

ECO-EMENTA MEDITERRÂNICA

INGREDIENTES LOCAIS, INSPIRAÇÃO MEDITERRÂNICA

8.º A

Objetivo da atividade

O objetivo desta atividade é o de dar a conhecer a composição de uma refeição equilibrada, saudável, sustentável e saborosa, tendo como base a Dieta Mediterrânica – Património Mundial e Imaterial da Humanidade pela UNESCO.

Entradas

1. Azeitonas temperadas com ervas aromáticas
2. Pão centeio com azeite Trás-os-Montes
3. Caldo verde

1. Azeitonas temperadas com ervas aromáticas

Preço: 1,5 €

Trás-os-Montes é uma região com forte tradição olivícola, onde predominam métodos de cultivo tradicionais e sustentáveis, respeitando o ciclo natural da oliveira e o meio ambiente. Muitas produções são certificadas com Denominação de Origem Protegida (DOP), o que garante autenticidade e qualidade do produto.

Azeitonas temperadas com ervas aromáticas oferecem um sabor complexo e personalizado e benefícios para a saúde.



Receita

- 250 g de azeitonas verdes ou pretas (ou uma mistura)
- 2 dentes de alho picados
- 1 ramo de alecrim fresco
- 1 ramo de tomilho fresco
- 1 folha de louro
- 1 colher de chá de pimenta-do-reino em grãos
- 1/2 colher de chá de pimenta vermelha
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
- Raspas de 1 limão (opcional, para aroma)
- Sal a gosto (cuidado se as azeitonas já forem salgadas)

Valor Nutricional



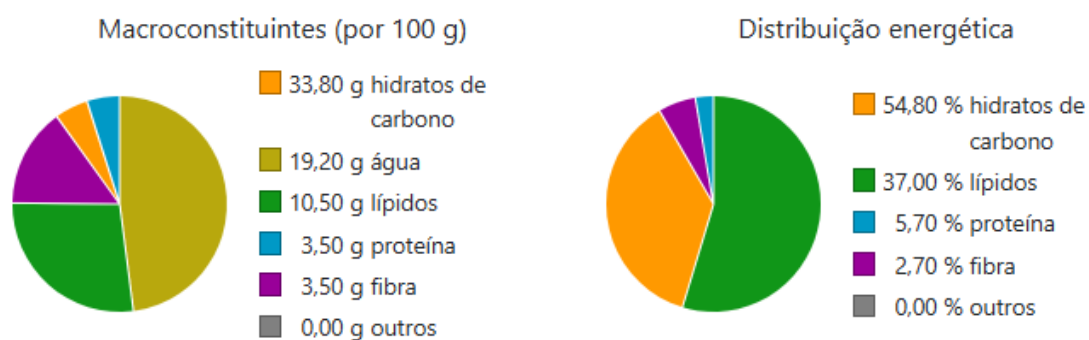
2. Pão centeio com azeite de Trás-os-Montes

Preço: 2 €

Escolher pão de centeio com azeite de Trás-os-Montes como entrada valoriza produtos regionais de elevada qualidade, é uma opção simples, equilibrada e saborosa, que desperta o apetite sem sobrecarregar o paladar e prepara harmoniosamente para o prato principal.



Valor Nutricional



3. Caldo Verde

Preço 2 €

O caldo verde representa a identidade rural de Boticas, utilizando ingredientes locais como batata, couve, azeite e enchidos regionais, valorizando o fumeiro do Alto Tâmega.

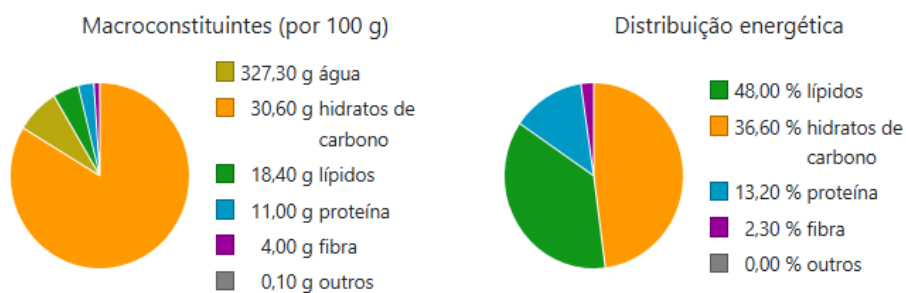
Trata-se de uma sopa simples, feita com ingredientes básicos da agricultura local, como a batata, a couve e o azeite, produtos que sempre fizeram parte da alimentação das populações de Boticas. Além disso, o uso do chouriço e de outros enchidos regionais valoriza o fumeiro local, um dos grandes símbolos gastronómicos da região do Alto Tâmega.



