КАК ДА СЕ ЯДЕ: ЗДРАВОСЛОВНО

... С ТРАДИЦИОННА КУХНЯ ОТ ALENTEJO (АЛЕНТЕЖО)

Съдържание

1. Резюме

2. Въведение

3. Теоретично съдържание

   3.1. Традиционната кухня от Алентежо
   3.2. Родова мъдрост за балансирано хранене

4. Приложение в практиката

   4.1. Кухнята на Алентежо
   4.2. Традиционни рецепти

5. Интернет източници

Модулът

Заглавие	**Как да се яде: здравословно** **... с традиционна кухня от Alentejo (Алентежо)**
Област	Здравословно хранене
Основна целева група	Материалът е предназначен за ... • студенти; • възрастни лица, интересуващи се от здравословно хранене; • жителите на градовете; • образователни центорве.
Описание на модула и основни цели	Този модул помага да бъдат разбрани ... (1) Средиземноморската кухня и нейната връзка с Алентежо (2) традиционни рецепти от района на Алентежо - съставки и характеристики - ползи за здравето - как да отгледаме билки у дома
Продължителност на обучението	Продължителността на обучението по модула е: Максималната продължителност е 24 часа, разпределени както следва - 8 часа теоретично обучение; 8 часа посещение в ферми, преработватели и пазари и 8 часа практическа работа.
Цели на обучението	След завършване на обучението ще знаете: Повече за храненето и традиционната кухня Алентежо. Ще знаете типичните ястия за региона и използавнето на подправки при тяхното приготвяне. Специално внимание се отделя на използването на билки собствено производство.
Компетенции	Специфични компетенции: • знания за хранителната стойност и значение на Средиземноморската кухня; • как да отгледаме собствени зеленчуци и билки на малка площ; • как да приготвяме здравословни храни по традиционни рецепти.
Педагогически методи	Видове дейности използвани при обучението: · Теоретично обучение /комбинирано/: - присъствено; - групови дискусии; - дистанционно. · Практическо обучение: - изследване на конкретен обект /на място/; - самоподготовка.

1. Резюме

Модулът е структуриран в два основни раздела: (1) средиземноморската диета и традиционната кухня на Алентежо и (2) традиционни рецепти. В първия раздел са разгледани основите на здравословния начин на хранене на базата на средиземноморските традиции в храните и на традиционната Алентежо кухня и на древната мъдрост, свързана с нея. Втората част се състои от представяне на различни рецепти на традиционната Алентежо кухня и обсъждане на характеристиките на съставките и техните ползи за здравето. Някои насоки за това как да се засади градина с билка у дома също са дадени в този раздел. Този модул ще помогне на участниците да повишат знанията си за здравословното хранене по практичен начин, чрез обсъждане и изучаване на традиционните Алентежо рецепти, наследство от средиземноморската диета. Целта е да се предоставят знания за храни и билки от региона, както и за използване на някои съставки от "домашната градина". Разбирането на целия процес, от земята до масата, ще даде възможност на участниците да получат най-доброто от храната си.

Ключови думи: Алентежо, традиционна кухня, хранене, здравословна диета, органични продукти.

2. Въведение

Хранителните навици се променя, и диетите могат да бъдат променяни, от здравословни към вредни за здравето. Тези навици могат да бъдат повлияни от различни фактори, като културата, религията, познанията за храната, наличието и достъпа до храни, икономическата ситуация, както и много други. Въпреки това, един от факторите, които определят нашия избор на храни е, знанието за ползите и вредните свойства на хранителните продукти. Следователно, увеличаването на тези знания със сигурност ще допринесе за по-здравословна диета.

Португалия е пример за тази реалност. От създаването си като държава има непрекъсната еволюция на Португалската диета, както по отношение на техниките за приготвяне на храни, така и на хранителните продукти, въведени с течение на времето. Тези промени са настъпили чрез влиянието на други култури, като резултат от откритията между петнадесети и седемнадесети век, а също на глобализацията и съвременнните системи за дистрибуция. В днешно време, през цялата година, потребителите имат на разположение огромно разнообразие от зеленчуци, плодове, месо и риба, които идват от различни части на земното кълбо - хората не трябва да пътуват, за да пробват вкусове от цял свят.

