

ÂNGELA PLÁCIDO

# Casa Natural

Guia para uma  
vida mais simples  
e sustentável



Pela autora  
da página @  
**Atreve-te**  
a Ser Feliz

**ARENA**

# Índice

Prefácio .....	15
Um pouco sobre mim .....	21
<i>Casa natural</i> .....	27
<b>1. Cozinha sustentável</b> .....	31
Trocas sustentáveis .....	34
Esfregão para a loiça .....	37
Rolo de panos de cozinha reutilizável. ....	39
Saco de pano feito a partir de uma <i>T-shirt</i> .....	40
Pano de cera .....	41
<b>Desperdício alimentar</b> .....	43
Dicas para evitar o desperdício alimentar na sua casa. ....	44
Como conservar frutas e legumes. ....	46
Congelação .....	47
Desidratação .....	49
O planeamento é a chave .....	49
Soluções criativas para alimentos que já viram melhores dias .....	52
<i>Croutons</i> de azeite e orégãos. ....	53
Casca de batata assadas. ....	54
Chá de casca de ananás .....	55
Caldos caseiros. ....	57
<i>Pizza</i> com <i>pesto</i> de talos .....	59
Bolinhas de banana e cacau .....	61
<i>Mousse</i> de chocolate com aquafaba .....	63
Gelado de morango. ....	64

<i>Alimentação sustentável</i> .....	65
Pão caseiro .....	67
Pão caseiro sem glúten .....	68
Bebida vegetal feita a partir da manteiga de oleaginosas ...	71
Iogurte vegetal de coco .....	72
Granola .....	74
Queijos vegetais .....	76
Crackers de azeitonas e alecrim .....	78
Molho de tomate .....	81
Massa fresca .....	83
Hambúrguer de feijão-preto .....	84
Sabores de primavera .....	86
Frescura de verão .....	89
Cama de legumes de outono .....	90
Tacho de inverno .....	93

## 2. Despensa .....

Ervas aromáticas .....	98
------------------------	----

### *Armário de limpeza natural* .....

Produtos de limpeza naturais .....	102
Utensílios fundamentais .....	104
Multissuperfícies .....	106
Toalhitas de limpeza reutilizáveis .....	109
Detergente para o chão .....	110
Produto de limpeza para o forno .....	113
Detergente em pó para a máquina de lavar loiça .....	114
Pastilhas para a máquina de lavar loiça .....	116
Desentupidor de canos .....	117
Sabão para loiça (feito com óleo usado) .....	119
Detergente líquido para lavar loiça .....	121
Anticalcário para a máquina de café/chaleira .....	122
Manutenção da máquina de lavar loiça .....	123

<b>3. Lavandaria</b> .....	125
Detergente de roupa líquido .....	128
Amaciador para a roupa .....	130
Detergente em pó para a roupa .....	131
Detergente para a roupa com castanhas-da-índia .....	133
<b>Como tirar nódoas</b> .....	134
<i>Spray</i> tira-nódoas .....	137
Branqueador de roupa .....	138
Limpeza da máquina de lavar roupa .....	140
Bolas de secagem .....	141
Desodorizante para a roupa .....	143
<b>4. Sala</b> .....	145
Ambientador com ervas aromáticas e frutos .....	150
Higienização de tapetes .....	152
<i>Spray</i> para a casa .....	153
Acendalhas naturais .....	154
Solução de sabão de Marselha para pragas .....	155
Velas de soja .....	156
<b>5. Quarto</b> .....	159
Saquinhos de alfazema .....	163
«Cheirinhos» de cera .....	164
Higienização do colchão .....	166
Escalda-pés .....	167
Almofadas térmicas .....	168
Incenso natural .....	170
Óleo macerado de alfazema .....	171

<b>6. Beleza natural</b> .....	173
Ingredientes naturais e essenciais para uma beleza natural. .	176
Esfoliante de borras de café .....	182
Desmaquilhante .....	183
Creme hidratante sólido .....	184
Sérum facial antienvelhecimento .....	186
Máscara facial de argila .....	187
Bálsamo labial .....	189
Desodorizante natural .....	190
Pasta de dentes. ....	193
Gel de linhaça .....	196
Champô sólido. ....	197
Champô sólido para crianças .....	199
Amaciador para o cabelo .....	200
Perfume sólido .....	201
Sabonetes naturais. ....	202
Sabão de Marselha .....	206
<b>7. Casa de banho</b> .....	209
Desinfetante para a casa de banho. ....	211
Pastilhas higienizantes para a sanita .....	213
Pó de limpeza. ....	215
Limpa-vidros e espelhos .....	216
Pastilhas desodorizantes para o balde do lixo. ....	217
Solução para retirar mofo .....	218
Referências Digitais .....	221



