



Lifelong
Learning
Programme



Unidad 6

La comida saludable ...con cocina tradicional del Alentejo (Portugal)

Módulo de Formación

MyFood – My Medicine

Project Number:

539464-LLP-1-2013-1-BG-GRUNDTVIG-GMP

Project Type:

GRUNDTVIG

Évora, 2014

Índice

Objetivo	5
Público Objetivo.....	5
Palabras-Clave:	5
Resumen	5
Introducción	5
La cocina tradicional Alentejana.....	¡Error! Marcador no definido.
Sabiduría antigua para el equilibrio alimentaria.....	¡Error! Marcador no definido.
La dieta mediterránea	¡Error! Marcador no definido.
Los ingredientes básicos	9
De la teoría a la práctica	10
1 - Açordas	11
Açorda del Alentejo	11
Beneficio para la salud	11
Cómo Plantar: Cilantro	11
Açorda de Pescado de la Ribera.....	12
Beneficio para la Salud	12
Cómo Plantar: Menta.....	12
Açorda de Almejas	13
Beneficio para al salud	13
Cómo Plantar: Menta Poleo	13
2 - Sopas	14
Sopa de Tomate	14
Beneficio para la salud	14
Cómo Plantar: Tomate	14
Sopa de Cazón	15
Beneficio para la salud	15
Cómo Plantar: Laurel.....	15
Sopa de Verdolaga (verduras)	16
Beneficio para la salud	16
Cómo Coger: Verdologas (verduras)	16
3 - Gazpacho	17
Gazpacho del Pobre y del Rico	17

Beneficio para la salud	17
Cómo Plantar: Pepino	17
4 - Migas	18
Migas de pan	18
Beneficio para la salud	18
Migas de Esparragos.....	19
Beneficio para la salud	19
Como Coger: Esparragos.....	19
Preguntas de revisión.....	20
Contactos informáticos útiles	21

Unidad de Formación

Objetivo

En esta unidad de formación se pretende la adquisición de conocimientos acerca de la alimentación saludable de una forma práctica, a través de la transmisión de recetas alentejanas tradicionales, como herencia de la dieta mediterránea. Se pretende transmitir conocimientos sobre los alimentos y hierbas aromáticas de la región. Así como el cultivo de las mismas en un jardín comestible aromático y casero. Osea, del jardín a la mesa, lo que permite comprender todo este proceso y cómo sacar el mayor partido de los alimentos.

Público-Objetivo

- Adultos interesados en asuntos relacionados con los alimentos ecológicos, nutrición y alimentación saludable.
- Residentes en las ciudades.

Palabras -Clave:

Cocina tradicional alentejana, nutrición, alimentación saludable, plantación ecológica.

Resumen

Esta unidad está estructurada en dos partes principales: (1) Presentación de la dieta mediterránea bien como cocina tradicional alentejana o (2) Presentación de las recetas tradicionales.

En la primera parte se presentan conceptos básicos sobre la alimentación saludable con base en la dieta mediterránea y, también, una breve presentación de la comida tradicional alentejana y la antigua sabiduría asociada a este tipo de alimentación. La segunda está compuesta por varias recetas de cocina tradicional alentejana, características de los alimentos y beneficios para la salud, explicación de cómo plantar un jardín aromático casero.

Introducción

Los hábitos alimentarios están siempre en constante mudanza, y las dietas pueden ser muy variadas, desde las más saludables a las más perjudiciales para la

salud. Estos hábitos pueden estar influidos por distintos factores, desde la cultura, la religión, el conocimiento acerca de los alimentos, la disponibilidad de los alimentos, situación económica, entre otros muchos. Sin embargo, uno de los factores que tienen mucho peso nos indica el conocimiento que cada uno tiene de los beneficios o inconvenientes de los alimentos suponiendo que este conocimiento es correcto y contribuya más para una alimentación saludable. Así esta unidad didáctica tiene como objetivos dar a conocer alimentos saludables y sus beneficios y cómo prepararlos de forma que contribuya para una dieta equilibrada y que preserve la tradición alimentaria del Alentejo, profundamente ligada a la dieta mediterránea.

