



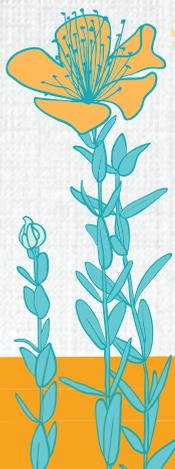
REGIONE AUTONOMA  
DE SARDIGNIA  
REGIONE AUTONOMA  
DELLA SARDEGNA

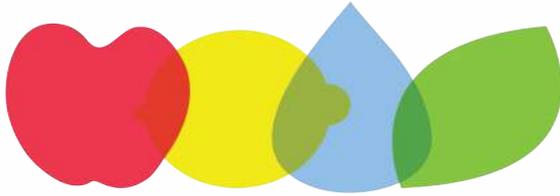


# A DIETA MEDITERRÂNICA PARA CRIANÇAS

*Uma viagem pelas tradições e sabores do Mediterrâneo*

*SlowMed – Food as a means  
of dialogue in the Mediterranean Contexts*





SLOWMED

FOOD AS A MEANS OF DIALOGUE IN  
MEDITERRANEAN CONTEXTS

# A DIETA MEDITERRÂNICA PARA CRIANÇAS

*Uma viagem pelas tradições e sabores do  
Mediterrâneo*



# INDEX



PORTUGAL



PALESTINA



ESPANHA



LÍBANO



EGIPTO



ITÁLIA



FAZ COM OS TEUS PAIS



PODES FAZER SOZINHO



PEQUENO-ALMOÇO



SOBREMESAS



MERENDA



PRATO PRINCIPAL



PRIMAVERA



VERÃO



OUTONO



INVERNO

# CONTEÚDOS

INTRODUÇÃO 5

## PRIMAVERA 8

BATATAS-DOCES COM MEL E NOZES 10  
TARTELETES COM CREME DE LEITE E FRUTA FRESCA 12  
PÃO ÁZIMO DOCE COM NOZES 14  
PAPAS DE TRIGO COM FRUTOS SECOS E FRUTAS SECAS 16  
PÃO DE ALFARROBA COM QUEIJO FRESCO E MEL 18  
SOPA FRIA DE TOMATE 20

## VERÃO 22

FRANGO GRELHADO 24  
MASSA BUSIATE COM MOLHO DE MANJERICÃO 26  
TRIGO ESTUFADO COM TOMATE 28  
OVOS ESCALFADOS COM TOMATE 30  
PATANISCAS DE POLVO COM ARROZ DE TOMATE 32  
PERAS COM FRAMBOESAS PÃO DE SÉSAMO 34

# OUTONO



36

PARFAIT DE MUESLI	38
PÃO DE SÉSAMO	40
ABÓBORA KIBBEH	42
LENTILHAS COM ARROZ	44
BARRAS DE XARÉM TRICOLOR	46
PÃES ÁZIMOS DE LEGUMES	48

# INVERNO



50

FILETES DE PEIXE COM BATATAS	52
BOLACHAS DE FIGO COM ESPECIARIAS E NOZES	54
PÃO ÁZIMO COM TOMILHO	56
SAHLAB	58
GALINHA CEREJADA	60
BACALHAU ESTUFADO	62
INDEX	64
CRÉDITOS	65

# INTRODUÇÃO



## *Porquê este livro?*

*Este livro surgiu na sequência da colaboração entre 24 chefs de cozinha e 6 nutricionistas de ambas as margens do Mar Mediterrâneo, no âmbito do projeto «SlowMed — Food as a means of dialogue in Mediterranean Contexts», financiado pelo programa ENPI CBC MED ([www.enpicbcmmed.eu](http://www.enpicbcmmed.eu)).*

*Este projeto decorreu em seis países diferentes (**Itália, Espanha, Portugal, Líbano, Palestina e Egito**) com o objetivo de promover um diálogo intercultural criativo, consolidando a identidade cultural mediterrânica com base na sua herança culinária.*

*A Dieta Mediterrânica e a sua promoção têm constituído o núcleo de todo o projeto, no âmbito do qual se realizaram repartiu durante 2 anos, diferentes atividades (investigação, oficinas, concursos, eventos internacionais), a fim de colmatar o fosso entre as gerações mais velhas, últimos guardiães do património imaterial da Dieta Mediterrânica, e as novas gerações de crianças e jovens que facilmente se podem perder no processo de globalização, que gradualmente tem levado ao desaparecimento de raízes e tradições.*

*Em cada um dos países envolvidos no projeto foram realizadas entrevistas aos mais idosos, de forma a preservar os segredos da Dieta Mediterrânica. Cada receita recolhida é um tesouro de informações e de histórias pessoais, cujas raízes estão profundamente ligadas à tradição não escrita de cada país. Algumas receitas foram selecionadas para serem transmitidas aos membros mais jovens da nossa sociedade: este livro pretende ser uma ferramenta para «plantar a semente» nesta nova geração, levando os jovens a descobrir não só a história de cada refeição, mas também a importância de uma alimentação saudável, dando-lhes uma primeira ajuda para se iniciarem na cozinha e para terem noção daquilo que comem.*

*Este livro apresenta 6 receitas para cada estação do ano, seguindo a distribuição diária de refeições de acordo com a Dieta Mediterrânica: pequeno-almoço, merenda, almoço, jantar e ceia. Adicionou-se uma refeição tradicional em cada estação, tendo em conta as valiosas histórias subjacentes a cada uma delas. Com um total de 24 receitas, este livro é um guia para as crianças descobrirem não só as suas próprias receitas e tradições, mas também a riqueza do património gastronómico da bacia do Mediterrâneo, o lugar onde vivem, como forma de iniciar um diálogo intercultural, não apenas com palavras, mas também através de paladares, sabores e sentidos.*

### **Como utilizar este livro?**

*O uso deste livro é altamente recomendado para as escolas e para as famílias: a preparação de algumas receitas necessita do apoio dos familiares. Este livro não é apenas uma ferramenta educacional utilizada pelos professores nas escolas, como forma de promover uma nutrição saudável, mas também constitui uma boa introdução a uma alimentação saudável para os pais e os familiares das crianças.*

### **O que é a Dieta Mediterrânica?**

*A Dieta Mediterrânica é um estilo de vida que integra um padrão nutricional partilhado por todos os países do Mediterrâneo, cuja adoção é amplamente recomendada pela ciência atual como sendo benéfica para a saúde. Hoje, a Dieta Mediterrânica também é considerada como um excelente modelo para preservar a biodiversidade e as características sociais dos países mediterrânicos.*

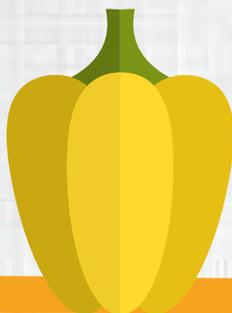
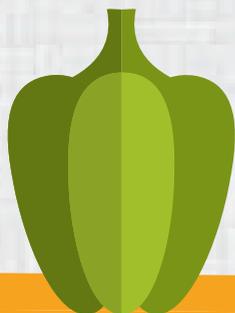
*Além disso, é uma peça valiosa de uma herança cultural que integra uma combinação equilibrada de alimentos com base em produtos frescos, locais e sazonais com as paisagens, técnicas e características sociais. Tem sido transmitida através dos séculos, de geração em geração, e tem estado intimamente ligada ao estilo de vida e à identidade dos povos mediterrânicos ao longo da sua história. Tem evoluído, acolhendo e sabiamente incorporando novos alimentos e técnicas, em resultado da sua localização estratégica e da capacidade de intercâmbio e de troca dos povos mediterrânicos. A Dieta Mediterrânica tem sido, e continua a ser, um património cultural vital, dinâmico e em evolução.*

*A Dieta Mediterrânica apresenta as seguintes características:*

- abundância de pão, massas, vegetais, legumes, frutas e frutos secos;*
- utilização de azeite como a principal fonte de gordura;*
- consumo de quantidades reduzidas de carne vermelha;*
- consumo moderado de peixe, marisco, aves, laticínios, ovos e vinho às refeições.*

*Considera-se a água como a bebida principal deste regime alimentar, o qual, acompanhado pela prática de atividade física moderada, constitui um estilo de vida saudável.*

*Mais informações em <http://slowmed.eu/Mediterranean-Diet/>*



## **Conselhos para professores e pais que utilizem este livro juntamente com as crianças:**

*Dado que tem mais «experiência de vida» do que os pequenos utilizadores deste livro, quando o utilizar, lembre-se sempre de destacar:*

- *a importância da sazonalidade dos alimentos e dos produtos: cada época tem os seus próprios produtos. É altamente recomendável consumir apenas alimentos frescos e locais;*
- *informação sobre práticas de higiene e de segurança alimentar: lavar sempre as mãos antes de cozinhar e de comer, lavar devidamente os utensílios etc.*
- *a importância das porções e da quantidade numa alimentação saudável: siga as sugestões dadas pela Pirâmide da Dieta Mediterrânica.*
- *a importância da atividade física, em conjunto com uma alimentação saudável, como forma de prevenir a obesidade e as doenças com ela relacionadas, que infelizmente estão atualmente a aumentar.*

*Por último, mas não menos importante:*

- ***Para as crianças que leiam esta informação: não usem o lume nem utensílios de corte e, para a vossa segurança, sigam as instruções «podes fazer sozinho» ou «faz com os teus pais»!***







# PRIMAVERA

# BATATA-DOCE COM MEL E FRUTOS SECOS

*Batata Mashwy bel Mekasaratwi Al Aasal*

**Porções** 2

**Tempo de preparação** 10 minutos **Tempo de cozedura** 45 minutos

*Este é um dos pratos favoritos no Egito e uma alternativa económica durante a época da batata-doce. Fornece calor e energia. A batata-doce é muito nutritiva, sendo uma fonte natural e ímpar de betacaroteno e uma excelente fonte de vitamina A. A vitamina A ajuda a formar e a manter saudáveis dentes, ossos, tecidos moles, mucosas e pele. Este aspeto é particularmente benéfico para crianças em idade de crescimento, como tu. A adição de mel -, a dádiva das diligentes abelhas obreiras -, às batatas quentes, confere a esta receita propriedades antibacterianas e antifúngicas adicionais, as quais têm também sido usadas desde o início da época dos faraós.*

## Utensílios

Tabuleiro de forno

Papel de alumínio

Frigideira

Tigela

Passador pequeno

Faca

## Vais precisar de

2 batatas-doces médias

10 g de amêndoas sem pele  
(torradas)

10 g de passas

7 g (1 colher de chá) de mel





## Preparação

1. Aquece o forno a 250 °C.
2. Lava as batatas-doces sob água fria corrente.
3. Coloca-as num tabuleiro de forno forrado com papel de alumínio (para facilitar a limpeza) e leva ao forno por 45 minutos, ou até que estejam macias.
4. Coloca as amêndoas numa frigideira em lume brando, mexendo de vez em quando, até ficarem ligeiramente douradas. Reserva até que as batatas estejam prontas.
5. Demolha as passas durante 10 minutos numa tigela com água fria. Escorre e reserva. Isto permitirá que fiquem mais macias (opcional).
6. Uma vez cozidas, retira as batatas-doces do forno e deixa que arrefeçam um pouco.
7. Com uma faca, faz um corte nas batatas-doces.
8. Polvilha com as amêndoas torradas e passas. Junta um fio com mel. Serve quente.