Въпреки всичкото това богатство на хранителните продукти от други страни, които влизат в Португалия, традиционната Алентежо кухня е източник на мъдрост и огромно богатство. То се базира на големия недостиг на храна в миналия век, особено сред селското население. Това ли е древната мъдрост, която формира основата на този модул, който в първата си точка, за кратко обсъжда традиционната Алентежо диета, тясно свързана с средиземноморската диета и, от друга страна, въвежда няколко рецепти за зеленчукови супи, хляб супи и каши? В тази втората част са представени ползите за здравето от използваните хранителни продукти и представените рецепти. Ние също учим как да се насладите на някои от тези хранителни продукти, в уюта на вашия дом, като създадете автентична градина с саксии, пълни с аромати и вкусове. С една дума, трябва да научим пътя от фермата до трапезата, за да се храним по здравословен начин с традиционната Алентежо кухня!

Част I

3. Теоретично съдържание

3.1. Традиционната кухня от Алентежо

Някои казват, *"Кажи ми какво ядеш, ти кажа кой си ти,"* и това не е нещо, което се отклонява далеч от реалността. Народната кухня може не само да даде указания на културата, но и за мястото, където хората пребивават, влиянията, на които са изложени и на тяхното физическо състояние. Доказателство, че видът на диетата може да посочи къде някой пребивава, е фактът, че в Португалия, например, има голямо разнообразие от хранителни режими в различните региони на страната, от север на юг. Алентежо е регион, където храната е доста характерна и за която ще разгледаме ползите, които тя може да донесе на вашето здраве. Тази диета е дълбоко вкоренена в средиземноморската диета, въпреки че страната няма излаз на Средиземно море.

> *"Приехме и прегърна, ние, португалски, културно Средиземно вградена в атлантизма, а съживяването и отлично лаком бульон идва от далече, но ние знаехме как да я превърне в Средиземно начин:. Първо, ние добавихме малко паста или спагети, и след това ориз; Ние го оцветени с листа от мента, ние го укротяват с няколко скилидки чесън и лук пръстени ".*
>
> Емилио Перес

Традиционната Алентежо кухня е пълна с влияния от други култури, които се помещават на територията на Португалия, както беше случая на Арабската цивилизация. Гръцката култура и диетата също има голямо влияние върху португалската гастрономия, особено в Алентежо. Древногръцката диета е адаптирана и засилена с ароматни билки, които растат спонтанно върху земеделските земи, рибата на бреговете на Алентежо и зеленчуците, които са пристигнали в Португалия, придружени от подправки, донесени от географските откриватели, от петнадесети до седемнадесети век. Всички тези влияния са допринесли за обогатяване на диетата на хората от Алентежо и изграждане на знания, които се превръщат в традиция.

Диетите се променят непрекъснато, и не е задължително да се връщаме в миналото, но разбирайки, че хранителните практики от миналото, може днес да бъдат полезни и допринасят за повторното въвеждане на рецепти, които са бързи и лесни за приготвяне и същевременно много здравословни. Те са богати на хранителни вещества, витамини и с уникални вкусове и аромати.

3.2. Родова мъдрост за балансирано хранене

Навиците за храненето от 40-те до 60-те години на XX век, са добър пример за връзката на Португалската диета с средиземноморската диета и на принципите на здравословното хранене. Това бяха години на недостиг на храна, особено за най-скромните хората от селските райони на Португалия, както е случая на безимотните наети лица, които са страдали от недостатъчно храни, по-специално по отношение на хранителните продукти от животински произход. Този факт обаче, доведе до търсене на храна, която е подходяща за отглеждане в областта и може да се развиват в малък мащаб, като зеленчуци и плодове, които могат най-добре да заменят протеина от месото. Много от решенията са базирани на опит, а не на научни познания, до които днес имаме достъп. И все пак, решенията са базирани на здравето на лицата и силата и енергията, която би могла да излезе от храната, за да работят на полето. Факт е, че съвременната наука и знание за храненето потвърди избора на онези времена, като правилни и полезни за здравето.

