***A escolha dos ingredientes***

Na nossa receita da pizza de legumes demos preferência a ingedientes sazonais pois ao saborear cada alimento na sua época natural, aproveitamos todo o seu sabor. Ao comprar nesta altura obtemos a melhor relação entre a qualidade e o seu preço.

Os legumes selecionados para esta pizza são característicos desta época para a nossa região. Desta forma, possuem um maior valor nutricional e organolético (sabor, aroma, cor e textura) precisamente devido ao menor processamento (refrigeração/congelação) e transporte. Sendo produtos da época, são colhidos no momento ideal de maturação e consumidos após a sua colheita o que reduz a necessidade de utilização de pesticidas. Demos também preferência aos produtos da nossa região por serem de mais fácil acesso, mas também porque desta forma valorizamos os produtores locais. Por viver no campo e ter na família quem pratique agricultura, dou prioridade aos legumes que produzimos aqui. Como exemplo disso refiro o azeite e azeitonas que são uma das bases da alimentação da nossa região mediterrânea. O meu avô apanha as azeitonas que prepara em conserva e salmoura para consumirmos mais tarde. Outras são levadas para o lagar onde são transformadas em azeite que usamos ao longo do ano. Alguns legumes como a rúcula, a courgete e a cenoura são da nossa produção, assim sendo cozinhamos com os ingredientes que a natureza nos está a dar no momento.

Cá em casa os restos de legumes que não são aproveitados para outras receitas são entregues à minha avó que os utiliza como alimentação das galinhas e patos. Como tal fazem parte da nossa alimentação também os ovos caseiros.

Na pizza de legumes obtém-se resíduos tais como as cascas de cebola e alho que não são dados aos animais, mas sim colocados na nossa pequena compostagem. Outro resíduo da pizza é o líquido resultante da secagem da pasta de cenoura e courgete. Este é um líquido rico em vitaminas, sais minerais e fibras que a minha mãe usa como caldo de legumes para fazer outras receitas.

Apesar de não temos uma dieta estritamente vegetariana damos prioridade a receitas cozinhadas sem carne, principalmente a vermelha. Isto por uma questão de sensibilidade, mas também porque temos consciência de que a produção animal intensiva leva a um enorme consumo de água e também a uma grande libertação de gases para a atmosfera. Contudo nesta pizza utilizámos ovos que já falei da sua origem, e também queijo fresco. No entanto, temos a preocupação de comprar queijo de uma marca portuguesa que está no mercado com uma boa reputação (eco-friendly), que mostra que investe em medidas ambientais responsáveis, com zero de desperdício e com uma reduzida pegada de carbono.

Esta pizza foi cozida no forno elétrico que é alimentado através de painéis fotovoltaicos, tendo resultado numa refeição saudável e sustentável do ponto de vista ambiental e ainda muito saborosa.