



## MEMÓRIA DESCRITIVA

### ECO-EMENTA MEDITERRÂNICA/ECO-COZINHEIROS

#### TEMA: "TERRA E MAR"

A partir do desafio lançado pelos professores André Rodrigues e Luís Jesus, os alunos do Curso Profissional de Cozinha e Pastelaria meteram "mãos à obra" e desenvolveram um conjunto de atividades que permitiram elaborar e confeccionar uma eco-ementa mediterrânica para ser submetida a concurso no âmbito do Programa "Eco-Escolas".

Os professores desempenharam apenas um papel de orientadores do processo, tendo o desempenho dos alunos sido marcado pela proatividade, dinamismo e criatividade/originalidade.

Nas disciplinas técnicas lecionadas por estes professores, "Serviços de Especiais de Cozinha e Pastelaria" e "Tecnologias de Produção e Gestão", os alunos começaram o seu trabalho realizando uma pesquisa (em livros de dieta mediterrânica e cozinha tradicional portuguesa e algarvia e na Internet) sobre os princípios da dieta mediterrânica, marcada pela diversidade e equilíbrio alimentar. Esta atividade inicial permitiu uma partilha das próprias experiências/hábitos alimentares a nível familiar dos alunos, transmitidas pelos seus pais e avós. O algarve é sem dúvida, uma região onde os hábitos alimentares mais intrínsecos, melhor contemplam as características da dieta mediterrânica, pelo que o conhecimento já adquirido, através das suas raízes mediterrânicas constituiu um excelente pré-requisito para o debate e discussão em torno do tema. Seguiu-se o processo de seleção de uma ementa marcada pela simplicidade, com matérias primas da região algarvia, respeitando a sua sazonalidade, onde estivessem presentes elementos da terra e do mar, com um valor nutricional adaptado às necessidades de jovens entre os 15 e 18 anos, sem elevado custo económico e que pudessem ser adquiridas no mercado municipal. Os alunos não esqueceram que se encontram a frequentar um agrupamento, com ambientes escolares muito diversificados, que se estendem das zonas rurais do barrocal algarvio (Estoi e Santa Bárbara de Nexe ) à cidade de Faro, bem próxima da Ria Formosa e do mar, pelo que idealizaram uma eco-ementa, que se enquadrasse nos ambientes de origem de todos os alunos , e onde estivesse bem patente esta ambivalência " Terra e Mar". Foram escolhidas as leguminosas (ervilhas e chícharos), como fontes de proteínas vegetais, o carapau, como fonte de proteína animal e muito abundante no nosso mercado. O chícharo não se trata de uma leguminosa muito divulgada atualmente e de conhecimento generalizado pelo que, a sua introdução nesta ementa permitiu uma ampliação do conhecimento sobre alimentos característicos da região, entretanto "caídos em esquecimento". A utilização da salicórnia intensifica esta ligação à região, em particular Ria Formosa e ampliou o conhecimento dos alunos

face a esta planta, às suas propriedades e aplicações. A introdução de aromas diversificados, da erva-doce, do limão, do mel, também foi uma preocupação dos alunos, bem patente ao nível do “Bolo de tacho”, sobremesa de confeção simples, isenta de glúten e produtos lácteos. Relativamente à bebida optou-se por uma bebida refrescante, água aromatizada com sabores tradicionais, dos citrinos e das ervas aromáticas. A água de abastecimento público do concelho de Faro é de qualidade pelo que se entendeu que se deveria privilegiar o seu consumo.

A ementa ficou assim definida:

### Entrada

Sopa fria de ervilhas com salicórnia;

Valor nutricional (por porção)\_169,9 Kcal;

Custo\_ 0,63 Euros.

Valores por dose	
Kcal	169,9
Proteínas (g)	6,3
Lípidos (g)	6,6
Glicidos (g)	21,4
Fibra (g)	6,6

### Prato principal

Caldeirada de chicharos com carapau aromatizado com hortelã do campo;

Valor nutricional (por porção)\_699,2 Kcal;

Custo\_ 1,68 Euros.

Valores por dose	
Kcal	699,2
Proteínas (g)	60,4
Lípidos (g)	11,3
Glicidos (g)	88,9
Fibra (g)	35,9

### Sobremesa

Bolo de tacho

Valor nutricional (por porção)\_347,0 Kcal;

Custo\_ 0,34 Euros.

Valores por dose	
Kcal	347
Proteínas (g)	3,0
Lípidos (g)	12,2
Glicidos (g)	56,2
Fibra (g)	4,9

### **Bebida**

Bebida\_ Água aromatizada com limão e hortelã.

O custo económico do menu para uma pessoa é 2,65 euros, para duas pessoas 5,3 Euros.

Pensamos que se trata de uma ementa que reúne características de sustentabilidade, valor nutricional e económico, suscetível de poder ser introduzida numa refeição da cantina escolar, contribuindo assim, para um conhecimento mais alargado da comunidade educativa acerca das potencialidades da dieta mediterrânica, em termos de equilíbrio alimentar e da saúde das populações. Propomos concretizá-la no mês de junho, ao ar livre, quando as temperaturas mais elevadas realçarem o seu carácter refrescante, mas ao mesmo tempo reconfortante. Pretende-se que seja saboreada calmamente e num ambiente de agradável e saudável convivência, com as adequadas limitações pandémicas que eventualmente possam estar em vigor.

*OS ALUNOS DO CURSO DE COZINHA E PASTELARIA (2ºANO)*

*OS PROFESSORES ANDRÉ RODRIGUES E LUIS JESUS*

;