



J 2024

ALIMENTOS DO MÊS
JANEIRO

ALIMENTOS DO MÊS

JANEIRO

Tradicionais Iscas à Portuguesa (com elas)

Ingredientes

8 fatias de fígado de vitela
4 batatas
3 folhas de louro
5 dentes de alho
200 ml de vinho branco
50 ml de vinagre de vinho
Azeite para fritar
1 ramo de salsa
Sal e pimenta



Preparação

No dia anterior, coloque as iscas, num recipiente (preferencialmente cortadas bem finas, mas será de acordo com o seu gosto pessoal), tempere com sal, pimenta, o vinho branco, o vinagre, três folhas de louro partido aos bocadinhos e os dentes de alho laminados. Tape e leve ao frigorífico de um dia para o outro ou, no mínimo, por 4 a 5 horas.

No dia, coza as batatas em água, sal e um dente de alho esmagado.

Entretanto, retire as iscas do frio e, quando as batatas estiverem quase prontas, coloque um bom fio de azeite, numa frigideira larga, aqueça e frite as iscas de ambos os lados. Retire-as e reserve.

Acrescente a marinada à frigideira e deixe cozinhar para reduzir. Quando tiver reduzido e engrossado um pouco, coloque, novamente, as iscas para que fiquem bem envolvidas no molho.

Sirva polvilhadas com salsa fresca e as batatinhas cozidas a acompanhar.

Informação nutricional

O fígado faz parte de um prato tradicional conhecido como um símbolo gastronómico e denominado de "Isca com elas!". É um alimento de origem animal que pode ter origem no porco, na vaca, em aves e alguns peixes, e de acordo com a sua origem apresenta quantidades diferentes de cada nutriente. Em termos gerais, o fígado apresenta uma elevada quantidade gordura saturada e colesterol, por isso, deve ser consumido com moderação. Contudo, deve ser inserido numa dieta completa, variada e equilibrada, pois pode ajudar a suportar o sistema imunitário, o sistema nervoso, o crescimento, o desenvolvimento e a reprodução, devido ao seu teor de proteína, vitamina A, vitamina D, vitaminas do complexo B, zinco, fósforo, ferro, cobre, entre outros.

PROVÉRBO

O que faz bem ao fígado, faz mal ao baço



Cuscuz de Laranja com Funcho

Ingredientes

4 pessoas

250g de cuscuz

200ml de caldo de legumes

100ml de sumo de laranja

1 laranja

2 funchos em bolbo

Sal e pimenta



Confeção

Comece por preparar um caldo de legumes, utilizando cascas e aparas de legumes, talos de ervas aromáticas e até algumas especiarias em grão. Depois de pronto coe e reserve.

Misture 100 ml de sumo de laranja com 200 ml de caldo e leve a ferver, desligando de imediato, tempero com uma pitada de sal.

Numa taça ou tabuleiro, coloque os cuscuz e cubra com o a mistura de caldo com laranja bem quente, deixe hidratar cerca de 10 a 15 minutos. Mexa com um garfo para soltar e ficar homogéneo.

Enquanto isso, lave o funcho, separando as folhas para utilizar na finalização, corte os bolbos em quartos e tempere com sal grosso e um fio de azeite.

Raspe a casca de 1 laranja e corte gomos limpos (sem a parte branca).

Aqueça, muito bem, um grelhador ou uma frigideira e grelhe os funchos de todos os lados.

Quando o cuscuz estiver pronto, retifique o tempero e coloque numa taça ou tabuleiro de servir.

Sobre os cuscuz disponha os bolbos de funcho grelhados, os gomos de laranja, as folhas de endro e a raspa de laranja.

Sirva ainda quente ou, se preferir, como uma salada fria.

Informação nutricional

O funcho é uma planta originária das regiões do Mediterrâneo com muito aproveitamento, pois o bolbo, o caule, as folhas e as sementes são comestíveis, o que faz com que possa ser utilizada como especiaria, erva aromática ou legume. A nível nutricional, o funcho é um alimento pouco calórico, onde se encontra, maioritariamente, água. Em 100g de funcho, 9g correspondem apenas a água, daí o seu valor energético diminuído, no entanto, também apresenta na sua constituição hidratos de carbono, fibras, cálcio, fósforo, sódio, potássio, magnésio, vitamina A e C. Esta planta apresenta vários benefícios para a saúde a nível do sistema gastrointestinal, diminuindo dores, gases e prevenindo cólicas. A nível respiratório, favorece a eliminação da expectoração, melhora as dores musculares e confere, ainda, propriedades diuréticas, devido à presença de potássio.

PROVÉRBIOS

Quem vê o funcho e não o come, é o diabo, não é home.

ALIMENTOS DO MÊS

JANEIRO



Bolota

A bolota é um fruto muito antigo, pode ser consumida crua ou assada e é considerada um fruto seco, apresentando níveis consideráveis de gordura. Para além deste nutriente, a bolota apresenta, ainda, na sua constituição hidratos de carbono (que representam o maior constituinte), proteínas e fitoquímicos, cuja presença tem benefícios no que diz respeito à saúde, uma vez que podem reduzir o risco ou, até mesmo, prevenir doenças cardiovasculares e inflamatórias, a diabetes, alguns tipos de cancro e infeções microbianas.

PROVÉRBIO

Quem quer bolota que trepe

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

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

tavira DIETA MEDITERRÂNICA