



ECO- -EMENTAS

MEDITERRÂNICAS



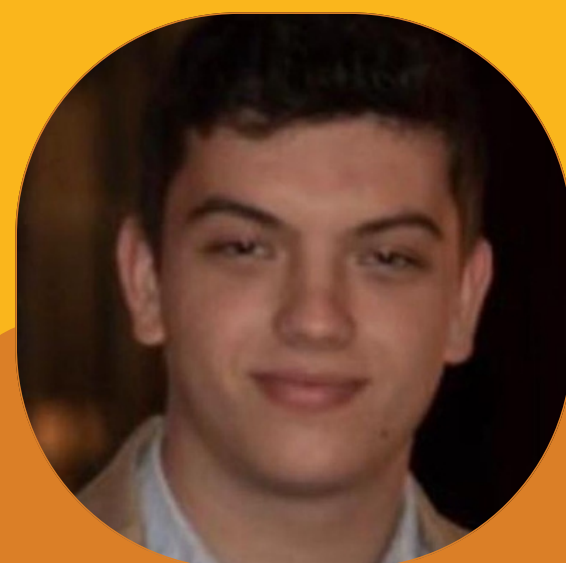


EQUIPA



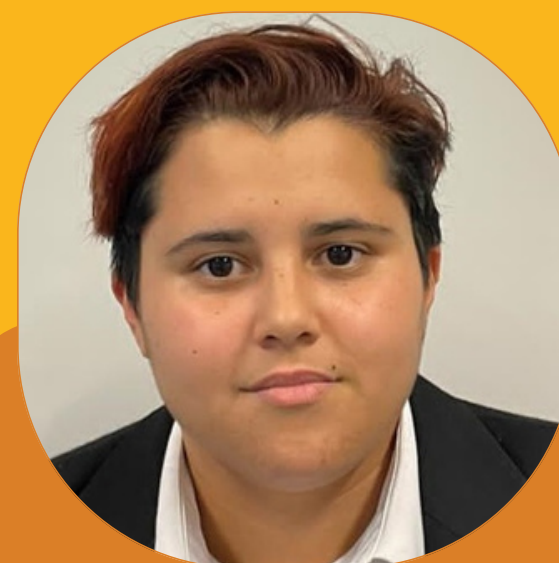
ANA SOARES

Gestão e Produção de Cozinha
A22



JOSÉ FERREIRA

Gestão e Produção de Cozinha
A22



RITA SANTOS

Gestão e Produção de
Pastelaria A22



**ANTÓNIO
SANTIAGO**

Gestão e Produção de Cozinha
A22



O QUE NOS INSPIROU?

O EQUILÍBRIO E
ENCONTRO, DO QUE
SOMOS E DO QUE
COMEMOS.

EQUILÍBRIO E ENCONTRO

O discurso da sustentabilidade parece ser produto do contexto atual, fruto dos desequilíbrios demográficos, ambientais, económicos, sociais e culturais que ocorrem num mundo onde o encontro entre o local e o global não pondera o bem-estar, mas a urgência da rentabilidade. Na verdade, o conceito do equilíbrio entre homem vs natureza, é uma equação difícil de verter desde que percebemos que dependíamos do consumo para sobreviver.

Os gregos procuraram esse equilíbrio e, assim, nasceu a filosofia. Procuraram na alimentação os símbolos da sua aproximação ao mundo natural e animal, espécie de compromisso entre o ter que comer para sobreviver e o respeitar plantas e animais, e assim, nasceu a cultura alimentar do Mediterrâneo que o mundo ocidental traduziu para Dieta Mediterrânica.



EQUILÍBRIO E ENCONTRO

Os Romanos, apaixonados pelo simbolismo e pela riqueza dessa cultura gastronômica, absorveram na íntegra os produtos e receitas e expandiram-na ao seu império.

