

## O que é a Dieta Mediterrânica?

- É um estilo de vida que tem a sua origem nas tradições e na cultura dos países banhados pelo Mar Mediterrânico ou que dele sofreram influências, como é o caso de Portugal.
- A Dieta Mediterrânica tem associado um modelo alimentar completo e equilibrado com inúmeros benefícios para a saúde e qualidade de vida.

## O que é o Revitalgarve?

Projeto que pretende criar um modelo de organização do Sistema Alimentar do Algarve, baseado numa **Rede de Produtores Locais do Algarve (RPLA)** e no consumo local dos produtos.

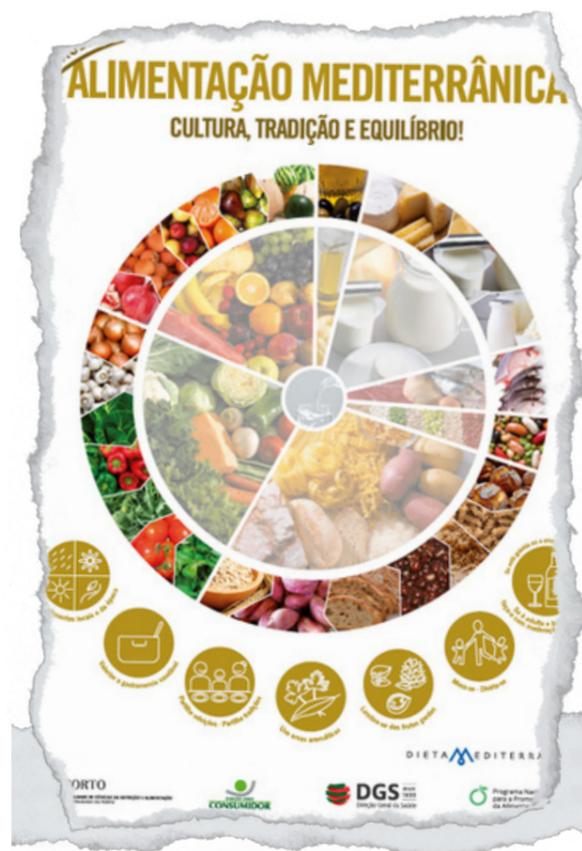
### Pretende-se promover:

- Os Mercados de Produtores Locais
- Os alimentos locais nas cantinas escolares
- A adesão à Dieta Mediterrânica

## Revitalgarve e promoção dos Produtos do Algarve

A Região do Algarve apresenta tradicionalmente uma grande variedade de produtos alimentares e riqueza gastronómica, com grande ligação à Dieta Mediterrânica.

A promoção destes recursos endógenos, de excepcional qualidade, muitas vezes pouco valorizados e esquecidos, contribui para o aumento do seu consumo localmente e para a adesão à Dieta Mediterrânica, considerada um dos padrões alimentares mais saudáveis e ambientalmente sustentáveis, e desde 2013 reconhecida como Património Cultural Imaterial da Humanidade.



# X FEIRA DA DIETA MEDITERRÂNICA

8 de setembro de 2024 - 18 horas

## Arroz Caldoso de presunto com figos grelhados e amêndoa

Uma receita de:

*Chef Rui Cristino*

Formador na Escola de Hotelaria e Turismo de Vila Real de Santo António

## Ingredientes

- 300g arroz carolino
- 2 dentes de alho picados
- ½ cebola picada
- 150g de presunto aos cubos
- 100ml de vinho branco
- 500ml de caldo de legumes
- Sal
- 6 figos
- 50g de amêndoa laminada torrada



## Preparação



1. Num tacho, refogue a cebola e o alho em um fio de azeite.
2. Adicione o presunto e o arroz e frite um pouco.
3. Refresque com o vinho, e deixe evaporar o álcool.
4. Adicione o caldo de legumes e tempere com sal, reduza o lume e deixe cozinhar tapado.
5. Mexa de quando em quando, envolvendo bem, acrescente caldo se necessário.
6. Quando o arroz estiver al-dente desligue o lume.
7. Corte os figos em quartos e grelhe numa chapa ou frigideira bem quente, untada com azeite.
8. Retifique os temperos do arroz e sirva ainda com bastante caldo guarnecido com os figos e polvilhe com a amêndoa.

