentão doce em pó
- Sal a gosto



2 porções



50-60 minutos



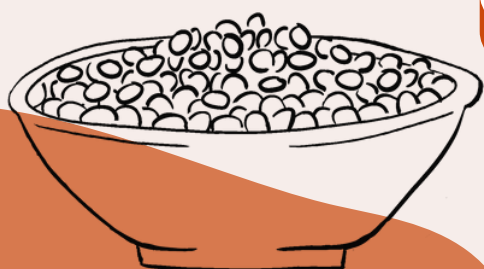
fácil



barato

## INSTRUÇÕES

- Começa por lavar as lentilhas e reserva.
- Aquece um pouco de azeite numa panela grande em fogo médio-alto e adiciona os legumes picados para o “soffritto” (refogado). Mexe cerca de 5 minutos até amolecerem e dourarem.
- Agora, adiciona as lentilhas e mexe por mais um minuto. Adiciona uma chávena de água morna (ou caldo de legumes, se tiveres) e deixa cozinhar em fogo médio-baixo. Fica atento e adiciona mais água morna sempre que começar a secar.
- Após 20 minutos, adiciona o tomate, uma pitada de sal e um pouco de pimentão doce em pó. Deixa cozinhar por mais 20 minutos até que as lentilhas estejam macias, adicionando água conforme necessário para manter a sopa bem cremosa.
- Enquanto isso, prepara a cevada (ou qualquer grão da tua preferência), mas coze-a por alguns minutos a menos do que o normal para que fique ligeiramente firme. Quando estiver pronta, adiciona-a à sopa de lentilhas e deixa cozinhar tudo junto em fogo baixo por mais 5 minutos.
- Serve a tua sopa quentinha e reconfortante com um fio de azeite por cima. Bom apetite!







## RECEITA #9

# RISOTO DE BETERRABA E QUEIJO AZUL

### INGREDIENTES

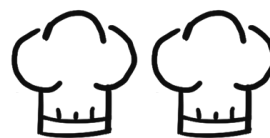
- 200 g de arroz para risoto (por exemplo, Carnaroli)
- 100 g de beterraba cozida
- 30 ml de vinho branco
- 100 g de queijo azul (ou iogurte grego, ou creme de leite fresco, ou outro queijo macio de sua preferência).
- 700 ml de caldo de legumes
- 1 chalota
- 30 ml de azeite extravirgem
- 30 g de manteiga
- 30 g de queijo parmesão ralado
- sal e pimenta a gosto
- sumo de limão



2 porções



45-60 minutos



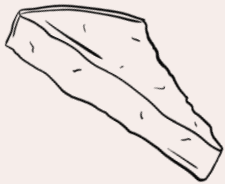
um pouco mais de  
trabalho



não tão barato

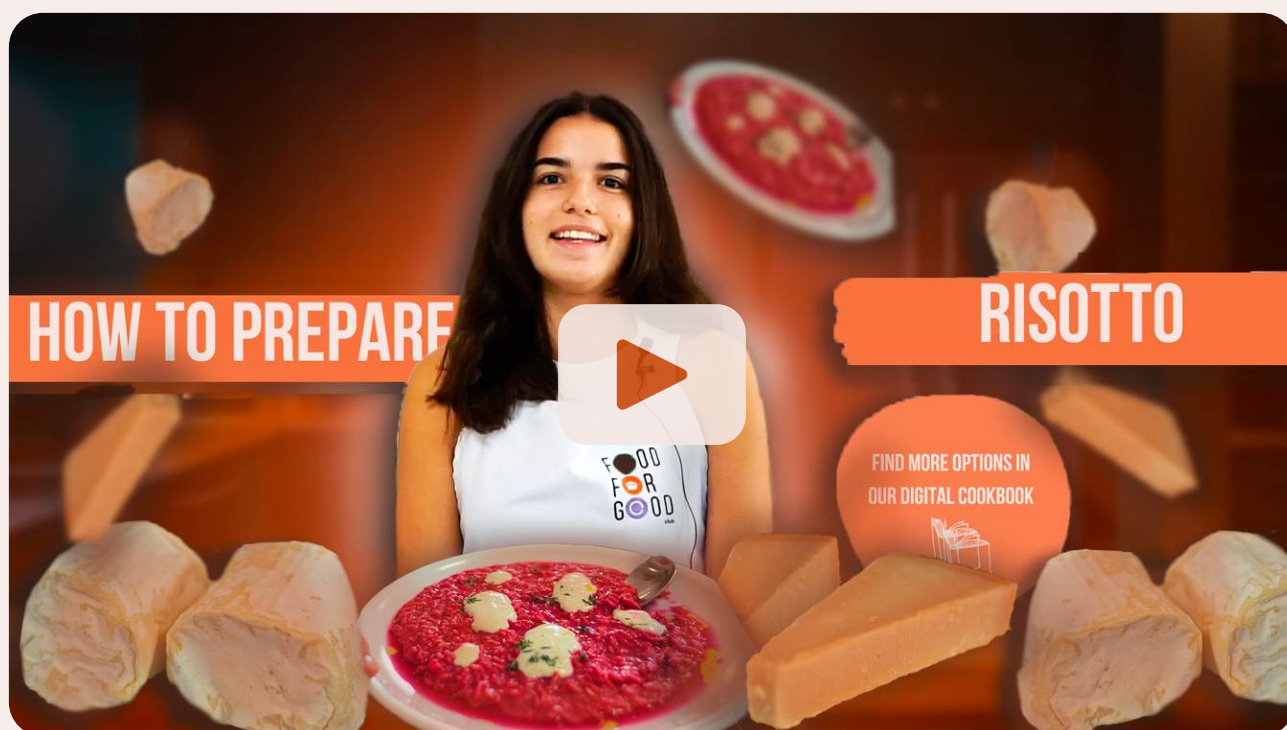
## INSTRUÇÕES

- Primeiro, faz o caldo de legumes usando os vegetais que tiveres: cenoura, abobrinha, batata, cebola, alho francês, qualquer um serve. Lava bem, põe numa panela grande, cobre com água e leva a ferver. Deixa cozinhar pelo menos 30 minutos e depois mantém aquecido.
- Agora, pega na beterraba cozida, corta-a em pedaços pequenos e bate-a com um pouco de caldo de legumes até ficar homogéneo.
- Em seguida, pega na chalota, pica-a e põe numa panela preaquecida com um pouco de azeite. Mexe cerca de 5 minutos em fogo médio até amolecer. Em seguida, adiciona o arroz e deixa tostar por 3 minutos antes de despejar um pouco de vinho branco. Deixa o vinho evaporar completamente.
- A partir daí, começa a cozinhar o risoto adicionando uma chávena de caldo de legumes aos poucos, mexendo sempre para que o arroz absorva todo o sabor. Após 10 minutos, adiciona o puré de beterraba, Tempera com sal e pimenta e Coze por mais 5 minutos.





- Quando o arroz estiver perfeitamente cozido, desliga o fogo e adiciona um pouco de manteiga e parmesão ralado. continua a mexer mais alguns minutos, adicionando um pouco mais de caldo, se necessário, para obter aquela textura cremosa de risoto. Adiciona um pouco de sumo de limão no final.
- Agora é hora de servir! Põe num prato e cobre com porções de queijo gorgonzola, iogurte grego, crème fraîche ou qualquer queijo macio da tua preferência. Bom apetite!
- Não deites fora o resto do risoto! Guarda no frigorífico e, no dia seguinte, faz um arancini com ele.





## RECEITA #10

# ARANCINI

### INGREDIENTES

- sobras de risoto
- 1 ovo
- 3 colheres de sopa de pão ralado
- 3 colheres de sopa de farinha
- 500 ml de óleo vegetal
- sal a gosto



2 porções



20-25 minutos



fácil

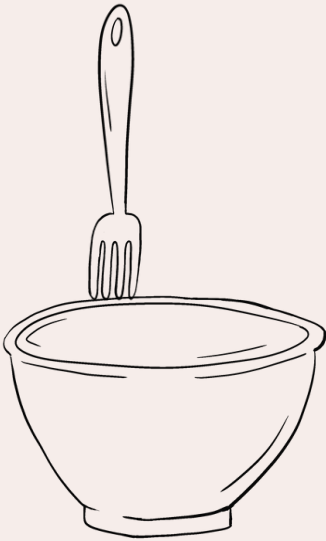


barato



## INSTRUÇÕES

- Quebra um ovo numa tigela rasa e bate bem.
- Espalha um pouco de pão ralado num prato grande e plano e despeja um pouco de farinha noutra tigela rasa.
- Pega nas sobras do risoto e enrola-as em bolinhas. Passa cada bolinha na farinha, sacudindo para tirar o excesso, depois mergulha no ovo e depois passa-as no pão ralado até cobri-las completamente.
- Aquece um pouco de azeite ou qualquer óleo de cozinha numa panela grande em fogo alto. Frita os bolinhos de risoto em pequenas porções por 2 ou 3 minutos, até dourarem.
- Polvilha com um pouco de sal e aproveita!





## RECEITA #11

# ROSTI DE BATATA

### INGREDIENTES

- 400 g de batatas médias
- 40 g de manteiga
- Sal e pimenta a gosto
- Natas



MILK



2 porções



30-40 minutos



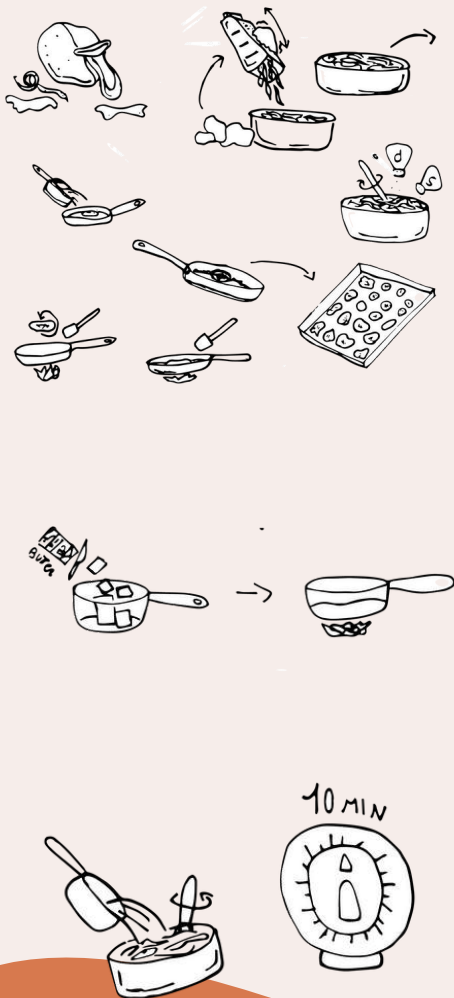
fácil



barato

## INSTRUÇÕES

- Numa panela média ou pequena, cobre as batatas com água fria, Tempere generosamente com sal e leve ferver em lume baixo. Deixa cozinhar até que seja possível furá-las com uma faca, o que leva cerca de 20 minutos.
- Escorre as batatas, deixa-as arrefecer em temperatura ambiente, cobre e leva ao frigorífico até arrefecerem completamente. Depois de frias, descasca-as. Usando os furos grandes de um ralador, rala as batatas numa tigela. Tempere com sal e pimenta a gosto e mistura bem.
- Numa frigideira anti-aderente (com cerca de 22 cm de largura), derrete metade da manteiga em fogo médio-alto até começar a espumar. Adiciona as batatas raladas e, usando uma espátula flexível, molda-as num disco uniforme com cerca de 2 cm de espessura. Deixa cozinhar cerca de 10 minutos até que o fundo esteja dourado e crocante, diminuindo o fogo se necessário para evitar que queime.
- Desliza cuidadosamente o rosti para um prato grande, põe um segundo prato por cima e vira-o para invertê-lo. Desliza-o de volta para a panela, adiciona o restante da manteiga e cozinha por mais 10 minutos, até que o outro lado esteja dourado e crocante.
- Serve quente com uma colherada de natas, um ovo estrelado, cogumelos salteados ou qualquer cobertura que gastes!





## RECEITA #12

# ARROZ FRITO COM LEGUMES E ERVILHAS

### INGREDIENTES

- 140 g de arroz basmati
- 6 colheres de sopa de óleo vegetal
- 2 cebolinhas
- 1 dente de alho
- 15 g de gengibre
- 1 malagueta
- 1 cenoura
- 1 pimento vermelho
- 50 g de ervilhas
- 2 ovos
- 20 g de amendoim
- 50 ml de molho de soja
- 20 ml de vinagre de arroz
- Sal a gosto



PEANUT



SOYA



EGGS



2 porções



25-35 minutos



fácil

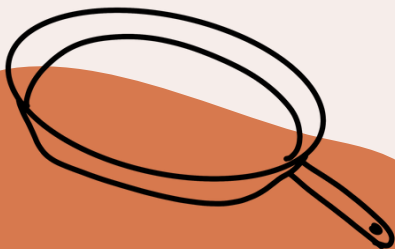


gastos moderados



## INSTRUÇÕES

- Coze o arroz de acordo com as instruções da caixa, escorre e reserva. Corta o pimento e a cenoura em cubos, fatia a cebolinha e pica finamente o alho, o gengibre e a pimenta.
- Aquece um pouco de óleo num wok em fogo médio-baixo. Adiciona o alho picado, o gengibre e a pimenta e refoga cerca de 5 minutos até dourar e perfumar.
- Aumenta o fogo para alto e adiciona os legumes e as ervilhas em cubos. Refoga por mais 5 minutos, mexendo sempre para não queimar. Os legumes devem estar assados, mas ainda crocantes.
- Tempera com uma pitada de sal, um fio de molho de soja e um pouco de vinagre de arroz. Transfere para um prato e reserva.
- No mesmo wok, aquece um pouco mais de óleo e adiciona o arroz cozido. Tosta-o em fogo alto por cerca de 5 minutos, mexendo de vez em quando.
- Adiciona os vegetais cozidos de volta e mistura bem.