## Prefácio



Conheci a Ângela há cerca de quatro anos, graças à NOS Escola (onde ambas lecionamos), numa das edições do curso anual de Saúde Integral, com a curadoria visionária e inexcedível da Anna Elisa de Castro, a sua fundadora. Desde então, fomos acompanhando o percurso uma da outra, torcendo pelos sucessos e conquistas de cada uma e apoiando-nos mutuamente nos desafios da nossa jornada imperfeita de «transição ecológica». Freguesa da nossa loja, uma mercearia biológica a granel em Alvalade, fez sempre questão de apoiar o nosso projeto. Foi assim, pelas suas partilhas generosas dos nossos produtos, que descobri que fazia os seus próprios detergentes e que procurava ter uma vida mais saudável e mais feliz com menos. Das conversas animadas (a Ângela acolhe-nos sempre, sempre com um sorriso e boa disposição) ao convite para fazer *workshops* DIY para a nossa comunidade foi um instante.

Tive também o privilégio de entrar em sua casa e de constatar nos pequenos gestos do seu dia a dia em família, e em todos os detalhes do seu espaço íntimo, aquilo que mostra e ensina às outras pessoas no seu exemplo partilhado: o despojamento e a simplicidade, a alegria

que emana das pequenas coisas que escolhe (re)ter, a atenção e o cuidado que coloca em tudo o que acolhe e colhe (literalmente). Não me vou esquecer como, antes da mudança de casa, em transição para o campo, numa varanda exígua de apartamento, conseguiu semear a abundância luxuriante de uma horta urbana, pulsante, pródiga, sobre a rua do bairro. Na sala, um autêntico jardim suspenso, passeou-me pelas suas plantas, contou-me as suas histórias enquanto as nutria e regava. Nas suas palavras, estes gestos eram uma forma de se reconectar com a natureza. Depois, na cozinha, sem disfarçar o orgulho, enquanto abria o armário repleto de frasquinhos e de alimentos, sobretudo adquiridos a granel, falou-me da mudança: como o facto de ter sido mãe fizera emergir a consciência e a preocupação com um legado e um mundo melhores para os filhos e para o futuro da humanidade. Das fraldas ao que colocava na pele e no prato, repensou e procurou escolhas mais responsáveis. Seguimos para a sua lavandaria e varanda repletas de sol, para a demonstração rápida, passo a passo, da produção de um vinagre de limpeza multiusos e detergente para a máquina da roupa. Em três tempos e com pouquíssimos ingredientes, a Ângela fez 5 litros de produto por 1,5 euros. E assegurava-me, com a confiança alegre de quem vive o que diz: «As pessoas pensam que não têm tempo para fazer os seus próprios produtos e que é muito complicado; é o contrário, eu poupo tempo, trabalho e dinheiro.» E terminámos depois a visita no seu «laboratório», uma área onde fazia e armazenava os seus sabonetes, champôs, sais, etc.

Sem saber, eu estava já a percorrer a Casa Natural, guiada por quem lhe dá alma e rosto. Confesso, portanto, que torcia, há muito, para que este livro visse finalmente a luz do dia. Sei que a Ângela toca e ensina, através das suas aulas, da sua página e redes sociais, milhares de pessoas, mas estou certa de que, neste formato, chegará a novos públicos e a novos territórios.

Organizado em secções — Cozinha, Despensa, Armário, Lavandaria, Sala, Quarto, e Casa de Banho —, que replicam as diferentes áreas

domésticas, este «guia para uma vida mais simples e sustentável» é uma ferramenta pedagógica valiosa e extremamente útil, escrito numa linguagem clara e simples, e com a preocupação de ilustrar e de fazer acompanhar de fotografias elucidativas as sugestões e receitas (incluindo, em muitos casos, o passo a passo e o resultado final). Sublinho também a sua vertente prática — algo que faz a diferença — ao «levar pela mão» quem quer mudar e adotar pequenos gestos com impacto, mas não sabe nem por onde, nem como começar.

É muito interessante a forma como oferece diferentes caminhos, para que quem lê, em função do seu contexto, possa escolher o que lhe faz mais sentido. Sustentabilidade também é isso: oferecer escolhas e percursos que possam ser adaptados a cada cenário e a cada perfil. Por exemplo, por diferentes motivos, pode ser viável, num caso, começar por adotar medidas de combate ao desperdício alimentar, mudando a forma como se conserva e acondiciona os alimentos; e, noutro caso, ser mais fácil ou apropriado começar pela lavandaria e pela produção de detergentes caseiros.

E se respeitar o contexto e o ritmo e o(s) percurso(s) individual/ais é fundamental quando falamos de sustentabilidade, também há que ter em conta que esta não existe sem a dimensão económica. Essa é também uma das mensagens da Ângela: poupança de recursos é poupança financeira (e poupança de tempo!). A seleção de dicas e de receitas tem sempre esse pressuposto: ingredientes de menor impacto ambiental que possam ser facilmente encontrados e que sejam acessíveis; muitos são presença assídua nas despensas e armários das nossas casas e povoam o nosso imaginário coletivo, ecos de outros tempos, de um passado que pode ser revisitado e resgatado, para se comprometer com um futuro de abundância e de regeneração.

