



Lifelong  
Learning  
Programme

# Meu alimento Meu medicamento

Unidade de Formação

Évora, Novembro 2014

[www.food-med.eu](http://www.food-med.eu)

# Como comer de forma saudável

...com cozinha tradicional alentejana



# Estrutura

- Objetivos
- Parte I: Cozinha Tradicional Alentejana
  - Dieta Tradicional
  - Dieta Mediterrânica
- Parte II: Receitas Tradicionais
  - O QUE cozinhar
  - COMO cozinhar
  - BENEFÍCIOS para a saúde
  - Como PLANTAR

# Objetivos

- Dar a conhecer a herança da dieta mediterrânica na cozinha tradicional alentejana
- Transmitir conceitos básicos sobre alimentação saudável
- Dar a conhecer alimentos e ervas aromáticas da região
- Aprender a plantar um jardim comestível de ervas aromáticas

Parte I

# Cozinha Tradicional Alentejana

A sabedoria ancestral

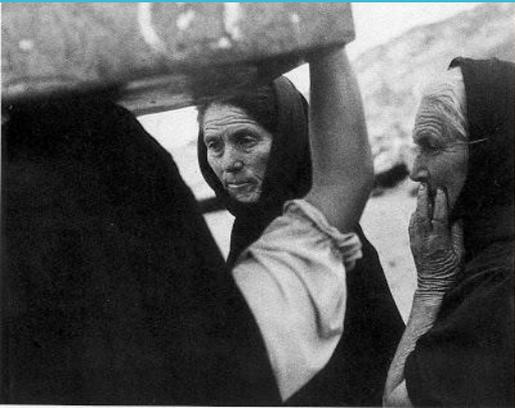
A dieta mediterrânica

*«Adotámos e perfilhámos, nós portugueses, culturalmente mediterrânicos caldeados em atlantismo, um caldo retemperador e soberbamente guloso vindo de muito longe.*

*Mas soubemos mediterranzá-lo: primeiro, acrescentámos massinhas ou aletria, e, depois, arroz; alegrámo-lo com folhas de hortelã; domesticámo-lo com alguns dentes de alho e umas rodela de cebola.»*

Emílio Peres





# Sabedoria Ancestral

- Pequenas porções por pessoa;
- Pequeno-almoço, a que hoje chamaríamos almoço;
- Pouca predominância de doces;
- Grande consumo de fruta, hortaliças, legumes e peixe;
- Muito consumo de água ao longo do dia, e o habitual copo de vinho à refeição;
- Alimentos cozinhados pelo processo de cozedura, e outros métodos simples;
- Baixo consumo de gorduras, sendo a gordura de base o azeite.



# Dieta Mediterrânea

Rica em alimentos com elevadas concentrações:

- Hidratos de carbono complexos
- Fibras
- Vitaminas
- Minerais
- Antioxidantes



# Ingredientes Básicos



# Ingredientes Básicos



# Ingredientes Básicos



# Ingredientes Básicos



# Ingredientes Básicos



# Ingredientes Básicos



# Ingredientes Básicos



## Parte II

# Receitas Tradicionais

Rápido, Saudável e Saboroso

# 1

## O Quê?

*A receita de açorda mais elementar. (...) data do período romano em que há notícia de uma sopa feita de ervas aromáticas, alho, pão, azeite e água. A açorda atravessou culturas e os árabes fixaram-na definitivamente, elevaram-na a um estatuto de prato real, estatuto que vigorou até ao século XIV, na corte de Merimides, em Fez. A açorda alentejana, feita com poejos ou coentros, prato assistencial de todas as classes, algumas vezes motivo de ironias ignorantes, tem a receita fixada à milénios. (...)*

*(in Alfredo Saramago, Para uma História da Alimentação no Alentejo).*

1

O Quê?



