

2025

D

ALIMENTOS DO MÊS

• DEZEMBRO

ALIMENTOS DO MÊS

DEZEMBRO

ALIMENTAÇÃO SEM GLÚTEN

Este tipo de alimentação exclui o glúten que é uma proteína presente em alguns alimentos, tais como no trigo, centeio, na cevada e aveia. Mas, existem alguns alimentos que, naturalmente, não contém glúten na sua constituição.

Exemplos:

- Frutas e vegetais;
- Carne, pescado e ovos;
- Leguminosas (grão-de-bico, feijão, favas, lentilhas, soja, ...);
- Batata, arroz, quinoa, milho;
- Frutos oleaginosos (noz, pinhão, amêndoas, aveia, ...);
- Sementes (sésamo, girassol, linhaça, abóbora, ...);
- Leite simples, iogurtes (naturais e aromas), queijo fresco, requeijão;
- Azeite e óleos vegetais.

Contudo, existem alimentos permitidos, alguns perigosos e outros mesmo proibidos. Para uma melhor gestão da alimentação sem glúten é necessário um trabalho em equipa, nomeadamente, com a equipa médica, um nutricionista, a envolvência da família e da comunidade. No entanto, para adotar ou seguir uma alimentação sem glúten devemos adotar também um estilo de vida saudável.

- Tomar sempre o pequeno-almoço, antes de sair de casa;

- Consumir, diariamente, produtos hortofrutícolas (5 porções ao dia: 3 porções de fruta e 2 porções de sopa);

- Iniciar as refeições maiores (almoço e jantar) com sopa;

- Comer com calma, em ambiente agradável e mastigar bem os alimentos;

- Consumir água ao longo do dia (beber pelo menos 1,5l de água. Esta deve ser a bebida de eleição.);

- Consumir mais peixe em detrimento da carne (magras preferencialmente);

- Controlar a ingestão de gordura na confeção e tempero dos alimentos (preferir o azeite);

- Reduzir o consumo de sal e gordura para temperar os alimentos (optar pelas ervas aromáticas e especiarias);

- Praticar exercício físico com regularidade.

Como a alimentação sem glúten requer algumas especificidades e conhecimento profundo sobre os alimentos, rotulagem, culinária, manuseamento dos alimentos e a higiene alimentar, é fundamental a procura de um nutricionista, pois este profissional pode ajudar a planificar o dia alimentar individual e familiar, oferecer recomendações personalizadas e realizar um seguimento adequado.

DEZEMBRO

Empanadilhas de batata-doce sem glúten no forno

Recheio

3 batatas-doces (cerca de 1,5kg.)
100g. amêndoas torradas picada grosseiramente
Raspas e sumo de 1 limão
Raspas de 1 laranja
1 colher de sopa de canela
2 colheres de sobremesa de mel

Massa

240g. farinha de arroz
90g. polvilho doce
75g. banha de porco
250ml. de sumo de laranja
300ml. de aguardente
1 colher (chá) de fermento em pó
Pitada de sal
Água tépida q.b.

Confeção

Recheio | Coza as batatas com pele. Descasque e esmague.

Misture todos os ingredientes e leve a cozer em lume brando, mexendo sempre até engrossar. Deixe arrefecer.

Massa | Misture as farinhas, o fermento e a canela. Leve um tacho ao lume com o sumo, a aguardente, o sal e a banha.

Ao levantar fervura, reduza e adicione as farinhas.

Quando formar uma bola, transfira para a bancada e amasse até ficar homogénea e maleável. Deixe repousar até arrefecer.

Estenda a massa até uma espessura de 2/3mm. Corte círculos, coloque uma colher de recheio no centro, dobre e feche.

Coloque, num tabuleiro, sobre papel vegetal, pincele com um pouco de azeite e leve ao forno pré-aquecido a 180° por 30 a 40 minutos.

Polvilhe com açúcar e canela em pó ainda quentes.

Croquetes de peru do natal sem glúten

Ingredientes

500g. peru de Natal (com ou sem recheio)
1 cebola média
1 cenoura
100g. legumes cozidos (sugestão: sobras da consoada)
20g. de salsa
30g. farinha de amêndoas
1 dente de alho
1 ovo

Para panar sugere-se a utilização de pão ralado sem glúten, farinha de milho, farinha de mandioca ou outra isenta de glúten.

Confeção

Pré aqueça o forno a 200°C.

Desfie finamente ou pique a carne e os legumes da consoada.

Pique a cebola e a cenoura e leve-as a refogar com um fio de azeite.

Quando a cebola estiver translúcida adicione o alho igualmente picado.

Adicione depois a carne e os restantes legumes.

Caso tenha pode adicionar também o recheio do peru triturado, se necessário.

Retire do lume, deixe arrefecer ligeiramente e envolva com o ovo batido, a salsa picada e a farinha de amêndoas.

Retifique temperos e faça pequenas bolinhas.

Passe pela farinha de milho, depois pelo ovo e, finalmente, em pão ralado sem glúten.

Frite a 180° ou se preferir boriffe com um pouco de azeite e leve ao forno a 220°.

ALIMENTOS DO MÊS DEZEMBRO



PROVÉRBIO

O bem comido quer-se divertido

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 Mediterrâneo** 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 Tavira

Receitas | Equipa Técnica da EHT VRSA

Informação | Centro de Saúde de Tavira, Nutricionista

Laura Silvestre Martins

Provérbios | AIP-IAP - Associação Internacional de Paremiologia

Dieta Mediterrânea – Património Cultural Imaterial da Humanidade UNESCO | Tavira comunidade representativa de Portugal | www.dietamediterranica.pt