Escrevo este prefácio poucos dias após anúncio, por parte da Global Footprint Network, da Data da Sobrecarga da Terra («Earth Overshoot Day») em 2023 — 2 de agosto — que assinala o momento em que a humanidade esgotou o orçamento da natureza para este ano.



A partir daqui e até ao final do ano, estaremos em défice ecológico, exaurindo as reservas de recursos e acumulando dióxido de carbono na atmosfera. Estamos, portanto, numa situação de bancarrota planetária.

As últimas décadas, de consum(ism)o e de crescimento hipercarbónico, trouxeram-nos até aqui, cunhando uma nova era geológica — o Antropoceno — e gerando profundas mudanças causadas pelas atividades humanas. Nunca exigimos tanto ao planeta e nunca como hoje transformámos tão rapidamente recursos em resíduos, numa cultura de descarte que nos afastou na profunda e primordial ligação à Terra, à Natureza. Enfrentamos, num perigoso ponto de não retorno, desafios sem precedentes, múltiplas e gravíssimas crises: emergência climática, declínio da biodiversidade, desigualdade social.

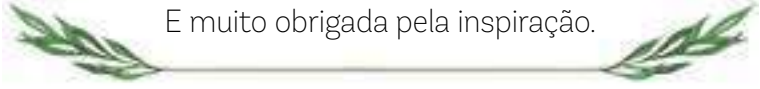
Como podemos TODOS contribuir para que 7 mil milhões de pessoas (9 mil milhões até 2050, de acordo com as Nações Unidas) vivam bem, dentro dos limites planetários? Precisamos de AGIR, nesta que é a «Década decisiva da ação» (Nações Unidas), em múltiplas frentes (sociedade civil, empresas, governos), garantir um desenvolvimento sustentável, mudança e transformação sistémicas.

Este livro é, sem dúvida, um roteiro para a alteração de hábitos, sobretudo, do ponto de vista individual (mas com enorme potencial para poder ser usado também em e por empresas, escolas e por municípios), sugerindo alternativas de menor impacto em áreas centrais como a alimentação (como combater em nossas casas o desperdício de alimentos; como colocar em prática uma alimentação à base de plantas e oriunda de produções agroecológicas e regenerativas), prevenção da geração de resíduos e circularidade (aproveitamento integral de alimentos; reutilização de recursos, etc.), consumo consciente, entre outras vias de redução da nossa pegada ecológica.



Há quem se «atreva a ser feliz» com menos e nos mostre o caminho para uma casa (e uma vida) mais natural. É exatamente isso que a Ângela faz através deste livro. Que esta «Casa» chegue a muitas casas e a muitos corações e que nos ajude a TODOS a cuidar melhor da nossa «Casa comum».

Muitos parabéns, querida Ângela!  
E muito obrigada pela inspiração.



Agosto de 2023

**Eunice Maia**

Fundadora da Maria Granel  
Autora, oradora e ativista pela redução de desperdício



**A nossa casa é um reflexo do nosso estilo de vida. Simples, natural, com poucos móveis, na sua grande maioria reconstruídos por nós e peças únicas com especial valor que nos fazem felizes.**

A nossa casa é o nosso refúgio. Um espaço para o qual voltamos todos os dias, que nos aconchega, que nos faz sentir seguros. Que nos traz alegria e conforto. Por vezes, confundimos uma casa cheia de coisas com uma vida preenchida. Eu considero que estas duas não andam de mãos dadas, por isso, vou partilhar consigo um pouco do caminho que percorremos para ter uma casa mais natural.

Certamente já deu por si a pensar na quantidade de coisas que vai guardando ao longo da vida. Lembranças de casamento, objetos que estão na família há muitos anos, peças de mobília que nos ofereceram, entre tantas outras coisas que temos em casa, só por ter. Quando me apresentaram o minimalismo, fiquei fascinada. A simplicidade de uma casa arrumada, com espaços bem definidos, deixou-me curiosa, porém um pouco apreensiva relativamente à forma de a implementar. Foi só quando assisti a um programa da Marie Kondo que se fez o clique.

Minimalismo não se trata de ter pouco, mas sim o essencial. É um resgate daquilo que realmente importa, do que nos faz feliz! E foi assim que começámos, divisão a divisão, organizando os espaços e guardando apenas objetos que nos fazem felizes, que nos inspiram diariamente. Diminuímos significativamente a quantidade de «tralha» e ficámos com espaços mais equilibrados. Aproveitámos móveis que tínhamos e reutilizámo-los; um pouco de lixa e uma boa pintura fazem milagres. Claro que também dá jeito ter alguém habilidoso que coloque em prática as ideias desenhadas na sua imaginação!

