

2025

O

ALIMENTOS DO MÊS

OUTUBRO

ALIMENTOS DO MÊS OUTUBRO

A Alimentação Acessível deve ser sinónimo de uma alimentação saudável, equilibrada, variada, segura que atende às necessidades de cada indivíduo e dentro de um orçamento aceitável, sem gastar muito. Existem alguns princípios da alimentação acessível que devem ser tidos em conta, como, por exemplo, o preço justo, a qualidade nutricional, os alimentos seguros para consumo e livres de contaminações, os que respeitem os hábitos alimentares da região, a cultura e a família, como, por exemplo, a Dieta Mediterrânica, e alimentos que sejam sustentáveis, amigos do ambiente, idealmente com menor desperdício, sazonais e de produção local.

Dicas práticas para uma alimentação acessível e saudável:

- Planear as refeições da semana (fazer uma lista de compras permite evitar compras desnecessárias e desperdício de comida). Sempre que possível preparar as refeições em casa, pois torna-se mais económico e saudável. Cozinhar em maior quantidade e congelar porções permite economizar tempo e gás/eletricidade;
- Comprar alimentos da época e de produção local (frutas e legumes da época/sazonais são mais baratos, nutritivos e saborosos);
- Usar leguminosas como base e proteína vegetal (grão, ervilhas, lentilhas, entre outros, são ricos em proteínas e fibras, assim como muito mais baratos que a carne). É possível combinar as leguminosas com um cereal (ex.: arroz) e ter uma proteína vegetal completa;
- Aproveitar integralmente os alimentos (usar folhas, talos, cascas em refogados, caldos ou bolos caseiros com pouco açúcar);
- Reaproveitar as sobras das refeições (batatas cozidas para fazer puré, frango assado para desfiar e usar em saladas, sandes ou empadões, usar



arroz ou legumes para fazer salteados, empadões, sopas ou tortilhas;

- Comprar alguns alimentos a granel (leguminosas, arroz, farinha, aveia costumam ser mais baratos a granel do que embalados);
 - Cozinhar “pratos de panela” (estufados, jardineiras e caldeiradas, uma vez permitem usar mais produtos hortícolas e leguminosas);
 - Confeccionar sopa de legumes (é fácil de preparar, económica e nutritiva. Preserva os nutrientes, hidrata e sacia. Iniciar a refeição com sopa ajuda a regular o apetite e evita exageros no segundo prato);
 - Evitar o consumo de alimentos processados (a Dieta Mediterrânica é uma alimentação de base vegetal e baseada em alimentos in natura. Reduzir os produtos industrializados permite melhorar a saúde e reduzir gastos com alimentos menos nutritivos).
- Um nutricionista pode ajudar a planificar o dia alimentar, oferecer recomendações personalizadas e realizar o seguimento adequado.

Creme de outono com feijão e hortícolas



Ingredientes

1 chávena de feijão catarino ou branco (cozido anteriorm.)
1 curgete média
1 cenoura
1 batata pequena
1 cebola
1 dente de alho
1 rodela de abóbora
1 nabo pequeno

1 folha de couve
1 alho-francês (parte branca)
1 c. de sopa de azeite virgem extra
1 ramo pequeno de hortelã ou salsa
Sal e pimenta q.b.
Água q.b.

Confeção

No mercado, escolha legumes a gosto (os indicados são apenas uma sugestão). Não se preocupe com a forma e o tamanho, dado que o que importa é o sabor.

Pré-aqueça o forno a 180°C. Lave bem todos os legumes. Corte-os em pedaços médios. Descasque a cebola e o alho.

Disponha os legumes num tabuleiro, regue com um fio de azeite e leve ao forno, durante cerca de 25 a 30 minutos, até ficarem ligeiramente dourados e tenros.

Transfira os legumes assados para uma panela, cubra com água e leve ao lume. Adicione o feijão cozido, tempere com sal e pimenta.

Deixe ferver, durante 10 minutos, para integrar os sabores.

Triture tudo, com a varinha mágica, até obter um creme homogéneo.

Retifique os temperos e finalize com hortelã ou salsa fresca picada. Sirva quente.

Tortilha mediterrânica de legumes

Ingredientes

Sobras de batata cozida (3 a 4)
1 cebola roxa grande
100 g. sobras de legumes cozidos
6 ovos
2 colheres de sopa de azeite virgem extra
Sal e pimenta q.b.
Salsa fresca picada (opcional)

Confeção

Quando cozinhar couve-flor ou brócolos, limpe e guarde os talos para futuras utilizações.

Cozinhe os talos de couve-flor a vapor ou em pouca água até ficarem tenros, mas ainda firmes.

Corte as batatas em rodela finas ou em cubos pequenos.

Lamine a cebola em meias-luas.

Numa frigideira larga, aqueça o azeite e salteie a cebola até ficar macia e ligeiramente dourada.

Junte os talos e restantes legumes cozidos à cebola e envolva bem. Tempere com sal e pimenta.

Bata os ovos, numa taça, e adicione à frigideira. Cozinhe em lume brando até os ovos começarem a ficar firmes.

Vire a tortilha, com a ajuda de um prato, e cozinhe do outro lado até dourar.

Sirva, quente ou fria, polvilhada com salsa fresca.

ALIMENTOS DO MÊS OUTUBRO



PROVÉRBIO

A variedade evita o fastio

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



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
ALGARVE