Portugal es un ejemplo de esta realidad, en que desde su constitución como país se verifica una evolución de la alimentación, tanto en la forma de la preparación de los alimentos como en los alimentos en que a lo largo del tiempo fueron introducidos en las recetas, tanto por influencia de otras culturas como por resultado de la era de los descubrimientos habida entre los siglos XV y XVII. Más recientemente con la globalización y los nuevos sistemas de distribución existe una variedad y disponibilidad de legumbres, frutas, carne y pescado oriundo de varias partes del mundo, que ya no es necesario viajar para probar sabores de los cuatro puntos cardinales del mundo.

A pesar de toda esta riqueza, y de los productos oriundos de otros países que inundan Portugal, existe una sabiduría y riqueza inmensas en la alimentación tradicional alentejana. A pesar de las grandes carencias alimentarias vividas durante el siglo pasado, en particular por la población rural. En esta sabiduría antigua en la que se basa esta unidad didáctica, donde en la primera parte se presenta esta dieta alimentaria, muy ligada a la dieta mediterránea, y una segunda parte donde se presentan varias recetas de sopas, açordas y migas, donde son investigados los beneficios de los alimentos utilizados, bien como aprovecharse de algunos de estos alimentos en la tranquilidad del hogar, o en un auténtico jardín comestible de recipientes repletos de aromas y sabores. Del prado al plato, comiendo de una forma saludable con la cocina tradicional alentejana.

La cocina tradicional alentejana

Hay quien dice “dime qué comes, y te diré quién eres”, y de hecho no es algo que esté muy lejos de la realidad. La dieta alimentaria no solo puede dar indicios de la cultura, como del lugar dónde se reside, cómo de las influencias a la que una persona está expuesta y de la condición física de alguien. Es la prueba que el tipo de alimentación nos puede indicar dónde alguien reside, es el hecho de vivir en Portugal, por ejemplo, dónde existen una gran variedad de dietas en las diferentes regiones de norte a sur del país. El Alentejo es una región donde la dieta es bastante característica y sobre la cual iremos analizando los beneficios que puede traer para la salud. Esta dieta está profundamente enraizada en la dieta mediterránea, incluso aunque el país no esté bañado por el mar mediterráneo.

«Adoptamos y perfilamos, nosotros los portugueses, culturalmente mediterráneos calentados en el atlantismo, un caldo reconfortante y soberbiamente goloso venido de muy lejos. Pero supimos hacerlo mediterráneo: primero, añadimos masa pequeña o fideos, y, después, arroz; lo alegramos con hojas de menta; lo domesticamos con algunos dientes de ajo y unas rodajas de cebolla.»

Emílio Peres

La cocina tradicional alentejana está repleta de influencias de otras culturas que en otro tiempo ocuparon el territorio portugués, como los moros. Otra cultura es su dieta alimentaria que tuvo gran peso, y se trata de la oriunda de Grecia, que en Portugal fue adaptada y se mejoró con las hierbas aromáticas que nacen espontáneamente o con el pescado de la costa alentejana y legumbres que llegan a Portugal, acompañados de especias traídas por los que se lanzaron a descubrir el mundo durante los siglos XV hasta el XVII. Todas estas influencias contribuyeron a enriquecer la dieta del pueblo alentejano y han contribuido a saber que se transformó en tradición.

La dieta alimentaria está en constante cambio, y no se pretende volver al pasado, si no comprender que la alimentación antes practicada, aunque fruto de la necesidad, puede en el día de hoy, traer beneficios y contribuir para la reintroducción

de recetas que son rápidas, fáciles y muy saludables, ricas en nutrientes, vitaminas y un sabor y aroma únicos.

Sabiduría ancestral en el equilibrio alimentario

La alimentación entre los años 40 y 60 del siglo XX, es ejemplar por su relación con la dieta mediterránea y en lo que trata respecto a los principios de la alimentación saludable. Desgraciadamente esta realidad no se constata siempre por las mejores razones. Estos años han sido de gran escasez de alimentos en especial para aquellos grupos más humildes del Portugal rural, cómo los asalariados sin tierra, que sufrían carencias alimentarias en particular en lo que respecta a alimentos de origen animal. Sin embargo en este tiempo, se hizo una búsqueda de alimentos que crecían espontáneamente en el campo, por los productos cultivados desde legumbres a frutas, y a una búsqueda de las legumbres que mejor pudieran satisfacer la falta de las proteínas provenientes de la carne. Muchas de las decisiones se basaban en la experiencia y no en el conocimiento científico al que hoy tenemos acceso. Aun así, eran evaluaciones basadas en la salud que presentaban los individuos y en la fuerza y la energía que conseguían obtener de los alimentos para el trabajo, siendo que la ciencia y los conocimientos provenientes de la nutrición confirman las elecciones de esta época como acertadas y beneficiosas para la salud.

