



2023

ALIMENTOS DO MÊS

OUTUBRO

ALIMENTOS DO MÊS

OUTUBRO

Feijoada de conquilhas

Ingredientes

200g de feijão branco seco

500g de conquilhas

1 cebola

2 dentes de alho

1 tomate maduro

2 cenouras

½ chouriço de carne

75 ml de vinho branco

1 malagueta seca (opcional)

Louro

Ramo de salsa pequeno

Azeite

Sal

Pimenta



Confeção

De véspera demolhe o feijão em água abundante.

Coza-o em água temperada com sal, pimenta e uma folha de louro.

Coloque as conquilhas em água com sal para que possam libertar a areia. Descasque e pique a cebola e os dentes de alho. Retire as sementes e a pele ao tomate e corte em cubos. Corte o chouriço e as cenouras em meias-luas.

Num tacho, coloque um bom fio de azeite e refogue a cebola, quando estiver translúcida acrescente o alho picado, a malagueta e deixe alourar. Acrescente o tomate, a cenoura e o chouriço, deixando cozinhar por dois minutos. Refresque com o restante vinho branco e deixe evaporar. Introduza o feijão, cerca de 200ml da água da cozedura, um ramo de salsa e deixe cozinhar, por 15 minutos, em lume brando, mexendo de quando em quando.

Coloque as conquilhas, acrescente mais um pouco da água do feijão, se necessário, tape o tacho e deixe as conquilhas abrirem.

Informação nutricional

As conquilhas pertencem à família dos bivalves e são excelentes fontes de proteína, têm baixo valor de gordura e fornecem vitaminas e minerais essenciais. No que diz respeito às vitaminas destacam-se as vitaminas do complexo B (B12) e a vitamina A. Em relação aos minerais destacam-se o ferro, potássio, fósforo, selénio, magnésio, zinco e cálcio. O seu teor elevado em ferro é importante para a formação dos glóbulos vermelhos e o teor em selénio é também importante, pois este tem uma função antioxidante. São também uma boa fonte de zinco que está relacionado com o reforço do nosso sistema imunitário. As conquilhas podem ser preparadas de uma forma simples e saborosa apenas com um fio de azeite, ervas aromáticas e regadas com sumo de limão.

PROVÉRBIO

Para conquilha comer, mês de R há que escolher



Lentilhas cariladas com sementes de mostarda e hortelã

Ingredientes

1 colher de sopa de sementes de mostarda
200g de lentilhas
1 cebola
600ml de caldo de legumes
1 ramo de hortelã pequeno
1 colher de chá de caril em pó
50 ml de vinho branco
50 ml de azeite
Sal
Pimenta

Informação nutricional

As lentilhas pertencem à família das leguminosas, podem ser pequenas ou grandes, de formas diferentes e de diversas cores (castanhas, verde, pretas, amarelas, vermelhas ou cor de laranja). As lentilhas são um alimento com uma densidade nutricional elevada. São excelentes fontes de proteína vegetal, hidratos de carbono, fibra alimentar e são pobres em gordura. As fibras prolongam a saciedade, como tal, contribuem para a diminuição da fome, ao longo do dia. São ricas em vitaminas do complexo B e minerais como ferro, fósforo, magnésio, potássio, selênio e zinco. A lentilha é uma ótima fonte de ferro, contudo, para ser melhor absorvida e otimizada no nosso organismo, é fundamental fazer a sua ingestão, juntamente, com um alimento rico em vitamina C, como o limão, laranja ou até mesmo salsa.

Confeção

Prepare um delicioso e aromático caldo de legumes caseiro, aproveitando as aparas e cascas de legumes.

Demolhe as lentilhas, em água fria, durante 1 hora.

Num tacho, com água a ferver, brinje as sementes de mostarda, durante 1 minuto, escorra e reserve.

Refogue a cebola, em azeite, com o caril, acrescente as lentilhas escorridas e refresque com o vinho branco. Tempere com sal e pimenta, cubra com caldo de legumes e deixe cozer, adicionando o caldo aos poucos até ter a textura desejada.

Envolva com as folhas de hortelã cortada em juliana fina, as sementes de mostarda e refogue os temperos.

Sirva como acompanhamento dos seus pratos de carne ou acrescente legumes assados para um prato diferente.



PROVÉRBIO

Semeia a lentilha a passo de filha

ALIMENTOS DO MÊS OUTUBRO



Maçã

A maçã é uma fruta conhecida pelos seus ditados populares: “Uma maçã por dia dá uma vida sadia!” ou “Uma maçã por dia mantém o médico à distância!”. De facto, este alimento é um grande aliado da nossa saúde, pois é uma fruta que contém agentes protetores do nosso organismo que se encontram, especialmente, na sua casca. É uma fruta com baixo valor energético, rica em água e fibras solúveis e insolúveis. É de destacar a pectina que tem características associadas a uma maior sensação de saciedade, melhor controlo do apetite, melhor controlo na absorção do colesterol e controlo da glicémia. A maçã é excelente fonte de muitos nutrientes como a vitamina A, tiamina, niacina, vitamina C, cálcio, ferro, potássio, fósforo, sódio, magnésio e enxofre. Como tal, para obter todos os benefícios da maçã, recomenda-se o consumo desta fruta in natura com casca para melhor aproveitamento dos nutrientes, devendo ser consumida, no mínimo, uma maçã por dia.

PROVÉRBIO

Uma maçã por dia, não sabe o bem que lhe fazia

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