



S

2023

ALIMENTOS DO MÊS

• SETEMBRO

Puré de feijão branco, cebola e alho

Ingredientes

100 g de feijão branco seco
2 cebolas laminadas
4 dentes de alho esmagados
Sumo de ½ limão
Azeite
Sal
Pimenta preta
Pimentão doce fumado ou paprika
Tomilho fresco
Folha de louro

Confeção

Coza o feijão, demolido de véspera, com um dente de alho, uma folha de louro e sal

Escorra e reserve alguma água da cozedura

Refogue bem a cebola em azeite e quando começar a ficar dourada, adicione 3 dentes de alho esmagados e sem casca

Deixe refogar mais um minuto e coloque num processador

Acrescente o feijão, 1 colher de sopa de azeite, o sumo de limão, uma pitada de pimenta e uma pitada de pimentão

Triture tudo até à consistência desejada, se necessário acrescente um pouco da água da cozedura

Verta para uma tijela e decore com pimentão doce e folhas de tomilho fresco

Sirva como acompanhamento ou saboreie barrado em pão torrado.



Feijão Branco

O feijão branco é uma leguminosa rica em hidratos de carbono complexos (maioritariamente de absorção lenta, por isso, muito importante no controlo dos níveis de açúcar no sangue – glicémia), boa fonte de fibra alimentar, vitaminas (complexo B e ácido fólico) e minerais (cálcio, potássio, fósforo, ferro e magnésio). Esta leguminosa é ainda fonte de proteínas “incompletas”. No entanto, quando consumida com um cereal (por exemplo, arroz) a sua qualidade proteica é aumentada. O feijão tem um baixo valor energético e possui um efeito protetor para as doenças cardiovasculares e para certos tipos de cancro. As leguminosas, na sua generalidade, são alimentos amigos do ambiente, pois possuem a capacidade de produzir naturalmente o azoto, não sendo necessário a utilização de químicos para a sua produção.

PROVÉRBIO

Feijão é esteio da casa

ALIMENTOS DO MÊS

SETEMBRO



Mousse de figos secos

Ingredientes

- 10 figos secos
- 3 iogurtes naturais
- 1 laranja
- 1 limão
- 2 ovos (claras)
- 40 g de açúcar amarelo
- Flor de sal

Confeção

Coloque os figos em água quente durante meia hora

Escorra o soro dos iogurtes e coloque num processador

Rale a casca da laranja e esprema o sumo, adicione aos iogurtes, juntamente com o açúcar os figos escorridos e bata até obter um puré

Bata as claras em castelo firme e incorpore com o puré

Distribua por taças individuais e leve ao congelador, durante meia hora, ou ao frigorífico durante, pelo menos, 6 horas.

Figo seco

O figo é um alimento da região do mediterrâneo, sendo a figueira é uma árvore adaptada à escassez de água e ao calor. Podemos encontrar figos frescos ou figos secos. São considerados frutos secos ou desidratados os frutos aos quais se retira a água da sua constituição. O figo seco é muito energético por ser rico em açúcar, é excelente fonte de sais minerais, nomeadamente, cálcio, fósforo, potássio e magnésio. Também é excelente fonte de vitaminas A, C, B1 e B2. Pelo seu conteúdo elevado em fibras, este alimento é classificado de laxante natural (fator importante para o bom funcionamento do intestino e da fome). O figo seco é um alimento com uma fonte natural de açúcar, por isso, uma ótima alternativa para adoçar receitas sem necessidade de adicionar açúcar refinado. Para além disso, este alimento é uma excelente opção para uma refeição de lanche para quem pratica atividade física com regularidade.

PROVÉRBIO

O figo sabe à figueira

ALIMENTOS DO MÊS SETEMBRO



Alho

O alho é um alimento conhecido pelas suas características medicinais e já era utilizado pelos antigos egípcios. São diversos os nutrientes que fazem do alho um alimento benéfico para o organismo, mas existe um que se destaca mais, a alicina. A alicina é um composto biologicamente ativo com funções antibacterianas e antivirais (combate gripes e constipações). Preferencialmente, devemos consumir o alho em cru (cortado, triturado ou mastigado) para melhor obter esta substância, pois quando o alho é cozinhado em altas temperaturas este composto perde-se e os benefícios deste alimento para a saúde são reduzidos. O alho é ainda fonte de vitamina B6, potássio, magnésio, fósforo, cálcio, entre outros. Excelente alimento para prevenir doenças cardiovasculares e reforçar a imunidade.

PROVÉRBIO

O rei dos dentes é o alho

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.net