

## **Eco Escolas – Cozinhar em família**

No âmbito do Projeto Eco Escolas, a fim de contribuir para a formação das crianças para que se tornem jovens/adultos responsáveis com a preservação do ambiente e do planeta Terra, optei pelo tema “Cozinhar em Família”. Neste sentido, desafiei as crianças a confeccionarem algo saudável, nutritivo e saboroso. Orientadas por mim e com a ajuda e supervisão das famílias, confeccionaram os seguintes alimentos: pizzas saudáveis, tartes de vegetais e pão.

Pretendi a criação de pratos compostos por vegetais e peças de fruta, de forma criativa, com o intuito de apresentar às crianças alimentos saudáveis, dado que se verifica, frequentemente, uma resistência ao seu consumo. E como o pão faz parte da nossa alimentação diária e sendo um alimento saudável, achei que gostariam de o saber confeccionar.

O vídeo mostra as crianças em plena atividade. O desafio era ir para a cozinha e aprenderem a fazer e a gostar!

Neste conjunto de desafios culinários, pretendi motivar as crianças e respetivas famílias, para um maior conhecimento acerca das questões que se relacionam com uma alimentação saudável e sustentável, por forma a que se tornem mais recetivos à introdução de novos hábitos alimentares, bem como a importância de uma alimentação equilibrada, onde não falte a sopa, a fruta e os vegetais.

Pretendi contribuir para a educação para a saúde no combate à obesidade infantil.

No JI vai ser lida a história “A pizza da Ana” que vem colmatar todo este trabalho de sensibilização para uma alimentação saudável.

De seguida são apresentadas as receitas da pizza de frutas, da tarte de vegetais e do pão.

## PIZZA DE FRUTAS

(esta receita contém ingredientes que fazem bem ao coração, misturando cores e bons sabores)

### **INGREDIENTES:**

- 2 pacotes de bolacha Maria
- 2 iogurtes gregos naturais sem açúcar
- 2 ovos
- 50g de manteiga
- Fruta à escolha (bananas, quivis, uvas, morangos, frutos vermelhos)

### **MODO DE PREPARAÇÃO:**

#### **Base**

- 1 – Esmigalhar os 2 pacotes de bolacha e colocar tudo num recipiente.
- 2 – Juntar os 2 ovos e a manteiga meio derretida.
- 3 – Misturar tudo com as mãos até obter uma espécie de massa.
- 4 – Colocar a massa numa forma para tartes e espalhar bem.
- 5 – Levar ao congelador cerca de 15 minutos e retirar.

#### **Recheio**

- 6 – Colocar os 2 iogurtes e espalhar pela superfície da base.
- 7 – Cortar a fruta às rodelas.
- 8 – Decorar a superfície da tarte com a fruta de maneira a que fique completamente coberta.
- 9 – Colocar no frigorífico até chegar a altura de comer.

## TARTE DE VEGETAIS

### INGREDIENTES:

- Massa filo
- 2 colheres de sopa de azeite
- Vegetais a gosto
- Queijo creme
- Sal
- Orégãos

### MODO DE PREPARAÇÃO:

- 1 - Preparar os vegetais, cortando-os em rodela finas
- 2 - Entretanto pré-aquecer o forno a 180°C.
- 3 - Num tabuleiro próprio para ir ao forno, sobre uma folha de papel vegetal colocar uma primeira folha de massa filo.
- 4 - Sobre a massa filo pincelar um pouco de azeite e colocar uma segunda folha de massa sobre a primeira. Voltar a pincelar com azeite. Dobrar as extremidades para dentro.
- 5 - Pincelar mais um pouco de azeite sobre estas bordas.
- 6 - No centro da tarte espalhar o queijo creme e sobre a camada de queijo-creme polvilhar com orégãos e sal a gosto. Por fim dispor os vegetais em camadas.
- 7 - Levar a tarte ao forno por cerca de 15-20 minutos até as extremidades estarem douradas e os legumes cozinhados.

## PÃO

### INGREDIENTES:

- 500 g Farinha de trigo sem fermento
- 20g Fermento de padeiro
- 1 colher de chá de Sal
- 330ml Água morna

### MODO DE PREPARAÇÃO:

- 1 - Diluir o fermento em 100ml de água morna.
- 2 - Tapar com um pano e deixar 15 min.
- 3 - Misturar a farinha com o sal.
- 4 - Colocar a água morna na farinha e depois o fermento diluído.
- 5 - Misturar tudo.
- 6 - Colocar um bocado de farinha na pedra mármore e amassar durante 10 min.
- 7 - Colocar a massa numa bacia e polvilhá-la com farinha.
- 8 - Voltar a amassar e fazer uma bola redonda. Colocá-la numa forma de ir ao forno e tapá-la. Deixar cerca de 30m a levedar embrulhada numa manta.
- 9 - Quando a massa estiver pronta para ir para o forno, colocar um tacho com água a ferver por baixo da massa para esta ficar mais estaladiça.
- 10 - Fazer com uma faca uns cortes a nosso gosto, na massa.
- 11 - Colocar no forno sobre a água quente, cerca de 15m e retiro o tacho. Deixar mais 15 min.