

Módulo de Formação

Como Comer de Forma Saudável

...Com Cozinha Tradicional Alentejana



Conteúdos

1. Resumo

2. Introdução

3. Conteúdos Principais

3.1. A Cozinha Tradicional Alentejana

3.2. Sabedoria Ancestral no Equilíbrio Nutricional

3.3. A Dieta Mediterrânica

3.4. Os Ingredientes básicos

4. Pôr em Prática

4.1. Da Teoria à Prática

5. Leitura Futura - Links

6. Bibliografia

Módulo de Formação

Título	Como Comer de Forma Saudável... com Cozinha Tradicional Alentejana
Área	Dieta Saudável
Público Alvo	<ul style="list-style-type: none"> • Estudantes das instituições participantes; • Adultos interessados em assuntos relacionados com os alimentos biológicos, a nutrição e a alimentação saudável; • Residentes em cidades; • Organizações e Centros de Formação de Adultos.
Descrição do Módulo e Objetivos Gerais	<p>Este módulo permite aos participantes compreender:</p> <p>(1) a dieta Mediterrânica e a sua relação com a cozinha tradicional Alentejana e,</p> <p>(2) As receitas tradicionais da região Alentejo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - características dos ingrediente - seus benefícios para a saúde - como plantar um jardim de ervas aromáticas
Duração e Tempos de Aprendizagem	<p>A duração máxima da formação é de 24 horas distribuídas da seguinte forma:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 8 horas de formação teórica; - 8 horas para visitas (agricultores, transformadores, mercados) - 8 horas de trabalho prático.
Objetivos de Aprendizagem	<p>Nesta unidade de formação pretende-se que os participantes aumentem os seus conhecimentos acerca da alimentação saudável de uma forma prática, através da apresentação de receitas tradicionais alentejanas, herança da dieta mediterrânica. Pretende-se transmitir conhecimentos sobre os alimentos e as ervas aromáticas da região, bem como sobre o cultivo das mesmas num jardim comestível aromático e caseiro. Ou seja, este módulo permite compreender todo este processo, do jardim à mesa, e ensina-nos a tirar o maior partido dos alimentos da região Alentejo.</p>
Competências Adquiridas	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecimentos acerca do valor nutricional dos diferentes ingredient da dieta mediterrânica; • Como cultivar diferentes ervas e vegetais biológicos em pequena escala; • Como cozinhar de forma saudável com receitas.
Métodos Pedagógicos	<p>Aprendizagem teórica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - presencial; - discussões de grupo; - aprendizagem online (plataforma moodle). <p>Aprendizagem prática:</p> <ul style="list-style-type: none"> - workshop – de cozinha tradicional - auto-estudo – exercícios e prática de cozinha

1. Resumo

Esta unidade é estruturada em duas partes principais: (1) apresentação da dieta Mediterrânica e da cozinha tradicional alentejana e (2) apresentação de receitas tradicionais da região.

Na primeira parte são introduzidos conceitos básicos sobre a alimentação saudável com base na dieta mediterrânica e faz-se também breve apresentação e discussão da cozinha tradicional alentejana, bem como da sabedoria ancestral associada a este tipo de alimentação. A segunda parte é composta por várias receitas da cozinha tradicional alentejana, com a inclusão das características dos alimentos e dos seus benefícios para a saúde, explicando-se também de como plantar um jardim aromático caseiro.

Palavras-Chave: Cozinha Tradicional Alentejana, Nutrição, Alimentação Saudável, Produtos Biológicos.

2. Introdução

Os hábitos alimentares estão em constante mudança e as dietas podem ser as mais variadas, desde as mais saudáveis às mais prejudiciais para a saúde. Estes hábitos podem ser influenciados por diversos fatores, desde a cultura, religião, conhecimento acerca dos alimentos, à disponibilidade dos alimentos e situação económica dos consumidores, entre muitos outros. Um dos fatores com maior influência na dieta dos indivíduos é conhecimento que estes têm dos benefícios ou malefícios dos alimentos. Portanto, este conhecimento, se correto, contribui de forma inequívoca para uma alimentação mais saudável. Assim, este módulo de formação tem como objetivos dar a conhecer alimentos saudáveis e os seus benefícios e ensinar a prepará-los de forma a que contribuam para uma dieta equilibrada e para a preservação da tradição alimentar do Alentejo, profundamente ligada à dieta mediterrânica.

Portugal é um exemplo daquela constante mudança, pois desde a sua constituição enquanto país, que se verifica uma evolução dos hábitos alimentares, tanto na forma de preparação dos alimentos, como nos produtos que ao longo do tempo foram sendo introduzidos nas receitas. Estas alterações aconteceram tanto por influência de outras culturas, como dos Descobrimentos, entre os séculos XV e XVII, e mais recentemente da globalização e dos novos sistemas de distribuição, que trouxeram para Portugal uma enorme variedade e disponibilidade de legumes, frutas, carne e peixe oriundos de várias partes do mundo. Actualmente, no nosso País, podemos provar sabores dos quatro cantos do mundo sem sair do mesmo sítio.

