



S

2025

ALIMENTOS DO MÊS
SETEMBRO

ALIMENTOS DO MÊS

SETEMBRO

Dieta Mediterrânea

(valorização da DM no
que respeita a alimentação e sua importância)

A Dieta Mediterrânea é um padrão alimentar tradicional dos países banhados pelo mar Mediterrâneo, como Portugal, Espanha, Itália e Grécia. Em Portugal, a cidade de Tavira foi reconhecida como “Comunidade Representativa de Portugal” na inscrição da Dieta Mediterrânea como Patrimônio Cultural e Imaterial da Humanidade pela UNESCO (2013).

A Dieta Mediterrânea é um estilo de vida que valoriza:

- Produtos locais e da época (valoriza a agricultura local, sazonal e familiar);
- Frutas, legumes, cereais integrais, leguminosas (feijão, lentilhas, grão-de-bico, favas, ervilhas, entre outros) fontes de vitaminas, minerais, fibras e antioxidantes, com efeitos protetores contra doenças crônicas;
- Azeite, como principal fonte de gordura, para temperar e cozinhar os alimentos (rico em gorduras monoinsaturadas e antioxidantes, com benefícios para a saúde cardiovascular);
- Ervas aromáticas para dar sabor e aroma aos alimentos e refeições, em detrimento do sal;
- Consumo frequente de peixe (ricos em ácidos gordos ômega-3);
- Consumo moderado de laticínios;
- Consumo de água como bebida de eleição (consumo baixo de vinho apenas em adultos e nas refeições);
- Consumo ocasional/baixo de carne vermelha e alimentos processados;



- Atividade física regular;
- Convívio social e familiar à mesa (fazer refeições simples e tradicionais confeccionadas nas proporções corretas em família e com amigos).

A Dieta Mediterrânea está associada a uma melhor saúde e, como tal:

- Reduz o risco de doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e obesidade;
- Melhora o perfil lipídico (colesterol);
- Promove uma flora intestinal mais saudável;
- Tem efeito anti-inflamatório e antioxidante;
- Favorece a saúde mental (reduz risco de depressão);
- Promove o convívio social nas refeições;
- Estimula um ritmo alimentar mais simples, natural e consciente!

A Dieta Mediterrânea é mais do que uma dieta, é um estilo de vida saudável, saboroso e sustentável. A sua valorização deve-se à capacidade de promover longevidade, qualidade de vida e proteção ambiental, respeitando tradições culturais e alimentares.

Cevadinha da terra



Ingredientes

600g. de cevada	150ml. de vinho branco
240g. de cebola	Sementes de cardamomo e de mostarda
4 dentes de alho seco	2 folhas de louro
400g. de mistura de cogumelos	Sal, pimenta preta q.b.
400g. rama de batata-doce	1l de caldo de legumes
800g. de abóbora	200g. de amêndoas laminadas
Azeite	

Confeção

Demolhar a cevada em água durante pelo menos 8h, pode juntar uma folha de alga kombu.

Cozer-la em água com sal e uma folha de louro (na proporção de 1 medida de cevada para 1 e meia de água), durante cerca de 20 a 30 minutos.

Descascar e cortar a abóbora aos cubos. Temperar com sal fino, pimenta preta, sementes de mostarda, cardamomo verde e azeite. Levar ao forno a 200° durante cerca de 15 minutos.

Levar as amêndoas ao forno a 180° até ficarem douradas.

Laminar os cogumelos frescos e cortar a folha da batata-doce em juliana. Salteá-los.

Descascar e picar a cebola e o alho. Fazer um refogado, adicionar o vinho branco e deixar reduzir o álcool.

Adicionar a cevada, a abóbora, os cogumelos e a rama da batata-doce. Juntar o caldo à medida que o grão vai absorvendo até a mesma estar cozinhada e com textura cremosa.

Retificar temperos e servir decorado com a amêndoa.

Risoto de caranguejo azul e berbigão

Ingredientes

350g. de arroz Carolino	1,5 L de caldo de marisco
2 caranguejos-azuis	risco
500g. de berbigão fresco	1 limão (raspa e sumo)
1 cebola picada finamente	Coentros
3 dente de alho	100g. de queijo da Ilha
1 folha de louro	4 c. de sopa de azeite
200ml. de vinho branco seco	Sal e pimenta preta q.b.

Confeção

Retire a carne dos caranguejos e coloque as cascas numa panela com 1,5 L de água, a folha de louro, talos de coentros, casca de cebola e um fio de azeite. Leve ao lume cerca de 40m. Coe e reserve.

Numa frigideira ponha 3 dentes de alho, 2cs de azeite, 30ml de vinho e hastes de coentros, junte os berbigões. Tape e cozinhe até abrirem. Coe o líquido e junte ao caldo anterior. Separe o miolo e reserve.

Reduza o caldo, em lume médio, a quase metade. Refogue a cebola e o alho. Junte o arroz e envolva, adicione o vinho branco e deixe evaporar. Vá adicionando o caldo, mexendo e deixando absorver antes de adicionar mais caldo.

Próximo do final acrescente o caranguejo e 5 min. depois os berbigões.

Envolve o queijo ralado, raspa e sumo de limão, coentros frescos picados e sirva de imediato.

Quando o arroz estiver cremoso e "al dente", adicione os berbigões e desligue o lume.

Envolve o queijo, raspa de limão e um pouco de sumo de limão Polvilhe com coentros frescos picados e sirva de imediato.

ALIMENTOS DO MÊS SETEMBRO



PROVÉRBIO

A mesa é que faz os bons amigos

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.

MERCADO

MUNICIPAL DE TAVIRA

Acompanhe as atividades do Mercado Municipal em
<https://mercado.cm-tavira.pt/>

Edição e conceção | Município de Távira

Receitas | Equipa Técnica da EHT VRSA

Informação | Centro de Saúde de Távira, Nutricionista

Laura Silvestre Martins

Provérbios | AIP-IAP - Associação Internacional de Paremiologia

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

município
tavira DIETA MEDITERRÂNICA
COMUNIDADE REPRESENTATIVA
TAVIRA

TURISMO DE
PORTUGAL



escola de
V.R. Sto. António



SNS
CENTRO NACIONAL
DE SAÚDE



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
ALGARVE

