

MEMÓRIA DESCRITIVA – Cozinhar em Família

Tendo em conta a atualização que o Programa Eco-Escolas propôs no âmbito do confinamento devido à covid-19, alguns alunos do 10.º A, do curso de Ciências e Tecnologias do Agrupamento de Escolas de Guia, aderiram ao desafio **COZINHAR EM FAMÍLIA**.

No planeamento conjunto da atividade, com recurso aos meios disponíveis para o efeito e entre as atividades de e@d, decidiu-se que cada um dos participantes, na respetiva família, optaria pela preparação de uma receita para diferentes refeições: **Pequeno-almoço, Sopa e Lanche**.

Seguiram-se conversas sobre os princípios a observar e ainda algumas leituras e investigação sobre Alimentação Saudável e Alimentação Sustentável. Os alunos assistiram também à Formação Online “Cozinhar em Família” (em diferido).

Uma vez que o Agrupamento de Escolas de Guia se situa em meio predominantemente rural, e os alunos participantes residem em aldeias, decidiu-se que os pratos a confeccionar procurariam respeitar os princípios da alimentação saudável, recorrendo, numa perspetiva de sustentabilidade, a produtos da época que se encontrassem na horta. Decidiu-se também que a receita de Lanche incluiria uma porção do grupo de hortícolas e outra de fruta.

Se considerarmos a Roda dos Alimentos Mediterrânica, diremos que o objetivo global foi concretizar três refeições que abarcassem o maior número possível de grupos, sem exceder as porções diárias recomendadas, atendendo a que cada refeição se destinou a cada uma das famílias.

A proposta do Lucas para o **Lanche - Bolo Baixo do Alto da Guia** - é um bolo que tem na cenoura e na laranja os sabores fundamentais, incorporando, assim, os grupos das Frutas e dos Hortícolas. Além disso, também os ovos estão presentes. Tratando-se de uma receita que leva açúcar (nunca branco refinado, mas amarelo ou mascavado) e farinha de trigo, a porção individual deverá ser reduzida, sendo a iguaria suficiente para 18 pessoas. A canela dá-lhe um travo exótico que combina com os restantes ingredientes, e acompanha muito bem com um chá (quente ou gelado) de hortelã fresca do jardim.

O pai gostou especialmente da proposta e, com o seu Bolo Baixo do Alto da Guia, o Lucas fez o melhor lanche de (des)confinamento da aldeia de Alhais!