Apesar de toda esta riqueza, e dos produtos oriundos de outros países que inundam Portugal e apesar das grandes carências alimentares vividas no século passado, em particular pela população rural, existe uma sabedoria e riqueza imensa na alimentação tradicional Alentejana. É nesta sabedoria ancestral que se baseia este módulo, onde numa primeira parte é apresentada esta dieta alimentar, muito ligada à dieta mediterrânica, e numa segunda parte são apresentadas várias receitas de sopas, açordas e migas, onde são explorados os benefícios dos alimentos utilizados. Discutimos também como usufruir de alguns destes alimentos no conforto do lar, plantando um autêntico jardim comestível de vasos repletos de aromas e sabores. Do prado ao prato, comendo de uma forma saudável com a cozinha tradicional alentejana!

3. Conteúdos Principais

3.1. A Cozinha Tradicional Alentejana

Há quem diga “*diz-me o que comes, dir-te-ei quem és*”, e de facto esta afirmação não se afasta muito da realidade. A dieta alimentar não só pode dar indícios da cultura, como do local onde se reside, das influências a que a pessoa está exposta bem como da sua condição física. Prova que o tipo de alimentação nos pode indicar onde alguém reside é o facto de em Portugal, por exemplo, existir uma grande variedade de dietas nas várias regiões de norte a sul do país. O Alentejo é uma região onde a dieta é bastante característica e de que iremos analisar os benefícios que pode trazer para a saúde. Mesmo o país não sendo banhado pelo mar mediterrânico, esta dieta, está profundamente enraizada na dieta mediterrânica.

«Adotámos e perfilhámos, nós portugueses, culturalmente mediterrânicos caldeados em atlantismo, um caldo retemperador e soberbamente guloso vindo de muito longe. Mas soubemos mediterrânicá-lo: primeiro, acrescentámos massinhas ou aletria, e, depois, arroz; alegrámo-lo com folhas de hortelã; domesticámo-lo com alguns dentes de alho e umas rodela de cebola.»

Emílio Peres

A cozinha tradicional alentejana está repleta de influências de outras culturas que em tempo ocuparam o território português, como por exemplo a cultura Árabe. Outra cultura e dieta alimentar que teve grande peso na formação da gastronomia Alentejana, foi a Grega, que em Portugal foi adaptada e se aprimorou com as ervas aromáticas que nascem espontaneamente nas planícies alentejanas, com o peixe da costa atlântica, e com legumes acompanhados de especiarias, que chegaram a Portugal trazidos pelos que se lançaram a descobrir o mundo durante os séculos XV, XVI e XVII. Todas estas influências contribuíram para enriquecer a dieta do povo alentejano e construíram saber que se tornou tradição.

A dieta alimentar está em constante mudança e não se pretende voltar ao passado, mas antes compreender que a alimentação praticada no Alentejo desde tempos imemoriais, embora fruto da necessidade, pode, nos dias de hoje, trazer benefícios para a saúde e contribuir para a reintrodução de receitas que são rápidas e fáceis de fazer e muito saudáveis, ricas em nutrientes, Vitaminas, e com um sabor e aroma únicos.

3.2. Sabedoria Ancestral no Equilíbrio Nutricional

A alimentação entre os anos 40 e 60 do século XX é exemplar na sua ligação à dieta mediterrânica e no que diz respeito a princípios de alimentação saudável. Infelizmente, esta realidade não se constata, sempre, pelas melhores razões. Estes foram anos de grande escassez de alimentos, em especial para os grupos mais humildes do Portugal rural, como os assalariados sem terra, que sofriam com carências alimentares, em particular, no que diz respeito a alimentos de origem animal. No entanto, esta escassez conduziu a uma busca por alimentos que cresciam espontaneamente no campo, pelos produtos cultivados, desde legumes a frutas, e pela procura dos legumes que melhor pudessem satisfazer a falta das proteínas provenientes da carne. Muitas das decisões baseavam-se na experiência e não no conhecimento científico a que hoje temos acesso. Ainda assim, eram avaliações baseadas na saúde apresentada pelos indivíduos e na força e energia que conseguiam obter dos alimentos para o trabalho, sendo que a ciência e conhecimentos provenientes da nutrição confirmam as escolhas desse tempo como acertadas e benéficas para a saúde.

Por força das condições económicas e sociais, a dieta desta época está repleta de princípios que hoje são defendidos como a chave para uma alimentação saudável. A dieta da actualidade, em que a obesidade se apresenta como uma doença alarmante, não era possível nos anos 40 a 60 senão em famílias mais abastadas ou com condições de vida bastante acima da média. Como tal, a típica dieta alentejana observava as seguintes regras:

- Pequenas porções por pessoa;
- Pequeno-almoço, a que hoje chamaríamos de almoço;
- Pouca predominância de doces;
- Grande consumo de fruta, hortaliças, legumes e peixe;
- Muito consumo de água ao longo do dia, e o habitual copo de vinho à refeição;
- Alimentos cozinhados pelo processo de cozedura, e outros métodos simples;
- Baixo consumo de gorduras, sendo a gordura de base o azeite (bem escasso).