# TARTELETES COM CREME DE LEITE E FRUTA FRESCA

*Tartellette di pasta frolla con frutta fresca e crema di latte*

**Porções** 8 **Tempo de preparação** 15 minutos + 30 minutos (tempo de repouso) **Tempo de cozedura** 10 minutos

A massa quebrada é uma das massas mais versáteis utilizadas na pastelaria italiana. As suas origens são bastante antigas, remontando ao ano 1000, quando os habitantes de Veneza começaram a utilizar cana-de-açúcar importada da Síria e do Egito. Durante séculos, esta receita foi sendo desenvolvida, e foi adicionada a um dos primeiros livros de cozinha do século XVI, dedicado à confeção de doces, bolos, tartes e biscoitos. Hoje, as massas para tarte são uma das favoritas entre as famílias italianas. As crianças adoram ajudar os pais a preparar a massa e a confeccionar esta versátil receita que usa frutas da época. Comer fruta é também uma parte importante da Dieta Mediterrânica, e estas tarteletes representam uma boa forma de começar o dia com frutas, leite (pelo cálcio) e carboidratos (presentes na crosta), tudo ao mesmo tempo.

## Utensílios

Faca

Tábua de cortar

2 tigelas

8 formas individuais para tarte

Papel vegetal

Garfo

Película aderente

Rolo da massa

Feijões (para comprimir a massa)

Panela

Vara de arames

Colher de cozinha

15 g (colher de sopa) de açúcar

Algumas gotas de limão

## Para a massa quebrada

200 g de farinha (para bolos)

80 g de manteiga

75 g de açúcar

2 g (½ colher de chá) de sal

10 g (1 colher de sopa) de levedura

seca ativa

1 ovo

## Para o creme de leite

400 ml de leite

150 g de natas

1 vagem de baunilha

80 g de açúcar

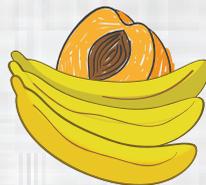
40 g de farinha de milho

20 g (1 colher de sopa) de mel

## Vais precisar de

### Fruta

8 - 10 peças de fruta da época, dependendo do tamanho: morangos, alperces, kiwis, bananas ou outras





## **Preparação**

- 1. Limpa a fruta. Corta em pedaços pequenos e mistura com o açúcar. Adiciona algumas gotas de limão para evitar que perca a cor. Deixa repousar no frigorífico durante algumas horas.*
- 2. Para preparar a massa quebrada:** forra as formas para as tartes com papel vegetal. Sobre uma superfície de madeira, mistura a farinha, o açúcar e a manteiga, cortada em pedaços pequenos. Mistura a manteiga com a farinha e o açúcar até que estejam completamente envolvidos. Amassa suavemente até que a manteiga derreta. Faz um montinho com esta mistura e abre um buraco no centro. Junta o ovo. Amassa todos os ingredientes, primeiro com um garfo, e depois com as mãos, até obteres uma massa suave e macia. Envolve a massa em película aderente e coloca-a no frigorífico durante pelo menos 30 minutos.*
- 3. Pré-aquece o forno a 180 °C. Após a massa ter repousado no frigorífico, molda-a ao tamanho das formas, cobre com mais papel vegetal e acrescenta os feijões secos para fazer a compressão. Isto evitará que a massa suba. Deves tentar obter 1 cm de espessura. Cozinha durante 15-10 minutos, até dourar. Retira os feijões e o papel vegetal e deixa arrefecer.*
- 4. Para fazer o creme de leite: abre ao meio a vagem de baunilha e coloca-a numa panela com 300 ml de leite e o açúcar. Mesmo antes de atingir o ponto de ebulição, retira do lume. Numa tigela grande, bate vigorosamente o resto do leite e das natas com a farinha de milho. Gradualmente adiciona o leite aquecido, retira a vagem de baunilha, raspando as sementes para o leite, e bate continuamente com a vara de arames. Junta o mel. Reaquece lentamente a mistura, mexendo sempre até que engrosse e adira às costas da colher. Deixa arrefecer tapada com película aderente. O creme irá engrossar ainda mais após arrefecer.*
- 5. Recheia a base das tarteletes com o creme de leite e cobre com os pedaços de frutas reservados. Podes humedecer as tarteletes com um bocado do sumo da fruta antes de as recheares. Serve à temperatura ambiente.*

# PÃO ÁZIMO DOCE COM NOZES

MWARQA

**Porções** 6    **Tempo de preparação** 45 minutos  
**Tempo de cozadura** 10 minutos

A Mwarqa é uma apreciada sobremesa, ou merenda, da cidade de Amchit, Jbeil no Líbano. A receita foi desenvolvida pelas mulheres que cozinhavam pão no saj (uma cúpula metálica de forma côncava) e que preparavam merendas para a família, durante as longas horas de trabalho. Uma vez que o nome da receita se refere ao açúcar misturado com frutos secos, o pão ázimo era firmemente moldado em forma de corda, sendo depois torcido para não perder o açúcar cozinhado, evitando-se assim uma grande confusão. Hoje em dia, esta receita é preparada para merendas, festas e casamentos. O recheio do pão, à base de amêndoas e nozes, faz desta receita uma parte integrante da Dieta Mediterrânica. As nozes são uma boa fonte de fibra e de proteína e contêm gorduras saudáveis.

## Utensílios

2 tigelas  
Papel de cozinha  
Faca  
Tábua de cortar  
Colher  
Rolo da massa  
Tabuleiro de forno

## Vais precisar de

### Para a masa

½ kg de farinha branca (ou substituir por farinha integral)  
5 g sal  
10 g de levedura seca ativa  
250 ml de água  
50 ml de azeite

### Para o recheio

150 g de nozes, finamente picadas  
150 g de amêndoas, finamente picadas  
Uma pitada de canela  
20 ml (1 ½ colher de sopa) de água de flor de laranjeira  
20 ml (1 ½ colher de sopa) de água de rosas  
150 g de açúcar





## Preparação

1. Mistura a farinha, o sal, o fermento, a água e o azeite. Amassa durante 10 minutos para obteres uma massa elástica.
2. Deixa a massa repousar durante 1 hora, numa tigela tapada com uma toalha de cozinha húmida, até que duplique de tamanho.
3. Para o recheio: Numa tigela, mistura as nozes e as amêndoas. Junta a água de flor de laranjeira e a água de rosas com o açúcar e uma pitada de canela.
4. Estende a massa de forma a obteres um disco grande e fino. Coloca o recheio no centro e faz um pequeno buraco no meio; em seguida, com a ponta dos dedos, enrola a massa com cuidado, partindo do centro do buraco para fora, formando um anel. Enrola o anel completamente até obteres uma espiral firme.
5. Pré-aquece o forno a 250°C e coze até que fique dourado. Corta em fatias e come enquanto quente.



# PAPAS DE TRIGO COM FRUTOS SECOS E FRUTAS SECAS

Snayniyeh

**Porções** 15 **Tempo de preparação** 7 minutos (e dia anterior)

**Tempo de cozadura** 1 ½ horas

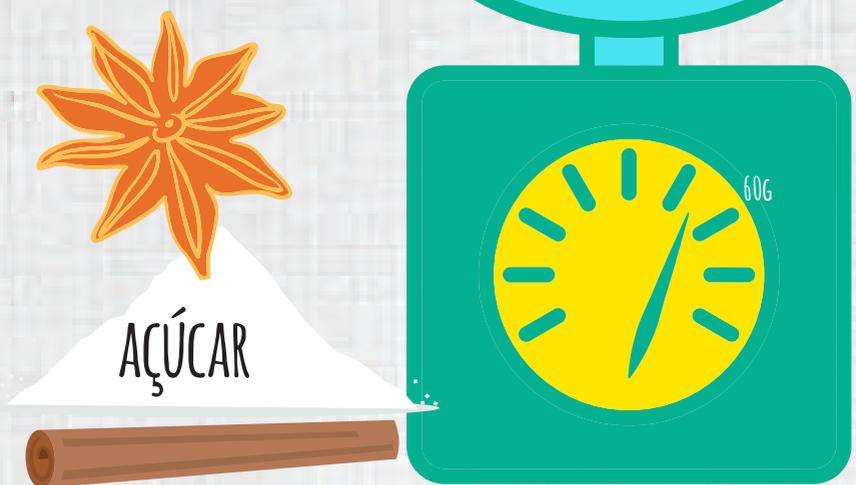
As papas de trigo são preparadas para comemorar o primeiro dente dos bebês. Oferece-se uma tigela de papas quentes à família e aos amigos que vêm felicitar os pais. Existem tradições, não necessariamente ligadas à época, relacionadas com esta receita; na verdade, os cristãos árabes também a preparam todos os anos, no dia 4 de dezembro, para a festa do Dia de Santa Bárbara (Eid el Burbara), uma celebração com semelhanças ao Halloween. As crianças disfarçam-se em memória da santa e mártir, que também se disfarçava em inúmeros personagens para escapar à perseguição movida pelos romanos. Esta refeição contém fibras que facilitam a digestão e que dão uma prolongada sensação de saciedade. Os grãos de trigo são uma boa fonte de vitamina B, fornecendo minerais essenciais ao organismo. A adição de frutos secos e nozes faz desta receita um alimento em perfeita sintonia com a Dieta Mediterrânica.

## Utensílios

Tigelas de cozinha

Uma panela grande

Colher de cozinha





### **Vais precisar de**

250 g de grãos de trigo, descascados

2 litros de água

200 g de açúcar

10 g (1 colher de sopa) de sementes de erva-doce moídas

2 ½ g (½ colher de chá) de noz-moscada moída

5 g (1 colher de chá) de canela moída

10 g (1 colher de sopa) de sementes de funcho moídas

60 g de alperces secos

75 g (chávena) de passas

75 g (chávena) de amêndoas peladas

60 g de nozes

75 g de bagos de romã

### **Preparação**

1. Demolha o trigo descascado numa tigela com água durante 12 horas.
2. Adiciona água à panela e deixa ferver.
3. Lava o trigo demolido e junta-o à água a ferver. Reduz o calor e deixa ferver durante 1 hora, ou mais, até que os grãos de trigo estejam macios e abertos. A água da cozedura irá espessar.
4. Junta o açúcar, a erva-doce, a noz-moscada, a canela, as sementes de funcho, os alperces secos, as passas e as amêndoas peladas.
5. Mexe bem e mantém em lume brando por mais 20 minutos para engrossar.
6. Despeja em tigelas pequenas de ir à mesa e decora com nozes e bagos de romã.

