

N

2022

ALIMENTOS DO MÊS

NOVEMBRO

ALIMENTOS DO MÊS

NOVEMBRO

Perdiz com escabeche

Ingredientes

1 Perdiz
2 Cenouras
1/2 Pimento vermelho
1/2 Pimento amarelo
2 Cebolas
3 Dentes de Alho
2 Fatias de pão regional
1 Colher de sobremesa de açúcar
1 Folha de Louro
2 Colheres de sopa de vinagre de vinho branco
Sal e Pimenta

Para a Marinada:
3 Dentes de alho esmagados com casca
1 Raminho de tomilho
3 Colheres de sopa de vinho do porto
1 Folha de louro
2 Colheres de sopa de aguardente de medronho
1/2 Colher de sobremesa de mostarda de Dijon
1 Colher de sopa de azeite
Sal e Pimenta

Confeção

Misture os ingredientes da marinada, envolvendo-os com a perdiz cortada em metades. Deixe marinar, no frio, durante cerca de 24h.

Retire a perdiz e deixe escorrer os líquidos, pode secar em papel de cozinha. Numa frigideira, bem quente, com um fio de azeite core a perdiz de ambos os lados.

Coloque a marinada num tabuleiro e acrescente 4 colheres de sopa de água, em cima a perdiz, cubra com papel de alumínio e leve ao forno pré-aquecido a 180°, cerca de 45 minutos.

Para o escabeche, prepare os pimentos, retirando as sementes e as partes brancas, corte em juliana fina; descasque as cebolas e corte em meias-luas; descasque os alhos e as cenouras e lamine finamente. Cubra o fundo de um tacho com azeite, adicione as cebolas, o alho e o louro, tempere com sal e deixe cozinhar 5 minutos, em lume brando, com o tacho tapado. Acrescente os pimentos e deixe refogar mais 5 minutos com o tacho tapado. Adicione a cenoura e deixe cozinhar mais 3 min.

Numa taça à parte dilua o açúcar no vinagre e tempere com pimenta preta. Destape o tacho, desligue o lume, adicione o preparado de vinagre e mexa bem, voltando a



colocar a tampa de seguida. Retire a perdiz do forno e reserve o líquido. Coloque as fatias de pão, previamente torradas, no fundo de um prato, coloque a perdiz por cima, depois o escabeche e, por último, regue com o molho reservado. Sirva acompanhado de uma salada de repolho.

Informação nutricional

A carne de perdiz é um alimento incrível em relação às suas características nutricionais. As perdizes são aves, por isso, pertencem às carnes brancas, fornecem proteínas de alto valor biológico (incluem aminoácidos essenciais) e apresentam menor teor de gordura do que as carnes vermelhas. Como tal, estão indicadas para planos alimentares de emagrecimento ou de baixo valor calórico. Destaca-se, ainda, o conteúdo em minerais como o ferro, potássio, magnésio, fósforo e selénio. O ferro é de grande biodisponibilidade, pois é, facilmente, absorvido pelo organismo. A carne de perdiz é ainda uma boa fonte de vitaminas do complexo B (B6, B12, tiamina, riboflavina e niacina). Este alimento está disponível, fundamentalmente, na época de caça (principalmente outono e início do inverno). Em relação à sua confeção são comuns os estufados e os tradicionais escabeches.

PROVÉRBIO

Perdiz é perdida se quente não é comida

ALIMENTOS DO MÊS

NOVEMBRO



Salada de repolho salteado

Ingredientes

- 1 Repolho
- 1 Cebola média picada
- 1 Dente de Alho picado
- ¼ Bacon fumado
- 2 Tomates maduros cortados em cubos
- Azeite
- Cebolinho picado
- Sal e Pimenta

Informação nutricional

O repolho é uma hortaliça com folhas sobrepostas umas nas outras. Existem vários tipos, os quais diferem de acordo com a textura das folhas que podem ser lisas ou crespas, roxas ou verdes. Nutricionalmente, o repolho constitui uma excelente fonte de sais minerais, principalmente cálcio e fósforo. Contém também um elevado teor de vitaminas A, B e C, tendo, por isso, propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes. É um alimento pouco calórico e rico em fibras, o que permite uma sensação de saciedade durante mais tempo, sendo muito útil em programas de emagrecimento.

Confeção

Lave bem o repolho em especial as folhas exteriores e seque em seguida.

Corte em quatro, retire os talos do miolo e corte em juliana fina.

Corte o bacon em cubos pequenos.

Cubra o fundo de um tacho com um generoso fio de azeite, o bacon e a cebola.

Quando a cebola começar a ficar translúcida adicione os alhos e deixe refogar sem queimar o alho, adicionando depois o tomate. Misture e deixe refogar mais um pouco.

Acrescente o repolho, tempere com sal e pimenta e tape o tacho. Deixe cozinhar cerca de 10 minutos em lume brando ou até que o repolho fique cozinhado, mas ainda crocante.

Sirva ainda quente como acompanhamento ou, depois de arrefecido, como salada, em ambos os casos, decorado com o cebolinho por cima.

PROVÉRBIO

O repolho e o cevão têm de ficar feitos no Verão

ALIMENTOS DO MÊS NOVEMBRO



PROVÉRBIO

Medronho

Os frutos desta árvore – os medronhos – são redondos e vermelhos, quando maduros, e colhem-se habitualmente no fim do outono. Este fruto pode dar origem a vários produtos como: aguardentes, licores, geleias, compotas, muesli, bolachas, entre outros. São muito utilizados pela sua riqueza nutricional, pois são ricos em vitamina C, com propriedades antioxidantes (ajudam a prevenir cancro), diuréticas, antissépticas (tratamento de infeções urinárias e de garganta) e, são ainda, depurativas. Destaca-se a presença de ácidos gordos insaturados, nomeadamente ómega 3 e 6, são importantes, pois possuem propriedades anti-inflamatórias. Têm baixo valor calórico e melhora a saúde da pele e ossos. O medronheiro é uma espécie oriunda da Região do Mediterrâneo e em Portugal, o medronheiro está difundido por toda a zona continental, desde Trás-os-Montes até ao Algarve!

*Cocktail com medronho uma
bebida de sonho*

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

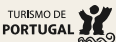
Receitas | Equipa Técnica da EHT VRSA

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

tavira DIETA MEDITERRÂNICA



escola de
V.R. Sto. António

