

Memória Descritiva

No âmbito de um DAC (Domínio de Autonomia Curricular) entre as disciplinas de Ciências Naturais, Educação Física, Matemática, História e Cidadania e Desenvolvimento surgiu a ideia de criar um e-book com receitas típicas da região do Algarve, baseadas nos princípios da Dieta Mediterrânica. Este DAC está a ser implementado em quatro turmas do nono ano de escolaridade, estando envolvidos cerca de 100 alunos.

A primeira fase do projeto os alunos elaboraram um trabalho de pesquisa, utilizando todas as ferramentas disponíveis (internet, livros, revistas da especialidade, ementas de restaurantes e da cantina escolar) produtos e pratos que refletissem as características pedidas para a elaboração de uma ementa sazonal primavera/verão, saudável, sustentável e replicável no contexto de uma cantina escolar.

Numa segunda etapa, já em fase de confinamento, os alunos confeccionaram as suas propostas com a ajuda dos seus familiares e enviaram as suas propostas para a coordenadora do Eco-Escolas, que juntamente com os restantes colegas dos Conselhos de Turma, por videoconferência, decidiram a ementa a concurso.

Os alunos tiveram, também em conta, a sua experiência como consumidores das refeições da cantina escolar para contribuir para uma ementa que seja apelativa. A escolha dos legumes e frutas recaiu nos produtos das hortas que povoam a região e até a própria escola. A ideia principal foi utilizar os produtos das hortas domésticas. Foi escolhido o tomate (verão), para elaborar uma sopa de tomate com características mediterrânicas e muito conhecida da nossa gastronomia. Optou-se pelo toque fresco dos coentros (cultivada em qualquer altura do ano), para reforçar o uso de ervas aromáticas. O lingueirão, molúsculo saudável, que pode ser apanhado na Ria de Alvor, rico em proteínas e com baixo valor calórico e a famosa laranja do Algarve, conhecida pela sua doçura.

A nossa proposta de ementa é a seguinte: sopa de tomate, Massa de Lingueirão, Pudim de Laranja e água.

Receitas

Sopa de Tomate

120 g de cebola

1 colher de sopa de azeite

500 g de tomate maduro

1 folha de louro

Sal e pimenta qb

500 ml de água

Pique a cebola e o tomate. Numa panela coloque o azeite, a cebola e a folha de louro. Deixe refogar até a cebola ficar transparente. Junte o tomate e tempere com sal e pimenta. Deixe levantar fervura e junte a água. Deixe ferver durante, aproximadamente, 20 minutos e está pronto!

Massa de Lingueirão

2 colheres de azeite, 1 cebola picada, 400 g de tomate, água da cozedura do lingueirão massa estrelinhas 500 g de lingueirão, sal e pimenta qb, 10g de coentros.

Pique a cebola e o tomate. Numa panela coloque o azeite e a cebola. Deixe refogar até a cebola ficar transparente. Junte o tomate e tempere com sal e pimenta. Deixe levantar fervura e junte a água da cozedura do lingueirão a e o arroz. Junte o lingueirão anteriormente cozido. Quando o arroz estiver cozido desligue o lume e polvilhe com coentros.

Pudim de Laranja

Ingredientes: - 3 ovos inteiros e 3 gemas - 250g de açúcar - 15g de manteiga - Sumo de uma laranja inteira - 1 colher de café de fermento - Caramelo - Forma desejada para fazer o pudim - Pirex

Começa-se por pôr os 3 ovos inteiros e depois as três gemas, seguindo-se o açúcar, sumo de uma laranja, 15 gramas de manteiga derretida e uma colher de café de fermento.

Mistura-se bem todos os ingredientes. Unta-se a forma desejada para o pudim. Pomos a mistura na forma. Enchemos um pirex com alguma água pois o pudim terá de ir ao forno em banho maria e de seguida pomos a forma em que o pudim vai ser feito, dentro do pirex com água. Tapamos o topo da superfície da forma do pudim com papel de alumínio.

Pomos no forno, começando com uma temperatura de 180 graus que à medida to tempo podemos ir alternando, de acordo com quanto tempo leva a cozinhar, esperamos à volta de 30-60 minutos e deverá estar feito!

Valor energético total e económico da ementa para 2 pessoas:

Ementa	Energia	Lípidos	Glícidos	Proteínas	Preço
Sopa de Tomate	264 kcal	16 g	21 g	5 g	2,27 €
Massa de Lingueirão	663 kcal	17 g	78 g	21 g	3,16 €
Pudim de Laranja	322 kcal	4 g	88 g	3 g	0,60 €
Total	1249 kcal	37 g	187	29 g	6,03 €

Valor energético total e económico da ementa para 1 pessoa:

Ementa	Energia	Lípidos	Glúcidos	Proteínas	Preço
Sopa de Tomate	132 kcal	8 g	11 g	3 g	1,14 €
Massa de Lingueirão	332 kcal	8 g	39 g	11 g	1,58 €
Pudim de Laranja	161 kcal	2 g	44 g	2 g	0,30 €
Total	625 kcal	19 g	94	15 g	3,00 €

Aspetos da Dieta Mediterrânica considerados:

- Elevado consumo de produtos vegetais e cereais pouco refinados.
- Escolha de ingrediente locais, frescos e da época.
- Consumo frequente de peixe, moderado de ovos e baixo de carnes vermelhas
- Consumo moderado de laticínios com baixo teor de gordura
- Utilização de ervas aromáticas em detrimento do sal
- Consumo de azeite como gordura de eleição
- Água como principal bebida ao longo do dia
- Convivialidade à volta da mesa
- Frugalidade e cozinha simples que preserva os nutrientes

Aspetos de sustentabilidade ambiental considerados:

Os alunos, em suas casas, juntamente com os seus familiares, confeccionaram as receitas propostas obedecendo às regras de separação dos resíduos.

Acredito que todas as famílias envolvidas terão tido as devidas preocupações relativamente ao desperdício alimentar.

Envolvimento da comunidade:

Neste projeto, estiveram envolvidas quatro turmas do nono ano de escolaridade, os professores das disciplinas de Ciências Naturais, Educação Física, Matemática, História e Cidadania e Desenvolvimento, dos diferentes Conselhos de Turmas, as assistentes operacionais do refeitório da escola, a professora de jardinagem e os alunos do Cuso de CEF – Operadores de Jardinagem, que contribuíram com o seu trabalho tratando da horta biológica, onde existem ervas aromáticas, cebolas, e tomates que, se tudo voltar ao normal, ponderamos utilizar na confeção da nossa ementa.