Receita

- 300 g de batatas (aproximadamente 3 médias)
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 150 g de couve galega (ou couve portuguesa) cortada em tiras finas
- 50 ml de azeite extra-virgem
- 1 litro de água (ou caldo de legumes, se preferir mais sabor)
- 100 g de chouriço cortado em rodela finas (opcional)
- Sal e pimenta a gosto

Valor Nutricional



Prato Principal

1. Feijoada à Transmontana
2. Truta assada com batatas assadas e espinafres salteados

1. Feijoada à Transmontana

Preço: 15 €

A feijoada à transmontana é muito mais do que um simples prato; é um ícone da gastronomia do norte de Portugal, especificamente da região de Trás-os-Montes. É um prato cheio de sabores intensos e comida que "aquece a alma".

A feijoada à transmontana utiliza o feijão-manteiga ou feijão-frade, que tem uma textura aveludada. O sabor é construído através de um refogado rico e da cozedura lenta, resultando num molho espesso e profundamente aromático.

Em muitas aldeias, a feijoada era o prato principal na época da matança do porco, celebrando a abundância e a comunidade.



Receita:

- Linguiça 100g
- Salpicão 100g
- Barriga de porco fumada 100g
- Pé, pernil e orelha de porco fumada 200g
- Carne de vitela e porco limpa 200g
- Cenouras 100g

- Couve-lombarda ou couve coração 200g
- 2 Cebolas
- 2 Alho
- Polpa de tomate (50 g)
- Azeite (10 dl)
- Feijão manteiga cozido (500g)
- Salsa e louro q.b.
- sal q.b.
- Pimenta branca e preta, Pimentão doce q.b.
- Vinho branco (2 copos)

Modo de confeção

Fase 1:

1. Cozer o feijão em água com um fio de azeite e uma folha de louro até estar macio (se usar feijão de lata, salte este passo).
2. Numa panela à parte (ou panela de pressão), cozer as carnes de porco (orelheira, pé, entrecosto, toucinho) e os enchidos (chouriço e salpicão).
3. Importante: Retirar os enchidos primeiro (cozem mais rápido) e reservar a água da cozedura das carnes — ela é a base do sabor do prato.

Fase 2:

1. Numa panela grande, fazer um refogado rico com azeite, muita cebola picada e alho.
2. Quando a cebola estiver dourada, adicionar um pouco de polpa de tomate (opcional) e deixar apurar.
3. Se gostar de um toque picante, adicionar uma malagueta nesta fase.

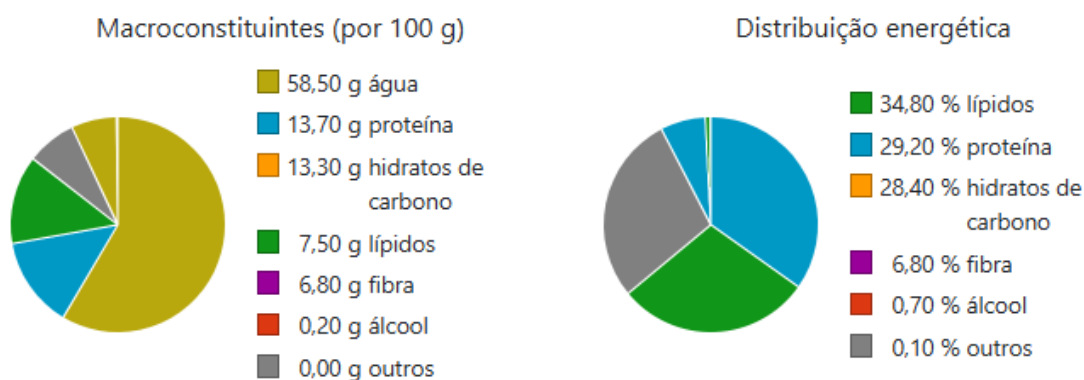
Fase 3:

1. Cortar as carnes já cozidas em pedaços pequenos e os enchidos em rodelas.
2. Adicionar as carnes ao refogado e regar com um pouco de vinho branco.
3. Juntar o feijão cozido e um pouco da água onde cozeu as carnes (até cobrir).
4. Retificar o sal e deixar cozinhar em lume brando durante 20 a 30 minutos para o molho engrossar e os sabores se fundirem.