Hoje, a nossa casa é um reflexo do nosso estilo de vida. Simples, natural, com poucos móveis, na sua grande maioria reconstruídos por nós, peças únicas, com valor especial, que nos fazem felizes. Predominam a madeira natural, tapetes de sisal, mantas e almofadas de algodão e lã, concebidas pelas mãos mágicas da minha mãe e da minha sogra, molduras com fotografias e desenhos dos nossos filhos, e, claro, não me podia esquecer de algo que nunca pensei vir a ter, pelo menos nesta quantidade (vou sempre culpar a pandemia por esta loucura), as minhas plantas, que dão vida e harmonia aos espaços da nossa casa. Nos quartos, privilegiamos o uso das fibras naturais como o linho e o algodão, a grande maioria herdados e passados de geração em geração.

Esta forma de viver, mais simples, mais conectada com as nossas raízes, levou-nos a descobrir que não somos aquilo que possuímos. Estamos também mais conscientes de que trazemos para casa apenas o necessário, o que serve um propósito. Viver de uma forma mais simples é diminuir o consumismo desmesurado e o querer sempre mais, substituindo-o por momentos de partilha com a família e amigos, de lazer e usufruto deste espaço mágico que é só nosso.

As escolhas que fazemos diariamente têm impacto na nossa vida e no mundo que nos rodeia, por mais pequenas que sejam. Esta é a realidade. Tendencialmente, achamos que para poupar os recursos naturais do nosso planeta, precisamos de grandes projetos (também

são necessários e extremamente importantes), contudo o mais importante são as pequenas ações, conquistas e alterações que concretizamos no nosso dia a dia.

«Não precisamos de meia dúzia de pessoas a produzir zero desperdício de forma perfeita. Precisamos de milhões de pessoas a produzir zero desperdício de forma imperfeita.»

Anne-Marie Bonneau

Alterar os comportamentos de consumo, reutilizar os recursos que estão disponíveis e substituir somente quando necessário por recursos mais eficientes serão passos muito importantes para uma mudança de mentalidade e, por conseguinte, para um estilo de vida mais natural, simples e sustentável. Nesta procura, temos de ter consciência de que não existem pessoas perfeitas e que muitas vezes a «eco-ansiedade» toma conta de nós, levando-nos a distanciarmo-nos dos outros. E não é isso que se pretende!

Acredito no poder dos pequenos gestos, mesmo que realizados de forma imperfeita. São estas pequenas conquistas que devemos celebrar no nosso dia a dia.



## Cozinha sustentável



Porque tudo começa aqui,  
no CORAÇÃO da nossa casa.

**A cozinha é o coração da nossa casa, é aqui que nos juntamos no fim do dia, convivemos, partilhamos memórias, experimentamos receitas e nos deixamos levar pela criatividade.**

De modo geral, as pessoas têm maior resistência a alterar hábitos relacionados com esta área da casa. Contudo, quando ocorrem pequenas alterações, estas possuem um impacto significativo, em especial quando falamos em sustentabilidade. A forma como compramos, nos alimentamos e organizamos a nossa cozinha desempenha um papel importante na adoção de um estilo de vida mais saudável e sustentável.

Foi a pensar no tipo de alimentação que queríamos para a nossa família, e no impacto desta na biodiversidade e sustentabilidade do nosso planeta, que começámos a procurar respostas e escolhas alimentares mais conscientes. Na nossa casa, começámos por alterar

a forma como comprávamos e como nos nutríamos. Este foi o nosso ponto de partida. Não nos tornámos veganos, mas realizamos diversas refeições sem recorrer ao uso de produtos de origem animal, e descobrimos que é possível fazer refeições simples, nutritivas e extremamente saborosas a baixo custo.

A alimentação que a grande maioria das pessoas pratica atualmente pouco se assemelha à que os nossos pais ou avós tinham. Existe um consumo excessivo de proteína de origem animal, açúcar e derivados, entre outros produtos que os nossos avós nem identificariam como alimentos. Este tipo de produtos é uma presença constante nas prateleiras das lojas e até de muitas casas. Somos nós, enquanto consumidores, que dizemos que eles devem lá estar ao comprarmos este tipo de produtos de forma massiva passamos essa mensagem. Depende de cada um de nós manter ou alterar estes padrões de consumo.

Acredito que AS NOSSAS ESCOLHAS TÊM IMPACTO, que cada um tem o poder de fazer escolhas informadas e conscientes. Escolher o que vai comprar e a quem vai comprar.

Cá por casa, deixámos de fazer compras mensais em grandes superfícies comerciais. Passámos a fazer compras semanais no comércio local, lojas a granel ou em fornecedores próximos da nossa área de residência. Sempre à mão, estão os sacos de pano de diversos tamanhos, não os dispensamos. Desta forma, evitamos recorrer a outro tipo de sacos (quer sejam de papel ou plástico) e possibilitam-nos comprar as quantidades de que necessitamos sem recorrer a embalagens ou plástico desnecessário.