# PÃO DE ALFARROBA COM QUEIJO FRESCO E MEL

**Porções** 12

**Tempo de preparação** 45 minutos **Tempo de cozedura** 40 minutos

*Este pão doce, com compota de tomate caseiro, sumo de laranja feito na hora e queijo fresco com mel, é ideal para o pequeno-almoço. A sua base de farinha de alfarroba moída confere-lhe um aroma e um sabor peculiar. Dado que a alfarroba não contém glúten, o pão não crescerá tanto quanto um pão normal. O sabor da alfarroba tem sido comparado ao do chocolate, e muitas vezes usam-se as sementes como substituto do chocolate numa grande variedade de receitas. Nutricionalmente, a alfarroba tem baixo teor de gordura e é rica em fibras, sendo assim um alimento perfeito para a flora intestinal. A vagem da alfarroba tem sido descrita durante milhares de anos em manuscritos antigos, como na «A epopeia de Gilgamesh» e no «Novo Testamento».*

## **Utensílios**

Tigelas de cozinha

Papel de cozinha

Pedra ou tabuleiro de forno

## **Vais precisar de**

975 g de farinha de trigo (para pão)

25 g de farinha de alfarroba

5 g (1 colher de chá) de sal (flor de sal)

12 g de fermento de padeiro

500 ml de água morna

15 g de sementes de linhaça





## **Preparação**

- 1. Numa tigela, mistura a farinha de trigo e a de alfarroba com o sal.*
- 2. Dissolve o fermento de padeiro com uma pequena quantidade de água morna e mistura-o na farinha, adicionando gradualmente água até obteres uma massa elástica. Amassa tudo até que deixe de colar às paredes do recipiente. Junta a linhaça à massa. Forma uma bola, cobre com uma toalha de cozinha e deixa repousar, entre 30 minutos a 1 hora, para levedar.*
- 3. Molda à tua vontade. Coze o pão num tabuleiro ou pedra de forno, em forno pré-aquecido a 200 °C, até ficar crocante por fora e cozido por dentro.*



# SOPA FRIA DE TOMATE

## Salmorejo

**Porções** 10 **Tempo de preparação** 15 minutos

*O salmorejo é um prato tradicional, originário de Córdoba, na Andaluzia. É uma refeição preparada no final da primavera, continuando a ser confeccionada pelo verão adentro: de facto, no verão as temperaturas atingem picos de calor, pelo que esta sopa fria é normalmente servida aos trabalhadores agrícolas, ao almoço ou ao jantar. Muitas vezes é servida como entrada, mas é suficientemente substancial como prato principal, especialmente quando salpicada com ovo cozido e presunto picado. O salmorejo é feito com ingredientes económicos e comuns, muitas vezes encontrados nas hortas. É muito fácil de fazer e, portanto, perfeito para um chef inexperiente. Esta sopa é um prato muito bom para a saúde, dado que inclui tomate, alho, cebola, pão e azeite, que são uma parte importante da Dieta Mediterrânica.*

### **Utensílios**

Faca  
Tábua de cortar  
Tigela de cozinha grande  
Tigela de cozinha pequena  
Colher de cozinha  
Liquidificador

### **Vais precisar de**

1- 2 dentes de alho  
5 g (1 colher de chá) de sal  
½ cebola média, picada grosseiramente  
1 kg de pão em pedaços, grosseiramente cortados (feita com pão do dia anterior)  
1 kg de tomates maduros, grosseiramente picados  
20 ml (1 ½ colher de sopa) de azeite virgem extra  
5 ml (1 colher de chá) de vinagre  
3- 4 ovos cozidos, para guarnecer  
20 g de lascas de presunto serrano espanhol, para guarnecer

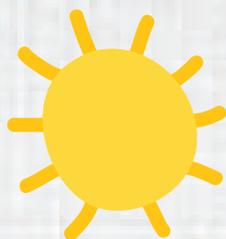


## Preparação

1. Mistura o alho, o sal, a cebola e os pedaços de pão. Junta o tomate e deixa o pão demolhar durante algum tempo no sumo de tomate.
2. Adiciona o azeite e mexe.
3. Adiciona o vinagre e mistura tudo num liquidificador.
4. Após tudo misturado, deixa repousar no frigorífico até arrefecer.
5. Serve frio, salpicado com ovo cozido picado e cubos de presunto.







VERÃO

# FRANGO GRELHADO

Fayoumi

**Porções** 2

**Tempo de preparação** 15 minutes **Tempo de cozedura** 25- 30 minutes

*A Fayoumi é uma raça de galinha originária do Egito, devendo o seu nome à província de Fayoum, a sudoeste do Cairo e na margem oeste do Nilo. Esta raça de galinhas é muito apreciada e conhecida em todo o Egito. Esta receita simples é uma ótima maneira de comer carnes saudáveis, com baixo teor de gordura, em vez das carnes vermelhas, cujo consumo elevado não é recomendado pela Dieta Mediterrânica. Alguns dos ingredientes (frango, azeite, cebola, manjeriço fresco, sal e pimenta) e a marinada são feitos para conferir grandes sabores, sem muito esforço, ao teu prato. Planeia a preparação desta receita para uma ocasião em que possas fazer o grelhado com os teus pais; caso tal não seja possível, usa o forno.*

## **Utensílios**

Faca

Tábua de cortar

Tigelas de cozinha

Grelhador

## **Vais precisar de**

350 g de um frango inteiro (de campo)

5 g (1 colher de chá) de sal

5 g (1 colher de chá) de pimenta moída

30 ml (2 colheres de sopa) de azeite virgem extra

1 cebola grande, finamente picada

15-20 folhas de manjeriço fresco, finamente picado



## **Preparação**

- 1. Corta o frango em duas metades.**
- 2. Mistura o sal, a pimenta, o azeite, a cebola e o manjeriço numa tigela.**
- 3. Esfrega bem todo o frango com esta mistura. Deixa marinar no frigorífico, pelo menos durante 1 hora.**
- 4. Assa o frango numa grelha. Em alternativa, o frango também pode ser assado no forno, coberto com papel de alumínio durante 20 minutos; depois retira a película e deixa que doure durante 10 - 15 minutos.**
- 5. Serve imediatamente.**



# MASSA BUSIATE COM MOLHO DE MANJERICÃO



## Busiate con Pesto alla Trapanese

**Porções** 4

**Tempo de preparação** Massa > 15 minutos + 30 minutos para descansar + 4 horas para secar

**Tempo de cozedura** 10 minutos

Cada região de Itália tem os seus próprios tipos de massas. Na Sicília ocidental, em redor de Trapani, a massa tem uma forma em espiral, a chamada busiate. Como outras massas frescas do sul de Itália, é feita apenas com farinha de trigo duro e água, sem ovos adicionados. Também é possível encontrar a busiate seca, mas é melhor quando é fresca e caseira. O pesto usado com a busiate é uma versão alternativa do pesto genovês, que usa pinhões em vez de amêndoas. O pesto genovês foi trazido para a Sicília pelos marinheiros genoveses que regressavam das campanhas no Oriente. Os marinheiros sicilianos alteraram a receita de forma a usar os produtos da sua própria região. As massas frescas com legumes nutritivos, ervas e azeite são um dos pratos principais do sul de Itália e são de grande importância para a Dieta Mediterrânica. De facto, a massa é muito rica em carboidratos complexos, os quais são muito importantes para o cérebro e para os músculos. Permitem uma libertação lenta de energia, ao contrário do impulso rápido, ainda que breve, dos açúcares simples. A massa fornece energia para todo o dia, logo, tem cuidado com a quantidade a usar.

### Utensílios

Pilão e almofariz

Tigelas de cozinha

Rolo da massa

Faca

Espeto de madeira

Panela



### Para a massa

500 g de farinha (de trigo duro)

250 ml de água

### Para a guarnição

50 g de queijo pecorino, grana, ou cubos de pão torrado

Pimenta preta acabada de moer

### Vais precisar de

#### Para o pesto

1- 2 dentes de alho

5 g (1 colher de chá) de sal

15- 20 folhas de manjericão fresco

50 g de amêndoa pelada

100 ml azeite virgem extra

6 tomates maduros





## Preparação

- 1. Para fazer o pesto:** esmaga o alho num almofariz com o sal e o manjeriço. Roda o pilão enquanto esmagas. Não batas os ingredientes contra as paredes do almofariz. Adiciona lentamente o óleo até o molho ficar cremoso. Tritura as amêndoas à parte, até ficarem em pasta, e mistura-as com o pesto. Descasca os tomates e corta-os para obteres a polpa. Mistura com o pesto, adicionando um pouco de azeite.
- 2. Para fazer a massa busiate:** coloca a farinha numa tigela grande e faz um buraco no centro; em seguida, começa a misturar a água com a farinha para formar uma massa firme. Amassa sobre uma superfície polvilhada com farinha, tapa e deixa repousar por 30 minutos, no frigorífico ou num lugar fresco, protegido do vento.
- 3. Retira uma pequena porção de massa (mantém a restante coberta para impedir que seque) e tende-a sobre uma superfície de trabalho formando um cilindro com cerca de 2 mm de espessura e 50 cm de comprimento; em seguida, corta o cilindro em pedaços com 4 cm de comprimento. Insere um espeto de madeira, ou um pedaço de uma haste muito fina de madeira, longitudinalmente e até uma das extremidades do cilindro; enrola de forma a que a massa envolva o espeto e forme uma longa espiral, com cerca de 7 cm de comprimento. Faz a massa deslizar para fora do espeto, coloca-a numa bandeja enfarinhada e depois repete com a massa restante. Podes cozinhar a massa imediatamente ou então deixá-la secar. Podes guardá-la num recipiente hermeticamente fechado durante um par de dias.**
- 4. Cozinha a massa al dente numa panela grande com água e sal, escorrendo-a depois. Mistura imediatamente com o pesto numa travessa de servir.**
- 5. Salpica com queijo pecorino, granaralado, ou cubos de pão torrado. Tritura a pimenta e rega com azeite. Serve quente.**



# TRIGO ESTUFADO COM TOMATE

*Bulgur wa Banadoora*

**Porções** 5 **Tempo de preparação** 15 minutos

**Tempo de cozedura** 30 minutos

O bulgur é um elemento essencial no Líbano e uma forma tradicional de conservar o trigo nas despensas locais, durante todo o ano. É fácil de cozinhar porque foi estufado, seco e moído com tamanhos diferentes: grosseiro, médio ou fino. A cozinha tradicional, e respetivas receitas, recorrem ao bulgur para enriquecer o prato, adicionando um travo a noz. O bulgur é um ótimo substituto do arroz, fornecendo mais fibra, proteína, minerais e vitaminas, cumprindo a estrutura da Dieta Mediterrânica. Serve o bulgur com tomate, acompanhado por uma salada fresca ou uma taça de iogurte. É um prato de Verão, leve e saudável, que leva pouquíssimo tempo a preparar.

