



## Eco-Ementas Mediterrânicas

A dieta mediterrânica é um padrão alimentar saudável inspirado nas dietas tradicionais dos países próximos e ao redor do Mar Mediterrâneo. Foca-se em:

**Alimentos à base de plantas:** Frutas, vegetais, grãos integrais, leguminosas, nozes e sementes.

**Gorduras saudáveis:** Azeite como a principal fonte de gordura, além de nozes e peixes gordos.

**Laticínios, aves e ovos em moderada quantidade:** Consumidos em porções menores.

**Carne vermelha limitada:** Consumida esporadicamente.

**Peixes e frutos do mar:** Consumidos regularmente, especialmente peixes gordos.

**Ervas e especiarias:** Usadas no lugar do sal para temperar.

**Vinho tinto opcional:** Com moderação, nas refeições.

### **Benefícios para a saúde:**

Melhora a saúde do coração, auxilia no controle de peso e pode reduzir os riscos de diabetes, declínio cognitivo e doenças crônicas.

Promove um estilo de vida equilibrado e sustentável, com ênfase em alimentos integrais e refeições sociais.

É uma abordagem flexível e prazerosa para comer, que apoia o bem-estar geral.

## Entrada: Gaspacho



O gaspacho é uma sopa fria tradicional do Alentejo e da região da Andaluzia, em Espanha, que incorpora a essência das práticas culinárias mediterrâneas. Este prato exemplifica a ênfase da Dieta Mediterrânea em produtos frescos, locais e sazonais, bem como em métodos de preparação simples que destacam os sabores naturais.

### **Tipo de Produtos e Técnicas Utilizadas:**

**Vegetais frescos e sazonais:** Os ingredientes principais incluem tomate maduro, pepino, pimentão, cebola e alho. Esses vegetais são abundantes nas regiões mediterrâneas durante os meses de verão, garantindo o uso de produtos sazonais.

**Azeite extra virgem:** Um pilar da culinária mediterrânea, o azeite extra virgem adiciona profundidade e riqueza ao gaspacho, aprimorando sua textura suave.

**Vinagre:** Tradicionalmente, utiliza-se o vinagre para uma acidez sutil, equilibrando a doçura dos tomates e a riqueza do azeite.

**Pão:** O pão não só adiciona corpo à sopa, mas também reflete a habilidade característica da culinária mediterrânea em minimizar o desperdício de alimentos.

**Técnica de Preparação:** Os vegetais são finamente picados ou triturados, depois combinados com azeite, vinagre, pão e temperos. A mistura é resfriada antes de ser servida, permitindo que os sabores se unam e oferecendo um prato refrescante em dias quentes.

Este método preserva a integridade nutricional dos vegetais crus, ao mesmo tempo em que proporciona uma combinação harmônica de sabores, destacando a tradição mediterrânea de pratos simples, porém saborosos.

Ao seguir essas práticas e utilizar ingredientes regionais, o gaspacho continua a ser uma representação essencial dos princípios da Dieta Mediterrânea.

Embora a pegada de carbono dos tomates seja mais baixa do que a de muitos outros ingredientes, a produção de tomates ainda impacta o meio ambiente de outras maneiras.

### **Dicas para escolher tomates mais sustentáveis**

O tomate faz parte de uma dieta sustentável sobretudo quando seguimos estas indicações:

**Coma de forma sazonal.** Aproveite a temporada do tomate. Tente consumir tomates quando eles estiverem em sua estação natural de pico na região.

**Plante o seu próprio.** Desfrute de tomates frescos e perfeitamente maduros da sua própria planta de tomate. Cuidar das plantas de tomate ajuda a valorizar a energia e os recursos necessários para o cultivo de alimentos. Uma ótima maneira de aumentar a conscientização sobre o desperdício de alimentos.

**Escolha orgânico.** Tomates orgânicos não utilizam fertilizantes. Você pode frequentemente encontrar produtos orgânicos no seu supermercado local ou em lojas de produtos rurais, mas eles costumam ter um preço mais elevado. Se puder, experimente o orgânico para reduzir o impacto ambiental dos tomates provenientes de fertilizantes e pesticidas.

### **Gaspacho Mediterrânico Tradicional**

Nutrição equilibrada, sabor clássico.

#### **Ingredientes:**

- 4 tomates grandes maduros, picados
- 1 pepino, descascado e picado
- Melancia, descascada e picada
- 1 pimentão vermelho, picado
- ¼ de cebola roxa, picada

- 1 dente de alho, picado
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
- 1 colher de sopa de vinagre de vinho tinto
- ½ chávena de água (ajustar para a consistência)
- Sal e pimenta-preta a gosto

**Guarnição:** Manjerição fresco, pão Alentejano

**Instruções:**

Bata todos os ingredientes até ficarem homogéneos.

Ajuste o tempero e deixe arrefecer por pelo menos 1 hora.

Sirva frio, decorado com manjerição e pão Alentejano.

