

## Eco-Ementa Mediterrânica | Eco-Escolas

### Ementa proposta a concurso

Sopa de agrião e cherovia

Novo Caldo do Forno c/ salada de alface e tomate

Tarte de maçã

Água aromatizada com limão e hortelã

### Introdução

No concelho da Covilhã existe uma vila, de nome, Teixoso. Esta vila tem uma forte tradição gastronómica, sendo o caldo do forno, um dos *Ex libris*, nesta matéria. Tanto assim é, que a vila tem, inclusivamente, uma festa em julho dedicada ao caldo do forno. Este prato tem mais de 200 anos e tem sofrido ao longo do tempo algumas alterações, nomeadamente no que à quantidade de carne, diz respeito. Deste modo, fez-se uma pesquisa junto dos mais velhos, neste caso, das senhoras mais velhas, cujo caldo do forno é famoso. A Junta de Freguesia ajudou a identificar essas mesmas pessoas. Recolheu-se a receita e recriámo-la de modo a que fosse exequível de confeccionar na cantina escolar. Nesta reflexão e recriação levamos, também, em linha de conta de que a teríamos de aproximar à receita do século XIX, tornando-a mais pobre em gordura, carne e sal, de acordo com o preconizado na dieta mediterrânica sem, contudo, retirar-lhe sabor, personalidade e essência. O caldo do forno é um prato confeccionado com produtos autóctones, nomeadamente, grão (que se semeia nas zonas de solos mais pobres, junto aos caos de blocos, característicos da paisagem granítica), cebola, alho, pimento, lombo de porco, chouriço de carne

magra (em quantidade reduzida, só mesmo para dar sabor). Tudo produtos cá (na região da Covilhã/Teixoso) produzidos, não havendo grandes emissões de GEE para que possam estar disponíveis. Apenas o arroz terá que vir de mais longe, nomeadamente do ribatejo. Assim, deste ponto de vista, a confeção do Novo Caldo do Forno será sustentável.

Relativamente à entrada, optou-se por uma sopa de agrião, muito popular nesta região serrana de muitos ribeiros de águas cristalinas (correntes durante todo o ano) e acrescentou-se a cherovia para lhe introduzir riqueza em sabor e a tornar especial. A confeção da sopa também é realizada com produtos apenas da região e, assim, respeitando a sustentabilidade ambiental e económica dos produtores da região.

Sobre a tarte de maçã, é importante referir que foi pensada para cumprir os requisitos da alimentação saudável, sustentável e saborosa, contribuindo para um equilíbrio global da refeição. A base foi confeccionada com aveia integral e iogurte natural. A maçã (variedade “bravo esmolfe”) é um dos frutos por que esta região é conhecida e, durante o período de primavera/verão, existe em grande abundância.

O prato principal é acompanhado de salada de alface e tomate, produzidos pelos produtores da região e a água foi aromatizada com fatias de limão dos limoeiros dos quintais das alunas envolvidas e com folhas de hortelã. Hortelã que está presente por todo o lado.

Na elaboração/recriação desta ementa, a comunidade foi envolvida, desde logo, com o pedido que foi dirigido à Junta de Freguesia, que prontamente indicou as detentoras das receitas mais antigas do prato. Saliente-se que as senhoras, já de muita idade, ficaram encantadas por jovens de 13 e 14 anos estarem interessadas em valorizar os pratos da região e mostraram-se deliciadas na “passagem do testemunho”.

Importante também referir que esta refeição cumpre, na integra, a dieta mediterrânica, já que devido á riqueza dos sabores, permitirá belíssimos

convívios, mesmo em contexto escolar. Aliás, o prato principal da ementa é motivo para a realização de uma festa anual em sua homenagem e é confeccionado nos momentos importantes para a população do Teixoso, nomeadamente, nas festas da Senhora do Carmo, a 15 de agosto.