Debido a las condiciones económicas y sociales, la dieta de esta época está repleta de principios que hoy son defendidos como la clave para una alimentación saludable. Hoy en día, en que la obesidad se presenta como una enfermedad alarmante, esto no era posible que ocurriera con tanta frecuencia durante los años 40 a 60, salvo que se tratara de familias ricas, bien abastecidas y con otras condiciones de vida. En consecuencia la dieta está regulada de la siguiente forma:

- ◆ Pequeñas porciones por persona;
- ◆ Desayuno, que hoy llamaríamos almuerzo;
- ◆ Poca abundancia de dulces;
- ◆ Gran consumo de fruta, hortalizas, legumbres y pescado;
- ◆ Mucho consumo de agua a lo largo del día, y el habitual vaso de vino en las comidas;
- ◆ Alimentos cocidos y otros métodos simples;
- ◆ Bajo consumo de grasas, siendo la grasa de base el aceite (bien escaso).

Es necesario tener en cuenta el conocimiento muy amplio acerca de las plantas y hierbas aromáticas que componen el paisaje típico de nuestro campo, que se turnan en las diferentes estaciones del año, provocando que existieran variaciones en las

prácticas alimentarias a lo largo del año, y una búsqueda para introducir las plantas que satisfacían determinadas necesidades y ayudaban también a combatir ciertas enfermedades.

La dieta mediterránea

La dieta mediterránea es reconocida como patrimonio inmaterial de la humanidad, por la UNESCO. Esta distinción revela no solamente su importancia en la dieta alimentaria saludable, pero principalmente su importancia en cuanto a la sabiduría transmitida oralmente que se pretende revitalizar con la presentación de recetas muy tradicionales de un Alentejo rico en los ingredientes de esta dieta.

La cocina tradicional alentejana refleja los principios de una alimentación saludable, enraizados en la dieta mediterránea, cuyo término tradicional se refiere al patrón alimentario de Creta y de muchas otras regiones de Grecia y sur de Italia, en las décadas de 50 a 60 del siglo XX, en que varios estudios demuestran que la esperanza media de vida de los adultos sería de las más elevadas y con la menor tasa de enfermedades coronarias y ciertos tipos de cáncer.

Esta dieta es rica en alimentos con elevadas concentraciones de hidratos de carbono complejos, fibras, vitaminas y minerales y numerosos antioxidantes que protegen la salud del corazón, así como el bajo consumo de alimentos ricos en grasa saturada y de gran valor calórico, que son fundamentales para ayudar a la prevención de enfermedades cardiovasculares.

Los ingredientes básicos

Los alimentos y productos que componen esta dieta, constituyen parte del paisaje de los lugares y se caracteriza por ser aquello que está disponible y que la tierra produce para ser consumido. Se presentan los ingredientes base de este tipo de alimentación:



Parte II

De la Teoría a la Práctica

Presentamos los principios de cocina tradicional alentejana, pasaremos de la teoría a la práctica donde se pretende dar a conocer mejor algunas recetas típicas alentejanas, como sopas, açordas y migas. La infinidad de sopas existentes en Portugal, resultan de varias adaptaciones a la realidad cultural y territorial, al legado de los antepasados que pasaron por la región, y son premiados con hierbas aromáticas y otros recursos comestibles, que confieren sabores únicos. Estas constituyen parte integrante de la identidad alimentaria local, juntamente con el pan de trigo, elemento estructurante, que se constituye como base de la concepción de este productor alentejano en las açordas, gazpachos, caldos, migas, ensopados y sopas.

En la gran mayoría de los casos, el concepto de sopa puede estar asociado al significado ancestral, en que el término se refería a las “sopas de pan” que significa el pan embebido en un “caldo condimentado”. El uso del caldo hace el plato más digestible, sabroso, agradable y más rico en términos nutricionales, estando su sabor distintivo en las hierbas aromáticas utilizadas, lo que lleva a que se distingan fácilmente los platos alentejanos de los de otras regiones del país.

Las recetas presentadas se basan en **dos principios básicos**, que contribuyen a potenciar la calidad de los alimentos utilizados y proporcionan una riqueza de sabor y aroma que ayuda a reducir la cantidad de sal de los platos cocinados, haciéndose innecesario el exceso de sal pues sobresalen los sabores leves y agradables al paladar.