- Empurra o arroz e os legumes para um lado da panela, criando espaço para fritar os ovos. Abre os ovos no lado vazio e mexe-os em pedaços pequenos enquanto cozinham. Quando estiverem totalmente cozidos, mistura-os com o arroz e os legumes.
- Finaliza adicionando a parte verde da cebolinha, o amendoim picado grosseiramente e um pouco mais de molho de soja.
- mistura tudo e serve quente!



## RECEITA #13

# KIMCHI CASEIRO

### INGREDIENTES

Ingredientes para um frasco de 1 litro:

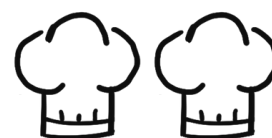
- 1 repolho chinês
- 30 g de sal
- 1 daikon (tamanho médio)
- 5 cebolinhas
- 2 cenouras
- 10 g de cebolinha ou alho chinês
- Pimenta coreana (flocos de pimenta) quantidade a gosto
- 25 g de farinha de arroz
- 30 g de açúcar de cana
- 250 ml de água
- 1 pera
- 2 dentes de alho
- 50 g de gengibre



várias porções



60-90 minutos



um pouco mais de  
trabalho



não tão barato

## INSTRUÇÕES

- Para fazer kimchi, começa preparando o repolho chinês. Lava-o bem, corta em quartos e pica em pedaços. Espalha o repolho numa bandeja, polvilha com sal e mistura bem. Deixa descansar por cerca de 30 minutos, mexe novamente e deixa descansar por mais 30 minutos.
- Enquanto isso, prepara o molho de arroz numa panela, mistura a água, a farinha de arroz e o açúcar. Mistura tudo e coze em fogo baixo até engrossar e formar uma mistura gelatinosa. Transfere o molho de arroz para uma tigela e deixa arrefecer em temperatura ambiente.
- Em seguida, prepara os vegetais. Descasca o daikon e as cenouras, corta-os em rodela e depois corta-os em palitos finos.
- Corta a cebolinha em pedaços de meio centímetro e pica o alho chinês ou a cebolinha em pedaços de 1 cm.
- Para a pasta de gengibre, descasca a pêra e bate no liquidificador junto com o gengibre descascado e os dentes de alho até ficar homogêneo.
- Quando a pasta estiver pronta, mistura-a com o molho de arroz, a pimenta seca, o daikon e as cenouras.
- Agora, lava o repolho salgado em água corrente e escorre bem.



### DICAS

Os kits de fermentação geralmente vêm com um pequeno peso para por em cima do kimchi e pressioná-lo no pote. Um saco plástico lacrado cheio de água também serve.

- Põe numa tigela, adiciona a mistura de vegetais picantes e mistura tudo muito bem com as mãos.
- Transfere o kimchi para um recipiente e feche-o com uma tampa.
- Deixa fermentar por pelo menos uma semana num local fresco e escuro ou guarda no frigorífico por pelo menos duas semanas.
- Depois de fermentado, o teu kimchi caseiro estará pronto para ser apreciado como um acompanhamento saboroso com arroz, carne ou peixe!





## RECEITA #14

# PÃO ACHATADO

### INGREDIENTES

Ingredientes para 4 pães achatados:

- 150 g de farinha de trigo
- 1/2 colher de chá de sal
- 25 g de manteiga
- 90 ml de leite



GLUTEN



MILK



2 porções



30-40 minutos

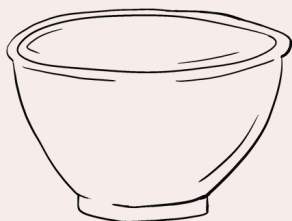


fácil

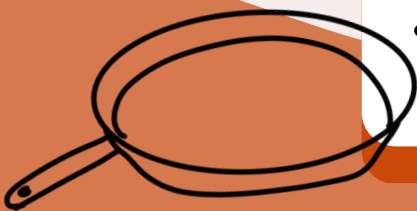


barato

## INSTRUÇÕES



- Começa misturando a manteiga e o leite numa tigela e aquece-os até a manteiga derreter.
- Adiciona essa mistura a uma tigela separada junto com a farinha e o sal.
- Começa a bater a massa. Assim que ela começar a unir, Transfere-a para uma superfície enfarinhada e amassa por mais alguns minutos.
- Se a massa estiver muito pegajosa, polvilha um pouco mais de farinha, conforme necessário.
- Enrola a massa em película aderente e deixa descansar em temperatura ambiente por cerca de 30 minutos. Depois de descansar, corta a massa em 4 pedaços iguais. Enrola cada pedaço numa bola e, em seguida, achata cada bola num círculo de 20 cm, com cerca de 2 a 3 mm de espessura.
- Aquece uma frigideira anti-aderente em fogo alto (não precisa de óleo). Põe um dos pães achatados na frigideira e Coze cerca de 1 min a 1:30 min, até que ele inche e fique com manchas douradas no fundo.
- Vira o pão achatado e faz o outro lado por mais 45s a 1 min, até que também fique dourado e inche novamente.
- Empilha os pães achatados feitos e enrola numa toalha para mantê-los quentes enquanto fazes o resto.
- Serve com húmus ou usa-os como wraps.





## RECEITA # 15

# HUMMUS MEDITERRÂNEO COM CRUDITÉS DE VEGETAIS

### INGREDIENTES

- 250 g de grão-de-bico em lata
- 40 g de tomates secos
- 50 ml de sumo de limão (1 limão grande)
- 60 g de tahini
- 1 dente de alho pequeno
- 30 ml (cerca de 2 colheres de sopa) de azeite extravirgem, mais um pouco para servir
- Sal a gosto
- 45 ml de água (cerca de 2/3 colheres de sopa)
- Pimentão doce para servir



várias porções



10-15 minutos



fácil



barato



## INSTRUÇÕES

### DICAS

Se não tiveres um processador de alimentos ou liquidificador, também podes fazer húmus com um amassador de batatas ou um garfo. O resultado será semelhante, só que um pouco mais grosso!

- Começa por misturar o tahini e o sumo de limão num processador de alimentos ou liquidificador. Processa por cerca de 1 minuto. Adiciona azeite, alho e sal e processa por mais 30 segundos.
- Em seguida, adiciona os tomates secos e metade do grão-de-bico e processa por 1 minuto. Raspa as laterais e o fundo da tigela e adiciona o restante do grão-de-bico. Processa tudo até obter uma mistura espessa e relativamente lisa, cerca de 1 a 2 minutos.
- Para ajustar a consistência, adiciona de 2 a 3 colheres de sopa de água até obter a textura perfeita. Prova o húmus e ajusta o tempero conforme necessário. Podes adicionar um fio de azeite e uma pitada de pimentão doce para dar um toque extra de sabor.
- Serve o teu húmus com pão achatado e vegetais frescos cortados, como cenouras, pimentos e pepino.



## RECEITA # 16

# TAHINI CASEIRO

### INGREDIENTES

- 100 g de sementes de sésamo
- 30 ml (2 a 4 colheres de sopa) de óleo de sésamo ou qualquer outro óleo de semente ou vegetal
- Água morna
- Pitada de sal



várias porções



10-15 minutos



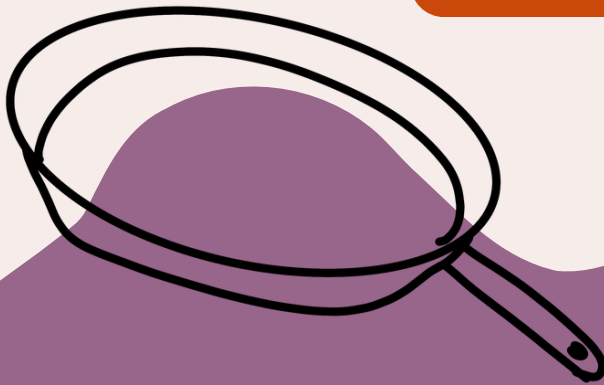
fácil



barato

## INSTRUÇÕES

- Começa adicionando as sementes de sésamo a uma frigideira grande e seca em fogo médio-baixo. Torra-as, mexendo sempre, por 3 a 5 minutos, até que fiquem perfumadas e adquiram uma leve cor dourada.
- Depois de tostadas, transfere as sementes de sésamo para a tigela de um processador de alimentos. Processa por cerca de 1 minuto e, em seguida, adiciona lentamente o óleo, o sal e um pouco de água.
- Continua processando até que a mistura fique lisa e fluida.
- o teu tahini agora está pronto para uso!





## RECEITA #17

# PEIXINHOS DA HORTA

### INGREDIENTES

- 300 g de feijão verde
- 100 g de farinha de trigo
- 3 ovos
- 1 cebola amarela
- pimenta, salsa e sal a gosto
- 500 ml de óleo vegetal para fritar



GLUTEN



EGGS



2 porções



25-30 minutos



fácil



barato



## INSTRUÇÕES

- Lava os feijões verdes, corta as pontas e retira os fios.
- Põe-nos numa panela com água e sal e uma cebola descascada. Levanta fervura em fogo alto, depois reduz o fogo e coze por cerca de 10 a 15 minutos, até ficarem macios.
- Depois de cozidos, escorre bem e reserva.
- Numa tigela, mistura a farinha, os ovos, a pimenta, a salsa picada e um pouco de sal com um garfo até obter uma massa lisa e cremosa.
- Mergulha os feijões verdes na mistura, três de cada vez, até que estejam completamente cobertos.
- Aquece o óleo numa frigideira em fogo médio-alto. Quando estiver quente, adiciona o feijão-verde empanado e frita dos dois lados até dourar.
- Transfere para um prato forrado com papel absorvente para retirar o excesso de óleo.
- Polvilha com um pouco de sal e aproveita!





## RECEITA #18

# CRUMBLE DE MAÇÃ

### INGREDIENTES

Ingredientes para um tabuleiro de 20 cm para o recheio:

- 400 g de maçãs Golden Delicious ou Granny Smith
- 35 g de açúcar de cana ou mascavado
- sumo de meio limão
- ½ colher de chá de canela em pó
- 60 g de manteiga fria
- 70 g de farinha
- 80 g de açúcar mascavado ou de cana
- ½ colher de chá de canela em pó
- pitada de sal
- gelado



GLUTEN



MILK



várias porções



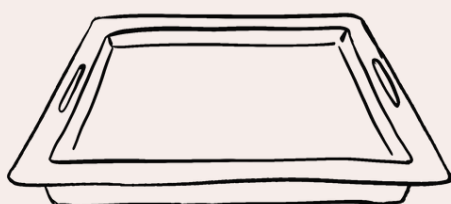
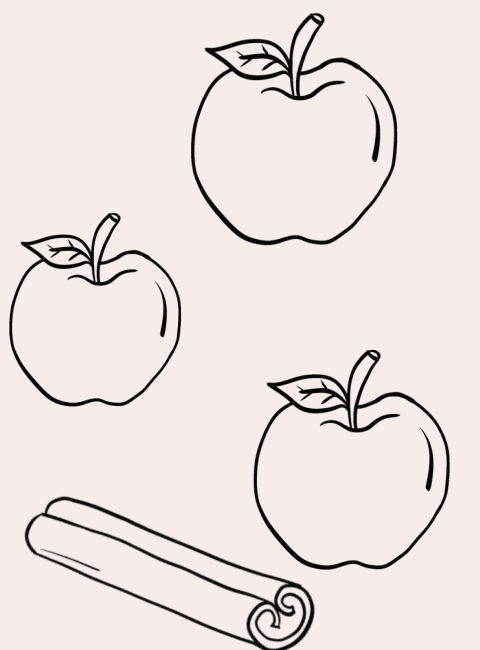
45-50 minutos



fácil



barato



## INSTRUÇÕES

- Primeiro, pre aquece o forno a 180°C enquanto preparas tudo.
- Pega nas maçãs e corta-as em quatro pedaços. Retira as sementes e a casca, depois corta cada fatia em cubos pequenos. põe os pedaços de maçã numa panela pequena com um pouco de sumo de limão, açúcar e canela.
- Coze tudo em fogo médio-baixo, mexendo por cerca de cinco minutos, até as maçãs começarem a amolecer.
- Agora, vamos fazer o crumble! numa tigela, mistura um pouco de farinha, açúcar, manteiga gelada, canela e uma pitada de sal. Usa os dedos para misturar tudo até que a mistura fique parecida com pão ralado.
- Pega no tabuleiro de 20 cm e espalha um pouco de manteiga para evitar que o crumble se cole. Põe as maçãs cozidas no tabuleiro com uma colher e polvilha a mistura de crumble uniformemente por cima.
- Leva ao forno e assa por 35 a 40 minutos, até que o topo esteja dourado e crocante.
- Serve quente com uma bola de gelado de baunilha para uma sobremesa perfeita!





## RECEITA #19

# RABANADA DE PÃO VELHO COM COMPOTA DE FRUTAS

## INGREDIENTES

- 2 ovos
- 50 ml de leite (ou bebida vegetal)
- 40 g de manteiga
- 1 colher de sopa de açúcar
- 4 fatias de pão de um dia (qualquer tipo, mas de preferência pão macio)
- 100-150 g de mistura de frutos vermelhos (ou qualquer outra fruta!)
- canela em pó a gosto
- açúcar de confeitado para servir (ou mel, xarope de ácer ou qualquer adoçante de sua preferência)



2 porções



10-15 minutos



fácil

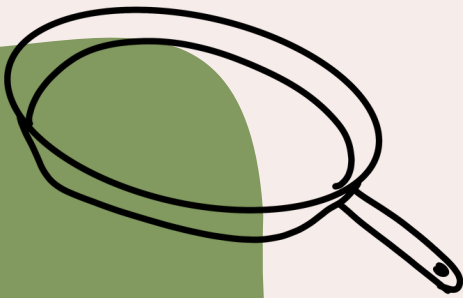


barato



## INSTRUÇÕES

- Começa preparando a compota de frutos vermelhos. Pega numa panela pequena e adiciona um pouco de açúcar, uma colher de sopa de água fria e metade dos frutos vermelhos. Mistura tudo em fogo baixo até que o açúcar dissolva completamente.
- Em seguida, aumenta o fogo para alto e deixa ferver cerca de 3 minutos ou até a mistura engrossar um pouco.
- Retira do fogo e mistura o restante dos frutos vermelhos. Reserva enquanto prepara a torrada.
- Numa tigela, mistura os ovos, a canela e o leite até que tudo esteja bem misturado.
- Agora, aquece uma frigideira grande anti-aderente em fogo médio e derrete um pouco de manteiga. Enquanto a manteiga derrete, mergulha cada fatia de pão na mistura de ovos, certificando-te de que ambos os lados estejam húmidos.
- Põe o pão na frigideira por cerca de 2 minutos de cada lado, ou até que fique com uma bela cor dourada.
- Quando estiver pronto, serve a rabanada com açúcar de confeiteiro e uma colherada generosa da compota de frutos vermelhos caseira. Se quiseres, também podes adicionar um pouco de iogurte ou um fio de natas para um toque ainda mais delicioso. Bom apetite!







