

MEMÓRIA DESCRITIVA

Dieta Mediterrânica

A UNESCO definiu a Dieta Mediterrânica (DM) em Portugal como património cultural imaterial da humanidade em dezembro de 2013, reconhecendo a presença do património alimentar mediterrânico em Portugal como modelo cultural, histórico e de saúde, reforçando ainda a importância da preservação e transmissão desta herança cultural para o futuro.

Em 1993, na *International Conference on Diets of the Mediterranean*, foram estabelecidas as principais características, deste modo tradicional de alimentação (Serra-Majem, et al., 2004):

- Consumo abundante de alimentos de origem vegetal (produtos hortícolas, fruta, cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosos);
- Consumo de produtos frescos da região, pouco processados e sazonais;
- Consumo de azeite como principal fonte de gordura;
- Consumo baixo a moderado de laticínios, sobretudo de queijo e iogurte;
- Consumo baixo e pouco frequente de carnes vermelhas;
- Consumo frequente de pescado;
- Consumo baixo a moderado de vinho, principalmente às refeições

(in: DGS)

Descrição Da Ementa ECO ESCOLAS

Tendo em conta as características da *Dieta* e a região onde nos encontramos – Estarreja – onde a tradição de pesca é muito forte devido à presença da Ria de Aveiro e do Mar (Torreira), os alunos foram desafiados a, tendo em conta estas características, desenvolver uma ementa Primavera-Verão onde se valorizasse o pescado e, sobretudo a Cavala peixe, ainda, desvalorizado em detrimento da sardinha. Outro desafio foi criar o prato de modo a incentivar o consumo de peixe e, para isso, tiveram de pensar nas preferências dos jovens da mesma idade e a opinião foi unânime: todos os jovens gostam de hambúrgueres!

A alimentação mediterrânica baseia-se na variedade e na abundância de alimentos de origem vegetal e na moderação de alimentos de origem animal. Privilegia, também, o consumo de produtos alimentares locais, frescos e sazonais, por isso, para **entrada**, a melhor forma de incentivar os jovens para o consumo de legumes foi criar uma sopa apelativa e saborosa utilizando a lentilha vermelha, leguminosa pouco conhecida junto dos jovens, mas quando utilizada em conjunto com outros legumes, especiarias e ervas aromáticas torna-se ainda mais nutritiva e promove a diminuição de utilização de sal.

Quanto ao **prato principal**, tendo como inspiração a região de Aveiro, o Mar, utilizamos a cavala pescada na nossa costa pelos pescadores da Torreira e, para ser ainda mais valorizada acrescentamos os legumes e as ervas

aromáticas para que o hambúrguer seja ainda mais saboroso e atrativo para os jovens e, valorizando a sustentabilidade na escolha das ementas introduzindo o pescado. Quanto ao método de confeção, uma vez que a cavala já estava marinada a sua confeção no sauté não será muito demorada nem utilizará muita gordura vegetal e, para rentabilizar a energia, faremos as tostas de broa no mesmo momento.

Para a **sobremesa** optou-se pelo abacate e chocolate negro também para valorizar o consumo do abacate junto dos jovens e consciencializa-los para a sua importância, já que possui vitaminas do complexo B e vitamina E. Além disso, o abacate também possui gorduras saudáveis, como gorduras monoinsaturadas e polinsaturadas, que possuem ação antioxidante, ajudando a diminuir o colesterol e a pressão arterial, cuidando da saúde do coração! O abacate pode ser incorporado em dietas para perder peso e por pessoas que possuem diabetes, já que é rica em fibras que ajudam a aumentar a sensação de saciedade e a regular a absorção de açúcares a nível intestinal.

Quanto ao cacau (*Theobroma cacao - alimento dos deuses*) é o fruto de uma planta arbórea originária da América do Sul, cultivado pela primeira vez há mais de 4000 mil anos, pelas civilizações Maia e Azteca. O cacau é rico em micronutrientes como o potássio, zinco e magnésio, necessários às funções básicas do organismo. Devemos ter em conta que, quanto mais puro o chocolate, ou seja, com maior percentagem de cacau e menor número de ingredientes adicionados, mais saudável será. De acordo com a Associação Portuguesa dos Nutricionistas, desde que consumido com moderação, o chocolate fornece um valor calórico pouco significativo na alimentação diária.

(in:APN (2015). 5 questões sobre chocolate. Associação Portuguesa dos Nutricionistas, Lisboa)

Tendo em conta as vantagens destes dois super alimentos, nada melhor do que juntá-los e confeccionar um Brownie de Chocolate e abacate não esquecendo os frutos secos que, também, faz parte dos 10 princípios da Dieta Mediterrânica em Portugal, neste caso, a noz.

Na construção desta ementa que, foi testada no restaurante pedagógico da escola, quisemos, que apesar da simplicidade e do equilíbrio energético, permitisse a **convivialidade** à volta da mesa no momento da degustação, causando surpresa em todos os elementos da ementa e, por isso, ser motivo de diálogo e de convívio.

A nossa ementa não é apta para celíacos, pessoas intolerantes à lactose ou leite.

Para que a ementa seja segura para Celíacos e intolerantes à lactose temos de:

- Na entrada: vamos substituir o queijo fresco do empratamento por tofu ou por queijo sem lactose;
- No prato principal: substituir a manteiga do puré por margarina vegetal e o pão ralado que dá liga ao hambúrguer por farinha de milho.
- Na sobremesa: substituir a farinha de trigo por farinha de amêndoa.