



# Ficha técnica

Título: Alimentos do Mês  
2023 © Município de Tavira  
Todos os direitos reservados

Edição, conceção e textos pág. 80 à 83 | Município de Tavira  
Receitas e textos pág. 78 e 79 | Equipa Técnica da EHT VRSA  
Informação nutricional e texto pág. 87 | Centro de Saúde de Tavira, Nutricionista Laura Silvestre Martins  
Provérbios | AIP-IAP - Associação Internacional de Paremiologia  
Informação sobre calendários de culturas ao ar livre e texto pág. 85 | DRAP Algarve

Impressão: Jorge Fernandes, Lda.  
Tiragem: 1750 exemplares  
Depósito legal: 525950/23  
ISBN: 978-972-8705-71-8

Câmara Municipal de Tavira  
Tel.: +351 281 320 500  
camara@cm-tavira.pt | <http://www.tavira.pt>

Distribuição gratuita

# Índice

<b>Nota introdutória</b> .....	4	Poké-terrâneo.....	32	<b>Alimentos do mês - janeiro</b> .....	55
<b>Prefácio</b> .....	5	Puré de feijão branco, cebola e alho.....	33	Creme de nabo e presunto.....	56
<b>Alimentos do mês - maio</b> .....	7	Arroz de cavalas com amêijoas da Ria Formosa.....	33	Tisana de salva e louro.....	56
Sopa de Beldroegas com Poejo.....	8	Gaspacho de Figo-da-Índia.....	34	Feijoada de choco.....	57
Ostras gratinadas com espinafres.....	8	Mousse de figos secos.....	34	Tisana de tomilho com canela e hortelã.....	57
Arroz de caranguejo em folha de alface.....	9	Uvas, Alho, Figo-da-Índia.....	35	Azeite, mel.....	58
Caracóis à Algarvia.....	9	<b>Alimentos do mês - outubro</b> .....	37	<b>Alimentos do mês - fevereiro</b> .....	61
Atum e a Ria Formosa.....	10	Lombo de coelho recheado com mostarda.....	38	Açorda de galinha com grão.....	62
Patê de tremçoço.....	10	Creme de cenoura com ovo.....	38	Lulinhas à Algarvia.....	62
Morangos, cereja, damasco.....	11	Feijoada de conquilhas.....	39	Creme de cogumelos.....	63
<b>Alimentos do mês - junho</b> .....	13	Torta de batata doce.....	39	Salteado de espargos e cogumelos.....	63
Filetes de sardinha no forno com tomate.....	14	Chícharos com borrego.....	40	Limão, nozes.....	64
Águas aromatizadas.....	14	Lentilhas cariladas com sementes de mostarda e hortelã.....	40	<b>Alimentos do mês - março</b> .....	67
Arroz de berbigão da avó.....	15	Romã, Marmelo, Maçã.....	41	Cabidela de galo.....	68
Gaspacho à Algarvia.....	16	<b>Alimentos do mês - novembro</b> .....	43	Carapaus grelhados com molho à Espanhola.....	68
Sopa fria de pepino.....	16	Sopa de Feijão à Portimonense.....	44	Ervilhas à Algarvia.....	69
Melo, pêssego.....	17	Perdiz com escabeche.....	44	Arroz mentiroso de brócolos.....	69
<b>Alimentos do mês - julho</b> .....	19	Caldeirada de pescada e amêijoia.....	45	Laranja, clementina.....	70
Ovos com tomate à Algarvia.....	20	Cremoso de abóbora e canela com tosta de hortelã.....	45	<b>Alimentos do mês - abril</b> .....	73
Sopas frias.....	20	Salada de repolho salteado.....	46	Cabrito assado no forno com alecrim, tomilho e batatinha assada.....	74
Sobremesa rápida de pera com mel e limão.....	21	Sopa de agrião e feijão branco.....	46	Costeletas de borrego no forno com crosta de ervas, moscatel e medronho.....	74
Linguini de amêijoas com pimentos.....	22	Dióspiro, medronho, castanha.....	47	Favas à Algarvia.....	75
Estufado de legumes.....	22	<b>Alimentos do mês - dezembro</b> .....	49	Terrine de batata com ovo surpresa.....	75
Figo, pimento.....	23	Tentáculo de polvo em azeite de manjeriço sobre grelos salteados e esmagado de batata- doce.....	50	Nêspera, folar da Páscoa.....	76
<b>Alimentos do mês - agosto</b> .....	25	Bochechas de porco de raça alentejana estufadas em vinho tinto.....	50	<b>Desperdício alimentar</b> .....	78
Açorda de Ostras da Ria Formosa.....	26	Torta de amêndoa com ovos-moles.....	51	<b>Consumo sustentável</b> .....	80
Saladas frias.....	26	Pastelão de trouxa de peru recheado.....	51	<b>Plano de Promoção da Atividade Física do concelho de Tavira - Todos em Movimento</b> .....	82
Dourada aromática no forno com batata-doce.....	27	Arroz de grelos.....	52	<b>Plantação de árvores de fruto/ podas árvores de fruto</b> .....	84
Rolinho de curgete com mousse de requeijão e mel com couli de pimento vermelho.....	28	Pudim flan de ananás.....	52	<b>Dieta Mediterrânica</b> .....	87
Pickle de cebola.....	28	Couve, aipo, cuidados a ter na época natalícia.....	53		
Melancia, alfarroba.....	29				
<b>Alimentos do mês - setembro</b> .....	31				
Peixinhos da horta.....	32				

# Alimentos do Mês | maio 2021 — dez 2023

## NOTA INTRODUTÓRIA

A presente publicação reflete o trabalho realizado ao longo dos últimos 2 anos, no sentido de valorizar o consumo dos produtos locais e sazonais da região do Algarve, o Município de Tavira elaborou os desdobráveis “Alimentos do mês” que iniciou em maio de 2021, no âmbito do plano de salvaguarda e divulgação da Dieta Mediterrânica.

Os objetivos dessas publicações eram evidenciar uma proteína, um legume, uma fruta, por mês, acompanhado por um provérbio dedicado ao alimento em destaque, bem como conciliar com a informação nutricional desses mesmos alimentos.

Este trabalho foi possível realizar com a colaboração de várias entidades, nomeadamente a Escola de Hotelaria e Turismo de Vila Real de Santo António, com a responsabilidade de apresentar receitas, a Associação Internacional de Paremiologia na investigação de provérbios e o Centro de Saúde de Tavira com a informação nutricional e os benefícios dos alimentos em destaque.

No sentido de enriquecer essa informação e para tornar esta publicação ainda mais completa, indo ao encontro das diferentes abordagens da Dieta Mediterrânica, verificou-se a necessidade de incluir outras temáticas tais como: agricultura, ambiente, desperdício alimentar, sustentabilidade e atividades desportivas. Sendo a Dieta Mediterrânica um elemento transversal e de partilha de conhecimento, a Direção Regional de Agricultura do Algarve juntou-se a esta publicação, com a componente agrícola.

A **Dieta Mediterrânica**, com origem no grego “*diáita*”, é um **estilo de vida** com mais de 3 mil anos de história. Possui comprovadas implicações na proteção da biodiversidade e das paisagens culturais, na agricultura familiar e de proximidade, na valorização das festividades cíclicas e na saúde das populações.

A Dieta Mediterrânica é um valor económico e um **padrão alimentar de excelência** reconhecido pela

Organização Mundial de Saúde- OMS, como preventivo das doenças cardiovasculares e coronárias, do cancro e outras “doenças da civilização”, uma herança dos nossos antepassados de enorme atualidade.

A “**dieta mediterrânica**” é considerada pela FAO uma dieta “**amiga do ambiente**”, resiliente às alterações climáticas e indicada como um bom exemplo de dieta sustentável. Deve-se promover uma agricultura que consuma menos água, produza menos carbono, preserve a biodiversidade, que inclua e proteja as produções tradicionais.

Este ano comemora-se o 10.º aniversário da inscrição dos 7 países da Dieta Mediterrânica na lista do Património Cultural Imaterial da Humanidade, pela UNESCO, bem como a celebração do 20.º aniversário da Convenção para a Salvaguarda do Património Cultural Imaterial da UNESCO, tornando-se importante continuar esse trabalho de divulgação, investigação e preservação deste património.

A Dieta Mediterrânica é um estilo de vida profundamente enraizado nas vivências dos tavirenses, que importa preservar e transmitir às gerações vindouras.

**DIETA MEDITERRÂNICA, UM PATRIMÓNIO MILENAR DE TODOS PARA TODOS!**

# Prefácio

Tavira comemora, este ano, o 10º aniversário da classificação da Dieta Mediterrânica como Património Cultural Imaterial da Humanidade da UNESCO. O reconhecimento ocorreu, no dia 04 de dezembro de 2013, em Baku, no Azerbaijão, sendo Tavira a comunidade representativa de Portugal.

Com o intuito de preservar e promover este estilo de vida saudável e sustentável, assim como garantir a concretização do plano de salvaguarda, o Município desenvolve o seu trabalho em parceria com diversas entidades.

Assegurar a tradição e a transmissão de conhecimentos das diversas vertentes que integram este património milenar, é uma prioridade da autarquia.

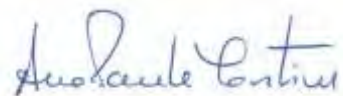
O conceito de Dieta Mediterrânica é rico e abrangente. Esta classificação visa a proteção e valorização das culturas mediterrânicas, dos conhecimentos e sabores, dos produtos endógenos, das paisagens culturais, das cozinhas tradicionais e gastronomias, das festividades, da promoção do desporto e saúde comunitária, tudo isto alicerçado na preservação da identidade, assim como na sustentabilidade dos territórios e do ambiente.

Perante este contexto, a edilidade divulga, mensalmente, desde 2021, o “Alimento do Mês”. Este folheto, elaborado em colaboração com a Escola de Hotelaria e Turismo de Vila Real de António, a Associação Internacional de Paremiologia e o Centro de Saúde de Tavira, tem como finalidade destacar a importância do consumo de alimentos da época, bem como dar a conhecer possíveis formas de confeção.

A publicação que agora se apresenta pretende realçar o trabalho realizado neste âmbito e resulta na compilação de um conjunto de receitas e informação nutricional acerca de diferentes alimentos que integram a Dieta Mediterrânica. Diversos estudos sugerem que este tipo de dieta encontra-se associado a uma maior longevidade e uma diminuição de risco de desenvolvimento de doenças.

Por tudo isto, continuaremos a trabalhar na salvaguarda e difusão deste estilo de vida, sobretudo, junto das novas gerações. A Dieta Mediterrânica é uma herança milenar que importa preservar e perpetuar.

A Presidente da Câmara Municipal





ALIMENTOS DO MÊS  
**MAIO**



2021



2022



2023

## Sopa de Beldroegas com Poejo

### Ingredientes

150 g. cebola  
400 g. batata  
1/2 pão caseiro  
1 molho beldroegas  
4 ovos  
1 dl. azeite  
Vinagre q.b.  
Alho q.b.  
Sal q.b.  
Poejo q.b.

### Confeção

*Numa panela, refogar em azeite a cebola, juntar as beldroegas e a água. Deixar ferver. Adicionar as batatas às rodelas e os dentes de alho com casca.*

*Temperar com sal e deixar cozer. Aromatizar com poejos. À parte, escalfar os ovos.*

*Disponer numa terrina para a sopa as fatias de pão caseiro no fundo, deitar por cima a sopa, os ovos escalfados são servidos no próprio prato.*



### Informação nutricional

A sopa é um tipo de confeção rica em termos nutricionais e com pouco valor calórico (preferencialmente sopa de legumes). Deve estar presente todos os dias, na nossa alimentação. É de confeção económica, rápida e contribui para a nossa saúde!

As beldroegas, típicas do mês de maio constituem uma das maiores fontes de ácidos gordos ómega 3 de origem vegetal e possuem um enorme valor vitamínico e mineral.

O alho, podem ser utilizados nas marinadas para a preparação dos alimentos, esmagados, picados ou fatiados são excelentes fornecedores de vitaminas (B1, B3, C e folatos) e minerais (potássio, fósforo, cálcio, magnésio e sódio).

#### PROVÉRBIO

*Beldroegas na horta, tira o médico da porta*

## Ostras gratinadas com espinafres

### Ingredientes

14 ostras médias  
1dl. azeite  
Sumo de 1 limão  
40 g. espinafres frescos  
Queijo ralado q.b.  
1 dente de alho  
1/2 L água  
2 limões para decorar

### Confeção

*Abrir as ostras reservando o suco.*

*Juntar o suco com o sumo de limão.*

*Bringir os espinafres e saltear em azeite com alho.*

*Colocar o sumo de limão com o suco das ostras, mais o miolo, dentro da concha, tapar com os espinafres. Colocar o queijo ralado por cima e levar num tabuleiro a gratinar.*

*Decorar com limões.*



### Informação nutricional

Os espinafres são hortícolas (hortaliças), habitualmente, de folha verde escura, pouco calóricos e ricos em termos nutricionais. Podem ser consumidos de várias formas como nas tradicionais sopas, saladas, misturados com arroz, massas e, ainda, nalguns sumos. Os espinafres são uma boa fonte de vitaminas e minerais. Realçam-se as vitaminas A, B2, B6, C, E, K e folatos. Relativamente aos minerais, salientam-se o magnésio, ferro, cálcio, sódio, potássio, zinco e fósforo. As vitaminas A, C e E são excelentes antioxidantes e anti-inflamatórios que contribuem para a saúde dos olhos e da pele. A vitamina K, o magnésio e o cálcio são importantes para a saúde dos ossos. Excelente fonte de ferro, no entanto, não é muito bio disponível, pelo que devemos ingerir um alimento rico em vitamina C para que a absorção seja mais efetiva. É, ainda, considerado uma fonte de fibra alimentar e é um alimento pouco calórico, o que deve imperar nas nossas refeições de forma a ajudar ao funcionamento do intestino e a controlar o peso corporal. Alimento muito rico em termos nutricionais, mas com baixo valor energético.

#### PROVÉRBIO

*Tem cuidado com os milhafres quando colhes os espinafres*



## Arroz de caranguejo em folha de alface

### Ingredientes

6 alfaces tipo romana  
1 chávena de arroz cozido  
1 lata de milho  
1 alho francês em fatias finas  
1/2 pimento encarnado em cubos pequenos  
300 g. de caranguejo  
Sal e pimenta q.b.  
Coentros q.b.  
Azeite q.b.  
Vinagre q.b.

### Confeção

*Compre o caranguejo cozido ou, se preferir, coza-o em casa.*

*Como cozer o caranguejo?*

*Numa panela, coloque uma quantidade de água suficiente para submergir o caranguejo por completo. Tempere com sal, uma folha de louro, um dente de alho e cascas de uma cebola. Quando a água estiver a ferver, mergulhe o caranguejo e deixe cozinhar cerca de 25 minutos. Retire-o e mergulhe em água com gelo para parar a cozedura.*

*Quando estiver frio, parta as cascas e desfie a carne, aproveitando o interior da carapaça, especialmente as ovas (caso tenha).*

*Numa tigela, misture o milho, o alho francês, o pimento encarnado e o caranguejo desfiado. Acrescente o arroz cozido.*

*De seguida, tempere a gosto com sal, pimenta, azeite e vinagre.*



*Leve ao frio, pelo menos, meia hora antes de servir.*

*Lave a alface e separe as folhas, privilegiando as interiores.*

*Sirva o arroz, nas folhas do coração da alface.*

*Decore com coentros picados a gosto.*

### Informação nutricional

A alface é um produto hortícola, conhecido por conter poucas calorias. A sua cor natural provém de um pigmento específico: a clorofila. Deve estar presente nos nossos pratos, diariamente, pois é um alimento rico em fibra (promove um bom funcionamento intestinal e melhora a digestão). As folhas verdes apresentam quantidades interessantes de ferro e ácido fólico. No entanto, para favorecer a sua absorção é necessário consumir alimentos ricos em vitamina C. A alface é rica em água (cerca de 96% do seu peso total é água), é diurética e depurativa.

#### PROVÉRBIO

*Entre couve e couve, alface*

## Caracóis à Algarvia

### Ingredientes

2000 g. caracóis  
1 ramo orégãos  
2 folhas louro  
0,05 g. manteiga  
2 cascas limão  
0,1 g. alho  
Sal q.b.  
Poejo (facultativo)

### Confeção

*Lavar bem os caracóis, em água corrente e abundante. Pode juntar-se água com um pouco de vinagre para ajudar a limpar.*

*Num tacho, colocar os orégãos, os dentes de alho pelados, as folhas de louro, o limão e um pouco de poejo, se gostar. Colocar os caracóis e cobrir de água.*

*Cozinhar em lume brando. Quando começar a ferver, colocar o lume no máximo e adicionar sal (dois punhos). Deixar ferver cerca de meia hora.*



### Informação nutricional

Os caracóis apresentam-se no mês de maio, época tradicional dos caracóis. São excelentes fontes de proteínas, nutritivos e pouco calóricos.

Confeccionados com as ervas aromáticas são um petisco muito apreciado!

As ervas aromáticas de uso culinário, como o próprio nome indica, são utilizadas para aromatizar as nossas refeições, conferindo cor, sabor e aromas tradicionais! Estas são um excelente substituto do sal permitindo uma refeição mais saudável e indo ao encontro da Dieta Mediterrânica!

Os orégãos são utilizados em vários pratos tradicionais sendo um deles "o petisco" dos caracóis, típico desta época do ano e apresentam um sabor forte e bastante aromático. São excelentes fornecedores de vitaminas (A, B3, E e folatos) e minerais (cálcio, potássio, fósforo e magnésio).

O poejo, presente na natureza, fornece vitaminas (A e folatos), minerais (potássio e magnésio) e flavonóides.

#### PROVÉRBIO

*Caracol onde nasce, pasce*

## Atum e a Ria Formosa

### Ingredientes

200 g. barriga de atum  
4 ostras  
120 g. pão caseiro  
80 g. salicórnia  
50 g. muxama de atum  
Azeite q.b  
Flor de sal q.b  
1 tomate cherry  
Tomilho-limão q.b  
Coentros q.b  
Alhos q.b  
1 limão

### Confeção

*Cortar a barriga de atum em duas partes.*

*Marinar uma parte em vácuo com azeite, alho esmagado, tomilho-limão, limão e levar a cozer em baixa temperatura, durante 4 minutos.*

*Corar a outra parte, num sauté, com pouco azeite e reservar.*

*Cozer as ostras e reservar o caldo. Fazer açorda com o caldo, as ostras cortadas, alho picado e o miolo do pão.*

*Saltear a salicórnia em azeite, fazer um azeite de coentros e reservar.*

*Decorar com tomate cherry, lascas de muxama e espuma de limão.*



### Informação nutricional

O atum, embora tenha um sabor intenso, é bastante consumido e muito versátil. Fornece proteínas de alta qualidade, excelente fonte de ácidos gordos essenciais ómega 3 (tem efeito protetor na saúde cardiovascular e grande aliado para o reforço da memória). É rico em vitamina A, D e vitaminas do complexo B, B1, B3, B6 e B12. Contribuem para um crescimento e desenvolvimento saudável e para o bom funcionamento do sistema imunológico. Apresenta, ainda, uma riqueza em minerais, nomeadamente, selénio, ferro, magnésio, potássio, fósforo e sódio. É, sem dúvida, um alimento com muita riqueza nutricional, cultural e com história na nossa terra.

## Patê de tremoço

### Ingredientes

1 kg. tremoços sem casca  
250 ml. de azeite  
10 ml. de água  
30 g. de pimentão-doce  
1 colher de chá de cominhos  
2 dentes de alho  
Sal q.b.  
Pimenta q.b.

### Confeção

*Coloque todos os ingredientes num processador de alimentos e bata até obter uma pasta de consistência homogênea.*

*Tempere com uma pitada de pimenta, um fio de azeite e umas gotas de tabasco (se gostar de algo mais picante).*

*Acompanhe com palitos de vegetais ou tostas.*



### Informação nutricional

Os tremoços são da família das leguminosas, sendo um dos "petiscos" mais apreciados entre os portugueses. Estes destacam-se pelo seu baixo valor calórico, no entanto, são excelentes fontes de proteína vegetal e fibra (ajuda a regular o apetite, pois tem uma capacidade saciante). O teor de gordura é baixo, mas de melhor qualidade (sobretudo gordura mono e polinsaturada). São uma boa fonte de cálcio, potássio, magnésio, ferro, zinco e folatos. É importante ter em atenção à quantidade de sal que contêm, por isso devem ser passados por água corrente, ou até demolhá-los, antes de os consumir. Ao comprar tremoços embalados, deve-se ter em conta a rotulagem e optar-se pelo que tiver menor teor de sal. A leitura dos rótulos ensina-nos a fazer escolhas mais saudáveis, conscientes e sustentáveis.



#### PROVÉRBIO

*Atum fresco, come-o cedo*

#### PROVÉRBIO

*Em dia de Santo André, o tremoço não está, nem na saca, nem no pé.*

## Morangos

Para terminar a refeição falemos dos morangos. Fruta característica desta época apresenta uma cor vermelha, devido à presença de fitoquímicos (licopeno, ácido elágico e flavonóides) que contribuem para um efeito antioxidante e anti-inflamatório. Alimento rico em vitamina C e fibra.



### PROVÉRPIO

*Morangos e amores, os primeiros são os melhores*

## Cereja

A cereja é uma fruta muito pequena, mas bastante concentrada em nutrientes. Querem-se aos pares, com várias tonalidades de vermelho e polposas. Este alimento é uma excelente fonte de fibras (nomeadamente pectinas, podendo melhorar a saúde digestiva e combater a prisão de ventre), vitaminas (como a vitamina A e C, o que contribui para a saúde dos olhos e da pele, assim como para a melhoria da qualidade das unhas e dos cabelos) e minerais (potássio, magnésio e fósforo). São excelentes fornecedores de triptofano que é importante para a produção de melatonina (que contribui para melhoria da qualidade do sono). Para além disso, possuem polifenóis na sua constituição que ajudam a regular os níveis de açúcar e insulina no sangue. As cerejas têm, ainda, um baixo valor energético e elevados teores de água.



### PROVÉRPIO

*Cada cereja por seu pé pende*

## Damasco

O damasco, ou mais conhecido no Algarve como albricoque, é uma fruta tenra, carnuda e com uma coloração amarela-alaranjada que indica grande concentração em carotenóides (mais precisamente betacarotenos o que confere a cor aos alimentos). É uma fruta rica em água e em várias vitaminas (C, A, K, B3, B9 e B5) e minerais. O albricoque contém ferro, potássio, fósforo e outros nutrientes. O facto de possuir uma riqueza em nutrientes permite ser uma fruta que contribui para termos mais saúde, ou seja, são bons para o sistema cardiovascular e excelentes fornecedores de antioxidantes (auxiliam na prevenção do cancro e de algumas doenças autoimunes).



### PROVÉRPIO

*O damasco não está longe do damasqueiro.*

## Calendário de culturas ao ar livre\*

### Sementeira/plantação

Abóbora, Alface, Batata Doce, Couves, Curgete, Feijão

### Colheita

Alface, Batata, Cereja, Couves, Curgete, Damasco, Ervilha, Espinafre, Feijão Verde, Laranja, Limão, Morango, Nêsperas, Tangerina, Tomate

\*Não se consideram culturas em estufa ou outros sistemas de forçagem



ALIMENTOS DO MÊS  
**JUNHO**



2021



2022



2023

## Filetes de Sardinha no forno com Tomate

### Ingredientes

- 1 kg. sardinhas
- Sal fino q.b.
- Pimenta moída q.b.
- 1 dl. azeite
- 1 dl. molho de tomate
- 2 limões

### Confeção

*Escame as sardinhas, lave-as e retire os filetes.*

*Unte um tabuleiro com azeite e polvilhe com sal e pimenta, disponha os filetes, devidamente, arrumados com a pele virada para cima. Com o molho de tomate, faça uma risca por cima dos filetes e leve ao forno a 160°C, durante 12 minutos. Retire do forno e sirva numa travessa.*

*Nota: se preferir em vez do molho de tomate, pode regar com sumo de limão.*



### Informação nutricional

“Olh’á sardinha tão bela e fresquinha!” A sardinha é um símbolo gastronómico português e associado à tradição e às festas populares! Junho cheia a sol, a mar, a São João e a sardinha no pão! Os meses de junho, julho e agosto são os meses preferenciais da sardinha e como já diz o nosso povo: as mais saborosas ao paladar são as capturadas nos meses sem “r”. A sardinha é considerada um peixe gordo (embora a sua composição nutricional possa variar ao longo do ano) e apresenta vários benefícios nutricionais. Como peixe gordo que é, a sardinha, apresenta teores elevados de ácidos gordos ómega 3, os quais ajudam o normal funcionamento do coração associado a um estilo de vida saudável e, naturalmente, a uma dieta saudável e equilibrada como a Dieta Mediterrânica. A sardinha é rica em proteínas de alto valor biológico (fundamental para o crescimento muscular e regeneração de tecidos, entre outras funções), vitamina A, D e B12. É, ainda, excelente fonte de zinco, fósforo, magnésio, ferro e cálcio, sendo que as sardinhas enlatadas têm maior riqueza em cálcio pois podemos consumir as suas espinhas.

