



M A

ALIMENTOS DO MÊS

MAIO

Ostras gratinadas com espinafres

Ingredientes

14 ostras médias
1dl azeite
Sumo de 1 limão
40g espinafres frescos
Queijo ralado q.b.
1 dente de alho
1/2 L água
2 limões para decorar

Confeção

Abrir as ostras reservando o suco.

Juntar o suco com o sumo de limão.

Bringir os espinafres e saltear em azeite com alho.

Colocar o sumo de limão com o suco das ostras, mais o miolo, dentro da concha, tapar com os espinafres. Colocar o queijo ralado por cima e levar num tabuleiro a gratinar.

Decorar com limões.



Informação nutricional

Os espinafres são hortícolas (hortaliças), habitualmente, de folha verde escura, pouco calóricos e ricos em termos nutricionais. Podem ser consumidos de várias formas como nas tradicionais sopas, saladas, misturados com arroz, massas e, ainda, nalguns sumos. Os espinafres são uma boa fonte de vitaminas e minerais. Realçam-se as vitaminas A, B2, B6, C, E, K e folatos. Relativamente aos minerais, salientam-se o magnésio, ferro, cálcio, sódio, potássio, zinco e fósforo. As vitaminas A, C e E são excelentes antioxidantes e anti-inflamatórios que contribuem para a saúde dos olhos e da pele. A vitamina K, o magnésio e o cálcio são importantes para a saúde dos ossos. Excelente fonte de ferro, no entanto, não é muito bio disponível, pelo que devemos ingerir um alimento rico em vitamina C para que a absorção seja mais efetiva. É, ainda, considerado uma fonte de fibra alimentar e é um alimento pouco calórico, o que deve imperar nas nossas refeições de forma a ajudar ao funcionamento do intestino e a controlar o peso corporal. Alimento muito rico em termos nutricionais, mas com baixo valor energético.

PROVÉRBIO

Tem cuidado com os milhafres quando colhes os espinafres



Atum e a Ria Formosa

Ingredientes

200g barriga de atum
4 ostras
120g pão caseiro
80g salicórnia
50g muxama de atum
Azeite q.b
Flor de sal q.b
1 tomate cherry
Tomilho-limão q.b
Coentros q.b
Alhos q.b
1 Limão

Informação nutricional

O atum, embora tenha um sabor intenso, é bastante consumido e muito versátil. Fornece proteínas de alta qualidade, excelente fonte de ácidos gordos essenciais ómega 3 (tem efeito protetor na saúde cardiovascular e grande aliado para o reforço da memória). É rico em vitamina A, D e vitaminas do complexo B, B1, B3, B6 e B12. Contribuem para um crescimento e desenvolvimento saudável e para o bom funcionamento do sistema imunológico. Apresenta, ainda, uma riqueza em minerais, nomeadamente, selênio, ferro, magnésio, potássio, fósforo e sódio. É, sem dúvida, um alimento com muita riqueza nutricional, cultural e com história na nossa terra.

Confeção

Cortar a barriga de atum em duas partes.

Marinar uma parte em vácuo com azeite, alho esmagado, tomilho-limão, limão e levar a cozer em baixa temperatura, durante 4 minutos.

Corar a outra parte, num sauté, com pouco azeite e reservar.

Cozer as ostras e reservar o caldo. Fazer açorda com o caldo, as ostras cortadas, alho picado e o miolo do pão.

Saltear a salicórnia em azeite, fazer um azeite de coentros e reservar.

Decorar com tomate cherry, lascas de muxama e espuma de limão.

PROVÉRBIO

Atum fresco, come-o cedo



Cereja

A cereja é uma fruta muito pequena, mas bastante concentrada em nutrientes. Querem-se aos pares, com várias tonalidades de vermelho e polposas. Este alimento é uma excelente fonte de fibras (nomeadamente pectinas, podendo melhorar a saúde digestiva e combater a prisão de ventre), vitaminas (como a vitamina A e C, o que contribui para a saúde dos olhos da pele, assim como para a melhoria da qualidade das unhas e dos cabelos) e minerais (potássio, magnésio e fósforo). São excelentes fornecedores de triptofano que é importante para a produção de melatonina (que contribui para melhoria da qualidade do sono). Para além disso, possuem polifenóis na sua constituição que ajudam a regular os níveis de açúcar e insulina no sangue. As cerejas têm, ainda, um baixo valor energético e elevados teores de água.

PROVÉRBIOS

Cada cereja por seu pé pende

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

27 de maio, às 11h00
Mercado Municipal de Tavira

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