É necessário ter em conta o conhecimento muito vasto acerca das plantas e ervas aromáticas que compunham a paisagem típica do montado, que ritmavam a paisagem nas diferentes estações do ano, levando a que existissem variações nas práticas alimentares ao longo do ano, e uma procura por introduzir as plantas que supriam necessidades específicas e ajudavam também no combate de certas doenças.

3.3. A Dieta Mediterrânica

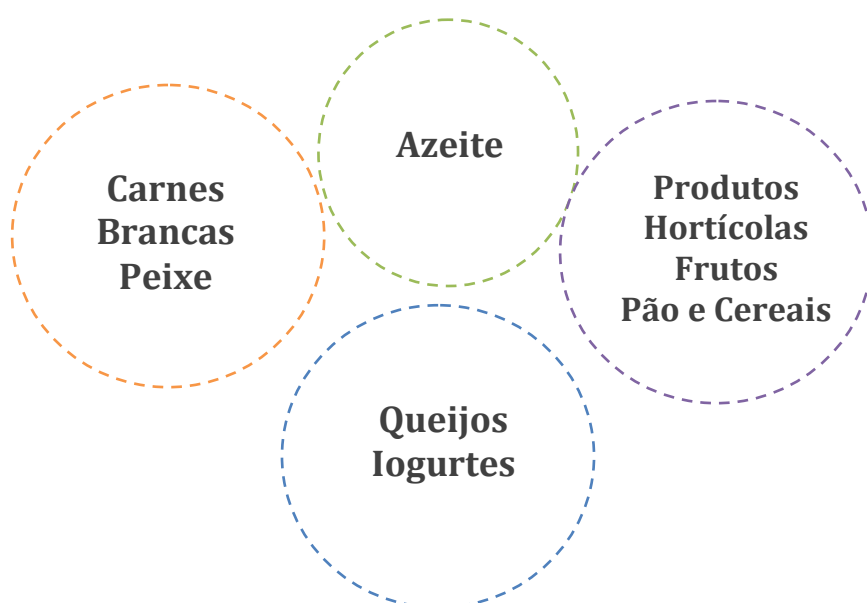
A dieta mediterrânica é reconhecida como Património Imaterial da Humanidade, pela UNESCO, e esta distinção revela não só a sua importância na questão de dieta alimentar saudável, mas principalmente a sua importância enquanto saberes transmitidos oralmente, que se pretende preservar e reavivar com a apresentação de receitas muito tradicionais de um Alentejo rico nos ingredientes desta dieta.

A cozinha tradicional alentejana, reflete os princípios de uma alimentação saudável, enraizados na dieta mediterrânica. O termo tradicional refere-se ao padrão alimentar de Creta e de muitas outras regiões da Grécia e Sul de Itália, das décadas de 50 e 60 do século XX. Vários estudos demonstram que a esperança média de vida dos adultos destas regiões era das mais elevadas da Europa. Nesta regiões observa-se também uma menor taxa de doenças coronárias e de certos tipos de cancro.

A dieta mediterrânica é rica em alimentos com elevadas concentrações de hidratos de carbono complexos, fibras, Vitaminaas e minerais e numerosos antioxidantes que protegem a saúde do coração. Caracteriza-se também pelo baixo consumo de alimentos ricos em gordura saturada e de grande valor calórico, o que é fundamental para ajudar na prevenção de doenças cardiovasculares.

3.4. Os Ingredientes Básicos

Os alimentos e produtos que compõem esta dieta, constituem parte da paisagem dos locais e caracteriza-se por ser aquilo que está disponível, que a terra produz e que pode ser consumido. Os ingredientes base deste tipo de alimentação são então:



Parte II

4. Pôr em Prática

4.1. Da Teoria à Prática

Apresentados os princípios da cozinha tradicional alentejana, passaremos à componente prática onde se pretende dar a conhecer melhor algumas receitas tipicamente alentejanas, nomeadamente sopas, açordas e migas. A infinidade de sopas existentes em Portugal, resulta de várias adaptações à realidade cultural e territorial, ao legado dos antepassados que passaram pela região e às ervas aromáticas e outros recursos silvestres comestíveis, que conferem sabores únicos às sopas no Alentejo. Estas constituem parte integrante da identidade alimentar local, juntamente com o pão de trigo, elemento estruturante, constituindo-se como base da confeção dos típicos pratos alentejanos: açordas, gaspachos, caldos, migas, ensopados e sopas.