#### PROVÉRPIO

*Sardinha de São João já pinga no pão*

## Águas aromatizadas

### Opção 1

- 1000 ml. de água
- 80 g. laranja fresca
- 80 g. limão fresco
- 10 g. tomilho

### Opção 2

- 1000 ml. de água
- 15 g. hortelã da ribeira
- 15 g. alecrim
- 80 g. pepino fresco

### Opção 3

- 1000 ml. de água
- 100 g. romã
- 10 g. poejo



### Opção 4

- 1000 ml. de água
- 60 g. tangerina
- 15 g. figo da Índia

### Opção 5

- 1000 ml. de água
- 30 g. erva príncipe
- 15 g. erva Luisa

### Confeção

*Coloque, dentro de um jarro ou garrafa de vidro, a fruta cortada e as ervas aromáticas.*

*Deixe repousar, no frigorífico, algumas horas.*

*Sirva com cubos de gelo.*

### Informação nutricional

A água é a bebida de eleição para todos os dias. Essencial à vida, torna-se, especialmente, importante, no verão, dada a maior exposição a temperaturas elevadas, devendo, no entanto, ser



#### PROVÉRPIO

*Quem pelo alecrim passou e um raminho não apanhou, do seu amor não se lembrou*

## Águas aromatizadas

“lembrada” e consumida durante o ano inteiro. Os valores de referência estão entre 1,5 a 2 litros de água por dia (6 a 8 copos). Porém, depende de vários fatores como a fase do ciclo de vida (crianças, adolescentes e adultos), a atividade física, a temperatura ambiente, situações de doença, entre outros.

São vários os benefícios da água para o nosso organismo: ajuda no controlo de peso e na regulação do apetite, é responsável pelo transporte de nutrientes e oxigénio para as células, elimina substâncias tóxicas, importante na limpeza do organismo, auxilia a digestão, previne o envelhecimento da pele, tem um papel funcional a nível hepático e renal, protege os órgãos e tecidos e ainda lubrifica as articulações.

Ainda assim, muitos são os que têm dificuldade em ingerir a quantidade ideal de água ao longo do dia. Neste caso é possível recorrer a alternativas igualmente saudáveis – as águas aromatizadas! Dar sabor à nossa água de uma forma natural. As águas aromatizadas podem ser facilmente preparadas em casa com ingredientes frescos e algumas especiarias, adicionando pedaços de fruta (ex. limão, laranja, lima, morangos, pêssegos, uvas, ameixas), hortícolas (ex. pepino), especiarias (ex. canela, cravinho)

ou ervas aromáticas (ex. hortelã). Depois é só deixar repousar por algum tempo para que a água ganhe sabor e, preferencialmente, servir bem fresca ou até com gelo picado!

Para além do sabor, as propriedades dos alimentos adicionados fazem com que a bebida ganhe novas propriedades nutricionais. As águas aromatizadas são bebidas “funcionais” e têm duas vantagens primordiais para a saúde: a hidratação e os benefícios que os ingredientes vêm acrescentar.

As águas aromatizadas são uma excelente alternativa para quem não gosta de beber água na sua forma pura, de fácil preparação, de baixo custo, saborosas e pouco calóricas.

Vamos brindar ao verão com as águas aromatizadas com ingredientes mediterrânicos!

### PROVÉRBIO

*Alho e limão são meio cirurgião*

## Arroz de berbigão da avó

### Ingredientes

1000 g. berbigão  
 Azeite q.b.  
 5 dentes de alho  
 100 ml. de vinho branco  
 Sal  
 1 molho de coentros  
 1 limão  
 200 g. de cebola  
 2 dentes de alho  
 300 g. arroz carolino  
 1 folha de louro  
 1 raminho de salsa picada  
 1,2 L caldo de legumes (poderá ser feito com as aparas e cascas de legumes)

### Confeção

*Coloque o berbigão num tabuleiro coberto com água e 2 colheres de sopa de sal e deixe-o de molho, cerca de 2 horas, para libertar as areias. No final, retire o berbigão e descarte a água.*

*Cubra o fundo de um tacho largo com azeite e amoleça os dentes de alho laminados. Regue com o vinho e deixe ferver, durante 2 a 3 minutos, para evaporar ligeiramente. Tempere com uma pitada de sal.*

*Coloque os berbigões, no tacho, com os coentros picados grosseiramente, tape e deixe cozinhar durante 1 a 2 minutos, agitando o tacho a meio.*

*Regue com sumo de limão, retire do tacho e reserve, guardando igualmente o molho.*

*Num tacho, poderá ser o mesmo, coloque um fio de azeite a cobrir o fundo, adicione a cebola picada e deixe suar. Adicione 2 dentes de alhos picados e a folha de louro.*



*Adicione 1lt do caldo de legumes (ou se não tiver poderá fazer com água), o molho de abrir o berbigão e deixe ferver.*

*Quando ferver, junte o arroz e deixe cozinhar tapado em lume brando, mexendo de quando em quando, se necessário poderá acrescentar o restante caldo, não deixando secar o arroz por forma a ficar malandrinho.*

*Entretanto, retire o berbigão das cascas, deixando alguns para decorar.*

*Quando o arroz estiver cozido, retire do lume, transfira para a travessa de servir e misture o miolo de berbigão.*

*Decore por cima com a salsa picada e os berbigões nas conchas.*

### Informação nutricional

O berbigão faz parte da família dos bivalves, tem um cheiro particular e um sabor inconfundível a mar. Alimento pequeno mas com muita qualidade nutricional, pois é rico em proteína, vitamina A, vitamina B12, minerais como o ferro, potássio, cálcio e fósforo e, ainda, tem baixo teor em gordura.

### PROVÉRBIO

*Para uma galinha cega, berbigão é trigo.*

## Gaspacho à Algarvia

### Ingredientes

1 kg. tomates  
3 dentes de alho  
0,5 kg. pão caseiro  
0,5 cl. vinagre  
1 dl. azeite  
Orégãos q.b.  
100 g. pimento verde  
Sal q.b

### Confeção

*Numa tigela, coloque os alhos e o sal e esmague-os com a ajuda de um almofariz.*

*Pele os tomates, retire as pevides, corte-os aos cubos e junte.*

*Lave e pique o pimento em cubos, junte ao preparado anterior e adicione o azeite, mexa.*

*Junte a água bem gelada, os orégãos e o vinagre, retifique os temperos e adicione o pão em cubos, mexa.*



### Informação nutricional

O tomate é um alimento muito versátil. Podemos utilizá-lo para fazer saladas, sopas, molhos ou para cozinhar. A nível nutricional é um alimento pouco calórico e rico em água (é um alimento desta época de mais calor, pois estes alimentos sazonais dão nos aquilo que precisamos). A sua cor vermelha alaranjada deve-se à presença de um pigmento muito interessante e de nome licopeno. Este caroteno é um excelente antioxidante e está relacionado com o efeito cardioprotetor (redução de colesterol total e colesterol LDL – denominado o mau colesterol) e diminuição da pressão arterial (pelo seu excelente teor de potássio). Também tem um efeito protetor particularmente no cancro da próstata. O tomate é rico em vitamina C (ajuda na absorção de ferro) e vitamina A.

Quanto mais maduro e colorido for o tomate maior é a concentração em licopeno, se cozinhado maior a biodisponibilidade do licopeno e se consumido com um fio de azeite melhor será a sua absorção!



### PROVÉRBIO

*No tempo de tomate não há má cozinheira*

## Sopa fria de pepino

### Ingredientes

300 g. pepino  
250 g. abacate  
1 lima (sumo e raspa)  
300 g. cubos de gelo  
20 ml. azeite  
2 dentes alho  
1 colher café de sal  
Pimenta branca moída q.b.  
2 colher sopa de sementes de abóbora  
1 colher sopa salsa picada

### Confeção

*Lave o pepino, abra a meio e retire as sementes com a ajuda de uma colher e corte em pedaços.*

*Descasque o abacate e retire o caroço, corte também em pedaços.*

*Rale a casca da lima e reserve para decorar no final.*

*Coloque, num processador ou copo triturador, o pepino, o abacate, o sumo da lima, os alhos e o gelo e triture tudo até obter uma mistura homogénea.*

*Distribua pelas taças de servir, colocando umas sementes de abóbora no centro a decorar, as raspas de lima a salsa picada e um fio de azeite.*

*Sirva ainda fria.*



### Informação nutricional

O pepino é um alimento que combina com o verão. É refrescante e hidratante para esta época do ano. É rico em água (por isso, é considerado um alimento diurético) e tem baixo valor energético. Excelente fonte de carotenos (transformam-se em vitamina A quando absorvidos pelo organismo e são importantes para os olhos, pele e ossos), vitamina K, magnésio, potássio e fibras. As fibras são essenciais para o bom funcionamento intestinal, mas também ajudam a aumentar a saciedade, reduzindo assim o apetite. Desta forma, é um alimento recomendado para utilizar em planos alimentares de emagrecimento. Diz o ditado popular que devemos ingerir o pepino sempre com um pouco de casca, pois a casca do pepino contém uma substância que facilita a digestão (a natureza é sábia!). Para acompanhar as refeições ou entre as refeições podemos utilizar este vegetal na sua forma natural, em saladas ou na forma de bebida refrescante, nomeadamente, águas aromatizadas (por exemplo, água, pepino e hortelã).



### PROVÉRBIO

*Pepino que nasce torto nunca se endireita.*



## Meloa

*A meloa é uma fruta de verão por excelência e tem um poder refrescante pois é constituída principalmente por água. É excelente fonte de vitamina A, importante para a visão e sistema imunitário, elevado teor em potássio, vitamina C e carotenos. Para controlar ou mesmo reduzir o peso e regular o apetite devemos apostar nesta fruta de verão, pois tem um baixo valor energético!*



### PROVÉRPIO

*Em riba de melão, vinho de tostão*

## Pêssego

*O pêssego é uma fruta com uma casca de textura aveludada, com cheiro característico e com sabor adocicado e suave. Quem já ouviu falar na tão famosa "pele de pêssego"? Pois é, esta fruta é, sem dúvida, rica em água e em nutrientes antioxidantes, o que permite retardar o envelhecimento das células e da pele. É uma fruta pouco calórica, excelente fonte de vitamina C, vitamina A, vitaminas do complexo B e, ainda, de alguns minerais (como o potássio, fósforo, magnésio, entre outros). O potássio é um mineral que participa no equilíbrio de sódio no organismo e auxilia na manutenção e redução da pressão arterial. É uma fruta rica em fibra, nomeadamente, a pectina que ajuda a aumentar a absorção de água no intestino, prevenindo, assim, a prisão de ventre. A melhor forma de consumo é in natura e com a casca para aumentar a ingestão de todos os seus nutrientes, particularmente, a fibra, o que permite prolongar a saciedade e diminuir a fome ao longo do dia.*



### PROVÉRPIO

*Pessegueiro meu, haverá melhor fruto que o meu?*

## Calendário de culturas ao ar livre\*

### Sementeira/plantação

Alface, Batata Doce, Couves

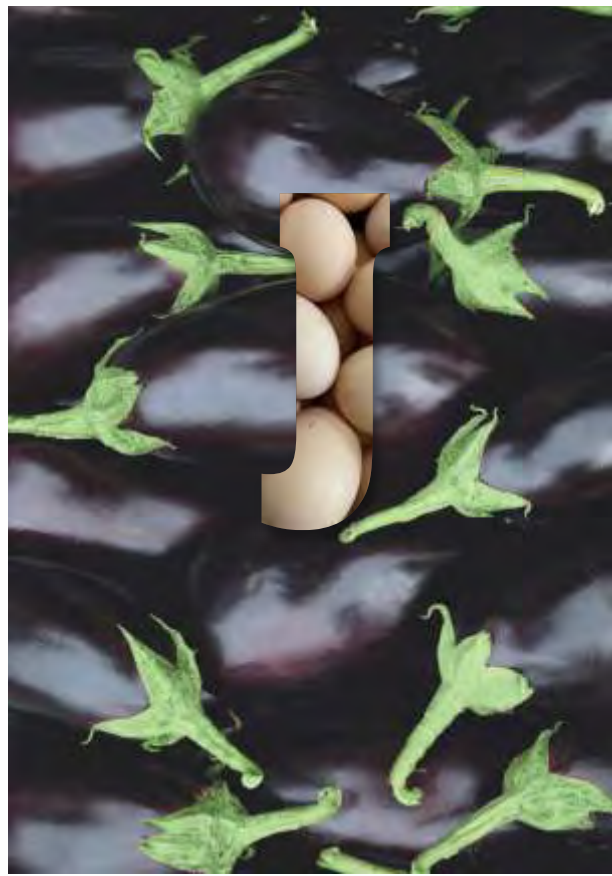
### Colheita

Alface, Alho, Ameixa, Beringela, Batata, Cenoura, Cereja, Couves, Curgete, Damasco, Espinafre, Feijão Verde, Figo Lampo, Laranja, Limão, Melão, Morango, Pepino, Pimento, Pêssego, Tangerina, Tomate

\*Não se consideram culturas em estufa ou outros sistemas de forçagem



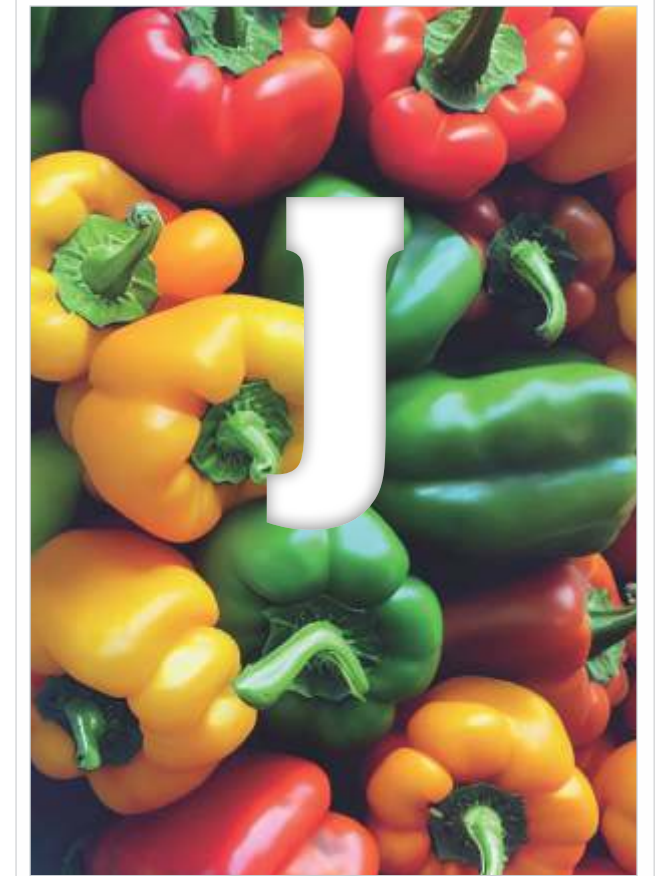
ALIMENTOS DO MÊS  
JULHO



2021



2022



2023

## Ovos com tomate à Algarvia

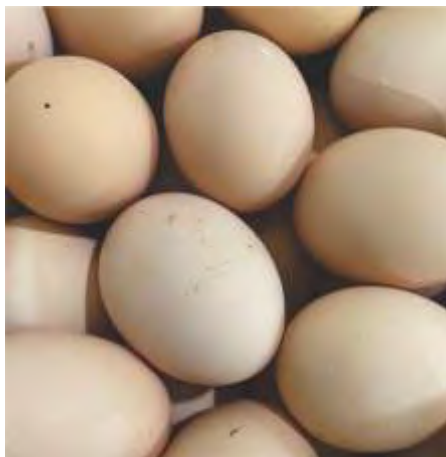
### Ingredientes

1 kg. tomates  
150 g. cebola  
1 dl. azeite  
4 ovos  
Sal q.b  
Pimenta q.b

### Confeção

*Fazer um refogado com azeite e a cebola bem picada.*

*Pelar os tomates e retirar as sementes, cortar em cubos e juntar ao refogado, deixar cozinhar um pouco. Bater os ovos e juntar ao preparado anterior, temperar com sal e pimenta e deixar cozer os ovos. Sirva de imediato.*



### Informação nutricional

O ovo é um alimento nutricionalmente rico e, por isso, considerado completo. É muito versátil em termos culinários, de baixo custo e saboroso. É rico em proteínas de alta qualidade ou de alto valor biológico, pois possui aminoácidos essenciais (estruturas que constituem as proteínas) que o organismo não consegue produzir. Sendo uma excelente fonte de proteína pode substituir, de vez em quando, o peixe e a carne, sendo uma escolha mais económica. O ovo é constituído pela gema e pela clara que consumidas por inteiro têm benefícios para a saúde. A gema possui, gorduras de boa qualidade, na sua maioria insaturadas (mono e polinsaturadas), assim como quase todas as vitaminas, à excepção da vitamina C. A clara, por sua vez, é uma excelente fonte de água e proteínas. Sendo um alimento muito versátil podemos incorporá-lo em diversos pratos tradicionais como os Ovos com Tomate à Algarvia, Sopas de Tomate, Ervilhas com Ovos ou, usando um termo muito regionalista, "Griséus com Ovos", entre outros pratos típicos e ricos culturalmente.

#### PROVÉRPIO

*Ovo quer sal e fogo*

## Sopas frias

### Sopa fria de melão com perfume de hortelã

#### Ingredientes

400 g. melão  
4 folhas de hortelã  
1 iogurte natural  
4 pedras de gelo

### Confeção

*Descascar o melão e tirar as sementes, colocar num misturador.*

*Acrescentar o iogurte e liquidificar tudo muito bem.*

*Servir, num copo alto, com uma pedra de gelo e uma folha de hortelã.*

### Vichyssoise com amêndoa

#### Ingredientes

500g. batata  
200g. alho francês  
60g. manteiga  
Sal q.b.  
Pimenta q.b.  
Noz-moscada q.b.  
Amêndoa q.b.  
1/2 dl. leite  
1/2 dl. natas  
1 L de caldo de carne

### Confeção

*Limpa-se e corta-se o alho francês em pedaços. Fazer uma mistura com a manteiga, juntar o alho francês e as batatas aos bocados. Molhar com o caldo de carne e deixar cozer a mistura.*

*Temperar com sal e deixar arrefecer.*

*Fazer um puré com a mistura e diluir as natas e o leite.*

*Retificar os temperos sal, pimenta, noz-moscada.*

*Levar a gelar.*

*Servir, em chávena, guarnecido de amêndoa pelada e torrada.*

#### PROVÉRPIO

*Água e pão, sopas serão*

### Informação nutricional

Um prato quente de sopa é sempre reconfortante no inverno, mas um prato frio de sopa pode ser bastante refrescante no verão. A sopa (na sua generalidade), mas sobretudo a de produtos hortícolas, é um prato com elevada riqueza nutricional, mas pouco calórico. Por isso, os benefícios da sopa são importantes, ao longo de todo o ano. A sopa deve ser consumida ao almoço e ao jantar e, desta forma, contribui para atingir as recomendações definidas pela Organização Mundial de Saúde de, pelo menos, 400g de fruta e hortícolas por dia. A sopa é um prato, habitualmente de fácil digestão, nutre e hidrata, pois conseguimos garantir um bom aporte de líquidos (nomeadamente água) e uma dose generosa de nutrientes. Prato rico em minerais, vitaminas e fibras alimentares. As fibras alimentares auxiliam no funcionamento do trânsito intestinal, aumentam a sensação de saciedade (logo reduz o apetite), ajudam no controlo da glicemia e ajudam a controlar o peso corporal. A sopa também é uma refeição de preparação fácil e económica. As sopas frias podem e devem ser feitas com legumes de verão, como, por exemplo, o típico Gaspacho à moda do Alentejo ou Algarve. Podem seleccionar ingredientes como o tomate, o pimento, o pepino, o azeite, o vinagre, o alho, o pão e as ervas aromáticas. Torna-se uma refeição leve, fresca, saudável e com alimentos e ingredientes, tipicamente, mediterrânicos.



#### PROVÉRBO

*Em velha gamela também se faz boa sopa*

## Sobremesa rápida de pera com mel e limão

### Ingredientes

4 pessoas

2 peras, ligeiramente, maduras e ainda firmes  
3 colheres de sopa de mel  
Sumo de 1 limão (aprox. 100 ml.)  
100 ml. licor de poejo ou outro a gosto  
1 pau de canela  
1 cabeça de cravinho  
Grãos de pimenta rosa  
1 semente de cardamomo

### Confeção

*Misture todos os ingredientes com exceção das peras e do mel e deixe repousar.*

*Corte das peras em quartos, se preferir retire o pé e os caroços e disponha num tabuleiro de ir ao forno, de preferência de barro.*

*Regue as peras primeiro com mel e de seguida com os restantes ingredientes, garantindo que todas as peras receberem líquido e mel.*

*Leve ao forno pré-aquecido a 180°, cerca de 30 minutos, virando a fruta de vez em quando.*

*Sirva morno ou frio, acompanhando com gelado de baunilha.*



### Informação nutricional

A pera é uma fruta que apresenta tonalidade verde a amarela com polpa branca e macia. É um alimento que se caracteriza pelo baixo valor calórico e um elevado teor em água. A pera é uma fruta versátil, pois pode ser consumida crua, assada ou cozida e é um excelente lanche para levar para o trabalho ou para a escola. É uma fruta rica em micronutrientes como as vitaminas B1, B2, e B3, vitamina A e C, sódio, potássio, magnésio, ferro, entre outros. A pera apresenta boas quantidades de fibra (nomeadamente a pectina – um tipo de fibra que estimula os movimentos naturais do intestino). A fibra auxilia a prolongar a saciedade e diminui a vontade de comer, facilitando o processo de emagrecimento. É fundamental consumir esta fruta com casca, pois é na casca que obtemos os benefícios da fibra e de alguns antioxidantes (como, por exemplo, os flavonoides que têm propriedades anti-inflamatórias).

#### PROVÉRBO

*Por cima de peras vinho bebas*

## Linguini de amêijoas com pimentos

### Ingredientes

1 kg. Amêijoas da Ria Formosa (já depuradas)  
350 g. Linguini  
2 chalotas (ou 1 cebola)  
3 dentes de alho  
2 colheres de sopa de azeite  
1 pimento vermelho  
1 pimento verde  
2 tomates  
50 ml. vinho branco  
Sal e pimenta preta q.b.  
2 L água e aparas de legumes para fazer caldo



### Confeção

*Comece por lavar as amêijoas, passando-as para um tabuleiro com água e uma boa quantidade de sal para retirar alguma areia que, ainda, possa restar nas amêijoas.*

*Preparar, previamente, um caldo, utilizando aparas de legumes, tais como cascas de cebola, as extremidades dos pimentos, a cenoura e os talos de ervas aromáticas que são cozinhadas nos 2L de água em lume brando, durante cerca de 45 minutos.*

*Pique as chalotas, descasque e lamine os alhos, corte os pimentos em cubos e reserve.*

*Retire as sementes aos tomates e corte, igualmente, em cubos.*

*Depois de reduzir, passe o caldo por um passador de rede e descarte os legumes e as aparas.*

*Numa panela suficientemente alta, tempere o caldo com sal, leve a ferver e coloque a massa a cozer.*

*Entretanto, comece por refogar as chalotas e os alhos no azeite.*

*Acrescente os pimentos e o tomate e deixe cozinhar, cerca de 2 minutos, em lume médio.*

*Refresque com o vinho branco.*

*Acrescente as amêijoas e tape, cozinhe, durante breves minutos, até que estas abram completamente.*

*Entretanto já com a massa cozida, coloque a massa sobre as amêijoas e envolva tudo.*

*Acerte os temperos e sirva polvilhado com salsa picada ou outra erva aromática a gosto.*

### Informação nutricional

A amêijoas tem um sabor excepcional e possui uma composição nutricional de excelência. É um alimento com baixo teor de gordura, rico em proteínas e com um elevado teor de vitaminas e minerais. Relativamente às vitaminas destacam-se as vitaminas B (B12) e a vitamina A. Em relação aos minerais destacam-se o ferro, potássio, fósforo, selênio, magnésio, zinco e cálcio. Pelo seu teor elevado de ferro, muitas vezes, são designados de alimentos antianemia. São também uma fonte de zinco que está relacionado com o fortalecimento do sistema imunológico. As amêijoas podem ser preparadas de uma forma simples, utilizadas em sopas de frutos do mar ou até mesmo em massas.

PROVÉRBIO

Ano das amêijoas, ano das reclamações

## Estufado de legumes

### Ingredientes

1 curgete  
1 pimento verde  
1 pimento vermelho  
1 tomate maduro  
120 g. alho francês  
1 alho seco  
1 beringela  
125 g. cogumelos frescos  
Polpa tomate  
Tomilho  
Orégãos  
Sal q.b.  
Pimenta q.b.  
1 cebola  
Azeite q.b.

### Confeção

*Lavar e cortar todos os legumes em quadrados pequenos.*

*Num tacho colocar azeite e alourar o alho picado, juntar a cebola e os pimentos cortados, adicionar os outros vegetais consoante a sua ordem de cozedura.*

*Juntar um pouco de polpa de tomate e os restantes temperos, deixar cozinhar em lume brando tapado.*

*Retificar os temperos e servir.*



### Informação nutricional

A beringela possui uma cor roxa o que significa que é rica em substâncias de grande poder antioxidante. É um alimento pouco calórico e rico em água constituindo uma ótima opção para quem quer seguir um plano de manutenção de peso ou emagrecimento. Para além disso, é uma excelente fonte de fibra alimentar (promove uma boa digestão e ajuda na regulação do trânsito intestinal) e tem um elevado teor de vitamina A, C e alguns minerais (potássio, cálcio, fósforo, magnésio e ferro). A beringela, segundo as suas características nutricionais, é um alimento que contribui para a eficiência do nosso sistema imunitário.

PROVÉRBIO

Quem terá as mãos quedas, com pão fresco e beringelas?