## Utensílios

Faca

Tábua de cortar

Tacho

Colher de cozinha

## Vais precisar de

1 kg tomate

½ kg de cebola, finamente picada

50 ml (3 colheres de sopa) de azeite virgem extra

400 g de bulgur grosseiro

1 litro de água

5 g (1 colher de chá) de sal

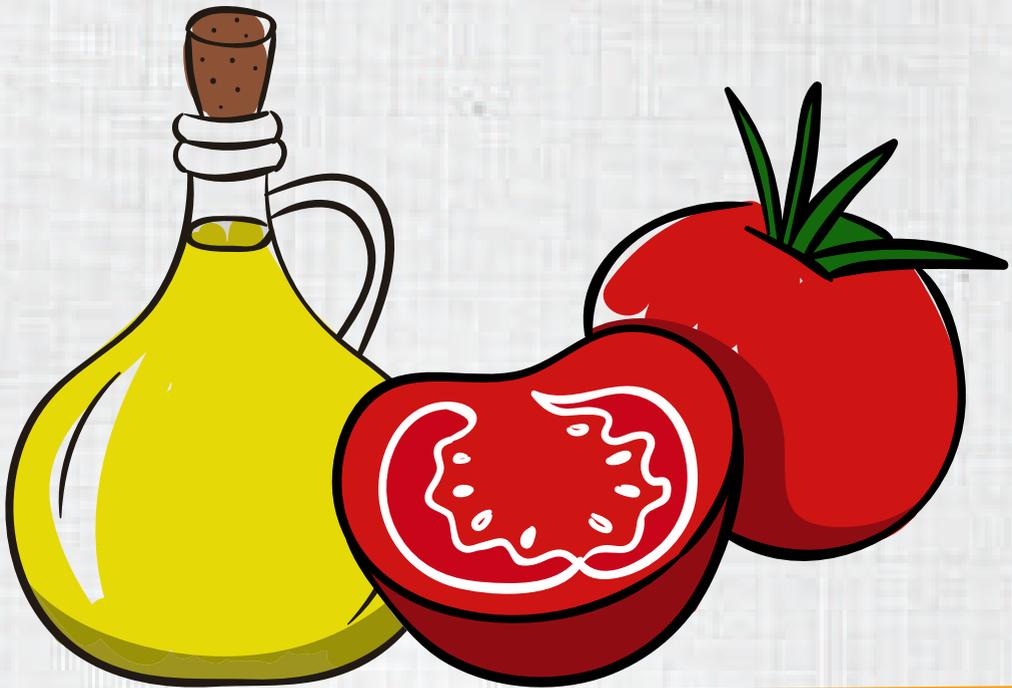
Piripiri em pó, a gosto





## **Preparação**

1. *Pica os tomates finamente. Reserva o sumo.*
2. *Numa panela, refoga as cebolas com o azeite durante 10 minutos, mexendo várias vezes até que estejam macias, mas sem que fiquem sequer um bocadinho castanhas.*
3. *Adiciona o bulgur e cozinha durante 2 minutos para ligar.*
4. *Adiciona os tomates e o sumo, a água, o sal e o picante. Mistura bem.*
5. *Tapa e cozinha em lume médio durante 30 minutos.*
6. *Serve à temperatura ambiente.*



# OVOS ESCALFADOS EM MOLHO DE TOMATE

## Shakshuka

**Porções** 2

**Tempo de preparação** 10 minutos **Tempo de cozedura** 10 minutos

Esta é uma ótima receita para fazeres quando tiveres ovos frescos e alguns legumes disponíveis. Podes acrescentar pimentos verdes ou vermelhos, especiarias de que gostes, ou simplesmente seguir as indicações fornecidas. O Shakshuka é um pequeno-almoço em todo o Mediterrâneo e Médio Oriente, incluindo o norte da África. Os ingredientes variam, entre os diferentes países. Ao longo da história da região do Mediterrâneo, os ovos têm surgido como ingredientes em pratos simples e mais complexos, contribuindo para um sabor mais rico e com nutrientes importantes, tais como proteínas, ferro, vitaminas e minerais. A Shakshuka é uma das refeições de eleição dos agricultores que necessitam de uma alternativa rápida e saudável, durante o trabalho no campo.

### Utensílios

Faca

Tábua de cortar

Frigideira

Espátula

### Vais precisar de

1 cebola pequena, finamente picada

30 ml (2 colheres de sopa) de azeite virgem extra

1 dente de alho, finamente picado

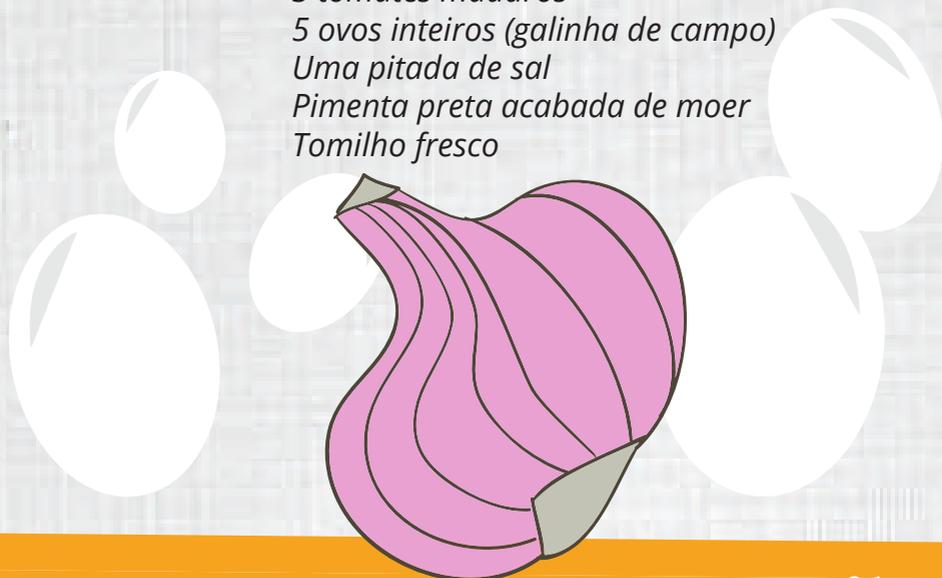
3 tomates maduros

5 ovos inteiros (galinha de campo)

Uma pitada de sal

Pimenta preta acabada de moer

Tomilho fresco





## **Preparação**

- 1. Numa frigideira grande, aquece óleo em lume médio. Junta a cebola. Cozinha lentamente, durante 15 minutos, até que fique macia. Junta o alho e cozinha durante 1 ou 2 minutos.*
- 2. Acrescenta os tomates e tempera com sal e pimenta. Cozinha durante 10 minutos, até engrossar o tomate.*
- 3. Abre os ovos na frigideira, sobre os tomates, certificando-te de os distribuir uniformemente sobre o molho. Tempera com sal e pimenta. Cozinha até que os ovos estejam prontos.*
- 4. Guarnece com tomilho fresco. Serve quente.*



# PATANISCAS DE POLVO COM ARROZ DE TOMATE

**Porções:** 4

**Tempo de preparação** 30 minutos **Tempo de cozedura** 30 minutos

Portugal é o país europeu com a maior taxa de consumo de peixe. O polvo é a segunda mais valiosa das espécies de pescado, provido de uma grande inteligência, um ciclo de vida curto e uma boa taxa de reprodução. No sul de Portugal, na região do Algarve, a comunidade de St<sup>a</sup> Luzia está exclusivamente dedicada a esta espécie, usando apenas artes de pesca tradicionais. Uma vez que não tem partes duras, sendo assim fácil de comer, o polvo constitui uma ótima maneira de iniciar desde muito cedo uma alimentação à base de peixe. Também pode ser utilizado em muitas receitas, desde as tradicionais, até àquelas que consistem numa simples fritura num pouco de azeite. Também fica muito bom assado no forno. Comer peixe é altamente recomendado por uma Dieta Mediterrânica saudável .

## **Utensílios**

Tenazes de cozinha

2 panelas

Tigelas de cozinha

Vara de arames

Tábua de cortar

Faca

1 colher de sopa

Fritadeira ou tabuleiro de forno

Escumadeira

Papel absorvente

½ pimento vermelho, finamente picado

1 cebola média, finamente picada

4 dentes de alho, finamente picados

200 g de farinha de trigo (para pão)

2 colheres de sopa de salsa, finamente picada

4 colheres de sopa de coentros, finamente picados

1 colher de sopa de orégãos frescos, finamente picados (substituir por orégãos secos)

Sumo de 1 limão

5 g (1 colher de chá) de sal

2 g (½ colher de chá) de pimenta acabada de moer

Óleo vegetal, para fritar

200 g de tomate maduro da época, para acompanhamento

## **Vais precisar de**

### **Para o polvo**

1 kg de polvo

1 cebola inteira, cortada grosseiramente

4 ovos (galinha de campo)

½ pimento verde, finamente picado



### **Para o arroz**

30 ml (2 colheres de sopa) de azeite virgem extra

1 cebola média, finamente picada

2 dentes de alho, finamente picados

100 g de tomate, finamente picado

300 g de arroz agulha

1 litro de água

5 g (1 colher de chá) de sal

### **Preparação**

1. Usando tenazes, ou luvas de silicone, mergulha 3 vezes o polvo em água a ferver, deixando-o submerso durante cerca de 5 segundos de cada vez. Deixa o polvo na água de cozedura após o último mergulho e deixa levantar fervura. Coze durante cerca de 30 - 45 minutos, ou até ficar macio. Retira do lume, escorre bem, reserva e deixa arrefecer.

2. Prepara um polme, batendo os ovos e juntando depois os pimentos, a cebola, os alhos, a farinha e as ervas aromáticas. Junta o polvo cozido e cortado. Mistura bem.

3. Acrescenta o sumo do limão. Mistura novamente. Deixa repousar durante 30 minutos.

4. Com uma colher de sopa, molda uma bola de polme. Frita em óleo a 180 °C até alourar. Quando frita, retira com uma escumadeira e coloca sobre papel absorvente. Em alternativa, assa num tabuleiro ou em formas pequenas de silicone, no forno, à mesma temperatura, durante 15 - 20 minutos.

5. Para o arroz: Numa panela, refoga as cebolas com o azeite, mexendo sempre até que fiquem macias, mas não castanhas. Junta o alho, mistura e adiciona os tomates e a água. Deixa levantar fervura e junta o arroz agulha. Tempera com sal e cozinha “al dente”.

6. Serve o polvo quente, com o arroz de tomate, em gomos e um raminho de agrião ou de espinafres salteados.



# PERAS COM MOLHO DE FRAMBOESA

## Peras con Framboesas

**Porções** 4 **Tempo de preparação** 20 minutos

*A fruta é essencial para o nosso bem-estar e deve ser consumida diariamente (ideal é 3 vezes ao dia). Esta é uma receita divertida, que reúne os benefícios da fruta, nozes torradas (que contêm gorduras saudáveis), minerais e fibras. E o favorito de toda a gente, para atingir a felicidade suprema: gelado de baunilha. Escolhe uma boa marca, preparada unicamente com aromas naturais e sem conservantes.*

### **Utensílios**

4 tigelas

Faca

Tábua de cortar

Liquidificador

Passador fino

1 colher de sopa

### **Vais precisar de**

50 g de amêndoas descascadas (torradas).

15 gr de framboesas.

