



De Onde Vem o Azeite?

OBJETIVO

Compreender a **origem do azeite**, o percurso desde a oliveira até ao prato e refletir sobre escolhas **informadas, culturais e sustentáveis**.

A TUA MISSÃO

Escolhe **um azeite que exista em tua casa** ou que uses habitualmente e investiga a sua origem.

Passo 1 — Observa a garrafa

Regista a informação disponível no rótulo:

- **Marca:** _____
- **País de origem:** _____
- **Região (se indicada):** _____
- **Tipo:** ☐ azeite virgem ☐ azeite virgem extra ☐ outro ____

Passo 2 — Do campo à mesa

Reflete sobre o percurso do azeite:

- O azeite vem de **oliveiras** cultivadas onde?
- Imagina as etapas: colheita da azeitona → extração → engarrafamento.

REFLEXÃO:



Passo 3 — Perto ou longe?

Assinala o que se aplica:

- Azeite de produção local / nacional
- Azeite europeu
- Azeite fora da Europa

Passo 4 — Escolha consciente

Responde:

- Porque é que a **origem do azeite** pode fazer diferença no sabor, na qualidade e na sustentabilidade?

RESPOSTA:

REFLEXÃO FINAL

O que muda na forma como usas o azeite quando conheces a sua **origem** e **história**?

DICA FOODWISELAB

O azeite é um dos pilares da **alimentação mediterrânica**. Escolher azeite de **origem conhecida**, de preferência **nacional**, ajuda a preservar tradições, apoiar produtores e valorizar o território.