



2023

ALIMENTOS DO MÊS

• NOVEMBRO

ALIMENTOS DO MÊS

NOVEMBRO

Caldeirada de pescada e amêijoa

Ingredientes (4 pessoas)

8 Batatas
8 Postas de pescada
1 Cebola
1 Tomate maduro
1 dl de vinho branco
2 Dentes de alho
1 Folha de louro
1 Pimento verde ou vermelho
1 Colher de café de colorau
1 Ramo de salsa
sal e pimenta q.b.

Confeção

Lave as amêijoas. Deixe em água com bastante sal para que libertem a areia que, ainda, possam ter.

Descasque e corte a cebola em rodellas, pique os alhos. Descasque as batatas e corte-as em rodellas com cerca de meio centímetro. Pele o tomate, cortando-o em cubos e o pimento em tiras.

Forre o fundo de um tacho com as amêijoas e regue com um fio de azeite. Por cima, coloque as camadas de legumes, começando pela cebola, seguindo-se o tomate, a batata, o pimento e o alho. Tempere com sal, pimenta e colorau e um pequeno fio de azeite. Repita as camadas até ter utilizado todos os legumes. Por último, no topo, coloque as postas de pescada. Tempere com sal, pimenta, colorau, louro e salsa. Regue com vinho branco e tape. Deixe cozinhar, em lume muito brando, cerca de 50 minutos, sem mexer nem destapar o tacho, apenas deverá agitar de vez em quando.



Informação nutricional

A pescada, de seu nome científico *Merluccius merluccius*, habita em muitas partes do Atlântico, nomeadamente na região do Mediterrâneo, sendo uma opção sustentável e rica no que respeita às características nutricionais. A pescada é rica em proteína e constituída por pouca quantidade de gordura, o que faz dela um peixe magro, por isso, apresenta um teor menor de ómega-3. Contudo, contribui, mesmo assim, para a melhoria dos valores de pressão arterial e diminuição do risco cardiovascular. A pescada também é rica em vitaminas e minerais, sendo o cálcio, magnésio, folato, potássio e sódio, aqueles com maior expressão.

PROVÉRBIO

Pescada de três dias dá azia.

NOVEMBRO

ALIMENTOS DO MÊS



Sopa de agrião e feijão branco

Ingredientes

1 Cebola
250g Batatas descascadas
500g Feijão branco cozido
300ml Água de cozer o feijão
1 Molho de agriões
60ml de azeite
1,5l de água
Sal q.b.

Informação nutricional

O agrião é um alimento de baixo valor calórico, apenas 23kcal por cada 100g e uma fonte de fibra importante, ou seja, permite uma sensação de saciedade, durante mais tempo. É rico em vitaminas e minerais, destacando-se a vitamina A, C, ácido fólico e minerais como o cálcio, ferro, potássio, fósforo e fibra. Estes micronutrientes, no seu conjunto, permitem proteção da visão, das células contra danos causados por substâncias tóxicas, auxílio na formação de glóbulos vermelhos, melhoria do sistema imunitário, entre outros benefícios.

Confeção

Descasque a cebola e as batatas e corte em pedaços. De seguida, lave tudo.

Coloque, numa panela, juntamente, com o azeite e a água.

Leve ao lume e deixe cozinhar até as batatas ficarem cozidas.

Acrescente metade do feijão, juntamente com a água da cozedura, e triture tudo.

Adicione o restante feijão e o agrião, tempere com sal e deixe cozinhar mais 20 minutos.

Sirva quente.



PROVÉRBIO

Agrião com limão ajuda à digestão.

ALIMENTOS DO MÊS NOVEMBRO



Castanha

A castanha é talvez um dos alimentos mais antigos da Dieta Mediterrânica, uma vez que o castanheiro já existe há mais de 90 milhões de anos. É um fruto característico do outono, sendo um verdadeiro tesouro, pois, para além das suas características nutricionais, ainda “somam pontos” devido à sua alta versatilidade em termos de confeção. Podem comer-se cozidas com erva-doce, assadas, como acompanhamento do 2º prato (em substituição do arroz, massa ou batata) e, ainda, fazer parte de sopas, doces e bolos. A castanha é um alimento que fornece, maioritariamente, hidratos de carbono e fibras, o que estimula a presença de bactérias benéficas no intestino e também contribui para a regulação dos níveis de colesterol no sangue. É um alimento pobre em gordura, no entanto, é uma excelente fonte de nutrientes, nomeadamente, vitaminas, minerais e compostos químicos protetores da nossa saúde. Das vitaminas presentes, é importante realçar a presença de vitamina C, vitamina B6 e ácido fólico. Quanto aos minerais, existe a presença de cálcio, ferro, magnésio, potássio, fósforo, zinco, cobre, magnésio e selénio. Possui, ainda, diversos compostos fenólicos que funcionam, no nosso corpo, como antioxidantes, protegendo as nossas células.

PROVÉRBO

*A castanha é de quem a
apanha.*

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