## Figos & Amêndoas

Os figos e as amêndoas são boas escolhas nutricionais quando consumidos ao natural, devendo ser esta a forma de consumo preferencial. São predominantes na gastronomia do Algarve, nos doces típicos, como as Estrelas de Figo e os Morgados de Amêndoa, e em bebidas tradicionais, como a Aguardente de Figo ou a Amarguinha, sendo que o consumo de bebidas alcoólicas deve ser moderado.

O figo pode ser consumido em fresco ou seco e apresenta uma boa quantidade de fibra, antioxidantes naturais e um bom teor em potássio, sendo um alimento perfeito para uma refeição rápida.



A amêndoa é um alimento muito versátil, rico em gordura "boa" (insaturada) com efeito benéfico para a saúde, fibra, vitamina E e diversos minerais como o magnésio, fósforo, ferro e cálcio.

## Conhece o Pomar de Sequeiro?

O Pomar Tradicional de Sequeiro Algarvio tipicamente mediterrânico, produz produtos identitários da região e da Dieta Mediterrânica. É um pomar misto com fruteiras tradicionais mediterrânicas, como as alfarrobeiras, oliveiras, amendoeiras e figueiras, adaptadas às condições de clima e solo da região. Este ecossistema presta um importante papel no território, pelo uso sustentável dos recursos naturais, pela preservação da fauna e flora autóctones, pela manutenção da diversidade de variedades tradicionais destas fruteiras da região, evitando a sua extinção, e pelo contributo para uma maior resiliência do território à desertificação.

## O que é a Dieta Mediterrânica?

- É um estilo de vida que tem a sua origem nas tradições e na cultura dos países banhados pelo Mar Mediterrânico ou que dele sofreram influências, como é o caso de Portugal.
- A Dieta Mediterrânica tem associado um modelo alimentar completo e equilibrado com inúmeros benefícios para a saúde e qualidade de vida.

## O que é o Revitalgarve?

Projeto que pretende criar um modelo de organização do Sistema Alimentar do Algarve, baseado numa **Rede de Produtores Locais do Algarve (RPLA)** e no consumo local dos produtos.

### Pretende-se promover:

- Os Mercados de Produtores Locais
- Os alimentos locais nas cantinas escolares
- A adesão à Dieta Mediterrânica

## Revitalgarve e promoção dos Produtos do Algarve

A Região do Algarve apresenta tradicionalmente uma grande variedade de produtos alimentares e riqueza gastronómica, com grande ligação à Dieta Mediterrânica.

A promoção destes recursos endógenos, de excepcional qualidade, muitas vezes pouco valorizados e esquecidos, contribui para o aumento do seu consumo localmente e para a adesão à Dieta Mediterrânica, considerada um dos padrões alimentares mais saudáveis e ambientalmente sustentáveis, e desde 2013 reconhecida como Património Cultural Imaterial da Humanidade.



# X FEIRA DA DIETA MEDITERRÂNICA

7 de setembro de 2024 - 20h15

## Empadão de grão com ragu de cogumelos

4 porções

Dificuldade: 2/5

Tempo de preparação: 75 min

Uma receita de:  
*Chef Rui Cristino*

Formador na Escola de Hotelaria e Turismo de Vila Real de Santo António

## Ingredientes

### Ragu

- 200g cogumelos shiitake
- 200g cogumelos shimeji
- 200g cogumelos Paris
- 400g de Tomate muito maduro
- 2 tomates cacho firmes
- 100g cebola picada
- 5g alho picado
- 400ml vinho tinto
- 100g cenoura
- 50g Aipo bola (raiz)
- Manjerição a gosto
- Azeite
- Sal e pimenta preta

### Pasta de grão

- 600g de grão-de-bico cozido
- 1 col. de sopa de azeite extravirgem
- 3 dentes de alho
- Sal marinho qb



**REVIT  
ALGARVE**

Financiamento:



## Preparação



1. Triture todos os ingredientes da pasta de grão num processador até obter uma massa homogénea, acerte temperos e reserve.
2. Tire a pele ao tomate e triture bem, reserve;
3. Pique a cebola e o alho, descasque e corte o aipo, a cenoura e o tomate cacho em meias-luas ou cubos;
4. Cubra o fundo de um tacho com um fio de azeite e refogue os legumes, começando pela cebola, depois o aipo e a cenoura, o tomate e por último o alho, tempere com um pouco de sal e pimenta;
5. Adicione o tomate triturado e deixe apurar um pouco;
6. Adicione os cogumelos limpos e deixe refogar para ganhar sabor;
7. Refresque com o vinho e deixe apurar em lume brando
8. Retifique os temperos
9. Numa forma média comece por forrar o fundo com metade do empadão, de seguida coloque o ragu de cogumelos e cubra tudo com a outra metade da massa de grão leve ao forno 30m a 180°, pincelado com azeite e sirva com folhas de manjeriço fresco.

## Conhece o grão-de-bico?

- Grão-de-bico é a semente de uma leguminosa do género *Cicero arietinum* L., muito distribuída no Mediterrâneo e na Índia.
- A sua origem parece ser o Médio Oriente (planalto da Anatólia)
- Tal como a lentilha e o feijão, consome-se geralmente cozido, em sopas, guisados, acompanhando o bacalhau ou como ingrediente para o recheio de sobremesas.

### Segundo a Direção-Geral da Saúde:

- O grão, por ser rico em proteína, fibra e hidratos de carbono de absorção lenta, pode desempenhar um papel importante no controlo do apetite.
- O elevado teor em fibra ajuda na manutenção de um adequado funcionamento intestinal, na redução dos níveis de colesterol e de açúcar no sangue.
- Grande valor vitamínico (em particular de vitaminas do complexo B) e mineral (ferro, magnésio, potássio, zinco, cobre, manganésio, entre outros).



## O que é a Dieta Mediterrânica?

- É um estilo de vida que tem a sua origem nas tradições e na cultura dos países banhados pelo Mar Mediterrânico ou que dele sofreram influências, como é o caso de Portugal.
- A Dieta Mediterrânica tem associado um modelo alimentar completo e equilibrado com inúmeros benefícios para a saúde e qualidade de vida.

## O que é o Revitalgarve?

Projeto que pretende criar um modelo de organização do Sistema Alimentar do Algarve, baseado numa **Rede de Produtores Locais do Algarve (RPLA)** e no consumo local dos produtos.

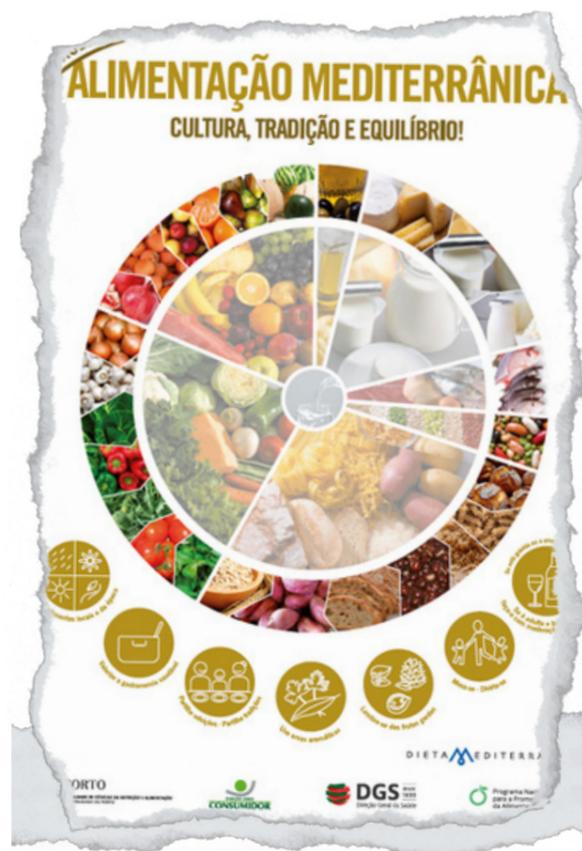
### Pretende-se promover:

- Os Mercados de Produtores Locais
- Os alimentos locais nas cantinas escolares
- A adesão à Dieta Mediterrânica

## Revitalgarve e promoção dos Produtos do Algarve

A Região do Algarve apresenta tradicionalmente uma grande variedade de produtos alimentares e riqueza gastronómica, com grande ligação à Dieta Mediterrânica.