Fase 4:

1. Tradicionalmente, a feijoada transmontana leva couve (penca ou repolho). Cozê-la à parte e juntar nos últimos 10 minutos à panela principal.
2. Antes de servir, polvilhar com salsa fresca picada.

Valor Nutricional



2.Truta assada com batatas assadas e espinafres salteados

Preço: 12 €

A escolha da truta assada com batatas e espinafres como prato principal é uma boa decisão, tanto do ponto de vista gastronómico como nutricional.

Ao contrário da Feijoada à Transmontana (que é um prato pesado e de digestão lenta), a truta assada é leve. Sendo a truta um peixe comum nos rios de Trás-os-Montes e de outras regiões do norte de Portugal, escolher este prato é também uma forma de valorizar o produto local e sazonal.



Receita:

Para o peixe e batatas:

- 2 trutas médias (limpas, inteiras ou em filetes)
- 4 a 5 batatas médias
- 3 dentes de alho
- 1 limão (metade em rodela, metade para sumo)
- Azeite virgem extra q.b.

- Sal, pimenta e colorau (paprica) q.b.
- Ramos de tomilho ou alecrim (opcional)
- 1/2 copo de vinho branco

Para os espinafres:

- 1 maço de espinafres frescos (as folhas reduzem muito ao cozinhar)
- 2 dentes de alho laminados
- Azeite e sal q.b.

1. Preparar as Batatas

Como as batatas demoram mais tempo que o peixe, comece por elas:

- Descascar as batatas e cortá-las em rodela grossas ou gomos.
- Dica: Dê uma pré-fervura de 5 a 8 minutos em água com sal para garantir que fiquem macias por dentro e crocantes por fora.
- Colocar num tabuleiro de forno, tempere com sal, colorau, alho picado e um fio generoso de azeite. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C por cerca de 15 minutos antes de colocar o peixe.

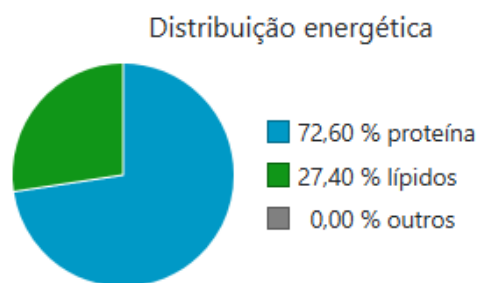
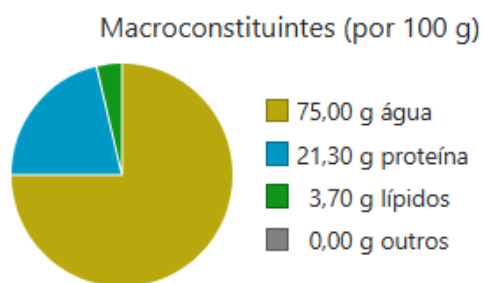
3. Assar a Truta

- Temperar as trutas com sal, pimenta e o sumo de meio limão. Se estiverem inteiras, colocar rodela de limão e ervas dentro da barriga.
- Afastar as batatas para os lados do tabuleiro e colocar as trutas no centro.
- Regar tudo com o vinho branco e mais um pouco de azeite.
- Levar ao forno por mais 15 a 20 minutos (dependendo do tamanho). O peixe deve ficar opaco e lascar facilmente, mas não o deixe secar.

4. Saltear os Espinafres

- Numa frigideira larga, aquecer um fio de azeite e dourar ligeiramente os alhos laminados.
- Adicionar as folhas de espinafre (pode ser necessário colocar aos poucos conforme murçam).
- Temperar com uma pitada de sal e salteie em lume forte por apenas 2 a 3 minutos até perderem o volume, mas manterem a cor verde vibrante.

Valor Nutricional



Sobremesas

1. Queijo com doce de abóbora
2. Rabanadas com mel do Barroso

1. Queijo com doce de abóbora

Preço 3,5 €

Escolhemos esta sobremesa por ser muito tradicional e porque o leite utilizado na produção do queijo provém de animais da região do Barroso.