Principio 1

Tiempos de cocción reducidos y por encima de los 70°, temperatura a la que los alimentos deben ser cocinados de forma segura. El punto de ebullición que es utilizado en la elaboración de las sopas, permite mantener una temperatura de cocción constante, que impide la degradación de las grasas y los nutrientes.

Principio 2

La cocción en agua lleva a la liberación de una cierta cantidad de almidón, que hace el caldo más espeso llevando y concentrando los sabores producidos durante la cocción a través de los diferentes elementos diluidos en el agua.

1 Açordas

Açorda Alentejana

Época del Año: Todo el año
Región: Bajo Alentejo

Ingredientes:

- 1 manojo de cilantro (junto al poleo)
- 2 a 4 dientes de ajo
- 1 cuchara sopera de sal gorda
- 4 cucharas soperas de aceite
- 1,5 l de agua para hervir
- 400 g de pan casero (duro)
- 4 huevos

Preparación:

Se machacan en un almirez, los granos de cilantro, (o los poleos o las dos cosas) con los dientes de ajo y la sal gorda. Se deja esa masa en una cazuela. Se riega con el aceite y se escalfa con agua hirviendo, donde previamente se escalfan los huevos y de donde se retiraran. Para servir se coloca este caldo sobre el pan en rebanadas o en cubos. Los huevos son colocados en el plato o sobre la sopa en la cazuela.



	Beneficio para la salud	Como Plantar: Cilantro
<i>Cilantros</i>	<ul style="list-style-type: none"> Ayuda a un un mejor control de los niveles de glucosa Posee propiedades relajantes y calmantes, mejorando la calidad del sueño Agente antiséptico y antifúngico 	<p>Escoja una maceta de flores o recipiente que tenga, como mínimo, 46 cm de anchura y 20 a 25 cm de profundidad. A los cilantros no les gusta que se les mueve, entonces la maceta preciosa ser grande y suficiente para contener una planta adulta.</p> <p>Planta las semillas. Llene una maceta con un poco de tierra y fertilizante. Humedezca el suelo con un poco de agua. Esparza las semillas levemente sobre el suelo para dispersarlas uniformemente. Cubra con otros 0,6 cm de tierra.</p> <p>Coloque la maceta en un lugar soleado. Precisa de sol directo para crecer, entonces coloquelo en un parapeto de una ventana soleada o invernadero. Las semillas deben germinar entre 7 a 10 días. Mantenga el suelo húmedo usando un frasco de spray para espolvorear el suelo, si usted derrama agua sobre el suelo, puede arrastrar las semillas.</p>
<i>Ajo</i>	<ul style="list-style-type: none"> Ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares Contienen sulfúricos que facilitan el flujo sanguíneo Ayuda a la reducción de la presencia de triglicéridos en la sangre 	

NOTA HISTÓRICA

La receta de açorda más elemental (...) data del periodo romano en que se tienen noticias de una sopa hecha con hierbas aromáticas, ajo, pan, aceite y agua. La açorda se propagó a través de las culturas, y los árabes la fijaron definitivamente, y la llevaron al estatuto de plato real, estatuto que estuvo en vigor hasta el siglo XVI, en la corte de Merimides, en Fez. La açorda alentejana, hecha con poleo o cilantros es un plato asistencial de todas las clases, algunas veces motivos de ironías ignorantes, tiene la receta fijada desde hace milenios (...) (de Alfredo Saramago. Para una Historia de la alimentación del alentejo

Açorda de Pescado de Ribera

Época del Año: Entre Junio y Marzo

Región: Alentejo Central

Ingredientes:

2 barbos grandes (1,5 kg total)
4 cucharadas soperas de aceite
1 manojo de menta de la ribera
1 manojo de poleo
2 hojas de laurel
1 cebolla
4 dientes de ajo
1 vaso medio de vino blanco
1 golpe de vinagre
3 tomates bien maduros
½ pimiento verde
2 cucharadas soperas harina de trigo
Sal gorda al gusto.
Agua
Pan alentejano

Preparación:

Después de arreglar el pescado, sáelo un tiempo antes de cocinar. Rehogar los condimentos en el aceite, juntamente con los ajos muy picados, la cebolla en rodajas y el pimiento cortado en tiras finas. Juntar el vino blanco y los tomates pelados y picados. Fría durante un poco tiempo. Juntar agua suficiente y dejar que levante el hervor, juntar la harina previamente deshecha en agua, moviendo bien para no hacer grumos y dejar cocer. Juntar con el pescado, dejándolo cocer sin que se deshaga. Corregir de sal. Servir vertiendo el caldo en una cazuela sobre el pan en rodajas finas. El pescado se sirve en un soporte aparte.



