



## DIVERSIDADE ALIMENTAR

### Escolas Abertas à Comunidade Locais para a Promoção de Sistemas Alimentares Sustentáveis

Observações da Nutricionista Matilde Araújo  
(a realizar estágio do curso)

#### EMENTA SAUDÁVEL

**Atenção** - Ao colocar as quantidades dos ingredientes, devem colocar em todos os ingredientes de uma determinada receita para ter coerência.

#### 1) Entrada – Abacate com mel

Colocar “**fio de mel**” em vez de “frasco de mel”.  
Colocar o número de fatias de pão (1 fatia grande ou 2 fatias pequenas).  
O pão deve ser de fermentação lenta.

#### 2) Prato Principal (carne) – Frango de caril com ananás

2 colheres de caril. Indicar se são colheres de “chá” ou de “sopa” (observação da professora)

Indicar para quantas pessoas é a receita.

### 3) Prato Principal (peixe) – Chocos com pimentos

**Nos Ingredientes** (devem indicar a quantidade):

Cominhos e pimenta, acrescentar qb (ao gosto)

Vinho branco e azeite, colocar a quantidade

Chocos (dizer quantos ou o peso)

Batatas (dizer quantas ou o peso)

Indicar para quantas pessoas é a receita.

Por exemplo 2 chocos pequenos ou médios por pessoa e 3 batatas pequenas por pessoa.

Um pouco de legumes a acompanhar, por exemplo, bróculos.

### 4) Sobremesa – Donuts cor-de-rosa

Indicar como moldar a massa em “donut”, pois o grupo utilizou uma forma. (observação da professora)

### 5) Acompanhamento – Sumo e gelado de múcua

Devem dizer a quantidade de fruta para fazer o sumo por pessoa.

Registrar em vídeo o processo de confeção, pois a fruta é desconhecida em Portugal. (observação da professora)

**DIVERSIDADE ALIMENTAR**  
**ABACATE**



*O abacate é uma fruta originada na cidade de Puebla no México. O consumo da fruta começou há 10.000 anos. Ao longo da história o abacate teve muitos nomes como o fruto manteiga, o fruto de fertilidade e pêra de jacaré.*

Promoção de Sistemas Alimentares Sustentáveis  
*Pela sua saúde, investigue!*

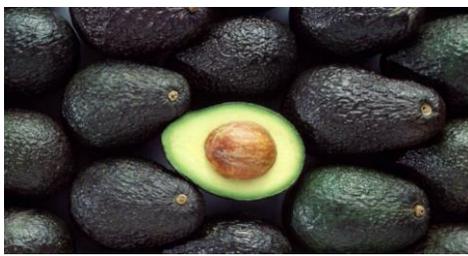
# Produção dos alimentos

## Curiosidades:

O abacate é o fruto comestível do abacateiro, uma árvore da família da Lauraceae nativa do México e da América do Sul, hoje extensamente cultivada em regiões tropicais e subtropicais, inclusive nas Ilhas Canárias, na Ilha da Madeira e na Sicília. O nome abacate vem do espanhol aguacate, que por sua vez de náhuatl do idioma náuatle ou asteca que literalmente quer dizer testículo.

## Quinta da Charca Bio – zona Oeste

Desde Agosto de 2022, a Quinta está certificada para Modo de Produção Biológico. Complementamos a Horta com árvores de fruto e floresta, regeneramos o solo a cada dia, introduzindo mais vida, mais matéria, para no futuro conseguirmos ter e ver de novo uma Terra fértil e saudável! Apanhado nos pomares do Algarve, o abacate chegou ao Oeste trazido diretamente pelo produtor para se juntar aos nossos cabazes! (<https://www.quintadacharcabio.pt/product/abacate-algarve-bio>)



- Variedade HASS 🖱️

# Utilização dos alimentos

## Ementas Multiculturais Saudáveis

### Entrada - Abacate com mel

#### INGREDIENTES:

- 1 abacate;
- 1 frasco de mel;
- Pão torrado.

#### CONFEÇÃO:

- Descascar o abacate;
- Esmagar com um garfo;
- Barrar no pão;
- Colocar o mel por cima.



- Adicionar sementes (ex. girassol).



## Frango de caril com ananás



### INGREDIENTES:

- 500g carne de frango cortado aos cubos
- 1 cebola
- 1 alho
- sal q,b,
- 1 lata de leite de coco
- 2 colheres de sopa de caril
- 1 ananás

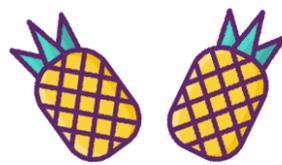
### PREPARAÇÃO:

1. Fazer o refogado com a cebola e o alho.
2. Por a carne de frango temperada com sal a fritar no refogado.
3. Quando a carne estiver quase no ponto, adicionar as 2 colheres de caril e esperar mais um pouco.
4. Em seguida, cortar o ananás aos bocadinhos e juntar ao preparado.
5. Por fim, junte o leite de coco e deixe ferver por alguns minutos.
6. Acompanhar com esparguete ou arroz.



*Qual a história das  
frutas e dos vegetais?*





## Plantação de Ananases Augusto Arruda – São Miguel, Açores

A área de plantação de ananás é 5176m<sup>2</sup>.

Os seus particulares métodos de cultivo em estufas de vidro caiado e recorrendo ao método das chamadas “camas quentes”, procuram recriar, num ambiente artificial, as características naturais próprias dos climas húmidos e quentes de onde este fruto é originário.

