



Especialistas em Alimentação

nº 44 | OUTUBRO 2021

Mensagem da Administração

Com o abrandamento do impacto da Pandemia Covid-19, a progressiva retoma da atividade da economia global tem sido prejudicada pela disrupção das cadeias de distribuição de matérias-primas e géneros transformados. Este fenómeno que começa a afetar Portugal, em especial no setor dos transportes e energia, terá tendência a ampliar-se ao longo dos próximos meses.

Mais do que nunca, são pertinentes os eixos de desenvolvimento estratégico do ITAU tendentes à redução do desperdício alimentar, à promoção da economia circular e à aquisição de produtos e serviços de proximidade.

É fundamental a sensibilização de todos: clientes, colaboradores e acima de tudo consumidores, pois a redução do desperdício alimentar permite aliviar a cadeia de produção e distribuição desde a origem do alimento até à gestão dos seus resíduos, gerando significativas mais-valias ambientais e sociais no impacto sobre o planeta e no imperativo moral de não desperdiçar recursos que a tantos escasseiam.

Neste sentido, o ITAU tem vindo a associar-se a movimentos cívicos como o "Unidos Contra Desperdício", bem como tem desenvolvido iniciativas próprias como o Projeto de Aproveitamento Integral do Alimento, o Projeto Bioma ou a Dose Certa.

Enquanto empresa 100% nacional privilegiamos a aquisição de produtos e serviços de proximidade, com vista à redução da pegada ecológica e à evolução socioeconómica das comunidades em que nos inserimos. Procuraremos progressivamente completar o círculo da nossa cadeia de valor, através de parcerias que libertem efetivas vantagens para todos as partes interessadas, independentemente da sua dimensão.

Devemos e podemos evitar em Sociedade que, superada a Pandemia, não enfrentemos escassez dos alimentos e refeições que tanto apreciamos.

Carapau... Uma Opção Sustentável

Termina este mês a nossa campanha de promoção do consumo de carapau, iniciativa que esteve em vigor de abril a outubro, época em que esta espécie deve ser consumida, respeitando a sazonalidade.



Partilhamos consigo uma última receita de Batatas Recheadas com Carapau, da autoria do nosso Chef Hélio Loureiro. Uma ótima sugestão para o seu jantar... Saudável e Sustentável!

Defendemos a sustentabilidade da pesca em concordância com os compromissos estabelecidos pela "Act4Nature".

Veja aqui o vídeo com a receita: https://youtu.be/z0fOC_Eokt



act4nature Empresas pela Biodiversidade

Rubrica: Quem faz as Empresas são as Pessoas

Porque quem faz uma empresa são as pessoas e estas são as nossas pessoas. Dedicadas e profissionais.

Conheça a Márcia Barbosa, 42 anos, trabalha no ITAU há mais de 20 anos. Começou como empregada de refeição e desde então já passou por várias funções no ITAU. Humilde, de bom coração, apaixonada pelo que faz e em ajudar os outros. Aprecia o ITAU por ser uma empresa sólida e credível e guarda muitos momentos de partilha e descontração que foi vivendo ao longo dos anos.

Veja a entrevista completa em: <https://youtu.be/-kMpffoFt0>

Uma vida de trabalho com mais de 30 anos, a Filipa começou nas limpezas mas diz que é no mundo da Restauração de quem se sente feliz e realizada. Um exemplo de resiliência e dedicação que quem começou o seu percurso a lavar loiça em tanques que pareciam banheiras gigantes e a partir daí, por força do trabalho, empenho e compromisso, continuou no trilho da sua carreira, passando por despenseira, responsável de unidade e, atualmente, coordenadora e condensa 13 unidades. Como ela própria diz "Dou conta do recado"! A Filipa veste a camisola do ITAU desde 2019 mas refere se sente muito bem com "esta" camisola. E nós, somos gratos por ter a Filipa na equipa e na família ITAU. Conheçam a Filipa e a sua história!

Veja a entrevista completa em: <https://youtu.be/gJ2RkKwWdQ2A>

Obrigada por fazerem parte da família ITAU.

