

Eco Ementas

Dieta Mediterrânica

MEMÓRIA DESCRITIVA

Equilíbrio Nutricional

A nossa dieta alimentar nos dias de hoje é cada vez mais rica em substâncias que podem causar um desequilíbrio metabólico.

O nosso metabolismo passa a trabalhar de uma forma lenta e desta forma ocorre uma acumulação de toxinas que nos provocam grandes danos na nossa saúde quer a longo ou curto prazo.

Estas toxinas depositam-se no tecido adiposo, fazendo aumentar de volume (inchar e inflamar e conseqüentemente acumular mais gorduras), este ciclo gera um aumento do tecido gorduroso, podendo em algumas situações levar a obesidade.

A alimentação rica em açúcares, sal excessivo, produtos processados, refrigerantes, doces, farinha de trigo refinada, etc..., são um dos maiores problemas para a saúde da população, sendo as gerações mais novas os maiores consumidores deste tipo de alimentos.

A alimentação saudável é rica em frutas, verduras, leguminosas, peixes e alimentos com pouca quantidade de sal, açúcar e gordura, devemos assim cumprir a Pirâmide da Dieta Mediterrânica.

Importa ainda referir que as cores dos alimentos podem ser nossos aliados, por exemplo devemos apostar nas cores (roxo, vermelho, verde escuro e o alaranjado), exemplos de alimentos com estas cores – Legumes (couve roxa, beterraba, espinafres, brócolos, agrião, cenoura, abóbora), Frutas (uvas, frutos vermelhos, melancia, laranja, clementina), este é um código de cores que nos orienta para um caminho saudável.



As três regras para o equilíbrio nutricional

VARIEDADE: não existe um alimento que contenha todos os nutrientes necessários para uma boa saúde. Portanto, devemos variar ao máximo os alimentos para que o nosso organismo possa absorver os mais diversos nutrientes.

MODERAÇÃO: todos os alimentos podem ser consumidos, desde que com muita moderação. Levando em consideração a correta distribuição entre os grupos de alimentos (Roda do Alimentos).

QUALIDADE: significa comer mais alimentos saudáveis, ou seja, comer mais alimentos que tenham vitaminas, minerais e fibras e menos alimentos poucos saudáveis que contêm calorias “vazias”.

Aspetos de sustentabilidade

A alimentação saudável e sustentável assenta em alguns princípios:

- A nível do planeta temos que baixar os impactos da distribuição e marketing nos sistemas alimentares.
- A nível humano temos que promover a saúde, bem-estar físico, mental e social, garantir a segurança e qualidade alimentar, respeitar a cultura e a culinária e as suas formas tradicionais de produção e consumo.

Como características principais de uma alimentação saudável e sustentável:

- Preservar a biodiversidade dos alimentos, evitando a exploração excessiva de recursos;

- b) Na escolha dos alimentos privilegiar os alimentos em natureza em prol dos processados, ou privilegiarmos alimentos menos processados (utilização de procedimentos para aumentar a durabilidade do produto, como pasteurização ou para facilitar o uso culinário como moagem, ou até a fermentação) em prol de ultraprocessados (tem como base aditivos, açúcares, óleos, gorduras, sal antioxidantes e estabilizantes);
- c) Reduzir drasticamente o desperdício alimentar;
- d) Escolher alimentos endógenos e sazonais, respeitar a sazonalidade dos alimentos é escolher os que são produzidos localmente, e desta forma estamos a valorizar a economia da região, ou seja, promove o emprego local e evita o gasto de energia com o seu transporte, o que tem vantagens para o meio ambiente;
- e) Valorizar a gastronomia saudável é preferir as técnicas culinárias saudáveis e tradicionais. A gastronomia do Mediterrânico é simples e tem por base os preparados de panela como as jardineiras, os estufados, as caldeiras, as sopas, as cataplanas e ainda em Portugal o arroz e os grelhados. Pela presença da água, do azeite e da água de cozedura dos alimentos, estas formas de confeção, preservam as qualidades nutricionais destes.

Envolvimento da Comunidade

No que diz respeito ao envolvimento da comunidade escolar, este trabalho foi realizado pelos alunos de 1ºano Técnicos de Cozinha/Pastelaria e Técnicos de Restaurante/ Bar da EHTVRSa, sob a orientação da Prof. Natacha Alentejano, Chef. Jorge Rodrigues e Prof. Vasco Martins.

No que diz respeito ao envolvimento da comunidade social, podemos referir que a ementa proposta (criação da EHTVRSa), neste momento faz parte da bibliografia da Câmara Municipal de Tavira no âmbito da divulgação e promoção da Dieta Mediterrânica – Património Imaterial da Humanidade pela UNESCO. Também é de referir que temos vários projetos em curso com o Município de Tavira, entre outros sendo que o tema central é sempre a valorização e promoção da Dieta Mediterrânica.

A EHT VRSA tem no seu âmbito a promoção e valorização da Dieta Mediterrânica e é do conhecimento geral que existe uma ligação á história e às características geográficas e sociais da nossa cidade.