## Figo

O figo é um alimento tipicamente desta época e mediterrânico. O figo apresenta boas quantidades de fibra, o que o torna um alimento saciante que favorece o trânsito intestinal (auxilia no bom funcionamento dos intestinos e para algumas pessoas serve quase como um laxante natural). Sendo uma fruta calórica devemos ter em atenção a quantidade a ingerir diariamente – 1 porção são cerca de 2 figos médios – também é rico em compostos fenólicos, potássio, cálcio (sobretudo os figos secos que têm maior concentração de cálcio e menor quantidade de água e magnésio). Desta forma, aconselha-se o consumo de fruta da época, uma vez que é mais rica do ponto de vista nutricional, económica e sustentável.



### PROVÉRBIO

*Em tempo de figos, não há amigos*

## Pimento

O pimento pode ser encontrado em cinco cores diferentes, nomeadamente, verde, amarelo, vermelho, roxo e laranja. A sua cor depende do estado de maturação e, de acordo com o estado de maturação, assim varia a sua composição nutricional. Como tal, todos os pimentos são excelentes opções para melhorar a saúde. São alimentos ricos em vitamina C, A, E, folatos e potássio. Apresentam ainda propriedades antioxidantes e antienvhecimento. Possuem um sabor adocicado e podem ser consumidos em cru, assados ou cozidos, em diversos pratos quentes e/ou saladas.



### PROVÉRBIO

*Pimento é fraco alimento*

## Calendário de culturas ao ar livre\*

### Sementeira/plantação

Alface, Couves

### Colheita

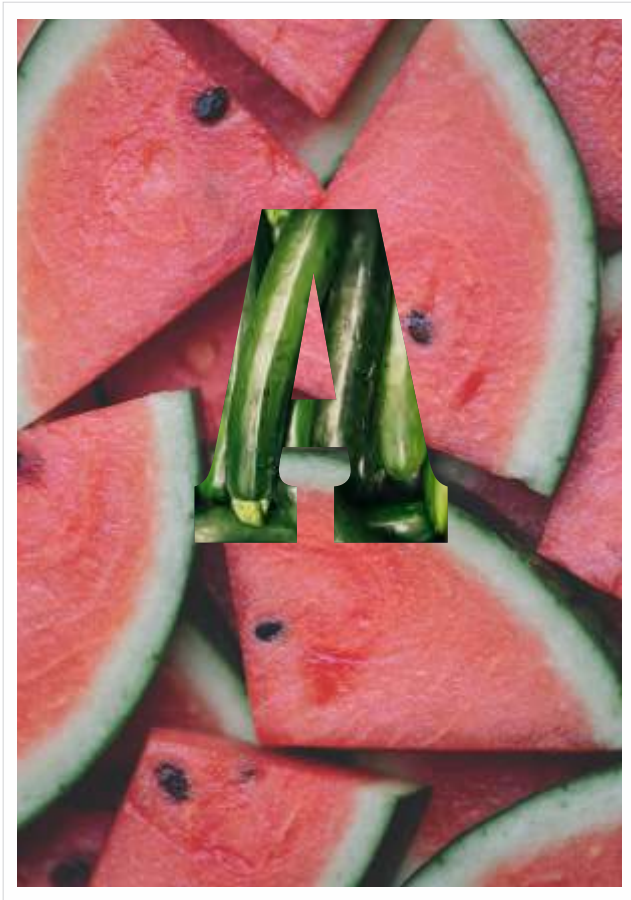
Abóbora, Alface, Alho, Ameixa, Batata, Beringela, Cebola, Cenoura, Couves, Curgete, Damasco, Feijão, Feijão Verde, Laranja, Limão, Melancia, Melão, Pepino, Pimento, Pêssego, Tomate, Uva de Mesa

\*Não se consideram culturas em estufa ou outros sistemas de forçagem

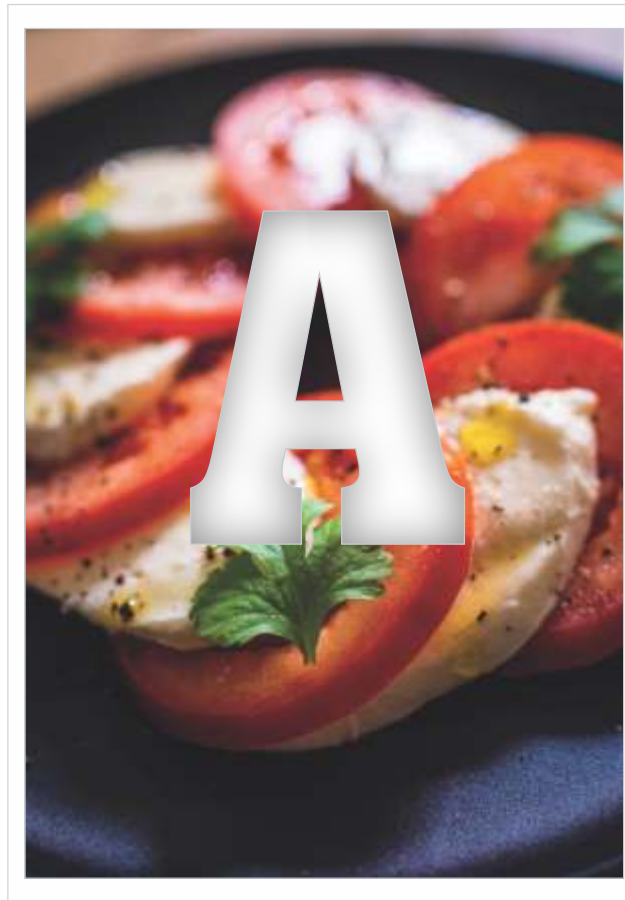




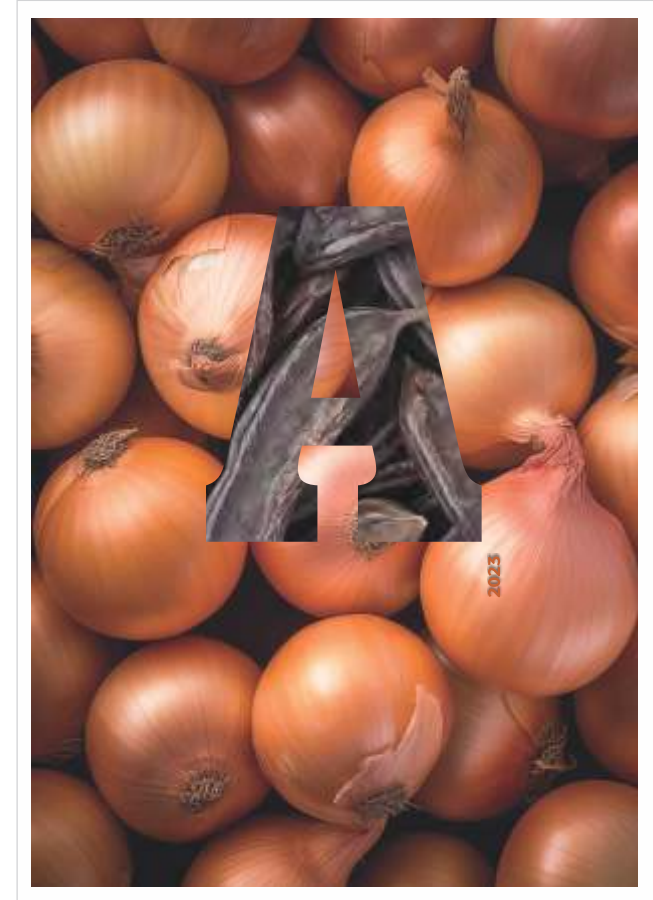
ALIMENTOS DO MÊS  
**AGOSTO**



2021



2022



2023

## Açorda de Ostras da Ria Formosa

### Ingredientes

6 ostras grandes	1 tomate cherry
0.300 kg. pão saloio	Sal q.b
0.5 dl. azeite	Pimenta q.b
0.010 kg. alhos	Caldo de ostras q.b
1 ramo coentros	1 gema de ovo

### Confeção

*Limpar as ostras e abri-las num tacho com pouca água. Reservar o miolo e o seu caldo.*

*Retirar o miolo do interior do pão e demolhar no caldo das ostras.*

*Numa frigideira alourar o alho em azeite, juntar o pão demolido e mexer. Temperar com sal e pimenta. Adicionar o miolo das ostras. Envolver tudo muito bem e juntar os coentros picados, grosseiramente.*

*Servir a açorda dentro do próprio pão com a gema de ovo em cima para ser envolvida no momento de servir.*

*Decorar com ramo de coentros e tomate cherry.*



### Informação nutricional

As ostras são um alimento que pode ser consumido de uma forma natural ou cozido levemente (no tacho – a vapor ou na chapa, por exemplo, e regadas com limão). As ostras têm benefícios para a saúde, nomeadamente, porque são consideradas um alimento multivitamínico (rica em vitamina D e B12). A vitamina D é importante para a constituição dos nossos ossos e para reforçar o sistema imunitário. A vitamina B12 é importante para a prevenção de um determinado tipo de anemia e é excelente opção para pessoas que não consomem carne, pois é uma boa forma de obter este tipo de vitamina. Também fornecem alguns minerais como o zinco, cobre, selênio, fósforo, potássio e cálcio. As ostras são um alimento pouco calórico, mas apresentam um valor proteico considerável. Nesta altura do ano, são um alimento muito apreciado para iniciar uma refeição de verão.

#### PROVÉRBIO

*Ostra feliz não faz pérola*

## Saladas frias

### Salada Caprese

#### Ingredientes

0,8 kg. tomate maduro
0,46 kg. mozzarella fresco
0,2 lt. azeite
0,01 kg. alho
0,03 kg. miolo de amêndoas
0,03 kg. miolo de noz
Manjeriço q.b.

### Confeção

*Cortar o tomate e o mozzarella em rodela e colocar no prato em redor, em forma de leque. Colocar o molho pesto e regar por cima.*

*Decorar com os frutos secos e folhas de manjeriço.*

### Salada Cuscuz

#### Ingredientes

0,25 kg. massa cuscuz
0,4 kg. peito de frango
0,12 kg. milho
0,15 kg. pimento vermelho
0,15 kg. pimento verde
0,01 kg. salsa
0,1 kg. tomate cherry
0,08 kg. cebola roxa

### Confeção

*Colocar água a ferver com azeite. Juntar a massa e deixar cozer.*

*Grelhar o peito de frango e cortar em cubos.*

*Cortar a cebola e os pimentos em cubos. Cortar o tomate cherry em quatro. Juntar o milho e misturar todos os ingredientes.*

*Servir num prato fundo. Decorar com salsa picada e um ramo de salsa em cima.*

#### PROVÉRBIO

*Não há má cozinheira com tomates à beira*

## Saladas frias

### Informação nutricional

As saladas são uma excelente opção para se iniciar a refeição, para incluir na própria refeição ou como refeição de almoço e/ou jantar. As saladas podem proporcionar refeições mais leves, nutritivas e saborosas. Estas podem ser muito versáteis, pois permitem combinações variadas e muito coloridas. Quanto mais coloridas forem as saladas e se optarmos por produtos hortícolas frescos maior aporte nutricional vamos obter. Os produtos hortícolas que compõem uma salada fornecem nutrientes reguladores, tais como vitaminas, minerais, fibras alimentares e ainda compostos fenólicos (que exercem benefícios para a saúde, nomeadamente, funções antioxidantes e protetoras das células). Os produtos hortícolas frescos, quando consumidos em cru fornecem quantidades generosas de vitaminas e minerais que não se perdem na água da cozedura. Caso se escolha cozer os alimentos, devemos aproveitar a água da cozedura para introduzir em novas confeções como, por exemplo, sopas ou caldeiradas, pois irá enriquecê-las com os nutrientes que provêm da água da cozedura e, de certa forma, diminuímos a utilização de água. As saladas também podem ser



compostas com alimentos dos restantes grupos alimentares que integram a Roda da Alimentação Mediterrânica e cabe, a cada um de nós, fazer as escolhas mais saudáveis na combinação dos alimentos, sabores e aromas.

Em suma, devemos variar ao máximo os produtos hortícolas, privilegiando os da época e de produção local e, desta forma, permite termos uma alimentação mais sustentável, amiga do ambiente, com cultura e tradição indo ao encontro da Dieta Mediterrânica, sendo esta uma alimentação promotora de saúde.

#### PROVÉRPIO

*Alface menininha, couve mulherzinha*

## Dourada aromática no forno com batata-doce

### Ingredientes

4 batatas-doces médias  
1 dourada com cerca de 1 Kg  
1 limão pequeno em rodelas  
5 dentes de alho laminados  
2 hastes de alecrim fresco  
1 ramo de salsa  
1 tomate rosa grande cortado em rodelas  
Azeite q.b.  
Sal q.b.

### Confeção

*Pré-aqueça o forno a 200°*

*Lave as batatas e corte em rodelas de aproximadamente 1 centímetro*

*Tempere com sal e azeite e coloque no fundo de um tabuleiro, leve ao forno durante 20 minutos, tapado com papel de alumínio*

*Entretanto, prepare a dourada que já deverá estar limpa e escamada*

*Faça uns golpes na barriga quase até à espinha Tempere a barriga e os golpes com um pouco de sal*

*Recheie a barriga do peixe com o alecrim, os talos da salsa, algumas lâminas de alho e as rodelas de limão*

*Após 20 minutos, retire o tabuleiro do forno e coloque a dourada sobre a batata*

*Regule o forno para 180°*

*Sobre a dourada coloque as rodelas de tomate e meias-luas de limão e o restante alho*



*Tempere com um pouco de pimenta moída e regue com azeite*

*Leve ao forno (180°), durante 30 minutos*

### Informação nutricional

Sabia que a origem do nome “dourada” é porque esta apresenta uma mancha dourada entre os olhos? Esta é a razão pelo qual este peixe é designado de dourada e é um alimento muito rico nutricionalmente. Excelente fornecedor de vitaminas do complexo B (B1, B3, B6 e B12), vitamina D, minerais como o fósforo, potássio e cálcio e ainda de gorduras insaturadas (nomeadamente, ómega-3). Todos estes nutrientes contribuem para o normal funcionamento do sistema imunitário, nervoso, função psicológica e regulação hormonal. Ajudam, ainda, no controlo das doenças cardiovasculares e contribuem, também, para a manutenção de uma pressão arterial normal.

#### PROVÉRPIO

*Dourada fresca come-a com leveza/temperada.*

## Rolinho de Curgete com Mousse de Requeijão e Mel com Couli de Pimento Vermelho



### Ingredientes

0.120 kg. curgete    0.200 kg. pimento vermelho  
 0.120 kg. requeijão    0.020 kg. cebola  
 0.060 kg. mel    1 dente alho  
 Pimenta branca q.b    0.5 dl. azeite  
 Sal fino q.b    1 dl. natas

### Confeção

*Lavar a curgete e cortar, finamente, em tiras compridas, na fiambreira. Reservar.*

*Colocar o requeijão num copo misturador, juntar as natas, temperar com sal, pimenta e o mel, misturar e reservar.*

*Grelhar, ligeiramente, as tiras de curgete, colocar a mousse de requeijão e enrolar.*

*Para o Couli de Pimento:*

*Fazer um refogado com cebola e alho picado em azeite, juntar o pimento e deixar cozinhar em lume brando.*

*Escorrer o excesso de líquido e triturar, passar pelo coador chinês e usar.*

### Informação nutricional

A curgete pode ser preparada de mil maneiras diferentes: sopas, saladas, recheadas, entre outras opções. É um alimento extremamente nutritivo, pouco calórico e rico em minerais e vitaminas. Possui uma quantidade considerável de fibra - um tipo específico de fibra que permite facilitar a digestão e também tem um ligeiro efeito laxante. O seu baixo valor calórico permite que seja um alimento bastante recomendado para quem quer seguir um plano de manutenção ou emagrecimento. Excelente alimento para o coração, pois tem elevado teor de potássio e baixo nível de sódio, o que permite normalizar os níveis de tensão arterial e, ainda, contribuir para a saúde dos rins.

PROVÉRBIO  
**Abobrinha é água**

## Pickle de cebola

### Ingredientes

2 cebolas roxas médias (pode ser outra variedade)  
 100 ml. água  
 150 ml. vinagre  
 50 g. açúcar  
 5 g. sal  
 1 colher de café de grãos de pimenta preta  
 1 colher de café de sementes de mostarda



### Confeção

*Esterilize um frasco de vidro, fervendo-o em água*

*Descasque as cebolas, corte em quartos e separe as pétalas*

*Coloque as pétalas de cebola no frasco*

*Leve a água e os restantes ingredientes a ferver*

*Quando ferver e o açúcar estiver dissolvido, verta sobre a cebola, cobrindo-a na totalidade*

*Feche o frasco e deixe arrefecer à temperatura ambiente, durante cerca de 1 hora*

*Guarde no frigorífico e poderá começar a consumir após um dia no frio*

*Ideal para enriquecer saladas, sandes ou até pratos de peixe e carne grelhados.*

### Informação nutricional

A cebola é um bolbo que possui um forte odor e sabor. É também conhecida por provocar lágrimas enquanto fazemos a sua preparação. É um alimento muito utilizado para temperos e preparações culinárias, constituído em grande parte por água, rico em vitaminas A, B, e C e ainda minerais como potássio, fósforo, cálcio e magnésio. Alimento com benefícios anti-inflamatórios, antioxidantes, anticancerígenos, por isso, importante para a nossa saúde.



PROVÉRBIO  
**À falta de capão... cebola e pão**

## Melancia

A melancia é uma fruta da época, deliciosa e muito fresca. É constituída, essencialmente, por água (cerca de 94%), por isso é uma boa opção para hidratação nesta época do ano. Este aspeto faz com que seja um alimento diurético por natureza e, desta forma, ajuda o corpo a combater a retenção de líquidos. A melancia ajuda a hidratar o organismo e as suas fibras ajudam a que a pessoa se sinta mais saciada. Pouco calórica, rica em potássio (com benefícios cardiovasculares) e vitamina C. A junção destes componentes permite uma protecção celular mais eficaz e, naturalmente, na prevenção e redução do risco de certos tipos de cancro, sendo sempre associados a uma alimentação saudável e a um estilo de vida saudável, nomeadamente, ao Padrão Alimentar Mediterrânico.



### PROVÉRBIO

*Por cima de melancia, nem vinho, nem água fria*

## Alfarroba

A alfarroba é o alimento mais conhecido como o “substituto do chocolate” e é um alimento natural do Mediterrâneo. A farinha de alfarroba é utilizada como substituto do cacau e do chocolate em diversas preparações culinárias, devido à sua cor escura (acastanhada) e ao seu sabor adocicado. A alfarroba tem várias propriedades nutricionais, nomeadamente, poucas calorias, boa fonte de proteínas facilmente digeríveis, é rica em fibras alimentares o que ajuda a melhorar o funcionamento intestinal (por exemplo, aumenta a sensação de saciedade, favorece o emagrecimento e, em determinadas situações, diminui as diarreias), tem uma ação antirrefluxo (por isso, bom ingrediente usado nas fórmulas infantis) e ajuda a regular os níveis de açúcar e colesterol no sangue. É rica, ainda, em minerais como o cálcio, potássio e fósforo e é, especialmente, rica em vitaminas A e do complexo B (B1, B2 e B3). A alfarroba não contém cafeína, o que permite melhorar a qualidade do sono.



### PROVÉRBIO

*A alfarrobeira montureira é sempre a mais certa.*

## Calendário de culturas ao ar livre\*

### Sementeira/plantação

Alface, Batata, Couves

### Colheita

Abóbora, Alface, Alfarroba, Amêndoa, Ameixa, Beringela, Cebola, Cenoura, Couves, Curgete, Feijão, Feijão Verde, Figo, Melancia, Melão, Pepino, Pimento, Pêra, Pêssego, Maçã, Tomate, Uva de Mesa

\*Não se consideram culturas em estufa ou outros sistemas de forçagem



ALIMENTOS DO MÊS  
SETEMBRO



2021



2022



2023

## Peixinhos da horta

### Ingredientes

400 g. de feijão-verde  
150 g. de farinha com fermento  
2 ovos  
1 dl. de água com gás bem gelada  
1 dl. de azeite  
Sal e pimenta q.b  
Óleo para fritar q.b

### Confeção

*Limpe o feijão-verde, retire o fio e leve-o a cozer em água temperada com sal durante 5 minutos.*

*Depois, escorra e deixe arrefecer.*

*Prepare o polme. Deite a farinha para uma tigela, tempere com sal e pimenta, junte os ovos, o azeite e a água em fio, mexendo sempre até ficar um polme liso.*

*Leve ao lume um tacho com óleo abundante e deixe aquecer.*

*Mergulhe o feijão-verde, um a um, no polme, deixe escorrer um pouco, deite no óleo e deixe fritar até ficarem douradinhos.*

*Retire e deixe escorrer. Sirva, por exemplo, com arroz de tomate.*



### Informação nutricional

O feijão-verde é um ótimo alimento para acompanhamento de qualquer refeição composta por peixe, carne ou ovo! Este alimento tem baixo valor energético (ou seja, pouco calórico, por isso ajuda na manutenção de um peso saudável ou mesmo para quem quer seguir um plano alimentar de emagrecimento). Alimento rico em vitaminas e minerais, tais como, carotenos, vitamina C e ácido fólico, cálcio, ferro, fósforo, magnésio e potássio. A vitamina C e os carotenos são excelentes antioxidantes e, como tal, reforçam o sistema imunitário e ajudam a prevenir infeções. Relativamente à fibra alimentar, este alimento também é uma boa fonte de fibra alimentar o que contribui para o bom funcionamento do trânsito intestinal e para a prevenção de inúmeras doenças. A ingestão regular de fibras também permite um aumento da sensação de saciedade reduzindo o risco de petiscar outros alimentos entre as refeições.

#### PROVÉRBIO

*Feijão(-verde) é esteio da casa*

## Poké-terrâneo

### Ingredientes

600 g. dourada  
60 g. pimento Vermelho  
60 g. tomate  
60 g. cebola  
500 g. laranja  
80 g. alho francês  
10 g. alface  
5 g. alecrim  
100 g. limão  
5 g. tomilho seco  
240 ml. azeite virgem extra  
5 g. doce de alperce  
5 g. doce de frutos vermelhos  
15 ml. vinho branco  
30 ml. vinagre de damasco  
45 ml. moscatel favaios

### Confeção

*Preparação das douradas (filete o peixe e marine durante 15min). Preparar a marinada. Juntar o peixe, o azeite, o sumo de 1 limão e de 1 laranja, sal e tomilho. Enquanto a dourada está a marinar, procede-se ao corte dos legumes para saltear, assim como à preparação da redução. Colocar numa taça os doces (alperce e frutos vermelhos), o vinho branco, o moscatel e o vinagre de damasco, misturar tudo e reservar a mistura até ser necessário. Cortar metade de uma laranja em meia-lua e reservar. Picar a folha de alface e cortar 1/4 de tomate em pedaços pequenos.*

*Após o tempo da marinada, selam-se os filetes, numa frigideira, com azeite bem quente, cerca de 30 segundos de cada lado, retiram-se da frigideira e de seguida com o auxílio do maçarico, tosta-se a pele da dourada. Após os filetes estarem prontos, reservam-se e prossegue-se com os legumes, salteando, numa frigideira, com azeite, o tomate, o pimento, a cebola e o alho-francês cortado em pequenos pedaços. Depois dos legumes e os filetes estarem concluídos, é realizada a redução no final.*



#### Redução:

*1) Numa frigideira de borda alta, colocar a mistura feita a fogo brando até reduzir a metade do volume original.*

*2) Deixar reduzir até obter a consistência de xarope (se for necessário poderá juntar meia colher de café de maisena de forma dar uma melhor consistência). Durante o processo, é importante ir movimentando a frigideira em movimentos circulares de forma a não deixar queimar.*

*Num prato retangular colocar uma fila ao centro feita com os filetes desconstruídos a partir da área de corte. Colocar por cima os legumes salteados, fazendo a mesma fila no centro, terminando com alface picada por cima.*

*No canto superior esquerdo, colocar as laranjas cortadas em meia-lua, com folhas de alecrim a gosto.*

*No canto superior direito, colocar uma molheira com a redução.*

*Por fim, no canto inferior direito, colocar o tomate cortado aos cubos com raspa de laranja por cima.*

*Autores: Ana Carolina Valente; Joana Sabóia; Márcia Contreiras; Rafael Cachucho; Rui Valongo*

#### PROVÉRBIO

*Em setembro lavra, semeia e colhe que é mês para tudo*



## Puré de feijão branco, cebola e alho

### Ingredientes

100 g. de feijão branco seco  
2 cebolas laminadas  
4 dentes de alho esmagados  
Sumo de 1/2 limão  
Azeite q.b.  
Sal q.b.  
Pimenta preta q.b.  
Pimentão doce fumado ou paprika  
Tomilho fresco  
Folha de louro

### Confeção

*Coza o feijão, demolhado de véspera, com um dente de alho, uma folha de louro e sal*

*Escorra e reserve alguma água da cozedura*

*Refogue bem a cebola em azeite e quando começar a ficar dourada, adicione 3 dentes de alho esmagados e sem casca*

*Deixe refogar mais um minuto e coloque num processador*

*Acrescente o feijão, 1 colher de sopa de azeite, o sumo de limão, uma pitada de pimenta e uma pitada de pimentão*

*Triture tudo até à consistência desejada, se necessário acrescente um pouco da água da cozedura*

*Verta para uma tigel e decore com pimentão doce e folhas de tomilho fresco*

*Sirva como acompanhamento ou saboreie barrado em pão torrado.*



### Feijão Branco

*O feijão branco é uma leguminosa rica em hidratos de carbono complexos (maioritariamente de absorção lenta, por isso, muito importante no controlo dos níveis de açúcar no sangue – glicémia), boa fonte de fibra alimentar, vitaminas (complexo B e ácido fólico) e minerais (cálcio, potássio, fósforo, ferro e magnésio). Esta leguminosa é ainda fonte de proteínas "incompletas". No entanto, quando consumida com um cereal (por exemplo, arroz) a sua qualidade proteica é aumentada. O feijão tem um baixo valor energético e possui um efeito protetor para as doenças cardiovasculares e para certos tipos de cancro. As leguminosas, na sua generalidade, são alimentos amigos do ambiente, pois possuem a capacidade de produzir naturalmente o azoto, não sendo necessário a utilização de químicos para a sua produção.*



### PROVÉRBIO

**Feijão é esteio da casa**

## Arroz de cavalas com amêijoas da Ria Formosa

### Ingredientes

150 g. arroz carolino  
500 g. cavalas  
80 g. cebola  
3 dentes alho  
50 g. pimentos verde  
50 g. pimento vermelho  
Poejo q.b.  
200 g. amêijoas  
Sal fino q.b.  
1 dl. azeite  
Limão

### Confeção

*Arranje as cavalas, retire os filetes e reserve as espinhas.*

*Com as espinhas faça um caldo com cebola e alho, para depois cozer o arroz.*

*Num tacho refogue a cebola e o alho picado em azeite, junte os pimentos cortados em cubos pequenos.*

*Ao refogado junte o caldo e o arroz, mexa e deixe cozer em fogo lento.*

*Quando o arroz estiver quase cozido junte as amêijoas lavadas e os filetes de cavala.*

*Aromatize com o poejo e sirva.*



### Informação nutricional

A cavala cozida com um bom ramo de orégãos sabe a tradição e cultura!