# Açorda Alentejana

# 2

## Ingredientes

*Época do Ano:* Todo o Ano  
*Região:* Baixo Alentejo

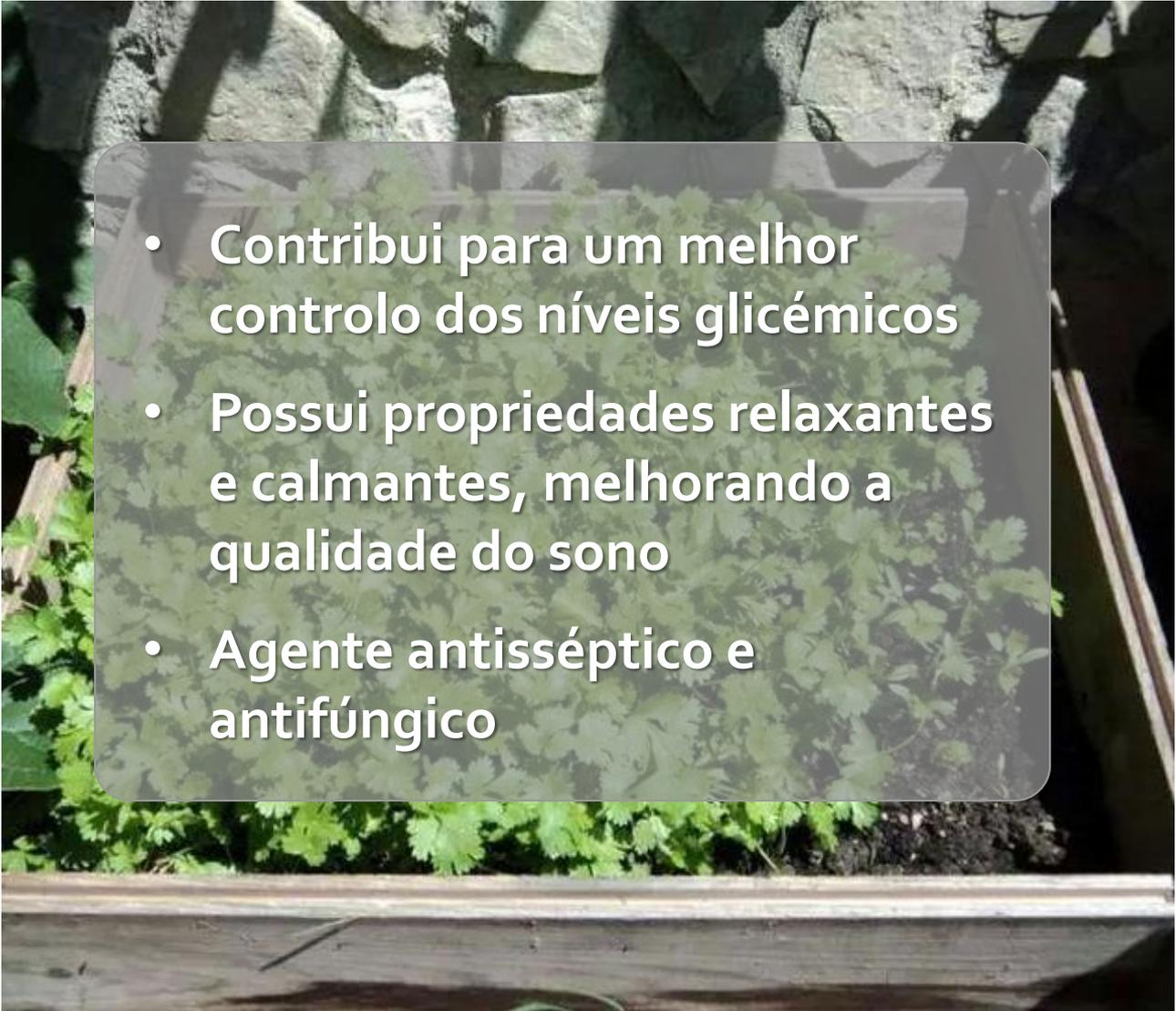
- 1 molho de coentros e/ou poejo
- 2 a 4 dentes de alho
- 1 colher de sopa de sal grosso
- 4 colheres de sopa de azeite
- 1,5 l de água a ferver
- 400 g de pão caseiro (duro)
- 4 OVOS.