Se dúvidas havia que, mesmo longe, conseguimos estar junto de todas as nossas equipas, veja estas conversas e esteja atento às novidades.

Acompanhe o projeto #humantohuman.



Criatividade no ITAU

Saiba como funciona o sistema de criatividade no ITAU e conheça as Novidades!

A capacidade de inovar é promovida pela criatividade dos nossos profissionais e, por isso, queremos envolver todos os nossos colaboradores.

Sabe que pode (e deve) contribuir com as suas ideias?

Se é nosso colaborador, como pode submeter a sua ideia?

- 1 - Por e-mail para os gestores de inovação (Delegação Norte: carmen.costa@po.itau.pt / Delegação Sul: patricia.chula@lx.itau.pt)
- 2 - Através dos sites de partilha internos no SharePoint Partilha+

- 3 - Em papel na delegação Norte e Sul (nas caixas das ideias destinadas para o efeito)

As pessoas externas à organização também podem submeter as suas ideias, no nosso site em www.itau.pt, no separador Contactos >> Fale Conosco >> Assunto: Registo de Ideias.

Uma das nossas últimas novidades é um curto vídeo que apresenta o sistema de Criatividade do ITAU. Aceda ao nosso site www.itau.pt e assista ao vídeo para saber todas as informações ou carregue em: <https://www.itau.pt/di/investigacao-desenvolvimento-e-inovacao-idi/>

Outra novidade é o Programa de Recompensas para as ideias. Todas as ideias valem pontos, as boas ideias valem ainda mais pontos e pode trocar os pontos por Tickets (Oferta, Restaurante, etc.) ou Experiências (como bilhetes para o Oceanário, refeições no Casino de Lisboa, entre outras).

Partilhe a sua ideia para que juntos possamos continuar a construir um ITAU mais unido, criativo e competitivo.



Fardamento do ITAU convertido em Paninhos Solidários

No âmbito da iniciativa de reutilização dos fardamentos, criada pelo ITAU no início de 2021, com o intuito de reduzir o impacto ambiental associado ao envio dos nossos fardamentos para aterro sanitário, e aumentado o tempo de vida útil de cada peça de tecido utilizada, continuamos a entregar "paninhos" e "saquinhos" solidários.



A unidade Centro Paroquial de Moreira de Cónegos foi a escolhida para receber mais este pequeno contributo por um mundo mais ecológico.



Plástico

Em 2019, foi aprovada a Diretiva (UE) 2019/904 do Parlamento Europeu, relativa à redução do impacto de determinados produtos de plástico no ambiente, com o objetivo de prevenir e reduzir o impacto no ambiente e na saúde humana de determinados plásticos de utilização única e, ainda, de fomentar a transição para uma economia circular com modelos de negócio, produtos e materiais inovadores e sustentáveis.



Recentemente foi publicado o Decreto-Lei nº78/2021, que transpõe a Diretiva (UE) 2019/904 para a legislação nacional e que entra em vigor a 01 de novembro de 2021.

Assim, e no que ao setor de restauração e/ou bebidas diz respeito, estabelece-se a proibição de colocação no mercado dos seguintes artigos de plástico de utilização única: talheres, pratos, palhinhas, agitadores de bebidas e recipientes para alimentos, recipientes para bebidas e copos feitos em poliestireno expandido (vulgarmente conhecido por esferovite).

Contudo, e com vista a alcançar uma redução ambiciosa e sustentada no consumo de produtos de plástico de utilização única, são apresentados os seguintes objetivos nacionais:

- até 31/dez/2026, uma redução do consumo de 80%, relativamente a 2022;
- até 31/dez/2030, uma redução do consumo de 90%, relativamente a 2022.

Estes objetivos dizem respeito a artigos como copos para bebidas e recipientes para alimentos e implicam a adoção de novos comportamentos, por parte quer das empresas/operadores, como dos clientes e consumidores, para a disponibilização e utilização de alternativas reutilizáveis, mediante a cobrança de um depósito que será devolvido ao cliente aquando do retorno das embalagens.

