



**Especialistas em Alimentação**

nº 43 | JULHO 2021



## Mensagem da Administração Sustentabilidade Ambiental: Porque é tão importante para o ITAU?

Entrou em vigor em Portugal a legislação que toda a União Europeia adotou para a redução / eliminação de plásticos de utilização única, vulgarmente descartáveis. Na prática passa a existir a proibição de utilização de determinados produtos de plástico tais como talheres, palhinhas, cotonetes, agitadores, varas de balões ou esferovites para recipientes de comida. É não só um imperativo legal que iremos cumprir na íntegra, como também um designio moral para a preservação do Planeta e das Gerações que nos seguirão.

O ITAU está há vários anos envolvido de uma forma regular em projetos relacionados com a gestão de energias, monitorização e redução do desperdício, gestão sustentável dos resíduos, entre outros com entidades que partilham das mesmas preocupações. As Equipas ITAU por todo o País trabalham em parceria com os nossos Clientes para que a Pegada Ecológica seja apenas a necessária para um Serviço de Qualidade e sempre na procura da sua redução.

Com Esforço e o contínuo envolvimento de Todos vamos de certeza conseguir deixar o Mundo Ambientalmente Melhor e mais Sustentável. *Porque este desafio é Nosso e temos de o vencer.*

## Movimento Unidos contra o Desperdício

O Movimento Unidos Contra o Desperdício nasce da vontade de juntar vontades, dando palco a todas as iniciativas que já se fazem no âmbito dos desperdícios e motivando a criação de novas iniciativas. Trata-se de um Movimento cívico e de sustentabilidade que pretende tornar habitual o aproveitamento de excedentes, alertar para perdas e desperdícios, incentivar e facilitar a doação das sobras, promover o consumo responsável e, assim, construir uma verdadeira Economia Circular.

E agora contam com um novo site, com conteúdos qualitativos, uma pesquisa mais intuitiva, testemunhos e boas práticas... tudo para que possa ajudar a ser mais fácil de descobrir formas de combater o desperdício alimentar!

A adesão ao Movimento é gratuita, sem contrapartidas e disponível para empresas e particulares.

Já aderiu? O ITAU já!

Apenas juntos podemos melhorar a nossa realidade em termos ambientais, sociais e económicos.

Consulte o site em: <https://lnkd.in/eednxK6>



## O ITAU a apoiar a investigação e desenvolvimento em Portugal

Integrado no programa de iniciação à investigação da Universidade do Porto, o IJUP-Empresas conta com o apoio de algumas das mais importantes empresas portuguesas, entre as quais o ITAU.

Este protocolo de colaboração, na área da inovação tecnológica e desenvolvimento de projetos com a Universidade do Porto, visa aproximar o meio universitário das necessidades e realidade empresarial, para conseguirmos melhorar continuamente o serviço por nós prestado e acrescentar valor à formação dos nossos estudantes universitários.

Nesta iniciativa conjunta lançamos o desafio de colaboração aos jovens investigadores da Universidade do Porto, para que propusessem projetos relacionados com as nossas áreas de atividades e, acima de tudo, com as necessidades existentes. A submissão de candidaturas de projetos esteve aberta até o dia 30 de Abril, data a partir do qual o ITAU iniciou a análise de todas as propostas recebidas.

E já há um projeto vencedor! Parabéns aos investigadores do projeto NOBEL - seNIOr meals towards high nutrient BioaccesSibility / Refeições para idosos com elevada bioacessibilidade nutricional. Este projeto receberá todo o nosso apoio, porque a investigação e desenvolvimento aplicados às nossas necessidades específicas são o que nos distinguem enquanto empresa pioneira que somos!

Poderá aceder a mais informações e acompanhar todos os desenvolvimentos em <https://lnkd.in/em5iv-K>.

Esteja atento às novidades!



## Conversas com o Chef Hélio Loureiro

Partilhamos consigo mais uma iniciativa para os nossos colaboradores!