Поради икономическите и социалните условия, диетата на това време е пълно с принципи, които сега се вярва, че са ключ към здравословно хранене. Затлъстяването, което се превръща в един тревожен проблем на нашето време, не е често срещано през 40-те и 60-те години, то се е случвало в богатите семейства с ресурси, доста над обикновените хора. Най-разпространената диета е представлявала следното:

- Малки порции на човек;
- Закуска, която в днешно време бихме нарекли обяд;
- Слабо разпространение на сладкиши и десерти;
- Висока консумация на плодове, зеленчуци, бобови растения и риба;
- Високо потребление на вода през деня, и обичайната чаша вино с храната;
- Варени храни или използване на други прости методи;
- Ниска консумация на мазнини.

Необходимо е да се вземат под внимание, че хората са имали за растения и билки, които представляват типичния пейзаж от корк местообитанията на региона. Тези растения и билки определят ландшафта през целия сезон, което води до различия в хранителните навици през годината, както и за търсенето на растения и билки, които отговарят на специфичните хранителни нужди и също така помагат в борбата и превенцията на определени заболявания.

Част II

4. Приложение в практиката

4.1. Кухнята на Алентежо

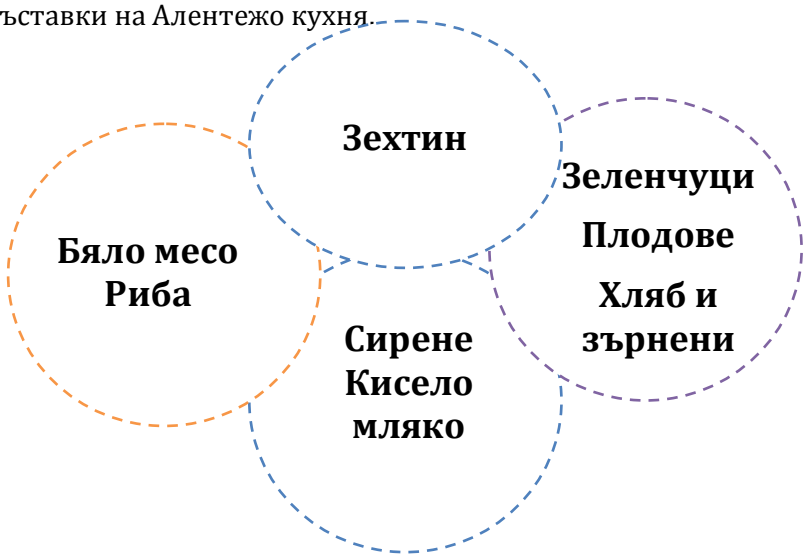
Средиземноморската диета е призната за нематериалното културно наследство на човечеството на ЮНЕСКО. Това признание разкрива не само нейното значение за здравословния начин на хранене въпроса, но най-вече, че е популярна, като знания, които трябва да се запазят и споделят. Този модул е с принос към тази цел чрез представяне на традиционни хранителни рецепти от Алентежо много по-богати на компонентите на тази диета.

Традиционната Алентежо кухня отразява принципите на здравословното хранене, вкоренени в средиземноморската диета. В този случай тя се отнася до хранителните навици на остров Крит и много други райони на Гърция и Южна Италия. Няколко проучвания показват, че средната продължителност на живота на възрастните в тези региони е от най-високите в света. Това са и районите в Европа с най-нисък процент на коронарна болест на сърцето и на някои видове рак.

Тази диета е богата на хранителни продукти с висока концентрация на сложни въглехидрати, фибри, витамини и минерали, както и множество антиоксиданти, които защитават здравето на сърцето. В същото време има ниска консумация на хранителни продукти с високо съдържание на наситени мазнини и високо калорична на храни, което е основно за предотвратяване на сърдечно-съдови заболявания.

Основните съставки

Хранителните продукти, които правят тази диета са част от местния пейзаж. Гастрономията, се основава на това, което е на разположение през всеки сезон в областта и за това какво може да бъде местно производство. Такъв е случаят на основните съставки на Алентежо кухня.



4.2. Традиционни рецепти

След като обсъдихме принципите на традиционната Алентежо кухня, ние се отправяме към практическия компонент на модула, където искаме да говорим по-задълбочено за някои традиционни рецепти от Алентежо, с акцент върху растителни продукти и хлебни супи, както и типичните хлебни каши. Съществуващите супи в Португалия са резултат от непрекъснатите адаптации на културната и териториалната среда, наследството на хората, които са минали през региона и от билки и други ядливи диви ресурси, които предоставят уникални вкусове към супите в различните области на Португалия. Супите са част от хранителната самоличност на Алентежо, заедно с пшеничния хляб. Хлебни супи, гаспачо, бульони, хлебни каши, яхнии и зеленчукови супи всички те са основани върху тези компоненти (супа и хляб) и добри представители на тази идентичност.