Figura 1. A Inspiração e o conhecimento

## Preparação da ementa e cálculos (para 4, 2 e 1 pessoas)

Bebida – Água aromatizada com limão e hortelã

INGREDIENTES	PREPARAÇÃO
ÁGUA	Cortar o limão às rodela finas. Juntar as rodela à água num jarro e colocar as folhas de hortelã.
LIMÃO	
HORTELÃ (FOLHAS)	

### Quadro 1. Indicadores do valor nutricional da bebida (4 pessoas)

INGREDIENTES	QUANTIDADE	PREÇO/KG	CUSTO (€)	ENERGIA (KCAL)	LÍPIDOS (G)	GLÍCIDOS (G)	PROTEÍNAS (G)
ÁGUA	0.8 l	+/- 0	+/- 0	0	0	0	0
LIMÃO	1 peça	0,40	0,08	17	0.2	5.4	0.6
HORTELÃ (FOLHAS)	0.30g	0	0	0	0	0.03	0.01
<b>PARA 2 PESSOAS</b>			0	8.5	0.1	2.7	0.3
<b>PARA 1 PESSOA</b>			0	4.25	0.05	1.4	0.15



Figura 2. Água aromatizada

## Entrada – Sopa de agrião com cherovia

### INGREDIENTES

### PREPARAÇÃO

ÁGUA

BATATA

CEBOLA

ALHO

CENOURA

CHEROVIA

AGRIÕES

SAL

AZEITE

Colocar todos os ingredientes (exceto os agriões, azeite e sal), depois de lavados e cortados, numa panela e deixar cozinhar. Depois de cozidos, triturar. Colocar os agriões, depois de muito bem lavados e o sal. Deixar levantar fervura por 5 minutos e desligar. No final colocar o fio de azeite.

### Quadro 2. Indicadores do valor nutricional da entrada (4 pessoas)

INGREDIENTES	QUANTIDADE	PREÇO/KG	CUSTO (€)	ENERGIA (KCAL)	LÍPIDOS (G)	GLÍCIDOS (G)	PROTEÍNAS (G)
ÁGUA	0.8 l	+/- 0	+/- 0	0	0	0	0
BATATA	200 g	0.99	0.2	52	0.1	12.1	1.1
CENOURA	60 g	0.75	0.05	25	0.1	5.8	0.6
CHEROVIA	60 g	2.48	0.15	53.4	1.55	9.9	0.77
CEBOLA	100g	1.19	0.12	20	0.2	3.1	0.9
ALHO	10g	4.73	0.005	7.2	0.6	1.13	0.38
SAL	1 c. chá	0.19	0.001	0	0	0	0
AGRIÃO	100 g	1.49	0.15	11	0.1	1.3	2.3
AZEITE	2 c. sopa	6.76	0.20	22.5	2.5	0	0.003
<b>PARA 2 PESSOAS</b>			0.44	95.6	2.6	16.7	3
<b>PARA 1 PESSOA</b>			0.22	47,8	1.3	8.3	1.5



Figura 3. Sopa de agrião com cherovia

## Prato principal – Novo Caldo do Forno

### INGREDIENTES

### PREPARAÇÃO

<b>ÁGUA</b>	Numa panela grande demolha-se o grão (previamente lavado) juntamente com a carne de porco, o chouriço, a cebola às rodelas, o alho picado ou esmagado, o pimento cortado às tiras finas, o piri-piri e os orégãos (a água tem que ser em quantidade suficiente).
<b>CEBOLA</b>	
<b>ALHO</b>	
<b>GRÃO</b>	
<b>ARROZ</b>	
<b>PIMENTO VERDE</b>	
<b>SAL</b>	
<b>CHOURIÇO</b>	
<b>CARNE PORCO</b>	
<b>ORÉGÃOS SECOS</b>	
<b>PIRIPIRI</b>	Depois de ir ao lume (ou ao forno) e quando a carne e o chouriço estiverem bem cozidos, retiram-se da panela, ficando o grão com os restantes ingredientes a acabar de cozer. Quando o grão estiver cozido, juntam-se as carnes, novamente e previamente cortadas aos cubos. Quando a água levantar fervura, coloca-se o arroz e verifica-se o tempero em sal. Depois de cozido o arroz, está pronto.
<b>ALFACE</b>	Este prato pode ser confeccionado no forno, como antigamente, ou ao lume. Em ambas as situações, o resultado é muito bom!
<b>TOMATE</b>	É acompanhado com salada de alface e tomate.