Receita para 4 Pessoas

# 2

## Coentros

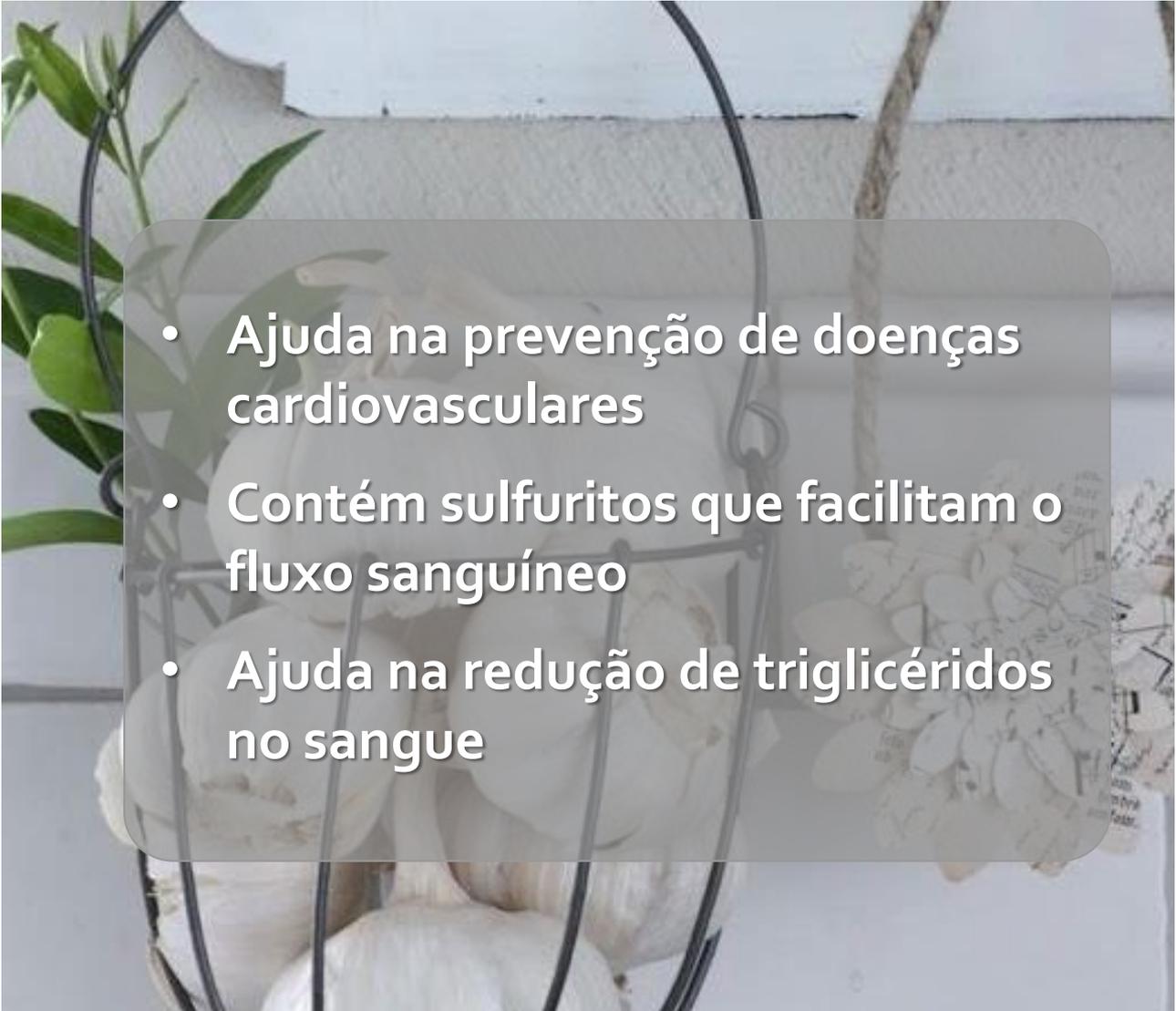
Benefícios para a Saúde

- 
- Contribui para um melhor controlo dos níveis glicémicos
  - Possui propriedades relaxantes e calmantes, melhorando a qualidade do sono
  - Agente antisséptico e antifúngico