O chef Hélio Loureiro é já uma figura incontornável da nossa história atual, mas nem todos o ITAU tiveram já a oportunidade de o conhecer. Assim sendo, o ITAU deu a todos os seus colaboradores a oportunidade de conhecer melhor o chef, ouvir as suas histórias e experiências e ver as suas dúvidas e questões respondidas em direto!

A iniciativa decorreu em finais de abril, num formato de entrevista "aberta", dirigida pela gestora de Inovação Carmen Costa, totalmente online e transmitida para todo o ITAU a nível nacional.

Mais uma iniciativa de sucesso!



## Bioma

Em todas as fases da Cadeia de Valor Agroalimentar são consumidos recursos, produzidos resíduos orgânicos e inorgânicos e libertados gases de efeito estufa em larga escala. Em simultâneo, a agricultura e o sistema alimentar mundial estão a ser desafiados a alimentar uma população global estimada em 9,7 bilhões de pessoas até 2050 (dados da ONU), com a diminuição dos recursos terrestres e hídricos. Estes cenários estão a obrigar o sistema a procurar novas formas mais eficientes de produzir, transformar e consumir que respeitem os limites ecológicos do planeta.

A CVAA enfrenta também o desafio da transformação digital como advento da 4ª revolução industrial. As soluções baseadas nas novas tecnologias de informação e comunicação (TIC), desempenham um papel de importância e dominância crescentes para a sustentabilidade e competitividade das empresas e cadeias de valor. A transformação digital é mesmo apontada pela UE como o mecanismo para assegurar a competitividade das empresas na Europa, seja qual for a sua localização, tamanho ou setor de atividade.

Face a estes desafios, é consensual que é necessário e urgente alterar a forma como o sistema de produção de alimentos e a CVAA afetam o ambiente e vice-versa, mantendo-se simultaneamente competitivo e eficiente. Assim, são necessárias estratégias que promovam a sustentabilidade, produtividade e competitividade da CVAA, sob perspetivas holísticas e integradas. A UE é protagonista na definição destas estratégias para a Europa, onde se destacam (1) o plano de ação estratégico para o desenvolvimento da Bioeconomia Sustentável e Circular e (2) a Iniciativa Europeia para a Digitalização da Indústria.

Neste contexto, surge o projeto "Bioma - Soluções integradas de Bioeconomia para a Mobilização da cadeia Agroalimentar", um projeto que reúne um consórcio alargado de 24 entidades nacionais inseridas na fileira agroalimentar, entre os quais a Campotec, a SGS, o ISQ, a SONEA, a Universidade do Porto, a Universidade Católica, os Institutos Politécnicos de Bragança, Viana do Castelo e Santarém, a Lipor e o ITAU, entre outras. Este projeto tem como objetivos reposicionar as empresas da CVAA em patamares mais competitivos e sustentáveis, promovendo estratégias e um ecossistema que potencialmente de uma forma inovadora a adoção de soluções integradas de Bioeconomia.

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

Esteja atento às próximas edições!



## Ficha Técnica

ITAU - Informação trimestral | Propriedade ITAU | Reprodução interdita salvo autorização dada por escrito

## Carapau... uma opção sustentável

No âmbito da campanha de promoção ao consumo de carapau, iniciativa que arrancou em ITAU em abril deste ano, partilhamos consigo a deliciosa receita de Carapau em filete com crosta de broa e arroz de tomate e pimentos, 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 a receita: <https://lnkd.in/eUrEytB>

Esteja atento a mais receitas no nosso site e linkedin!



## 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-as aqui.

Conheça a Cláudia Correia, nutricionista e técnica de qualidade do Hospital da Covilhã. Ambiciosa, responsável, bem-disposta e muito focada, quer na qualidade como na gestão, onde também já "dá uns toques"!

Conheça também a Maria Luísa Olivier, responsável de turno da copa, no Hospital de Braga, há 11 anos no grupo Trivalor. Uma pessoa humilde, responsável, competente e dedicada, que adora o que faz e acredita que é preciso gostar do que se faz para se ter sucesso na vida profissional.

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.