**ESPERAMOS QUE TE TENHAS DIVERTIDO  
MUITO A COZINHAR E APROVEITADO  
ESTAS RECEITAS!**



# CAPÍTULO 3

## PARTILHAR



"O milagre é este: quanto mais partilhamos,  
mais temos." Leonard Nimoy



# BEM-VINDOS AO CAPÍTULO SHARE!

Este capítulo do Livro de Receitas do **Food for Good Club** é um guia passo a passo para organizar e facilitar um **HACKATHON**, um evento altamente participativo focado na criação de soluções sustentáveis para problemas relacionados à alimentação nas nossas comunidades. Pensa neste capítulo como o teu guia completo para **plantar sementes de inovação, cultivar ideias e desenvolver projetos impactantes** que nutram as comunidades e o planeta.

Aqui, encontrarás uma coleção de "receitas" que te guiarão por todo o processo, desde a criação do teu hackathon local até à orientação dos participantes na geração de ideias, na concepção de projetos e na construção de soluções práticas. Estas receitas foram elaboradas para ajudar a atender as necessidades da comunidade e criar iniciativas em torno de sistemas alimentares sustentáveis, sê uma horta comunitária, uma rede de partilha de alimentos, um projeto de redução de desperdício, jantares comunitários ou qualquer outra ideia que reúna as pessoas em torno da comida e ajude as nossas comunidades a serem mais saudáveis e sustentáveis.

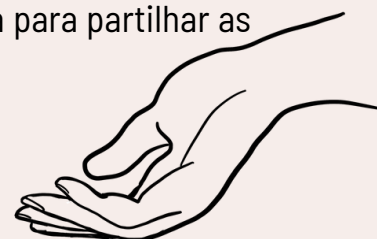
Cada "receita" descreve os "ingredientes" e "passos" essenciais necessários para desenvolver habilidades de empreendedorismo social e defender sistemas alimentares sustentáveis, promovendo comunidades mais saudáveis e equitativas. Pensa em cada "receita" como um convite para arregaçar as mangas e construir uma comunidade melhor.



# O QUE APRENDERÁS NESTE CAPÍTULO?

ATRAVÉS DE RECEITAS E ATIVIDADES DIVERTIDAS NESTE CAPÍTULO, IRÁS ADQUIRIR HABILIDADES INCRÍVEIS QUE TE AJUDARÃO A:

- **Organizar eventos de resolução de problemas (hackathons)** para aprender como reunir pessoas para enfrentar os desafios da alimentação e da sustentabilidade de maneiras criativas e emocionantes.
- **Criar soluções reais** descobrindo como desenvolver ideias que fazem a diferença na maneira como as comunidades cultivam, partilham e gerem alimentos.
- **Explorar profundamente os desafios** e obter ferramentas para pesquisar, entender e lidar com os principais problemas da tua comunidade.
- **Brainstorming e teste de ideias** explorando o pensamento criativo, testando as tuas ideias e refinando-as para garantir que realmente funcionem.
- **Criar e experimentar protótipos** transformando as tuas ideias em projetos reais, testando-os e obtendo feedback para melhorá-los.
- **Trabalhar com mentores e equipas** para melhorar as tuas capacidades de comunicação e trabalho em equipa enquanto colaboras com outras pessoas.
- **Tornar as tuas ideias sustentáveis** aprendendo a criar projetos relacionados com alimentação que não sejam apenas úteis, mas também financeiramente sustentáveis.
- **fazer um pitch como um profissional**, desenvolvendo a confiança para partilhar as tuas ideias e inspirar outras pessoas a juntarem-se à tua missão!



# QUEM FAZ PARTE DA EQUIPA DO HACKATHON?

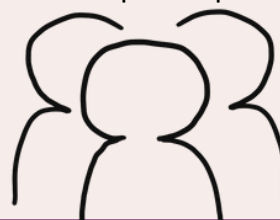
Uma preparação criteriosa é essencial para cada evento ou atividade. Assim como reúnem os ingredientes para uma receita, precisarás de reunir a equipa para tornar este hackathon um sucesso. Isso inclui **Participantes, Facilitadores e Mentores**, que trazem sabores e perspectivas únicos para o processo.

## PARTICIPANTES (CO-CULTIVADORES E CO-CHEFS)

Qualquer jovem ou membro da comunidade apaixonado por comida, sustentabilidade ou melhoria da comunidade, que contribua com ideias, energia e criatividade e esteja ansioso para desenvolver novas habilidades, pode participar. Não são necessárias habilidades específicas, pois o hackathon foi projectado para ser acessível a todos.

## FACILITADOR (CHEFE DE COZINHA)

O facilitador é o chefe de cozinha do evento, orientando os participantes em todas as etapas do hackathon. Ele organizará e gerirá o fluxo do evento e incentivará os participantes a pensar em grande e a aprofundar o tema. Ele manterá o evento no caminho certo, apoiará os participantes durante o brainstorming e o desenvolvimento dos projetos e servirá como o principal contacto para mentores e participantes.



### DICAS PARA FACILITADORES

- Para eventos on-line, designa um assistente técnico para lidar com as necessidades da plataforma virtual.
- Considera dividir a função e fazê-la junto com mais pessoas para que cada uma possa se concentrar em partes específicas do evento, como orientação, solução de problemas ou gerenciamento de sessões.
- Para ajudar a preparar para a facilitação, criamos um Modelo de Apresentação. Ele oferece uma estrutura e um fluxo claros para guiar os participantes em cada Passo. Adapta a apresentação de acordo com sua experiência, estilo e necessidades dos participantes, tornando-a interativa e envolvente.

## MENTORES (JARDINEIROS DE IDEIAS)

Mentores fornecem os nutrientes que enriquecem as ideias de cada equipa. Eles são empreendedores ou líderes experientes em projetos sustentáveis que fornecem orientação, insights e suporte a cada equipa durante as fases de desenvolvimento de ideias, o que, em última análise, os ajuda a construir os teus projetos. Eles apoiam os participantes nas Passos de brainstorming, resolução de problemas e implementação, ajudando-os a transformar as tuas ideias em projetos sustentáveis. Os mentores devem, idealmente, trazer conhecimento tanto de práticas sustentáveis quanto de projetos com foco na comunidade.

### PERFIL DO MENTOR

Um ótimo mentor é mais do que apenas bem informado: ele é empático, capaz de fornecer feedback construtivo e hábil em motivar os participantes. Aqui está o que procurar num mentor:

- Experiência em alimentação sustentável, construção de negócios ou design de projetos
- Fortes habilidades de comunicação, incluindo escuta ativa e incentivo
- Capacidade de apoiar a resolução de problemas e o pensamento criativo

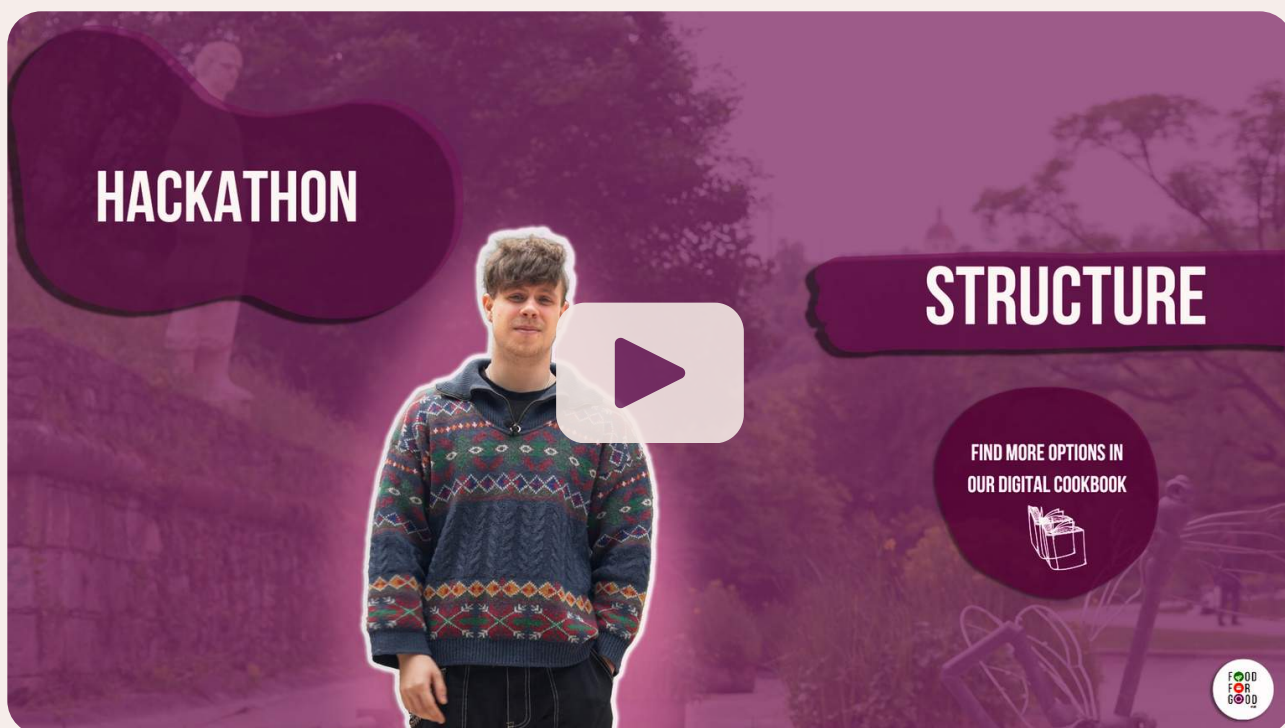
### COMO ENCONTRAR E ABORDAR MENTORES?

- Identifica os mentores: procura pessoas experientes na tua rede que sejam entusiasmadas com sistemas alimentares sustentáveis ou desenvolvimento comunitário.
- Convida-os a participar: partilha com eles o propósito do evento e o teu papel em apoiar os jovens na criação de soluções para desafios relacionados à alimentação.

### O QUE UM MENTOR VAI FAZER?

- Participação no Workshop de Preparação de Mentores ministrado por um facilitador (30 minutos)
- 2 sessões de mentoria com uma equipa (20 a 30 minutos cada sessão)
- Participar nas apresentações finais do Pitch para fornecer feedback e celebrar o crescimento e as conquistas dos participantes (30 minutos)





## DA SEMENTE À SOLUÇÃO!

Este capítulo não apenas te orienta na criação de um hackathon; ele conduz-te por cada Passo da geração de ideias, criação de projetos e construção de soluções:

1. **0 Problema:** Precisamos de saber tudo sobre o problema que estamos a resolver para desenvolver a solução certa! Os participantes explorarão desafios e oportunidades em as tuas comunidades.
2. **Geração de ideias e prototipagem:** Os participantes pegam nas melhores ideias e desenvolvem protótipos, experimentando conceitos para ver o que funciona e o que não funciona.
3. **Construindo Soluções:** As equipas desenvolverão ideias de projetos, seja uma horta comunitária, uma plataforma de partilha de alimentos ou uma iniciativa de redução de resíduos. Esta fase inclui a criação de modelos de negócios sustentáveis que tornem os projetos potencialmente adequados e prontos para partilha a longo prazo.
4. **Apresentação:** Os participantes apresentarão as suas ideias finais em formato de pitch, demonstrando sua capacidade de comunicar e inspirar outras pessoas com sua visão.

**Cada receita neste livro de receitas guiar-te-á por esses passos, fornecendo tudo o que precisas para facilitar a inovação.**



## VAMOS COMEÇAR A COZINHAR (E PARTILHAR)!

Com a tua equipa pronta e estes passos na mão, estás pronto para preparar um hackathon que reúna pessoas e crie novas ideias e projetos. Este capítulo é o teu kit de ferramentas para construir um futuro melhor, um projeto de cada vez.

Então pega no avental, começa a partilhar e vamos transformar estas receitas numa mudança real no mundo!



## RECEITA # 1

# PREPARAÇÃO PARA HACKATHON

## INGREDIENTES

- Tempo de preparação (tempo para configurar tudo antes do início do teu evento hackathon)
- Tempo de cozedura (Tempo para executar todo o evento do hackathon)

### Propósito/Objetivo

Preparar todos os ingredientes necessários para o teu evento hackathon local.

### Resultados desejados

Um evento hackathon de sucesso.



tamanho da porção:  
um grupo de 20 a 30 pessoas



tempo de preparação:  
até 6 horas



tempo de cozedura:  
8 - 12 horas





## INSTRUÇÕES

### PASSO 1: ESCOLHE O TEU DESAFIO

Ao organizar um hackathon, decide se os participantes enfrentarão um **desafio amplo** ou vários **desafios específicos** dentro de um tema.

**UM DESAFIO AMPLO** permite uma ampla gama de soluções inovadoras, mantendo os participantes alinhados a um tema central. Também incentiva a criatividade, a colaboração interdisciplinar e potenciais parcerias com o setor.

**Exemplo:** Construindo Sistemas Alimentares Sustentáveis

Os participantes podem explorar vários aspectos da sustentabilidade alimentar, da produção ao consumo, identificando problemas específicos e elaborando soluções personalizadas.