	Beneficio para la salud	Como Plantar: Menta
<i>Pescado</i>	<ul style="list-style-type: none">• Fuente rica de Omega 3• Reducción de inflamaciones• Prevención de coágulos• Reducción del colesterol	La menta es una planta resistente a altas y bajas temperaturas, pero no tolera heladas. Se puede comprar la planta en los supermercados y trasplantarla a una maceta mayor, se debe regar la planta de la menta constantemente, pero también es muy importante que las raíces no estén inundadas. Coloque un sistema de drenaje en la maceta para evitar que el agua se quede acumulada, manteniendo el compost húmedo al tocarlo, pues crece mejor en condiciones húmedas. Quite las hojas más altas y los tallos, para que la luz llegue a las hojas de abajo.
<i>Pimiento Verde</i>	<ul style="list-style-type: none">• Grandes concentraciones de Vitamina C y Betacaroteno que previenen las cataratas.	

NOTA HISTÓRICA

Todos los lugares ribereños del Guadiana tenían recetas en base al pescado capturado en el río. Entre los peces existentes, desde hace mucho tiempo, el barbo es sin duda el más noble. Habiendo, incluso, una variedad denominada Barbo de cabeza pequeña (*barbus microcephalus*) que habita en la cuenca hidrográfica del Guadiana. El barbo del sur, además de en el Guadiana, se extiende a las restantes cuencas hidrográficas del Algarve. Generalmente los grandes maestros cocineros de estas recetas (açordas, sopas, caldos y caldetas, etc...) eran los molineros de los molinos de agua (en Carta Gastronómica de Alentejo, página 525)

Açorda de Almejas

Ingredientes:

500 gramos de almejas
1 litro y medio de agua
1 rama de cilantros o poleo
Sal al gusto
Ajo
Aceite
2 huevos

Preparación:

Abra 500 gramos de almejas en litro y medio de agua hirviendo. Forme una mezcla de cilantro o poleos, sal y ajo. Ponga dos cucharas soperas de aceite por persona. Bata dos huevos enteros y colóquelos sobre la mezcla. Cuando eche el agua por encima de la mezcla, mueva muy bien para que los huevos no hagan hilos, utilice el agua en la que se abrieron las almejas, las almejas deben ser servidas con cáscara. Servir partiendo el pan en rebanadas, colocándolas en el fondo de una cazuela y regando con el caldo de las almejas.

Época de Año: Todo el año

Región: Alentejo Litoral



	Beneficio para la salud	Como Plantar: Poleo
Aceite	<ul style="list-style-type: none"> Grasa monoinsaturada, que no contribuye al aumento del "buen colesterol" (HDL) Tiene propiedades antiinflamatorias Fortalece las uñas e hidrata el cabello 	<p>Necesita un lugar que tenga una exposición media a la luz solar, aguantando bien situaciones de bastante sombra.</p> <p>Precisa de un lugar con estas características, ponga una maceta con una mezcla de tierra de jardín y tierra de arena, en la proporción de dos partes de tierra por una parte de arena y fertilizante. La propagación del poleo se hace por estaca, aprovechando que esta planta naturalmente emite raíces, a lo largo de la parte baja de los tallos.</p> <p>Estos mismos ramos de poleo que se compran, normalmente traen estas raíces blancas, que se van a utilizar como estaca, disponiéndolos horizontalmente en la superficie de la tierra, y solamente en las raíces de esta.</p> <p>En otras situaciones en que los tallos favorezca esta disposición, se podrá enterrarlos en la tierra, dejando fuera uno o dos nudos con hojas. Riegue bien los primeros días, no tardará en ver nuevas plantas saliendo y tendrá una maceta de poleo para coger todo cuanto necesite, use la tijera, para no dañar las raíces y continuar siempre produciendo.</p>

2 Sopas

Sopa de Tomate

Ingredientes:

1,5 kg de tomate maduro
2 cebollas
3 dientes de ajo
1/2 pimiento verde
1 hoja de laurel
2 dl de aceite, pan duro al gusto
1 ramo de perejil, menta y orégano
Água al gusto
Sal al gusto
4 huevos

Preparación:

Pelar los ajos y las cebollas, cortar la cebolla en medias lunas y picar el ajo. Pelar y trocear los tomates en pedacitos. Preparar el pimiento en tiras. En una cazuela, hacer un rehogado con el aceite, las cebollas, el ajo y el laurel, juntando el tomate y el pimiento y el ramo de perejil, menta y orégano, la sal y el agua y dejarlo cocinar. Al final escalfar los huevos y poner el preparado sobre el pan tostado en rebanadas y servir.