Entrevistas: Cláudia | Luísa

## Conhece a dieta FlexITAUriana?

Como partilhamos na edição anterior, o flexitarianismo é um tipo de dieta que traz inúmeros benefícios não só para a saúde, mas também para o meio ambiente! Tal como o nome sugere, a dieta flexitariana pressupõe uma alimentação mais flexível e com tendência vegetariana, uma vez que adopta o consumo de uma maior proporção de alimentos de origem vegetal, incluindo ocasionalmente a carne branca e o peixe (não há a sua exclusão total). Além disso, o flexitarianismo caracteriza-se pela importância que atribui aos componentes ambientais e sociais, sendo uma opção inovadora para se reduzir a pegada no ambiente e apoiar coletivamente a desintensificação da indústria pecuária.

Por isso, o ITAU iniciou um projeto piloto no Hospital de Braga: **FlexITAUrianismo**.

Este novo projeto consiste em introduzir um novo prato na ementa, mais saudável e sustentável, que cumpra critérios rigorosos como, por exemplo, ter diariamente ervas aromáticas ou especiarias para redução do sal de adição, ter pelo menos um alimento nacional e ter sempre como principais componentes da refeição alimentos da época. Não são permitidas carnes vermelhas ou produtos processados, gorduras saturadas e trans de origem animal. Semanalmente existe um peixe de fontes sustentáveis ou nacional e da época, pelo menos um alimento local/regional, um produto de origem biológica ou orgânica, alimentos com produção responsável, entre outros critérios.

Para que sejam cumpridos alguns destes critérios é necessário ter em atenção a origem dos produtos, bem como a certificação dos mesmos. Esta certificação é de extrema importância e é o que nos informa, de maneira bastante intuitiva (pela presença de selos) o cumprimento dos requisitos ambientais e sociais que se pretende cumprir com esta opção.

Este piloto está a ser um sucesso, quer pela recetividade nos nossos consumidores quer pela capacidade de adaptação de toda a nossa equipa do Hospital de Braga a este novo serviço. Parabéns a toda a equipa, que se dedica, todos os dias, a tornar possível a inclusão desta nova opção nos nossos serviços!

Confira [aqui o desdóbrável](#).



## Programa de Promoção de Estilos de Vida Saudáveis



Conscientes da sua responsabilidade social enquanto empresa e com o objetivo de ajudar os seus colaboradores a conseguirem fazer mais pela sua saúde, o ITAU, em parceria com a Universidade do Porto, criou um programa próprio e ofereceu um incentivo extra, em dias de férias, para todos os seus colaboradores que quisessem aderir a um programa de ajuda para perder peso ou deixar de fumar!

Dando acompanhamento a este projeto de longa duração, decidimos trazer-lhe um testemunho, na primeira pessoa, sobre este programa de promoção de estilos de vida saudáveis. Conheça o Paulo Dias, 55 anos, natural da zona do Porto e colaborador do Trivalor há 32 anos, dos quais 26 anos no ITAU. Viu neste programa promovida a oportunidade para se tornar uma pessoa mais saudável e desde o início do programa já perdeu 12kg. Veja o seu testemunho [aqui](#).

## Encontro online dos Nutricionistas do ITAU

Foi no passado dia 17 de junho que se realizou o 2º Encontro de Nutricionista do ITAUda zona Norte e Centro, 1º Encontro totalmente online, e que contou com a organização do Comité Técnico de Nutrição do ITAU.

Este evento teve como objetivos a comunicação e partilha dos projetos, levados a cabo pelos nutricionistas e dietistas da nossa empresa, que estão em curso e respetivos desenvolvimentos e perspetivas futuras. Foi um momento descontraído e de partilha de conhecimentos e experiências entre os profissionais de saúde que todos os dias lutam por um melhor serviço para todos os nossos clientes da área da saúde e social.

Com o olhar no horizonte, o ITAU planeia um ano 2021 muito saudável e sustentável.



Não foi possível aparecerem todos participantes, pelo qual agradecemos desde já a compreensão.