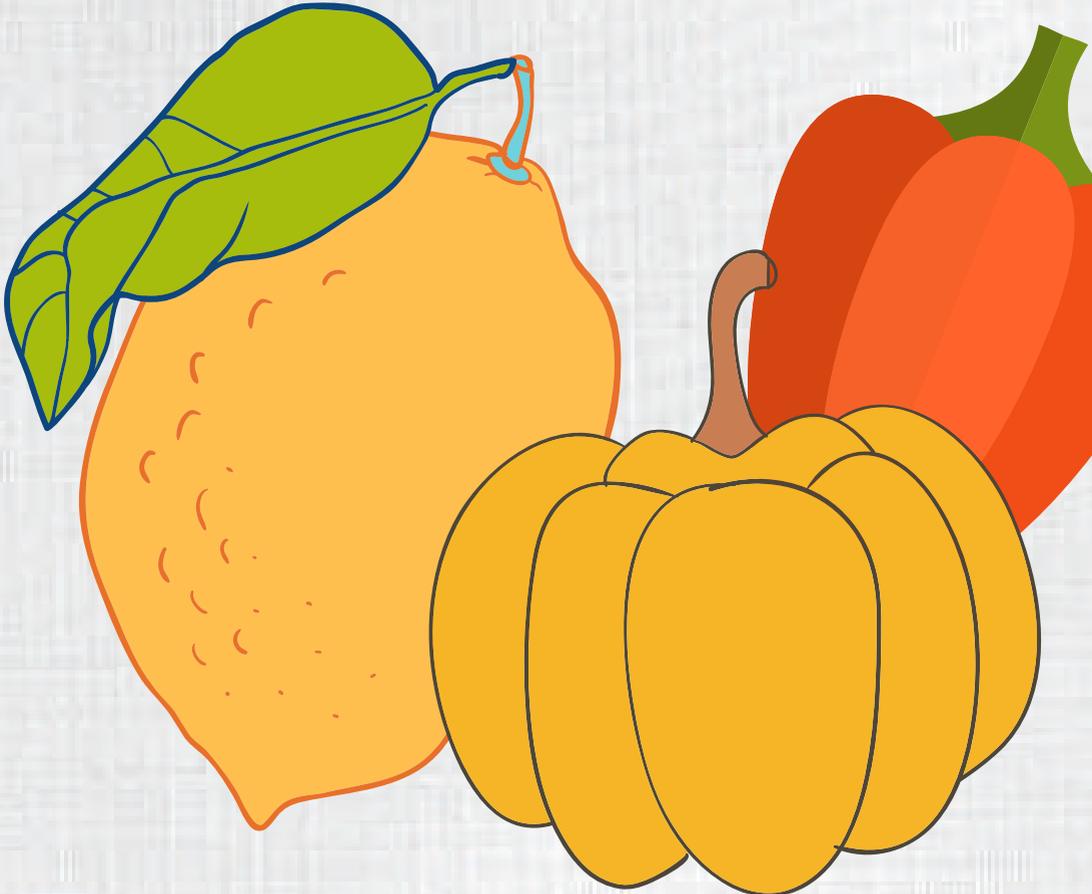
4 peras maduras.

500 ml de gelado de baunilha (podes substituir por iogurte).

### **Preparação**

1. Uma hora antes de servir, coloca as taças de sobremesa no congelador.
2. Entretanto, mói grosseiramente as amêndoas torradas.
3. Tritura as framboesas num liquidificador e passa o puré obtido por um passador fino.
4. Descasca as peras, corta-as ao meio e retira as sementes.
5. Retira as taças do congelador e cobre o fundo com algumas colheres de sopa de gelado de baunilha.
6. Coloca as peras por cima do gelado. Rega com o molho de framboesa.
7. Polvilha com amêndoas picadas. Serve imediatamente.







OUTONO

# PARFAIT DE MUESLI

**Porções 2**      **Tempo de preparação 10 minutos**

*Em França, o termo parfait refere-se a uma sobremesa fria feita com uma base de calda de açúcar, ovos e natas. A cozinha de Alexandria recebe influências de todos os países do Mediterrâneo. Uma das comunidades estrangeiras que existiu em Alexandria foi a francesa, para além da italiana, grega, arménia, espanhola, turca, síria, libanesa, palestina e marroquina, bem como a influência otomana no geral. No Egito, atualmente, esta receita tornou-se popular; é muito simples e cheia de benefícios nutricionais.*

## **Utensílios**

Tacho

Colheres de cozinha

Tabuleiro de forno

Papel vegetal

## **Vais precisar de**

85 g de mel.

30 ml (2 colheres de sopa) de óleo vegetal.

¼ colher de chá de canela.

50 g de aveia.

20 g de amêndoas, finamente picadas

20 g de nozes, finamente picadas.

2 colheres de sopa de passas.

200 g de iogurte natural.





## **Preparação**

- 1. Num tacho, mistura o mel, o óleo vegetal e a canela. Aquece até levantar fervura.*
- 2. Adicione à mistura a aveia, as amêndoas, as nozes e as passas.*
- 3. Pré-aquece o forno a 175 °C. Deita a mistura num tabuleiro de forno, forrado com papel vegetal.*
- 4. Coze durante 15 - 20 minutos. Deixa arrefecer.*
- 5. Quando fria, parte em pedaços e coloca no prato de servir. Cobre com o iogurte.*
- 6. Se tiveres muesli a mais, guarda-o num recipiente hermeticamente fechado durante alguns dias.*



# PÃO DE SÉSAMO

## Muffuletti

**Porções** 10 - 12

**Tempo de preparação** 15 minutos + 2 minutos (tempo de repouso)

**Tempo de cozedura** 30 minutos

*O muffuletti é um pão associado a tradições religiosas da Sicília. Trata-se de um pão de forma que leva muitas especiarias, especialmente pimenta e ciminoduci, ou seja, cominho doce (não confundir com erva-doce). Antigamente, o muffuletti era cozido durante as festas religiosas. Em Palermo, o muffuletti era recheado com queijo ricota, anchovas e azeite virgem extra, sendo normalmente servido ao pequeno-almoço no Dia de Todos os Santos, a 2 de novembro. Em Canicattì, uma cidade do interior da Sicília, era consumido no mesmo feriado com um elaborado recheio. Hoje, a tradição mantém-se: todas as padarias vendem este pão, recheado com anchovas salgadas, azeite de qualidade e especiarias.*

### Utensílios

Tigelas de cozinha

Papel de cozinha

### Vais precisar de

1 kg de farinha de trigo (para pão)

2 g (1 colher de chá) de sementes de funcho.

2 g (1 colher de chá) de erva-doce (inteira)

2 g (1 colher de chá) de canela moída

2 g (1 colher de chá) de pimenta acabada de moer

20 g (4 colher de chá) de sal

10 g de fermento de padeiro

20 gr de azeite

500 ml de água morna (não muito quente)

150 g de sementes de sésamo





## Preparação

1. Numa tigela, mistura a farinha com as sementes de funcho, a erva-doce, o anis, a canela, a pimenta preta e o sal.
2. Dissolve o fermento de padeiro com uma pequena quantidade de água morna e mistura-o na farinha, adicionando gradualmente água até obteres uma massa elástica. Amassa durante 5 minutos, adiciona o azeite e continua a amassar vigorosamente. Vais saber que a massa está pronta quando ela não se colar às paredes da tigela. Molda uma bola e deixa descansar por 1 hora, para a massa levedar. Não te esqueças de cobrir a tigela com um pano de cozinha húmido.
3. Pica a massa por baixo e dá-lhe uma forma redonda e achatada, com cerca de 22 cm de diâmetro (que irá aumentar para 25 cm). Coloca a massa num tabuleiro de forno, levemente untado com óleo. Polvilha o topo com sementes de sésamo, pressionando-as levemente para dentro da massa. Tapa o pão, deixando folga, e deixa-o crescer, durante 1 hora, até duplicar de volume.
4. Após a massa subir, coloca-a delicadamente num forno pré-aquecido a 250 °C e coze-a durante 30 minutos, até dourar.
5. Deixa arrefecer. Corta o pão ao meio e escolhe o recheio que queres. Podes escolher o clássico recheio de azeite, sal, pimenta, azeitonas pretas descaroadas, anchovas e queijo (ou azeite), sal, pimento, tomates secos e queijo (opcional). Para a variante doce, experimenta mel e ricota.



# KIBBEH DE CALABAZA

*Kibbe b' Sinniyeh b' Laktin*

**Porções** 5 **Tempo de preparação** 1 ½ horas

**Tempo de cozedura** 30 minutos

*O Kibbe b'Sinniyeh (Kibbeh no tacho) é normalmente feito com uma mistura de carne finamente picada (carneiro ou vaca), com bulgur (trigo partido), cebola, hortelã e especiarias do Médio Oriente, e moldada dentro de um tabuleiro de forno plano. Em seguida, com uma faca, fazem-se marcas em forma de diamante (com cerca de dois a cinco centímetros de comprimento), polvilha-se com pinhões levemente salteados (snobar), ou amêndoa laminada e manteiga, e em seguida, coze-se no forno até estar pronto. Normalmente, este prato consiste em duas camadas (superior e inferior) de carne e mistura de trigo partido, assadas com uma mistura de carne moída/cebola/pinhões (hushwi) entre elas.*

## **Utensílios / Equipamento**

Faca

Tábua de cortar

Tacho

Coador metálico

Frigideira

Colheres de cozinha

Escumadeira metálica

## **Vais precisar de**

### **Para o kibbeh**

1 kg de abóbora, cortada em cubos

600 g de bulgur branco fino

50 g de farinha

1 cebola média, finamente picada

5 g (1 colher de chá) de manjerona

5 g (1 colher de chá) de cominhos

moídos

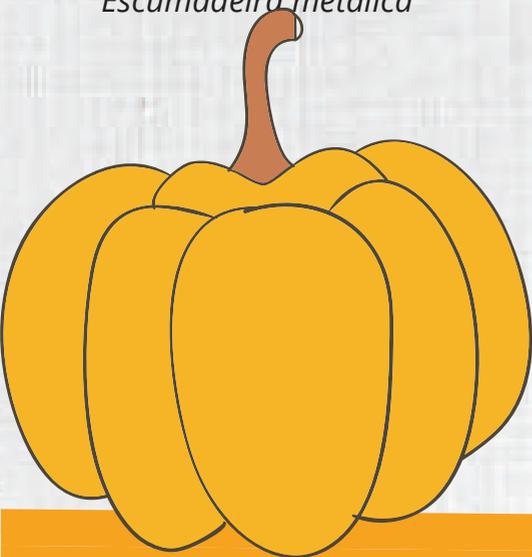
5 folhas de manjeriço fresco

Uma pitada de várias especiarias

Uma pitada de canela

5 g (1 colher de chá) de sal

20 ml (1 ½ colher de sopa) de azeite virgem extra





### **Para o recheio**

15 ml (1 colheres de sopa) de azeite virgem extra

300 g de cebolas, cortadas ao meio e em fatias finas

400 g de acelga suíça, finamente picada

300 g de grão-de-bico, cozido

60 ml de sumo de limão acabado de espremer

Uma pitada de sumagre

### **Preparação**

1. Descasca a abóbora, retira as sementes e depois, corta-a em cubos grandes. Ferve em água cerca de uma hora, até que esteja bem cozida. Reserva uma chávena da água da cozedura. Escorre e reserva.

2. Lava o bulgur e escorre-o. Espalha o bulgur sobre o tabuleiro. Coloca por cima a abóbora morna com um pouco da água da cozedura. Junta a cebola, ervas, especiarias e a farinha e amassa até que a massa esteja formada. Mergulha as mãos em água fria para evitares ficar com os dedos pegajosos enquanto amassas.