Alimento também denominado de peixe azul pode ser consumido cozido, grelhado ou no forno! Tem características específicas, para além do seu sabor intenso e delicioso, é rico em ácidos gordos, ómega 3, que contribuem para o bom funcionamento do coração e para as funções cognitivas (memória e concentração). A cavala é uma ótima fonte proteica, rica em vitaminas B12, D e B6, sendo também excelente fornecedor de potássio (forte aliado na manutenção da tensão arterial dentro de parâmetros saudáveis), zinco e fósforo. Este é um dos peixes mais abundantes na costa portuguesa, pescado sobretudo no verão) e é considerado um alimento sustentável. Como tal, devemos fazer com que este alimento esteja mais presente nas nossas refeições em detrimento de outros mais limitados na sua captura.

### PROVÉRBIO

**Cavala não puxa carroça**

## Gaspacho de Figo-da-Índia

### Ingredientes

250 g. tomate bem maduro  
50 g. pimento Vermelho  
50 g. cebola roxa  
100 g. pepino  
5 g. alho  
20 ml. azeite  
1 colher de sopa de vinagre  
Sal q.b.  
2,5 L água bem gelada  
200 g. polpa de figo-da-índia  
4 folhas de hortelã  
5 g. amêndoa laminada torrada  
Flor de sal q.b.

### Confeção

Lavar todos os ingredientes. Retirar o pedúnculo do tomate, cortar em pedaços regulares e colocar num recipiente fundo. Adicionar o pepino descascado e partido em pedaços, a cebola picada, assim como o pimento e o alho. Acrescentar água e triturar com a varinha mágica, passar por um coador chinês médio e temperar com sal, vinagre e azeite, reservando ½ colher de sopa para o empratamento.



Misturar o preparado com a polpa do figo-da-Índia bem fresco e retificar os temperos.

Empratar, num prato fundo, guarnecer com a folha de hortelã picada finamente, um fio de azeite, amêndoa e flor de sal.

Servir bem fresco.



PROVÉRBIO

Pão e figos, merenda de amigos

## Mousse de figos secos

### Ingredientes

10 figos secos  
3 iogurtes naturais  
1 laranja  
1 limão  
2 ovos (claras)  
40 g. de açúcar amarelo  
Flor de sal



### Figo seco

O figo é um alimento da região do mediterrâneo, sendo a figueira é uma árvore adaptada à escassez de água e ao calor. Podemos encontrar figos frescos ou figos secos. São considerados frutos secos ou desidratados os frutos aos quais se retira a água da sua constituição. O figo seco é muito energético por ser rico em açúcar, é excelente fonte de sais minerais, nomeadamente, cálcio, fósforo, potássio e magnésio. Também é excelente fonte de vitaminas A, C, B1 e B2. Pelo seu conteúdo elevado em fibras, este alimento é classificado de laxante natural (fator importante para o bom funcionamento do intestino e da fome). O figo seco é um alimento com uma fonte natural de açúcar, por isso, uma ótima alternativa para adoçar receitas sem necessidade de adicionar açúcar refinado. Para além disso, este alimento é uma excelente opção para uma refeição de lanche para quem pratica atividade física com regularidade.

### Confeção

Coloque os figos em água quente durante meia hora

Esorra o soro dos iogurtes e coloque num processador,

Rale a casca da laranja e esprema o sumo, adicione ambos aos iogurtes, juntamente com o açúcar, os figos escorridos e bata até obter um puré

Bata as claras em castelo firme e incorpore com o puré

Distribua por taças individuais e leve ao congelador durante meia hora ou ao frigorífico durante pelo menos 6 horas.

PROVÉRBIO

O figo sabe à figueira

## Uvas

As uvas são frutas tipicamente desta época! A sua coloração pode variar entre os verdes, vermelhos e roxo escuro (uva preta), assim como os seus bagos podem ser redondos ou ovais.

As uvas fornecem elevado teor de água mas também são ricas em açúcares, como tal, atenção ao seu consumo! No entanto, são uma excelente fonte de fibra alimentar (contida na pele e nas pevides), fornecem antioxidantes, como os flavonóides e o resveratrol, que atuam contra doenças cardiovasculares e alguns cancros. São ainda fornecedoras de potássio, magnésio, cálcio, fósforo, ácido fólico e vitamina B6. Como sobremesa para finalizar uma refeição ou até mesmo para um lanche, podemos consumir uma quantidade equilibrada de 8 a 10 bagos de uvas.



### PROVÉRBIO

**Uvas, figo e melão, são sustento de nutrição**



### PROVÉRBIO

**O rei dos dentes é o alho**

## Alho

O alho é um alimento conhecido pelas suas características medicinais e já era utilizado pelos antigos egípcios. São diversos os nutrientes que fazem do alho um alimento benéfico para o organismo, mas existe um que se destaca mais, a alicina. A alicina é um composto biologicamente ativo com funções antibacterianas e antivirais (combate gripes e constipações). Preferencialmente, devemos consumir o alho em cru (cortado, triturado ou mastigado) para melhor obter esta substância. Pois quando o alho é cozinhado em altas temperaturas este composto perde-se e os benefícios deste alimento para a saúde são reduzidos. O alho é ainda fonte de vitamina B6, potássio, magnésio, fósforo, cálcio, entre outros. Excelente alimento para prevenir doenças cardiovasculares e reforça a imunidade.

## Figo-da-Índia

O Figo-da-Índia, Figo da Piteira ou comumente denominado de Figo da "pita" é um fruto bastante multifacetado, pois tem uma riqueza nutricional, medicinal e também cosmética. Este fruto pode ser consumido e apreciado nos meses de calor e possui uma polpa sumarenta e gelatinosa. A própria cor vai depender da região onde o fruto amadurece e, por isso, pode apresentar diversas cores como, por exemplo: verde, amarelo, salmão, castanho ou vermelho. Alimento rico em vitaminas e minerais como a vitamina C, E, as vitaminas do complexo B, o potássio, o cálcio, o zinco, o ferro, o magnésio, o fósforo e o cobre. O Figo-da-Índia apresenta baixo teor calórico, pois este fruto é constituído, essencialmente, por água e apresenta uma boa quantidade de fibras alimentares (nomeadamente a pectina). A presença destes componentes faz com que o Figo-da-Índia apresente propriedades anti-inflamatórias, antioxidantes e anti envelhecimento. A frequência deste alimento, num dia alimentar saudável (ou num plano alimentar equilibrado), pode fornecer muitos nutrientes que permitem ajudar no combate e na prevenção de diversas doenças.



### PROVÉRBIO

**O figo-da-Índia nunca vai direto para a boca**

## Calendário de culturas ao ar livre\*

### Sementeira/plantação

Alface, Brócolos, Couves, Ervilha, Espinafre, Fava

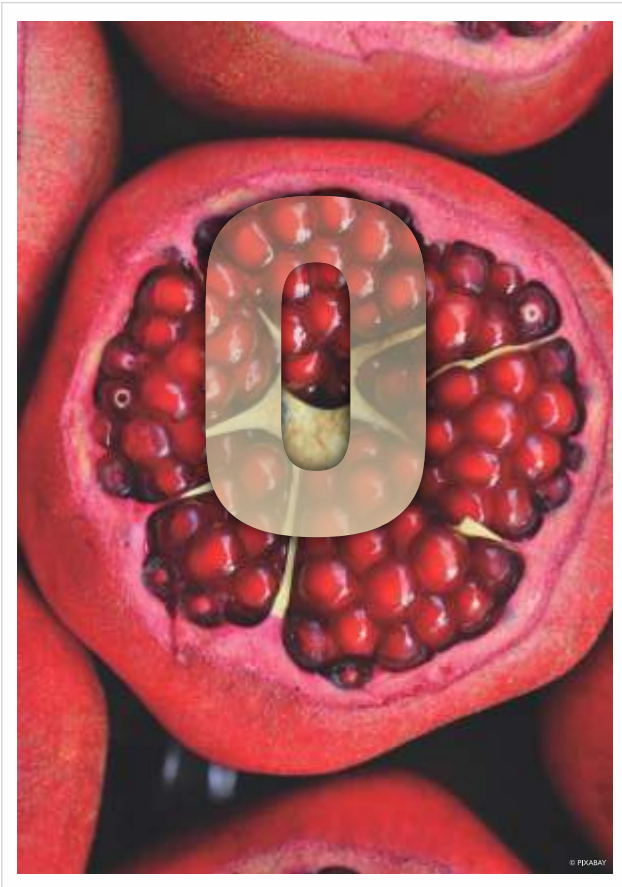
### Colheita

Abóbora, Alface, Alfarroba, Amêndoa, Batata Doce, Couves, Curgete, Feijão, Figo, Limão, Marmelo, Maçã, Pêra, Uva de Mesa

\*Não se consideram culturas em estufa ou outros sistemas de forçagem



ALIMENTOS DO MÊS  
OUTUBRO



2021



2022



2023

## Lombo de coelho recheado com mostarda

### Ingredientes

2 kg. lombo de coelho  
40 ml. azeite

#### Recheio:

1 kg. carne de vitela ou de aves  
3 ovos  
800 ml. natas  
Sal e pimenta q.b.  
150 g. pimentos vermelhos  
150 g. pimentos verdes  
150 g. pimentos amarelos

#### Molho:

150 g. chalotas  
200 g. cebolas  
Pimentão doce (pitada)  
50 g. farinha  
1 L caldo de aves  
1 c. chá Natas  
40 c. chá Mostarda

#### Guarnição:

Massa tricolor

### Confeção

Comece por desossar os lombos de coelho. Posteriormente confeccione o recheio. Grelhe os pimentos e corte em brunesa (quadrinhos pequenos) e junte os restantes produtos. Recheie os lombos com o preparado. Deixe cozer 35 minutos a vapor.

Entretanto, confeccione o molho. Refogue as cebolas e as chalotas em azeite, junte o pimentão doce, a farinha e o caldo de aves. Coza 40 minutos. Depois junte as natas. Se necessário, reduza. Junte a mostarda fora do lume e mexa.



### Informação nutricional

A carne de coelho, do ponto de vista nutricional, é considerada uma carne branca, pois apresenta uma quantidade de gordura total baixa, por isso pouco energética (fornece poucas calorías). É uma carne com excelente fonte de proteínas de alto valor biológico, ou seja, proteínas completas (essenciais) que nos fornecem tudo aquilo que precisamos. A carne de coelho é também excelente fonte de ferro, zinco (importante para o sistema imunitário e cicatrização), fósforo (formação óssea), cobre, magnésio e potássio. O fósforo e potássio são ainda de extrema importância para a função cardiovascular. Apresenta, também, vitaminas do complexo B (B2, B3 e B12). Os coelhos criados no campo, à base dos produtos que lá se encontram têm, normalmente, a carne mais escura, mais saborosa e com menos gordura, por isso, com uma boa digestibilidade!

#### PROVÉRBIO

De onde não se espera, salta um coelho

## Creme de cenoura com ovo

### Ingredientes

(para 4 pessoas)

500 g. de cenoura  
300 g. de batata  
2 dentes alho seco  
100 g. de cebola  
5 cl. de azeite virgem extra  
5 a 7 g. de sal grosso  
40 g. de coentros  
1,5 L de água  
1 ovo cozido

### Confeção

Descascam-se as cenouras, as batatas, as cebolas e os alhos. Colocam-se dentro de um tacho com água, azeite e sal. Deixa-se cozer tudo e reduz-se a puré. Picam-se os coentros e deitam-se no preparado, podendo deixar ferver por mais 2 minutos antes de apagar o fogão. Antes de servir, coloca-se no fundo do prato o ovo partido finamente e só depois a sopa por cima.

Nota: Ao servir poderá colocar junto com o ovo no fundo do prato, cubinhos de pão seco ou torrado.



### Informação nutricional

A cenoura é um produto hortícola multifacetado, uma vez que pode ser consumida crua, cozida, assada, incorporada numa sopa, etc. A cenoura habitualmente apresenta-se de cor laranja, no entanto, existe uma grande variedade de cores e também de tamanhos. A variação das cores deve-se ao conteúdo de compostos ativos presentes. É uma raiz repleta de vitaminas, minerais, fibras e vários compostos com ação antioxidante. Excelente fonte de vitamina A (desempenha um papel fundamental no desenvolvimento e suporte da visão), mantém o sistema imunológico a funcionar de forma adequada e ajuda as células e tecidos a crescer e desenvolver. Para além da presença desta vitamina, a cenoura destaca-se também pelo seu aporte em fibras e potássio (importante para manter a pressão arterial dentro dos níveis normais). Por ter bastante teor em fibra, o consumo de cenoura auxilia na diminuição dos níveis de colesterol, tem um papel relevante na saúde intestinal e contribui para o aumento da saciedade.

#### PROVÉRBIO

Depois de boas lavouras, crescem as cenouras

# Feijoada de conquilhas

## Ingredientes

200 g. de feijão branco seco  
500 g. de conquilhas  
1 cebola  
2 dentes de alho  
1 tomate maduro  
2 cenouras  
1/2 chouriço de carne  
75 ml. de vinho branco  
1 malagueta seca (opcional)  
Louro  
Ramo de salsa pequeno  
Azeite q.b.  
Sal q.b.  
Pimenta q.b.

## Confeção

*De véspera demolhe o feijão em água abundante.*

*Coza-o em água temperada com sal, pimenta e uma folha de louro.*

*Coloque as conquilhas em água com sal para que possam libertar a areia. Descasque e pique a cebola e os dentes de alho. Retire as sementes e a pele ao tomate e corte em cubos. Corte o chouriço e as cenouras em meias-luas.*

*Num tacho, coloque um bom fio de azeite e refogue a cebola, quando estiver translúcida acrescente o alho picado, a malagueta e deixe alourar. Acrescente o tomate, a cenoura e o chouriço, deixando cozinhar por dois minutos. Refresque com o restante vinho branco e deixe evaporar. Introduza o feijão, cerca de 200ml da água da cozedura, um ramo de salsa e deixe cozinhar, por 15 minutos, em lume brando, mexendo de quando em quando.*

*Coloque as conquilhas, acrescente mais um pouco da água do feijão, se necessário, tape o tacho e deixe as conquilhas abrirem.*



## Informação nutricional

As conquilhas pertencem à família dos bivalves e são excelentes fontes de proteína, têm baixo valor de gordura e fornecem vitaminas e minerais essenciais. No que diz respeito às vitaminas destacam-se as vitaminas do complexo B (B12) e a vitamina A. Em relação aos minerais destacam-se o ferro, potássio, fósforo, selénio, magnésio, zinco e cálcio. O seu teor elevado em ferro é importante para a formação dos glóbulos vermelhos e o teor em selénio é também importante, pois este tem uma função antioxidante. São também uma boa fonte de zinco que está relacionado com o reforço do nosso sistema imunitário. As conquilhas podem ser preparadas de uma forma simples e saborosa apenas com um fio de azeite, ervas aromáticas e regadas com sumo de limão.

### PROVÉRBIO

*Para conquilha comer, mês de R há que escolher*

# Torta de batata doce

## Ingredientes

300 g. açúcar  
5 gemas  
400 g. puré de batata doce  
110 g. farinha  
5 claras  
1 c. de café de fermento em pó



## Confeção

*Junta o açúcar com as gemas e bata bem, até ficar um preparado fofo. Depois junta o puré de batata doce e mexa. Adicione a farinha e o fermento em pó e mexa bem. Bata as claras em castelo e envolva-as ao preparado, delicadamente.*

*Coloque num tabuleiro previamente forrado com papel vegetal e leve ao forno a 200° C durante, aproximadamente, 15 minutos.*

## Informação nutricional

A batata doce é um tubérculo que aparece entre os meses de setembro e novembro. Pode ser consumida de diversas formas e a mais tradicional é a cozida, com ou sem tempero. Outra opção bem habitual é a batata doce assada no forno, tipicamente da época em que nos encontramos e sobretudo consumida e associada às nossas tradições no dia de São Martinho! Existe uma variedade de cores desde as brancas, roxas, amarelas e laranjas todas com diferentes sabores. A batata doce apresenta um baixo valor energético e é uma excelente fonte de fibra que permite o aumento da sensação da saciedade e diminuição, por sua vez, da ingestão de alimentos. Como tal, pode ajudar num plano de emagrecimento, ou mesmo, num plano alimentar de manutenção. Para além disso, fornece quantidades consideráveis de vitamina C, magnésio e ferro. Aposte nos produtos da terra, locais e da época!!!

### PROVÉRBIO

*A batata(-doce) está assando, ninguém perde por esperar*

## Chícharos com borrego

### Ingredientes (para 4 pessoas)

1 kg. de borrego (pá)	10 g. de sal grosso
300 g. de chícharos secos	Cominhos moídos*
100 g. de cebola	10 cl. de vinho tinto
100 g. de cenoura	1 folha louro
100 g. de abóbora	40 g. de coentros
4 dentes alho seco	30 g. de hortelã
150 g. de tomate	Tomilho ou alecrim secos
50 g. de massa de pimentão	(algumas folhas)
5 cl. de azeite virgem extra	
50 g. de banha de porco	

\* Como o sabor dos cominhos é muito marcante, as receitas costumam indicar a medida caseira de uma ponta de faca de cominho (não mais do que isso).

### Confeção

*Temperar a carne, previamente, com massa de pimentão, alho, louro e vinho branco.*

*Num tacho, aquecer o azeite e a banha e estufar o borrego partido aos pedaços com todos os ingredientes (cebola, alho, tomate pelado partido em bocados pequenos e as ervas aromáticas cortadas miudinhas). Após, mais ou menos, 10 minutos de fervura juntam-se os chícharos, a cenoura, a abóbora e deixam-se estufar, durante mais 10 ou 15 minutos. Por fim, junta-se um pouco de água e deixa-se cozer.*

*Notas: 1) Os chícharos devem ser demolidos em água fria de um dia para o outro.*

*2) Para um bom estufado, deixar cozinhar em lume brando, com pouco líquido, mantendo o recipiente tapado.*

*3) Ao servir poderá colocar no fundo do prato umas fatias de pão seco ou torrado e "ensopar" com o cozinhado. Neste caso, a iguaria ganha o nome de "sopas de chícharos com borrego".*



### Informação nutricional

O chícharo pertence à família das leguminosas, enquadra-se no Padrão Alimentar Mediterrânico e é considerado um produto tradicional. O chícharo é constituído por hidratos de carbono complexos, designados de amido e contém uma quantidade apreciável de fibra, o que permite uma digestão e absorção mais lenta no nosso organismo. Desta forma, consumido com moderação, é ideal para pessoas com diabetes e para quem pretende emagrecer. São fornecedores de proteína vegetal, no entanto, quando adicionados a arroz, massa, cuscuz podem ser uma excelente alternativa à proteína animal.

Relativamente às vitaminas, salienta-se as do complexo B e em relação aos minerais são bons fornecedores de zinco, magnésio, potássio, fósforo e ferro. Importa referir que, para garantir uma melhor absorção de ferro, o consumo desta leguminosa deve ser combinado com um alimento rico em vitamina C. As leguminosas, para além da sua riqueza nutricional, são alimentos amigos do ambiente, pois a sua produção é considerada sustentável.

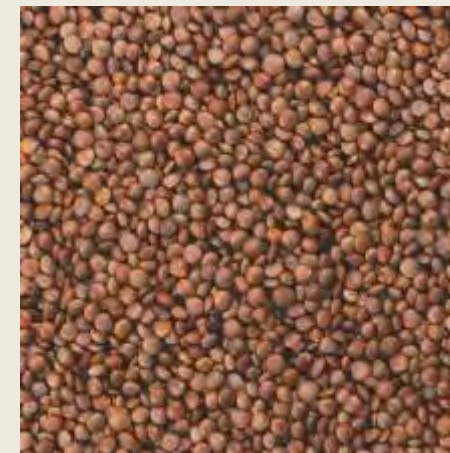
#### PROVÉRBIO

*Nabos e chícharos não estão perto das estradas*

## Lentilhas cariladas com sementes de mostarda e hortelã

### Ingredientes

1 colher de sopa de sementes de mostarda
200 g. de lentilhas
1 cebola
600 ml. de caldo de legumes
1 ramo de hortelã pequeno
1 colher de chá de caril em pó
50 ml. de vinho branco
50 ml. de azeite
Sal q.b.
Pimenta q.b.



### Confeção

*Prepare um delicioso e aromático caldo de legumes caseiro, aproveitando as aparas e cascas de legumes.*

*Demolhe as lentilhas, em água fria, durante 1 hora.*

*Num tacho, com água a ferver, brinja as sementes de mostarda, durante 1 minuto, escorra e reserve.*

*Refogue a cebola, em azeite, com o caril, acrescente as lentilhas escorridas e refresque com o vinho branco. Tempere com sal e pimenta, cubra com caldo de legumes e deixe cozer, adicionando o caldo aos poucos até ter a textura desejada.*

*Envolva com as folhas de hortelã cortada em juliana fina, as sementes de mostarda e retifique os temperos.*

*Sirva como acompanhamento dos seus pratos de carne ou acrescente legumes assados para um prato diferente.*



#### PROVÉRBIO

*Semeia a lentilha a passo de filha*

### Informação nutricional

As lentilhas pertencem à família das leguminosas, podem ser pequenas ou grandes, de formas diferentes e de diversas cores (castanhas, verde, pretas, amarelas, vermelhas ou cor de laranja). As lentilhas são um alimento com uma densidade nutricional elevada. São excelentes fontes de proteína vegetal, hidratos de carbono, fibra alimentar e são pobres em gordura. As fibras prolongam a saciedade, como tal, contribuem para a diminuição da fome, ao longo do dia. São ricas em vitaminas do complexo B e minerais como ferro, fósforo, magnésio, potássio, selênio e zinco. A lentilha é uma ótima fonte de ferro, contudo, para ser melhor absorvida e otimizada no nosso organismo, é fundamental fazer a sua ingestão, juntamente, com um alimento rico em vitamina C, como o limão, laranja ou até mesmo salsa.



## Romã

A romã é uma fruta tipicamente desta época e simboliza amizade, amor e riqueza. Sem dúvida, em termos nutricionais é uma fruta rica em compostos fenólicos e outras substâncias antioxidantes, podendo ter uma ação ou papel protetor da saúde cardiovascular e na prevenção de determinadas doenças (alguns cancros, diabetes mellitus, hipertensão entre outras). A romã é uma excelente fonte de fibra, vitamina C, potássio e ferro. Devemos privilegiar a fruta como sobremesa após as refeições maiores (almoço e jantar) ou nos lanches ao longo do dia. Experimente a romã da forma mais simples ou apenas com um toque de folhas de hortelã picadas e umas gotinhas de limão. Assim enalteçemos o que temos de melhor da nossa Dieta Mediterrânica!



### PROVÉRBIO

**Romã a arregarhar é só comer sem parar**

## Marmelo

Os marmelos são o fruto de uma árvore denominada de marmeleiro. Este fruto não é habitualmente ingerido em cru por ter uma polpa rija e amarga, no entanto, é consumido cozido ou assado e faz parte de um doce muito conhecido por nós e muito tradicional, a marmelada. Nutricionalmente o marmelo fornece maioritariamente hidratos de carbono. No que diz respeito aos micronutrientes, este fruto fornece cobre, potássio e ferro. É também um bom fornecedor de vitamina C (auxilia na prevenção de constipações e gripes) e contém polifenóis que têm propriedades, principalmente antioxidantes e anti-inflamatórias. Desta forma, têm vários benefícios para a saúde, desde regular o metabolismo e ajudar no controle do peso, até prevenir doenças crónicas e prevenir o aparecimento de determinados tipos de cancro. Pelo elevado teor de fibra é um bom laxante natural e pobre em calorias, o que auxilia a perda de peso em dietas de emagrecimento!