Na grande maioria dos casos o conceito de sopa pode estar associado ao significado ancestral, em que o termo se referia a “sopas de pão” pois significava o pão embebido num “caldo temperado”. O uso do caldo torna o prato mais digestível, saboroso, agradável e mais rico em termos nutricionais. O seu sabor distintivo decorre das ervas aromáticas utilizadas, levando a que se distingam facilmente os pratos alentejanos dos de outras regiões do país.

As receitas aqui apresentadas assentam em **dois princípios chave**, que contribuem para potenciar a qualidade dos alimentos utilizados e proporcionar uma riqueza de sabor e aroma que ajuda a reduzir a quantidade de sal dos pratos cozinhados, tornando desnecessário o excesso de sal, pois primam por sabores leves e agradáveis ao paladar.

Princípio 1

Tempos de cozedura reduzidos, e acima dos 70°C, temperatura a que os alimentos devem ser cozinhados de forma segura. O ponto de ebulição que é utilizado na elaboração das sopas permite manter uma temperatura de cozedura constante, impedindo a degradação das gorduras e nutrientes.

Princípio 2

A cozedura em água leva à libertação de uma certa quantidade de amido, que engrossa o caldo, veiculando e concentrando os sabores produzidos durante a cozedura, através dos diferentes elementos diluídos na água.

1 Açordas

Açorda Alentejana

Ingredientes:

1 molho de coentros (junte poejo)
2 a 4 dentes de alho
1 colher de sopa de sal grosso
4 colheres de sopa de azeite
1,5 l de água a ferver
400 g de pão caseiro (duro)
4 ovos.

Preparação:

Pisam-se num almofariz, reduzindo-os a papa, os coentros (ou os poejos ou as duas coisas) com os dentes de alho e o sal grosso. Deita-se esta papa na terrina ou numa tigela. Rega-se com o azeite e escalda-se com água a ferver, onde previamente se escalfaram os ovos e de onde se retiraram. Para servir coloca-se este caldo sobre o pão em fatias ou em cubos. Os ovos são colocados no prato ou sobre as sopas na terrina.

Época do Ano: Todo o Ano
Região: Baixo Alentejo



	<i>Benefício para a Saúde</i>	<i>Como Plantar: Coentros</i>
<i>Coentros</i>	<ul style="list-style-type: none"> Contribui para um melhor controlo dos níveis glicémicos Possui propriedades relaxantes e calmantes, melhorando a qualidade do sono Agente antisséptico e antifúngico 	<p>Escolha um vaso de flores ou recipiente que tenha, no mínimo, 46 cm de largura e 20 a 25 cm de profundidade. Não gosta, de ser movidos, então o pote precisa ser grande o suficiente para conter a planta adulta.</p> <p>Plante as sementes. Encha o vaso com um pouco de terra e fertilizante. Humedeça o solo com um pouco de água. Polvilhe as sementes levemente sobre o solo para dispersar uniformemente. Cubra com mais 0,6 cm de terra.</p> <p>Coloque o vaso em um local ensolarado. Precisa de sol direto para crescer, então coloque-o num parapeito de uma janela ensolarada ou estufa. As sementes devem germinar dentro de 7 a 10 dias.</p> <p>Mantenha o solo húmido usando um frasco de spray para vaporizar o solo. Se derramar água sobre o solo, pode deslocar as sementes.</p>
<i>Alho</i>	<ul style="list-style-type: none"> Ajuda na prevenção de doenças cardiovasculares Contém sulfúricos que facilitam o fluxo sanguíneo Ajuda na redução da presença de triglicéridos no sangue 	

NOTA HISTÓRICA

A receita de açorda mais elementar. (...) data do período romano em que há notícia de uma sopa feita de ervas aromáticas, alho, pão, azeite e água. A açorda atravessou culturas e os árabes fixaram-na definitivamente, e elevaram-na a um estatuto de prato real, estatuto que vigorou até ao século XIV, na corte de merimides, em Fez. A açorda alentejana, feita com poejos ou coentros, prato assistencial de todas as classes, algumas vezes motivo de ironias ignorantes, tem a receita fixada à milénios. (...) (in Alfredo Saramago, Para uma História da Alimentação no Alentejo).

Açorda de Peixe da Ribeira

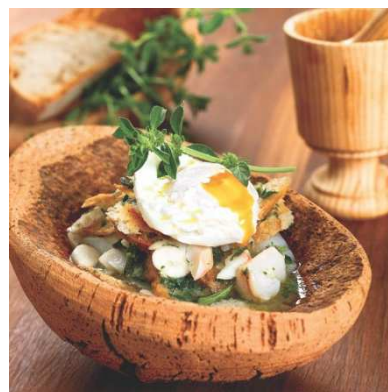
Época do Ano: Entre Junho e Março

Ingredientes:

2 barbos grandes (1,5 kg total)
4 colheres de sopa de azeite
1 molho de hortelã da ribeira
1 molho de poejos
2 folhas de louro
1 cebola
4 dentes de alho
1 copo médio de vinho branco
1 golpe de vinagre
3 tomates bem maduros
½ pimento verde
2 sopa de farinha de trigo
Sal grosso q.b.
Água
Pão alentejano

Preparação:

Depois de arranjar o peixe salgá-lo um tempo antes de o cozinhar. Refogar os temperos no azeite, juntamente com os alhos picadinhos, a cebola às rodelas e o pimento cortado em lascas finas. Juntar o vinho branco e os tomates pelados e picados. Deixar frigar um bocadinho. Juntar água suficiente e deixar levantar fervura. Juntar a farinha previamente desfeita em água, mexendo bem para não engranitar e deixar cozer. Juntar o peixe, deixando-o cozer sem o deixar desfazer. Corrigir o sal. Servir vertendo o caldo numa terrina sobre o pão cortado finamente. O peixe serve-se em travessa à parte



	Benefício para a Saúde	Como Plantar: Hortelã
Peixe	<ul style="list-style-type: none">• Fonte rica de Omega-3• Redução de Inflamações• Prevenção de Coágulos• Redução do Colesterol	A Hortelã é uma planta resistente a altas e a baixas (no máx. 5°C) temperaturas, mas não tolera geadas. Pode adquirir-se a planta nos supermercados e transplantar para um vaso maior. Deve regar a planta de hortelã constantemente, mas também é muito importante que as raízes não fiquem alagadas. Coloque um sistema de drenagem no vaso para evitar que a água fique acumulada, mantendo o composto húmido ao toque, pois cresce melhor em condições húmidas. Remova as folhas mais altas e talos, para que a luz chegue às outras folhas em crescimento.
Pimento Verde	<ul style="list-style-type: none">• Grandes concentrações de Vitamina C e Betacaroteno que previnem as cataratas	

NOTA HISTÓRICA

Todos os lugares ribeirinhos do Guadiana tinham receitas com base no peixe capturado no rio. Entre os peixes existentes, o barbo é sem dúvida o mais nobre. Havendo, inclusivamente, uma variedade denominada de barbo de Cabeça Pequena (*barbus microcephalus*) que habita apenas a bacia hidrográfica do Guadiana. O barbo do Sul, para além do Guadiana, estende a sua existência às restantes bacias hidrográficas do Algarve. Geralmente os grandes mestres cozinheiros destas receitas (açordas, sopas, caldos, caldetas, etc...) eram os moleiros dos moinhos de água. (in Carta Gastronómica do Alentejo)

Açorda de Amêijoas

Ingredientes:

500 gramas de amêijoas
1 litro e meio de água
1 ramo de coentros ou
poejos
Sal q.b.
Alho
Azeite
2 ovos

Preparação:

Abra 500 gramas de amêijoas em litro e meio de água a ferver. Faça um piso com coentros ou poejos, sal e alho. Deite duas colheres de sopa de azeite por pessoa. Bata dois ovos inteiros no piso. Quando deitar a água por cima do piso, mexa muito bem para que os ovos não fiquem em fios.

Utilize a água em que abriram as amêijoas. As amêijoas devem ser servidas com casca. Servir partindo o pão às fatias, colocando-as num fundo de uma terrina e regando com o caldo e as amêijoas.

Época do Ano: Todo o ano



	<i>Benefício para a Saúde</i>	<i>Como Plantar: Poejo</i>
<i>Azeite</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Gordura monoinsaturada, contribuindo para o aumento do “bom colesterol” (HDL) • Tem propriedades anti-inflamatórias • Fortalece as unhas e hidrata o cabelo 	<p>Necessita apenas de um lugar que tenha uma exposição média à luz solar, aguentando bem situações de bastante sombra.</p> <p>Precisa de um lugar com estas características, de um vaso e de uma mistura de terra de jardim com uma terra de areia, na proporção de duas partes de terra para uma parte de areia e fertilizante.</p> <p>A propagação do poejo faz-se por estaca, aproveitando o facto desta planta, naturalmente, emitir raízes ao longo dos caules. Mesmo os raminhos de poejo que se comprem, é vulgar trazerem estas raízes brancas e são estes os caules que vai utilizar como estaca, dispondo-os horizontalmente na superfície da terra, apenas as raízes dentro desta.</p> <p>Noutras situações em que o caule favoreça mais essa disposição, poderá também enterrá-los na terra deixando de fora um ou dois nós com folhas.</p> <p>Não lhe falte com água durante os primeiros dias e começará logo a ver as novas plantas a formar-se, não tardando a ter o seu vaso de poejo pronto para colher quando necessário, à tesoura, para não danificar as raízes e continuar sempre a produzir.</p>

2 Sopas

Sopa de Tomate

Época do Ano: Verão
Região: Alto Alentejo

Ingredientes:

1,5 kg de tomate maduro
2 cebolas
3 dentes de alho
1/2 pimento verde
1 folha de louro
2 dl de azeite, pão duro q.b.
1 ramo de salsa, hortelã e orégãos
Água q.b.
Sal q.b.
4 ovos

Preparação:

Descascam-se os alhos e as cebolas. miga-se a cebola às meias luas e pica-se o alho. Pelam-se e migam-se os tomates aos pedacinhos. Arranja-se o pimento às tiras. Num tacho faz-se um refogado com o azeite, as cebolas, o alho e o louro, junta-se o tomate o pimento o ramo de cheiros, o sal e água e deixa-se cozinhar. Por fim, escalfam-se os ovos e deita-se o preparado sobre o pão tostado às fatias e serve-se.