Tenho de ser sincera: adoro ir às compras a um bom mercado, sentir o cheiro dos frescos, as cores da estação, ouvir os conselhos dos vendedores e/ou produtores, é um verdadeiro festival de sensações! Se me vir a passear a minha velhinha cesta de verga por entre as bancas repletas de frescura, não estranhe o meu sorriso — este é um dos meus maiores prazeres. Fico eufórica com uma cesta recheada de bons produtos frescos, produzidos localmente. Comprar produtos sazonais

e locais não só permite poupar tempo e dinheiro como também recursos energéticos, além de ajudar a economia local. Desta forma, apoiamos a economia circular e pagamos um valor mais justo ao produtor. Porque as pequenas — mas na verdade grandes — alterações, temos de ser nós a implementá-las. Aconselho seriamente a experimentar!

## COMÉRCIO LOCAL

Comprar local e sazonal em feiras, mercados, lojas pequenas, produtores locais.

## GRANEL

Procure lojas, na sua área de residência, que vendam produtos a granel. Pode pesquisar em [www.peggada.com](http://www.peggada.com).

## SEM PLÁSTICOS

Evite comprar alimentos embalados. Use os seus próprios sacos quando for às compras.

## AUTOSSUSTENTÁVEIS

Fazer mais, comprar menos.

O conceito por detrás de uma cozinha sustentável levou-nos a repensar tudo o que tínhamos na cozinha: equipamentos, utensílios, pratos, talheres, copos, panelas, produtos descartáveis, entre outros. Precisamos mesmo de tudo? Ao princípio esta ideia pode parecer



assustadora, mas, do meu ponto de vista, não necessitamos de ter dois a três utensílios que fazem exatamente o mesmo. Se optarmos por ter um robô de cozinha na nossa casa — não que considere que seja necessário em todas as cozinhas —, este permite-nos abdicar de ter uma varinha mágica, uma liquidificadora, uma batedeira, um picador, etc., visto que aquele equipamento assume as funcionalidades de todos os outros. Depois, se pensarmos bem, de quantas panelas precisamos? Na nossa casa temos apenas três: tamanho pequeno, médio e grande. O mesmo acontece com as frigideiras: temos duas de tamanho médio e um *wok* grande. Os restantes utensílios — pratos, copos, canecas —, apenas possuímos o dobro do número de pessoas que vivem cá em casa, ou seja, dez de cada. O facto de possuímos menos utensílios permite-nos ter a cozinha mais estruturada e os armários mais organizados, libertos de «tralha» que não usamos.

Que tal fazer o mesmo na sua cozinha? Faça as suas escolhas com calma, e escolha o que faz mais sentido para si e para a sua família.



## TROCAS SUSTENTÁVEIS



**Nesta procura por ter uma Casa Natural, tentamos também reduzir o lixo que produzimos. O facto de irmos a mercados e não a grandes superfícies já evita trazermos plásticos para casa, por exemplo. Mas quisemos dar um passo em frente e procurámos também substituir produtos descartáveis por produtos reutilizáveis.**

Para começar, pode simplesmente reutilizar itens que já tem em casa ou, se necessário, adquirir itens mais duradouros. Partilho uma lista de produtos descartáveis que podem ser substituídos por opções mais sustentáveis.

# Desperdício alimentar

Anualmente, são desperdiçadas cerca de 1,89 milhões de toneladas de alimentos em Portugal.

**De acordo com dados oficiais do Instituto Nacional de Estatística, em 2020 foram desperdiçadas cerca de 1,89 milhões de toneladas de alimentos em Portugal, onde se destacam os produtos hortícolas, a fruta e o pão. E, apesar de existir desperdício em toda a cadeia alimentar, nós, os consumidores, as famílias, somos os que mais o fazemos. Os números indicam que mais de 1,2 milhões de toneladas de alimentos são desperdiçadas pelas famílias. Fazendo as contas, em média, cada português é responsável pelo desperdício de cerca de 183,6 quilos de alimentos.**

Já alguma vez parou para pensar na quantidade de comida que deita para o lixo diariamente? A fruta e os legumes que apodrecem, os produtos que deixa passar do prazo? Os talos ou raízes que não utiliza? Certamente que está neste momento a visualizar mentalmente as vezes que aconteceu pelo menos uma destas situações.

Sugiro um poderoso exercício que aprendi com a Eunice Maia: comece por fazer uma análise rigorosa ao seu lixo. Vai deparar-se com a crua realidade do que está a desperdiçar, e é também um bom momento para começar a alterar hábitos. Para iniciar, verifique todos os alimentos que tem no seu frigorífico, verifique o seu estado, se há algo que precise de ser consumido rapidamente ou que possa ser reaproveitado e embale da forma correta (caixas herméticas, panos

de tecido ou pano encerado) como quer preservar. Ver página 46 para mais informações. Esta ação vai permitir libertar espaço, higienizar e organizar de novo o seu frigorífico.