### PROVÉRBIO

**Se o outono te der marmelos, faz marmelada**

## Maçã

A maçã é uma fruta conhecida pelos seus ditados populares: “Uma maçã por dia dá uma vida sadia!” ou “Uma maçã por dia mantém o médico à distância!”. De facto, este alimento é um grande aliado da nossa saúde, pois é uma fruta que contém agentes protetores do nosso organismo que se encontram, especialmente, na sua casca. É uma fruta com baixo valor energético, rica em água e fibras solúveis e insolúveis. É de destacar a pectina que tem características associadas a uma maior sensação de saciedade, melhor controlo do apetite, melhor controlo na absorção do colesterol e controlo da glicémia. A maçã é excelente fonte de muitos nutrientes como a vitamina A, tiamina, niacina, vitamina C, cálcio, ferro, potássio, fósforo, sódio, magnésio e enxofre. Como tal, para obter todos os benefícios da maçã, recomenda-se o consumo desta fruta in natura com casca para melhor aproveitamento dos nutrientes, devendo ser consumida, no mínimo, uma maçã por dia.



### PROVÉRBIO

**Uma maçã por dia, não sabe o bem que lhe fazia**

## Calendário de culturas ao ar livre\*

### Sementeira/plantação

Alface, Alho, Brócolos, Couves, Ervilha, Espinafre, Fava, Morango

### Colheita

Alface, Azeitona, Batata Doce, Clementina, Couves, Espinafre, Feijão, Laranja, Limão, Maça, Marmelo, Pêra, Romã, Tangerina

\*Não se consideram culturas em estufa ou outros sistemas de forçagem



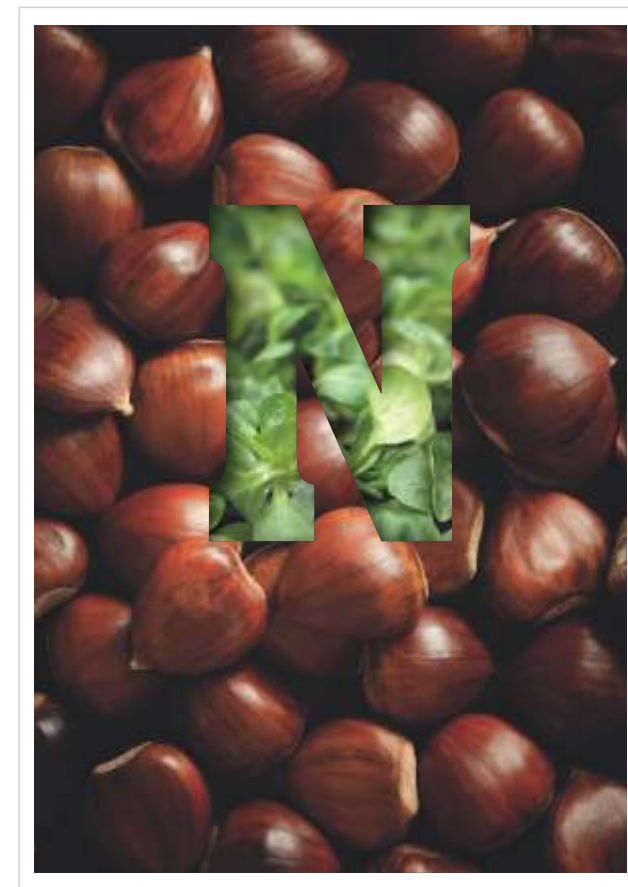
ALIMENTOS DO MÊS  
NOVEMBRO



2021



2022



2023

## Sopa de Feijão à Portimonense

### Ingredientes

400 g. feijão encarnado  
50 g. cebola  
200 g. batata  
200 g. batata-doce  
100 g. abóbora  
1 dl. azeite  
Sal q.b  
Salsa q.b

### Confeção

*Demolhar o feijão, previamente.*

*Cozê-lo em água temperada com sal e uma cebola.*

*Descascar a abóbora e as batatas e cortá-las em cubos pequenos.*

*Quando o feijão estiver quase cozido, juntar os restantes ingredientes e reficar os temperos, se necessário.*

*Juntar um pouco de azeite e decorar com salsa picada.*

*Pode ser servida num prato típico de barro*



### Informação nutricional

O feijão encarnado pertence ao grupo das leguminosas. Estas assumem um papel fundamental na produção alimentar sustentável e na alimentação saudável. São excelentes alternativas ao consumo de carne e peixe, pois fornecem proteínas de origem vegetal, no entanto, devem ser combinadas com cereais, como o arroz, de forma a que tenhamos uma proteína completa e de qualidade (contendo todos os aminoácidos essenciais em quantidades apropriadas). O feijão encarnado é uma excelente fonte de vitaminas e minerais, nomeadamente, ácido fólico, vitaminas do complexo B, ferro\*, zinco, cálcio, entre outros. Tem ainda um teor considerável de fibra e hidratos de carbono de absorção lenta, o que permite desempenhar um papel fundamental no controlo do apetite e um efeito protetor de determinadas doenças como, por exemplo, a diabetes. Estes alimentos apresentam um baixo valor energético e uma baixa percentagem de gordura.

\* para melhorar o ferro disponível a partir das leguminosas, é aconselhável combiná-las com fontes de vitamina C, como frutas cítricas.

#### PROVÉRBIOS

Quando a barriga está cheia, todo o feijão tem bicho

## Perdiz com escabeche

### Ingredientes

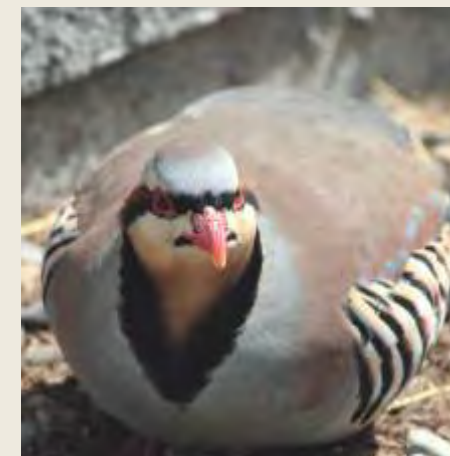
1 perdiz	<b>Para a Marinada:</b>
2 cenouras	3 dentes de alho esmagados com casca
1/2 pimento vermelho	1 raminho de tomilho
1/2 pimento amarelo	3 colheres de sopa de vinho do porto
2 cebolas	1 folha de louro
3 dentes de alho	2 colheres de sopa de aguardente de medronho
2 fatias de pão regional	1/2 colher de sobremesa de mostarda de Dijon
1 colher de sobremesa de açúcar	1 colher de sopa de azeite
1 folha de louro	Sal e pimenta q.b.
2 colheres de sopa de vinagre de vinho branco	
Sal e pimenta q.b.	

### Confeção

*Misture os ingredientes da marinada, envolvendo-os com a perdiz cortada em metades. Deixe marinar, no frio, durante cerca de 24h.*

*Retire a perdiz e deixe escorrer os líquidos, pode secar em papel de cozinha. Numa frigideira, bem quente, com um fio de azeite core a perdiz de ambos os lados. Coloque a marinada num tabuleiro e acrescente 4 colheres de sopa de água, em cima a perdiz, cubra com papel de alumínio e leve ao forno pré-aquecido a 180°, cerca de 45 minutos.*

*Para o escabeche, prepare os pimentos, retirando as sementes e as partes brancas, corte em juliana fina; descasque as cebolas e corte em meias-luas; descasque os alhos e as cenouras e lamine finamente. Cubra o fundo de um tacho com azeite, adicione as cebolas, o alho e o louro, tempere com sal e deixe cozinhar 5 minutos, em lume brando, com o tacho tapado. Acrescente os pimentos e deixe refogar mais 5 minutos com o tacho tapado. Adicione a cenoura e deixe cozinhar mais 3 min.*



*Numa taça à parte dilua o açúcar no vinagre e tempere com pimenta preta. Destape o tacho, desligue o lume, adicione o preparado de vinagre e mexa bem, voltando a colocar a tampa de seguida. Retire a perdiz do forno e reserve o líquido. Coloque as fatias de pão, previamente torradas, no fundo de um prato, coloque a perdiz por cima, depois o escabeche e, por último, regue com o molho reservado. Sirva acompanhado de uma salada de repolho.*

### Informação nutricional

A carne de perdiz é um alimento incrível em relação às suas características nutricionais. As perdizes são aves, por isso, pertencem às carnes brancas, fornecem proteínas de alto valor biológico (incluem aminoácidos essenciais) e apresentam menor teor de gordura do que as carnes vermelhas. Como tal, estão indicadas para planos alimentares de emagrecimento ou de baixo valor calórico. Destaca-se, ainda, o conteúdo em minerais como o ferro, potássio, magnésio, fósforo e selénio. O ferro é de grande biodisponibilidade, pois é, facilmente, absorvido pelo organismo. A carne de perdiz é ainda uma boa fonte de vitaminas do complexo B (B6, B12, tiamina, riboflavina e niacina). Este alimento está disponível, fundamentalmente, na época de caça (principalmente outono e início do inverno). Em relação à sua confeção são comuns os estufados e os tradicionais escabeches.

#### PROVÉRBIOS

Perdiz é perdida se quente não é comida

## Caldeirada de pescada e amêijoas

### Ingredientes (4 pessoas)

8 batatas  
8 postas de pescada  
1 cebola  
1 tomate maduro  
1 dl. de vinho branco  
2 dentes de alho  
1 folha de louro  
1 pimento verde ou vermelho  
1 colher de café de colorau  
1 ramo de salsa  
Sal e pimenta q.b.

### Confeção

*Lave as amêijoas. Deixe em água com bastante sal para que libertem a areia que, ainda, possam ter.*

*Descasque e corte a cebola em rodela, pique os alhos. Descasque as batatas e corte-as em rodela com cerca de meio centímetro. Pele o tomate, cortando-o em cubos e o pimento em tiras.*

*Forre o fundo de um tacho com as amêijoas e regue com um fio de azeite. Por cima, coloque as camadas de legumes, começando pela cebola, seguindo-se o tomate, a batata, o pimento e o alho. Tempere com sal, pimenta e colorau e um pequeno fio de azeite. Repita as camadas até ter utilizado todos os legumes. Por último, no topo, coloque as postas de pescada. Tempere com sal, pimenta, colorau, louro e salsa. Regue com vinho branco e tape. Deixe cozinhar, em lume muito brando, cerca de 50 minutos, sem mexer nem destapar o tacho, apenas deverá agitar de vez em quando.*



### Informação nutricional

A pescada, de seu nome científico Merluccius merluccius, habita em muitas partes do Atlântico, nomeadamente na região do Mediterrâneo, sendo uma opção sustentável e rica no que respeita às características nutricionais. A pescada é rica em proteína e constituída por pouca quantidade de gordura, o que faz dela um peixe magro, por isso, apresenta um teor menor de ômega-3. Contudo, contribui, mesmo assim, para a melhoria dos valores de pressão arterial e diminuição do risco cardiovascular. A pescada também é rica em vitaminas e minerais, sendo o cálcio, magnésio, folato, potássio e sódio, aqueles com maior expressão.

#### PROVÉRBIO

*Pescada de três dias dá azia.*

## Cremoso de abóbora e canela com tosta de hortelã

### Ingredientes

1 kg. abóbora	200 g. batata
4 paus canela	Pão tipo caseiro q.b
120 g. cebola	Sal q.b
100 g. alho francês	Hortelã q.b
80 g. manteiga	Azeite q.b

### Confeção

*Descascar a abóbora, retirar as sementes e cortar.*

*Numa panela, derreter a manteiga, alourar a cebola e o alho francês.*

*Adicionar a abóbora e deixar estufar, lentamente. Juntar a batata e cobrir com caldo de carne.*

*Adicionar os paus de canela, temperar com sal e deixar cozer.*

*Cortar fatias de pão caseiro, em pequenos quadrados (forma de tosta), e regar com uma pasta de hortelã obtida da trituração de folhas de hortelã e azeite. Levar ao forno até alourar.*

*Retirar os paus de canela, antes de ralar a sopa, a qual deverá passar depois pelo coador chinês. Retificar os temperos, se necessário.*

*Pode ligar o preparado com uma pequena quantidade de natas e colocar uma tosta de pão de hortelã sobre cada taça de sopa servida.*



### Informação nutricional

A abóbora é um legume que pertence ao grupo dos hortícolas (embora em termos botânicos seja considerada um fruto). Normalmente, aparece entre os meses de setembro a maio. É um alimento bastante versátil, podendo ser utilizado em várias receitas e refeições. Apresenta uma cor de outono, forte e quente. É um alimento colorido, muito nutritivo e fornece diversos nutrientes, sobretudo, vitamina A e carotenos, vitamina C (muito importante, nesta época do ano, pois ajuda na regulação do sistema imunológico), alguns minerais como o potássio, cálcio, fósforo e magnésio. Possui um baixo valor energético, como tal ajuda na regulação de peso e contém uma boa quantidade de fibra, o que auxilia a manter a saciedade por mais tempo. Apresenta, na sua constituição, uma quantidade elevada de água e é um dos primeiros alimentos recomendados na introdução da alimentação complementar. O seu sabor adocicado e a sua textura cremosa fazem com que seja um alimento bem aceite pelas nossas crianças!

#### PROVÉRBIO

*A abóbora e o nabo, ao fim de três dias, enganaram o diabo*

## Salada de repolho salteado

### Ingredientes

1 repolho  
1 cebola média picada  
1 dente de alho picado  
1/4 bacon fumado  
2 tomates maduros cortados em cubos  
Azeite q.b.  
Cebolinho picado  
Sal e pimenta q.b.



### Confeção

*Lave bem o repolho em especial as folhas exteriores e seque em seguida.*

*Corte em quatro, retire os talos do miolo e corte em juliana fina.*

*Corte o bacon em cubos pequenos.*

*Cubra o fundo de um tacho com um generoso fio de azeite, o bacon e a cebola.*

*Quando a cebola começar a ficar translúcida adicione os alhos e deixe refogar sem queimar o alho, adicionando depois o tomate. Misture e deixe refogar mais um pouco.*

*Acrescente o repolho, tempere com sal e pimenta e tape o tacho. Deixe cozinhar cerca de 10 minutos em lume brando ou até que o repolho fique cozinhado, mas ainda crocante.*

*Sirva ainda quente como acompanhamento ou, depois de arrefecido, como salada, em ambos os casos, decorado com o cebolinho por cima.*

### Informação nutricional

O repolho é uma hortaliça com folhas sobrepostas umas nas outras. Existem vários tipos, os quais diferem de acordo com a textura das folhas que podem ser lisas ou crespas, roxas ou verdes.

Nutricionalmente, o repolho constitui uma excelente fonte de sais minerais, principalmente cálcio e fósforo. Contém também um elevado teor de vitaminas A, B e C, tendo, por isso, propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes. É um alimento pouco calórico e rico em fibras, o que permite uma sensação de saciedade durante mais tempo, sendo muito útil em programas de emagrecimento.

## Sopa de agrião e feijão branco

### Ingredientes

1 cebola  
250 g. batatas descascadas  
500 g. feijão branco cozido  
300 ml. água de cozer o feijão  
1 molho de agriões  
60 ml. de azeite  
1,5 L de água  
Sal q.b.



### Confeção

*Descasque a cebola e as batatas e corte em pedaços. De seguida, lave tudo.*

*Coloque, numa panela, juntamente, com o azeite e a água.*

*Leve ao lume e deixe cozinhar até as batatas ficarem cozidas.*

*Acrescente metade do feijão, juntamente com a água da cozedura, e triture tudo.*

*Adicione o restante feijão e o agrião, tempere com sal e deixe cozinhar mais 20 minutos.*

*Sirva quente.*

### Informação nutricional

O agrião é um alimento de baixo valor calórico, apenas 23kcal por cada 100g e uma fonte de fibra importante, ou seja, permite uma sensação de saciedade, durante mais tempo. É rico em vitaminas e minerais, destacando-se a vitamina A, C, ácido fólico e minerais como o cálcio, ferro, potássio, fósforo e fibra. Estes micronutrientes, no seu conjunto, permitem proteção da visão, das células contra danos causados por substâncias tóxicas, auxílio na formação de glóbulos vermelhos, melhoria do sistema imunitário, entre outros benefícios.



#### PROVÉRPIO

*O repolho e o cevão têm de ficar feitos no Verão*

#### PROVÉRPIO

*Agrião com limão ajuda à digestão.*

## Dióspiro

O dióspiro surge em outubro e estende-se até meados de dezembro, o que faz dele uma fruta da época. A sua produção tem destaque na região do Algarve. É um alimento rico em fibra, nomeadamente, em fibras solúveis (pectinas e mucilagens). Estas fibras têm uma função específica na regulação do funcionamento intestinal, no controlo da glicémia, na diminuição do colesterol total (nomeadamente do LDL – “mau colesterol”) e ajudam a promover a saciedade. É de destacar o teor elevado em vitamina A, o que lhe confere de certa forma a cor outonal deste fruto. Para além disso, é excelente fonte de potássio, o que contribui para a saúde do sistema circulatório, pois este está associado a uma diminuição da pressão arterial. É, ainda, excelente fonte de água, tendo este alimento propriedades diuréticas. No entanto, a sua riqueza em hidratos de carbono deve ser tida em conta e, por isso, devemos ingerir esta fruta, sempre que possível, integrada nas refeições.



### PROVÉRBO

**Dióspiro madurinho é comer num segundinho**

## Medronho

Os frutos desta árvore – os medronhos – são redondos e vermelhos, quando maduros, e colhem-se habitualmente no fim do outono. Este fruto pode dar origem a vários produtos como: aguardentes, licores, geleias, compotas, muesli, bolachas, entre outros. São muito utilizados pela sua riqueza nutricional, pois são ricos em vitamina C, com propriedades antioxidantes (ajudam a prevenir cancro), diuréticas, antissépticas (tratamento de infeções urinárias e de garganta) e, são ainda, depurativas. Destaca-se a presença de ácidos gordos insaturados, nomeadamente ómega 3 e 6, são importantes, pois possuem propriedades anti-inflamatórias. Têm baixo valor calórico e melhora a saúde da pele e ossos. O medronheiro é uma espécie oriunda da Região do Mediterrâneo e em Portugal, o medronheiro está difundido por toda a zona continental, desde Trás-os-Montes até ao Algarve!



### PROVÉRBO

**Cocktail com medronho uma bebida de sonho**

## Castanha

A castanha é talvez um dos alimentos mais antigos da Dieta Mediterrânica, uma vez que o castanheiro já existe há mais de 90 milhões de anos. É um fruto característico do outono, sendo um verdadeiro tesouro, pois, para além das suas características nutricionais, ainda “somam pontos” devido à sua alta versatilidade em termos de confeção. Podem comer-se cozidas com erva-doce, assadas, como acompanhamento do 2º prato (em substituição do arroz, massa ou batata) e, ainda, fazer parte de sopas, doces e bolos. A castanha é um alimento que fornece, maioritariamente, hidratos de carbono e fibras, o que estimula a presença de bactérias benéficas no intestino e também contribui para a regulação dos níveis de colesterol no sangue. É um alimento pobre em gordura, no entanto, é uma excelente fonte de nutrientes, nomeadamente, vitaminas, minerais e compostos químicos protetores da nossa saúde. Das vitaminas presentes, é importante realçar a presença de vitamina C, vitamina B6 e ácido fólico. Quanto aos minerais, existe a presença de cálcio, ferro, magnésio, potássio, fósforo, zinco, cobre, magnésio e selénio. Possui, ainda, diversos compostos fenólicos que funcionam, no nosso corpo, como antioxidantes, protegendo as nossas células.



### PROVÉRBO

**A castanha é de quem a apanha.**

## Calendário de culturas ao ar livre\*

### Sementeira/plantação

Alface, Alho, Brócolos, Couves, Ervilha, Espinafre, Fava, Morango

### Colheita

Alface, Azeitona, Batata, Batata Doce, Clementina, Couves, Espinafre, Laranja, Limão, Romã, Tangerina

\*Não se consideram culturas em estufa ou outros sistemas de forçagem





ALIMENTOS DO MÊS  
DEZEMBRO



2021



2022



2023

## Tentáculo de polvo em azeite de manjericão sobre grelos salteados e esmagado de batata-doce



### Ingredientes

500 g. polvo  
2dl. azeite  
100 g. manjericão  
Alho seco q.b  
200 g. grelos de couve

200 g. batata-doce  
50 g. tomate cherry  
Flor de sal q.b  
Pimenta q.b

### Confeção

*Cozer o polvo e reservar os tentáculos.*

*Triturar o manjericão e juntar ao azeite.*

*Cozer as batatas-doces e esmagar, posteriormente, com ajuda de um garfo.*

*Ferver, em água, os grelos de couve e saltear em azeite e alho.*

*Saltear os tomates cherry, em azeite.*

*Levar o polvo ao forno com o azeite e deixar cozinhar cerca de 5 minutos.*

*Decorar a gosto.*

### Informação nutricional

O polvo é um molusco que se caracteriza por possuir um corpo mole com oito braços, saindo da cabeça. É um alimento comum, na cozinha mediterrânica, sendo um recurso para as comunidades piscatórias como Santa Luzia que é conhecida como a “capital do polvo”. Este é um grande amigo das dietas de emagrecimento, pois tem poucas calorias, sendo, por isso, uma ótima sugestão. É uma excelente fonte de proteína e, conseqüentemente, rico em aminoácidos. O polvo é um animal rico em ómega3, designada de “boa gordura”, com benefícios cardiovasculares e com uma função, fortemente, anti-inflamatória. Em suma, contém nutrientes como o potássio, magnésio, fósforo e, ainda, vitaminas A, C e do complexo B.

#### PROVÉRBIO

*Polvo em Santa Luzia nunca deu azia*

## Bochechas de porco de raça alentejana estufadas em vinho tinto



### Ingredientes

8 bochechas de porco raça alentejana  
2 cebolas médias  
5 dentes de alho  
2 cenouras  
1 alho-francês  
1/2 chouriço

150 g. bacon  
1 folha de louro  
200 g. polpa de tomate  
500 ml. vinho tinto  
Sal q.b.  
Pimenta q.b.

### Confeção

*Comece por temperar as bochechas com sal, pimenta, alho picado, folha de louro e o vinho tinto. Reserve-as, no frio, dentro da marinada pelo menos 12 horas.*

*Aqueça muito bem uma frigideira e deite um fio de azeite, core as bochechas por todos os lados.*

*Num tacho, com azeite, refoge a cebola picada com o chouriço e o bacon cortados em pequenos cubos, adicione o alho-francês em juliana e a cebola em meias-luas, deixe refogar mais um pouco.*

*De seguida coloque a polpa de tomate, as bochechas e refresque com a marinada, tape o tacho e deixe estufar em lume baixo durante 1h30 ou até as bochechas estarem tenras.*

*Sirva quentes com batata cozida e bastante molho do estufado.*

### Informação nutricional

A carne de porco, segundo a Organização Mundial de Saúde, pertence à família das carnes vermelhas. Em termos nutricionais, esta carne é fonte de proteína de alto valor biológico, ou seja, contém aminoácidos que o nosso organismo não consegue produzir em proporções adequadas às necessidades. Para além disso, a carne de porco fornece ainda várias vitaminas e minerais, mais concretamente vitaminas do complexo B, zinco, ferro, vitamina B12 e selénio, que são alguns nutrientes postos em causa em regimes alimentares vegetarianos ou vegans. A quantidade de gordura presente na carne vai determinar o seu conteúdo energético, pertencendo a carne de porco ao grupo das carnes vermelhas. Esta apresenta maior teor de gordura saturada do que a carne de aves, no entanto, retirando a gordura visível e controlando a quantidade de gordura adicionada, pode ajudar a reduzi-la.

#### PROVÉRBIO

*Quem tem porco tem chouriço*

# Pastelão de troura de peru recheado

## Ingredientes (4 doses)

4 bifes de peru finos	Sumo de 1 limão
1 couve portuguesa ou lombarda	1 cebola picada
1 farinha	150 ml. vinho branco
150 g. amêndoas peladas	12 folhas de massa filo
2 dentes alho	Sal q.b.
200 g. queijo ralado	Pimenta q.b.
	Azeite q.b.

## Confeção

*Tempere os bifes com um pouco de sal, pimenta, alho laminado, sumo de limão e deixe marinar cerca de 30 minutos.*

*Torre as amêndoas, no forno pré-aquecido a 190°, durante 7 minutos. Pique-as, grosseiramente.*

*Escolha as folhas de couve mais verdes, apare os talos mais grossos e escale as folhas, em água a ferver com sal, durante 1 minuto. Reserve.*

*Tire a pele à farinha e divida em quatro partes.*

*Coloque e espalhe cada parte sobre a superfície dos bifes. Cubra com 50g de queijo ralado e as amêndoas torradas, enrole o bife apertando-o, mas mantendo o recheio no interior.*

*Embrulhe cada bife em duas ou mais folhas de couve sobrepostas para que fique totalmente envolto na couve. Tempere com sal e pimenta, segure com um fio de cozinha.*

*Refogue uma cebola picada, quando começar a caramelizar, refresque com um cálice de vinho branco.*

*Coloque as trouxas, tape a panela e deixe cozinhar cerca de 20 minutos em lume baixo.*

*Quando terminar, retire cada troura da panela e deixe repousar uns instantes para escorrer algum eventual excesso de molho.*

*Pré-aqueça o forno a 200°.*

*Pincele duas folhas de massa filo com um pouco de azeite e sobreponha-as. Coloque uma troura no centro, retire o cordel de cozinha e feche a massa de forma a esconder a troura no seu interior.*



*Coloque num tabuleiro de forno forrado com papel vegetal, repita para as restantes.*

*Leve ao forno até a massa ficar dourada, cerca de 5 a 8 minutos, mas vá controlando para não deixar queimar. Sirva quente.*

## Informação nutricional

O peru, hoje em dia, é considerado um clássico de Natal. No que diz respeito às características nutricionais da carne, depois de retirada a pele, apresenta quase 75% de água, 25% de proteína e 1% de gordura, o que explica o seu grande interesse nutricional. É uma carne pouco calórica, com pouca gordura na sua composição e, por isso, com pouca disponibilidade de gordura saturada que está associada a problemas mais graves de saúde como aumento do risco de doenças cardiovasculares, aumento do colesterol sanguíneo e da deposição de gordura nos nossos vasos sanguíneos.

