

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 nalguns 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, amêndoa, 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 envolvimento 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.

Empanadilhas de batata-doce sem glúten no forno

Recheio

3 batatas-doces (cerca de 1,5kg.)
100g. amêndoa torrada picada grosseiramente
Raspa e sumo de 1 limão
Raspa 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 homogênea 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 amêndoa
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 amêndoa.

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

município
tavira DIETA MEDITERRÂNICA
COMUNIDADE REPRESENTATIVA
TAVIRA

TURISMO DE
PORTUGAL



escola de
V.R. Sto. António

REPÚBLICA
PORTUGUESA



SNS
CENTRO NACIONAL
DE SAÚDE



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
ALGARVE

ACES
Sotavento
Agência para o Desenvolvimento do Território

AIP
Associação Internacional de Paremiologia

Clube UNESCO
de Património

Clube UNESCO
de Património