## DESAFIO ESPECÍFICO

Se preferires um hackathon mais focado, dividir o tema em desafios específicos e bem definidos pode ajudar as equipas a abordar problemas urgentes com soluções direcionadas. podes usar vários desafios específicos num hackathon.

### EXEMPLOS:

- Combater o desperdício de alimentar
- Repensar a junk food
- Melhorar a agricultura para o futuro
- Impulsionar a produção local de alimentos
- Crescimento de mercados locais de alimentos (por exemplo, Através da agricultura comunitária)
- Tornar alimentação nutritiva disponível para todos

Certifica-te que o desafio é claro. Seja um desafio amplo ou específico, fornece uma breve descrição que esclareça o desafio. Partilha esse desafio ao promover o teu hackathon para gerar entusiasmo e atrair participantes.

## **PASSO 2: PREPARA A ESTRUTURA DO TEU EVENTO**

O Hackathon Food for Good Club é um evento intensivo de aprendizagem prática, colaboração em equipa e mentoria. Com duração de 8 a 10 horas, os participantes participarão em workshops facilitados, trabalho em equipa, sessões de mentoria e uma apresentação final, tudo desenvolvido com base na abordagem "aprender fazendo". Cada workshop ou sessão de mentoria oferece às equipas tempo para aplicar os seus insights nos projetos. A alternância entre workshops, mentoria e trabalho em equipa contribui para o desenvolvimento de habilidades.

Escolhe uma data para o evento! Será num dia ou em vários dias? Se forem vários dias, serão seguidos ou terão intervalos entre eles?

### **EXEMPLO DE ESTRUTURA DE EVENTO:**

- Workshop de Preparação de Mentores (60-90 minutos)
- Preparando o cenário (60 minutos)
- Workshop: Geração de Ideias (20-25 minutos)
- Workshop: Pesquisa e Definição de Problemas (60 minutos e mais de 30 minutos de tempo opcional para trabalho em equipa)
- Workshop: Persona do Cliente e Proposta de Valor (40 minutos e mais de 30 minutos de tempo opcional para trabalho em equipa)
- Sessão de Mentoria (20 a 30 minutos por equipa)
- Workshop: Prototipagem (60 minutos e mais de 30 minutos de tempo opcional para trabalho em equipa)
- Workshop: Modelos de Negócios e Finanças (60 minutos)
- Sessão de Mentoria (20 a 30 minutos por equipa)
- Workshop: Pitching (mais de 160 minutos)
- Workshop: Próximos Passos (Metas SMART) (50 minutos)
- Workshop: promoção para o Impacto do Hackathon (60 minutos)

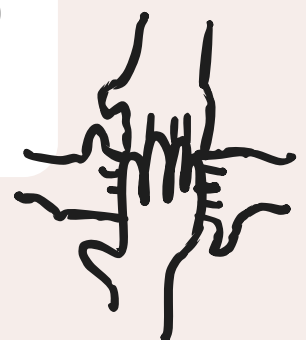
## TRABALHO DE EQUIPA

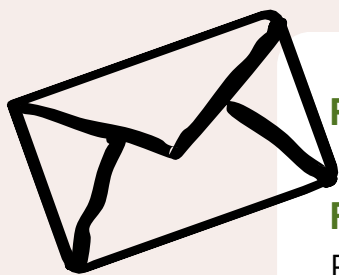
Ao longo do hackathon, é importante dar aos participantes um tempo dedicado ao trabalho em equipa. Isso permite que eles reflitam, discutam ideias com mais profundidade e aplicam o que aprenderam. Dependendo da estrutura e do tempo disponível, essas sessões de trabalho em equipa podem durar de 15 minutos a uma hora e podem ser usadas para diversas atividades.

As equipas podem aproveitar esse tempo para realizar pesquisas de campo, como pesquisas ou entrevistas, para entender melhor o teu público-alvo e validar o teu problema. Podem explorar o cenário de mercado, avaliar quantas pessoas na comunidade local são afetadas pelo problema e refinar a sua proposta de valor. O teamwork também é uma ótima oportunidade para trabalhar na preparação do pitch, no planeamento do orçamento ou outros aspectos cruciais do projeto.

Se possível, permite que as equipas cheguem mais cedo ou permaneçam após o horário de expediente num evento presencial para colaborar mais. Para hackathons online, é essencial estabelecer canais de comunicação entre as equipas desde o início para que se possam manter conectadas fora das principais sessões de trabalho. Se o hackathon durar várias semanas, incentiva e lembra as equipas a agendarem reuniões regulares para trabalhar em tarefas específicas e fortalecer os projetos.

Quanto mais tempo as equipas passam juntas, mais forte será a colaboração, resultando em melhores ideias e uma compreensão mais profunda do projeto.





### **PASSO 3: Recrutar participantes**

#### **Recruta localmente ou online**

Entra em contato com jovens da tua região ou expande o teu alcance online para incluir um grupo diverso. inclui o teu desafio, o horário e o local do evento no convite.

#### **Criar um formulário de inscrição**

mantém-no simples, mas informativo. Aqui está um exemplo de formulário para começar:

- Nome e apelido
- Endereço de email
- Nome da equipa (se a pessoa já se conectou com outras pessoas e formou uma equipa)
- Nomes e endereços de e-mail dos membros da equipa
- Seleção de desafios (se se decidiu fazer vários desafios específicos), pergunta qual desafio específico na comunidade eles gostariam de resolver?
- Apresenta a ideia: se eles já tiverem uma ideia de solução para um desafio, eles devem descrevê-la em poucas frases.
- Não te esqueças da segurança dos dados dos participantes! Pede autorização para fotos/vídeos: "Ao participar neste evento, concordo em ser fotografado para fins promocionais."

#### **Dicas para Seleção de Participantes**

- Aceita candidaturas individuais e em grupo. Alguns podem já ter ideias para uma solução, enquanto outros estão apenas começando. Formar equipas diversificadas incentiva novas ideias.
- Equipas de 2 a 5 participantes funcionam melhor, mantendo a colaboração ativa, mas administrável.
- Ter como objetivo cerca de 20 participantes cria um ambiente ideal para trabalho em equipa e suporte personalizado, mas faz Ajustes conforme necessário.



## **PASSO 4: Preparar as Folhas de Processo**

Uma folha de processo serve como um roteiro para o evento, guiando as equipas em cada Passo do hackathon. Embora não seja obrigatória, pode ser altamente benéfica tanto para organizadores quanto para participantes, pois mostra passo a passo todos os tópicos e tarefas. Adapta a folha de processo de acordo com o foco do teu hackathon e os Resultados desejados.

### **Considera incluir**

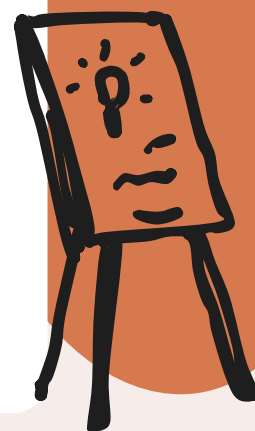
- Principais marcos e prazos
- Critérios de julgamento
- Diretrizes de colaboração em equipa
- Recursos disponíveis e canais de suporte
- Formas de criar e exibir a folha de processo

### **Escolhe o formato que melhor se adapta ao teu evento e público**

- Exibição física: flipcharts, colagem de papel ou posters colocados na sala
- Ferramentas digitais: planilhas do Excel, apresentações do PowerPoint ou quadros brancos on-line
- Opções interativas: plataformas como Padlet ou documentos colaborativos partilhados

### **DICAS!**

- Deixa os participantes divertirem-se! Adiciona desafios de formação de equipa à sua folha de processos, como "Cria uma foto maluca da equipa!" ou "Cria um ritual de equipa".



## **PASSO 5: Configura o espaço (presencial e online)**

### **Configuração presencial**

Organiza mesas e materiais (papel, marcadores) para cada equipa.

Cria um espaço de trabalho tranquilo para sessões de mentoria e prática de pitch.

Começa e termina com sessões de networking para formar equipas.

Tenta criar uma estrutura com desperdício zero usando materiais reutilizáveis e organizando estações de reciclagem/compostagem.

### **Configuração on-line**

Usa uma plataforma de vídeo com ferramentas de sala de descanso.

Estabelece um canal de mensagens para comunicação em tempo real.

faz uma verificação técnica e apresenta as ferramentas no início.

### **DICAS!**

Começa cedo com a logística, incluindo confirmações de mentores e convites para participantes.

certifica-te de que cada equipa tenha uma compreensão clara de as tuas tarefas.

considera adicionar pausas divertidas ou atividades curtas para manter os níveis de energia altos.

### **Mais dicas de culinária para um hackathon de sucesso**

- Constrói relações começando com apresentações e atividades de formação de equipa.
- incentiva a sustentabilidade eliminando o uso de papel, usando estações de compostagem e educando os participantes sobre práticas de desperdício zero.
- Usa salas de descanso e mentores para ajudar as equipas a permanecerem focadas e apoiadas.
- Acompanhe e verifica com os participantes e mentores se alguma ajuda adicional é necessária.





## RECEITA #2

# PREPARAÇÃO DE MENTORES

## INGREDIENTES

- Apresentação (Slides 2 a 14)
- Plataforma de vídeo (se estiver online)
- Folheto com dicas de mentoria (opcional, para um toque especial)
- Folha de mentoria para monitorizar o progresso

### Propósito/Objetivo

Preparar mentores e aconselhá-los sobre como trabalhar com jovens

### Resultados desejados

Compreendendo o valor e o conceito de mentoria



tamanho da porção:  
um grupo de 20 a 30 pessoas



tempo de preparação:  
60 minutos



tempo de cozedura:  
30 minutos

# MENTORS



FIND MORE OPTIONS IN  
OUR DIGITAL COOKBOOK



## INSTRUÇÕES

### PASSO 1: BOAS-VINDAS CALOROSAS E INTRODUÇÃO (5 MIN)

- Recebe os mentores com boas vindas ao workshop.
- Dá uma visão geral do propósito do hackathon, dos problemas específicos que os participantes enfrentarão e do papel dos mentores nesta jornada.
- Descreve brevemente a estrutura do evento e a faixa etária dos participantes do hackathon, fala sobre a abordagem colaborativa e prática.



## PASSO 2: EXPLORANDO O PAPEL DE UM MENTOR (10 MIN)

- começa com algumas perguntas-chave para envolver os mentores:
  - O que significa ser um mentor?
  - Quais são as principais qualidades de um bom mentor?
  - Qual é a diferença entre mentoria e liderança de workshop?
- Usa essas perguntas para destacar a importância da escuta ativa, da orientação em vez da instrução e do incentivo em vez de soluções diretas.



## PASSO 3: FUNDAMENTOS E DIRETRIZES DE MENTORIA (5 MIN)

Apresentar os princípios fundamentais da mentoria:

- **Conhece o teu público**
  - Reconhecer níveis de habilidade e experiência dentro das equipas.
  - Sê desafiador, mas sempre incentiva os participantes.
  - Sê otimista.
- **Escuta Ativa e Investigação**
  - Fala menos, faz perguntas e ouve atentamente.
  - Guia sem controlar, permite que os participantes assumam a responsabilidade.
  - Inspira oferecendo sugestões e ideias.
  - Ajuda os participantes a distinguir opiniões de factos.
- **Proporciona espaço para o crescimento**
  - Resiste à vontade de direccionar demais e deixa que os participantes peçam ajuda.
  - usa perguntas abertas para permitir reflexão e independência.
- **Mantém as equipas no caminho certo**
  - Se uma equipa se sentir presa, orienta-a gentilmente em direção às soluções, incentivando o foco em aplicações do mundo real ou “clientes”.
  - Lembra-os de que o tempo é um recurso limitado, por isso é importante usá-lo com sabedoria.

#### **PASSO 4: MENTORIA EM LOGÍSTICA E COMUNICAÇÃO (5 MIN)**

- Descreve como a mentoria funcionará durante o evento (por exemplo, salas de reunião on-line, videochamadas, ferramentas de comunicação como o Padlet ou um plano de mentoria partilhada).
- Descreve o cronograma, incluindo sessões de mentoria estruturadas e horários flexíveis.
- Explica a folha de mentoria que os mentores podem usar para monitorar o progresso e orientar as discussões durante cada sessão.



#### **PASSO 5: PERGUNTAS E RESPOSTAS E PARTILHA DE EXPERIÊNCIAS (5 MIN)**

- Abre espaço para perguntas e convida mentores a partilhar quaisquer experiências ou preocupações que possam ter.

## DICAS E TRUQUES

- Organiza este workshop de briefing para mentores um pouco antes do evento começar ou com alguns dias de antecedência, permitindo que os mentores se preparem.
- Idealmente, cada mentor deve trabalhar com até 3 equipas, dedicando cerca de 20 a 30 minutos por sessão a cada equipa. Durante o evento, os mentores devem planear um máximo de 3 horas de mentoria.
- Considera fazer uma breve reunião com o mentor após cada sessão para recolher insights e ajustar o suporte.
- Embora mentores e equipas tenham sessões agendadas, eles podem agendar tempo adicional se ambas as partes concordarem.



## EXEMPLO DE FOLHA DE MENTORIA

|                                                                                            |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Nome da equipa                                                                             |  |
| Nome do Mentor                                                                             |  |
| Data                                                                                       |  |
| Tempo                                                                                      |  |
| A equipa está motivada e dedicada a resolver os problemas.                                 |  |
| A equipa é produtiva e organizada.                                                         |  |
| A equipa trabalha bem com o mentor, ouve ativamente e está aberta a sugestões e conselhos. |  |
| A equipa está acompanhando o trabalho e entende as atribuições.                            |  |
| Outros comentários                                                                         |  |
| A equipa entende o problema e pode defini-lo.                                              |  |
| Solução/Soluções são inovadoras e têm o potencial de resolver o problema.                  |  |
| A equipa tnuma visão clara da solução e de como ela funciona.                              |  |
| A equipa tnuma visão clara do modelo sustentável por trás da ideia.                        |  |
| O que foi feito desde a última reunião?                                                    |  |
| Qual é o plano para chegar ao próximo ponto-chave?                                         |  |
| O que a equipa precisa para chegar ao próximo ponto?                                       |  |





## RECEITA #3

# PREPARANDO O CENÁRIO

### INGREDIENTES

- Apresentação (Slides 15 - 26)
- Link da plataforma de vídeo (se estiver online)
- Papel, marcadores

#### Propósito/Objetivo

Para dar as boas-vindas a todos, prepara o cenário, apresenta a programação e as formas de trabalho e incentiva os participantes a partilhar os "ingredientes" exclusivos que estão trazendo para o evento.