Na carne de peru encontra-se também ferro, com maior facilidade de absorção e o potássio, mineral que ajuda a regular a tensão arterial, o equilíbrio hídrico do organismo e a contração dos nossos músculos, nomeadamente, do coração.

## PROVÉRBIOS

*Quem morre de véspera é o peru de Natal.*

# Torta de amêndoa com ovos-moles



## Ingredientes

300 g. amêndoa com pele
450 g. açúcar
6 claras
300 g. ovos-moles

## Confeção

*Bater as claras sem ficarem completamente em castelo, juntar o açúcar a fio e deixar bater até ficar bem forte.*

*Moer a amêndoa e envolvê-la com a mão, em movimentos de baixo para cima no merengue.*

*Colocar em tabuleiros forrados com papel vegetal e levar ao forno a cozer (200°C durante, aproximadamente, 15 minutos).*

*Colocar sobre papel vegetal polvilhado com açúcar, barrar com os ovos-moles e enrolar.*

*Colocar no frigorífico para prender.*

## Informação nutricional

As amêndoas são ricas em gorduras e, consequentemente, apresentam um elevado valor calórico. No entanto, a gordura presente, nas amêndoas, é predominantemente do tipo insaturado (mono e polinsaturado). A amêndoa, também, é uma boa fonte de vitamina E e manganês, cobre, ferro, fósforo, fibra alimentar, vitamina B2 e proteínas. Para além disso, são ricas em diversos fitoquímicos, incluindo ácidos fenólicos, fitoesteróis e compostos fenólicos, o que lhe confere grande potencial antioxidante. A amêndoa com pele, para além de ser mais rica em fibra, fornece cinco vezes mais compostos fenólicos que a amêndoa pelada. A lista de benefícios para a saúde é variada e a sua utilização na cozinha é muito versátil, como por exemplo: aperitivos, sopas, acompanhamento em pratos principais, biscoitos, bolachas, sobremesas e bolos.

## PROVÉRBIOS

*Para comer a amêndoa tem de se quebrar a casca*

## Arroz de grelos

### Ingredientes (4 pessoas)

1 cebola  
2 dentes de alho  
200 g. de arroz  
150 g. grelos  
Azeite q.b.  
Sal q.b.  
Pimenta q.b.

### Confeção

*Faça uma seleção dos grelos, lave-os e escorra.*

*Descasque e pique a cebola e os dentes de alho e leve a refogar com azeite, num tacho.*

*Quando a cebola estiver translúcida introduza os grelos e saltei, durante uns minutos.*

*Introduza a água e tempere com sal e pimenta.*

*Deixe ferver e introduza o arroz, previamente, lavado e escorrido, tape o tacho e deixe cozinhar, durante 15 minutos. Após esse tempo, desligue o lume e deixe o arroz repousar com o tacho tapado por mais 5 minutos.*

*Sirva de imediato.*



#### PROVÉRPIO

*Grelos novos comem-se em três dias*



## Pudim flan de ananás

### Ingredientes

Caramelo:	1 ananás
100 g. açúcar	150 g. açúcar
3 colheres sopa de água	6 ovos
100 ml. água	1 colher sopa de amido de milho
Calda:	3 colheres sopa de rum
150 ml. água	
75 g. açúcar	

### Confeção

*Faça uma calada leve, levando ao lume o açúcar e a água. Depois de ferver, durante 1 minuto, retire e deixe arrefecer.*

*Para o caramelo, coloque, num pequeno tacho, 100g de açúcar com três colheres de sopa de água, deixar o açúcar derreter e ferver até ganhar uma cor ligeiramente castanha (sem mexer), acrescentar a restante água, ao poucos para não queimar, deixe ferver e desligue. Com o caramelo ainda quente, barrar o fundo e os lados de uma forma alta com buraco. Reservar.*

*Limpe o ananás e reduza a puré. Num tacho, coloque o ananás, os 150g de açúcar e a calda. Deixe cozinhar em lume fervente, durante três minutos.*

*Numa taça, bater os ovos inteiros com um garfo ou umas varas manuais até espumarem, ligeiramente. Noutra pequena taça, deverá desfazer-se o amido de milho com um pouco do ovo batido e de seguida misture bem com os restantes.*

*Sem parar de bater, verter o ananás, ainda muito quente, sobre os ovos e misture tudo muito bem, finalize acrescentando o rum.*

*Verter tudo para a forma, previamente untada com*



*o caramelo, e colocá-la dentro de um recipiente, com água fria, preferencialmente até estar ligeiramente acima da altura do pudim.*

*Cozer no forno em banho-maria a 240° durante 45 minutos.*

*Depois de cozido, deixar o pudim arrefecer na forma. Coloque-a no frio de um dia para o outro.*

*Desenforme no momento de servir.*

### Informação nutricional

O ananás é um fruto tropical de excelente qualidade, sabor e riqueza nutricional, adorado por muitos consumidores em todo o mundo. Em Portugal, também existe produção, sendo o principal produtor, os Açores. Na sua composição tem uma enzima importante, a bromelina, que apresenta propriedades anti-inflamatórias, anti-diabéticas, anticancerígenas, antirreumáticas e contribui para a melhoria do funcionamento do sistema imunitário e do processo digestivo. A nível nutricional, o ananás é rico em antioxidantes que combatem substâncias tóxicas no nosso organismo e previnem o envelhecimento precoce da pele. É rico em vitaminas A, C, complexo B e E que contribuem, igualmente, para o suporte do nosso sistema imunitário e desenvolvimento e apoio da visão.

#### PROVÉRPIO

*Ananás oferecido, nem sempre é agradecido.*

## Couve

A couve, produto hortícola com grande versatilidade culinária, é muito comum nesta época (outono e inverno), sendo, especialmente, assídua na quadra natalícia. Alimento pouco calórico, mas rico em vitaminas A e C, este contribui para a melhoria do sistema imunitário (ajuda a aumentar as defesas do nosso corpo e a proteger o organismo de infeções). A couve é considerada a rainha das folhas verdes (de várias tonalidades) e fornece minerais como o potássio, o cálcio e o fósforo. Para além disso, é uma excelente fonte de ácido fólico que é fundamental, durante a gravidez, pois esta vitamina participa no processo da multiplicação celular e no desenvolvimento e crescimento do bebé. Por ser rica em fibra alimentar, contribui para a redução dos níveis de colesterol sanguíneo, prevenindo algumas doenças cardiovasculares, controlando os níveis de açúcar no sangue, regulando o intestino e melhorando a flora intestinal. Este produto hortícola é um alimento muito nutritivo, conhecido desde a antiguidade, quer através da alimentação humana, quer por fins medicinais.



### PROVÉRPIO

**Gabem-se couves, que há nabos no caldo**

## Aipo

O aipo é um vegetal com diversas propriedades e pode ser utilizado em várias receitas, por exemplo, saladas, sopas, ou até mesmo consumido na sua forma natural. É um alimento constituído, maioritariamente, por água, cerca de 95%. Para além disso, apresenta um elevado teor de fibra, baixo conteúdo de gordura e, por isso, torna-se um alimento pouco energético, sendo uma ótima ideia para regimes de emagrecimento. A nível de micronutrientes e compostos bioativos, o aipo é caracterizado pelo elevado teor de vitamina K, protagonista chave no processo de coagulação sanguínea, evitando hemorragias e na formação normal dos ossos e dentes. É também constituído por quantidades significativas de potássio e diferentes compostos antioxidantes, responsáveis pela diminuição da inflamação e pelo reforço do sistema imunitário.



### PROVÉRPIO

**Aipo e pimenta, fastio ausenta.**

## Cuidados a ter na época natalícia

O Natal é uma época importante de celebração e convívio prolongado em torno da mesa para muitas pessoas. Nessa altura do ano e, por vezes, também na altura da passagem de ano, o consumo alimentar altera-se frequentemente, no entanto, existem pequenas coisas que podem ser feitas que permitem juntar saúde com prazer à mesa. Como sempre, deve-se começar o dia com um pequeno-almoço saudável, pois irá manter-nos saciados e evita que se opte por alimentos menos saudáveis. Para iniciar a refeição, ingira um prato de sopa, irá controlar melhor o apetite para as entradas e o segundo prato, com poucas calorias ingeridas. Utilize métodos de confeção mais simples, como os estufados e inclua produtos hortícolas nas refeições, pois permitem que se sinta saciado e não ingira doces excessivamente. Por fim, não existe um natal saudável se não houver, em contrapartida, um maior gasto de energia, faça um passeio em família.

ALIMENTOS DO MÊS

# DEZEMBRO



### PROVÉRPIO

**Doce bom não desonera**

## Calendário de culturas ao ar livre\*

### Sementeira/plantação

Alface, Alho, Brócolos, Couves, Ervilha, Espinafre, Fava, Morango

### Colheita

Alface, Azeitona, Batata Doce, Clementina, Couves, Espinafre, Feijão, Laranja, Limão, Maça, Marmelo, Pêra, Romã, Tangerina

\*Não se consideram culturas em estufa ou outros sistemas de forçagem



ALIMENTOS DO MÊS  
JANEIRO



2022



2023

## Creme de nabo e presunto

### Ingredientes

500 g. nabo	1 L água
250 g. batatas	Sal q.b.
Alhos q.b.	100 g. presunto
100 g. cebolas	Pão q.b.
2 unidades de alho-francês	

### Confeção

*Para o creme, faça o refogado, corte um alho francês em pedaços pequenos, pique os alhos e a cebola.*

*Coloque na panela, primeiro o azeite, deixe ferver, junte os alhos, a cebola e o alho francês que cortou anteriormente. Quando tudo estiver refogado, coloque a água, mais as batatas, o nabo e o sal, deixe cozer durante 30 minutos.*

*Enquanto a sopa é confeccionada, corte o outro alho francês em juliana e frite-o. Corte o pão em cubos pequenos e fatie o presunto. Coloque o pão e o presunto a torrar, no forno, durante 15 minutos. Quando os ingredientes da sopa estiverem cozinhados, retifique os temperos e triture.*

*No final, por cima do creme, coloca-se o alho francês frito (cortado em juliana), o presunto tostado e o pão torrado.*



### Informação nutricional

O nabo é um alimento com um sabor muito característico (intenso), mas, nutricionalmente, um alimento muito rico e pouco calórico. Excelente fonte de água (cerca de 94,5%), o que contribui para a hidratação corporal. Contém fibra na sua constituição, o que permite a regulação do trânsito intestinal, aumenta a sensação de saciedade (logo reduz o apetite) e ajuda no controlo da glicemia. Ajuda a reduzir a pressão arterial, devido à presença de potássio. Por ser uma excelente fonte de vitamina C, tem funções anti-inflamatórias e antioxidantes que contribuem para a prevenção de algumas infeções, assim como para uma pele saudável. A quantidade de vitamina C é bastante considerável e facilita a absorção de ferro presente noutros alimentos. As folhas do nabo (nabiças) também são interessantes do ponto de vista nutricional e não devem ser desprezadas, pois são boas fontes de fibra, vitamina A e C, cálcio, vitamina E e B6. Então, todas as partes do nabo devem ser aproveitadas!

#### PROVÉRBIO

*Tudo tem o seu tempo e os nabos pelo advento*

## Tisana de salva e louro

### Ingredientes

1/2 L de água  
2 folhas de louro  
4 folhas de salva seca  
1 limão pequeno  
Mel a gosto



### Confeção

*Ferva a água até ao ponto de ebulição.*

*Desligue o lume e acrescente o louro e a salva.*

*Deixe em repouso, durante 15 minutos.*

*Passe a infusão por um passador de rede e adicione o sumo do limão.*

*Se pretender poderá adoçar com uma colher de mel.*

### Informação nutricional

#### Plantas aromáticas e medicinais

As plantas aromáticas e medicinais são conhecidas, há muito tempo, pelas características organolépticas, enaltecendo o sabor das preparações culinárias e salientando as suas propriedades medicinais, como por exemplo, efeito calmante, melhoramento da função digestiva, entre outros. A região mediterrânica destaca-se por ser uma zona onde se pode encontrar o mais variado tipo de plantas aromáticas e medicinais, desde alecrim, orégãos, coentros, sálvia, hortelã, tomilho, etc. Para além do aroma, as plantas aromáticas também são fornecedoras de substâncias bioativas, como os fitoquímicos, sendo que estes, para além de muitos outros benefícios, têm a capacidade de reduzir os níveis de colesterol no sangue. Para que as propriedades fitoquímicas e nutricionais se mantenham o menos alterado possíveis, estas plantas devem ser adicionadas no fim da preparação, de modo a reduzir o impacto do calor nas vitaminas e fitoquímicos. Adicionalmente, o uso de plantas aromáticas permite ainda reduzir a quantidade de sal usada nas refeições e conferir sabor aos pratos tradicionais!

#### PROVÉRBIO

*Bom senso e chá de erva-cidreira não fazem mal a ninguém*



## Feijoada de choco

### Ingredientes

1 kg. choco	Sal q.b.
250 g. feijão branco	150 g. chouriço de carne
200 g. cebola	1 folha de louro
3 dentes de alho	1 ramo de salsa
250 g. tomate	200 g. cenoura
1dl. azeite	200 g. arroz agulha

### Confeção

*Lavar e cortar o choco em pedaços.*

*Cozer o feijão branco (demolhado 24 horas antes).*

*Num tacho, refogar, em azeite, o chouriço cortado em meias luas, a cebola e os alhos picados. Deixar alourar e juntar o tomate sem pele, sem sementes, cortado aos cubinhos.*

*Deixar cozinhar lentamente, adicionar as cenouras em rodelas.*

*Ao refogado juntar o choco e deixar cozer.*

*Temperar e quando o choco estiver cozido, adicionar o feijão branco, previamente, cozido.*

*Retificar os temperos e servir numa travessa decorado com salsa picada e acompanhar com arroz branco.*



### Informação nutricional

O choco é um molusco, nomeadamente um cefalópode, rico em proteínas, aminoácidos essenciais e minerais. Contém fósforo, ferro, selénio, entre outros. O selénio é essencial para a saúde da tiróide e para um forte sistema imunológico. A carne do choco fornece, também, ácidos gordos, ómega 3 essenciais, em particular os ácidos eicosapentaenóico e docosahexanóico. Excelente fonte de vitamina B12, esta é esta essencial na formação das células sanguíneas e encontra-se, principalmente, em alimentos de origem animal. Para quem segue uma alimentação vegetariana ou totalmente vegan é importante verificar a necessidade de suplementação.

#### PROVÉRBO

*Carapau pelintra, choco sem tinta*

## Tisana de tomilho com canela e hortelã

### Ingredientes

1/2 L de água
2 ramos de tomilho fresco
3 pés de hortelã fresca
1 pau de canela
1 colher de sopa de mel

### Confeção

*Ferva a água até ao ponto de ebulição.*

*Desligue o lume e adicione o mel, mexendo até dissolver.*

*Adicione os restantes ingredientes e deixe repousar cerca de 10 minutos.*

*Passar por um passador fino e servir ainda quente.*



#### PROVÉRBO

*O chá é o melhor remédio*

## Azeite

O azeite é a gordura de eleição para cozinhar e temperar. É, sem dúvida, a gordura Mediterrânica! No entanto, sendo uma gordura deve existir equilíbrio na sua utilização, pois apresenta um elevado valor calórico. É composto, maioritariamente, por ácidos gordos monoinsaturados (nomeadamente ácido oleico). O azeite possui outros componentes importantes como a vitamina A e E e outros compostos fenólicos que lhe conferem propriedades antioxidantes e contribui, conseqüentemente, para a diminuição do risco cardiovascular. Devemos consumir azeite de qualidade, mas com moderação.



### PROVÉRBO

*Azeite de oliva o mal cura*

## Mel

### Informação nutricional

O mel é usado há milénios na medicina tradicional, devido às suas propriedades antibacterianas, anti-inflamatórias e antioxidantes. Existem mais de 300 tipos diferentes de mel em todo o mundo, eles diferem na cor, sabor, dependendo da fonte vegetal onde as abelhas recolhem o néctar. A nível nutricional existem algumas variações de acordo com a estação do ano, as condições ambientais, as técnicas de processamento e as variedades do néctar das flores. No entanto, o mel tem um elevado teor energético e um elevado teor de hidratos de carbono simples, nomeadamente, frutose e glucose, também é constituído por água e quantidades pequenas de proteínas, vitaminas, minerais, oligoelementos, enzimas e polifenóis. O mel pode ser consumido isoladamente, usado como adoçante de bebidas (chá, leite) ou como ingrediente na preparação de sobremesas ou molhos. Contudo, o seu consumo deve ser controlado e moderado, uma vez que o mel representa um açúcar e, por isso, não podemos descurar o seu valor calórico que provem, essencialmente, dos açúcares simples. É um produto natural que devemos consumir com conta, peso e medida.



### PROVÉRBO

*Mel, se o achaste, come o que baste.*

## Calendário de culturas ao ar livre\*

### Sementeira/plantação

Alface, Couves

### Colheita

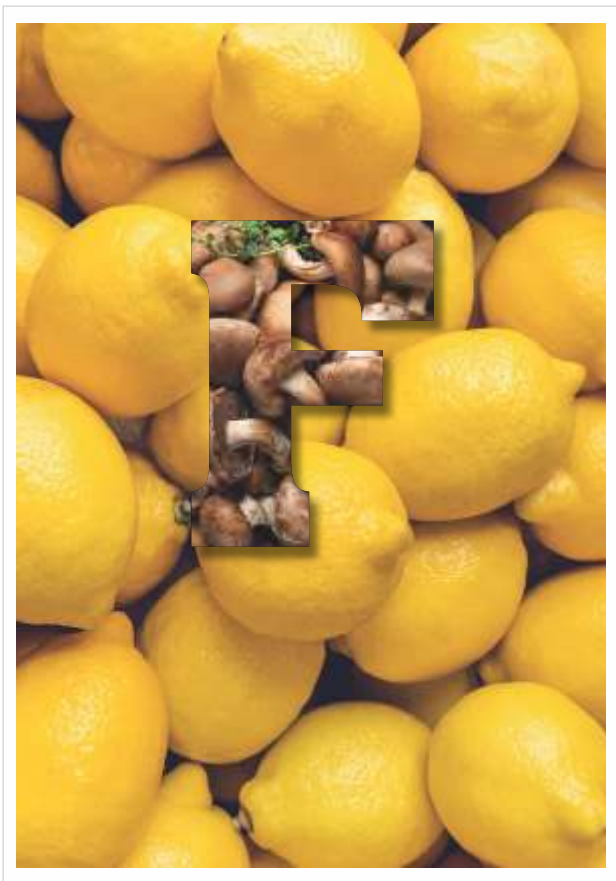
Alface, Brócolos, Clementina, Couves, Ervilha, Espinafre, Fava, Laranja, Limão, Tangerina

\*Não se consideram culturas em estufa ou outros sistemas de forçagem

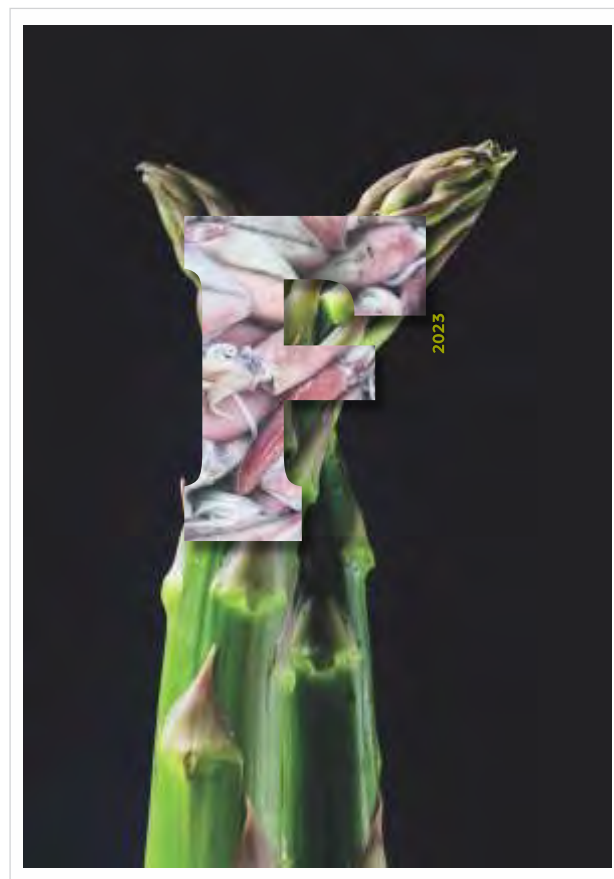




ALIMENTOS DO MÊS  
FEVEREIRO



2022



2023

## Açorda de galinha com grão

### Ingredientes

1200 g. galinha caseira  
500 g. grão-de-bico  
1 pão caseiro  
1 molho de hortelã  
100 g. cebola  
100 g. cenoura  
2 dentes de alho seco  
Sal q.b.  
2,5 L água  
Pimenta em grão q.b.  
4 ovos

### Confeção

*Coza a galinha (partida aos bocados) com cebola, cenoura e pimenta em grão. Coza o grão-de-bico, previamente demolido. Num almofariz, esmague os dentes de alho com uma pitada de sal grosso e a hortelã.*

*Coloque o preparado, numa terrina, juntamente com o pão cortado às fatias. Adicione um raminho de hortelã e o ovo batido, assim como a galinha e o grão cozido, regue com o caldo da cozedura da galinha e sirva a açorda.*

*Decore com raminhos de hortelã.*



### Informação nutricional

O grão integra o grupo das leguminosas e é um alimento com baixo valor energético, mas com teores elevados de proteína, fibra e hidratos de carbono de absorção lenta. Excelente fonte de proteínas vegetais (apesar de não ser uma proteína completa, quando combinada com cereais como o arroz, o seu aproveitamento pelo organismo aumenta) contribui para a manutenção da saúde dos músculos. O seu teor elevado em fibra permite melhorar o trânsito intestinal e, desta forma, beneficiar a prisão de ventre (favorece os movimentos intestinais). A fibra ajuda a regular o açúcar no sangue (mantém a glicemia controlada), assim como os níveis de colesterol. O grão possui um valor considerável de minerais, nomeadamente, ferro, potássio, zinco, cobre, magnésio, manganésio, entre outros. Como todas as leguminosas, a produção de grão é importante para a proteção do ambiente.

#### PROVÉRBIO

*A grão e grão enche a galinha o surrão*

## Lulinhas à Algarvia

### Ingredientes

1 kg. de lulas médias  
2 colheres de chá de sal  
2 colheres de sopa de azeite  
3 dentes de alho  
1 folha de louro  
100 ml. de vinho branco  
600 g. de batata  
Pimenta q.b.  
2 colheres de sopa de salsa fresca

### Confeção

*Lave bem as lulas em água fria, sem as abrir, e tempere com uma colher de chá de sal.*

*Descasque e corte as batatas em rodelas grossas, coloque-as num tacho, cubra com*

*água fria e tempere com o restante sal e pimenta, deixando cozer cerca de 20 minutos.*

*Coloque uma frigideira ao lume com o azeite, os alhos esmagados e a folha de louro.*

*Deixe cozinhar por 1 minuto, sem deixar queimar o alho.*

*Junte as lulas, frite em lume brando até estarem douradas, refresque com o vinho*

*branco e adicione um pouco de água para terminar a cozedura.*

*Sirva as lulas com as batatas polvilhadas com salsa picada.*



### Informação nutricional

As lulas são denominadas de cefalópodes e estes estão incluídos no grupo dos moluscos que são englobados num grupo maior, o pescado, onde também se inclui o peixe. Os cefalópodes têm baixo valor calórico, sendo pobres em gordura e ricos em proteínas de alto valor biológico.

Geralmente, tal como o restante pescado, são boas fontes de gordura polinsaturada, nomeadamente, ácidos gordos, ómega-3, cujo seu consumo está associado a um melhor funcionamento do sistema circulatório e do sistema cardiovascular. Em relação à proteína que fornecem é de alto valor biológico por fornecer aminoácidos essenciais e também por ter uma boa digestibilidade. As lulas são, igualmente, uma fonte importante de vitamina B12 (combate a fadiga, essencial à formação dos glóbulos vermelhos e regula o sistema nervoso). São, ainda, excelentes fontes de fósforo, cálcio e vitamina D (importante para a função óssea e essencial para o bom funcionamento do sistema imunitário).

#### PROVÉRBIO

*Lulas recheadas são a alegria da casa*

# Creme de cogumelos

## Ingredientes

250 g. cogumelos  
250 g. batatas  
70 g. cebola  
Azeite q.b.  
Sal q.b.  
Água q.b.



## Confeção

*Refogue a cebola no azeite, junte as batatas, a água e deixe cozer. Lave e salteie, ligeiramente, os cogumelos para extrair o seu líquido, junte ao preparado anterior e deixar cozinhar. Triture tudo e, no fim, sirva com cogumelos salteados e um fio de azeite.*



## Informação nutricional

Os cogumelos são um alimento surpreendente no que diz respeito ao baixo valor calórico e baixo teor em gordura. Apresentam uma quantidade considerável de água, proteína e alguns aminoácidos essenciais. Desta forma, faz com que este alimento seja também uma ótima opção para os vegetarianos. Para além disso, os cogumelos são uma fonte de vitaminas do complexo B, antioxidantes e fibra, sendo que ajudam a regular os níveis de glicose no sangue, a controlar os níveis de colesterol e a fortalecer o sistema imunológico. É de salientar que os cogumelos silvestres são uma fonte alimentar de origem não animal a fornecer a vitamina D. Fornecem ainda quantidades consideráveis de potássio, fósforo, selênio e cobre.