## Plastic Free July®



Já ouviu falar do Plastic Free July®? O Plastic Free July® é um movimento global que incentiva milhões de pessoas a serem parte da solução para a poluição do plástico, para que possamos ter ruas, oceanos e comunidades mais limpas. Ir às compras com sacos reutilizáveis já se tornou para alguns um hábito, mas conseguiria passar um mês inteiro sem usar qualquer objeto feito de plástico? E eliminar totalmente o plástico descartável de uso único da sua vida? Este é precisamente o desafio da iniciativa internacional Plastic Free July®, que promove a redução da utilização de plástico em todo o mundo.

Deixamos-lhe algumas dicas, por onde pode começar (ou continuar) esta jornada para uma vida mais sustentável e amiga do ambiente:

- Planeie as compras e as idas ao supermercado, escolhendo bem as melhores alternativas;
- Opte por produtos a granel;
- Em contexto social utilize máscaras reutilizáveis. Poupará muitos recursos naturais que estão a ir para aterro ou a serem incinerados;
- Elimine o consumo de garrafas de água de plástico descartável e utilize uma garrafa de água reutilizável;
- Prefira roupas produzidas com fibras naturais, para evitar a libertação de microfibras plásticas a cada lavagem;
- Recuse palhinhas e se é algo que precisa ou aprecia, adquira uma palhinha reutilizável em metal;
- Utilize sacos reutilizáveis em todas as suas compras (não apenas quando vai ao supermercado). Mesmo que os sacos sejam de papel, este também tem que vir de algum lado e a sua produção tem grandes impactos;
- Utilize discos/toalhetas reutilizáveis para se desmaquilhar. É simples, mais económico e evita a produção de muitos resíduos não recicláveis;
- Leve o seu almoço em recipientes reutilizáveis. Se recorrer a take-away, procure levar os seus próprios recipientes bem como os seus talheres reutilizáveis;
- Não substitua plástico descartável por outro material descartável, seja ele qual for, pois todos têm um enorme impacto negativo para um uso muito curto. Reduza e reutilize;
- Aproveite o verão para experimentar o copo menstrual ou os pensos reutilizáveis;
- Substitua a utilização de película aderente e papel de alumínio por alternativas reutilizáveis, como panos encerados (que pode fazer em casa) ou películas de silicone.

Este é um movimento que já uniu milhões de pessoas de 177 países diferentes por uma causa que é de todos, e torna-se ainda mais importante este ano, já que devido à pandemia de covid-19 houve alguns recuos na proibição de certos descartáveis. Aceite este desafio e junte-se aos mais de 250 milhões de pessoas já envolvidas nesta iniciativa desde a sua primeira edição, em 2011.

E quiçá, algumas mudanças que faça neste mês de julho, se vão acabar por prolongar para toda a vida...

## Ano internacional das Frutas e Legumes - 12 meses|12 receitas

O rei da receita deste mês é um legume que é sensível ao frio, às geadas e ao excesso de chuva na altura da floração - a Beringela.

E que mais se poderia querer neste mês de junho, que nos traz o Verão? Um prato vegetariano, leve e bem saboroso, sugerido pelo Sr. Jorge Figueiredo, do Hospital Garcia da Orta, em Almada.

Aproveite o Verão ao máximo, com uma alimentação saudável, fresca e cheia de sabor!

- Ingredientes:**
  - 2 beringelas médias
  - 2 tomates médios
  - 2 queijos frescos (ou mozzarella fresca)
  - Manjeriço fresco ou Orégãos q.b.
  - Azeite q.b.
  - Sal q.b.

**Preparação:**  
Lavar as beringelas, os tomates e o manjeriço.

Cortar as beringelas ao meio e depois fazer mais 3 cortes na diagonal. Temperar com sal e reservar.

Cortar o tomate e o queijo fresco ou mozzarella fresca às rodelas.

Num recipiente de ir ao forno, colocar as metades das beringelas. Em cada corte rechear com umarodela de tomate, uma rodela de queijo fresco e uma folha de manjeriço.

Temperar com orégãos e um fio de azeite.

Levar ao forno pré-aquecido a 180°C, cerca de 15 minutos.

Este prato pode ser acompanhado com puré de legumes e/ou arroz.

