

## Eco-Ementas Mediterrânicas

### Memória descritiva:

Um grupo de alunas do curso técnico de gestão de ambiente, tipo 6 encontram-se a trabalhar a temática: Alimentação Saudável e Sustentável, nomeadamente o subtema: Combate aos Desperdício Alimentar para apresentar na sua Prova de Avaliação Final (PAF) do curso e aceitaram participar no desafio proposto pelo programa Eco-Escola: "Eco-Ementas Mediterrânicas" com o intuito de conseguir que a sua proposta de ementa seja uma das selecionadas para as provas ao vivo dos Eco-Cozinheiros – Fase 2.

As alunas começaram por fazer uma pesquisa sobre a Dieta Mediterrânica em Portugal e quais os produtos que fazem parte dessa alimentação.

Fizeram então esse levantamento (que se apresenta de seguida, destacando a negrito os alimentos que tinham à disposição), para depois fazer a seleção dos alimentos e idealizar os pratos que compõem a refeição.

Os **produtos vegetais** estão presentes na Dieta Mediterrânica de forma muito marcada pela elevada temperatura e escassez de água, características da zona mediterrânea, que dificultavam a manutenção de pastos suficientes para alimentar animais.

De entre os **produtos hortícolas**, destacam-se a **cebola**, o **alho**, a couve-galega, os grelos, o tomate, os **pimentos** e as **beldroegas**. Já em relação à fruta, realça-se o melão, figo, ameixa, citrinos, nêspera e romã. Também os **frutos** silvestres e os **oleaginosos** são característicos desta dieta.

As **leguminosas** mais frequentes em todo o território e, em particular no sul do país são o feijão, a lentilha, a ervilha ou griséus, a fava, o grão-de-bico e o **chícharo**, uma leguminosa da região Centro, do Algarve e também na freguesia da Quinta Grande, na Madeira onde inclusivamente decorre uma festa, todos os anos, a promover esse produto, de acordo com a informação transmitida por uma das alunas do grupo que é oriunda e residente no local.

Os **cereais**, tubérculos e amiláceos mais consumidos são a batata-doce, a castanha, a massa e o **arroz**, o pão de centeio e a broa.

As **ervas aromáticas** são usadas em substituição do sal e conferem cor, aroma e sabor às confeções culinárias, destacando os sabores dos alimentos. Foram introduzidas pelos povos árabes e estão bem enraizadas na gastronomia portuguesa.

São utilizadas **frescas**, ao contrário das especiarias usadas depois de secagem e, em Portugal, as mais utilizadas são entre outras o **coentro**, o poejo, a **hortelã**, a hortelã da ribeira, o orégão, a **salsa**, a lúcia-lima, o tomilho e a erva-cidreira. As espécies espontâneas silvestres são também procuradas junto às ribeiras e em ambientes silvo-pastoris, como os catacuzes, as acelgas, os **espinafres**, os agriões, os saramagos, as **beldroegas**, os espargos, os **cogumelos**, as túberas e a salicórnia.

A **gordura** é consumida em quantidades moderadas, com uma predominância da gordura monoinsaturada em relação à saturada. O **azeite** é a principal fonte de gordura e era considerada pelos romanos como a "olea prima inter arbores est". Na cozinha tradicional portuguesa, o uso do azeite acompanha a preparação e a confeção dos principais pratos e é também usado nas sopas e saladas.

O **vinho** na Dieta Mediterrânica está associado a grande valor económico, cultural e simbólico na Dieta Mediterrânica. Os povos vindos do Mediterrâneo, como os fenícios, gregos e romanos, introduziram as videiras e o vinho na Península Ibérica, transportado nos navios em ânforas e utilizado em festividades e rituais. Assim, o vinho descreve-se com um consumo moderado.

Naturalmente que esta bebida não foi incluída na proposta de refeição, mas sim a **água** que é mais recomendada para consumo frequente ao longo do dia.

A carne, pescado e laticínios embora fazendo parte desta dieta, não foram incluídos na proposta das alunas. Optaram por pratos vegetarianos, para tornar a pegada de carbono mais baixa (motivadas pela informação transmitida durante o Webinar "A minha alimentação tem pegada de carbono?" promovido pela ABAAE e que decorreu no passado dia 07 de fevereiro).