Escreveu Plutarco que a extensão do Império Romano era quantificável pela existência da oliveira, onde esta árvore existia era Roma que existia com ela. Nasceu no Mediterrâneo, nesse mar entre terras, onde a montanha sempre foi símbolo de fertilidade e os recessos da costa de cada território integrante desse mar interior simbolizaram a segurança necessária para os avanços da pesca.

Cultura rica onde cada produto tinha o seu lugar, mas onde o pão, o vinho e o azeite souberam ocupar importantes degraus no suporte da existência humana.



EQUILÍBRIO E ENCONTRO

Cada um, por razões específicas, transformou-se num alimento sagrado, capaz de unir famílias, comunidades, religiões, continentes.

De um lado ao outro do mundo, o Mediterrâneo no esplendor da sua tríade que nos saciou a fome e nos deu prazer.

Mediterrânica, a dieta, porque partiu da geografia que lhe deu berço, mas soube acolher produtos vindos de outros países, conseguiu ser ponto de encontro entre culturas gastronómicas.





EMENTA

01

SOPA

Creme de Abóbora
Assada com Legumes

Primaveril

02

PRATO PRINCIPAL

Açorda de cavala e
pimento

03

SOBREMESA

Crumble de
Maçã

SOPA

CREME DE ABÓBORA ASSADA COM LEGUMES EM PRIMAVERIL



Princípio fundamental do Mediterrâneo, o caldo que coze os alimentos e lhes preserva as qualidades nutricionais. A valorização da abóbora e de um alimento que amacia, dá sabor e nutre em abundância.

Creme de abóbora assada com legumes em primavera

Capitação: 2 pax

- 1 Abóbora Manteiga
- 1 Cenoura
- 1 Curgete
- Cominhos 1gr
- Flor de anis 1gr
- Erva doce 1gr
- Pimenta preta gr
- Azeite 25cl
- Farinha de arroz 20gr
- Água q.b



Creme de abóbora assada com legumes em primavera

Capitação: 2 pax

Método de confeção:

- Lavar a abóbora, a cenoura e a curgete. Cortar uma parte dos 3 legumes em brunesa pequenina, cozer em água. Reservar. Cortar o restante dos legumes grosseiramente, colocar num tabuleiro, temperar com um fio de azeite, cominhos, flor de anis, e erva doce. Levar ao forno a 180 graus.
- De seguida, num copo medidor: misturar a água, a farinha de arroz e o azeite até obter uma mistura homogénea. Colocar no tapete e levar ao forno.
- Triturar os legumes assados, passar a chinês, retificar temperos. Reservar em banho-maria.
- Empratamento.
- Num prato fundo, colocar um aro no centro e encher com os legumes cozidos. Adicionar o creme e colocar por cima dos legumes o crocante.



PRATO PRINCIPAL

AÇORDA DE CAVALA E PIMENTO

O fascínio do cereal que sacia e nutre, sagrado para a cultura ocidental. A açorda como encontro de culturas. A herança greco-romana em interação com a cultura árabe, propagadora desta receita simples onde o caldo bebera o pão adornado pelas ervas aromáticas. A riqueza da cozinha que cabe numa mão.

Açorda de Cavala e Pimento

Capitação: 2 pax

PÃO

- 200gr de farinha s/glúten
- 75 gr de água
- 2,5 gr de fermento padeiro
- 2 gr de sal

Método de confeção:

- Misturar a água com a farinha, adicionar o fermento e o sal. Amassar até obter uma mistura homogénea e reservar para levedar.

CAVALA

- 1 cavala

Método de confeção:

- Amanhar a cavala, lavar e retirar os filetes. Reservar as espinhas e aparas para o caldo.
- Temperar os filetes de cavala e corar em azeite.

Açorda de Cavala e Pimento

Capitação: 2 pax

CALDO DE CAVALA

- 50 gr cebola picada
- 1 dente de alho picado
- Q.b de espinhas e aparas de cavala
- 25 gr polpa de tomate
- 0.5 cl vinho branco
- Q.b coentros e salsa
- 0.5 L de água
- Q.b azeite

Método de confeção:

- Colocar um tacho ao lume, adicionar o azeite, o alho e a cebola e refogar. Juntar o vinho branco e reduzir, adicionar a polpa de tomate e reduzir. Juntar as espinhas e aparas da cavala e refogar. Juntar os coentros e a salsa e a água. Deixar ferver lentamente. Passar a chinês e retificar temperos.