В повечето случаи концепцията за супа може да бъде свързано с предците ни, за които понятието "хлебна супа", което означава, че е хлябът е напоен с "подправен бульон." Използването на чорбата прави по-лесно смилаемо, вкусно, приятно и най-вече богато на хранителни свойства ястието. Нейният отличителен вкус идва от използваните билки, което води до лесно разграничаване на Алентежо кухня от кухнята на други региони на страната.

Рецептите, представени тук, се базират на два основни принципа, които допринасят за повишаване на качеството на хранителните продукти и предоставят богат вкус и аромат, които помагат да се намали количеството на солта в ястията, като ги правят леки и приятни.

Принцип 1

Времето за готвене е ограничено и се готви при температура над 70 ° C , за по-голяма сигурност на приготвената храна. Точката на кипене трябва да се поддържа, за да не се разрушат хранителните вещества.

Принцип 2

Готвенето във вода предизвиква освобождаване на определено количество нишесте, при което бульона се уплътнява. Също така се концентрират ароматите, генерирани по време на готвене.

1 - Хляб Супи

<u>Алентежо хлебни супи</u>

<u>Хлебна каша</u>

Съставки:

1 връзка кориандър (или полски джоджен)

2-4 скилидки чесън

1 супена лъжица морска сол

4 супени лъжици зехтин

1.5 л вряла вода

400 г домашен хляб (твърд)

4 яйца

Начин на приготвяне:

Счукайте хляба в хаван с кориандъра (или джоджен или и двете), скилидките чесън и морската сол. Изсипете тази каша в терина или купа. Полейте с маслиново масло и запарване с вряла вода. Сварете яйцата и ги прибавете към кашата като ги настържите.

	Ползи за здравето	**Как да засадя: Кориандър**
Кориандър	• Допринася за по-добър контрол на нивата на кръвната захар • Има релаксиращи и успокояващи свойства, подобрява качеството на съня • Антисептично и противогъбично средство	Изберете саксия или контейнер, който има най-малко четиредесет сантиметра широчина и 20-25 см дълбочина. Засяване на семената. Напълнете саксията с малко пръст и тор. Навлажнете почвата с малко вода. Поръсете семената върху почвата леко, за да се разпръснат равномерно. Покрийте с около половин сантиметър почва. Поставете саксията на слънчево място. Нуждае се от пряка слънчева светлина, за да порастне, а след това я поставете на парапет на слънчев прозорец или в оранжерия. Семената трябва да покълнат в 7-10 дни. Поддържайте почвата влажна, като използвате спрей за пръскане на почвата. Ако изливате вода направо може да се раздвижат семената.
Чесън	• Помощ при превенцията на сърдечно-съдовите заболявания • Съдържа сяра, което улеснява притока на кръв • Помагат за намаляване на присъствието на триглицеридите в кръвта	

Хлебна супа Peixe ga Ribeira

Съставки:
2 големи мряни (1.5 кг общо)
4 супени лъжици зехтин
1 ментов сос
1 връзка джоджен
2 дафинови листа
1 глава лук
4 скилидки чесън
1 средно голяма чаша бяло вино
1 оцет
3 зрели домати
½ зелена чушка
2 лъжици пшенично брашно

Начин на приготвяне:
Преди готвене посолете рибата. Задушете подправките в маслото, заедно с нарязания на ситно чесън, лук, чушката нарязана на тънки филийки. Добавете бялото вино и обелените и нарязани домати. Оставете и запържете леко. Добавете достатъчно вода и нека поври. Добави брашното във водата, като се разбърква добре, за да не се получат топчета. Добавете рибата и оставете да се готви. Сервира се като се налива бульона в купа и се добавя ситно нарязан хляб. Рибата се сервира отделно на тепсия.