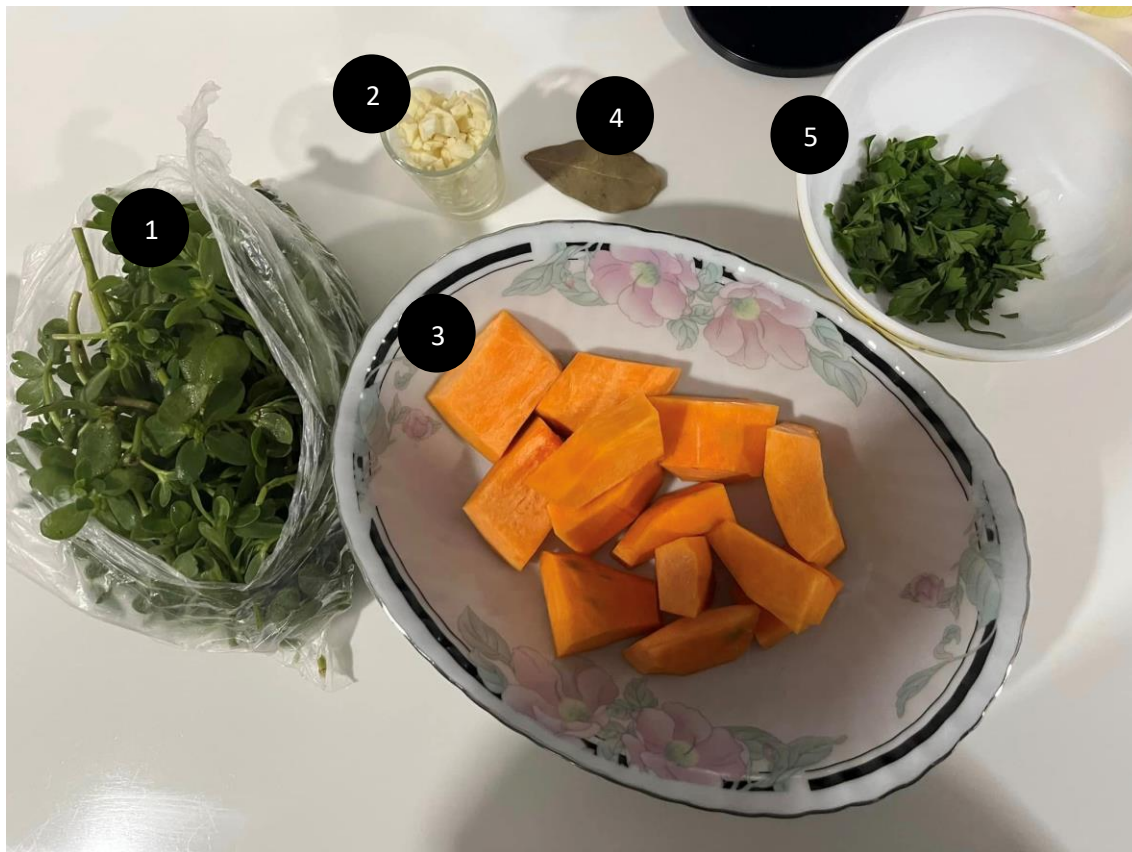
Ultrapassada a fase de conhecimento dos ingredientes característicos da Dieta Mediterrânica, as alunas procederam à sua seleção, tendo em conta a proveniência dos produtos e a sazonalidade.

Optaram pelos produtos frescos e da época e que tivessem disponíveis no jardim de plantas aromáticas e medicinais da escola, nas hortas ou em terrenos nas proximidades de casa. Desta forma, é promovido o respeito pelas estações do ano em que cada espécie é cultivada ou criada. Assim, **fizeram um levantamento do tinham à disposição: beldroegas, chicharo, salsa, coentros, espinafres, abóbora amarela, cebola, pimentos, lima, louro, abacate, entre outros.**

Passaram para a fase seguinte de **conjugação dos ingredientes para criar os pratos**, tendo por base um dos princípios da Dieta Mediterrânica – **Frugalidade**

e cozinha simples, optaram por fazer uma **sopa de beldroegas**, um **caril de legumes com chícharo (estufado)** e uma **mousse de abacate com mel de cana (produto bem regional)**.

Conjugados os ingredientes, passaram à escrita da receita.



**Figura 1:** Ingredientes utilizados na **sopa de beldroegas** (1-beldroegas; 2-alho; 3-abóbora amarela; 4-folha de louro; 5 salsa fresca)



**Figura 2:** Sopa de Beldroegas



**Figura 3:** Ingredientes para o **caril de legumes com chícharo**: (1-chícharo; 2- espinafres frescos; 3-cebola; 4-cogumelos frescos; 5-salsa fresca; 6-alho; 7-brócolos, 8-pimentão vermelho; 9-leite de coco; 10-especiarias)