Açorda de Cavala e Pimento

Capitação: 2 pax

AÇORDA

- 50 gr cebola picada
- 50 gr pimento vermelho
- 50 gr pimento verde
- 1 dente de alho picado
- Miolo de pão amolecido em água quente
- 1 gema de ovo
- Azeite q.b
- Coentros q.b
- Cebolinho q.b
- 25 gr polpa de tomate
- 2.5 dl caldo de cavala

Método de confeção:

- Colocar um tacho ao lume, juntar o azeite, cebola e alho e refogar, refrescar com vinho branco e deixar reduzir. Juntar a polpa de tomate e reduzir. Adicionar o pão amolecido e o caldo pouco a pouco, até obter a consistência desejada. Juntar os coentros e o cebolinho picados e ligar com uma gema de ovo. Retificar temperos.

SOBREMESA

CRUMBLE DE MAÇÃ



Antes do mel, do açúcar ou outro adoçante, a fruta como despertar para o doce. Sinal evidente de que a natureza ouviu o nosso palato e nos deu o seu melhor. A maçã como fruta mãe da sociedade portuguesa, riqueza genética ainda por descobrir. A inovação que sugere a preservação de sabores.

Crumble de Maçã

Capitação: 2 pax

RECHEIO

- 150 gr maçã
- 50 gr açúcar mascavado
- 1gr de canela
- 50gr lima
- 10 gr mel
- 20gr de manteiga vegetal vegan

Método de confeção:

- Lavar a maçã, descascar e cortar em cubos. De seguida, saltear a maçã em manteiga, açúcar, mel, canela e sumo de lima. Reservar.

CRUMBLE

- 50 gr farinha s/glúten
- 50 gr açúcar
- 50 gr manteiga s/sal

Método de confeção:

- Juntar todos os ingredientes até formar uma massa. Embrulhar em película aderente e reservar 30 min no frigorífico.

Crumble de Maçã

Capitação: 2 pax


PÓ E CASCA DE MAÇÃ

- 20gr de açúcar mascavado
- Água q.b
- Cascas de maçã

Método de confeção:

- Fazer uma calda com o açúcar e a água, mergulhar as cascas da maçã. Levar ao forno a 140 graus até caramelizar. Reservar algumas, e com as restantes triturar para fazer o pó.

Controlo de custos

NOME:	Creme de abóbora assada com legumes em primavera			Custo Total	1,04	
Família:	Sopas			Nº Porções	2	
Código:	1			Custo por porção	0,52	
Tempo Preparação:		Rácio	0,00%	Preço Venda NET	0,00	
Data de elaboração:		IVA	13,0%	Preço Venda c/IVA	0,00	
				Marg. Contrib. Porç	0,00	

PRODUTO / MATÉRIA PRIMA	UNIDADE	CAPITAÇÃO	(-) % DESPERD.	(-) % PERDA PROD	CUSTO UNITÁRIO	CUSTO TOTAL	OBSERVAÇÕES/ALERGÉNIOS
Abóbora manteiga	KG	0,20			1,99	0,40	
Cenoura	KG	0,100			1,19	0,12	
Curgete	KG	0,100			1,99	0,20	
Cominhos	KG	0,001			19,78	0,02	
Erva doce	KG	0,001			11,80	0,01	
Flor de anis	KG	0,001			64,80	0,06	
Pimenta preta	KG	0,001			16,46	0,02	
Azeite	L	0,025			5,59	0,14	
Farinha de arroz	KG	0,020			2,64	0,05	
Água	L					0,00	
SUBTOTAL Σ					1,02	1,02	
TEMPEROS (+) %					2,00%	0,02	
CUSTO TOTAL Σ					1,04 €		

