

Eco-Ementas Mediterrânicas | Eco-Cozinheiros



Memória Descritiva

Turmas envolvidas:

1.^o e 2.^o anos do Curso Profissional de Cozinha e Pastelaria da Escola Secundária José Cardoso Pires, Agrupamento de Escolas General Humberto Delgado

Professores envolvidos:

Filipa Antunes (Técnica especializada)

Sílvia Santos (Técnica especializada)

Ana Isabel Fançony (Professora de Ciências Naturais)

Ana Maria Ribeiro (Professora de Ciências Naturais)

Valor energético total da ementa

Prato	Valor energético (kcal)	
	Total	Por pessoa
Sopa de cebola caramelizada	494	247
Enroladinhos de carapau acompanhados de puré de grão de bico e legumes assados	1474	737
Cheesecake invertido de pêssgo com crumble de nozes e aveia	566,6	283,3
Total	2534,6	1267,3

Aspetos da dieta mediterrânica e sustentabilidade ambiental considerados

Para a idealização desta ementa, os formandos do 1.º e 2.º anos do Curso Profissional de Cozinha e Pastelaria, tiveram uma abordagem sobre a Dieta Mediterrânica e a importância que detém na alimentação do nosso dia a dia.

Não só sobre a questão da Dieta Mediterrânica, mas também foi discutido o impacto ambiental e escassez de recursos alimentares, que vêm surgindo com o consumo excessivo de algumas matérias primas.

Para a **entrada/sopa**, foi selecionada uma **Sopa de cebola caramelizada**, destacando-se a diversidade de legumes, tentando excluir a tradicional batata e incluindo a batata doce e o chuchu.

Outro aspeto é o aproveitamento das cascas da cebola que, sendo caramelizadas são utilizadas quer na estética do empratamento quer como sabor envolvente e contrastante da própria sopa.

Todas as cascas e aparas de legumes, quando não são utilizadas em caldos/molhos de cozinha são direcionados ou para a compostagem ou para as galinhas da nossa escola, que igualmente contribuem com os seus excrementos para a fertilização. É incutido aos alunos que todos os produtos têm que ter um objetivo/finalidade e que não devem ser considerados lixo ou desperdícios, na medida que para muitos podem ser encontradas alternativas de aproveitamento.

Para o **prato principal** o peixe inicialmente selecionado foi a cavala, uma vez que este peixe é considerado um peixe gordo, sendo rica ómega-3, possuindo uma riqueza proteica e vitamínica (vitamina B12 e D), para além de um teor substancial em iodo.

Existe em grande abundância nos mares do Atlântico e a sua altura de captura é de maio a novembro. Devido a ser um prato de **Primavera/ Verão**, neste momento não se encontra cavala no mercado, havendo em maior abundância o carapau que, sendo este nutricionalmente semelhante à cavala, optamos pelo seu uso.

Devido à crescente escassez de sardinha e à diminuição de cotas de pesca, poder substituir e optar por um peixe desta qualidade, foi um dos motivos que levou à sua escolha para integrar o prato principal **Enroladinhos de carapau acompanhados de puré de grão de bico e legumes assados** na nossa ementa.

A escolha dos acompanhamentos, deve-se à necessidade de introduzir hidratos de carbono, como representa o puré de grão, que tenta demonstrar que as leguminosas devem estar mais presentes nos pratos do nosso dia a dia. Os legumes assados, além de uma maior variedade de nutrientes, cor e sabor que confere ao prato, será sempre uma maneira interessante de apresenta-los de modo a apelar ao seu consumo.

Para a idealização da sobremesa, foi pensado um **Cheesecake invertido de pêssago e crumble de aveia e nozes**. Foi considerada a junção dos laticínios (queijo e iogurte), pêssago (fruta), aveia (cereais) e nozes (frutos secos), de modo a fazer uma deliciosa harmonia de nutrientes e vitaminas em um só prato.

Devido à sazonalidade do pêssago, não foi possível, de momento, adquirir a fruta fresca e para tal optou-se pelo pêssago em calda. Para esta receita deve-se utilizar preferencialmente o pêssago fresco, devido a possuir um menor teor em açúcares simples.

Envolvimento da comunidade

Relativamente ao envolvimento da comunidade, na Escola Secundária José Cardoso Pires, existe uma horta “Horta Mandala José Cardoso Pires/Jardim Alexandra Alpha” que fornece produtos biológicos à cozinha pedagógica da escola.

Desde ervas aromáticas, a legumes, frutas e até mesmo os ovos caseiros (do galinheiro associado à plantação), permite que os alunos se apercebam do significado do “Slow-Food”, ou seja, de respeitar o tempo necessário de produção de um alimento, bem como a sua sazonalidade.

A escola têm um restaurante pedagógico (sala 33), cujas ementas são temáticas de modo a que não só os alunos de Cozinha e Pastelaria e os de Restauração e Bar, conheçam os diversos temas abordados (Vegan, Vegetarianismo, Slow-Food, Dieta Mediterrânica, entre outros) bem como a comunidade escolar, que vai sendo nutrida de informação relativamente a estes diversos temas e seu impacto.

Os formandos pesquisam sobre produtos de natureza autóctone, de cada região do nosso país, a partir dos quais elaboram ementas equilibradas, diversificadas e sustentáveis, incidindo principalmente em produtos relacionados com a Dieta Mediterrânica. As ementas são confeccionadas em dias/semanas temáticos de cada região.

A presente Eco - Ementa será divulgada à comunidade educativa para que a possam confeccionar durante o E@D. Será posteriormente confeccionada na cozinha pedagógica da Escola Secundária José Cardoso Pires, pelos formandos do 1.º e 2.º anos do Curso Profissional de Cozinha e Pastelaria com a supervisão das técnicas, após o regresso ao ensino presencial.