

**AO SABOR
DAS ESTAÇÕES**
PROGRAMA SMEA 2023 / 2024



**DIA INTERNACIONAL
DA GASTRONOMIA
SUSTENTÁVEL**

15 JUNHO

**Escolha consumir
produtos da época!**

O **Dia da Gastronomia Sustentável** foi estabelecido pela Assembleia Geral da ONU em 2016. A decisão reconhece a gastronomia como uma expressão cultural relacionada à diversidade natural e cultural do mundo.

A ONU afirma que a gastronomia pode desempenhar um papel nesta área devido às suas ligações com as três dimensões do desenvolvimento sustentável, economia, ambiente e sociedade.

A organização diz que o tema também pode ajudar a alcançar os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, ODS, promovendo desenvolvimento agrícola, alimentação segura, nutrição, produção sustentável e conservação da biodiversidade.

Para tal deve-se promover e divulgar o seguinte:

- 1. Apoie os agricultores, indo aos mercados locais comprar de pequenos produtores ou agricultores familiares.**
- 2. Experimente alimentos locais nas suas viagens, permitindo uma melhor visão da cultura de um lugar e apoiando as economias locais.**
- 3. Mantenha as tradições culinárias vivas, experimentando receitas que usam ingredientes nativos da nossa região.**
- 4. Evite o desperdício de alimentos, usando todos os ingredientes e salvando as sobras, ou usá-las na compostagem doméstica.**
- 5. Ao apoiar os comércios locais, está a promover uma economia circular e o desenvolvimento regional**

Da Terra de Montemor: das 7h00 às 13h00 venha ao Mercado Municipal, compre e consuma local .

Desfrute de Receitas cozinhadas com Sobras da Associação Portuguesa dos Nutricionistas:

https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Receitas_desperdicios.pdf

E no site do programa nacional para uma alimentação saudável, nutrição:

<https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/receitas-saudaveis>