

MEMÓRIA DESCRITIVA

“Diz-me o que comes dir-te-ei quem és...!”

Aspetos da dieta mediterrânica considerados

A dieta mediterrânica, assente num estilo de vida e alimentação na bacia do Mediterrâneo, caracterizada por confeções simples com quantidades moderadas de ingredientes, serviu fortemente de inspiração para a ementa aqui proposta.

A proposta, apresenta de 3 momentos gastronómicos: uma entrada, um prato principal e uma sobremesa recorrendo **sobretudo a produtos hortícolas e leguminosas, apresentando, por isso, pratos bastante coloridos e apelativos em termos visuais e aromáticos**. Na origem, a cozinha mediterrânea inspira e rebusca os **caldos aromatizados com partes menos nobres dos ingredientes, ou até numa perspetiva de redução do desperdício alimentar, os purés e cremes de legumes que complementam e formam camas aos refogados ou salteados com os azeites locais** (gorduras vegetais versus gorduras animais), que apuram os sabores de cada ingrediente.

Por outro lado, **abundantes ervas aromáticas e temperos, da botânica mediterrânica, como coentros, salsa, salva, alho, alecrim, hortelã ou tomilho, dão cor e sabor à cozinha e reduzem o uso de sal**.

Ainda, considerando a Dieta Mediterrânica, mais do que um padrão alimentar, reconhecidamente equilibrado, como um modo de vida, numa comunhão entre mente, corpo e ambiente, a “Dimensão Cultural da Dieta Mediterrânica”, aqui, assumiu um contributo importante para a sustentabilidade ambiental **recorrendo a produtos vegetais produzidos localmente, frescos ou da época, ou ainda conservados e/ou desidratados na economia local**, opção que garante uma menor pegada carbónica da ementa contribuindo para a circularidade da economia, numa perspetiva também de desenvolvimento sustentável.

Com releituras mediterrâneas e portuguesas a proposta desta ementa integra algumas peculiaridades de uma cozinha de fusão despertando a **convivialidade à volta da mesa** e a ideia social que cada um de nós teima em fazer perder!

A escolha dos pratos e ingredientes

A escolha dos pratos propostos na ementa foi fortemente influenciada pela estação de desenvolvimento deste projeto, o Outono, e a região da escola onde surge o trabalho; o Ribatejo. Com uma forte presença de floresta de folhosas e até resinosas, o Ribatejo integra uma das regiões com grande destaque nas colónias de cogumelos silvestres, Amanitas Caesarea, Lactarius e Boletus entre outros. Assim, e porque os cogumelos contribuem para uma dieta saudável, considerados superalimento, com baixo valor calórico e grande riqueza de vitaminas minerais, e que sob processo de desidratação asseguram a sua utilização por grandes períodos de tempo, foram opção a integrar nas receitas propostas na entrada e no prato principal.

É notório a adaptação de algumas técnicas de cozinha de fusão, como o *Velouté* de couve flor, molho associado à cozinha francesa, aqui com base num caldo vegetal de algas marinhas (do

atlântico norte), engrossado com farinha e azeite (ao invés de manteiga) e a pasta de anchovas que busca a salinidade aos Gnocchi.

O cremoso de grão, na entrada, associa o creme ou uma sopa reinventada, indispensável à mesa dos portugueses.

Declaração Nutricional da Receita

Entrada:

Cremoso de Grão, cogumelo marinado, cevada, puré de favas e Alface Grelhada

Energia	813 Kcal
Lípidos	55 g
Lípidos dos quais saturados	14 g
Hidratos de Carbono	
Hidratos de Carbono dos quais açúcares	58 g
Fibra	42 g
Proteína	
Sal	10 g

Prato Principal:

Gnocchi de espinafres, velouté de couve flor e cogumelos silvestres e Romanesco salteados

Energia	659 Kcal
Lípidos	32 g
Lípidos dos quais saturados	24 g
Hidratos de Carbono	
Hidratos de Carbono dos quais açúcares	58 g
Fibra	10 g
Proteína	
Sal	9 g

Sobremesa:

Tártaro de fruta com sorvete de morango e calda de baunilha

Energia	736 Kcal
Lípidos	28 g
Lípidos dos quais saturados	14 g
Hidratos de Carbono	
Hidratos de Carbono dos quais açúcares	238 g

Fibra	157 g
Proteína	
Sal	14 g

Cálculo do valor económico da ementa /dose, em euros

Entrada: (Cremoso de Grão, cogumelo marinado, cevada, puré de favas e Alface Grelhada)	3,09€
Prato Principal: (Gnocchi de espinafres, velouté de couve flor e cogumelos silvestres e romanesco salteados)	6,00€
Sobremesa: (Tártaro de fruta com sorvete de morango e calda de baunilha)	12,62€
	21,73€



Prato 1_Aspeto final da entrada_Proposta de Empratamento



Prato 2_Aspeto final prato principal_Proposta de empratamento



Prato 3 Aspeto final sobremesa_Proposta de empratamento