3. **Para o recheio:** Refoga a cebola no azeite. Junta a acelga e o grão-de-bico. Mexe durante 5 minutos. Adiciona o sumo de limão e o sumagre. Mistura bem; depois desliga o lume.

4. Divide a massa em duas partes. Amassa a primeira parte e coloca-a num tabuleiro ligeiramente untado. Espalha o recheio, cobrindo a massa. Amassa o resto da massa de abóbora e cobre com ela. Assegura-te de fazer os cantos bem arredondados.

5. Coze o kibbeh em forno quente, durante 30 minutos.

6. Sirva quente ou à temperatura ambiente, decorado com um bocado de iogurte.



# LENTILHAS COM ARROZ

## Mujadara

**Porções** 4 - 6

**Tempo de preparação** 45 minutos **Tempo de cozedura** 20 minutos

*A Mujadara é um dos pratos mais conhecidos na região, dado que é considerado como uma comida das camadas mais desfavorecidas: de facto, todos os seus ingredientes são baratos e acessíveis a todos. Além disso, é cozinhado todas as sextas-feiras e durante outras épocas de jejum pelas muitas famílias cristãs. Por outro lado, é saudável e rico em ferro, dando uma forte contribuição para a saúde do teu organismo. Pode ser servido quente ou frio.*

### **Utensílios**

*Uma caçarola grande*

*Frigideira*

*Colheres de cozinha*

### **Vais precisar de**

*80 ml azeite virgem extra*

*4 - 5 cebolas grandes, cortadas ao meio e em fatias finas*

*1 litro de água*

*300 g de lentilhas castanhas, escolhidas e lavadas*

*250 g de arroz agulha branco*

*5 g (1 colher de chá) de sal*

*3 g (½ colher de chá) de pimenta preta*

*2 g (½ colher de chá) de cominhos*



## **Preparação**

- 1. Aquece o azeite numa frigideira em lume brando. Junta a cebola e cozinha, mexendo com frequência, durante 15 a 20 minutos, até alourar.*
- 2. Pôr água a ferver numa caçarola grande, ou numa panela pequena, e adiciona as lentilhas. Deixa ferver destapado, por 20 minutos, e depois junta o arroz e metade das cebolas refogadas. Tempere a gosto com sal, pimenta e cominhos. Deixa ferver tapado, em lume muito brando, cerca de 20 minutos ou mais, até que as lentilhas e o arroz estejam macios. Podes precisar de adicionar mais água no final. Retira do lume e deixa repousar tapado durante 5 minutos.*
- 3. Enquanto o arroz e as lentilhas cozem, refoga a cebola restante na frigideira em lume brando, durante 15 a 20 minutos, mexendo com frequência, até que fique castanha escura e quase estaladiça.*
- 4. Serve quente ou à temperatura ambiente, coberto com as cebolas alouradas.*
- 5. Adiciona um pouco de molho de iogurte, natas ácidas ou salada de tomate, se preferires.*



# BARRAS DE XARÉM TRICOLOR

## *Xarém Tricolor*

**Porções 4** **Tempo de preparação 20 minutos**

**Tempo de cozedura 15 minutos**

**Tempo de espera até comer 50 minutos**

*O xarém é uma receita tradicional, típica da região do Algarve, no sul de Portugal. Existem duas versões desta receita: O xarém «pobre» era feito apenas com alguns pedaços de banha ou torresmos, enquanto que o xarém «rico» levava outros ingredientes mais caros. Ao longo da costa portuguesa, as populações preparam o xarém, mais frequentemente, com marisco, utilizando amêijoas ou conquilhas, ou servem-no com sardinhas assadas. Na zona rural, usam-se produtos derivados do porco: torresmos, presunto e chouriço são ingredientes comuns.*

### **Utensílios**

*Tacho*

*Vara de arames*

*Forma média para bolos*

*Faca*

*Liquidificador*

*Pequenas formas geométricas*

### **Vais precisar de**

*200 ml de água*

*20 g de mel*

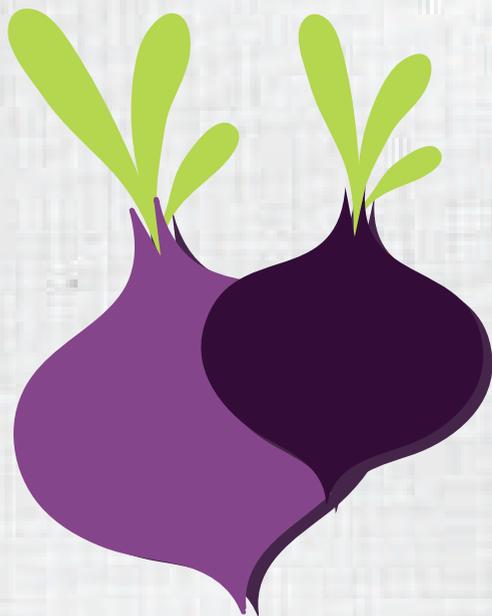
*200 g de sêmola de milho*

*65 g de farinha de milho*

*10 ml azeite virgem extra*

*40 g de beterraba cozida, em purê + mais para acompanhamento*

*40 g de espinafres, salteados para acompanhamento*





## **Preparação**

- 1.** *Põe água a ferver, reduz o lume. Junta o mel à sêmola, misturada com a farinha de milho. Incorpora gradualmente a farinha, mexendo energicamente com uma vara de arames. Quando começar a ferver, desliga o lume e divide o preparado de milho em três partes iguais; coloca duas das partes em tachos diferentes.*
- 2.** *A uma das partes, junta o puré de beterraba. Coze, agitando vigorosamente. Deita num tabuleiro untado com azeite uma camada de + -1cm espessura. Coloca a mistura durante 15 min no congelador. Retira do congelador e junta-lhe a segunda parte do preparado, a amarela, sem vegetais adicionados. Coloca o tabuleiro no congelador durante 15 minutos. Junta os espinafres triturados à terceira parte do preparado de milho, e leva ao lume mexendo energicamente durante 2-3 minutos. Adiciona esta mistura às duas outras camadas no tabuleiro. Para finalizar, deixa arrefecer no congelador durante 30 / 45 min.*
- 3.** *Retira do congelador. Retira a mistura do tabuleiro e corta em formas geométricas. Serve com cubos de beterraba cozida e folhas de espinafres salteados. Junta cenoura ralada, alguns figos secos e amêndoas peladas e torradas para uma experiência culinária mais interessante.*



# PÃES ÁZIMOS DE LEGUMES

*Coca de verduras*

**Porções** 4

**Tempo de preparação** Toda a noite + 20 minutos

**Tempo de cozedura** 40 minutos

*O pão ázimo de legumes é muito fácil de fazer e constitui uma alternativa saudável e nutritiva a outras refeições mais gordas. É como fazer pão com uma salada saudável por cima. Pode ser servido como uma refeição completa, ou como um lanche, sendo perfeito para piqueniques uma vez que mantém os sabores à temperatura ambiente. Não te esqueças de preparar a massa lêveda no dia anterior. A massa deve ser achatada com os dedos para fazer pequenos furos (zonas fundos da massa). Podes adicionar curgetes e outros legumes. Além disso, podes juntar peixe, por exemplo, arenque de salga. Podes ser criativo para fazeres a cobertura com os ingredientes que tiveres disponíveis.*

## **Utensílios**

*Tigelas de cozinha*

*Faca*

*Tábua de cortar*

*Tabuleiro de forno*





## Vais precisar de

### **Para a massa lêveda**

100 ml de água  
100 g de farinha  
10 g (1 colher de sopa) de levedura seca ativa

### **Para a massa**

300 g de farinha  
30 ml de azeite virgem extra +  
20 ml para tender a massa  
20 g banha de porco (substituir  
por manteiga)  
300 ml de água  
2 colheres de chá de pimentão

### **Para a cobertura**

200 g de acelga suíça,  
finamente picada  
2 - 3 dentes de alho,  
finamente picados  
400 g de cebolos, finamente  
picados  
300 g de tomate, finamente  
picado  
30 ml de azeite virgem extra  
Uma pitada de pimentão  
5 g (1 colher de chá) de sal

## Preparação

**1. Para a massa lêveda:** na tigela, faz uma pasta não muito grossa, com água, farinha e fermento. Tapa e deixa repousar durante a noite.

**2. Junta à massa lêveda, a farinha, o azeite, a banha e a água.** Amassa durante 10 minutos para obteres uma massa elástica. Tapa e deixa levedar durante 2 horas. Achata a massa e coloca-a num tabuleiro metálico de forno, untada com azeite e polvilhada com pimentão. Estende-a firmemente com os dedos e deixa-a descansar por mais uma hora.

**3. Mistura a acelga, o alho, o cebolo e o tomate;** tudo deve ser cortado em pedaços pequenos. Salpica com azeite, uma pitada de pimentão e de sal. Esta mistura de legumes é a base de uma salada bastante típica chamada Trepó.

**4. Coloca a mistura temperada de legumes por cima da massa estendida e coze em forno aquecido a 200 °C, até a massa ficar crocante.** Tem cuidado para não queimar os legumes. Serve morno ou à temperatura ambiente.





INVERNO

# FILETES DE PEIXE COM BATATAS

*Samak bel Batates*

**Porções 2**

**Tempo de preparação 20 minutos**

**Tempo de espera até comer 30 minutos**

*Os pratos de peixe são populares no Egito, ao longo da costa mediterrânea. Esta receita é uma especialidade de Alexandria. O segredo para obter um fantástico resultado ao cozinhar peixe é comprá-lo fresco, a um vendedor de confiança. O peixe tem valores nutricionais elevados. É pobre em calorias, rico em proteínas e muitas vezes chamado de «alimento para o cérebro», devido ao teor em ácidos gordos essenciais ómega 3- encontrados no óleo de peixe. Por esta razão, na orla do Mediterrâneo, todas as mães sabem como é importante dar peixe aos seus filhos, como alimento durante o período de exames!*

## **Utensílios**

*Tabuleiro de forno*

*Papel de alumínio*

*Faca*

*Tábua de cortar*

*Descascador de legumes*

## **Vais precisar de**

*½ kg de filetes de peixe*

*5 g (1 colher de chá) de sal*

*5 g (1 colher de chá) de cominhos*

*30 ml (2 colheres de sopa) de sumo de limão*

*acabado de espremer*

*½ kg de batatas, cortadas em fatias finas*

*30 ml (2 colheres de sopa)*

*de azeite virgem extra*





## Preparação

1. Lava os filetes em água fria corrente.
2. Tempera com sal, cominhos e sumo de limão. Reserva.
3. Descasca as batatas e corta-as em fatias finas. Demolha as batatas em água enquanto trabalhas, caso contrário ficam negras rapidamente.
4. Pré-aquece o forno a 180 °C. Coloca as batatas num tabuleiro de forno. Coloca o peixe por cima e rega com azeite. Tapa o tabuleiro com papel de alumínio e deixa cozinhar no forno, durante por 30 minutos.
5. Serve quente.