### PROVÉRPIO

*Onde há um cogumelo, há outro*

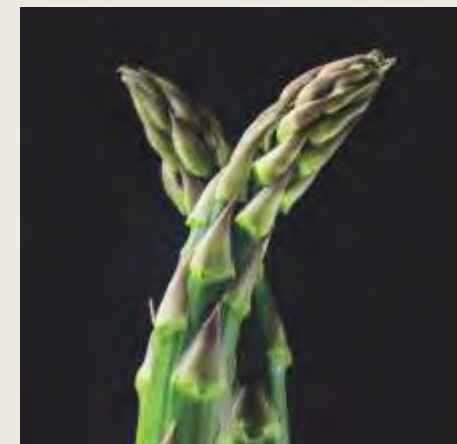
# Salteado de espargos e cogumelos

## Ingredientes

500 g. de espargos verdes  
150 g. de cogumelos Marron  
150 g. de cogumelos Paris  
2 dentes de alho  
1dl. de azeite  
Vinagre balsâmico q.b.  
Sal e pimenta q.b.

ALIMENTOS DO MÊS

# FEVEREIRO



## Confeção

*Comece por "quebrar" os espargos, descartando as bases que são mais duras e fibrosas. Limpe os espargos, retirando os "espigões", pequenos triângulos nos talos dos espargos. Seguidamente, coza-os, em água a ferver, temperada de sal, durante 1 minuto. Escorra os espargos e corte-os em pedaços pequenos. Lave e corte os cogumelos Marron em tiras e cogumelos Paris em quartos. Leve uma frigideira ao lume com o azeite e os dentes de alho esmagados, deixe aquecer, junte os cogumelos e salteie até ficarem macios. Tempere com sal e pimenta, adicione os espargos e deixe cozinhar mais 1 minuto. Salpique com umas gotas de vinagre balsâmico e envolva bem. Retire do lume e sirva como entrada ou a acompanhar pratos de carne.*

## Informação nutricional

Os espargos são produtos hortícolas e uma boa alternativa alimentar em programas de emagrecimento, uma vez que são pouco calóricos. Devido ao seu elevado teor em fibra permite uma sensação de saciedade durante mais tempo. Cerca de 90% da constituição dos espargos é água e possuem um baixo valor energético. Os espargos são, ainda, ricos em luteína, vitaminas C e K, potássio e ácido fólico.



### PROVÉRPIO

*Quem não gosta nem de espargos, nem de bom vinho, não tem alma nem estômago*

## Limão

O limão pode ter uma tonalidade desde verde-escuro a amarelo. Alimento pouco calórico e excelente escolha para utilizar como tempero (marinadas), sumo, chá ou molhos. Excelente fonte de vitamina C que ajuda o sistema imunitário a proteger o organismo contra infecções e auxilia na absorção de ferro. O seu aroma é inconfundível e característico nas nossas cozinhas e refeições.



### PROVÉRBO

*Se a vida te der limões faz uma limonada*

## Nozes

A noz é um alimento que faz parte do grupo de frutos oleaginosos. Estes são característicos do padrão alimentar mediterrânico e são excelentes substitutos aos snacks menos saudáveis. Os frutos oleaginosos são constituídos, fundamentalmente, por lípidos, o que lhe confere a característica de serem mais calóricos. O tipo de gordura que constitui este alimento torna-o especial no que diz respeito à saúde cardiovascular.



### PROVÉRBO

*Nozes e trigo é merenda de amigo*

## Calendário de culturas ao ar livre\*

### Sementeira/plantação

Alface, Cebola, Couves, Espinafre, Feijão Verde, Pimento, Tomate

### Colheita

Alface, Brócolos, Clementinas, Couves, Ervilha, Espinafre, Fava, Laranja, Limão, Morango, Tangerina

\*Não se consideram culturas em estufa ou outros sistemas de forçagem







ALIMENTOS DO MÊS  
MARÇO



2022



2023

## Cabidela de galo

### Ingredientes

1 galo  
3 dentes de alho  
200 g. de cebola  
1 ramo de salsa  
1 dl. de azeite  
0,5 dl. vinagre  
Sal q.b.  
Pimenta q.b.  
1 pau de canela  
1 dl. sangue do galo

### Confeção

*Limpar o galo, cortar em pedaços regulares, e temperar.*

*Picar as cebolas e os alhos, alourar em azeite, juntar o galo e mexer, adicionar um pouco de água e o pau de canela, deixar cozinhar, lentamente.*

*Verificar o ponto de cozedura, retirar o galo e o pau de canela.*

*Incorporar o sangue, dissolvido em vinagre, e mexer bem até engrossar, ligeiramente, deixando ferver.*



### Informação nutricional

A carne de aves é designada de carne branca e é uma ótima alternativa por conter menor teor de gordura em relação a outros tipos de carne (sendo também de fácil digestão). É uma carne versátil, fonte de proteína animal e fornecedor de vitaminas e minerais, nomeadamente, de vitaminas do complexo B (fundamentais para o metabolismo celular), rica em ferro e em fósforo, o que promove o reforço do sistema imunológico.

#### PROVÉRPIO

*Galo, onde canta, come*

## Carapaus grelhados com molho à Espanhola

### Ingredientes

1 kg. de carapaus  
750 g. de batatas para cozer  
2 dentes de alho  
2 cebolas  
Salsa picada (1 ramo ou mais, conforme o gosto)  
2 colheres de chá de pimentão-doce  
2 dl. de azeite  
5 colheres de sopa de vinagre  
Sal e pimenta q.b.

### Confeção

*Limpe e tempere os carapaus com sal grosso e deixe repousar, no frio, durante cerca de 2 horas. Lave as batatas e coza-as, com pele, em água temperada com sal.*

*Pique os alhos finamente e as cebolas em pequenos cubinhos. Deite numa tigela e misture com a salsa picada, o pimentão-doce, o azeite, o vinagre. Envolve tudo e tempere com sal e pimenta a gosto.*

*Sacuda o excesso de sal dos carapaus e grelhe-os de ambos os lados. Recomenda-se que não grelhe demasiado para evitar que fiquem secos.*

*Sirva o peixe com as batatas e regue-os com o molho.*

*Acompanhe com salada montanheira.*



### Informação nutricional

O carapau é um alimento característico da Dieta Mediterrânica. São uma boa fonte de proteína de boa qualidade e de gordura, no entanto, a que têm é maioritariamente insaturada, estando bastante presente os ácidos gordos do tipo ómega-3, os quais contribuem para o bom funcionamento do sistema cardiovascular, pois reduzem os níveis de colesterol e triglicéridos. Os carapaus são bons fornecedores de vitaminas e podemos destacar as vitaminas do grupo B, vitamina A e D. A vitamina D é essencial para a absorção do cálcio e a vitamina A fundamental para a visão e prevenção de infeções. Em relação aos minerais podemos destacar o iodo, ferro e magnésio.

#### PROVÉRPIO

*Anzol sem isca, carapau não belisca*

## Ervilhas à Algarvia

### Ingredientes

600 g. de ervilhas  
100 g. de cebola  
50 ml. de azeite  
100 g. de chouriço  
20 g. de coentros  
Sal q.b.  
Pimenta q.b.  
250 ml. de água  
4 ovos

### Confeção

*Picar a cebola e cortar o chouriço às rodelas, refogar com azeite, juntar as ervilhas, e temperar com sal e pimenta. Adicionar a água, deixar cozinhar.*

*Adicionar os ovos, um a um, e deixar escalfar, durante cerca de 3 minutos.*

*Antes de servir polvilhar com coentros picados.*



### Informação nutricional

As ervilhas ou os famosos “griseus” integram o grupo das leguminosas e são um alimento com baixo valor energético, mas com teores elevados de proteína, fibra e hidratos de carbono de absorção lenta. Têm, habitualmente, um sabor doce e são cremosas. Excelente fonte de proteínas vegetais (apesar de não ser uma proteína completa, quando combinada com cereais, como o arroz, o seu aproveitamento pelo organismo aumenta) contribui para a manutenção da saúde dos músculos. O seu teor elevado em fibra permite melhorar o trânsito intestinal e, desta forma, melhora a digestão e a prisão de ventre (favorece os movimentos intestinais). A fibra ajuda a regular o açúcar no sangue (mantém a glicemia controlada), assim como os níveis de colesterol. Como todas as leguminosas, a sua produção é importante para a proteção do ambiente.

#### PROVÉRPIO

*Quem quer bom ervilhal, semeia-o antes de Natal*

## Arroz mentiroso de brócolos

### Ingredientes

1 kg. de brócolos  
2 dentes de alho  
1 cebola  
1 colher de chá de sumo de limão  
1 colher de sopa de coentros picados  
Azeite q.b.  
Sal q.b.

### Confeção

*Separe os floretes dos brócolos do talo, lave-os e deixe-os secar.*

*Pique os floretes dos brócolos em conjunto com o ramo de coentros.*

*Pique, finamente, a cebola e os alhos e leve a refogar, numa frigideira, com um fio de azeite. Quando a cebola estiver translúcida, antes de dourar, junte os brócolos e os coentros picados com o sumo de limão. Saltei, apenas, por uns segundos, o suficiente para aquecer, caso contrário perde a consistência desejada.*

*Tempere com sal e sirva de imediato.*



### Informação nutricional

Os brócolos (*Brássica spp*) são produtos hortícolas que devem fazer parte do nosso quotidiano alimentar. O consumo regular deste produto está associado à proteção contra doenças não transmissíveis, nomeadamente, cancro, doenças cardiovasculares, doenças neurodegenerativas e à diminuição da incidência dos fatores de risco como a diabetes *mellitus*, a hipertensão arterial e a dislipidemia. O efeito benéfico do consumo específico de brócolos deve-se aos nutrientes que os compõem. Em termos nutricionais, os brócolos fornecem fibras, hidratos de carbono, várias vitaminas (A, C, B1, B2, B6 e K), vários minerais (cálcio, potássio, ferro, zinco e contêm pouco sódio) e ainda os fitoquímicos. Estes são particularmente importantes, devido à sua capacidade antioxidante e anti-inflamatória. Devemos consumir estas “árvores pequenas” pela sua riqueza nutricional e até porque são pouco calóricas.



#### PROVÉRPIO

*Quem quer brócolos aos braços, planta-os todos os sábados*

## Laranja

A laranja é uma fruta cítrica, sendo a do Algarve doce e carnuda. É uma fruta com elevado teor de água e um baixo valor calórico, rica em vitamina C e alguns minerais como potássio e magnésio. A cor laranja deve-se às quantidades apreciáveis em carotenos que contribuem para a saúde visual, para o sistema imunitário e para a saúde cardiovascular, ou seja, têm demonstrado propriedades anti-inflamatórias e efeitos antioxidantes. Para além disso, é constituída por fibra solúvel que auxilia no bom funcionamento do trânsito intestinal, diminui a absorção dos níveis de colesterol e ajuda a diminuir os picos de glicemia. Lembre-se que a fruta, na sua forma natural, fornece maior riqueza nutricional em relação ao sumo de fruta, uma vez que este contribui para a perda de fibra e vitaminas e origina um maior consumo de fruta (um copo de sumo contém 2 a 3 peças de fruta). No que diz respeito à absorção de ferro, esta fruta por conter vitamina C permite uma melhor absorção do ferro (particularmente em pessoas que sofrem de anemias ferropénicas).



### PROVÉRBIO

**Laranja antes do Natal, livra do catarral**

## Clementina

As clementinas são frutas com grandes benefícios para a saúde. Em termos de composição nutricional, estas são extremamente ricas em água, cerca de 86%, sendo, por isso, uma fruta muito hidratante. São também fonte de fibras alimentares que têm efeitos positivos na regulação do trânsito intestinal, aumentam a sensação de saciedade e ajudam a controlar os níveis de açúcar no sangue. As clementinas são também ricas em vitamina C, sendo que uma clementina de cerca de 100g tem mais de metade da dose diária recomendada desta vitamina. Pela sua riqueza em vitamina C e folato, as clementinas são grandes aliados contra a gripe sazonal (combatem as gripes e constipações características dos meses de inverno). Para além destes nutrientes, esta fruta é fornecedora de fitoquímicos, sendo os carotenóides os compostos responsáveis pela coloração laranja.



### PROVÉRBIO

**À clementina e ao fidalgo, o que quiser; ao limão e ao vilão, o que tiver**

## Calendário de culturas ao ar livre\*

### Sementeira/plantação

Abóbora, Alface, Batata, Beringela, Cebola, Cenoura, Couves, Curgete, Espinafre, Feijão, Feijão Verde, Melancia, Melão, Pepino, Pimento, Tomate

### Colheita

Alface, Brócolos, Couves, Ervilha, Espinafre, Fava, Laranja, Limão, Morango, Tangerina

\*Não se consideram culturas em estufa ou outros sistemas de forçagem







ALIMENTOS DO MÊS  
**ABRIL**



2022



2023

## Cabrito assado no forno com alecrim, tomilho e batatinha assada



### Ingredientes

2 kg. cabrito	Pimentão-doce q.b
5 dentes de alho seco	1 folha de louro.
100 g. alho francês	Tomilho q.b
4 cenouras	Alecrim q.b
2 cebolas	0,5 dl. vinho branco
600 g. batata miúda	Azeite q.b
Sal grosso q.b	

### Confeção

Partir o cabrito em pedaços regulares e retirar as gorduras em demasia. Marinar com uma pasta feita com as ervas do campo, azeite, alho esmagado e pimentão-doce e deixar atuar. Depois de marinado corar num sauté a carne. Colocar os legumes em baixo num tabuleiro com as carnes por cima e regar com a marinada. Levar ao forno a 180 graus cerca de 50 minutos virando de vez em quando. Colocar as batatas a assar com pele temperadas com sal grosso num tabuleiro à parte.

Quando as batatas estiverem assadas misturar com o cabrito e servir. Decorar com as ervas do campo.

### Informação nutricional

A carne de cabrito é uma carne associada às festas da Páscoa. As famílias reúnem-se para a celebração religiosa e elegem a carne de cabrito para o prato principal. O cabrito é um alimento com sabor característico e com interessante qualidade nutricional comparativamente às restantes carnes do mesmo grupo. A carne de cabrito é considerada uma carne vermelha, no entanto, apresenta um menor valor energético e um menor teor de lípidos em relação às outras carnes. É uma boa fonte de proteínas de alta qualidade, sendo desta forma designada de proteína completa (contém todos os aminoácidos essenciais). Excelente fonte de ácidos gordos ómega 3 e de gordura monoinsaturada (fatores relacionados com a diminuição do risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares). É ainda rica em vitamina do complexo B, nomeadamente vitamina B12 (inexistente nos produtos de origem vegetal), cálcio, ferro, zinco e selênio. É uma carne que se destaca pela sua "leveza" pois é de alta digestibilidade!

#### PROVÉRBIO

Cabrito de um mês e queijo de três

## Costeletas de borrego no forno com crosta de Ervas, Moscatel e Medronho



### Ingredientes (4 pessoas)

2 carrés de borrego de 1/2 kg. cada

#### Crosta:

1 ramo de salsa  
3 ramos de tomilho limão  
50 g. manteiga derretida  
200 g. pão seco e duro  
Raspas de 1 limão  
Mostarda

#### Marinada:

2 ramos de alecrim fresco  
30 ml. aguardente de medronho  
75 ml. moscatel  
3 c. de sopa de azeite de oliva virgem extra  
Sumo de 1/2 limão  
Pimenta

#### Molho:

100 g. manteiga  
2 colheres de sopa de farinha  
250 ml. caldo de frango quente  
1 cebola pequena

### Confeção

De véspera, misture todos os ingredientes da marinada e mergulhe as costeletas, reservando no frio.

No dia, retire o borrego do frio e pré-aqueça o forno a 200°. Retire as costeletas da marinada, seque-as com papel e tempere-as com sal. De seguida, pincele com a mostarda.

Crosta: Numa picadora, triture o pão com as ervas aromáticas. Adicione os restantes ingredientes e pique, mais uma vez, para que tudo se una e forme uma espécie de pasta grossa. Coloque-a no borrego. Disponha a carne numa assadeira, deixando os ossos virados para cima. Cubra os ossos com folha de alumínio para que não queimem. Leve ao forno a 180° cerca de 30 minutos.

Enquanto assa o borrego, prepare o molho. Refogue a cebola com a manteiga, sem deixar queimar. Retire do lume e com varas ou garfo, misture a farinha e aos poucos vá adicionando a marinada já coada até ter uma mistura homogénea e sem grumos. Volte a levar ao lume até ferver, reduza o lume, adicione o caldo de

frango quente e deixe apurar mexendo sempre.

Sirva as suas costeletas de borrego apenas com um raminho de alecrim fresco e com o molho à parte.

### Informação nutricional

O borrego é o nome dado a uma espécie ovina jovem com menos de um ano de idade. Do ponto de vista nutricional, a carne de borrego fornece maioritariamente proteínas, gordura, vitaminas, minerais. O borrego, tal como os outros tipos de carne, também é fonte de vitaminas do complexo B, nomeadamente vitamina B12 (importante para a formação das células do sangue) e B3 (niacina), vitamina D (importante para a saúde óssea e muscular) e minerais como ferro, zinco, fósforo (auxiliam a manter os níveis de energia, fortalecem o sistema imunitário). A carne de borrego é uma fonte significativa de gordura saturada e colesterol. O borrego faz parte das nossas tradições, nomeadamente, na gastronomia da Páscoa.

#### PROVÉRBIO

Quando as brumas passam sobre as colinas, vende o teu trigo e compra borregos

## Favas à Algarvia

### Ingredientes

1 kg. favas  
150 g. chouriço de sangue  
150 g. chouriço de carne  
100 g. toucinho fumado  
3 dentes de alho  
1 dl. azeite  
Coentros q.b.  
Hortelã q.b.  
Sal q.b.



### Informação nutricional

As favas pertencem à classe das leguminosas e apresentam, no geral, uma composição nutricional muito semelhante a outros alimentos deste grupo. As favas são uma excelente fonte de proteína vegetal, e é uma das leguminosas mais ricas em fibra. O seu teor elevado em fibra permite que tenha um efeito positivo na redução dos níveis de colesterol sanguíneo e dos triglicéridos. Na redução do apetite (maior saciedade) e no funcionamento do trânsito intestinal (favorece os movimentos intestinais). Para além disso são ricas em vitaminas e minerais (vitaminas do complexo B, ferro, magnésio, potássio, zinco e fósforo). Como todas as leguminosas, a produção de favas é importante para a proteção do ambiente!

### Confeção

*Cortar os chouriços em rodela e o toucinho em tiras e reservar. Num tacho colocar azeite e alho picado, deixar alourar e juntar as favas, adicionar um pouco de água e deixar cozer. Entretanto fritar os enchidos e juntar às favas, deixar cozinhar.*

*Temperar com sal e por fim aromatizar com coentros e hortelã picada*

#### PROVÉRBIO

*Ano de favas, ano de fartura*

## Terrine de batata com ovo surpresa

### Ingredientes (6 pessoas)

600 g. batata  
1 ovo  
100 g. queijo ralado  
150 g. presunto em cubos pequenos  
Sal q.b.  
Pimenta q.b.  
Noz-moscada  
4 ovos cozidos

### Confeção

*Descasque as batatas e coza-as em água com sal.*

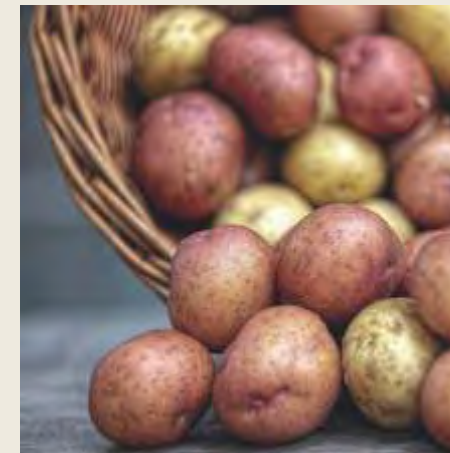
*Quando estiverem bem cozidas, retire do fogão e esmague-as, adicione o ovo tendo o cuidado de mexer de imediato, tempere com a pimenta e noz-moscada e mexa bem, misture o presunto em cubos e o queijo ralado.*

*Unte uma forma, tipo bolo inglês, e polvilhe com farinha.*

*Coloque metade da mistura na forma e aperte bem.*

*Sobre a cama que criou, disponha os quatro ovos cozidos alinhados no centro. Cubra tudo com a restante mistura e alise a superfície.*

*Leve a assar, 30 minutos, no forno pré-aquecido a 180°. Deixe arrefecer antes de desenformar*



### Informação nutricional

A batata é um tubérculo, sendo também um alimento básico. É um alimento muito versátil que pode fazer inúmeros pratos deliciosos, satisfatórios e saudáveis. A batata é considerada um dos principais fornecedores de energia, assim como o pão, massas, arroz ou outros cereais. A nível nutricional a batata é composta, maioritariamente, por amido (hidratos de carbono complexos, o que significa que eles se decompõem mais lentamente no corpo e fornecem energia constante). Contudo, também fornece uma variedade muito importante de vitaminas e minerais essenciais, como a vitamina A, vitamina C, B6, potássio, magnésio e ferro. A vitamina C, para além do seu efeito antioxidante, fortalece ainda o sistema imunitário. O potássio, assim como o magnésio auxiliam na contração muscular e na comunicação entre o cérebro e o sistema nervoso.

A batata é um alimento que faz parte das nossas tradições e é essencial no acompanhamento de um prato de borrego, a par de uma boa salada ou legumes assados.

#### PROVÉRBIO

*Louvarás o lírio, mas planta batatas.*

## Nêspera

A nêspera é uma fruta sensível e com um conteúdo nutricional bastante rico. Excelente fonte de vitamina A e antioxidantes (que contribuem para a proteção das células). Quanto mais intensa a cor das nêspersas, maior o seu teor em antioxidantes, naturalmente importante para a saúde da pele e das células. A nêspera é uma fruta rica em potássio (ajuda a controlar a pressão arterial e previne ataques cardíacos) e algumas vitaminas do complexo B (vitamina B6, ácido fólico e niacina). Contém, ainda, um elevado teor em vitamina C. Para além disso, são excelentes fontes de minerais como ferro, cálcio, fósforo, manganês e cobre. As nêspersas possuem uma quantidade apreciável de fibra, nomeadamente, fibra solúvel (pectina – importante regulador do colesterol). Fruta pouco calórica e apresenta cerca de 86% da sua composição em água. Como tal, é uma fruta hidratante e deve ser consumida em dias de maior calor. Por isso, devemos consumir a fruta da época, pois estas são mais ricas em termos nutricionais, mais económicas e mais amigas do ambiente!



### PROVÉRBIO

**Com o tempo e palha amadurecem as nêspersas**

## Folar da Páscoa

### Ingredientes:

1kg farinha (tipo 65, sem fermento)	2 c. de sopa de mel
500 g. açúcar amarelo	1 ou 2 ovos
100 g. manteiga amolecida	Raspa de 1 limão
100 g. banha	1/4 L (aprox.) de leite
50 g. fermento fresco de padeiro	1 pitada de sal
1 c. sopa de canela	Azeite q.b.
1 c. sopa de erva-doce	

Num alguidar, misture a farinha, o açúcar, a manteiga, a banha, canela, a erva-doce, o mel, a raspa de limão e o sal. Amasse bem.

Noutro recipiente, desfaça o fermento com o leite morno. Junte ao preparado. Misture os ingredientes, amassando bem até a massa ficar ligada.

Deixe levedar, abafando com um cobertor, cerca de 1 hora (dependendo da temperatura ambiente)

Pré-aqueça o forno a 180°.

Distribua a massa por tachos ou pequenas panelas de alumínio untadas com manteiga e enfarinhadas. Coloque 1 ou 2 ovos com casca (previamente lavados), no centro da massa, e leve a cozer em forno médio (180°), durante cerca de 1 hora.



### PROVÉRBIO

**O que é doce nunca amargou**

## Calendário de culturas ao ar livre\*

### Sementeira/plantação

Abóbora, Alface, Batata, Beringela, Cenoura, Couves, Curgete, Espinafre, Feijão, Feijão Verde, Melancia, Melão, Pepino, Tomate

### Colheita

Alface, Brócolos, Couves, Ervilha, Espinafre, Fava, Laranja, Limão, Morango, Nêspersas, Tangerina

\*Não se consideram culturas em estufa ou outros sistemas de forçagem





## Desperdício alimentar

O combate ao desperdício alimentar é um processo contínuo, cada vez mais considerado na hotelaria, restauração comercial e social, bem como em nossas casas. No que respeita ao aproveitamento de desperdícios e à sua reutilização, o processo começa logo na escolha das matérias-primas, no armazenamento e na pré-preparação (nem sempre o mais económico é o mais rentável). A otimização dos desperdícios acontece com a utilização dos subprodutos para preparação de bases e molhos, em vez da utilização de pastas prontas (caldos de galinha, carne, peixe ou legumes), que contêm conservantes e outros químicos que em nada favorecem a nossa saúde e tornam as refeições mais caras e menos saudáveis.

Na sociedade atual, o perfil dos consumidores tem vindo a modificar-se como resultado da alteração das necessidades, expectativas e estilos de vida associadas a uma transformação dos comportamentos alimentares, frequentemente caracterizado pela sensação de que comemos muito, comemos mal e desperdiçamos ainda mais! Estamos perante uma sociedade não só de consumo,

como também de desperdício. No entanto, a boa notícia é que existem cada vez mais estudos que revelam uma preocupação e uma tendência crescente na procura de uma alimentação assente no consumo de refeições nutricionalmente mais adequadas, mais convenientes e que assegurem a sustentabilidade. Existem estratégias fáceis e criativas para rentabilização da produção em excesso e do aproveitamento dos subprodutos na área da hotelaria e da restauração, que podem muito bem adaptar-se ao nosso dia a dia, em nossas casas.