Muitas vezes as pessoas tendem a deitar fora produtos que possuem etiquetas a dizer «consumir de preferência antes de». Eu sou da opinião que devemos sempre, por uma questão de bom senso, observar o aspeto, a cor, cheirar e provar o alimento. É notório que os fabricantes do setor alimentar são obrigados a expor uma data de durabilidade mínima (DDM) na globalidade dos seus produtos. Contudo, existem produtos considerados como não perecíveis, que embora tenham uma DDM, pode ter na sua casa durante vários anos. São eles: sal, açúcar, mel, amido, vinagre, arroz, massa e leguminosas secas. Claro que não escapam à regra dos outros alimentos: deve ter cuidado na sua conservação, armazená-los longe da humidade e cozinhá-los corretamente.



## DICAS PARA EVITAR O DESPERDÍCIO ALIMENTAR NA SUA CASA



### **Antes de ir às compras verifique o que já tem em casa**

Não há nada pior do que ir às compras e trazer itens repetidos. Verifique que frescos sobraram da semana anterior, veja a despensa e faça uma lista do que precisa de comprar. Privilegie as compras semanais e adquira produtos mais frescos, para uma maior poupança económica e menos desperdício.

### **Planear as refeições para a semana**

Ajuda a ter noção da quantidade de alimentos de que vai precisar. Pode optar por fazer dias temáticos, como por exemplo segunda-feira

sem carne, terça-feira italiana, etc., ou definir quantas vezes vai comer proteína animal nas refeições da semana. Não é necessário elaborar nada de muito complicado. Vou partilhar o nosso esquema do plano semanal, para adaptar à sua medida (pág. 51).

### **Aproveitar as sobras**

A maior parte das vezes, o que sobra de arroz ou esparguete não é em quantidade suficiente para todos comerem numa próxima refeição, mas se juntarmos mais ingredientes, vamos conseguir fazer render este resto e transformá-lo. A criatividade é amiga de um bom cozinheiro.

### **Congelar alimentos**

O congelador é o melhor amigo de uma cozinha sustentável. Na verdade, podemos congelar quase todos os alimentos. Preservar a frescura dos frutos vermelhos para dias mais frios, refeições prontas para dias mais agitados, excedentes de produção caseira, molho de tomate caseiro, caldos, entre outros. Não se esqueça de colocar uma etiqueta com a informação (data de conservação e nome).

### **Aproveitar os alimentos na totalidade**

Não sei porquê, mas desabituámo-nos de comer os alimentos na íntegra. Passámos a descascar mais e, em consequência, a desperdiçar.

### **Conservar corretamente os alimentos**

Verifique sempre as instruções de conservação nos rótulos, mantenha o frigorífico a uma temperatura entre 1 °C e 5 °C, o congelador a -18 °C e saiba o que tem nos armários e despensa.

## Hambúrguer de feijão-preto

**Este é um daqueles básicos que tenho sempre à mão.  
Refeições rápidas e nutritivas, para quem não tem tempo ou  
para quem se esqueceu de tirar uma refeição para o jantar!**

Custo aproximado para 4 hambúrgueres de feijão-preto: 1,32€

### Vai precisar de:

- 250 g de feijão-preto previamente demolido e cozido
  - ½ chávena de farinha de aveia
  - ½ chávena de nozes ou amêndoas
    - 1 cebola roxa pequena
    - 1 dente de alho
  - 1 c. de sopa de molho de soja
  - 1 c. de chá de ervas de Provença
    - 1 c. de café de noz-moscada
  - 1 molho pequeno de coentros
    - Sal e pimenta q.b.

### Preparação:

1. Coloque o feijão num processador de alimentos com os restantes ingredientes. Triture até obter uma massa homogénea.
2. Com as mãos molhadas, molde os hambúrgueres.
3. Coloque os hambúrgueres numa frigideira com um fio de azeite e deixe fritar por cerca de 3 minutos de cada lado.
4. Retirar e acompanhar com o que desejar: no pão, com espinafres, tomates ou outro elemento a seu gosto.



Pode congelar os hambúrgueres. Para isso basta colocar um pedaço de folha de papel vegetal entre os hambúrgueres e, de seguida, colocá-los dentro de uma caixa hermética no congelador.

# 2



## Despensa



Uma despensa organizada permite-lhe ver os alimentos que tem, as quantidades e o que necessita de comprar. Deve estar organizada por categorias e, se possível, ter os frascos devidamente etiquetados.