#### Resultados desejados

Os participantes ganham uma compreensão clara do processo, marcos e diretrizes do evento e passam a conhecer-se.



tamanho da porção:  
um grupo de 20 a 30 pessoas



tempo de preparação:  
10 minutos



tempo de cozedura:  
50 minutos



## INSTRUÇÕES

### PASSO 1: BOAS-VINDAS CALOROSAS E APRESENTAÇÕES (5 A 10 MIN)

- Começa com uma recepção calorosa a todos os participantes, definindo um tom positivo e colaborativo para o Food for Good Hackathon.
- Apresenta-te, apresenta a equipa organizadora e os mentores, partilha o propósito do hackathon e a jornada que vocês farão juntos.

## PASSO 2: "QUE INGREDIENTES TRAZES PARA A MESA?" - CRIANDO UM MAPA PESSOAL (15 MIN)

Introduz o conceito que cada participante é um ingrediente único na "receita" do hackathon. Pede aos participantes que criem um "Mapa Pessoal" rápido para destacar o que trazem para a mesa.

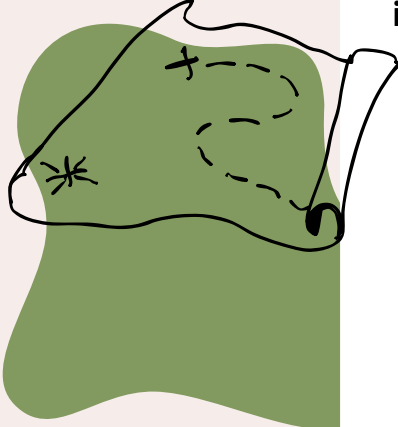
### incentiva-os a pensar sobre:

- Habilidades (por exemplo, comunicação, criatividade, habilidades tecnológicas)
- Conhecimento (por exemplo, sustentabilidade, sistemas alimentares locais, insights de negócios)
- Valores (por exemplo, comunidade, gestão ambiental)
- Experiência (por exemplo, projetos anteriores, trabalho voluntário, estudos)
- Motivação (por exemplo, o que esperam alcançar, por que aderiram)

**Presencialmente:** Dá aos participantes papel e marcadores para criarem os seus mapas.

**Online:** Usa uma ferramenta colaborativa como um modelo de apresentação ou um Padlet, onde cada pessoa pode adicionar os seus "ingredientes". Esta atividade pode ser realizada antes do início do evento como uma introdução ao hackathon.

Após o mapeamento, convida alguns participantes a partilhar os seus mapas com o grupo.



## PASSO 3: APRESENTANDO OS DETALHES DO EVENTO (5 MIN)

Usa a apresentação do PowerPoint para explicar a estrutura do evento:

- Cronograma: destaque as principais atividades de cada dia, incluindo workshops, sessões de mentoria e trabalho em equipa no teu próprio ritmo.
- Formas de trabalho: fale sobre a importância do trabalho em equipa e da colaboração de mente aberta.
- Ferramentas e materiais: apresenta a Folha de Processo e outras ferramentas essenciais que os participantes usarão durante o hackathon.

#### **PASSO 4: VERIFICAÇÃO TÉCNICA E TESTE DE FERRAMENTAS (5 MIN, SE ONLINE)**

Para eventos on-line, dá aos participantes alguns minutos para testar as ferramentas tecnológicas e explorar a plataforma de vídeo e quaisquer ferramentas adicionais.

Este passo ajuda a garantir que todos estejam confortáveis com a configuração antes de começarem as atividades principais.

#### **PASSO 5: ATIVIDADE DE DIRETRIZES COLABORATIVAS (10 MIN)**

Convida os participantes a contribuírem para uma atividade de Diretrizes para Trabalhar Juntos:

- Pede a todos que partilhem um valor ou diretriz que consideram essencial para trabalhar em equipa.
- Este exercício rápido cria uma base de respeito mútuo e confiança entre os participantes.



#### **PASSO 6: PERGUNTAS E RESPOSTAS (10 MIN)**

- Abre espaço para perguntas sobre a estrutura ou ferramentas do evento.
- Incentiva os participantes a se sentirem confortáveis em entrar em contato caso precisem de ajuda em qualquer momento do hackathon.



## DICAS E TRUQUES

- Sê breve, mas interativo, pois isso causa a primeira impressão nos participantes.
- Se estiver online, usa salas de descanso para grupos menores partilharem mapas, permitindo que mais pessoas falem.





## RECEITA #4

# GERAÇÃO DE IDEIAS

### INGREDIENTES

- Apresentação (Slides 27-40)
- Caneta e papel
- Cavalete
- Link da plataforma de comunicação de vídeo (se online)

#### Propósito/Objetivo

Por os participantes a pensar criativamente e a gerar ideias.

#### Resultados desejados

Os participantes desenvolvem habilidades de resolução de problemas e pensamento criativo.



tamanho da porção:  
grupos de 2 a 5 participantes



tempo de preparação:  
5 minutos



tempo de cozedura:  
20 minutos

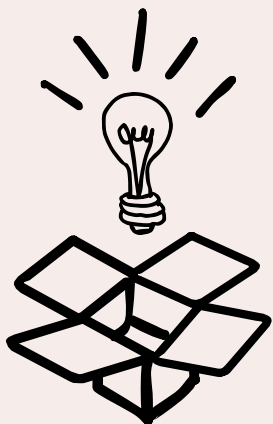


## INSTRUÇÕES



### **PASSO 1: DIVIDE EM GRUPOS E ESCOLHE O TEU ADJETIVO (2 MIN)**

Divide os participantes em grupos de 3 a 5 pessoas. Pede a cada grupo que escolha um adjetivo que o represente (por exemplo, "ousado", "brilhante", "verde"). O grupo deve anotar o adjetivo escolhido.



### **PASSO 2: SELECIONA UM MEMBRO DO GRUPO E ESCOLHE UM SUBSTANTIVO (3 MIN)**

Pede a cada grupo que selecione um membro para criar um substantivo que começa com a primeira letra do seu próprio nome. Por exemplo, se o nome do membro do grupo for Sam, ele pode escolher "girassol". Os grupos escrevem esse substantivo para combinar com o seu adjetivo.

### **PASSO 3: PARTILHA AS PALAVRAS DO GRUPO (2 MIN)**

Os grupos gritam a combinação escolhida de adjetivo e substantivo. O facilitador regista essas palavras no flip chart ou anota no flip chart/PowerPoint para que todos vejam. As duas palavras de cada grupo agora representam sua "identidade de grupo" para esta atividade.

### **PASSO 4: APRESENTA O DESAFIO COM UM VISUAL (2 MIN)**

Apresenta um vídeo ou foto que destaque um desafio ou problema que selecionaste para este hackathon (por exemplo, uma foto de desperdício de alimentos, junk food, falta de áreas para jardinagem...). Convida os participantes a descrever o que veem e partilhar as suas ideias imediatas sobre o problema apresentado.





### **PASSO 5: GERAR SOLUÇÕES CRIATIVAS USANDO PALAVRAS DE GRUPO (5 MIN)**

Desafia cada grupo a pensar numa ideia aleatória, uma ideia de super poder e uma ideia maluca usando duas palavras escolhidas como inspiração.

Exemplo: Se um grupo selecionasse o adjetivo "verde" e o substantivo "flor", eles poderiam imaginar:

Uma marca de produtos ecológicos chamada "Flor Verde"

Um projeto que transforma aterros sanitários em "parques de flores verdes"

Uma série de podcasts chamada "Flor Verde" focada na consciencialização sobre as mudanças climáticas

Dá aos grupos 5 minutos para fazer um brainstorming e desenvolver uma ideia sólida.

### **PASSO 6: APRESENTAR SOLUÇÕES CRIATIVAS (3-5 MIN)**

Cada grupo tem 1 minuto para escolher apenas uma ideia e apresentar sua ideia/solução ao grupo.

### **DICAS E TRUQUES**

- LEMBRA OS PARTICIPANTES QUE DEVEM PENSAR FORA DA CAIXA: SOLUÇÕES MALUCAS E NÃO CONVENCIONAIS SÃO BEM-VINDAS.
- MANTÉM A ENERGIA DANDO AOS GRUPOS APENAS ALGUNS MINUTOS PARA APRESENTAREM AS IDEIAS. ESSE RITMO ACELERADO ESTIMULA O PENSAMENTO ESPONTÂNEO E CRIATIVO.
- INCENTIVA OS GRUPOS A PARTILHAR IDEIAS ORIGINAIS E CRIATIVAS. ESSA ABORDAGEM PODE LEVAR A SOLUÇÕES SURPREENDENTEMENTE INOVADORAS.



## RECEITA #5

# PESQUISA E DEFINIÇÃO DO PROBLEMA

## INGREDIENTES

Apresentação (Slides 41-53)  
Modelo de Árvore de Problemas  
Folha de Processo  
Link da plataforma de vídeo (se estiver online)

### **Propósito/Objetivo**

Para orientar os participantes na pesquisa e definição de um problema

### **Resultados desejados**

Os participantes desenvolvam uma compreensão clara da pesquisa primária e secundária e aplicam esses métodos para definir o seu problema em detalhes.



tamanho da porção:  
equipas de 2 a 5 participantes



tempo de preparação:  
10 minutos



tempo de cozedura:  
Workshop de 50 minutos e trabalho  
em equipa de 30 minutos (opcional)



## INSTRUÇÕES

### PASSO 1: FORMANDO EQUIPAS E DEFININDO IDEIAS (5 MIN)

Antes de iniciar o trabalho em equipa, os participantes precisam formar equipas e escolher uma ideia com base nos desafios do convite para o hackathon. Os participantes permanecerão nos mesmos grupos a partir de agora até o final do hackathon. Alguns podem já ter uma equipa e uma ideia para um projeto, enquanto outros podem participar sozinhos, com uma ideia ou apenas buscando fazer parte de uma equipa.

Vê como as equipas podem ser formadas:

Apresentações de ideias: os participantes podem partilhar as suas ideias, e outros podem participar daquelas que gostarem.

Correspondência baseada em habilidades: agrupe pessoas com base nas suas habilidades e interesses.

Equipas aleatórias: mistura os participantes aleatoriamente para incentivar a colaboração diversificada.

Nesta fase, todos devem estar em equipa (ou trabalhando individualmente) e ter uma ideia clara do que desenvolverão. Não precisa ser perfeito, apenas o suficiente para seguir em frente!

## **Passo 2: Introdução à Pesquisa em Empreendedorismo (5 min)**

Começa por explicar a importância da pesquisa no empreendedorismo.

A pesquisa é fundamental para ser um empreendedor de sucesso. Antes de iniciar um negócio ou projeto, é preciso entender o problema que está a resolver. Quanto melhor definirem o problema, melhores serão as soluções!

Ao dedicar tempo à pesquisa, aprende-se mais sobre os clientes, o mercado e o que torna um produto ou serviço excelente. Isso ajuda a ter ideias melhores e mais criativas, evitar erros comuns e tomar decisões mais inteligentes.

Então, se queres melhorar o teu projeto e destacá-lo, começa fazendo perguntas, reunindo informações e refletindo profundamente sobre o problema que queres resolver. A pesquisa facilita tudo e ajuda a transformar as tuas ideias em algo real e bem-sucedido!

Apresentar tipos de pesquisa:

Pesquisa documental: recolha de informações existentes de fontes como internet, livros ou média.

Pesquisa de campo: recolha direta de novas informações, geralmente Através de perguntas Através de entrevistas ou pesquisas.



### Passo 3: Análise da Árvore de Problemas - Mapeamento do Problema (15 min)

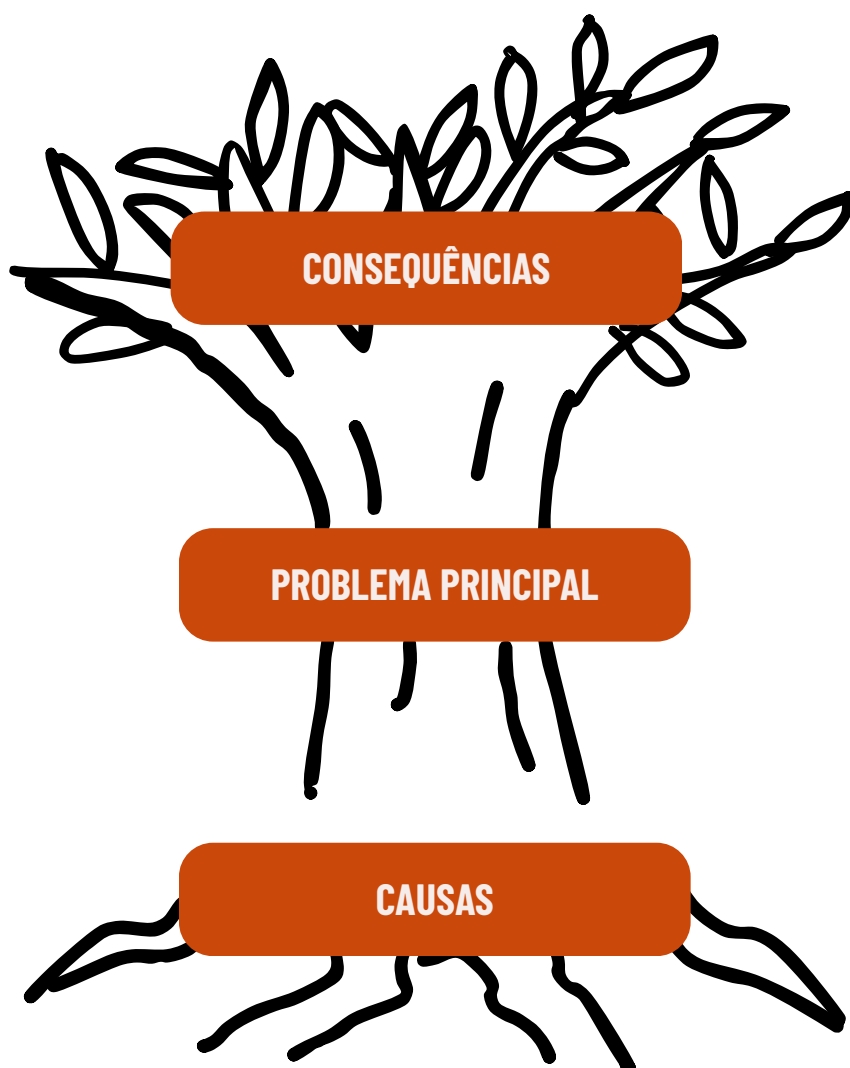
#### **Apresenta o modelo de árvore de problemas:**

Tronco: Informações básicas sobre o problema (por exemplo, escopo, quem é afetado e a extensão do teu impacto).