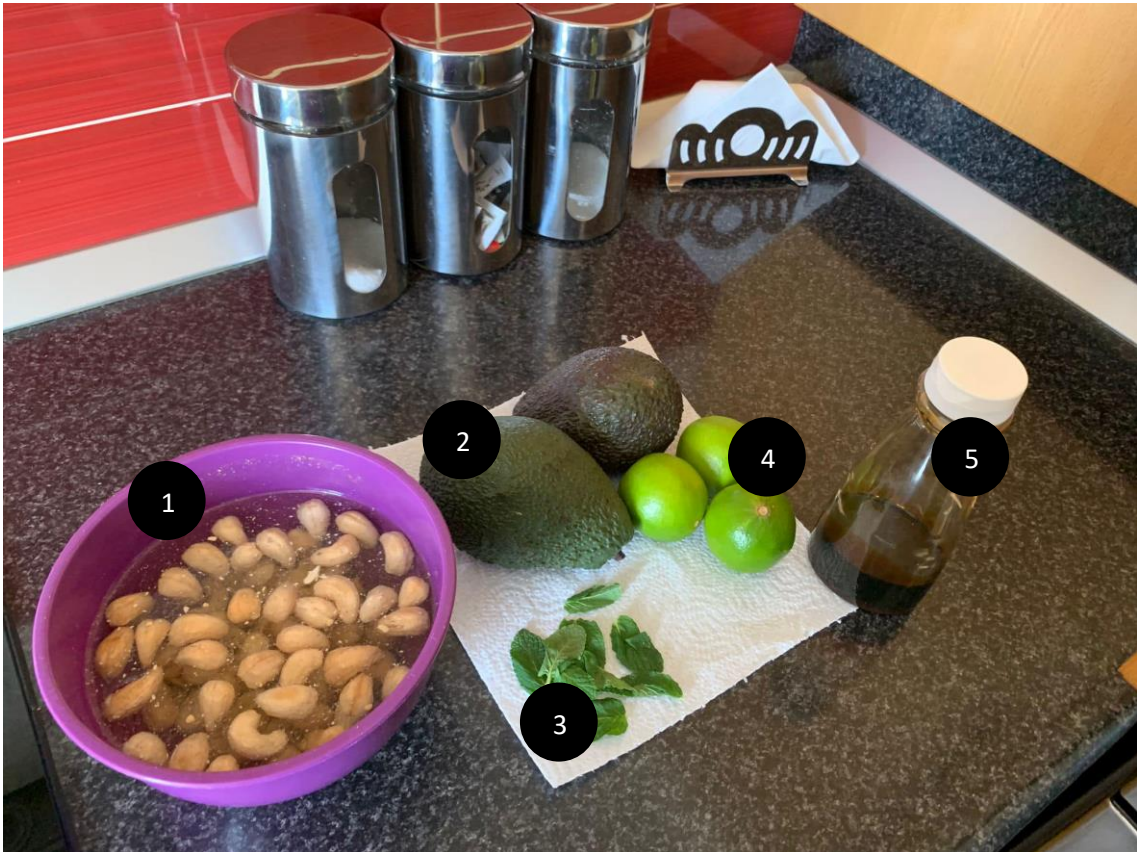


**Figura 4:** Prato: Caril de Legumes Com Chícharo

#### Imagens do Processo de Confeção do Prato de Caril







**Figura 5:** Ingredientes para a **mousse de abacate e lima** (1-caju; 2-abacate; 3-hortelã fresca; 4-lima; 5-mel-de-cana regional da Madeira)



**Figura 6:** Mousse de Abacate e Lima

Imagens do Processo de Confeção da Mousse de Abacate e Lima









A ementa é exequível de confeccionar nas cantinas escolares em matéria de preço final e disponibilidade local. Faltava conhecer o valor nutricional.

Nesta fase, seria muito importante ter a opinião de uma especialista na área da nutrição. Foi solicitada a colaboração da **nutricionista Nádia Brazão** que fez precisamente essa avaliação, apresentando os valores nutricionais da ementa, segmentada por elementos e total, incluindo valores de referência nutricional de energia, lípidos, lípidos saturados, hidratos de carbono e açúcares, fibra, proteínas e sal.

Onde houve mais dificuldade foi no **cálculo do valor económico** dos pratos em euros, visto que a grande maioria dos ingredientes são oriundos da produção dos jardins da escola, dos seus próprios terrenos ou da vizinhança. Por isso, foi feito um cálculo por aproximação.

Sopa: 1€

Prato principal: 3€

Sobremesa: 2€

**Observação:** A ementa é apta para celíacos ou para intolerantes à lactose ou leite.

**Nome das alunas:**

Bruna Soraia Camacho Andrade, 18 anos

Diana da Silva Viveiros, 17 anos

Tatiana Lopes Jesus, 18 anos