A promoção destes recursos endógenos, de excepcional qualidade, muitas vezes pouco valorizados e esquecidos, contribui para o aumento do seu consumo localmente e para a adesão à Dieta Mediterrânica, considerada um dos padrões alimentares mais saudáveis e ambientalmente sustentáveis, e desde 2013 reconhecida como Património Cultural Imaterial da Humanidade.



## X FEIRA DA DIETA MEDITERRÂNICA

6 de setembro de 2024 - 18 horas

## Salada de Cavala Cítrica em Concha de Alface com Tártaro de Tomate

Uma receita de:

*Chef Rui Cristino*

Formador na Escola de Hotelaria e Turismo de Vila Real de Santo António

## Ingredientes

- 1 cavala média
- 2 tomate cacho (firme)
- 1 chalotas
- 20g gengibre
- 1 malagueta fresca vermelha
- 1 laranja
- 1 limão
- 15g cebolinho
- 1 dente de alho
- 1 coração de alface
- Azeite q.b.
- Vinagre q.b.
- Flor de sal q.b.



Financiamento:



## Preparação



1. Emulsionar azeite com o sumo dos citrinos, adicionar a malagueta e temperar com sal.
2. Filetar e retirar as espinhas das cavalas, marinar no preparado e reservar.
3. Cortar o tomate em pequenos cubos, adicionar alho picado, chalota picada e o gengibre ralado, temperar com azeite, sumo de laranja, sumo de limão e vinagre.
4. Picar o cebolinho e reservar.
5. Lavar e separar as folhas de alface deixando-as inteiras.
6. Colocar um pouco do tártaro de tomate (escorrido) em cada folha de alface.
7. Numa frigideira untada de azeite, brasear ligeiramente as cavalas e finalizar com flor de sal.
8. Colocar o filete por cima do tomate e decorar com o cebolinho picado.

## A Cavala

A cavala é dos peixes mais abundantes na costa portuguesa. É succulenta, pode ser confeccionada de diversas formas e é considerada economicamente acessível. Estas características, juntamente com a sua qualidade nutricional fazem da cavala um peixe com um potencial imenso.

### Rica em

Ácidos Gordos ómega-3 •  
Vitamina B12 • Vitamina D •  
Vitamina B6 • Potássio •  
Zinco • Fósforo

O seu corpo não tem escamas e é alongado. Tem coloração clara e prateada no ventre. O seu dorso é azul-esverdeada com linhas escuras irregulares que lhe conferem um aspeto "tigrado".



## Escolha peixe proveniente de pesca sustentável

Chama-se pesca sustentável à pesca que respeita o ecossistema marinho, evita a sobrepesca, contribuindo para a manutenção da qualidade e diversidade dos recursos marinhos. É essencial respeitar tanto a produtividade e a diversidade dos ecossistemas, minimizando o impacto sobre as espécies protegidas, ameaçadas ou em perigo, como o Atum-rabilho do Atlântico (*Thunnus thynnus*).

## O que é a Dieta Mediterrânica?

- É um estilo de vida que tem a sua origem nas tradições e na cultura dos países banhados pelo Mar Mediterrânico ou que dele sofreram influências, como é o caso de Portugal.
- A Dieta Mediterrânica tem associado um modelo alimentar completo e equilibrado com inúmeros benefícios para a saúde e qualidade de vida.

## O que é o Revitalgarve?

Projeto que pretende criar um modelo de organização do Sistema Alimentar do Algarve, baseado numa **Rede de Produtores Locais do Algarve (RPLA)** e no consumo local dos produtos.

### Pretende-se promover:

- Os Mercados de Produtores Locais
- Os alimentos locais nas cantinas escolares
- A adesão à Dieta Mediterrânica

## Revitalgarve e promoção dos Produtos do Algarve

A Região do Algarve apresenta tradicionalmente uma grande variedade de produtos alimentares e riqueza gastronómica, com grande ligação à Dieta Mediterrânica.