# 2

## Alho

Benefícios para a Saúde

- 
- A photograph of several garlic bulbs in a wire basket, with a semi-transparent text box overlaid on the right side. The background is a light-colored wall with some greenery on the left.
- Ajuda na prevenção de doenças cardiovasculares
  - Contém sulfuritos que facilitam o fluxo sanguíneo
  - Ajuda na redução de triglicéridos no sangue

# 3

## Como?

Preparação da Açorda

Pisam-se num almofariz, reduzindo-os a papa, os coentros (ou os poejos ou as duas coisas) com os dentes de alho e o sal grosso.

Deita-se esta papa na terrina ou numa tigela. Rega-se com o azeite e escalda-se com água a ferver, onde previamente se escalfaram os ovos e de onde se retiraram.

Para servir coloca-se este caldo sobre o pão em fatias ou em cubos. Os ovos são colocados no prato ou sobre as sopas na terrina.

?

Voluntários



# 3

## Como?

Preparação da Açorda

Pisam-se num almofariz, reduzindo-os a papa, os coentros (ou os poejos ou as duas coisas) com os dentes de alho e o sal grosso.

Deita-se esta papa na terrina ou numa tigela. Rega-se com o azeite e escalda-se com água a ferver, onde previamente se escafaram os ovos e de onde se retiraram.

Para servir coloca-se este caldo sobre o pão em fatias ou em cubos. Os ovos são colocados no prato ou sobre as sopas na terrina.

# R

## Resumo

Quais os dois  
princípios  
chave?



# R

## Resumo

Quais os dois princípios chave?

### Princípio 1

Tempos de cozedura reduzidos, e acima dos 70°C, temperatura a que os alimentos devem ser cozinhados de forma segura. O ponto de ebulição que é utilizado na elaboração das sopas permite manter uma temperatura de cozedura constante, impedindo a degradação das gorduras e nutrientes

# R

## Resumo

Quais os dois  
princípios  
chave?

### Princípio 2

A cozedura em água leva à libertação de uma certa quantidade de amido, que engrossa o caldo, veiculando e concentrando os sabores produzidos durante a cozedura, através dos diferentes elementos diluídos na água.

Para além da  
Triologia...



# 4

## Cultivar

Porquê e Para quê?



# 4

## Cultivar

Porquê e Para quê?

- Menos idas ao supermercado
- Frescura e sabor autêntico
- Qualidade
- Disponibilidade