Época del Año: Verano
Región: Alto Alentejo



	Beneficio para la salud	Como Plantar: Tomate
Cebolla	<ul style="list-style-type: none"> Contribuye para el aumento de HDL Alivia la congestión 	<p>Elija un local aireado y con bastante sol directo. Lo ideal son los tomates por lo menos cuatro horas de sol al día, para potenciar la cantidad y calidad de los frutos. Las macetas deben tener cerca de 40 cm. Los tomates deben ser sembrados a partir del inicio de la primavera (abril, mayo y junio) en la maceta definitiva. Necesitan bastante agua, es importante que entre riegos, deje la tierra secar la superficie, para que no esté demasiado húmeda propiciando la aparición de hongos y otras enfermedades, evite mojar las hojas y las flores. Es recomendable el uso frecuente de fertilizantes a lo largo del crecimiento de los tomates. En cuanto el tomatillo tenga ramos con flores, la parte superior del tallo principal, debe ser cortada, para estimular la maduración de los frutos. Acompañando el crecimiento de la planta, ate el tomatillo a una estaca, para ayudar a soportar el peso de los tomates, sin que toquen el suelo. Para coger los tomates sin perjudicar los tallos debe girar los tomates hasta que se suelten.</p>
Tomate	<ul style="list-style-type: none"> Fuente de energía y vitalidad Contiene licopeno que actúa como antioxidante (se concentra en la próstata pudiendo ayudar a la prevención de enfermedades en este órgano) Grandes cantidades de Vitamina C y A y potasio 	

TRUCOS

Para tomar esta sopa más saludable evite el rehogado, optando por juntar todos los ingredientes en un fuego muy flojo, cocinando lentamente.

Sopa de Cazón

Época del Año: Todo el año
Región: Alto Alentejo

Ingredientes:

8 trozos de cazón
2 l de agua
3 dientes de ajo
1 cebolla
1 cucharadas soperas de vinagre
1 cucharilla de colorante
1,5 dl de aceite
1 manojo de cilantro
50 g de harina de trigo
Pan duro
sal al gusto

Preparación:

Arreglar los trozos de cazón, pelar la cebolla, los ajos y picarlos. Cortar el pan y colocarlo en la cazuela. En una sartén rehogar la cebolla y los ajos en el aceite, añadiendo laurel, colorante y agua. Cuando comience a hervir, eche el cazón, disuelva la harina en un poco de agua con vinagre y mézclelo en la sopa, rectificando los temperos y adicionando el cilantro picado o en ramos. Servir echando el caldo hirviendo sobre el pan.



	Beneficio para la salud	Como Plantar: Laurel
Vinagre	<ul style="list-style-type: none"> Puede ser usado como sustituto de la sal Contribuye para la reducción de glucosa, contribuyendo a la prevención de la diabetes 	<p>El ideal es un clima agradable. Puede soportar bajas temperaturas si se protege del viento y de las heladas. Cultive con luz solar directa, pero puede crecer bien en sombra parcial, desde que la luminosidad sea buena.</p> <p>Adquiera una planta pequeña o utilice una ramificación, trasplante y mantenga el suelo húmedo hasta que la planta eche raíces y abone con frecuencia.</p> <p>Cuando la planta este desarrollada, las hojas pueden ser cogidas cuando se necesiten.</p> <p>Al final del verano o comienzo del otoño, una parte de las hojas puede ser cogida o dejada para secar a la sombra. Las hojas secas tienen un sabor más fuerte, pero este va desapareciendo al pasar el tiempo. Las bayas también pueden ser cogidas y dejadas para secar a la sombra.</p>
Hoja de Laurel	<ul style="list-style-type: none"> Muy rica en vitaminas A, B, C y D Muy rica en minerales: Calcio, Hierro, Potasio y Magnesio El olor fuerte estimula la producción de saliva y otras enzimas digestivas. Tiene propiedades antibacterianas y actúa como agente de limpieza 	