A promoção destes recursos endógenos, de excepcional qualidade, muitas vezes pouco valorizados e esquecidos, contribui para o aumento do seu consumo localmente e para a adesão à Dieta Mediterrânica, considerada um dos padrões alimentares mais saudáveis e ambientalmente sustentáveis, e desde 2013 reconhecida como Património Cultural Imaterial da Humanidade.



# X FEIRA DA DIETA MEDITERRÂNICA

5 de setembro de 2024 - 20 horas

## Churritas com Esmagado de Batata Doce Tomatada

Uma colaboração entre:

*Universidade do Algarve*

Manuel Serra, Professor na ESGHT e investigador no projeto Revitalgarve

*Escola de Hotelaria e Turismo de Vila Real de Santo António*

Rui Cristino, Chef e Formador na EHTVRS

## Ingredientes

### Churritas

- 6 Churritas/pessoa
- 20 ml vinho branco
- 3 tomates frescos triturados (bem maduro)
- 100 g de cebola picada
- 5g de alho picado
- Azeite

### Esmagado de Batata-doce

- 1 Kg Batata-Doce de Polpa Laranja
- 100g Tomate Seco
- 4 hastes de Tomilho
- Azeite
- Sal Grosso



**REVIT  
ALGARVE**

# Preparação



## Churritas

1. Num tacho refogar o azeite, o alho e a cebola.
2. Adicionar o tomate triturado.
3. Refrescar com vinho branco e deixar cozinhar até ficar homogéneo. Adicionar um pouco de água e deixar ferver.
4. Adicionar as Churritas, deixando confecionar 10 a 15 minutos em fogo lento.

## Esmagado de Batata-doce

1. Lavar cuidadosamente a batata, temperar com sal, azeite e tomilho.
2. Levar ao forno 40 minutos a 180°. O tempo pode variar de acordo com o tamanho da batata que deve ficar macia.
3. Depois de reidratar o tomate seco em azeite, picar finamente e reservar.
4. Retirar a pele das batatas assadas e esmagar grosseiramente misturando com o tomate picado.
5. Retificar temperos e servir quente.

# Churritas

"Churrita" é um preparado de carne de Ovelha Churra Algarvia desenvolvido no âmbito do projeto Revitalgarve, que através de atividades de I&DI pretende valorizar o consumo de produtos da região.

As "Churritas" são suculentos pedaços de preparado de carne de ovelha churra, cozinhados em lume brando até atingirem a perfeição, absorvendo uma rica combinação de ervas aromáticas e especiarias que realçam o seu sabor natural. A base do molho, cuidadosamente reduzida, equilibra a acidez do tomate com a suavidade do vinho, resultando numa sinfonia de sabores que aquecem a alma.

## A pecuária extensiva



A pecuária extensiva é a produção de animais ao ar livre em que a alimentação destes é baseada em pastagens naturais e/ou melhoradas através do pastoreio, que contribui para uma gestão sustentável e inteligente do território.

Esta atividade contribui para o equilíbrio de diferentes ecossistemas, assegurando funções ambientais essenciais. Um exemplo disso pode ser observado no ecossistema do montado ou sistemas florestais com a redução do risco de incêndio.

A pecuária extensiva caracteriza-se pela existência de pastores, animais de raças autóctones, rotas e caminhos rurais, paisagens e elementos culturais de elevado valor para a sociedade.

### 10 BENEFÍCIOS

- BIODIVERSIDADE
- BEM-ESTAR ANIMAL
- SUSTENTABILIDADE
- FIXAÇÃO DE POPULAÇÃO RURAL
- LUTA CONTRA AS ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS
- COMBATE À DESERTIFICAÇÃO
- PREVENÇÃO DE INCÊNDIOS RURAIS
- CONTRIBUI PARA A IDENTIDADE RURAL
- FOMENTA A ECONOMIA SOCIAL
- ALIMENTOS DE QUALIDADE

É PATRIMÓNIO CULTURAL EUROPEU!