Controlo de custos



NOME:	Açorda de cavala e pimento			Custo Total	2,69		
Família:	Prato Principal			Nº Porções	2		
Código:	1			Custo por porção	1,35		
Tempo Preparação:		Rácio	0,00%	Preço Venda NET	0,00		
Data de elaboração:		IVA	13,0%	Preço Venda c/IVA	0,00		
				Marg. Contrib. Porç	0,00		
PRODUTO / MATÉRIA PRIMA	UNIDADE	CAPITAÇÃO	(-) % DESPERD.	(-) % PERDA PROD	CUSTO UNITÁRIO	CUSTO TOTAL	OBSERVAÇÕES/ ALERGÉNIOS
Farinha sem glúten	KG	0,20			5,66	1,13	
Fermento de padeiro	KG	0,025			13,00	0,33	
Sal	KG	0,002			0,25	0,00	
Cavala	KG	0,200			3,99	0,80	Peixe
Cebola picada	KG	0,050			1,69	0,08	
Alho picado	KG	0,010			4,98	0,05	
Polpa de tomate	KG	0,025			1,98	0,05	
Vinho branco	L	0,005			1,50	0,01	Sulfitos
Coentros	KG	0,005			11,27	0,06	
Salsa	KG	0,01			11,27	0,06	
Azeite	L	0,02			5,59	0,11	
SUBTOTAL Σ					2,67	2,67	
TEMPEROS (+) %					2,00%	0,05	
CUSTO TOTAL Σ					2,69 €		

Controlo de custos

NOME:	Crumble de maça			Custo Total	1,67
Família:	Sobremesa			Nº Porções	2
Código:	1			Custo por porção	0,83
Tempo Preparação:		Rácio	0,00%	Preço Venda NET	0,00
Data de elaboração:		IVA	13,0%	Preço Venda c/IVA	0,00
				Marg. Contrib. Porç	0,00



PRODUTO / MATÉRIA PRIMA	UNIDADE	CAPITAÇÃO	(-) % DESPERD.	(-) % PERDA PROD	CUSTO UNITÁRIO	CUSTO TOTAL	OBSERVAÇÕES/ALERGÉNIOS
Maça	KG	0,15			1,33	0,20	
Açúcar mascavado	KG	0,050			2,39	0,12	
Canela	KG	0,001			10,90	0,01	
Sumo lima	L	0,050			3,39	0,17	
Mel	KG	0,010			6,98	0,07	
"Manteiga" vegetal	KG	0,070			10,36	0,73	
Farinha sem gluten	KG	0,050			5,66	0,28	
Açúcar	KG	0,050			1,39	0,07	
SUBTOTAL Σ					1,65	1,65	
TEMPEROS (+) %					2,00%	0,03	
CUSTO TOTAL Σ					1,67 €		

Controlo de custos

	Custo da receita	Custo por pessoa
Sopa	1,04 €	0,52 €
Prato Principal	2,69 €	1,35 €
Sobremesa	1,67	0,83 €
Custo Total	5,40 €	2,70 €