	<i>Benefício para a Saúde</i>	<i>Como Plantar: Tomate</i>
<i>Cebola</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Contribui para o aumento de HDL • Alivia a congestão 	<p>Escolha um local arejado e com bastante sol direto. O ideal será os tomateiros terem, pelo menos, 4h de sol por dia, para potenciar a qualidade e quantidade dos frutos. Os vasos devem ter cerca de 40 cm.</p> <p>O tomate deve ser semeado a partir do início da primavera (abril, maio e junho), no vaso definitivo. Necessitam de bastante água. É importante que, entre regas, deixe a terra secar à superfície, para que não fique demasiado húmida, propiciando o aparecimento de fungos e outras doenças. Evite molhar as folhas e flores.</p> <p>É recomendável o uso frequente de fertilizante ao longo do crescimento dos tomateiros. Assim que o tomateiro tiver ramos com flores, a parte superior do caule principal deve ser cortada, para estimular o amadurecimento dos frutos. Acompanhando o crescimento da planta, prenda o tomateiro a uma estaca, para ajudar a suportar o peso dos tomates, sem vergar.</p> <p>Para colher os tomates, sem prejudicar os caules do tomateiro, deverá rodar os tomates até que estes se soltem.</p>
<i>Tomate</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Fonte de energia e vitalidade • Contem licopeno que atua como antioxidante (concentra-se na próstata podendo ajudar na prevenção de doenças neste órgão) • Grandes quantidades de Vitaminaa C e A e potássio 	

DICAS

Para tornar esta sopa mais saudável salte o refogado, optando por juntar todos os ingredientes em lume muito brando, cozinhando lentamente.

Sopa de Cação

Época do Ano: Todo o Ano

Ingredientes:

8 postas de cação
2 l de água
3 dentes de alho
1 cebola
1 colheres de sopa de vinagre
1 colher de chá de colorau
1,5 dl de azeite
1 molho de coentros
50 g de farinha de trigo
Pão duro
sal q.b.

Preparação:

Arranja-se o cação e parte-se às postas. descascam-se a cebola e os alhos e picam-se. Corta-se o pão e coloca-se numa terrina. Num tacho refoga-se a cebola e os alhos no azeite, junta-se o louro, o colorau e a água. Quando começar a ferver junta-se o cação. Dissolve-se a farinha numa pouca de água com o vinagre e mistura-se na sopa, retificam-se os temperos e adicionam-se os coentros picados ou em ramos. Servir deitando o caldo a ferver sobre o pão.



	<i>Benefício para a Saúde</i>	<i>Como Plantar: Louro</i>
<i>Vinagre</i>	<ul style="list-style-type: none">• Pode ser usado para diminuir a quantidade de sal,• Contribui para a redução da glicose, contribuindo para a prevenção da diabetes	<p>O ideal é um clima ameno. Pode suportar baixas temperaturas se protegido do vento e de geadas. Cultive com luz solar direta, mas pode crescer bem em sombra parcial, desde que a luminosidade seja boa.</p> <p>Adiquiria uma planta pequena, ou utilize uma ramificação. Tranplante e mantenha o solo húmido até a planta criar raízes, e vá adubando com frequência.</p> <p>Quando a planta estiver bem desenvolvida, as folhas podem ser colhidas quando necessário. No fim do verão ou começo do outono, uma parte das folhas pode ser colhida e deixada para secar à sombra. Folhas secas têm um sabor mais forte, mas este vai desaparecendo com o passar do tempo.</p> <p>As bagas também podem ser colhidas e deixadas para secar à sombra.</p>
<i>Folha de Louro</i>	<ul style="list-style-type: none">• Muito rica em Vitaminaas A, B, C e D• Muito rica em minerais: Cálcio, Ferro, Potássio e Magnésio• O cheiro forte estimula a produção de saliva e outras enzimas digestivas• Tem propriedades antibacterianas e atua como agente de limpeza	

Sopa de Beldroegas

Época do Ano: Outono
Região: Baixo Alentejo

Ingredientes:

Beldroegas
Azeite q.b.
1 cebola grande
Alhos q.b.
1 folha de louro
2 queijos frescos (ovelha)
4 ovos
Tomate fresco
2 postas de bacalhau
Coentros
Batatas

Preparação:

Apanham-se as beldroegas no campo, escolhem-se e lavam-se. Seguidamente, coloca-se num tacho uma porção de azeite, louro, alho picado, tomate fresco picado, coentros picados e cebola picada. Deixa-se refogar durante cerca de 8 minutos. Uma vez refogado, juntam-se as beldroegas e deixa-se durante uns 5 minutos. De seguida junta-se um pouco de água, 2 batatas cortadas às rodelas, o queijo fresco e o bacalhau e deixa-se cozer durante uns 20 minutos. Uma vez o preparado confeccionado, cortam-se as fatias de pão para uma terrina, na qual se deita o preparado.