Sopa de Verdolagas

Época do Año: Otoño

Región: Bajo Alentejo

Ingredientes:

Verdolagas
Aceite al gusto.
1 cebolla grande
Ajos al gusto
1 hoja de laurel
2 quesos frescos (oveja)
4 huevos
Tomate fresco
2 trozos de bacalao
Cilantro
Patatas

Preparación:

Coger las verdolagas en el campo y lavarlas, seguidamente colóquese en un recipiente una porción de aceite, laurel, ajo picado, tomate fresco picado, cilantro picado y cebolla picada. Deje rehogar durante cerca de 8 minutos, una vez rehogado, juntar las verdolagas y dejarlas durante unos cinco minutos, enseguida poner un poco de agua, dos patatas cortadas en rodajas, el queso fresco y el bacalao y dejarlo cocer durante unos 20 minutos. Una vez el preparado esté confeccionado cortar las rebanadas de pan en una cazuela , en la cual se deja el preparado



	Beneficio para la salud	Como Coger: Verdolagas
Queso Fresco	<ul style="list-style-type: none">• Rico en minerales como fósforo y calcio• Bajo contenido de grasa	<p>La verdolaga (Portulacaoleracea, también denominada beldroega-comun, beldroega de las huertas o veldorega) es una planta de origen incierto que actualmente crece espontáneamente) También puede tenerla en su jardín. Crece entre los 15º y los 35º. No soporta temperaturas muy bajas ni heladas, necesita iluminación solar directa. Siembre en una maceta y cubra con una leve cama ligera de tierra cribada o de serrín fina. Trasplante cuando las plántulas tengan de 4 a 6 hojas. La recolección de los ramos y hojas de verdolaga se puede hacer a partir de los 60 a 80 días de plantarla. Retire los ramos u hojas individualmente cuando sea necesario, o corte mensualmente, cortando los ramos por encima de diez cm del suelo.</p>
Verdolagas	<ul style="list-style-type: none">• Las hojas suculentas son ricas en omega 3• Ricas en fibras, vitaminas y minerales	

NOTA HISTÓRICA

Una receta relativamente barata, una vez que muchos alentejanos tenían ovejas, huertas y fabricaban queso. Las verdolegas eran recogidas en el campo en esta época del año (en otoño). El aceite era un producto con una cierta abundancia, una vez que se cogían las aceitunas y se cambiaban los lagares por algunas garrafas de aceite. El pan también era amasado en las propias casas, y aprovechado muchas veces como alimento principal en los platos típicos alentejanos. Esta receta puede ser confeccionada sin el bacalao y sin las patatas. (Carta Gastronómica de Alentejo, página 691)

3 Gazpacho

Gazpacho del Pobre y del Rico

Época del Año: Verano

Región: Alto Alentejo

Ingredientes:

Pepino
Aceite
Sal
Cebolla
Vinagre
Pan casero
Agua fresca
Tomate
Bacalao

Preparación:

La confección presenta dos variantes:

I. Gazpacho del Pobre, trocear la cebolla y el pepino, añadirles la sal, el aceite, el vinagre, sopas de pan casero y agua fresca.

II. Gazpacho de rico, al preparado anterior se añade también el tomate cortado en cubitos y el bacalao crudo desmechado.



Beneficio para la Salud

Pepino

- Compuesto por óxido de silicio y gran cantidad de agua, lo que promueve una piel saludable.
- Rico en fibra, vitamina C, potasio y manganeso.
- Contiene esteroides que contribuyen para la disminución del colesterol "malo".

Cómo Plantar: Pepino

Optando por la planta rastrera, se puede trasplantar la planta a una maceta grande y ésta se adaptará perfectamente. A la hora de comprar verifique que no tenga hojas amarillas. Elija un lugar aireado, un suelo rico en nutrientes y sol directo. Se debe plantar en el final de la primavera y con una distancia de cerca de 30cm entre cada planta.

Cuidados: necesita mucha agua, de preferencia tibia, evitando mojar las hojas. Si aparecen hojas amarillas, coloque fertilizante y mantenga la tierra húmeda.
¡Estarán listos para consumir en verano!