Valor Nutricional – sopa

PRODUTO / MATÉRIA PRIMA	UNIDADE	CAPITAÇÃO	ALERGÉNIOS	Cálculo do valor energético por 100g									Cálculo do valor energético para a receita 2 Pax													
				Valor energético	Valor energético	Lípidos	Ácidos Gordos Saturados	Hidratos de carbono	Açúcar	Proteína	Fibra	Sal	Valor energético	Valor energético	Lípidos	Ácidos Gordos Saturados	Hidratos de carbono	Açúcar	Proteína	Fibra	Sal					
				KJ	KCAL	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	KJ	KCAL	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)					
Abóbora manteiga	gr	200	Não contém	47,0	11,0	0,2	0,1	1,7	1,4	0,3	0,7	0,0	94,00	22,00	0,40	0,20	3,40	2,80	0,60	1,40	0,00					
Cenoura	gr	100	Não contém	97,0	23,0	0,0	0,0	3,6	3,3	0,7	3,0	0,4	97,00	23,00	0,00	0,00	3,60	3,30	0,70	3,00	0,40					
Curgete	gr	100	Não contém	80,0	19,0	0,3	0,1	2,0	1,9	1,6	1,0	0,0	80,00	19,00	0,30	0,10	2,00	1,90	1,60	1,00	0,00					
Cominhos	gr	1	Não contém	1780,0	427,0	22,0	1,9	34,0	0,0	18,0	10,5	0,4	17,80	4,27	0,22	0,02	0,34	0,00	0,18	0,11	0,00					
Erva doce	gr	1	Não contém	119,0	28,5	0,0	0,0	7,1	0,0	1,4	2,8	0,0	1,19	0,29	0,00	0,00	0,07	0,00	0,01	0,03	0,00					
Flor de anis	gr	1	Não contém	1512,0	360,0	16,0	0,0	52,0	0,0	18,0	16,0	0,0	15,12	3,60	0,16	0,00	0,52	0,00	0,18	0,16	0,00					
Pimenta preta	gr	1	Não contém	1270,0	302,0	3,3	1,4	44,5	0,6	10,7	25,9	0,1	12,70	3,02	0,03	0,01	0,45	0,01	0,11	0,26	0,00					
Azeite	ml	25	Não contém	3700,0	899,0	99,9	14,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	925,00	224,75	24,98	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Farinha arroz	gr	20	Não contém	1530,0	363,0	7,3	0,7	57,0	1,3	14,5	5,7	0,0	306,00	72,60	1,46	0,14	11,40	0,26	2,90	1,14	0,00					
Água	ml	q.b.	Não contém																							
TOTAL 2 pax													1548,81	372,53	27,55	4,07	21,78	8,27	6,28	7,09	0,41					
Por Pax													774,41	186,26	13,77	2,04	10,89	4,13	3,14	5,69	0,20					

Fonte: <http://www2.insa.pt/sites/INSA/Portugues/AreasCientificas/AlimentNutricao/AplicacoesOnline/TabelaAlimentos/Paginas/TabelaAlimentos.aspx>

Valor Nutricional – prato principal

PRODUTO / MATÉRIA PRIMA	UNIDADE	CAPITAÇÃO	ALERGÉNIOS	Cálculo do valor energético por 100g									Cálculo do valor energético para a receita 2 Pax								
				Valor energético	Valor energético	Lípidos	Ácidos Gordos Saturados	Hidratos de carbono	Açúcar	Proteína	Fibra	Sal	Valor energético	Valor energético	Lípidos	Ácidos Gordos Saturados	Hidratos de carbono	Açúcar	Proteína	Fibra	Sal
				KJ	KCAL	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	KJ	KCAL	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)
Farinha sem glúten	gr	200	Não contém	1460,0	344,0	1,1	0,2	74,3	1,5	7,8	2,9	0,0	2920,0	688,0	2,2	0,4	148,6	3,0	15,6	5,8	0,0
Fermento de padeiro	gr	2,5	Não contém	328,0	78,0	0,9	0,1	1,0	0,0	12,9	7,3	0,1	8,2	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,2	0,0
Sal	gr	2	Não contém	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	100,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0
Cavala	gr	200	peixe	800,0	192,0	12,2	3,2	0,0	0,0	20,5	0,0	0,8	1600,0	384,0	24,4	6,4	0,0	0,0	41,0	0,0	1,6
Cebola picada	gr	50	Não contém	86,0	20,0	0,2	0,0	3,1	2,2	0,9	1,3	0,0	43,0	10,0	0,1	0,0	1,6	1,1	0,5	0,7	0,0
Alho picado	gr	10	Não contém	303,0	72,0	0,6	0,1	11,3	1,3	3,8	3,0	0,0	30,3	7,2	0,1	0,0	1,1	0,1	0,4	0,3	0,0
Polpa de tomate	gr	25	Não contém	146,0	35,0	0,0	0,0	5,9	4,9	1,8	1,6	0,0	36,5	8,8	0,0	0,0	1,5	1,2	0,5	0,4	0,0
Vinho branco	ml	5	sulfitos	245,0	59,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	12,3	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Coentros	gr	5	Não contém	117,0	28,0	0,6	0,1	1,8	1,5	2,4	2,9	0,1	5,9	1,4	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,0
Salsa	gr	5	Não contém	83,0	20,0	0,0	0,0	0,4	0,4	3,1	2,9	0,1	4,2	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,1	0,0
Azeite	ml	20	Não contém	3700,0	899,0	99,9	14,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	740,0	179,8	20,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Água	ml	500	Não contém																		
TOTAL 2 pax												5400,25	1285,05	46,79	9,70	152,90	5,56	58,48	7,62	3,61	
Por Pax												2700,13	642,53	23,40	4,85	76,45	2,78	29,24	3,81	1,81	