# BOLACHAS DE FIGO COM NOZES E ESPECIARIAS

## Buccellati

**Porções** *acerca de 100 biscoitos (4 x 6 cm)*

**Tempo de preparação** 45 minutos    **Tempo de cozadura** 20 minutos

As bolachas buccellati são doces típicos do Natal, com origem em tradições sicilianas. O nome destas bolachas representa a renovação da natureza. As bolachas têm diferentes formas: círculos, em forma de anel, coroas ou simplesmente gotas. Os ingredientes variam conforme as diferentes cidades sicilianas, mas a mistura de frutos secos (incluindo figos) e marmelada é uma característica comum. Antigamente, e alguns dias antes do Natal, era costume as avós cozinharem as buccellati com as suas filhas e os seus netos. No verão, e graças à abundância das colheitas, preparavam-se grandes quantidades de frutos secos e compotas que se mantinham durante o inverno, permitindo o consumo diário e a preparação de doces em ocasiões especiais. Estas bolachas são bastante calóricas, mas estão limitadas à época natalícia e desde modo, comer algumas acaba por ser uma ocasião especial.

### Utensílios

Tigelas de cozinha  
Ralador para a raspa  
Rolo da massa  
Painéis para cozer a vapor  
Papel vegetal  
Pincel de pastelaria  
Tabuleiro de forno

### Vais precisar de

#### Para a massa:

½ kg de farinha (para pão)  
½ kg de farinha (para bolos)  
30 g de fermento em pó  
300 g de açúcar  
300 g de manteiga  
2 ovos  
120 ml de leite, ligeiramente quente

### Para o recheio

1 kg de figos secos, finamente picados  
Raspa de 1 laranja  
300 g de frutos secos variados (nozes, amêndoas, avelãs), finamente picados  
Uma pitada de canela moída  
200 g de chocolate puro  
60 g de açúcar  
250 ml (1 copo) de vinho branco

### Para a cobertura

2 - 3 ovos, para pincelar  
Açúcar glacé



## **Preparação**

- 1. Para a massa:** *Mistura a farinha, o fermento em pó, o açúcar e a manteiga, usando um garfo, ou uma vara para massas, até que tudo fique quebradiço. Junta e bate os ovos e o leite. Molda a massa e deixar repousar.*
- 2.** *Coloca todos os ingredientes para o recheio num banho-maria e coze lentamente até que o chocolate derreta e tudo se misture. Retira do lume e deixa arrefecer.*
- 3.** *Parte os ovos numa tigela pequena. Reserva.*
- 4.** *Para moldar as bolachas, polvilha ligeiramente a superfície de trabalho com farinha. Divide a massa em 4 partes. Tende em separado cada uma delas, moldando formas retangulares de ½ cm de espessura. Coloca algum do recheio no centro da massa e enrola-a sobre o recheio, formando um tronco longo. Antes de fechar, pincela com o ovo para selar o biscoito.*
- 5.** *Corta em 3 - 4 pedaços. Depois tende novamente para reduzir a espessura da massa. Com uma faca, cava sulcos na massa, fazendo uma tiara. Em alternativa, corta ambas as extremidades, para formar um X. Repete com o restante recheio. Com um pincel de pastelaria, pincela as bolachas com ovo para lhes dares uma cor agradável.*
- 6.** *Coloca os biscoitos num tabuleiro de forno, forrado com papel vegetal.*
- 7.** *Aquece o forno a 200 °C. Coze durante 15-20 minutos, até que fiquem ligeiramente dourados.*
- 8.** *Quando arrefecerem, polvilha com açúcar glacé.*



# PÃO ÁZIMO COM TOMILHO

## Manoushet Zaatar

**Porções 4** **Tempo de preparação** 10 minutos

**Tempo de cozadura** 5-7 minutos

O man'oushe é o pequeno-almoço por excelência do Líbano. Devido à sua popularidade e procura, atualmente é consumido ao longo de toda a manhã, à tarde e à noite. Muitas vezes é comparado com a pizza, mas é bastante diferente. O pão ázimo tem uma cobertura feita com uma mistura de tomilho selvagem (zaatar), colhido pelas populações que vivem em redor das montanhas do Líbano. O tomilho é seco, esmagado, moído e misturado com sumagre moído, sementes de sésamo (muitas vezes torradas) e sal. Normalmente, nas padarias de bairro, o man'oushe é cozido com óleo (azeite, óleo vegetal ou uma mistura de ambos), o que o torna mais pesado na digestão. Uma opção mais saudável, e que não compromete o delicioso sabor, consiste em misturar o zaatar com água, e em seguida, quando sai do forno quente, adicionar o azeite cru. As mães libanesas preparam man'oushe para os seus filhos, nas manhãs dos dias de exames, acreditando que esta erva tem efeito sobre o cérebro. Pode ser uma lenda popular, mas a tradição mantém-se até hoje.

### Utensílios

Tigelas de cozinha

Papel de cozinha

Tigela de cozinha pequena

Rolo da massa

Colher

Tabuleiro de forno

### Vais precisar de

#### Para a massa

½ kg de farinha de trigo

5 g (1 colher de chá) de sal

5 g (1 colher de sopa) de levedura  
seca ativa

200 ml de água

50 ml óleo

#### Para a cobertura

150 g de tomilho

80 ml de água

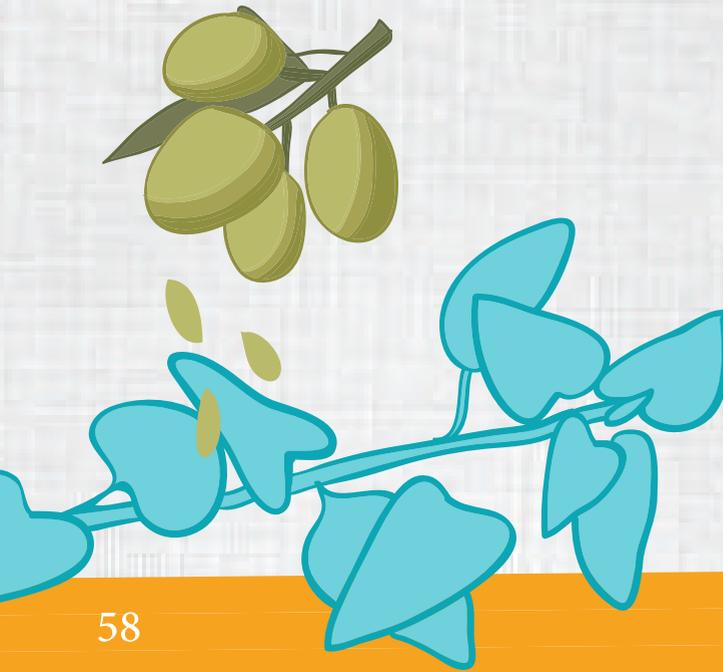
100 ml azeite virgem extra

15 g (1 colher de sopa) de sementes  
de sésamo



## **Preparação**

- 1. Mistura a farinha e o sal. Numa tigela, adiciona ao mesmo tempo o fermento, a água e o óleo. Amassa tudo durante 10 minutos para obteres uma massa elástica.*
- 2. Tapa com um pano de cozinha húmido e deixa repousar durante 1 hora ou até que duplique de tamanho.*
- 3. Numa tigela, mistura o tomilho com a água.*
- 4. Molda a massa em 6 bolas iguais, amassa e coloca-as num tabuleiro de forno untado. Comprime o rebordo de cada círculo com os dedos e depois junta uma colher da mistura de zaatar e de sementes de sésamo.*
- 5. Aquece o forno a 250 °C. Coze durante 5 - 7 minutos até que fique dourado.*
- 6. Rega o pão com um fio de azeite. Serve imediatamente.*



**Porções** 4**Tempo de preparação** 10 minutos **Tempo de cozedura** 5-7 minutos

A sahlab é uma das saudáveis sobremesas / bebidas quentes da Palestina. Assemelha-se a um pudim e é preparada durante o inverno, dado que transmite calor ao corpo e acrescenta bom valor nutricional, fornecendo-lho fortes defesas contra o frio da época e contra qualquer potencial doença.

**Utensílios**

Tigelas de cozinha  
 Papel de cozinha  
 Tigela de cozinha pequena  
 Rolo da massa  
 Colher  
 Tabuleiro de forno

**Vais precisar de**

1 litro de leite.  
 140 g de açúcar  
 90 g de farinha de milho  
 1 colher de sopa de água de rosas  
 ¼ colher de chá de resina de aroeira, esmagada

**Cobertura**

Canela.  
 Lascas de coco lascado, seco e sem açúcar.  
 Nozes ou pistácios, esmagados.

**Preparação**

1. Despeja o leite numa caçarola média.
2. Adiciona ao leite o açúcar e a farinha de milho, com a aroeira esmagada.
3. Leva ao lume e mistura bem.
4. Tens que mexer continuamente até levantar fervura.
5. Reduz o lume, junta a água de rosas e continua a mexer durante 2 minutos.
6. Deita imediatamente a mistura nas tigelas de sobremesa.
7. Decora a superfície com nozes, coco ralado seco (sem açúcar) e canela.



# GALINHA CERETADA

**Porções** 4

**Tempo de preparação** 30 minutos **Tempo de cozedura** 30-40 minutos

*Esta é uma das mais tradicionais e antigas receitas da região do Algarve, em Portugal. As suas origens perdem-se no tempo, sendo uma das receitas principais cozinhadas por todas as avós do Sul de Portugal. No entanto, o seu valor nutricional fornece energia, combinando com a época em que é preparada.*

## **Utensílios**

Panela

Frigideira

Faca

Ralador

Descascador

## **Vais precisar de**

### **Para a galinha**

1 ½ kg de galinha (do campo)

½ kg de cenouras, raladas

15 g de hortelã-pimenta

15 g de alho francês

15 g de salsa

15 g de cebolinho

15 g de alecrim

5 gr (1 colher de chá) de flor de sal

30 ml azeite virgem extra

1 cebola grande, finamente picada

1 folha de louro





2 dentes de alho, finamente picados  
3 figos secos, cortados ao meio  
30 ml de vinho branco  
2 g (½ colher de chá) de pimenta preta acabada de moer

### **Para os legumes**

200 g de batata-doce  
100 g de abóbora  
30 ml (2 colheres de sopa) de azeite virgem extra  
20 g (1 colher de sopa) de mel  
5 g (1 colher de chá) de sal (se estiveres em Portugal, usa flor de sal).

### **Preparação**

- 1.** Coloca a galinha numa panela grande com as cenouras e a hortelã com um ramo de cheiros (alho francês, salsa, cebolinho e alecrim) e flor de sal. Acrescenta água até cobrir. Tapa a panela e deixa que ferva; reduza o lume para uma fervura suave e coze durante cerca de 30 - 40 minutos, ou até que a carne da galinha se separe do osso. Retire a galinha, deixa arrefecer e desfia a carne.
- 2.** Numa frigideira, coloca azeite; adiciona a cebola e a folha de louro. Deixa alourar. Adiciona o alho e cenoura ralada cozida e deixa cozer durante 3 minutos. Junta a galinha desfiada e os figos secos cortados ao meio. Deixa cozinhar um pouco; refresca com vinho branco (opcional) e com o caldo da cozedura da galinha. Deixa cozer; adiciona pimenta preta.
- 3.** Descasca a abóbora e as batatas-doces e corta-as com formas diversas, utilizando vários cortadores de massa (quadrados, círculos, triângulos, meias-luas, ...). Depois de cortares a abóbora e a batata-doce, coloca num tabuleiro de forno, junta um fio de azeite, mel e flor de sal e coze a 180°C, durante 30 minutos.
- 4.** Para servir: Coloca a galinha no centro do prato, com os legumes à volta. Decora com ervas aromáticas (salsa, coentros, cebolinho, folhas de espinafre e um figo seco, cortado ao meio).