4 Migas

Migas de Pan

Época del Año: Todo el Año
Región: Bajo Alentejo

Ingredientes:

1 vaso de aceite
2 dientes de ajo
Pan
Sal a gusto.
Agua a gusto

Preparación:

En una sartén eche el aceite y los dientes de ajo troceados. Corte el pan en lonchas finas y añada a la sartén. Después de que los ajos estén dorados, añadir un poco de agua y dejarlo cocinar en fuego suave, removiendo de vez en cuando con una cuchara de palo. Cuando el pan esté tostado, darle la vuelta y trocearlo con la cuchara hasta que se quede en pequeños pedazos. Mover la sartén hasta que las migas estén consistentes.

Normalmente se sirven acompañadas de café.



Beneficio para la Salud

Sal

Consumida con moderación y en las dosis diarias indicadas, la sal no perjudica la salud. Sin embargo, se debe elegir correctamente el tipo de sal. Lo ideal es la utilización de sal no refinada:

- Sal marina: se seca naturalmente, al sol, no sufriendo ningún proceso de refinación. Provee minerales muy importantes para el organismo, principalmente el yodo.
- Flor de sal: son los primeros cristales que forman y permanecen en la superficie en las salinas. Nunca toca en el fondo, de esa forma no contiene impurezas. Es fuente natural de hierro, zinc, manganeso, flúor, sodio, yodo, calcio, potasio y cobre.

Migas de Espárragos

Época del Año: Primavera
Región: Alto Alentejo

Ingredientes:

300 g de espárragos bravos
200 g de morcillo
200 g de tocino
300 g de entrecot
8 dientes de ajo
2 dl de aceite
Pimentón dulce al gusto
Vino blanco al gusto
150 g de migas de pan
Sal al gusto
4 huevos
Agua al gusto

Preparación:

Pelar y trocear los ajos. Trocear los espárragos en pedazos muy pequeños y lavarlos. Freír la carne (previamente adobada con ajo, sal, pimentón dulce y vino blanco) en aceite y reservarla. Dorar los ajos en el aceite de la fritura de la carne, añadir los espárragos y rehogar, juntar el pan, el morcillo troceado en pedazos pequeños y los huevos y removerlo bien.

Presentación: Colocar en el centro del plato con la carne frita alrededor.



	Beneficio para la Salud	Como Recoger: Espárragos
Espárragos	<ul style="list-style-type: none">Rico en aminoácidos y minerales (potasio, fósforo y calcio), responsable por sus propiedades regeneradoras y nutritivas.Rico en inulina que contribuye para el desarrollo de la flora microbiana, bifidobacterias y lactobacilos responsables por el buen funcionamiento del intestino grueso.	<p>Los Espárragos Salvajes (<i>asparagus Lenuifolius</i>) se desarrollan en la Primavera durante el período de lluvias. Nascen de la planta comúnmente llamada "esparraguera". Nasce en zonas de terreno cóncavo, característicamente húmedas y frías.</p> <p>Para recogerlo se debe usar unas tijeras o cuchillo.</p>

CONSEJOS

Se pueden preparar las migas sin la carne, utilizando apenas el aceite, siendo más saludable, resaltando a la vez el sabor del espárrago salvaje. Para obtener un equilibrio de sabores adicione zumo de limón.

Aunque la receta tradicional vaya acompañada de carne frita, es posible sustituirla por carne guisada, adobada con el pimentón.

Preguntas de Revisión

1. El conocimiento acerca de los alimentos y sus propiedades nutritivas contribuye para una alimentación más correcta.
 - a. Verdadero
 - b. Falso

2. El Alentejo no está bañado por el Mediterráneo, por eso, no se puede considerar la dieta de esta región una “dieta mediterránea”.
 - a. Verdadero
 - b. Falso

3. La cocina tradicional Alentejana, aunque saludable, tiene la desventaja de solo presentar platos de mucha elaboración.
 - a. Verdadero
 - b. Falso

4. Las hierbas aromáticas son un complemento que ayuda a disminuir la cantidad de sal en los guisos.
 - a. Verdadero
 - b. Falso

5. Nombre 8 ingredientes fundamentales de la dieta mediterránea:

<ol style="list-style-type: none">a. _____b. _____c. _____d. _____	<ol style="list-style-type: none">e. _____f. _____g. _____h. _____
---	---

6. Indique los **dos principios clave**, que contribuyen para potenciar la calidad de los alimentos utilizados y proporcionar una riqueza de sabor y aroma que ayuda a reducir la cantidad de sal de los guisos:
 - a. _____

 - b. _____

Enlaces Interesantes

Carta Gastronómica Alentejana

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

Re-Planta!

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

Alimentación Mediterránea

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