

Memória descritiva

A Escola Profissional Amar Terra Verde participa há vários anos nos projetos de alimentação saudável e sustentável e este ano não poderia ser diferente. Logo no início do ano letivo, a turma do 2º ano do curso profissional de Restauração Cozinha/Pastelaria abraçou o projeto com bastante motivação.

A Escola Profissional Amar Terra Verde assinalou o Dia da Alimentação com todos os alunos, no dia 16 de outubro.

O dia iniciou com todas as turmas a visualizarem uma apresentação sobre a importância da alimentação na saúde.

Os alunos foram alertados para o excesso do consumo de açúcar, sal e gorduras, no seu dia a dia.

Atualmente temos pouco tempo disponível para fazermos compras e dispomos de uma grande oferta de produtos alimentares, tornando assim difícil a melhor decisão. Dessa forma, é cada vez mais importante saber ler corretamente os rótulos nutricionais dos alimentos.

Após a explicação da importância da análise dos rótulos, foi distribuído a todos os alunos um decodificador de rótulos, que lhes permitiu então avaliar vários alimentos.

Durante a manhã toda a comunidade escolar teve oportunidade de escolher um lanche saudável, constituído por umas bolachinhas bastante nutritivas de maçã, flocos de aveia, sementes de sésamo e papoila, amêndoas, farinha e azeite, produzidas e servidas pelos alunos do curso de Restaurante/Bar, acompanhadas por um sumo natural de frutas.

Na hora do almoço, o curso de Restauração/Cozinha confeccionou uma ementa deliciosa e bastante saudável constituída por uma salada de peito de pato e citrinos para entada, uma espetadinha de frango e legumes com arroz e cogumelo recheado e na sobremesa uma salada de frutas diferente e bastante colorida. O almoço foi servido pelos alunos do curso de Restaurante/Bar.

Na zona do bar da escola também foi colocada uma mesa com alguns dos alimentos escolhidos pelos alunos, com a respetiva tabela nutricional e o açúcar que cada alimento contém, alertando toda a comunidade escolar para o abuso que a indústria alimentar faz do açúcar.

O terceiro ano do curso de Restauração/Cozinha, produziu ainda um vídeo com a confeção de uma proposta para o pequeno almoço ou lanche: Aveia com fruta e iogurte natural.

A iniciativa dessa atividade visou alertar toda a comunidade escolar para as consequências de uma alimentação desequilibrada na saúde. Esta ação permitiu sensibilizar toda a comunidade escolar para a importância de uma alimentação saudável e também sustentável.

Os alunos, no início do 2º período, já tinham várias propostas para a Eco-Ementa a levar a concurso. Entretanto, devido ao confinamento, não foi possível, em contexto de escola, experienciar as várias propostas das ementas. Mas os alunos não quiseram desistir e, individualmente foram testando em suas casas as receitas e chegou-se nossa ementa final.

Os alunos assistiram ainda à sessão sobre o Desperdício Alimentar no dia 5 de fevereiro, que permitiu fazer alguns ajustes à ementa proposta.

Os alunos analisaram e discutiram os 10 princípios da dieta mediterrânica e decidiram que não queriam adicionar a carne e o peixe à sua ementa para mostrar que podemos realizar uma refeição bastante saudável também sem essas proteínas.

Na apresentação da ementa estão descritos os princípios que tiveram em conta da dieta mediterrânica, assim como algumas dicas de poupança, para evitarmos o desperdício alimentar.

Na confeção da sopa foram considerados os seguintes princípios:

- ✓ Azeite como principal fonte de gordura;
- ✓ Consumo de vegetais produzidos localmente, frescos e da época;
- ✓ Frugalidade e cozinha simples que tem na sua base preparados que protegem os nutrientes, como as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas.

Ainda na sopa, foi aproveitada a água da cozedura do grão para a sobremesa!

Na confeção da tosta/bruscheta, acrescentaram as ervas aromáticas para temperar, e assim reduzir o consumo de sal, assim como utilizaram pão que tinha sobrado dos dias anteriores.

No prato principal, demos ênfase às leguminosas e às suas características nutricionais, optando pelo consumo de produtos vegetais, descartando os de origem animal que têm uma maior pegada. A bolonhesa é uma receita com muita aceitação dos jovens e a Bolonhesa de Lentilhas que propomos é uma receita vegan muito nutritiva e saudável, rápida e simples para uma refeição principal! É rica em fibra e minerais – as lentilhas são ricas em fibra e fazem com que nos sintamos saciados durante mais tempo! Também são ricas em zinco, o que ajuda a fortalecer o sistema imunitário! Além disso é uma refeição económica – uma das grandes vantagens das leguminosas é também o seu preço acessível. Utilizando as lentilhas secas (e não enlatadas) fica uma refeição ainda mais económica!

Relativamente à sobremesa, os alunos propuseram uma espetada com fruta da época, um bolo de aveia e uma mousse de chocolate que apenas leva a água da cozedura do grão (aquafaba) e o chocolate negro, tão apreciado e saudável. Tudo se aproveita e nada se desperdiça!!

De ressaltar que as fotografias que enviamos é a compilação das fotografias que os alunos tiraram na sua casa quando experimentaram as receitas!