**Quadro 3.** Indicadores do valor nutricional do prato principal (2 pessoas)

INGREDIENTES	QUANTIDADE	PREÇO/KG	CUSTO (€)	ENERGIA (KCAL)	LÍPIDOS (G)	GLÍCIDOS (G)	PROTEÍNAS (G)
<b>GRÃO</b>	150 g	1.44	0.22	246	3.9	41.1	13.3
<b>ARROZ</b>	200 g	0.89	0.18	260	0.6	56.3	5.4
<b>CARNE</b>	140 g	4.49	0.63	335	19.1	0	38.1
<b>CHOURIÇO</b>	20 g	12.45	0.25	91	7.7	0.4	4.8
<b>CEBOLA</b>	100 g	1.19	0.12	20	0.2	3.1	0.9
<b>ALHO</b>	10g	4.73	0.005	7.2	0.6	1.13	0.38
<b>SAL</b>	1 c. chá	0.19	0.001	0	0	0	0
<b>PIMENTO VERDE</b>	3 fatias	1.99	0.29	5.04	0.05	1.18	0.26
<b>ORÉGÃOS SECOS</b>	1 g	67	0.067	6.92	0.04	0.99	0.22
<b>PIRIPIRI</b>	<i>qb</i> (1g)	27,8	0.03	3,1	0.12	0.14	0.13
<b>ALFACE</b>	2 folhas	1.69	0.034	3.80	0.04	0.58	0.26
<b>TOMATE</b>	100 g	1.29	0.129	15	0.20	3.10	1.10
<b>PARA 2 PESSOAS</b>			1,956	993	32.6	108	64.9
<b>PARA 1 PESSOA</b>			0.978	497	16.3	54	32.4



Figura 4. Novo Caldo do Forno

## Sobremesa – Tarte de maçã bravo esmolfe

INGREDIENTES	PREPARAÇÃO
<b>MAÇÃ (BRAVO ESMOLFE)</b> <b>AÇÚCAR MASCAVADO</b> <b>FARINHA DE AVEIA INTEGRAL</b> <b>NATAS DE SOJA</b> <b>CANELA EM PÓ</b> <b>IOGURTE NATURAL</b>	Mistura-se a farinha com o iogurte, coloca-se na forma e vai ao forno a tostar. De seguida, batem as natas com o açúcar mascavado. Adiciona-se a maçã partida aos pedaços pequenos e descascada. Coloca-se por cima da massa e vai, novamente, ao forno. No final, polvilha-se com canela.

### Quadro 4. Indicadores do valor nutricional da sobremesa (6 porções)

INGREDIENTES	QUANTIDADE	PREÇO/KG	CUSTO (€)	ENERGIA (KCAL)	LÍPIDOS (G)	GLÍCIDOS (G)	PROTEÍNAS (G)
FARINHA DE AVEIA (INTEGRAL)	200 g	2.98	0,60	734	3.2	132	25.6
IOGURTE NATURAL	150 g	1,19	0.18	92	4.9	7.0	5.2
NATAS SOJA	250 ml	5.16/l	1,29	138	5	9.8	13.2
MAÇÃ	1 (182 g)	1.50	0.27	95	0.3	25.1	0.5
AÇÚCAR MASCAVADO	25 g	3,16	0.08	98.3	0	24.5	0
CANELA EM PÓ	2,6 g	10.50	0.01	6	<0.1	2.1	0.1
<b>PARA 2 PESSOAS</b>			0.82	388	4.5	66.8	14.9
<b>PARA 1 PESSOA</b>			0.41	194	2.25	33.4	7.4



Figura 5. Sobremesa



Ementa completa

**Quadro 5.** Indicadores do valor nutricional da ementa completa

INGREDIENTES	CUSTO (€)	ENERGIA (KCAL)	LÍPIDOS (G)	GLÍCIDOS (G)	PROTEÍNAS (G)
<b>PARA 2 PESSOAS</b>	3.22	1467	39.7	194.2	83.1
<b>PARA 1 PESSOA</b>	1.61	734	19.9	97.1	41.5

As alunas da turma CF do 9º ano da Escola Secundária Frei Heitor Pinto,

Bia Marques

Francisca Sá

Juliana Costa

Inês Berrincha

Matilde Santos

E a professora,

Mónica Ramôa