Fonte: <http://www2.insa.pt/sites/INSA/Portugues/AreasCientificas/AlimentNutricao/AplicacoesOnline/TabelaAlimentos/Paginas/TabelaAlimentos.aspx>

Valor Nutricional – sobremesa

PRODUTO / MATÉRIA PRIMA	UNIDADE	CAPITAÇÃO	ALERGÉNIOS	Cálculo do valor energético por 100g									Cálculo do valor energético para a receita 2 Pax									
				Valor energético	Valor energético	Lípidos	Ácidos Gordos Saturados	Hidratos de carbono	Açúcar	Proteína	Fibra	Sal	Valor energético	Valor energético	Lípidos	Ácidos Gordos Saturados	Hidratos de carbono	Açúcar	Proteína	Fibra	Sal	
				KJ	KCAL	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	KJ	KCAL	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	
Maça	gr	150	Não contém	215,0	51,0	0,5	0,1	10,5	10,5	0,2	1,6	0,0	322,5	76,5	0,8	0,2	15,8	15,8	0,3	2,4	0,0	
Açúcar mascavado	gr	50	Não contém	1660,0	390,0	0,0	0,0	97,5	97,5	0,0	0,0	0,0	830,0	195,0	0,0	0,0	48,8	48,8	0,0	0,0	0,0	
Canela	gr	1	Não contém	1320,0	315,0	3,2	0,7	55,5	55,5	3,9	24,4	0,1	13,2	3,2	0,0	0,0	0,6	0,6	0,0	0,2	0,0	
Sumo lima	gr	50	Não contém	106,0	25,0	0,0	0,0	1,5	1,5	0,3	0,0	0,0	53,0	12,5	0,0	0,0	0,8	0,8	0,2	0,0	0,0	
Mel	gr	10	Não contém	1330,0	314,0	0,0	0,0	78,0	78,0	0,5	0,0	0,0	133,0	31,4	0,0	0,0	7,8	7,8	0,1	0,0	0,0	
"Manteiga" vegetal	gr	20	Não contém	3760,0	900,0	100,0	49,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	752,0	180,0	20,0	9,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Farinha sem gluten	gr	50	Não contém	1460,0	344,0	1,1	0,2	74,3	1,5	7,8	2,9	0,0	730,0	172,0	0,6	0,1	37,2	0,8	3,9	1,5	0,0	
Açúcar	gr	50	Não contém	1690,0	397,0	0,0	0,0	99,3	99,3	0,0	0,0	0,0	845,0	198,5	0,0	0,0	49,7	49,7	0,0	0,0	0,0	
"Manteiga" vegetal	gr	50	Não contém	3760,0	900,0	100,0	49,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1880,0	450,0	50,0	24,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
													730,0	172,0	0,6	0,1	37,2	0,8	0,0	0,0	0,0	
													TOTAL 2 pax	6288,7	1491,1	71,9	34,7	197,6	124,8	4,4	4,1	0,0
													Por Pax	3144,4	745,5	35,9	17,3	98,8	62,4	2,2	2,0	0,0