# BACALHAU ESTUFADO

## Estofado de bacalao

**Porções** 4

**Tempo de preparação** 30 minutos **Tempo de cozedura** 60 minutos

Desde os tempos do Império Romano que existe na Hispânia o hábito de cozinhar peixe de salga: esta técnica é excelente para conservar a comida, estando muito bem integrada nas nossas refeições e receitas, como é o exemplo do bacalhau estufado. Como parte do estilo mediterrânico, a colher é um fator decisivo para este prato. Se observarmos os aspetos nutricionais, esta receita contém muitos ingredientes mediterrânicos típicos: frutos secos, alho, azeite, legumes, fruta, peixe e ervas aromáticas. Uma grande variedade de grupos de alimentos que seguem a Pirâmide Mediterrânica.

O estofado de bacalao é uma receita fortemente ligada às festividades em Espanha. Tendo surgido como um prato típico da Semana Santa (por vezes também se chama «Bacalhau da Páscoa»), tem sido adaptado para outras épocas do ano, tendo-se tornado um clássico, sempre requisitado pelas famílias durante qualquer celebração, incluindo o Natal.

### Utensílios

Caçarola de barro

### Vais precisar de

- 800 g de bacalhau (lombo), demolhado
- 1 kg de alcachofras, descascadas e cortadas em gomos
- 2 ovos cozidos
- 300 g de cebola, finamente picada
- 30 g de pinhões
- 30 g de passas
- 200 ml azeite virgem extra
- 200 g de farinha
- 100 g de água
- 2 dentes de alho, finamente picados
- 10 g de salsa, finamente picada





## **Preparação**

- 1.** *Compra-se o bacalhau salgado, sendo demolhado em casa, ou compra-se já demolhado numa loja especializada. Para demolhar o bacalhau: Cobre com água sem o lavar. Deixa no frigorífico durante 2 dias antes de o cozinhar. No próprio dia, troca a água a cada 2 horas, pelo menos duas vezes, para remover a maior parte do sal. Mantém-no sempre no frigorífico. Retira o bacalhau da água e seca-o com um pano limpo ou papel.*
- 2.** *Junta a farinha.*
- 3.** *Na caçarola, junta o azeite e frita o bacalhau. Assim que alourar, retira-o da caçarola e reserva.*
- 4.** *Prepara a pastina para as alcachofras: mistura água, farinha e sal, com espessura suficiente para que cole ligeiramente às alcachofras. Mergulha os gomos de alcachofra na pastina.*
- 5.** *Retira as alcachofras da pastina e frita-as rapidamente num tacho com azeite quente, até que fiquem bem douradas de ambos os lados. Depois de fritas, retira-as do tacho.*
- 6.** *Frita a cebola no mesmo azeite. Quando a cebola estiver macia, adiciona o alho. Se o azeite for demasiado, retira algum.*
- 7.** *Junta as passas e os pinhões à cebola e ao alho. Deixa os pinhões ficarem castanhos e as passas inchar, mas sem queimar.*
- 8.** *Corta os ovos cozidos ao meio, pelo comprimento (assim mantém a sua forma).*
- 9.** *Junta o bacalhau, as alcachofras e água suficiente para cobrir.*
- 10.** *Cozinha durante 10 minutos em lume brando. Agita a caçarola; não mexas, para evitar que o bacalhau se parta.*
- 11.** *Acrescenta o alho e a salsa, picados.*

## **Coordenador do Projeto**

*Centro per lo Sviluppo Creativo “Danilo Dolci”, Itália*  
*[www.danilodolci.org](http://www.danilodolci.org)*

## **Parceiros**

*Bibliotheca Alexandrina, Egito*  
*[www.bibalex.org](http://www.bibalex.org)*

*Arab Resource Center for Popular Arts, Líbano*  
*[www.al-jana.org](http://www.al-jana.org)*

*Mediterranean Diet Foundation, Espanha*  
*[www.dietamediterranea.com](http://www.dietamediterranea.com)*

*Associazione In Loco, Portugal*  
*[www.in-loco.pt](http://www.in-loco.pt)*

*Battir Landscape Ecomuseum, Palestina*  
*[www.battirecomuseum.org](http://www.battirecomuseum.org)*

*Regione Siciliana – Assessorato alla Salute, Itália*  
*[pti.regione.sicilia.it](http://pti.regione.sicilia.it)*

*CCIAZ – Chamber of Commerce, Industry and Agriculture  
of Zahle and Bekaa, Líbano*  
*[www.cciaz.org.lb](http://www.cciaz.org.lb)*

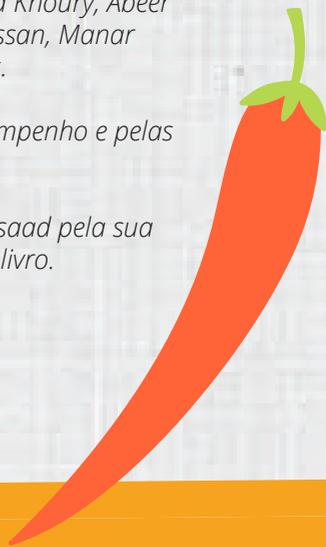
# CRÉDITOS

*O Projeto SlowMed gostaria de agradecer aos 60 chefs, nutricionistas, comunicadores da área da culinária, video makers e realizadores de Itália, Espanha, Portugal, Egito, Líbano e Palestina que participaram no projeto e na recolha destas receitas, moldando fortemente este produto até ao seu resultado final:*

*Vincenzo Schillaci, Vincenzo Morfino, Lucia Cammalleri, Paolo Bonanno, Teresa Terrana, Francesca Landolina, Francesco Murana, Giuseppe Lanno, Angelo Zito, Alessandro Libro, Gioacchino Sensale, Mauro Lo Curcio, Daniele Di Dio, Barbara Randazzo, Agata Katia Lo Coco, Alberto Biondo, Antonella Alessi, Cristoforo Spinella, Cristina Conde, Alessandro Leto, Diana Julia, Pilar Bonet, Ana Rodríguez, Juan Muñoz Ramos, Jordina Peñafiel, Pol Leiva, Dídac Roger, Àlex Brull, Alfonso Bonet, Alex Fernández, Marc Caballero, M<sup>a</sup> José Luna, Artur Filipe Gregorio, Pedro Oliveira Bezeza, Aderito de Almeida, Abílio Guerreiro, Ana Marguerida Vargues, Jorge Mestre Simao, Ana Medeira, Fulvia Almeida, Rodrigo Cortegiano, Susan Vital Rosa, Catarina Vascancelos, Estela Louça, Dalia El-Orabi, Sameh Bacha, Kamal El-Tazi, Lina Tammam, Mahmoud Saad, Diaa Al-Said, Adam El-Gabri, Essam Barakat, Mina Nader, Dr. Shereen Marouf, Tarek Hosny, Heba El-Feky, Heba Tadros, Hicham Kayed, Paul Mattar, Nadine Jaafar, Sandy Laham, Charbel Boutros, Mohamad Abdel Menem, Sharif Kalo, Khalida Eid, Raghed Shreidy, Patricia Khawly, Fadi Mohamad, Mohamad Khatib, Zeinab Jeambey, Gloria Hanna Jabbour, Mirna Abboud Mzawak, Michel Nasser, Wisam Owine, Fadi Abu Akleh, Shiraz Rishmawi, Hanna Abu Sa'ada, Ala'a Khoury, Abeer Najjar, Haya Butmeh, Mai Shami, Fatima Abu Hassan, Manar Khalilieh, Issa Salman, Frederico Lopes.*

*Os nossos agradecimentos a Emne Mroue pelo seu empenho e pelas imagens e ilustrações.*

*Um agradecimento especial a Barbara Abdeni Massaad pela sua colaboração e apoio na preparação deste livro.*

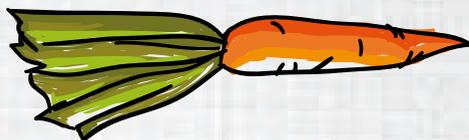




O Programa ENPI CBC Bacia Mediterrânica 2013-2007 é uma iniciativa de cooperação transfronteiriça multilateral financiada pelo Instrumento Europeu de Vizinhança e Parceria (ENPI). O Programa tem como objetivo promover os processos de cooperação sustentável e harmoniosa, ao nível da bacia do Mediterrâneo, lidando com os desafios comuns e reforçando o seu potencial endógeno. Financia projetos de cooperação que contribuam para o desenvolvimento económico, social, ambiental e cultural da região do Mediterrâneo. Os seguintes 14 países participam no Programa: Chipre, Egípto, França, Grécia, Israel, Itália, Jordânia, Líbano, Malta, Palestina, Portugal, Espanha, Síria (participação atualmente suspensa), Tunísia. A Autoridade de Gestão Comum (JMA) é a Região Autónoma da Sardenha (Itália). Os idiomas oficiais do programa são Árabe, Inglês e Francês ([www.enpicbmed.eu](http://www.enpicbmed.eu)).

A União Europeia é constituída por 28 Estados-Membros que decidiram unir gradualmente seu conhecimento, recursos e destinos. Juntos, durante sobre um período de alargamento de 50 anos, têm construído uma área de estabilidade, democracia e desenvolvimento sustentável, mantendo a diversidade cultural, tolerância e liberdades individuais. A União Europeia está comprometida em partilhar os sucessos alcançados e os seus valores fundamentais com os países e povos para além das fronteiras Europeias.

O Projeto SlowMed é implementado no âmbito do Programa ENPI CBC Bacia Mediterrânica ([www.enpicbmed.eu](http://www.enpicbmed.eu)). O orçamento total do projeto é de € 1,054,598.60 e é financiado, no montante de € 949,138.74, pela União Europeia através do orçamento do Instrumento Europeu de Vizinhança e Parceria (ENPI). O Programa ENPI CBC Med tem como objetivo reforçar a cooperação entre a União Europeia e as regiões dos países parceiros ao longo das margens do Mar Mediterrânico.











**Contactos:**

**Centro per lo Sviluppo Creativo Danilo Dolci**

Via Roma, 94 - 90133 Palermo, Italia

Tel: +39 091 617 7252 Fax: +39 091 623 0849

[www.danilodolci.org](http://www.danilodolci.org) [alberto.biondo@danilodolci.org](mailto:alberto.biondo@danilodolci.org)

 /enpi.slowmed

 @SlowMedProject

[www.slowmed.eu](http://www.slowmed.eu)



Esta publicação foi realizada com o apoio financeiro da União Europeia ao abrigo do Programa ENPI CBC Med. O conteúdo desta brochura é da exclusiva responsabilidade dos autores e não pode nunca ser considerado como reflexo da posição da União Europeia ou das estruturas de gestão do Programa.