A DIETA MEDITERRÂNICA traduz uma cozinha de simplicidade através dos seus produtos frescos e da época, o que faz dela uma cozinha de sabores.

As receitas que de seguida vamos apresentadas resultam do Projeto da Dieta Mediterrânica, são receitas fáceis, utilizando produtos típicos e endógenos da região do Algarve e são confeccionados de uma forma tradicional.

RECEITA E PREPARAÇÃO

GASPACHO		
Ingredientes	Modo de confeção	Fotografia
<p>1/2 Kg - Tomate</p> <p>0,5 dl - Azeite</p> <p>1,5 und. – Dentes de Alho</p> <p>0,1 Kg – Pão Caseiro</p> <p>0,25 cls – Vinagre</p> <p>0,50 gr – Pimento verde e vermelho</p> <p>0,04 gr - Pepino</p> <p>Oregãos – q.b</p> <p>Sal – q.b</p>	<p>1 - Numa tigela colocar os alhos, o sal e esmagar com a ajuda de um almofariz;</p> <p>2 - Pelar os tomates, retirar as pevides e cortar aos cubos, juntar.</p> <p>3 - Lavar e picar o pimentos e o pepino em cubos, juntar ao preparado e adicionar o azeite, mexer.</p> <p>4 - Juntar água bem gelada, os orégãos e o vinagre, retificar os temperos e juntar o pão em cubos e mexer</p>	

Notas: Pão (padaria tradicional de VRSA); Tomate, Pepino e Pimento (produção de agricultura em VRSA), Flor de sal de (Castro Marim)

POLVO ASSADO COM LEGUMES ESTUFADOS E GRELOS SALTEADOS

Ingredientes	Modo de confeção	Fotografia
<p>250 grs - Polvo</p> <p>0,5 dl - Azeite</p> <p>5 grs - Manjeriço</p> <p>100 grs - Grelos de couve</p> <p>100 grs - Batata doce</p> <p>Flor de Sal - q.b</p> <p>Alho seco - q.b</p> <p>Salsa - q.b</p> <p>Coentros - q.b</p> <p>Pimenta - q.b.</p>	<p>1 - Cozer o polvo em água a ferver.</p> <p>2 - Depois de cozido, reservar os tentáculos com as ventosas bem agarradas.</p> <p>Triturar as ervas verdes com o azeite e temperar.</p> <p>Assar as batatas-doces, depois pelar e com a ajuda de um garfo esmagar, reservar.</p> <p>Bringir os grelos de couve e saltear em azeite e alho.</p> <p>Saltear os tomates cherry em azeite.</p> <p>Levar o polvo ao forno com o azeite e deixar cozinhar cerca de 5 minutos.</p> <p>Decorar a gosto</p>	

Notas: Polvo de Tavira (Santa Luzia); Batata-doce de Aljezur; Flor de sal de Castro Marim

PUDIM DE MEL, LARANJA E AZEITE

Ingredientes	Modo de confeção	Fotografia
<p>4 ovos</p> <p>250 gr - de açúcar (usei açúcar amarelo)</p> <p>1/2 c. (sopa) - raspa de laranja</p> <p>1/2 c. (sopa) - raspa de limão</p> <p>50 gr - de mel</p> <p>0,25 dl - de azeite virgem extra</p>	<p>Pré-aqueça o forno a 180°C.</p> <p>Unte com manteiga e polvilhe com farinha uma forma de bolo inglês e reserve.</p> <p>Numa taça coloque os ovos e o açúcar e incorpore com as mãos para que o açúcar se desfaça por completo (em alternativa use a batedeira e uma vara de arames e bata a uma velocidade baixa).</p> <p>Junte as raspas de laranja e limão, o mel e o azeite e misture até todos os ingredientes ficarem bem ligados.</p> <p>Verta o preparado na forma e leve ao forno cerca de 45 a 50 minutos.</p> <p>Retire do forno e deixe arrefecer dentro da forma</p>	

Notas: Laranja e limão do Algarve; Mel de alfarroba; Azeite de Tavira

Montanha e Mar - Aperitivo

Ingredientes	Modo de confeção	Fotografia
<p>40ml Aguardente de Medronho</p> <p>2 Colheres de sopa de Mel</p> <p>1 Ramo Tomilho</p> <p>1 Ramo Salicórnia</p> <p>1 Gf Água castelo</p>	<p>Macerar o Tomilho com a Aguardente de Medronho no shaker.</p> <p>Adicionar as colheres de Mel.</p> <p>Agitar bem, de modo a quebrar as folhas do Tomilho e dissolver bem o Mel.</p> <p>Juntar gelo até ao bordo do copo.</p> <p>Dar umas pancadas na Salicórnia e colocá-la no copo.</p> <p>Adicionar a Água de Castelo até ao topo.</p> <p>Mexer bem de modo a envolver os líquidos e a salinidade da Salicórnia.</p>	

Notas: Aguardente de Medronho (Santa Catarina); Mel de Alfarroba; Salicórnia (Ria Formosa)

Bibliografia

<https://dietamediterranea.net>

<https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/dieta-mediterranca/>

<https://pensarnutricao.pt/>

<https://blog.racon.com>