## PRATO PRINCIPAL: Espadarte Assado no Forno com Purê de Batata, Geleia de Figo Confit & Cogumelos Recheados

Porções: 2

Culinária: Mediterrânea Sustentável

- Foco na Sustentabilidade

**Espadarte:** Proveniente de pesca sustentável para evitar a sobrepesca. Alternativa: Cavala.

**Figos & Mel:** Localmente obtidos para reduzir a pegada de carbono.

**Vegetais:** Da época e orgânicos sempre que possível.

- Ingredientes

### Para o Espadarte Assado no Forno

- 2 bifes de espadarte (120g cada)
- 1 colher de sopa de azeite extra virgem
- Sumo de ½ limão
- 1 colher de chá de tomilho fresco
- Sal e pimenta a gosto

### Para o Purê de Batata

- 250g de batatas, descascadas e cortadas em cubos
- 40ml de leite (ou leite vegetal)
- 8g de manteiga sem sal (ou margarina sem laticínios)
- Sal a gosto

### Para a Geleia de Figo Confit

- 60g de figos frescos, picados
- 30ml de água

- 10g de mel local
- 0,8g de agar-agar em pó

### **Para os Cogumelos Recheados**

- 4 cogumelos Portobelo grandes (80g)
- 40g de cebola, finamente picada
- 1 colher de sopa de azeite
- 15g de pão ralado sem glúten (ou farinha de aveia)
- Sal e pimenta a gosto

### **- Modo de Preparação**

#### **1- Preparar a Geleia de Figo Confit**

- Cozinhar os figos e a água em fogo baixo até ficarem macios.
- Bater em purê e voltar ao fogo.
- Adicionar mel e agar-agar, ferver por 2 minutos.
- Despejar em um recipiente raso e refrigerar até firmar.
- Cortar em cubos antes de servir.

#### **2- Fazer o Purê de Batata**

- Cozinhar as batatas em água salgada até ficarem macias.
- Escorrer e amassar até obter um purê liso.
- Aquecer o leite e a manteiga juntos até mornos, depois misturar ao purê.
- Temperar com sal a gosto.

#### **3- Preparar os Cogumelos Recheados**

- Refogar as cebolas no azeite até caramelizar.
- Adicionar os talos picados dos cogumelos e cozinhar até ficarem macios.
- Misturar o pão ralado, sal e pimenta.
- Recheiar os cogumelos e assar a 180°C por 15-20 minutos.

#### **4- Cozinhar o Espadarte**

- Aumentar a temperatura do forno para 200°C.
- Dispor os bifes de espadarte em uma assadeira.
- Misturar azeite, suco de limão, tomilho, sal e pimenta em uma tigela pequena.
- Pincelar a mistura em ambos os lados dos bifes.
- Assar por 12-15 minutos ou até o peixe desfiar facilmente com um garfo.

## 5- Montar o Prato

- Dispor o purê de batata nos pratos.
- Colocar o espadarte por cima.
- Adicionar cubos de geleia de figo e cogumelos recheados.
- Regar com azeite.

Imagem do Prato:



Batatas, figos, espadarte e cogumelos são considerados sustentáveis e mediterrâneos por várias razões:

### 1. Fatores de Sustentabilidade

Cada um desses alimentos possui características que os tornam relativamente sustentáveis em comparação com outras opções:

- **Batatas:** Requerem menos água do que muitas outras culturas básicas, crescem rapidamente e apresentam um alto rendimento por hectare. Além disso, contribuem para a saúde do solo quando cultivadas em rotação com outras culturas.

- **Figos:** As figueiras são resistentes à seca, prosperam em solos pobres e exigem pouca irrigação e fertilizantes.
- **Espadarte:** Quando capturado por métodos de pesca sustentáveis (como arpão ou espinhel seletivo), pode ser uma escolha melhor em comparação com espécies sobreexploradas. Muitos países mediterrâneos regulam a pesca do espadarte para evitar a superexploração.
- **Cogumelos:** Podem ser cultivados em ambientes controlados com espaço mínimo, muitas vezes utilizando resíduos agrícolas como meio de cultivo, tornando-os uma alternativa proteica ecologicamente correta.

## 2. Conexão Mediterrânea

Esses alimentos estão profundamente enraizados na culinária e na agricultura mediterrâneas:

- **Batatas:** Embora sejam originárias das Américas, tornaram-se um alimento básico nas dietas mediterrâneas, particularmente na Espanha, Itália e Grécia, sendo frequentemente utilizadas em ensopados, pratos assados e acompanhamentos.
- **Figos:** Um dos frutos cultivados mais antigos no Mediterrâneo, os figos são consumidos desde a antiguidade na Grécia, Turquia e Itália.
- **Espadarte:** Comum na pesca mediterrânea, especialmente ao redor da Itália, Espanha e Grécia, sendo frequentemente grelhado com azeite e limão.
- **Cogumelos:** Cogumelos selvagens e cultivados (como portobelo, porcini e trufas) são um elemento-chave da gastronomia mediterrânea, usados em risotos, massas e pratos com carne.



## SOBREMESA: Malabi

É uma sobremesa tradicional do Oriente Médio, frequentemente apreciada na culinária mediterrânea.

Utiliza ingredientes simples, é sustentável e pode ser feita com leite local (ou alternativas vegetais) e aromas naturais como água de rosas ou flor de laranjeira.

Facilmente adaptável para restrições alimentares, pode ser feita sem glúten e sem lactose usando amido de milho e leite vegetal.

MALABI Receita:

### **Para Malabi:**

250 ml Leite

1 tbsp Amido de Milho

2.5 tbsp Mel

1 Canela

Casca de laranja cristalizada (para decorar) Pequenos pedaços de pistache para decorar



### **Para a Cobertura de Laranja**

100gr Sumo de laranja

15 gr Mel

5 gr Amido de Milho

Dissolva o amido de milho em algumas colheres de sopa de leite frio.

Aqueça o leite restante com mel e canela/cardamomo.

Adicione a mistura de amido de milho e cozinhe até engrossar.

Despeje em tigelas, deixe esfriar e leve ao congelador por 2 horas.

**Preparar a Cobertura:** Dissolva o amido de milho em um pouco de sumo de laranja.

Aqueça o sumo restante com mel, depois adicione a mistura de amido de milho, mexendo até engrossar. Deixe esfriar.

**Montar & Servir:** Coloque a cobertura de laranja sobre o malabi resfriado e decore com casca de laranja cristalizada e fresca.