## ESTRATÉGIAS DE RENTABILIZAÇÃO FOCADAS NA VALORIZAÇÃO DOS PRODUTOS ALIMENTARES

### DICAS PRÁTICAS

- Aproveitamento dos subprodutos do descasque de legumes (cenouras, alho francês, curgetes, tomates...), devidamente higienizados, para preparação de caldos e base para sopas. As cascas das cebolas são ótimas para dar sabor ao caldo da cozedura do arroz
- Aproveitamento das cascas das batatas, fritando-as. Seguidamente, polvilhar com sal grosso e utilizar como aperitivo salgado. Também as cascas das batatas-doces dão um excelente aperitivo, preparadas da mesma forma. A fritura pode também ser feita em azeite. Adicionar orégãos dá um gosto adicional bastante agradável
- Aproveitamento das aparas e ossos de carne ou peles e espinhas de peixes, para um excelente caldo de carne ou um caldo de peixe, também chamado de fumet. O caldo de peixe é uma excelente base para a sopa de peixe
- Utilização das cascas dos citrinos resultantes de pré preparações, para temperar carnes, peixes ou para marinar azeitonas
- Aproveitamento do pão sobrando para croutons, utilizando em sopas e saladas ou triturando em pão ralado, para utilização nas mais diversas ocasiões
- Prática gastronómica secular "roupa velha": Refogado, guarnecido de sobras, adicionadas de ovo batido
- Utilização das frutas decoradas para embelezar um buffet, que podem e devem ser aproveitadas para sobremesas, saladas, gelados e compotas

- Utilização das cascas de pepino, pontas de hortelã ou outras ervas aromáticas, assim como bases e cascas de limão e laranja, para aromatizar águas

### RECEITAS FÁCEIS E CRIATIVAS

#### Pão de Aveia e Casca de Banana

Depois de lavadas, coloque as cascas de 2 bananas em pedaços no robot de cozinha ou no liquidificador, juntamente com a 200ml de bebida vegetal a seu gosto. Bata até obter uma mistura homogénea.

Numa taça coloque 10g de fermento de padeiro seco, uma colher de chá de farinha de aveia e duas colheres de sopa de água morna. Mexa bem e deixe repousar 5 minutos. De seguida misture o preparado com as cascas de banana, 200g de farinha de aveia, 1 colher de sobremesa de azeite, 1 pitada de noz-moscada e 1 pitada de canela. Amasse bem até a massa ficar lisa e maleável, se necessário pode adicionar mais farinha ou bebida vegetal. Cubra com um pano e deixe levedar cerca de uma hora, ou até duplicar de volume.

Num tabuleiro forrado com papel vegetal, leve o pão a cozer no forno pré-aquecido a 180° durante cerca de 45 minutos.

#### Farofa de escamas de peixe

Retire as escamas do peixe, preferencialmente de peixes grandes, passe em água corrente, para as limpar, e deixe secar completamente. Quando as escamas estiverem completamente secas, frite-as curtos segundos em óleo a 160°. Escorra a gordura em excesso e tempere com sal. Num almofariz esmague até obter uma mistura tipo farofa.

Acrescente aos seus pratos de peixe para incrementar o sabor ou para decorar.

#### Panqueca de frango

Para aproveitamento de claras de ovo e excedentes de carne de frango, sugere-se algo criativo e de fácil preparação como é o caso desta receita.

Para o recheio:

Faça um refogado com azeite, cebola, tomate sem pele e alho, acrescente frango desfiado temperado com um pouco de sal e pimentão doce. Adicione ervilhas e cenoura partida em pequenos cubos, ou outros legumes a gosto finamente picados. Misture tudo e cozinhe, adicionando um pouco de vinho branco para refrescar. Reserve.

Para a massa:

Num liquidificador coloque 1 chávena de farinha de trigo ou aveia integral, 1 chávena de leite, 1 colher de sopa de margarina ou azeite, 2 claras de ovo, meia colher de chá de fermento e uma pitada de sal. Bata todos os ingredientes, exceto o fermento que deve ser colocado após bater o preparado.

Numa frigideira ou sauté antiaderente prepare as panquecas, colocando um pouco de azeite ou óleo e após aquecer, adicionar uma concha do preparado. Espalhe-o em toda a largura do fundo até ficar consistente. Vire a panqueca e deixe solidificar. Retire e reserve. Repita a operação, fazendo panquecas até acabar o preparado.

Por último, coloque um pouco do recheio em cada panqueca e enrole. Acompanhe com salada a gosto.

# Consumo Sustentável

O que é?

É saber usar os recursos naturais para satisfazer as nossas necessidades, sem comprometer as aspirações das gerações futuras. Isto é, adquirir o necessário para uma vida normal, minimizando o desperdício e a quantidade de resíduos produzidos. Porque quanto menor for a nossa Pegada Ecológica, menor o impacto negativo sobre o nosso planeta.

Dicas práticas:

- Pinte as divisões da casa com cores claras. As tintas mais escuras absorvem a luz e não a refletem.

- Prefira tintas à base de água ou acrílicas. Não exigem a utilização de solventes e produtos de limpeza poluentes.

- Não deite pelo cano ou pela sanita os restos de óleos, tinta, solventes, vernizes e produtos afins. 1 Litro de óleo pode recobrir até 1000 m<sup>2</sup> de superfície de água, tornando-a imprópria.

- Economize no aquecimento. Isole melhor a habitação, evite correntes de ar e coloque vidros duplos.

- Evite aquecedores com a resistência elétrica à vista. O consumo é muito elevado e secam o ar.

- Mantenha o aquecimento no mínimo e apague o aquecedor ou a braseira quando já não precisar deles.

- Invista em painéis solares ou outras formas de energia renovável.

- Desligue o quadro elétrico em caso de ausência prolongada.

- Prefira lâmpadas LED. As lâmpadas energeticamente eficientes são mais caras, mas consomem menos.

- Utilize a iluminação natural para poupar eletricidade.

- Desligue sempre a luz dos compartimentos que estiverem desocupados.

- Utilize a botija em vez do cobertor elétrico.

- Aproveite a água da chuva para regar ou lavar o carro.

- Reutilize, sempre que possível, parte da água que usa.

- Feche as torneiras enquanto lava os dentes, as mãos ou faz a barba - poupará entre 10 a 30 litros de água.

- Instale torneiras termostáticas. Mantêm a temperatura da água, evitando o desperdício realizado enquanto se regula a temperatura desejada.

- Repare as torneiras e os autoclismos quando existam fugas de água. Os desperdícios podem chegar até aos 500 litros por dia no caso de um simples fio de água a correr.

- Tome duche em vez de imersão, gasta-se muito menos água.

- Regule o seu equipamento de aquecimento de água de forma a evitar situações de sobreaquecimento. Poupa energia e evita o recurso à água fria para fazer a compensação.

- Evite o desperdício de água potável. Recolha a água que sai do chuveiro antes de se atingir a temperatura pretendida e use-a para a sanita, rega, lavagens, para dar de beber a animais de estimação, etc.

- Utilize autoclismos duplos ou com botão de descarga controlada e prefira autoclismos de baixa capacidade - em cada descarga gasta-se 10 a 15 litros de água. Em alternativa coloque uma garrafa de água no reservatório, diminuindo a sua capacidade.

- Evite lavar o automóvel com mangueira. Gastará cerca de 600 litros de água; se utilizar um balde e a

esponja, apenas gastará 60 litros.

# Alimentação sustentável

O que é?

Alimentação sustentável é um conceito que envolve muitos aspetos além da comida que está no prato, mas pode ser definido como uma alimentação que tem baixo impacto no meio ambiente e que tem uma relação positiva com a saúde humana.

Dicas práticas:

- Planeie as suas refeições semanais. Organizar as refeições da semana é a chave para uma alimentação completa, variada e equilibrada, pois permite-lhe saber exatamente aquilo que vai precisar de comprar, evitando desperdícios alimentares e diversificando ao máximo as suas refeições, tornando a sua alimentação mais saudável e sustentável.

- Faça uma lista de compras e compre os alimentos que vai consumir num período de tempo definido, para evitar o desperdício alimentar.

- Reduza a frequência e/ou a porção de carnes, principalmente vermelhas e alimentos processados.

- Aumente o consumo diário de leguminosas e utilize-as em substituição da carne, peixe ou ovos nalgumas refeições da semana.

- Dê atenção aos produtos de origem vegetal, uma vez que são muito ricos em fibras, gorduras boas e minerais.

- Diminua os resíduos orgânicos e consequentemente diminua o desperdício alimentar, através de uma gestão e organização das nossas compras e refeições semanais e utilize ao máximo os alimentos.

- Escolha métodos de confeção mais eficientes e económicos, como grelhados, cozinhar a vapor,



cozinhar em pirâmide, no forno, e quando utilizar o forno tente rentabilizar ao máximo, fazendo mais que um prato.

- Coma de acordo com as suas necessidades e objetivos, cozinhando apenas o que é necessário, evitando o desperdício alimentar e em caso de sobrar comida, conserve devidamente ou aproveite para criar novas refeições.





- Reaproveite as sobras de outras refeições.

- Reaproveite as partes dos alimentos frequentemente não utilizadas. Tente utilizar todas as partes das hortícolas na confeção das refeições, como é o caso dos talos que podem ser usados para fazer a base da sopa.

- Nem todos os alimentos são para o lixo. Seja imaginativo com as suas sobras das refeições.

Aproveite por exemplo as cascas dos legumes da sopa para fazer caldos aromáticos ou as sobras de carne de uma refeição em família para fazer um saboroso empadão. Além de ser sustentável, é económico.

- Opte por um sistema FEFO (“First Expired, First Out” que significa “primeiro a expirar, primeiro a sair”). Organize os alimentos na sua despensa/frigorífico pela data de validade. Aqueles que têm um prazo mais curto à frente, prontos a utilizar, enquanto os produtos com uma data de validade mais longa devem estar atrás. Esta organização permite-lhe controlar melhor as datas de validade e evitar compras extras e desperdício alimentar.

- Dê prioridade aos alimentos que se podem estragar mais rapidamente.

- No armazenamento de alimentos utilize, de preferência, recipientes reutilizáveis como: caixas de vidro com tampa, sacos de silicone com zipper ou outros reutilizáveis.

- “Consumir até” ou “Consumir de preferência antes de”? “Consumir até” é referente à segurança, ou seja, os alimentos podem ser consumidos até essa data, mas não posteriormente, mesmo que tenham boas características organoléticas (sabor, cheiro e odor). “Consumir de preferência antes de” é uma menção referente à qualidade, ou seja, o alimento é seguro após esta data, mas pode não estar no seu melhor estado, por exemplo, o seu sabor e textura podem ter-se alterado.

## Sistema Alimentar Sustentável

O que é?

É o conjunto de atividades que envolve a produção, o processamento, a distribuição,

preparação, o consumo e descarte de alimentos que impactam a saúde global e questões ambientais, económicas e sociais sustentáveis, cujo objetivo é garantir a segurança alimentar e nutricional.

Dicas práticas:

- Opte por fruta e hortícolas locais e da época. Para além da qualidade, consumir produtos da época tem inúmeras vantagens: são mais baratos, saudáveis, existem em maior quantidade e é possível tirar partido das receitas e dicas dos produtores para os cozinhar.

- Aposte em hortas urbanas ou canteiros aromáticos para conseguir cultivar os seus próprios legumes e ervas aromáticas.

- Prefira alimentos biológicos. A sua produção baseia-se em processos agrícolas sustentáveis que não prejudicam o ambiente, a saúde humana ou o bem-estar das plantas e animais.

- Opte por um sistema alimentar mais sustentável de modo a conseguirmos atingir os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável em 2030.

- Crie ligações a comunidades epistémicas vibrantes baseadas em regras comuns, atividades e recursos conjuntos que trabalhem em prol para um sistema alimentar mais sustentável.

## Economia circular

O que é?

Economia Circular é um conceito estratégico que assenta na redução, reutilização, recuperação e reciclagem de materiais e energia. Substitui o conceito de fim-de-vida da economia linear por novos fluxos circulares de reutilização, restauração e renovação. Num processo

integrado, a Economia Circular tem como ambição tornar o “lixo” um conceito do passado, propondo para o efeito a procura de soluções que mantenham os recursos a circular na economia, perpetuando a sua utilização até ao limite da sua capacidade.

Dicas práticas:

- Elimine o desperdício.

- Repense a forma como consumimos, reduza o consumo, reutilize os produtos mais do que uma vez, repare os produtos em vez de os deitar fora, renove estendendo a vida útil dos artigos, recicle fazendo a separação de resíduos e recupere bens em final de vida e use-os no fabrico de novos produtos.

- Promova a separação dos resíduos de forma correta. A reciclagem economiza recursos naturais, evita a poluição do solo e da água.

- Aproveite objetos que já não utiliza para lhes dar uma segunda vida, tornando-os peças novas.

- Doe roupas, brinquedos e outros produtos que as crianças já não utilizam a instituições ou a centros de reciclagem.

- Faça compostagem, reduzindo a quantidade de resíduos que vai para aterro, já que recicla o lixo orgânico.

Se não comeu, leve para casa. Foi jantar fora e não tinha muita fome? Peça para colocar a comida que sobrou numa embalagem e leve-a para casa. Evita que comida em bom estado vá para o lixo e já tem a refeição do dia seguinte. Não tem motivos para ficar constrangido. Levar as sobras para casa é uma prática comum em muitos países.

# Plano de Promoção da Atividade Física do concelho de Tavira – Todos em Movimento

O Plano de Promoção da Atividade Física do Concelho de Tavira - Todos em Movimento (PPAF – TM), procura dar resposta às orientações firmadas na Estratégia Nacional para a Promoção da Atividade Física, Saúde e Bem-Estar.

O PPAF-TM tem como objetivos **Promover a Atividade Física junto da população, Sensibilizar a população para a adoção de estilos de vida saudáveis e combater o sedentarismo, potenciando a qualidade de vida da população.**

O PPAF-TM, decorre entre o mês de outubro e o mês de junho. O promotor é o Município de Tavira, e tem como parceiros, um conjunto de associações locais que o dinamizam, através de quadros técnicos na área da educação física e desporto.

O PPAF-TM é composto por 4 programas que incluem diversos projetos.

## **PROGRAMA: CRESCER EM MOVIMENTO**

Direcionado a crianças e jovens com idades compreendidas entre os 3 e os 17 anos.

### PROJETO: INFANTÁRIOS EM MOVIMENTO

O projeto “Infantários em Movimento”, é direcionado para todos os alunos dos infantários e do ensino pré-escolar do concelho de Tavira, sendo que as aulas decorrem nas respetivas instalações.

### PROJETO: MOVE-TE NA ESCOLA (1º CICLO)

O Projeto “Move-te na Escola”, abrange todos os alunos do 1º Ciclo do Concelho, e as aulas decorrem nos estabelecimentos de ensino, e segue o programa escolar da disciplina.

### PROJETO: DESPORTIVAMENTE

O Projeto “Desportiv@mente”, é direcionado a

crianças e jovens acolhidos em instituições do Concelho, e consiste na orientação de atividades físicas e desportivas, lecionadas nas suas instalações.

## **PROGRAMA: PÕE-TE A MEXER**

População alvo com idades compreendidas entre os 18 e os 55 anos.

### PROJETO: GIMNASTICANDO

No projeto “Gimnasticando” pretende-se que a faixa etária entre os 18 e os 55 anos tenha acesso a uma prática desportiva regular. As atividades desenvolvidas neste âmbito são aulas de grupo, onde os utentes trabalham a capacidade cardiorrespiratória, exercícios funcionais, resistência, força e onde as aulas são sempre acompanhadas com música.

As atividades decorrem em todas as freguesias do concelho de Tavira.

### PROJETO: XUTOS N'BOLA

O Projeto “Xutos N'Bola” é dirigido para os grupos informais de futsal existentes e que utilizam gratuitamente as instalações desportivas.

## **PROGRAMA: VIVA+**

População alvo com idade superior a 55 anos.

### PROJETOS: ACTIVE SÊNIOR E HIDRO SÊNIOR

Estes projetos visam combater o isolamento, a solidão e o sedentarismo, de forma a aumentar a autoestima e o bem-estar dos nossos cidadãos. Tem como objetivo melhorar a saúde e condição física dos nossos utentes, uma vez que o exercício físico é uma excelente forma de combater o desgaste natural

provocado pela idade. As atividades desenvolvidas nestes projetos são aulas de ginástica de manutenção, gerontomotricidade, e mobilidade articular e hidroginásticas nas piscinas municipais.

As atividades do Projeto Active Sênior decorrem em todas as freguesias do concelho de Tavira, incluindo os lares e centros de dia.

## **PROGRAMA: ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE**

### PROJETO: ATIVIDADE FÍSICA ADAPTADA

Dirige-se aos utentes da Fundação Irene Rolo que são portadores de algum tipo de deficiência e consiste na prática de atividades aquáticas, da expressão físico-motora, e também a boccia.

### PROJETO: GATO

O Projeto “GATO”, é dirigido aos utentes do Grupo de Ajuda a Toxicodependentes e associa atividades físicas e desportivas indoor e outdoor.

### PROJETO: PROGRAMA DIABETES EM MOVIMENTO

Este projeto é realizado em parceria com o ACES Sotavento. Este programa comunitário de exercício físico para pessoas com diabetes tipo 2, implementado em Portugal sob a coordenação da Direção-Geral da Saúde, através do Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física e do Programa Nacional para a Diabetes. O programa é multi-institucional, multidisciplinar e multicomponente implementado em ciclos de nove meses (outubro a



junho) com três sessões semanais de exercício físico de 75 minutos de duração. As sessões são operacionalizadas em grupo (20 a 30 participantes), no Pavilhão Municipal Dr. Eduardo Mansinho, e são supervisionadas por profissionais de exercício físico e enfermeiros.

PROJETO: PROGRAMA DE REABILITAÇÃO RESPIRATÓRIA DE PROXIMIDADE (PRRP)

Este projeto é desenvolvido com o ACES Sotavento e o Centro Hospitalar Universitário do Algarve. O programa visa melhorar a qualidade de vida das pessoas com Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica (DPOC), nomeadamente a diminuição dos sintomas associados às doenças respiratórias, como a

dificuldade respiratória e o cansaço, melhorar a capacidade física, reduzir a ansiedade e a depressão, melhorar a qualidade de vida e aumentar a capacidade de gestão da doença das pessoas com DPOC, através de sessões promovidas por uma equipa multidisciplinar, constituída por fisioterapeutas, enfermeiros, técnicos superiores de desporto, médicos de várias especialidades (pneumologia, medicina geral e familiar e dentária), psicólogos, nutricionistas, técnicos superiores de serviço social, técnicos superiores de diagnóstico e terapêutica – cardiopneumologia e técnicos superior de diagnóstico e terapêutica – radiologia. As sessões atuam numa intervenção baseada em três pilares: avaliação e controlo clínico, exercício e educação do

doente e decorrem três vezes por semana, no Pavilhão Municipal Dr. Eduardo Mansinho.

PROJETO: COMBATE À OBESIDADE

Em parceria com o ACES Sotavento o projeto tem como população-alvo os utentes das Unidades Funcionais do ACES Sotavento, a partir dos 3 anos. No âmbito da estratégia local de saúde, um técnico especializado, efetua o acompanhamento dos utentes em articulação com o Município de Tavira, sendo que é feito o processo de avaliação da condição física, aconselhamento e encaminhamento para a prática de atividade física nos programas/projetos da Autarquia ou dos clubes/associações desportivas do Concelho.

**OUTROS**

PROJETO: TODOS A CAMINHAR

Este projeto destina-se a todos os cidadãos, devendo os menores serem acompanhados pelo encarregado de educação. Promove a prática regular de caminhadas e o contacto com a natureza, onde todos os domingos se realizam percursos diferentes nas diversas freguesias do concelho de Tavira. Está

inserido neste projeto o “Todos a Caminhar sob as Estelas”, caminhada realizada às quartas-feiras, entre abril e junho, com percursos realizados em todas as freguesias do Concelho.

PROJETO: TAVIRA CONVIDA PEDALAR

É um projeto dirigido a cidadãos maiores de 10 anos, onde é obrigatório, os menores de idade, serem acompanhados pelo encarregado de educação. Promove a prática regular de passeios guiados em bicicleta BTT e o contacto com a natureza, onde todas as semanas, entre outubro e junho, e de acordo com um calendário pré-definido, se realizam percursos diferentes nas diversas freguesias do concelho de Tavira, com partida e chegada à Praça da Republica, em Tavira. Estão inseridos neste projeto, os passeios noturnos, com a mesma dinâmica, realizados às quartas-feiras, entre abril e junho.

Contactos:

Divisão de Desporto | Pavilhão Municipal Dr. Eduardo Mansinho | 281320577 | [desporto@cm-tavira.pt](mailto:desporto@cm-tavira.pt)



Em Tavira o Desporto é com Todos,  
e Para Todos...!!!



## PLANTAÇÃO DE ÁRVORES DE FRUTO

Outono ou final do inverno a início da primavera

## PODAS ÁRVORES DE FRUTO

De uma forma geral, deve proceder-se à poda nos períodos em que a circulação de seiva é menos intensa.

### Árvores de folha perene/permanente

Após a colheita ou durante o repouso vegetativo (final de outono, inverno, evitar dias mais frios, até início de primavera).

Alfarrobeiras - outono (após a colheita)

Oliveiras - outono (após a colheita)

Nespereiras - maio-junho (após a colheita)--  
setembro-outubro (antes da floração)

Citrinos / Tangerineiras - fins de janeiro (mais temporãs) a junho-julho (mais tardias, p. ex. Encore)

Laranjeiras - março a maio (mais temporãs) -  
julho a agosto (mais tardias)

Limoeiros - março a abril (Limão Lisboa) - junho-  
julho (Limões remontantes)

### Árvores de folha caduca

Desde a queda da folha até ao abrolhamento, usualmente de finais de novembro a janeiro (amendoeiras, ameixeiras, damasqueiros, figueiras, romãzeiras e vinha).

DIETA  MEDITERRANICA

O conceito de **Dieta Mediterrânica** adquiriu ao longo dos tempos uma grande notoriedade e é considerada um dos padrões alimentares com maior evidência científica em relação aos benefícios para a saúde humana. Como tal, cada vez mais existe um interesse do mundo científico nos seus estudos, tanto na prevenção como no tratamento de diversas patologias crónicas (doenças cardiovasculares, diabetes, cancro e outros problemas a nível metabólico como é o caso da obesidade). O **Padrão Alimentar Mediterrânico** é considerado um padrão alimentar de base vegetal sendo caracterizado por um elevado consumo de produtos vegetais (produtos hortícolas, fruta – como principal sobremesa, pão de qualidade e cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosas); alimentos produzidos localmente, frescos e da época; consumo de azeite como principal fonte de gordura; consumo moderado de laticínios; consumo frequente de pescado e baixo de carnes vermelhas; utilização de ervas aromáticas para temperar e dar sabor aos alimentos em detrimento do sal; consumo baixo a moderado de vinho tinto e apenas nas refeições principais; consumo de água como a bebida de eleição ao longo do dia. A frugalidade e a cozinha simples caracterizam este padrão alimentar mediterrânico.

A **Dieta Mediterrânica** é uma dieta que aporta uma grande quantidade de vitaminas, minerais e fibras importantes na prevenção do cancro, protege contra as doenças cardiovasculares, facilita o bom funcionamento do trânsito intestinal, mantém os níveis adequados de açúcar no sangue e retardam o envelhecimento celular. Para além disso, as gorduras insaturadas ajudam a manter níveis de colesterol adequados (nomeadamente aumentar o colesterol HDL – conhecido como o “bom” colesterol). Desta forma, a adoção de uma dieta alimentar como a **Dieta Mediterrânica** é fundamental pois contribui para uma melhor qualidade de vida e maior esperança de vida.

#### Recomendações para seguir uma Dieta Mediterrânica:

- Escolha alimentos da época e produzidos localmente;
- Prefira técnicas culinárias mais tradicionais, como as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas, pois são métodos de confeção que conservam os nutrientes;
- Partilhe refeições com a família ou amigos;
- Use ervas aromáticas para temperar e dar sabor aos alimentos em detrimento do sal;
- Consuma frutos gordos, apesar de não estarem na roda dos alimentos são uma ótima alternativa aos “petiscos”;
- Pratique atividade física: caminhe, dance, ande de bicicleta, faça jardinagem.
- Utilize o azeite como a fonte principal de gordura;
- Faça da água a sua principal bebida ao longo do dia (outra opção são as águas aromatizadas caseiras feitas com ervas aromáticas, frutas ou produtos hortícolas).

A **Dieta Mediterrânica** é uma dieta sustentável, amiga do ambiente, prudente, saudável e nutritiva e, sobretudo, agradável e saborosa ao paladar. A Dieta Mediterrânica é um símbolo de história, cultura, tradições de um povo, de uma região e de bem comer!

Devem ser privilegiados os alimentos da época, pois estes fornecem aquilo que é necessário em cada altura do ano.  
Estes aromas e sabores representam uma região, uma cultura e tradições locais.

O **Padrão Alimentar Mediterrânico** é um padrão com cultura, tradição, sustentabilidade e equilíbrio.

Dieta Mediterrânica – Património Cultural Imaterial da Humanidade UNESCO | Tavira comunidade representativa de Portugal  
[www.dietamediterranea.pt](http://www.dietamediterranea.pt)