	Полза за здравеопазването	**Как да засадя: Мента**
Риба	• богат източник на Омега -3 • Намалява възпаления • Превенция за поява на съсиреци • Намалява холестерола	Ментата е устойчива на високи температури, но не понася студ. Може да се закупи от градинските центрове и презасади в по-голяма саксия. Може да поливате ментата постоянно, но е много важно корените да не са наводнени. Използвайте дренажна система, за да се предотврати натрупването на вода. Поддържайте почвата влажна на допир, за да расте растението добре. Премахвайте горните листа и стъбла, така че светлината да достигне до останалите листа, за да растат.
Пиперка	Големи концентрации на витамин С и бета-каротин, които възпрепятстват появата на катаракта	

Хлебна супа с миди

Съставки:
500 грама миди
1 литър вода
1 клонче кориандър или джоджен
сол
чесън
зехтин
2 яйца

Начин на приготвяне:

Поставете 500 грама миди в един литър вряща вода. Направете смес с кориандър или джоджен, сол и чесън. Разбийте две яйца във вода и разбъркайте добре, така че яйцата да не образуват прежда. Използвайте водата, в която са варени мидите.

Мидите се сервират с черупките. Сервирайте с разчупен хляб поставен на дъното на купа.

	Полза за здравеопазването	**Как да засадя: полски джоджен**
Зехтин	• Мононенаситени мазнини, които допринасят за увеличаването на "добрия" холестерол (HDL) • Има противовъзпалителни свойства • Укрепва ноктите и овлажнява косата	Нуждае се от място, със средно излагане на слънчева светлина и достатъчно сянка. На такова място поставете саксия със смес от градинска пръст, пясък, в съотношение две части пръст на една част пясък и тор. Разпространението на полски джоджен е чрез рязане, като се дължи на факта, че това растение естествено пуска корени от стъблото. Стъблото може да се зарови в земята като пуска един или два възела с листа. Не пропускайте да поливате с вода в продължение на първите няколко дни и скоро ще видите новите растения. За прибиране на реколтата, използвайте ножици, за да се избегне увреждане на корените и да продължават да пускат листа.

2 - Супи

<u>Доматена супа</u>

Съставки:
1,5 кг зрели домати
2 глави лук
3 скилидки чесън
1/2 зелена чушка
1 дафинов лист
2 лъжици зехтин
стар хляб
1 връзка магданоз, мента и риган
вода
сол
4 яйца

Начин на приготвяне:
Обелете чесъна и лука. Нарежете лука на колела и намачкайте чесъна. Обелете и нарежете доматите на малки парченца. Нарежете чушките на ивици. В тиган се прави яхния със зехтин, лук, чесън и дафинов лист, и се прибавя към доматите, добавяте сол и вода и се оставя да се готви. Накрая, яйца ги направете забулени и подгответе канапета от препечен хляб.

	Полза за здраве	**Как да засадя: Домати**
Лук	• допринася за повишаване на HDL • Облекчава задръстванията	Изберете прохладно място на директна слънчева светлина. Доматените растения изискват най-малко 4 часа слънчева светлина на ден, за да се получи добро качество и количество на плодовете. Растенията трябва да бъдат засети от началото на пролетта (април, май и юни). Те се нуждаят от много вода. Важно е между поливките, да оставяте повърхността на земята да изсъхне, така че да не се получи прекалено влажна, което създава условия за развитие на гъбички и други заболявания. Избягва се намокрянето на листата и цветовете. Препоръчваме често използване на торове за подхранване на доматените растения. След като доматите имат клонове с цветя, горната част на основното стъбло трябва да се реже, за да се стимулира зреенето на плодовете. Растежът на растението, се улеснява чрез осигуряване на доматите с колове, което им помога да издържат теглото на плодовете без навеждане.
Домати	• Съдържа ликопен, който действа като антиоксидант (концентрира простатата може да помогне за предотвратяване на заболявания, в това тяло) • Съдържа големи количества витамините С и А и калий	

Обикновена бодлива акула супа

Съставки:
8 филета акула
2 л вода
3 чесън
1 глава лук
1 супена лъжица оцет
1 супена лъжица червен пипер чай
1,5 лъжица зехтин
1 връзка кориандър
50 г пшенично брашно
хляб
сол

Начин на приготвяне:
Нарежете акулата на парчета.
Обелете лука и чесъна и ги нарежете на ситно.
Нарежете хляба и го поставете в купа.
В тиган задушавате лука и чесъна в зехти. Добавете дафинов лист, червен пипер и вода. Когато сместа заври се добавят парчетата акула.
Сервирайте, като се налива врелия бульон над хляба