**Ter uma alimentação consciente depende das boas escolhas que fazemos, mas também é uma questão de organização.**

Uma despensa organizada vai permitir-lhe ver os alimentos que tem e o que precisa de comprar. Nós optámos por ter os frascos à mostra, devidamente etiquetados. Desta forma, conseguimos perceber a quantidade que dispomos de cada alimento, e, quando o mesmo termina, levamos o frasco até à loja e compramos a granel ou a um produtor local em maior quantidade, simplificando as nossas compras.

Na nossa despensa existe uma grande variedade de cereais, leguminosas, farinhas, oleaginosas, porém não temos quantidades excessivas, mas sim de acordo com o uso que damos a cada um deles. Nunca pode faltar:

- **Cereais:** arroz, quinoa, aveia, *millet*, trigo-sarraceno.
- **Massas:** trigo e de leguminosas.
- **Farinhas:** trigo, trigo barbeta, alfarroba, espelta, *kamut*, aveia, arroz, amido de milho, na sua grande maioria moídas em casa.
- **Leguminosas:** grão, lentilhas, ervilhas, feijão (branco, vermelho, preto).
- **Frutos secos:** nozes, amêndoas, avelãs, sementes de girassol, linhaça, sésamo, cânhamo, chia e abóbora.
- **Frutas desidratadas:** figos, maçã, pera, dióspiro, tomate.
- **Ervas aromáticas:** tomilho, lavanda, lúcia-lima, erva-príncipe, alecrim, louro, camomila, entre outras.
- **Fermentados:** *pickles*, *kimchi*, vinagre, entre outros.



## ERVAS AROMÁTICAS



As ervas aromáticas não servem somente para temperarmos as nossas receitas. Considero que são pequenos ramos de segredos por revelar. São parte integrante da nossa alimentação em casa. Repletas de potencialidades escondidas, possuem diversas utilidades e benefícios. A maioria das pessoas utiliza-as para adicionar sabor aos cozinhados, saladas, molhos e *pesto* mas, além do sabor, as ervas aromáticas possuem micronutrientes (vitaminas e minerais) com importantes funções para o nosso organismo. Pode usá-las frescas, congelar em cubetes juntando azeite ou, então, secando-as.

A secagem (sem equipamento apropriado) é uma técnica simples; em primeiro lugar tem de certificar-se de que as aromáticas não estão



húmidas, devendo secá-las bem com um pano. De seguida, faça pequenos ramos e pendure pelo caule num local seco e ventilado, preferencialmente sem sol direto. Costumamos colocar as nossas ervas a secar junto da despensa, o que ajuda igualmente a afastar algumas pragas e insetos. Pode experimentar secar as seguintes variedades: alecrim, orégãos, tomilho, lúcia-lima, louro, salva, alfazema, erva-cidreira, estévia, camomila, hortelã e erva-príncipe.

Também usamos para fazer infusões, remédios naturais, sabonetes, loções para o corpo, champô, e como repelente de pragas, mosquitos e melgas. Aconselho a experimentar o cultivo das suas ervas aromáticas ou comprar em vasos pequenos de produção biológica.

Algumas das ervas aromáticas que usamos para repelir insetos e pragas na nossa despensa e casa:

- **Repelentes de insetos** — Alecrim, alfazema, citronela, manjeriçã, tomilho e arruda.
- **Repelentes de pragas** — Louro e alfazema.

Pode ainda juntar às ervas aromáticas algumas especiarias como o cravo-da-índia ou o café.

O café é um excelente aliado no combate aos insetos. Nós utilizamos esta solução quando comemos no exterior. Aproveitamos as borras do café, deixamos secar bem e depois é só colocar a queimar com a ajuda de um pedaço de cortiça. Não só o cheiro não é agradável para os insetos, como o fumo também os afasta.

**Para afastar insetos experimente fazer este repelente natural:**

Utilize a casca de metade de um limão. Coloque um pavio no interior e preencha com cera de soja derretida. Acrescente 10 a 15 gotas de óleo essencial de citronela. Por fim, junte pedaços de alecrim seco.



# 3



## Lavandaria



Provavelmente das alterações mais significativas que realizámos na nossa casa ocorreram na lavandaria.

**É engraçado olhar para trás e pensar que as grandes mudanças que se sucederam na nossa vida nesta área foram instigadas pelo uso de fraldas de pano dos nossos filhos.**

Pois bem, pense comigo: se um dos nossos objetivos é reduzir a quantidade de químicos que utilizamos no nosso quotidiano, por onde é que devemos começar? Exatamente por algo que está em contacto com o nosso maior órgão, a pele. A redução da quantidade e qualidade dos produtos que usamos no nosso corpo permite-nos adotar alternativas mais simples e igualmente eficazes, recorrendo a opções que não contaminam a nossa água, protegendo a biodiversidade dos mares, assim como a saúde humana.