Ingredientes:

- 150 g de abóbora (descascada e cortada em cubos)
- 100 g de açúcar
- 1 pau de canela (opcional)
- 1 cravos-da-índia (opcional)
- 1 colher de chá de água

Modo de preparo:

Coloque a abóbora, o açúcar, a água, a canela e os cravos em uma panela.

Leve ao fogo médio.

Mexa de vez em quando até a abóbora ficar bem macia.

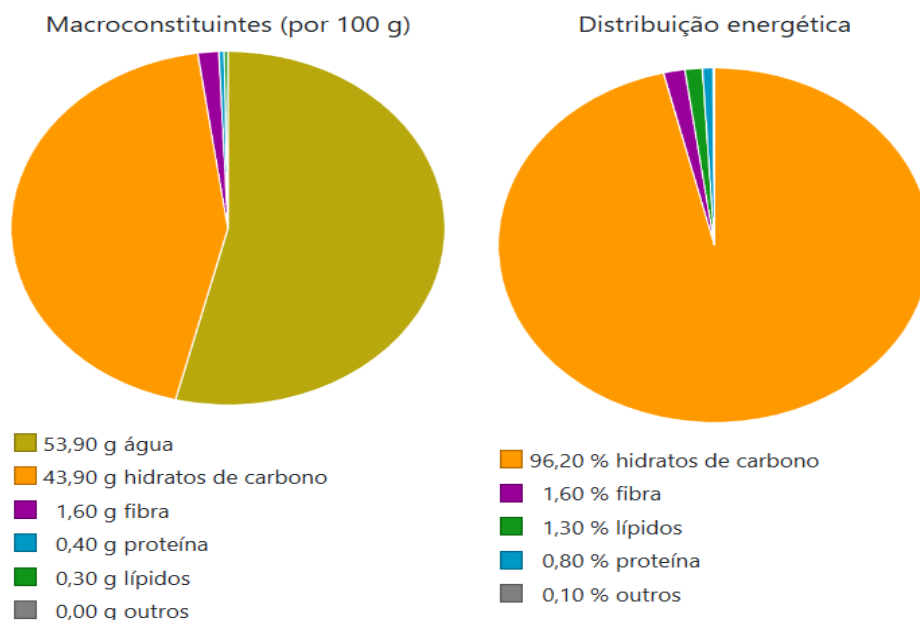
Se quiser o doce amassado, amasse com uma colher.

Deixe cozinhar até o caldo engrossar.

Desligue o fogo e deixe esfriar.

Depois é só acompanhar com o queijo “Terras do Barroso” e desfrutar.

Valor nutricional de “Queijo com doce de abóbora”



2. Rabanadas com mel do Barroso

Preço 3 €

Escolhemos esta sobremesa porque a utilização do mel do Barroso valoriza os produtos locais e a apicultura da região, reforçando a ligação à ementa eco mediterrânica. Além disso, o mel é um ingrediente natural e sustentável, produzido de forma tradicional, o que contribui para a preservação das práticas e sabores típicos do Barroso.



Receita das Rabanadas com Mel do Barroso para 1 pessoa:

Ingredientes:

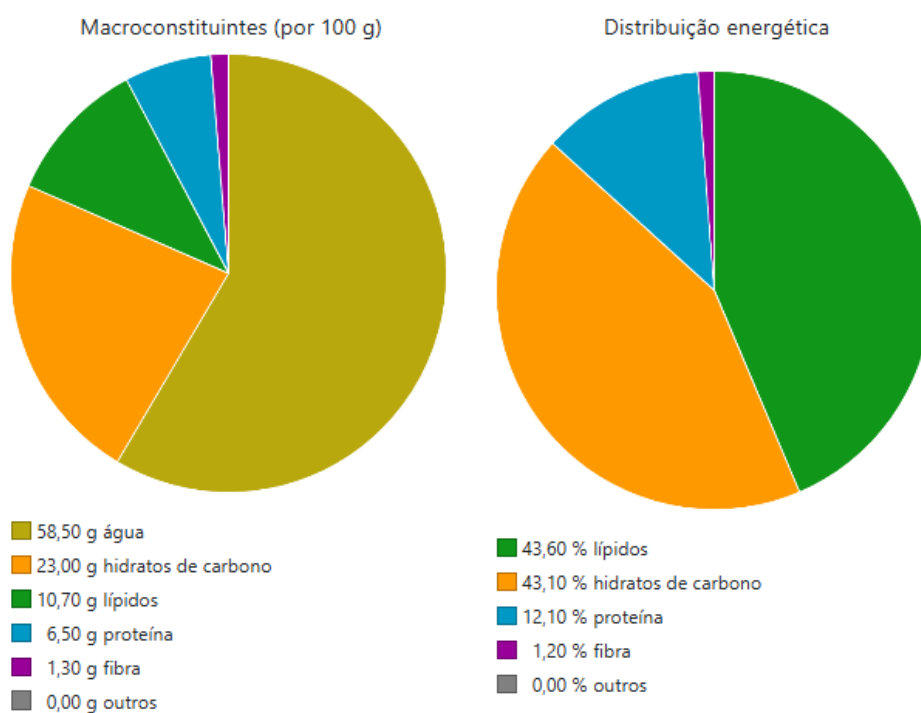
- 1 pão amanhecido (ou próprio para rabanada)