Importa salientar algumas exceções, de relevo para os setores de atividade e especialização do ITAU:

- nas situações em que o consumo de alimentos ou bebidas ocorra em contexto clínico/hospitalar, com especiais indicações clínicas, é permitida a utilização de louça de plástico de utilização única, nos termos das referidas indicações clínicas;

- em contexto de emergência social e/ou humanitária é permitida a utilização de louça de plástico de utilização única para consumo de alimentos ou bebidas.

Estas medidas fazem parte da "Estratégia europeia para os plásticos em economia circular" e pretendem contribuir para reduzir drasticamente a produção de resíduos de plástico, bem como a dispersão desses mesmos resíduos de plástico no ambiente, em particular no meio marinho.



MiniHorta do ITAU

Um dos projetos da Trivalor no âmbito do seu compromisso para a Sustentabilidade foi a criação no Edifício da Trivalor na Maia de mini-hortas urbanas. A ideia era que cada empresa que se encontra instalada no edifício encontrasse voluntários, que após uma formação, ficassem responsáveis pela manutenção de 1 mini-horta. O ITAU tem, então, a seu cargo uma mini-horta, que é cuidada com todo o amor pelos "agricultores" Beatriz Santos e Liliana Moutinho (na foto), Fátima Costa e Fernandes. A inauguração deste projeto foi feita no dia 21 de Maio de 2021, integrada nas comemorações do dia da Trivalor para a Biodiversidade.



Os produtos frescos e sustentáveis resultantes destas mini-hortas são doados para a utilização nas refeições do restaurante situado no edifício, o que torna a alimentação de todos muito mais saborosa e sustentável!

Deseja-se que as mini-hortas continuem a dar "frutos e legumes"!

Programa de Promoção de Saúde

Consientes da responsabilidade social enquanto empresa e com vontade de ajudar os nossos colaboradores a conseguirem fazer mais pela sua saúde, o ITAU, em parceria com a Universidade do Porto, criou um programa próprio de promoção da saúde para os colaboradores.



Este programa, em teste na zona Norte do país, contempla aulas online de exercício físico, workshops e palestras sobre várias temáticas no âmbito da promoção de um estilo de vida saudável, com um médico, nutricionista e as dicas do nosso chef Hélio Loureiro.

Em agosto, excepcionalmente preparou-se uma aula de exercício físico presencial nos escritórios do ITAU, no edifício Trivalor, na Maia, mantendo-se na mesma o formato online em simultâneo para todos aqueles que não se puderam deslocar.

Confira o vídeo desta atividade em: <https://youtu.be/tLyB2hFDTB8>



Estas atividades são de acesso livre e totalmente gratuito a todos os que se inscreveram no Programa de Promoção da Saúde, projeto piloto que o ITAU tem em estudo. Para incentivar ainda mais a participação ativa nestas atividades e reforçar o cariz solidário do ITAU, lançou-se também em agosto a possibilidade de todos os participantes poderem oferecer refeições solidárias na altura do Natal, através das suas participações no programa: por cada 8 aulas feitas o ITAU doará 4 refeições.

O ITAU a promover a saúde e a solidariedade nos seus colaboradores.

Bioma

O tema da economia circular é cada vez mais recorrente nos dias de hoje e a preocupação cada vez maior nas mais diversas empresas, sobretudo no setor Agroalimentar. Este setor enfrenta constantes desafios associados à diminuição dos recursos naturais, alterações climáticas, entre outros e, por isso, surge a necessidade de dar resposta aos mesmos.

Neste âmbito, foi criado um consórcio com mais de 20 entidades, entre empresas do setor Agroalimentar (onde se inclui o ITAU) e Entidades Não Empresariais do Sistema de Inovação e Investigação (ENESII), para a criação do projeto BiOMA - Soluções integradas de Bioeconomia para a Mobilização da cadeia Agroalimentar.