Raízes: Causas do problema (fatores subjacentes ou questões contribuintes).

Ramos: Consequências do problema (efeitos e quem sofre com eles).

Pede aos participantes que comecem com uma pesquisa documental, navegando por recursos online. Eles devem encontrar factos, números e dados relevantes, preenchendo o modelo da Árvore de Problemas.



#### PASSO 4: PESQUISA DE CAMPO (5 MIN)

**Pede** aos participantes que criem 4 perguntas que possam usar para a pesquisa de campo e convida-os a continuar a pesquisa após a sessão, entrevistando pessoas em sua comunidade local ou criando uma pesquisa nas redes sociais para recolher insights em primeira mão. Eles podem adicionar essas novas informações ao Modelo de Árvore de Problemas.

#### PASSO 5: CRIAÇÃO DA DECLARAÇÃO DO PROBLEMA (10 MIN)

Depois dos participantes mapearem o problema e explorarem possíveis soluções, pede que eles criem uma declaração de problema de uma frase que defina claramente a questão com base na sua pesquisa.

**Modelo:** (Características do usuário/usuário) NECESSIDADES (Necessidade do usuário) PARA QUE (Desejo mais profundo do usuário)

**Exemplo:** Pessoas que se preocupam com alimentos sustentáveis precisam de uma loja onde possam comprar produtos alimentícios de origem local e ecologicamente corretos, para que possam ajudar o planeta enquanto nutrem a si mesmos e as suas famílias.



### **PASSO 6: PENSANDO NAS SOLUÇÕES (10 MIN)**

Depois de mapear o problema, é hora de focar nas possíveis soluções. A maioria das equipes já teve a ideia ou já tem uma em mente, mas, Através de pesquisa e discussão, essa ideia pode evoluir. Algumas equipes podem refinar o conceito original, enquanto outras podem mudar completamente de ideia após perceberem que a ideia inicial não funcionará. É importante incentivar a flexibilidade, permitindo que as equipes ajustem e melhorem as soluções à medida que obtêm mais insights sobre o problema.

Para equipes que estão com dificuldades em definir as ideias ou que perceberam que a ideia inicial não é viável, podemos orientá-las incentivando a inspiração. Uma maneira de fazer isso é explorar soluções existentes no mesmo setor ou em áreas relacionadas. Observar como problemas semelhantes foram abordados pode fornecer insights valiosos e gerar novas ideias. Eles podem fazer pesquisa documental sobre soluções existentes, descobrindo quem mais abordou o mesmo problema, como as soluções funcionam e qual a eficácia dessas soluções.

As equipes também devem entender que a sua solução não precisa resolver 100% do problema. Em vez disso, elas podem se concentrar num aspecto específico, abordando uma causa, uma consequência ou uma parte específica do problema. O segredo é permanecer aberto a mudanças e deixar a ideia desenvolver naturalmente com base em pesquisas, feedback e restrições do mundo real.

## PASSO 7: TRABALHO EM EQUIPA (MAIS DE 30 MIN)

Se o tempo, as condições e a estrutura do teu evento permitirem, dá aos participantes tempo para que o trabalho em equipa continue na pesquisa de campo. Por exemplo, os participantes podem trabalhar na pesquisa de campo e refinar sua declaração de problema com base em insights do mundo real.

### Atividades sugeridas

- Cria perguntas de pesquisa: as equipas fazem um brainstorming de perguntas-chave para entender melhor o problema e as necessidades do usuário.
- Fala com as pessoas: conduz entrevistas com membros da comunidade, profissionais ou usuários potenciais. Se não for possível presencialmente, usa chamadas telefônicas ou de vídeo.
- Faz uma pesquisa: cria uma pesquisa simples on-line ou impressa para recolher um feedback mais amplo.
- Verifica as suposições: compara as ideias iniciais com os resultados da pesquisa para confirmá-las ou ajustá-las.
- Refina a declaração do problema: atualiza a declaração do problema com base nos insights colhidos.

Esse processo ajuda as equipas a criar soluções mais fortes e focadas no usuário, com base em dados reais.





...hobby, Hobbys,  
was sie in ihrer  
Freizeit machen  
und wohin sie  
gehen, wo und  
sie kaufen, welche  
Produkte/Marken  
sie kaufen?

Ausbildung, wo sie  
wohnen?

...zeugungen, Werte,  
Wünsche (was wollen  
sie erreichen), Ängste.

## RECEITA #6

# PERFIL DO CLIENTE E PROPOSTA DE VALOR

## INGREDIENTES

- Apresentação (Slides 54-65)
- Folha de Processo
- Ficha de Persona do Cliente
- Link da plataforma de vídeo (se estiver online)

### Propósito/Objetivo

Para ajudar os participantes a definir o valor único de sua solução e identificar o teu cliente ideal.

### Resultados desejados

Os participantes criam uma declaração clara de proposta de valor e desenvolvem uma persona detalhada do cliente.



tamanho da porção:  
equipes anteriores de 2 a 5  
participantes



tempo de preparação:  
10 minutos



tempo de cozedura:  
Workshop de 30 minutos e trabalho  
em equipa de 30 minutos (opcional)



Como facilitador, o teu trabalho é ajudar os participantes a passar da identificação de problemas e possíveis soluções para o desenvolvimento de uma ideia sólida e significativa que possa ser implementada de forma realista nas comunidades locais.

Algumas equipas podem já ter uma ideia definida, enquanto outras podem ter ajustado as ideias ao longo do caminho. Também haverá aquelas que, após explorar o problema em profundidade, acabaram de chegar a algo completamente novo.

Agora que eles entenderam claramente o problema, é hora de se concentrarem em moldar a ideia para garantir que ela realmente aborde a questão. Lembra-os de que o problema vem em primeiro lugar; mesmo a ideia mais criativa não funcionará se não resolver o problema certo.

incentiva-os a se perguntarem:

- A ideia realmente resolve o problema que identificamos?
- Como isso ajuda as pessoas afetadas por esse problema?
- A nossa pesquisa confirmou que essa solução é realmente necessária?
- É realmente viável implementar a ideia de forma realista?

As ideias devem resolver problemas e gerar impacto. Esta é a chance de refiná-las, ajustá-las ou até mesmo repensá-las com base no que aprenderam. Agora, vamos ouvir as soluções e guiá-los para o próximo passo!

## INSTRUÇÕES

### PASSO 1: EXERCÍCIO DE PITCH DE 30 SEGUNDOS (5 MIN)

Pede para que cada equipa faz uma rápida apresentação de 30 segundos de sua ideia, respondendo:

Qual é a tua ideia?

- Por que os clientes devem escolher o teu produto/serviço em vez de outros?

### PASSO 2: INTRODUÇÃO À PROPOSTA DE VALOR (5 MIN)

Apresenta o conceito de Proposta de Valor. Explica que uma proposta de valor declara claramente como o produto ou serviço resolve o problema do cliente e por que ele deve comprar o produto/serviço em questão e não o de outra pessoa. Uma proposta de valor forte é curta, clara e memorável, explicando o quê, como e por quê. partilha exemplos de propostas de valor e discuta por que elas funcionam.

### PASSO 3: ELABORAÇÃO DA DECLARAÇÃO DE PROPOSTA DE VALOR (5 MIN)

Pede a cada equipa para criar uma declaração de proposta de valor que responda:

- Que problema tua ideia resolve?
- Como isso melhora a situação do cliente?
- Por que é único?

Os participantes devem escrever esta afirmação, praticá-la e testá-la para garantir que são simples e memoráveis.

#### PASSO 4: CRIAÇÃO DA PERSONA DO CLIENTE (10 MIN)

Explica que conhecer o **cliente ideal** ajuda as equipas a criar e comunicar valor de uma maneira melhor. Apresenta a Ficha de Persona do Cliente. Instrui as equipas a preencher a Folha de Persona do Cliente com informações detalhadas sobre o teu cliente ideal:

- Detalhes básicos: Nome, idade, sexo, ocupação, estado civil, escolaridade e localização.
- Estilo de vida e hobbies: O que fazem no tempo livre? Onde fazem compras? Quais marcas preferem?
- Crenças e Desejos: Quais são teus valores e objetivos? Quais medos ou desafios eles estão tentando superar?

|                                                                                     |                           |                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------|
|  | Idade, sexo, estado civil | Crenças e desejos |
| Nome                                                                                | Estilo de vida e hobbies  |                   |
| Localização, ocupação, educação                                                     |                           |                   |



### **PASSO 5: TESTAR E REFINAR (5 MIN)**

As equipas apresentam sua proposta de valor e a persona do cliente aos outros participantes para feedback. Com base nesse feedback, eles podem ajustar os detalhes da proposta de valor ou da persona do cliente.

### **PASSO 6: TRABALHO EM EQUIPA (MAIS DE 30 MIN)**

Se o tempo e o espaço permitirem, incentiva os participantes a procurar e interagir com pessoas que correspondam à sua persona de cliente ideal. Ao conduzir entrevistas rápidas, eles podem testar as tuas suposições, recolher feedback real e refinar sua compreensão do público-alvo. Com base nesses insights, eles podem ajustar e redefinir as tuas personas de cliente e sua declaração de proposta de valor para melhor refletir as reais necessidades e comportamentos de seus usuários.

### **DICAS E TRUQUES**

- Uma persona de cliente bem definida é importante, cada persona acrescenta foco e clareza à sua proposta de valor.
- Informa aos participantes que eles podem ter mais de um segmento de clientes, cada um com uma personalidade única.
- **SESSÃO DE MENTORIA:** Este é um ótimo momento para conduzir a sessão de mentoria. Após o workshop, podes conduzir uma sessão de mentoria na qual as equipas recebem feedback valioso de seus mentores sobre as tuas ideias, declaração de proposta de valor e persona do cliente.



## RECEITA #7

# PROTOTIPAGEM

## INGREDIENTES

- Apresentação (Slides 66-81)
- Folha de Processo
- Materiais de prototipagem
- Link da plataforma de vídeo (se estiver online)

### Propósito/Objetivo

Apresentar aos participantes a prototipagem, ajudando-os a passar da geração de ideias para a criação prática.

### Resultados desejados

Os participantes desenvolvem um protótipo de sua solução, ganhando novas perspectivas sobre sua ideia e potenciais melhorias.



tamanho da porção:  
equipas de 2 a 5 participantes



tempo de preparação:  
10 minutos



tempo de cozedura:  
Workshop de mais de 50 minutos e  
trabalho em equipa de mais de 30 minutos  
(opcional)



## INSTRUÇÕES

### **PASSO 1: INTRODUÇÃO À PROTOTIPAGEM (5 MIN)**

Começa explicando o conceito de protótipo. Um protótipo é uma versão rápida e básica de uma ideia, destinada a mostrar como ela pode funcionar ou parecer. A prototipagem ajuda a passar do pensamento para a criação; é uma maneira de ver a ideia de diferentes ângulos e refinar os detalhes. Mostra fotos ou vídeos de protótipos de produtos e serviços para inspirar os participantes e fornecer exemplos visuais.

## PASSO 2: CONSTRUINDO O PROTÓTIPO (MAIS DE 30 MIN)

Pede aos participantes que comecem a construir um protótipo da ideia do seu projeto. Se for um produto, eles devem se concentrar em criar aspectos detalhados do item (por exemplo, botões, interruptores, peças móveis) que mostrem sua funcionalidade. Se for um serviço, eles podem criar ou desenhar o ambiente onde o serviço seria prestado (uma loja, o layout de um site ou as interações com o cliente) e como o cliente interage com o serviço (Jornada do Cliente).

Incentiva os participantes a usar materiais reciclados ou simples de forma criativa, permitindo que visualizem e construam diferentes aspectos da ideia. Lembra-os de que não precisam criar algo perfeito, apenas funcional o suficiente para transmitir as ideias principais.

Como facilitadores, podem ajudar os participantes a estruturar o processo de prototipagem dividindo-o em passos pequenos e gerenciáveis, em vez de sobrecarregá-los com muitas tarefas ao mesmo tempo.

Em vez de pedir que considerem todos os aspectos do projeto simultaneamente, introduz tarefas curtas e focadas durante a sessão de prototipagem.

Por exemplo, depois dos participantes terem dedicado um tempo para desenvolver sua ideia central, adiciona uma tarefa de cinco minutos pedindo que pensem nos principais parceiros: quem poderia apoiar o projeto, colaborar com eles ou fornecer os recursos necessários? Ao abordar esse elemento de cada vez, eles conseguirão desenvolver um protótipo mais estruturado e bem pensado.

Depois de considerarem os principais parceiros, apresenta outra tarefa curta focada em recursos. Incentiva-os a refletir sobre o que realmente precisam para dar vida ao projeto:

Quantas pessoas estarão envolvidas? Quais equipamentos ou materiais serão necessários? Que suporte adicional elas podem precisar?





