



Os porquês da alimentação

Projeto Nutriaging da Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa

No **Nutriaging** - um *site* com informação simples sobre os benefícios e características da alimentação - há vídeos de preparação de refeições com um chef e cientistas à mesa. As conversas andam à volta da composição do que está a ser cozinhado, dos benefícios dos alimentos utilizados e de algumas curiosidades que só os cientistas sabem. Tudo de forma descontraída e convidativa.

Para além dos vídeos, há receitas escritas, ideias para fazer jardins domésticos e jogos para aprender enquanto se distrai, como pode ser visto na seguinte reportagem multimédia.

O **projeto** começou a ser “cozinhado” no **Departamento de Química e Bioquímica (DQB)** da Faculdade de Ciências (Ciências) da Universidade de Lisboa (ULisboa) mas rapidamente juntou outros departamentos e grupos de investigação de Ciências ULisboa e de outros organismos, como o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge. Professores, investigadores e estudantes de Estatística, Geologia, Biologia e doutras áreas, **sentaram-se à mesa para conversar** com o chef Hélio Loureiro e para dar ao público informações relevantes sobre o que diariamente ingerem.

Amélia Pilar Rauter, professora do DQB Ciências ULisboa, investigadora do Centro de Química e Bioquímica desta Faculdade e mentora da ideia, não tem dúvidas quanto à utilidade do site e dos conteúdos aí expostos. Toda a informação, todas as conversas são baseadas em estudos. Tudo tem base científica e só é apresentado o que de mais recente há na literatura. A ideia do projeto é trazer a ciência até junto da população. Todos devem enriquecer o seu conhecimento e devem fazê-lo de uma forma simples e divertida” Por exemplo, se quer ficar imune experimente cozinhar robalo marinado em sumo de lima e limão com fio de azeite, cubos de tomate sobre esmagado de brócolos e pimentão confitado. Leia a receita, veja o vídeo e obtenha ainda informações úteis sobre alguns dos alimentos usados, toda a informação no site Nutriaging.

Boas refeições, boas descobertas!



Informações:

Amélia Pilar Rauter, professora Departamento de Química e Bioquímica de Ciências
email: aprauter@fc.ul.pt Tlm: 964 408 824 | Reportagem do Projeto [aqui](#)