	Ползи за здравето	**Как да засадя: дафинов лист**
Оцет	• Може да се използва, за да се намали количеството на солта • Помага за намаляване на глюкозата, и да допринесе за предотвратяване на диабета	Изисква мек климат. Издържа на ниски температури, ако е защитен от вятър и студ. Пряката слънчева светлина е необходима, но може да се развива добре и при частична сянка. За засаждане вземете малко растение или използвайте клонка. Поставете растението в саксия и поддържайте почвата влажна. Когато растенията са добре развити листата могат да бъдат събирани. В края на лятото или началото на есента, обраните листа се оставят да изсъхнат на сянка. Изсушените листа са с по-силен аромат, но той изчезва с времето. Плодовете също могат да се събират и се изсушават на сянка.
Дафинов лист	• много богат на витамини A, B, C и D • много богат на минерали: калций, желязо, калий и магнезий • силната миризма стимулира производството на слюнка и други храносмилателни ензими • има антибактериални свойства и действа като почистващо средство	

Супа от Тученица

Съставки:

тученица
масло
1 голяма глава лук
чесън
1 дафинов лист
2 прясно сирене (овче)
4 яйца
пресен домат
2 кюфтета треска
кориандър
картофи

Начин на приготвяне:

Тученицата се измива добре. След това, поставете в тиган масло, дафинови листа, нарязан чесън, ситно нарязан пресен домат, нарязан кориандър и нарязан лук. Сместа се оставя да кълки за около 8 минути. След сотиране, се добавя към тученицата и се оставя за около 5 минути. След това се добавя малко вода, 2 нарязани картофи, прясно сирене и риба треска и оставете да се готви за около 20 минути.

	Полза за здравеопазването	**Как да изберете: Тученица**
Прясното сирене	• Богато на минерали като фосфор и калций • Ниско съдържание на мазнини	Тученицата (Portulaca oleracea) е растение, което расте свободно. Поради това, може да я има във вашата градина. Расте между 15 °C и 35 °C. Не издържа много ниски температури и замръзване. Нуждае се от пряка слънчева светлина. Посейте в тенджера и се покрива с лека пресява почвата или тънък слой стърготини. При пресаждането на разсада имат 4-6 листа. Реколтата от клоните и листата на тученица може да се направи от 60 до 80 дни след засаждане. Премахване на клоните или оставя индивидуално, когато е необходимо или растителните месечни рязане клони около 10 см над земята.
Pursulane	• Най-сочните листа са богати на омега -3 • Високо съдържание на фибри, витамини и минерали	

3 - <u>студена хлебна супа</u>

Съставки:
Краставица
Зехтин
сол
лук
оцет
домашен хляб
прясна вода
домат
треска

Начин на приготвяне:
Ястието има два варианта:
I. Студена супа Хляб бедна, нарежете лука и краставицата и добавете сол, олио, оцет, домашно приготвен хляб супа и прясна вода;
II. Студена супа Хляб богата, подгответе като споменато по-горе, но добавет нарязан на филийки домат и настъргана сурова треска.

	Полза за здравеопазването	**Как да засадя: Краставица**
Pepino	• Състои се от силициев диоксид и голямо количество вода, която насърчава здрава кожа • богати на фибри, витамин С, калий и магнезий • Съдържа стероиди, които допринасят за намаляване на "лошия" холестерол	Изборът на пълзящо растение, може да се пресаждат на завода за голям съд, като този костюм нагоре. Уверете се, при покупката, че не разполага с жълти листа. Избери проветриво място, на почви, богати на хранителни вещества и пряка слънчева светлина. Тя трябва да се засаждат в края на пролетта и с разстояние от около 30 см между всяко растение. Care: изисква много вода, за предпочитане топла, избягва се намокрянето на листата. Ако видите жълти листа, поставете торове и пазят земята влажна. През лятото ще бъде готов да яде!