	Benefício para a Saúde	Como Colher: Beldroegas
Queijo Fresco	<ul style="list-style-type: none">• Rico em Minerais como fósforo e cálcio• Baixo teor de gordura	<p>A beldroega (<i>Portulaca oleracea</i>), também denominada beldroega-comum, beldroega-das-hortas e veldorega, é uma planta de origem incerta que atualmente cresce espontaneamente. No entanto, pode tê-la no seu jardim.</p> <p>Cresce entre os 15°C e 35°C. Não suporta temperaturas muito baixas e geadas. Necessita de iluminação solar direta.</p> <p>Deve ser semeada num vaso e coberta por uma leve camada de terra peneirada ou de serragem fina e transplantada quando as mudas tiverem de 4 a 6 folhas. A colheita dos ramos e folhas da beldroega pode ser feita a partir de 60 a 80 dias após o plantio, retirando os ramos ou folhas individualmente quando necessário ou colhida mensalmente, por corte dos ramos cerca de 10 cm acima do solo.</p>
Beldroegas	<ul style="list-style-type: none">• As folhas suculentas são ricas em ómega-3• Ricas em fibras, Vitaminaas e minerais	

NOTA HISTÓRICA

Uma receita relativamente barata, uma vez que muitos alentejanos tinham ovelhas, hortas e fabricavam queijo. As Beldroegas eram apanhadas no campo nesta época do ano (no outono). O azeite era um produto com uma certa abundância, uma vez que se colhiam as azeitonas e trocavam-se nos lagares por alguns garrafões de azeite. O pão, também ele confeccionado nas próprias casas, era aproveitado muitas vezes como alimento principal nos pratos típicos alentejano. Esta receita pode ser feita confeccionado sem o bacalhau e sem as batatas. (*in Carta Gastronómica do Alentejo*)

3

Gaspacho

Gaspacho do Pobre e do Rico

Época do Ano: Verão
Região: Alto Alentejo

Ingredientes:

Pepino
Azeite
Sal
Cebola
Vinagre
Pão caseiro
Água fresca
Tomate
Bacalhau

Preparação:

A confeção apresenta duas variantes:
I. Gaspacho do Pobre, pica-se a cebola e o pepino e a estes junta-se sal, azeite, vinagre, sopas de pão caseiro e água fresca;
II. Gaspacho de rico, ao preparado anteriormente referido adiciona-se também tomate cortado miudinho, bem como bacalhau cru desfiado.



	<i>Benefício para a Saúde</i>	<i>Como Plantar: Pepino</i>
<i>Pepino</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Composto por sílica e grande quantidade de água, o que promove uma pele saudável • Rico em fibra, Vitaminaa C, potássio e magnésio • Contém esteroides que contribuem para a diminuição do “mau” colesterol 	<p>Optando pela planta rastejante, pode transplantar a planta para um vaso grande, pois esta adequa-se. Certifique-se, na compra, que esta não tem folhas amarelas. Escolha um lugar arejado, um solo rico em nutrientes e sol direto. Deve ser plantada no final da Primavera, e com uma distância de cerca de 30 cm entre cada planta.</p> <p>Cuidados: requer muita água, de preferência tépida, evitando molhar as folhas. Se aparecerem folhas amarelas, coloque fertilizante e mantenha a terra húmida.</p> <p>No verão estarão prontos a consumir!</p>

4 Migas

Migas de Pão

Época do Ano: Todo o Ano
Região: Baixo Alentejo

Ingredientes:

1 copo de
azeite
2 dentes de
alho
Pão
Sal q.b.
Água q.b.

Preparação:

Deita-se numa frigideira o copo de azeite e os dentes de alho picados. Corta-se o pão em fatias fininhas e junta-se ao azeite e ao alho. Depois dos alhos alourarem um pouco, junta-se um pouco de água e deixa-se cozinhar em lume brando, mexendo de vez em quando com uma colher de pau. Quando o pão estiver tostado, dá-se a volta e pica-se com a colher até ficar em pedaços pequeninos. Enrolam-se as migas oscilando a frigideira até ficarem bem consistentes. Servem-se geralmente acompanhadas de café.