Em seguida, orienta-os a pensar sobre o impacto do projeto:

- Quantas pessoas na comunidade local se beneficiarão dessa ideia?
- Que mudança específica isso trará?
- Como isso melhorará o problema que eles identificaram?

Por fim, apresenta uma tarefa que os incentiva a considerar a sustentabilidade financeira. Como eles poderiam cobrir as despesas? Desenvolver um modelo de negócios? Quais são as potenciais fontes de receita? Existe algum produto, serviço ou oportunidade de financiamento que possa apoiar a iniciativa?

Essa abordagem em camadas para prototipagem garante que os participantes construam as suas ideias passo a passo, primeiro focando no conceito central e gradualmente expandindo o pensamento para incluir aspectos cruciais como recursos, impacto e sustentabilidade.

No final desse processo, eles não terão apenas uma ideia. Terão um protótipo completo e realista, pronto para ser desenvolvido na próxima fase, onde se aprofundarão nos modelos de negócios e na viabilidade a longo prazo.

### **PASSO 3: APRESENTAÇÃO DO PROTÓTIPO (15 MINUTOS)**

Após a construção dos protótipos, cada equipa explica em no máximo 3 minutos as funcionalidades e os benefícios do seu produto ou serviço. Devem descrever como a solução funciona, quais recursos ela possui e como ela beneficia os potenciais usuários.

#### PASSO 4: TRABALHO EM EQUIPA (30 MINUTOS)

Podes montar uma exposição de protótipos pela sala, dando aos participantes 30 minutos para circularem, explorarem diferentes projetos e interagirem com outras equipas. Esta é uma ótima oportunidade para eles fazerem perguntas, trocarem ideias e darem feedback sobre os protótipos uns dos outros. Criar este espaço interativo incentiva a colaboração, a inspiração e discussões valiosas.

#### DICAS E TRUQUES

A prototipagem é uma atividade prática que tende a energizar os participantes, tornando a sala animada e barulhenta.

- Leva a oficina para fora ou usa materiais reciclados para tornar esta atividade ecologicamente correta e alinhada com práticas sustentáveis.
- Lembra aos participantes que um protótipo é um rascunho, então eles devem se sentir à vontade para testar ideias e fazer ajustes rápidos.





## RECEITA #8

# MODELOS DE NEGÓCIOS E FINANÇAS

### INGREDIENTES

- Apresentação (Slides 82-88)
- Modelo de planilha financeira
- Folha de Processo
- Link da plataforma de vídeo (se estiver online)

#### Propósito/Objetivo

Ajudar os participantes a entender modelos de negócios, criar um orçamento básico e desenvolver um plano financeiro para implementação do projeto.

#### Resultados desejados

Os participantes desenvolvem um modelo de negócio potencial, criam um orçamento simples e obtêm uma compreensão clara dos custos.



tamanho da porção:  
equipas de 2 a 5 participantes



tempo de preparação:  
10 minutos



tempo de cozedura:  
50 minutos





## INSTRUÇÕES

### PASSO 1: DEFINIR UM MODELO DE NEGÓCIO (5 MINUTOS)

Começa por explicar que um modelo de negócios descreve como uma empresa gera lucro, respondendo a perguntas-chave: O que estás vendendo? Como estás vendendo? Para quem estás vendendo? Quais são os custos do teu projeto?

Fornece exemplos de vários modelos de negócios para mostrar diferentes modelos:

- Modelo de assinatura: Aulas de culinária oferecidas on-line como uma assinatura mensal.
- Modelo de vendas de produtos: Venda de misturas de temperos caseiros ou kits de refeição.





- Modelo de workshop: workshops práticos de culinária que cobram uma taxa aos participantes.
- Modelo multi-stream: geração de receita através de workshops presenciais, aulas on-line, livros de receitas e produtos de marca.
- Modelo de plataforma de partilha: carros partilhados através de um aplicativo para uso de curto prazo por vários usuários.
- Modelo de Recuperação de Recursos: Roupas velhas recolhidas e transformadas em novos tecidos para produção.
- Modelo de cadeia de fornecimento circular: embalagens feitas inteiramente de materiais compostáveis ou reciclados.
- Modelo de extensão da vida útil do produto: eletrônicos reparados e revendidos para estender a usabilidade.
- Modelo de design modular: smartphones projetados com peças substituíveis para atualizações fáceis.
- Modelo de economia circular: um serviço de entrega de alimentos que usa embalagens compostáveis e reaproveita resíduos de alimentos em novas refeições.



## PASSO 2: EXEMPLO - MODELO DE NEGÓCIO DE WORKSHOP DE CULINÁRIA (5 MIN)

Orienta os participantes num modelo de negócios de workshop de culinária para mostrar como delinear custos e receitas:

- Fontes de receita: venda de workshops de culinária, oferta de aulas virtuais, venda de e-books de receitas e aluguer de equipamentos para eventos.
- Despesas: Ingredientes, aluguer do local, serviços públicos, marketing e salários de chefs/equipa.

Ao discutir cada parte, preenche um plano financeiro de exemplo com os detalhes relevantes para modelar o processo.

### LISTA DE DESPESAS

No que estás a gastar o dinheiro?

Cria uma lista de itens e custos para a tua ideia de negócio.

- Ingredientes
- Aluguer de espaço
- Utilitários
- Marketing
- Salários de chefs/funcionários

EUR

### FONTES DE RECEITA

Como ganhas o dinheiro para cobrir os custos?

Explica o modelo de negócio.

- Venda de workshops de culinária
- Aulas virtuais
- Venda de e-books de receitas
- Aluguer de equipamentos para eventos

### PASSO 3: ELABORAÇÃO DE UM PLANO FINANCEIRO: EXERCÍCIO DE PLANO FINANCEIRO (20 MIN)

Cada equipa preenche a Folha Financeira do seu projeto.

**Lista de despesas:** Ingredientes, aluguer do local, taxas de pessoal, serviços públicos, equipamentos e custos de marketing.

**Fontes de receita:** Diferentes maneiras pelas quais planeiam ter rendimento com o produto ou serviço (workshops, aulas on-line ou livros de receitas, doações).

As equipas também devem estimar o preço do workshop, aula ou produto e calcular a receita aproximada com base na expectativa de público ou vendas.

#### LISTA DE DESPESAS

No que estás a gastar o dinheiro?

Cria uma lista de itens e custos para a tua ideia de negócio.

---

EUR

#### FONTES DE RECEITA

Como ganhas o dinheiro para cobrir os custos?

Explica o modelo de negócio.

#### **PASSO 4: APRESENTANDO E REFINANDO O MODELO DE NEGÓCIOS: PARTILHA E DISCUSSÃO (20 MIN)**

Convida cada equipa a apresentar brevemente o seu modelo de negócios e orçamento ao grupo.

Incentiva os participantes a dar feedback, fazer perguntas e considerar fontes alternativas de receita ou opções de redução de custos. Partilha detalhes sobre diferentes fontes de financiamento, como angariação de fundos, investimentos, vendas e doações.

#### **DICAS E TRUQUES**

- Exemplos como a Oficina de Culinária facilitam a compreensão de conceitos financeiros pelos participantes.
- Pensar em sustentabilidade e modelos de negócios sustentáveis é importante para o futuro do negócio.
- Criar um espaço aberto para feedback permite que os participantes refinem e fortaleçam as suas ideias.
- Utilize estratégias de modelo de negócios ecologicamente corretas, como usar ingredientes locais.
- **SESSÃO DE MENTORIA:** Este é um ótimo momento para conduzir a sessão de mentoria. Após o workshop, podes conduzir uma sessão de mentoria na qual as equipas recebem feedback valioso de seus mentores sobre as suas ideias, declaração de proposta de valor e persona do cliente.



## RECEITA #9

# PITCHING

### INGREDIENTES

- Apresentação (Slides 89-100)
- Folha de Processo
- Exemplos de vídeo: Resgate de alimentos e chef de bicicleta cozinhando comida numa bicicleta
- Link da plataforma de vídeo (se estiver online)

#### Propósito/Objetivo

Para ajudar os participantes a aprender como apresentar as tuas ideias e se apresentar com confiança.

#### Resultados desejados

Os participantes criam uma apresentação estruturada de 3 minutos que comunica claramente sua ideia e impacto.



tamanho da porção:  
equipas de 2 a 5 participantes



tempo de preparação:  
10 minutos



tempo de cozedura:  
Mais de 150 minutos



## INSTRUÇÕES

### PASSO 1: INTRODUÇÃO AO PITCHING (5 MIN)

Começa por explicar que um pitch é uma maneira concisa e clara de partilhar uma ideia de negócio ou projeto.

Tanto o conteúdo quanto a entrega são importantes:

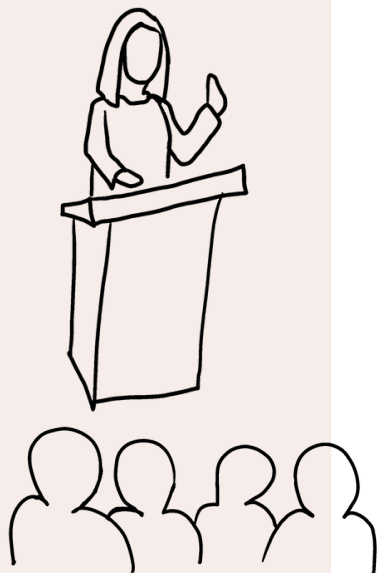
- É necessário adaptar o discurso para que ele repercuta junto do público.
- A comunicação não verbal é importante: linguagem corporal, contacto visual e confiança são importantes.
- A prática é tudo.

Mostra um exemplo em vídeo de um pitch e pede aos participantes que partilhem as suas observações.

## PASSO 2: ESTRUTURA DE UM PITCH DE 3 MINUTOS (5 MIN)

Orienta os participantes sobre a estrutura de um pitch de 3 minutos. Explica cada seção principal:

- **Introdução:** Apresenta-te brevemente e a tua equipa.
- **Problema:** Descreve o problema que queres resolver com factos e números.
- **Solução:** partilha a solução.
- **Como:** Explica como a solução funciona de forma simples.
- **Público-alvo?** Que valor trazes e a quem?
- **Valor Único:** Porque é a tua ideia diferente? Que valor traz?
- **Impacto:** Qual é o resultado potencial? Quantas pessoas serão beneficiadas? Como a comunidade mudará?
- **A pergunta:** o que fizeram até agora para que isso acontecesse e quais são as necessidades?
- Se precisarem de **financiamento**, quanto precisam e para que será usado?
- **Porquê nós?:** Destaca porque a tua equipa é capaz de executar este projeto e partilha a paixão por trás dele.
- **Recapitular**



## PASSO 3: CRIANDO O PITCH (MAIS DE 30 MIN)

Dá tempo a cada equipa para redigir o seu discurso de 3 minutos usando a estrutura fornecida. Incentiva os participantes a se concentrarem na clareza e na narrativa.

#### **PASSO 4: APRESENTAÇÃO DO PITCH E FEEDBACK (20 MIN)**

Pede a cada equipa que apresente o seu pitch de 3 minutos ao grupo. Incentiva o feedback construtivo dos colegas. Concentra-te na clareza, no impacto e no estilo de apresentação. Permite que cada equipa faça ajustes rápidos com base no feedback, explicando a importância de testar e refinar sua apresentação.

#### **PASSO 5: TRABALHO EM EQUIPA (MAIS DE 60 MIN)**

Garante que as equipas tenham bastante tempo para se preparar para o pitch final: pelo menos 1 hora e meia a 2 horas para praticar, refinar a apresentação e relaxar antes de subir ao palco. Não há necessidade de adicionar pressão extra. Este deve ser um momento de confiança e celebração, não de stresse. Dar-lhes esse espaço permite que se sintam preparados e apresentem as suas ideias da melhor maneira possível.

#### **PASSO 6: O EVENTO FINAL PITCH - UMA CELEBRAÇÃO DE IDEIAS (30 MIN)**

Depois de todo o trabalho duro, é hora de comemorar. O evento de pitching é um momento para reconhecer o esforço, a criatividade e o trabalho em equipa investidos no hackathon. Esta é uma oportunidade para os participantes partilharem sua jornada, mostrarem o que construíram e se orgulharem do seu progresso.



Torna o evento divertido e envolvente, mantendo a atmosfera leve e acolhedora. Seja com uma visão clara ou com algo totalmente novo desenvolvido ao longo do caminho, cada equipa tem algo valioso para apresentar.

Podes convidar membros da comunidade, mentores ou especialistas do setor para ouvir e dar feedback. Se possível, torna a experiência ainda mais empolgante oferecendo prémios: financiamento, mentoria ou recursos para ajudar as melhores ideias a avançarem. Mas lembra-te: o verdadeiro ganho está na experiência, nas conexões e nas lições aprendidas.

Para começar, faz uma breve introdução para dar o tom e celebrar a jornada até o momento. Em seguida, cada equipa terá três minutos para apresentar a sua ideia. Permite algumas perguntas rápidas do público ou dos jurados, mas mantém a descontração! O foco deve ser no apoio, no incentivo e na diversão, em vez de pressão.

Sendo presencial ou online, certifica-te de que o evento seja positivo e inspirador. Podes adicionar música, momentos interativos ou até mesmo pequenos prémios para as equipas manterem a energia em alta. O objetivo é que os participantes saiam sentindo-se fortalecidos, animados, inspirados e prontos para levar as suas ideias adiante ou aplicar o que aprenderam em projetos futuros.

### DICAS E TRUQUES

Embora a estrutura do discurso forneça uma estrutura, os participantes podem adaptá-la para se adequar à sua ideia e estilo.

- Discute a importância da linguagem corporal, do contato visual e da clareza vocal na apresentação.
- O objetivo é que todos, inclusive aqueles que não conhecem o projeto, entendam a ideia e o seu impacto.