# 4

## Como cultivar?

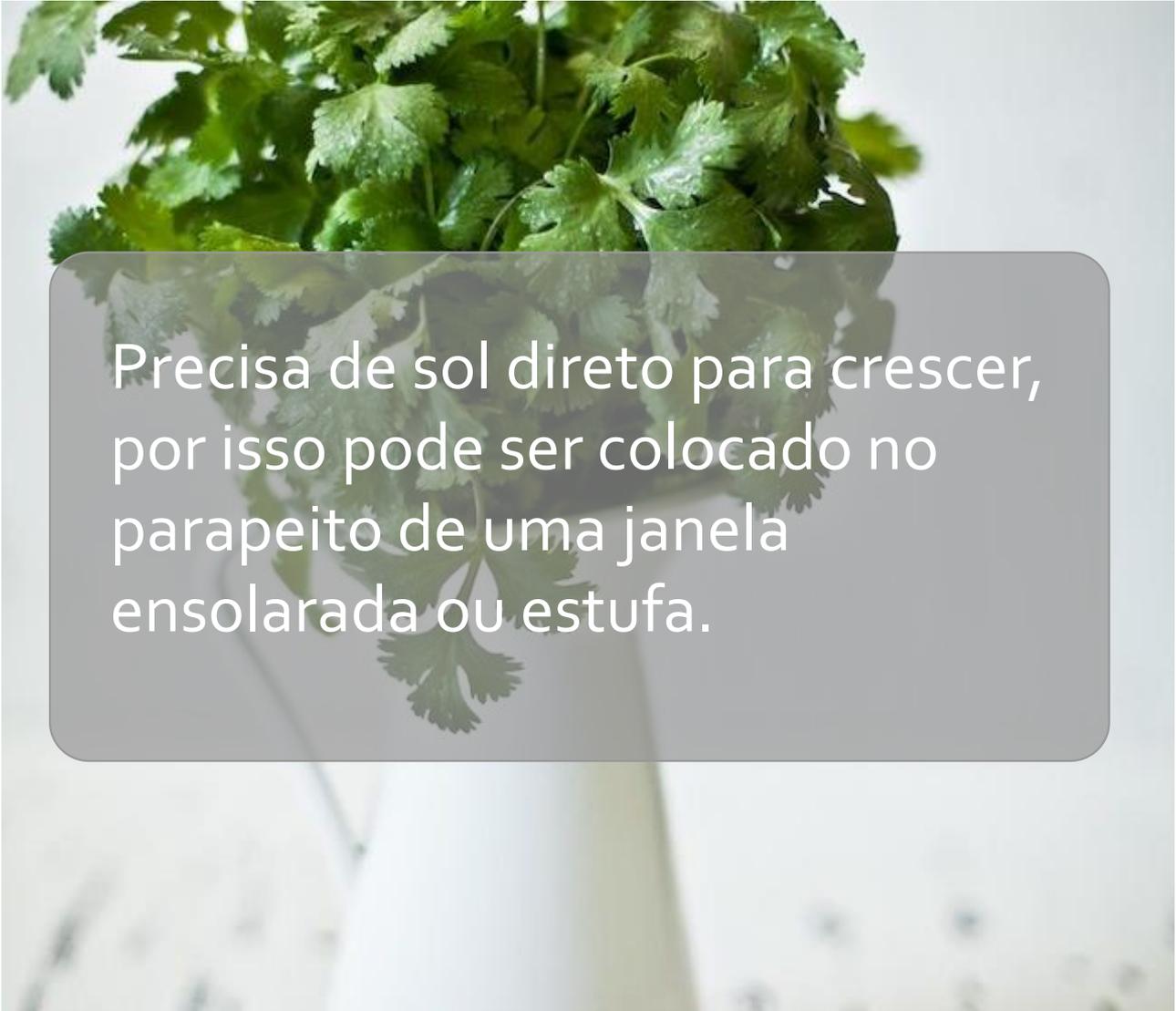
Coentros



# 4

## Como cultivar?

Coentros

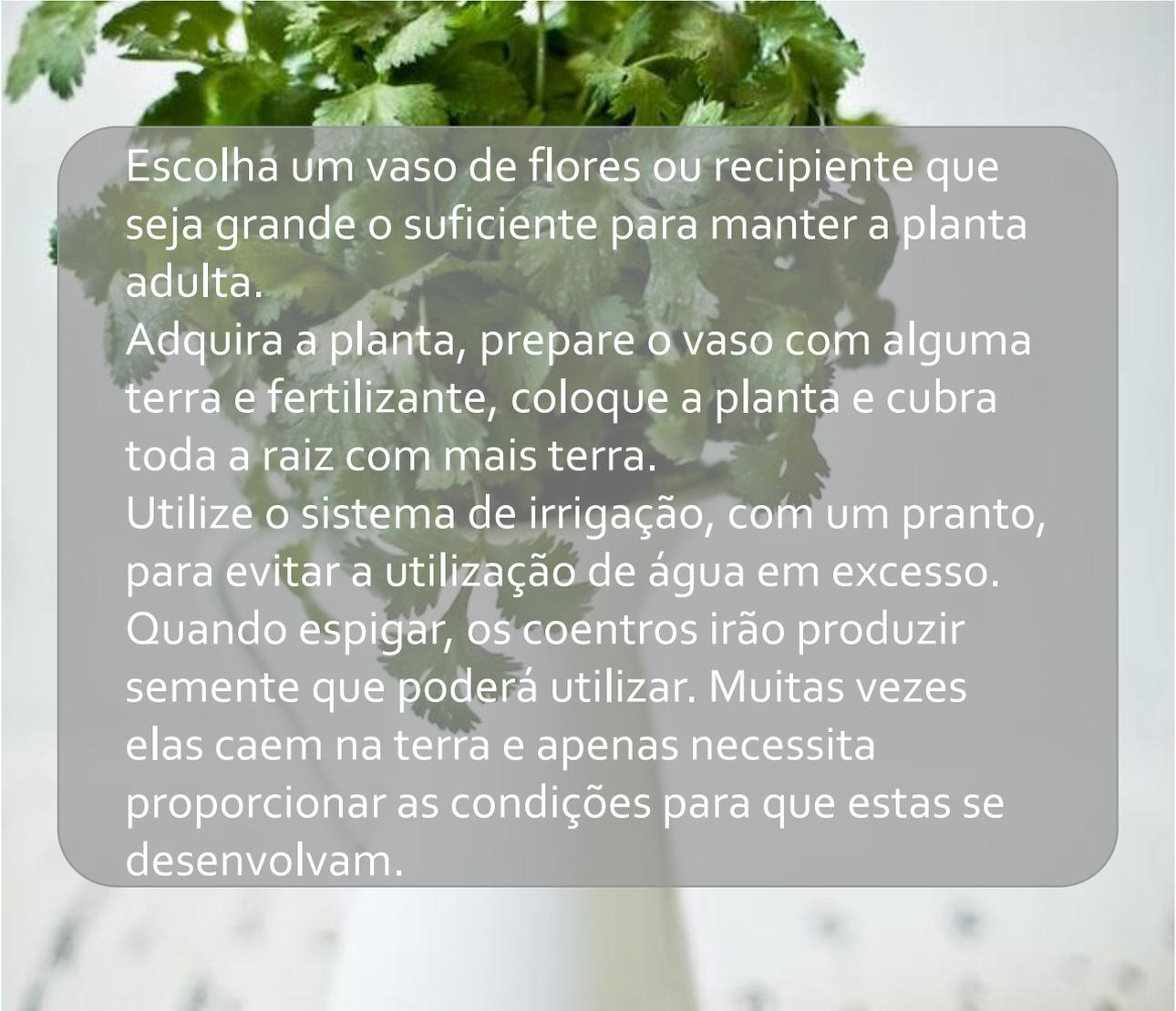


Precisa de sol direto para crescer, por isso pode ser colocado no parapeito de uma janela ensolarada ou estufa.

# A

## Como cultivar?

Transplantar



Escolha um vaso de flores ou recipiente que seja grande o suficiente para manter a planta adulta.

Adquira a planta, prepare o vaso com alguma terra e fertilizante, coloque a planta e cubra toda a raiz com mais terra.

Utilize o sistema de irrigação, com um pranto, para evitar a utilização de água em excesso.

Quando espigar, os coentros irão produzir semente que poderá utilizar. Muitas vezes elas caem na terra e apenas necessita proporcionar as condições para que estas se desenvolvam.

# B

## Como cultivar?

### Semear



Escolha um vaso de flores ou recipiente que tenha, no mínimo, 46 cm de largura e 20 a 25 cm de profundidade. Este não gosta de ser movido, então o pote precisa ser grande o suficiente para conter a planta adulta.

Plante as sementes. Encha o vaso com um pouco de terra e fertilizante. Humedeça o solo com um pouco de água. Polvilhe as sementes levemente sobre o solo para dispersar uniformemente. Cubra com mais 0,6 cm de terra.

Obrigada!





# Meu alimento, meu medicamento

**Módulo de formação:** Como comer de forma saudável ....  
Com cozinha tradicional alentejana

Novembro, 2014

Projeto Nº: 539464-LLP-1-2013-1-BG-GRUNDTVIG-GMP

[www.food-med.eu](http://www.food-med.eu)