



ALIMENTOS DO MÊS

ABRIL

Cabrito assado no forno com alecrim, tomilho e batatinha assada



Ingredientes

2 kg cabrito	Pimentão-doce q.b
5 dentes de alho seco	1 folha de louro.
100 g. alho francês	Tomilho q.b
4 cenouras	Alecrim q.b
2 cebolas	0,5 dl vinho branco
600 g. batata miúda	Azeite q.b
Sal grosso q.b	

Confeção

Partir o cabrito em pedaços regulares e retirar as gorduras em demasia. Marinar com uma pasta feita com as ervas do campo, azeite, alho esmagado e pimentão-doce e deixar atuar. Depois de marinado corar num sauté a carne. Colocar os legumes em baixo num tabuleiro com as carnes por cima e regar com a marinada. Levar ao forno a 180 graus cerca de 50 minutos virando de vez em quando. Colocar as batatas a assar com pele temperadas com sal grosso num tabuleiro à parte.

Quando as batatas estiverem assadas misturar com o cabrito e servir. Decorar com as ervas do campo.

Informação nutricional

A carne de cabrito é uma carne associada às festas da Páscoa. As famílias reúnem-se para a celebração religiosa e elegem a carne de cabrito para o prato principal. O cabrito é um alimento com sabor característico e com interessante qualidade nutricional comparativamente às restantes carnes do mesmo grupo. A carne de cabrito é considerada uma carne vermelha, no entanto, apresenta um menor valor energético e um menor teor de lípidos em relação às outras carnes. É uma boa fonte de proteínas de alta qualidade, sendo desta forma designada de proteína completa (contém todos os aminoácidos essenciais). Excelente fonte de ácidos gordos ómega 3 e de gordura monoinsaturada (fatores relacionados com a diminuição do risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares). É ainda rica em vitamina do complexo B, nomeadamente vitamina B12 (inexistente nos produtos de origem vegetal), cálcio, ferro, zinco e selénio. É uma carne que se destaca pela sua "leveza" pois é de alta digestibilidade!

PROVÉRBO

Cabrito de um mês e queijo de três



Favas à Algarvia

Ingredientes

1 kg favas
150 g. chouriço de sangue
150 g. chouriço de carne
100 g. toucinho fumado
3 dentes de alho
1 dl azeite
Coentros q.b
Hortelã q.b
Sal q.b

Informação nutricional

As favas pertencem à classe das leguminosas e apresentam, no geral, uma composição nutricional muito semelhante a outros alimentos deste grupo. As favas são uma excelente fonte de proteína vegetal, e é uma das leguminosas mais ricas em fibra. O seu teor elevado em fibra permite que tenha um efeito positivo na redução dos níveis de colesterol sanguíneo e dos triglicérideos. Na redução do apetite (maior saciedade) e no funcionamento do trânsito intestinal (favorece os movimentos intestinais). Para além disso são ricas em vitaminas e minerais (vitaminas do complexo B, ferro, magnésio, potássio, zinco e fósforo). Como todas as leguminosas, a produção de favas é importante para a proteção do ambiente!

Confeção

Cortar os chouriços em rodelas e o toucinho em tiras e reservar. Num tacho colocar azeite e alho picado, deixar alourar e juntar as favas, adicionar um pouco de água e deixar cozer. Entretanto fritar os enchidos e juntar às favas, deixar cozinhar.

Temperar com sal e por fim aromatizar com coentros e hortelã picada

PROVÉRBIO

Ano de favas, ano de fartura



Nêspera

A nêspera é uma fruta sensível e com um conteúdo nutricional bastante rico. Excelente fonte de vitamina A e antioxidantes (que contribuem para a proteção das células). Quanto mais intensa a cor das nêsperas, maior o seu teor em antioxidantes, naturalmente importante para a saúde da pele e das células. A nêspera é uma fruta rica em potássio (ajuda a controlar a pressão arterial e previne ataques cardíacos) e algumas vitaminas do complexo B (vitamina B6, ácido fólico e niacina). Contém, ainda, um elevado teor em vitamina C. Para além disso, são excelentes fontes de minerais como ferro, cálcio, fósforo, manganês e cobre. As nêsperas possuem uma quantidade apreciável de fibra, nomeadamente, fibra solúvel (pectina – importante regulador do colesterol). Fruta pouco calórica e apresenta cerca de 86% da sua composição em água. Como tal, é uma fruta hidratante e deve ser consumida em dias de maior calor. Por isso, devemos consumir a fruta da época, pois estas são mais ricas em termos nutricionais, mais económicas e mais amigas do ambiente!

PROVÉRBIO

Com o tempo e palha amadurecem
as nêsperas

Devem ser privilegiados os alimentos da época, pois estes fornecem aquilo que é necessário em cada altura do ano.

Estes aromas e sabores representam uma região, uma cultura e tradições locais.

O **Padrão Alimentar Mediterrânico** é um padrão com cultura, tradição, sustentabilidade e equilíbrio.

Edição e conceção | Município de Tavira
Receitas | Equipa Técnica da EHT VRSA
Informação Nutricional | Centro de Saúde de Tavira, Nutricionista
Laura Silvestre Martins
Provérbios | AIP-IAP - Associação Internacional de Paremiologia

Demonstração Culinária

o8 de abril, às 11h00
Mercado Municipal de Tavira

Dieta Mediterrânica – Património Cultural Imaterial da Humanidade UNESCO | Tavira comunidade representativa de Portugal | www.dietamediterranea.pt