## RECEITA # 10

# PRÓXIMOS PASSOS (METAS INTELIGENTES)

### INGREDIENTES

- Apresentação (Slides 101-110)
- Folha de Processo
- Link da plataforma de vídeo (se estiver online)

#### Propósito/Objetivo

Apresentar aos participantes a estrutura de definição de metas SMART e ajudá-los a delinear os próximos passos para o teu projeto.

#### Resultados desejados

Os participantes criam uma meta SMART específica e acionável, identificam os próximos passos principais e planeiam alcançá-la.



tamanho da porção:  
equipas de 2 a 5 participantes



tempo de preparação:  
10 minutos



tempo de cozedura:  
40 minutos

## SMART GOALS

## NEXT STEPS

FIND MORE OPTIONS IN  
OUR DIGITAL COOKBOOK



## INSTRUÇÕES

### PASSO 1: APRESENTAR A ESTRUTURA DE METAS SMART (5 MIN)

Explica que as metas SMART são uma maneira de definir metas específicas, alcançáveis e com prazo determinado.

Divide a sigla:

- **Específico:** Define exatamente o que queres realizar.
- **Mensurável:** Determina como monitorarás o progresso.
- **Alcançável:** Garante que a meta sê realista e atingível.
- **Relevante:** Confirma se está alinhado com os objetivos gerais.
- **Prazo determinado:** Define um prazo claro.

Dá um exemplo simples: "Ganharemos 100 novos seguidores na nossa página de redes sociais em 3 meses postando conteúdo envolvente duas vezes por semana."



## PASSO 2: FAZ UM BRAINSTORMING DO GRANDE OBJETIVO (5 MIN)

Pede a cada equipa para refletir sobre sua visão geral ou objetivo geral:

- Qual é o impacto de longo prazo que pretendem alcançar?
- Quem beneficiará e de que maneira?
- Como é o sucesso para ti?

## PASSO 3: DEFININDO UMA META SMART (10 MIN)

Orienta as equipas a definir uma meta SMART para os próximos 3 meses. Elas estarão um passo mais perto de sua grande visão.

- **Específico:** Qual é o resultado específico para o qual estás a trabalhar?
- **Mensurável:** Como acompanharás o progresso deles?
- **Alcançável:** Quais recursos e suporte precisas?
- **Relevante:** Por que essa meta é importante para o teu projeto?
- **Tempo limite:** Qual é o prazo para atingir essa meta?



#### **PASSO 4: PLANEANDO OS PRÓXIMOS PASSOS (10 MIN)**

Depois das equipas terem a sua meta SMART, pede que descrevam medidas práticas que tomarão nos próximos 3 meses para alcançá-la:

- Quais são as ações que precisam de tomar para começar?
- Quem é responsável por cada tarefa?
- Quais recursos ou suporte precisam?
- Que marcos podem definir para verificar o progresso ao longo do caminho?

Incentiva as equipas a dividir as suas metas em ações semanais ou quinzenais para que tenham um plano claro e gerenciável para o futuro.

#### **PASSO 5: PARTILHA, REFINE E COMPROMETE-TE (10 MIN)**

As equipas partilham metas SMART e os próximos passos com os colegas.

Pede às equipas que se comprometam com o primeiro passo de ação, partilhando o que farão assim que o workshop terminar.

#### **DICAS E TRUQUES**

- Cada passo deve ser acionável e alcançável dentro de um prazo definido.
- Atribuir responsabilidades dentro da equipa ajuda a garantir que todos tenham clareza sobre as suas funções.
- Embora a meta seja de 3 meses, dar os primeiros passos ajuda as equipas a ganhar impulso e permanecer motivadas.



## RECEITA #11

# PROMOÇÃO DO IMPACTO DO HACKATHON

### INGREDIENTES

- Folha de processo para delinear estratégias de promoção
- Papel flipchart, marcadores, papel A3
- link da plataforma de vídeo (se estiver online)

#### Propósito/Objetivo

Ensinar os participantes a defender as soluções desenvolvidas durante o Hackathon, garantindo que as suas ideias sejam implementadas e criem impacto significativo na comunidade local.

#### Resultados desejados

Os participantes articulam o valor das suas soluções, desenvolvem estratégias de defesa e descrevem os próximos passos para promover as ideias e criar mudanças.



tamanho da porção:  
equipas de 2 a 5 participantes



tempo de preparação:  
10 minutos



tempo de cozedura:  
50 minutos

## INSTRUÇÕES

### PASSO 1: DEFININDO O CENÁRIO DE PROMOÇÃO (5 MIN)

Começa por explicar a importância da promoção para dar vida às soluções do Hackathon:

- As soluções desenvolvidas durante o Hackathon têm o potencial de resolver desafios locais.
- A promoção garante que essas ideias recebam apoio, financiamento e reconhecimento, tornando possível um impacto real.
- Partilha exemplos inspiradores de promoção em ação, como hortas comunitárias, iniciativas de desperdício zero ou programas de partilha de alimentos que começaram como pequenas ideias e cresceram com o apoio local.

### PASSO 2: MAPEANDO O IMPACTO DA SOLUÇÃO (10 MIN)

Pede para as equipas revisitarem as suas soluções de Hackathon e discutam:

- Que problema esta solução aborda na comunidade local?
- Que impacto terá? (por exemplo, reduzir o desperdício de alimentos, melhorar o acesso a alimentos frescos, promover a agricultura sustentável)
- Quem será beneficiado? (famílias locais, jovens, agricultores, pequenas empresas)

No papel flipchart, as equipas criam um Mapa de Impacto que inclui:

- O Problema
- A Solução
- Impacto de curto prazo: benefícios imediatos da implementação.
- Impacto a longo prazo: mudanças sustentáveis que a solução pode criar ao longo do tempo.

### PASSO 3: DESENVOLVIMENTO DE UMA ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO (15 MIN)

Apresenta aos participantes as principais ferramentas de promoção que eles podem usar para promover as suas ideias:

- Partilha histórias reais ou imagens sobre o problema da comunidade e o impacto da solução.
- Identifica quem precisa de ouvir sobre a solução: líderes locais, escolas, formuladores de políticas ou empresas.
- Como os moradores locais podem apoiar e participar na solução?
- Identifica potenciais parceiros que possam fornecer recursos, financiamento ou conhecimento especializado.
- As equipas descrevem a sua estratégia de promoção em folhas A3:
- Qual é a mensagem principal que eles querem comunicar?
- Quem precisa ouvir isso? (por exemplo, funcionários do governo, média local, empresas)
- Que medidas tomarão para promover sua solução? (por exemplo, apresentações, campanhas de redes sociais, eventos comunitários)
- Quando eles vão agir?



### PASSO 4: APRESENTANDO O PLANO DE PROMOÇÃO (10 MIN)

Cada equipa apresenta um discurso de promoção de 2 minutos ao grupo.

O discurso deve incluir:

- Uma breve descrição da solução.
- Quem a solução ajudará e qual o impacto que ela criará.
- A mensagem principal e as ações que tomarão para obter apoio.

Incentiva os participantes a concentrarem-se numa comunicação clara e apaixonada e a considerarem o público ao fazerem a apresentação.



### **PASSO 5: FEEDBACK E REFINAMENTO (10 MIN)**

Após cada apresentação, outras equipas fornecem feedback sobre clareza, criatividade e viabilidade do plano de promoção:

- O que funcionou bem?
- O que poderia tornar a mensagem mais forte?
- Há outras partes interessadas ou ações a serem consideradas?
- As equipas refinam as tuas estratégias com base no feedback.

### **DICAS E TRUQUES**

- Os planos de promoção devem concentrar-se em passos claros e acionáveis que possam ser implementadas na comunidade local.
- Incentiva as equipas a usar histórias da vida real ou exemplos relevantes para tornar sua mensagem atraente.
- Destaca a importância de construir parcerias e envolver as partes interessadas locais.
- Lembra aos participantes de enfatizar os benefícios de curto e longo prazo de sua solução.



## ADICIONANDO INGREDIENTES SECRETOS E FLEXIBILIDADE ÀS RECEITAS DO HACKATHON

**AS A RECIPE**

**HACKATHON**

FIND MORE OPTIONS IN  
OUR DIGITAL COOKBOOK

FOOD  
FOR  
FOOD

## INGREDIENTES SECRETOS

### INGREDIENTE SECRETO # 1: ENERGIZERS

Energizers são ótimos temperos que adicionam sabor e frescor, revitalizando os participantes e ajudando-os a permanecerem participativos. Adiciona sabor!

- Energizers físicos: alongamentos rápidos, ioga de mesa ou sessões de "Shake It Out" funcionam muito bem tanto em formatos presenciais quanto online.
- Quebra-gelos criativos: atividades como "Duas verdades e um desejo" ou "Quais ingredientes estás trazendo para a mesa?" ajudam os participantes a conectarem-se.
- Mini desafios: atividades rápidas e envolventes que podem ser personalizadas de acordo com o tema, como brainstorming rápido ou desafios de criatividade cronometrados.

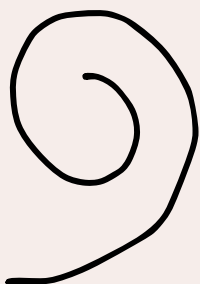
Adiciona esses energizers onde forem mais necessários: antes de um workshop, depois de um intervalo ou para encerrar o dia. Eles são fáceis de adaptar tanto para ambientes presenciais quanto online.



### INGREDIENTE SECRETO # 2: MÉTODOS DE FORMAÇÃO FLEXÍVEIS

Cada público é único, e diferentes métodos de formação permitem que comunique o conteúdo de maneiras que ressoem com todos. Aqui estão algumas técnicas que podes combinar com base nas necessidades e na energia dos teus participantes:

- Atividades práticas: Prototipagem, desenho ou artesanato funcionam bem tanto presencialmente quanto virtualmente (usando quadros brancos digitais como o Miro). Se for presencial, dá aos participantes a liberdade de escolher o local onde desejam trabalhar.
- Estudos de caso e exemplos: Traz histórias do mundo real usando recursos visuais, estudos de caso ou vídeos curtos.



- A dramatização é ótima para praticar pitches e personas de clientes. Em ambientes virtuais, usa salas de descanso para trabalho em pequenos grupos.
- Permite que os participantes conversem sobre o que aprenderam e partilhem insights. Usa caixas de mensagens, sondagens ou discussões em grupo online, ou cria pequenos grupos offline.

### INGREDIENTE SECRETO # 3: O ESTILO E A APRESENTAÇÃO DO CHEF

o teu toque único, o "sabor do chef", dá ao hackathon o teu estilo característico. Adiciona a tua personalidade ao evento e adapta conforme necessário para se adequar ao teu grupo e formato:

Partilha a tua jornada ou experiências relacionadas a empreendedorismo, criatividade ou sustentabilidade. Histórias pessoais tornam o conteúdo relevante e memorável.

Com hackathons, o "tempo de preparação" é flexível. O conteúdo principal abrange cerca de 8 a 12 horas, mas podes escolher o melhor formato:

- Intensivo: executado em 2 dias
- Distribuí o conteúdo ao longo de uma ou várias semanas
- Híbrido: combina sessões presenciais e virtuais
- Ajusta o tempo, o estilo de apresentação e as atividades para melhor atender à agenda e aos níveis de energia do teu público.
- Offline, online ou híbrido, cada formato tem os seus pontos fortes e, com ingredientes e cronograma flexíveis, podes criar um evento incrível.



## Princípios

- Assim como acontece com a rotação de alimentos no frigorífico, dá prioridade a ideias e recursos existentes antes de começar do zero. Constrói sobre os sucessos do passado, refina o que já funciona e concentra-te em soluções que gerem impacto real.
- Às vezes, as ideias "de preferência" parecem esquecidas ou não testadas. Não descartes conceitos precipitadamente, usa a criatividade e instintos para reformulá-los ou refiná-los. Confia na colaboração, no feedback e na experimentação para atingir todo o teu potencial.
- Armazena ideias, insights e feedback como alimentos congelados, prontos para serem descongelados e usados quando necessário. Captura energia e criatividade durante brainstormings e mentorias, para que tenhas sempre um "stock" de soluções para usar mais tarde.
- Ingredientes diversos criam os melhores pratos, e perspectivas diversas criam as melhores soluções. Mistura ideias, habilidades e abordagens dentro da tua equipa para descobrir combinações e inovações únicas. A colaboração é o ingrediente secreto.
- Assim como experimentas a comida enquanto cozinhas, testa as tuas ideias com antecedência e frequência. Reúne o feedback de mentores, colegas ou potenciais "clientes" para garantir que a tua solução está no caminho certo. Ajusta a "receita" conforme necessário.
- Concentra-te em projetar soluções que atendam a necessidades reais, como cultivar alimentos para nutrição. Entende a tua comunidade, identifica os desafios e garante que os projetos gerem valor significativo e mudanças positivas.

Ideias são melhores partilhadas quando são claras e envolventes. Apresenta a tua solução como um prato bem-feito, simples, impactante e pronto para inspirar outras pessoas a agirem.

Defende sistemas alimentares sustentáveis, recomendando estratégias práticas que abordem o desperdício de alimentos, a equidade alimentar e a produção local. Promove políticas e ações que fortaleçam a sustentabilidade alimentar e capacitem as comunidades a assumirem a responsabilidade por suas escolhas alimentares.

As soluções são mais eficazes quando deixam um impacto duradouro. Cria projetos que inspirem outras pessoas a agir, apoiem os sistemas alimentares locais e contribuam para estratégias sustentáveis. Concentra-te em construir relações, incentivar parcerias e amplificar a tua voz através de recomendações.

Sistemas alimentares sustentáveis começam com ação e promoção. usa as tuas ideias e projetos para consciencializar, fornecer recomendações e incentivar mudanças políticas que beneficiem as pessoas, o planeta e o futuro da alimentação.



# OBRIGADO POR TE JUNTARES A NÓS NESTA JORNADA E FAZER PARTE DA NOSSA COMUNIDADE!

E não te esqueças de que a tua voz importa. A tua solução importa.  
Vamos transformar ideias em ações e criar um impacto positivo.