Este projeto vai reforçar a capacidade tecnológica, de inovação e de investigação & Desenvolvimento (I&D) portuguesa, para além de contribuir para a reflexão da estratégia nacional para a Bioeconomia que se encontra em curso, pois irá criar novas oportunidades de crescimento e reposicionar a cadeia de valor agroalimentar (CVAA) nacional. Os resultados de I&D do projeto vão dotar as empresas de novas capacidades, elevando a competitividade de Portugal enquanto fornecedor de excelência de soluções disruptivas. O projeto apresenta algumas áreas estratégicas de atuação que vão de encontro às estratégias europeias no âmbito destes temas e possíveis soluções, nomeadamente:

- **Sustentabilidade** – através de uma metodologia única de sustentabilidade para a cadeia agroalimentar, Sustainability Index for Bioeconomy;
- **Desperdício alimentar** – através de uma plataforma para monitorização e combate do desperdício alimentar e do aumento do tempo de conservação dos produtos;
- **Valorização dos Subprodutos e Resíduos** – através de métodos de extração de substâncias ativas a nível industrial, com potencial para originar novos ingredientes funcionais;
- **Rastreabilidade** – através de uma plataforma digital integradora, interoperável e inívelável;
- **Ecosistema digital (digitalização da indústria)** – através Plataforma digital integradora e suportada em metodologias de campos abertos para a demonstração de soluções em ambiente real.



De acrescentar, que este projeto já se encontra a decorrer desde o dia 1 de julho de 2020 e que se prevê que tenha a duração de 36 meses.

Veja toda a informação deste projeto inovador em: <https://projetoabioma.pt/>

E esteja atento às nossas novidades!

ITAU Com Gosto

Gosta de Cozinhar? Gostaria de saber mais sobre este tema? Então, junte-se a nós!



Este ano assinalamos o Dia Mundial da Alimentação (16 de outubro) com o lançamento do mais recente curso de cozinha ITAU Com Gosto composto por vários módulos, desde a cozinha vegetariana até à preparação de peixes, carnes, sopas e... não menos importante, sobremesas e doces!

Será conduzido pelo Chef. Hélio Loureiro e pela Nutricionista Eduarda Matos. O objetivo deste curso é, de uma forma descomplicada, explicar alguns conceitos de confeção, tendo como linhas orientadoras a Sustentabilidade Ambiental e, como não poderia deixar de ser, a Alimentação Saudável. A 1ª edição estará disponível online e iniciou neste mês de Outubro com o módulo de Cozinha Vegetariana, que é composto por 4 aulas.

Esteja atento todas as segundas-feiras deste mês de Outubro, dia em que é lançada a nova aula tanto no nosso site, como no nosso LinkedIn e Youtube.

Veja tudo em: <https://bit.ly/3BJa3Ac>

Receita Frutas e Legumes

O mês de outubro traz-nos o Outono e este mês damos destaque a uma receita tipicamente alentejana. Nas lagoas e albufeiras de águas limpas e calmas, cresce o achigã que, juntamente com 2 alimentos-estrela da estação, o tomate e o pimento e 2 ervas aromáticas igualmente muito características desta região e deste locais húmidos – o poejo e a hortelã da ribeira, tornam possível esta sugestão trazida pelo Hospital do Espírito Santo de Évora – uma Caldeirada de Achigã. Bom proveito!



Ingredientes:

- 0,5kg Achigã
- 500gr Batata
- 5 Tomates
- 2 Pimentos verdes
- 3 Cebolas
- 3 dentes de Alho
- 2dl Vinho branco
- 1 ramo de Salsa
- 1 ramo de Hortelã da Ribeira
- 1 ramo de Poejo
- Sal
- Azeite

Preparação:

- Arranjar o peixe e temperar de sal.
- Descascar as batatas e cortar às rodelas.
- Fazer um refogado com azeite, folha de louro, a cebola e os alhos picados.
- Juntar ao refogado o pimento cortado em tirinhas, o tomate cortado aos cubos e a salsa.
- Deixar refogar.
- Refrescar o vinho branco e juntar as batatas, o peixe, os poejos e a hortelã da ribeira e adicionar água até tapar todos os ingredientes. Tapar o tacho e deixar cozinhar.
- Retificar os temperos, nomeadamente sal e pimenta ou piri-piri a gosto.
- Pode acompanhar com pão alentejano fatiado em sopas.