Fonte: <http://www2.insa.pt/sites/INSA/Portugues/AreasCientificas/AlimentNutricao/AplicacoesOnline/TabelaAlimentos/Paginas/TabelaAlimentos.aspx>

Valor Nutricional – total

	Valor nutricional por Pax								
	Valor energético	Valor energético	Lípidos	Ácidos Gordos Saturados	Hidratos de carbono	Açúcar	Proteína	Fibra	Sal
	KJ	KCAL	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)
Sopa	774,41	186,26	13,77	2,04	10,89	4,13	3,14	5,69	0,20
Prato principal	2700,13	642,53	23,40	4,85	76,44	2,78	29,24	3,81	1,81
Sobremesa	3144,35	745,53	35,94	17,33	98,78	62,38	2,22	2,05	0,00
total por pax	6618,88	1574,31	73,11	24,21	186,10	69,29	34,60	11,55	2,01

EQUILÍBRIO



É esta a base de uma linha alimentar que a sustentabilidade nos quer dar. Ponderação no que se tira da natureza e no que se quer retribuir a quem a trabalha. O valor do alimento como um fim em si mesmo e não um meio para atingir lucros incríveis. A indústria alimentar que não pode oprimir a liberdade de nos encontrarmos a meio caminho entre a sobrevivência e o prazer.

A necessidade de respeitar os animais, o seu bem-estar, a diversidade genética e de sabor, as comunidades agrícolas. Mais do que um conceito, a dieta mediterrânica é uma cultura que herdámos e que devemos levar para o futuro reservando as mudanças necessárias que as prioridades nutricionais, sociais e culturais nos exigirem. Mais do que um lucro que se obtém, a alimentação é uma atividade que serve os humanos e que nunca pode descuidar o planeta que dá suporte à existência humana

EQUILÍBRIO

Querermos o sempre bonito, sempre fresco, sempre fofo e sempre quente destrói o valor do alimento, do trabalho humano que lhe subjaz e o esforço da natureza. Respeitar o ciclo geografia física, humanidade, cultura, impera para que possamos olhar o amanhã como uma possibilidade feliz para todos os que vivem agora e os que virão depois de nós.

Aprender a ter cultura gastronómica. Absorver os princípios de uma dieta onde o equilíbrio é milenar e toca as bases da sensibilidade humana no respeito pelo que nos alimenta.

Ganhar coragem para ouvir o coração que bate, num animal, num solo maltratado, numa planta sujeita a pesticidas crescentes para que, ainda que fora da estação, surja viçosa e linda.





EQUILÍBRIO

Ganhar coragem para sentir a necessidade da mudança. Seja para que os nossos hábitos de consumo sejam o mais inócuo possível no que nos rodeia, seja para que a nossa qualidade de vida não fique presa a preconceitos estéreis, seja para o sabor nunca se veja atrapalhado por causa de intolerâncias alimentares fruto de uma avidez nada amiga da saúde humana.

Criar e reverter. Absorver e mudar. Equilíbrio pessoas vs pessoas, de um mundo desenvolvido ao dito menos desenvolvido. Equilíbrio pessoas vs animais. Equilíbrio pessoas vs natureza. Impedir que a agricultura nos magoe e penhore o futuro. Ouvir os sabores que saltam do mundo natural para a panela e que a transformam.

Porque somos herdeiros da Cultura Gastronómica do Mediterrâneo.

AGRADECIMENTOS

A realização desta experiência foi deveras enriquecedora, e portanto agradecemos aos promotores do desafio, à escola que nos deu a oportunidade de participar, a todos os formadores envolvidos, em especial ao Chef Delfim Soares, Chef Filipe Costa e Chef Isabel Soares, e de modo geral, a todos que de alguma forma contribuíram para este projeto, nomeadamente aos nossos colegas de turma (GPC A22 e GPP A22).

A todos, um muito obrigado.