Benefício para a Saúde

Sal

Consumido com moderação e nas doses diárias indicadas, este ingrediente não prejudica a saúde. No entanto, deve ser feita a escolha certa no que diz respeito ao tipo de sal. O ideal é a utilização de sal não refinado:

- Sal marinho: é seco naturalmente, ao sol, não sofrendo nenhum processo de refinação. Fornece minerais muito importantes para o organismo, principalmente o iodo.
- Flor de sal: são os primeiros cristais que formam e permanecem à superfície nas salinas. Nunca toca no fundo não contendo impurezas. É fonte natural de ferro, zinco, magnésio, flúor, sódio, iodo, cálcio, potássio e cobre.

Migas de Espargos

Época do Ano: Primavera
Região: Alto Alentejo

Ingredientes:

300 g de espargos
bravos
200 g de febra
200 g de toucinho
300 g de entrecosto
8 dentes de alho
2 dl de azeite
Pimentão-doce q.b.
Vinho branco q.b.
150 g de miolo de pão
Sal q.b.
4 ovos
Água q.b.

Preparação:

Descascam-se os alhos e picam-se. Migam-se os espargos muito miudinhos e lavam-se. Frita-se a carne (previamente temperada com alho, sal, pimentão doce e vinho branco) em azeite e reserva-se. Na gordura da fritura da carne, juntam-se os alhos picados e deixam-se alourar, mistura-se os espargos, deixam-se refogar, e adiciona-se o pão e febra migada muito miudinha e os ovos e envolve-se bem. Viram-se sobre uma travessa e serve-se com a restante carne à volta.



	Benefício para a Saúde	Como Colher: Espargos
Espargos	<ul style="list-style-type: none">• Rico em aminoácidos e minerais (potássio, fósforo e cálcio), responsáveis pelas suas propriedades regeneradoras e nutritivas• Rico em inulina que contribui para o desenvolvimento da flora microbiana, bifidobactérias e lactobacilos responsáveis pelo bom funcionamento do intestino grosso	<p>Os Espargos Selvagens (<i>asparagus Lenuifolius</i>) desenvolvem-se na época da Primavera durante o tempo das chuvas.</p> <p>Nascem da planta comumente chamada “esparragueira”. Esta pode ser encontrada em zonas de terreno côncavo, caracteristicamente húmidas e frias.</p> <p>Deve ser colhido com a ajuda de uma tesoura ou navalha.</p>

DICAS

As migas podem ser elaboradas sem a carne, utilizando apenas azeite, sendo mais saudável, realçando, simultaneamente, o sabor do espargo selvagem. Deve adicionar-se sumo de limão para um equilíbrio dos sabores.

Embora a receita tradicional seja acompanhada de carne frita, esta pode ser substituída por carne estufada, previamente temperada com a massa de pimentão.

Questões

1. O conhecimento acerca dos alimentos e suas propriedades nutritivas contribui para uma alimentação mais correta.
 - a. Verdadeiro
 - b. Falso

2. O Alentejo não está banhado pelo Mediterrâneo, por isso, não se pode considerar a dieta desta região uma “dieta mediterrânea”.
 - a. Verdadeiro
 - b. Falso

3. A cozinha tradicional Alentejana, embora saudável, tem a desvantagem de apenas apresentar pratos de confeção bastante demorada.
 - a. Verdadeiro
 - b. Falso

4. As ervas aromáticas são um complemento que ajuda a diminuir a quantidade de sal nos cozinhados.
 - a. Verdadeiro
 - b. Falso

5. Indique os **dois princípios chave**, que contribuem para potenciar a qualidade dos alimentos utilizados e proporcionar uma riqueza de sabor e aroma que ajuda a reduzir a quantidade de sal dos pratos cozinhados:
 - a. _____

 - b. _____

6. Nomeie 8 ingredientes fundamentais da dieta mediterrânea:
 - a. _____
 - b. _____
 - c. _____
 - d. _____
 - e. _____
 - f. _____
 - g. _____
 - h. _____

Interessado?

5. Leitura Futura - Links

<https://www.facebook.com/media/set/?set=a.452200221572934.1073741853.149469411846018&type=1>

<http://www.insite.pro.br/2008/31.pdf>

<http://www.uff.br/ensaiosdemarketing/artigos%20pdf/2/AIMPORTANCIADAPROMOCAODEVENDASPARAAAFIDELIZACAODECLIENTES.pdf>

<http://www.infoescola.com/ecologia/horta-urbana/>

<http://obrassustentaveis.com.br/>

<https://www.facebook.com/obras.sustentaveis?ref=stream>

<http://www.greenfarmco2free.com.br/wp/horta-suspensa-de-garrafa-petpasso-a-passo/>

<http://www.rosenbaum.com.br/tag/horta-vertical/>

<http://morarkallas.grafikonstruct.com.br/index.php/2013/04/a-ideia-de-criar-uma-horta-vertical-ganha-nova-aliada-a-sapateira/>

6. Bibliografia

Carta Gastronómica Alentejana

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

Re-Planta!

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

Alimentação Mediterrânica

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