

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.

Para a **Sopa Rica da Ilha** (nome da aldeia em que vive), o Miguel foi à sua horta bio buscar várias porções de hortícolas para a refeição da família, que colaborou na confeção. Mesmo em período de confinamento, teve a grande vantagem de tirar da terra o alimento, alimentar as galinhas com raízes e dedicar à compostagem alguns detritos orgânicos.

A sopa foi confeccionada com várias porções de hortícolas da época (incluindo ervas aromáticas: tomilho), sem gorduras e recorrendo, após a confeção, a ervas aromáticas para temperar, o que permite abdicar do sal.