- 80 ml de leite
- 1 ovos
- 1 colher de açúcar
- 1 colher (chá) de canela em pó
- Óleo para fritar

Modo de preparo:

- Corte o pão em fatias médias.
- Passe as fatias rapidamente no leite (não deixe encharcar).
- Em seguida, passe nos ovos batidos.
- Frite em óleo quente até dourar dos dois lados.
- Retire e coloque sobre papel de cozinha.
- Misture o açúcar com a canela e passe as rabanadas ainda quentes.
- Depois é só acompanhar com o Mel do Barroso e aproveitar.

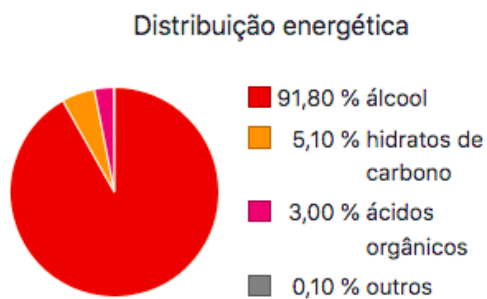
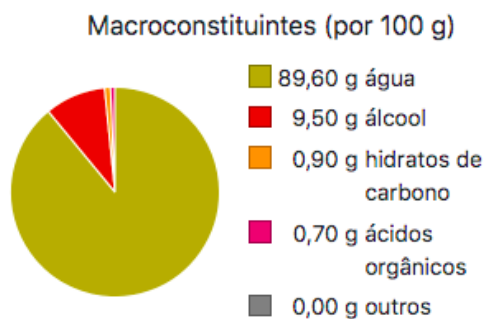
Valor nutricional de” Rabanadas com Mel do Barroso”



Bebidas

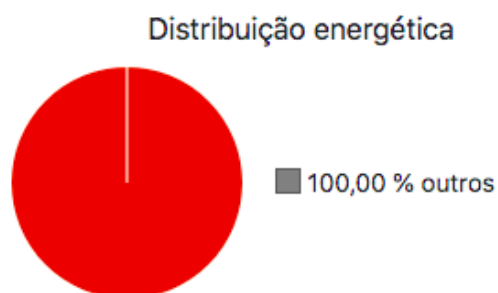
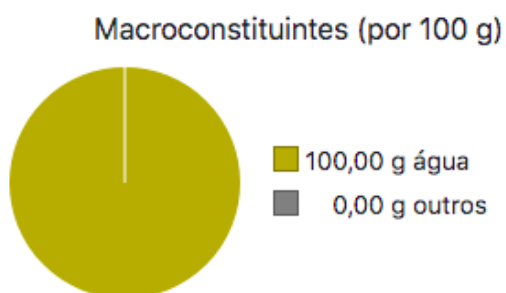
Vinho

Preço: 2 € (copo)



Água

Preço: 1 € (garrafa 1,5l)



Opção alternativa

Entrada

Sopa rústica de legumes do Barroso (couve, cenoura, alho-francês e cebola), temperada com azeite virgem extra e ervas aromáticas.

Prato Principal

Carne de bovino do Barroso estufada lentamente com legumes da época, alho, louro e vinho tinto, acompanhada de batata e grelos salteados em azeite.

Acompanhamento

Arroz simples de ervas aromáticas e legumes frescos.

Sobremesa

Maçã reineta do Barroso assada com canela e casca de limão.

Bebidas

Água e vinho.

Valor Nutricional da opção alternativa