## Spray tira-nódoas

**Para quem procura um spray para tirar nódoas pronto a usar, sem produtos tóxicos e simples de fazer, esta é a receita a ter sempre à mão.**

Custo aproximado para 120 ml: 0,42€

---

### Vai precisar de:

- ¼ de chávena de percarbonato de sódio
- ¼ de chávena de detergente líquido de sabão Marselha ou de coco (ver pág. 121)
  - ¼ de chávena de água morna
  - 3 c. de sopa de sumo de limão

---

### Preparação:

1. Junte num frasco com borrifador o percarbonato de sódio, a água morna e o detergente de sabão de Marselha líquido. Agite bem, até os cristais se dissolverem.
2. Por fim, junte as 3 colheres de sopa de sumo de limão. Agite e está pronto para utilizar.
3. Para usar, basta borrifar sobre a nódoa, esfregar e deixar repousar por uma hora antes de lavar.





# 5

## Quarto



O quarto é, certamente, o sítio da casa no qual é essencial sentirmos harmonia e paz.



**Muitas vezes não lhe é dada a devida importância e, infelizmente, temos tendencialmente a ideia de fazer do quarto a continuidade da nossa sala. Colocamos uma televisão, levamos os telemóveis para a cama, há ainda quem leve o computador ou portátil, e não fazemos o que deveríamos fazer neste espaço: relaxar e dedicar o nosso tempo a desacelerar de um dia frenético.**

À semelhança do que aconteceu nas outras divisões da casa, também neste espaço sentimos a necessidade de simplificar — destrahar e organizar — e manter só o que realmente é importante para o nosso bem-estar e felicidade. A simplicidade deste espaço potencializa a arrumação e o facto de termos menos «coisas» permite-nos manter a harmonia.







# 6

## Beleza natural



«Cuida do teu corpo. É o único lugar que tens para viver.» Jim Rohn



**Acredito que o que colocamos na nossa pele é tão importante como aquilo que escolhemos para nutrir o nosso corpo. A pele é o nosso órgão mais extenso, por isso necessita de atenção.**

Já parou para pensar na quantidade de produtos com ingredientes que, certamente, não quereria que estivessem em contacto com a sua pele e, possivelmente, terá na sua casa de banho? A grande maioria dos produtos cosméticos industriais contém na sua fórmula substâncias que podem ser nocivas. O que acontece aos ingredientes que coloca na pele diariamente? Eles são absorvidos para o interior do nosso corpo através da corrente sanguínea. Por isso, pergunto-lhe se não será melhor repensar como alimenta este órgão maravilhoso?





## Casa de banho



Se queremos ter uma casa de banho limpa e higienizada, existem soluções caseiras mais amigas do ambiente.



**Sim, é possível fazer a limpeza deste espaço recorrendo a produtos que certamente já tem em casa, como o sabão natural, vinagre, ácido cítrico ou limão, bicarbonato de sódio e álcool.**

É inacreditável a quantidade de detergentes para casa de banho que existem nas grandes superfícies comerciais. Uns para a sanita, outros para a banheira, vidros, torneiras, desentupir, retirar o bolor, entre tantas outras invenções. Mais uma vez, vamos simplificar! Se queremos ter uma casa de banho limpa e higienizada existem soluções caseiras mais amigas do ambiente. E, sim, é possível fazer a limpeza deste espaço recorrendo a produtos que certamente já tem em casa, como o sabão natural, vinagre, ácido cítrico ou limão, bicarbonato de sódio e álcool (ver características na página seguinte).

«Este guia para uma vida mais simples e sustentável é uma ferramenta pedagógica valiosa e extremamente útil, escrito numa linguagem clara e simples.»

**Eunice Maia**, in Prefácio



Ângela Plácido, autora da página de *Instagram* «Atreve-te a Ser Feliz», traz-nos um livro que é um verdadeiro manual para viver uma vida (e num lar) natural. Aqui a sustentabilidade é o mote principal, com a partilha de dicas e diversos projetos *do it yourself*, de fácil execução e utilizando matérias-primas naturais, que permitem não só simplificar o seu dia a dia, como também economizar tempo e dinheiro.

Organizado por áreas da casa — cozinha, despensa, lavandaria, sala, quarto e casa de banho —, bem como com uma secção dedicada à beleza natural, este *Casa Natural* mostra-lhe, por exemplo, como fazer detergente em pó para a máquina de lavar loiça, ambientador com ervas aromáticas e frutos, almofadas térmicas, velas de cera de soja, sabonetes ou creme sólido para o corpo, entre muitas outras ideias!

Incluindo também inúmeras receitas alimentares, este é o livro que irá ajudar-nos a tornar este num mundo melhor.



Penguin  
Random House  
Grupo Editorial

[www.penguinlivros.pt](http://www.penguinlivros.pt)

[penguinlifestylept](https://www.instagram.com/penguinlifestylept)

[penguinlivros](https://twitter.com/penguinlivros)

ISBN 9789897848155



9 789897 848155 >