4 Хлебна овесена каша

Съставки:

1 чаена чаша зехтин

2 скилидки чесън

хляб

QS сол

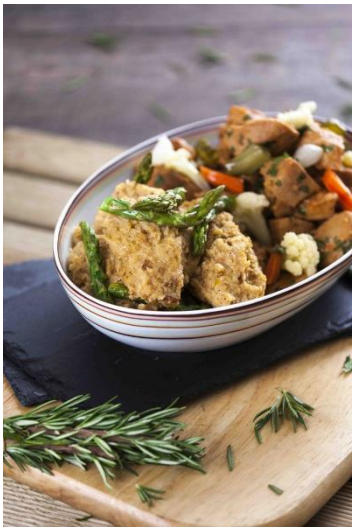
QS Уот.

Начин на приготвяне:

Налейте зехтина в тиган с чаша нарязани скилидки чесън. Нарежете хляба на тънки филийки и добавете зехтина и чесъна. След това запържете малко, добавете малко вода и я оставете да се готви на слаб огън, като периодично се разбърква с дървена лъжица. Когато хлябът е изпечен, намачкайте с лъжицата на малки парченца. Правете въртеливи движения с тигана, докато придобие плътна консистенция. Сервирайте с кафе.

	Ползи за здравето на
Сол	Консумира в умерени и дневни дози посочиха, тази съставка не е вредно за здравето. Въпреки това, той трябва да се направи правилния избор по отношение на вида на сол. В идеалния случай, използването на нерафинирана сол: • Морска сол: да изсъхне естествено на слънце, не страда всеки процес на рафиниране. Осигурява много важни минерали в организма, особено йод. • Salt Flower: са първите кристали, които формират и да остане на повърхността във физиологичен разтвор. Никога не играе във фонов режим, който не съдържа примеси. Това е естествен източник на желязо, цинк, магнезий, флуорид, натриев, йод, калций, калий и мед

Хлебна овесена каша с аспержи



Съставки:

300 г горски аспержи

200грама постно месо

200 г бекон

300гр ребра

8 скилидки чесън

2 DL зехтин

Paprika QS

Qs бяло вино

150 г галета

QS сол

4 яйца

водни QS

Приготвяне:

Обелете и нарежете на ситно чесъна. Нарежете аспержите. Запържете месото (преди това го подправете с чесън, сол, червен пипер и бяло вино) в зехтин. След това към месото, се добавя нарязания на ситно чесън и нека покафенеят, добавете и аспержите. Нека да кърки, и добавете хляба и постното месо нарязано много ситно и яйцата. Ястието се поставя на голямо блюдо и сервирайте с останалото месо наоколо.

	Полза за здравеопазването	**Как да изберете: Аспержи**
Аспержи	• • Богат на аминокиселини и минерали (калий, фосфор и калций), отговорен за своите регенериращи свойства и питателна • • Rich инулин, което допринася за развитието на микробна флора, бифидобактерии и лактобацили, отговорни за доброто функциониране на дебелото черво	The Wild аспержите (Asparagus Lenuifolius) разработва в момента на пролетта по време на дъждовния сезон. Те могат да бъдат намерени в вдлъбнати контактни площи, обикновено влажно и студено. Трябва да се събира с помощта на ножици или нож.

ВЪПРОСИ:

1. Знанията за храната и нейните свойства допринасят за по-правилното хранене.

а. Вярно
б. Грешно

2. Алентежо не се мие от Средиземноморието, така че диетата на този регион не се счита за "средиземноморска диета".

а. Вярно
б. Грешно

3. Традиционната кухня от Алентежо, въпреки здравословния си характер, има недостатък, че приготвянето на ястията отнема доста време.

а. Вярно
б. Грешно

4. Билките са добавка, която помага за намаляване на количеството на солта в готвенето.

а. Вярно
б. Грешно

5. Да се посочат две основни принципи, които допринасят за повишаване на качеството на храните използва и предоставя богат вкус и аромат, който помага да се намали количеството на солта ястия:

а._____
_____
б._____
_____

6. Назовете 8 ключови съставки на средиземноморската диета:

а. _____
б. _____
в. _____
г. _____
д. _____
е. _____
ж. _____
з. _____

При интерес

5. Интернет източници

Гастрономическа карта на Алентежо

< http://www.visitalentejo.pt/pt/imprensa-media/carta-gastronomica-do-alentejo/ >

Как да отглеждаме билки и зеленчуци

< http://re-planta.pt/ >

Средиземноморската диета

http://www.apdietistas.pt/nutricao-saude/alimentacao-na-saude/dieta-mediterranea