As estufas são de formato retangular, construídas em madeira e vidro, com dois canteiros separados por um caminho de pedra. Nos canteiros, a terra é preparada num processo que se convencionou chamar de “camas quentes”, onde uma mistura de terras e matérias orgânicas vegetais enriquece o solo, e onde através de rega e da decomposição natural, cria dentro da estufa as temperaturas necessárias ao natural crescimento da planta e do fruto. A quinta pratica agricultura artesanal (biológica).

Cerca de 4 meses após a plantação definitiva tem lugar a operação do “fumo”. Esta operação, descoberta ocasionalmente, funciona como uma intoxicação da planta o que obriga todas as plantas a florescerem ao mesmo tempo permitindo assim uma colheita mais homogénea. Ao fim do dia, em recipientes próprios, queimam-se aparas e folhas de modo a produzir um espesso fumo que invade toda a estufa, no dia seguinte as janelas são abertas para permitir o arejamento. Esta operação dura cerca de oito a dez dias conforme as estações do ano. Em média o ciclo completo da cultura do ananás de São Miguel dura de 18 a 24 meses e o resultado final é um fruto de características únicas e de reconhecida qualidade. A quinta faz fertilização e controlo de pragas sem recorrer a qualquer tipo de aditivos artificiais.

A quinta não distribui os seus ananases para o mercado. Sendo um ponto de interesse turístico consomem internamente toda a sua colheita. No Quiosque poderá saborear vários produtos confeccionados com ananás, tais como sumo de ananás, bolo de ananás, pina colada, mojito de ananás, e claro o nosso ananás.

<https://www.ananasesarruda.com/>



### Curiosidades:

A Beterraba tem vários benefícios, visto que é um vegetal rico em Vitamina A, antioxidantes, entre outros.

Este vegetal fornece Óxido Nítrico, que promove o relaxamento dos vasos sanguíneos, ajudando na circulação.



## DIVERSIDADE ALIMENTAR

Qual a história das frutas e dos vegetais?

### BETERRABA



Promoção de Sistemas Alimentares Sustentáveis  
*Pela sua saúde, investigue!*

# *Produção dos alimentos*

## **Quinta Vale da Lama Lagos, Portugal**

### **Tópicos da pesquisa:**

- Área da Quinta- **43 hectares.**
- Tipo de agricultura - **Biológica.**
- Tipo de fertilização - **Natural.**
- Controlo de pragas- **Natural.**
- Tipo de cultivo - **Rotação de culturas.**
- Tipo de rega- **Aspersão.**
- Tipo de colheita - **Manual.**
- Distribuição- **De ajuda aos pequenos produtores e de promoção de agricultura biológica.**
- Vias de distribuição- **O impacto é mínimo, visto que só fazem a distribuição de beterraba para mercados locais.**

<https://www.valedalama.net/pt/beterraba/>

# *Utilização dos alimentos*

## **Ementas Multiculturais Saudáveis**

### **Sobremesa - Donuts-cor-de-rosa**



### **Ingredientes**

3 ovos

50 ml de azeite

1 colher de sopa de mel

2 colheres de sopa de farinha de coco

1 beterraba (cortada aos pedaços)

Raspa de limão

1 colher de chá de fermento

### **Preparação**

Pré aquecer o forno a 180°

Bater os ovos durante 3 minutos

Juntar os restantes ingredientes e mexer bem

Levar ao forno durante 15 minutos

## DIVERSIDADE ALIMENTAR



**Qual a história da fruta?**

- **A múcua (cabaceira) é uma fruta tropical utilizada na culinária e na medicina, localizada especialmente na África ocidental e central. Provém do baobá ou imbondeiro, como é conhecido em Angola, que floresce entre a primavera e o verão.**

Promoção de Sistemas Alimentares Sustentáveis  
*Pela sua saúde, investigue!*

# Produção dos alimentos

## África Ocidental e Africa Central

- Tipo de agricultura-Natural
- Tipo de fertilização-Natural
- Controlo de pragas-Natural
- Tipo de cultivo-Monocultura
- Tipo de rega-Chuva
- Tipo de colheita-Manual
- Distribuição-Local



# Utilização dos alimentos

## Ementas Multiculturais Saudáveis

### Múcua

Pegue numa panela e adicione a água. Leve ao fogo, deixe levantar fervura e de seguida adicione a múcua (fruto oriundo de África). Vai mexendo em intervalos de 5 minutos, até os caroços começarem a ficar visíveis. Em média faz 15 minutos de fervura até soltar toda a polpa.

#### Sumo:

Filtre a polpa e acrescente água.

#### Gelado:

Coloque o líquido em sacos transparentes próprios para gelados e leve ao congelador até ficar consistente

#### **Curiosidades:**

Esta fruta é considerada uma superalimento porque:

- Fornece 5x mais vitamina C que a laranja!
- Ajuda no sistema imunitário!
- Favorece a cicatrização!

### PREPARAR CHOCOS COM PIMENTOS:

- 1) Retirar os veios e as sementes aos pimentos e cortar em tiras fininhas.
- 2) Colocar os pimentos numa frigideira a amolecer em azeite, com folha de louro, cominho, pimenta, coentros e alho picados.
- 3) Adicionar os chocos e acrescentar um pouco de vinho branco para dar um leve sabor.
- 4) Cozer à parte, por alguns minutos, as batatinhas cortadas ao meio, para dar só uma entaladela.
- 5) Fritar as batatas na frigideira no molho dos chocos.

Qual a história das frutas e dos vegetais?

## DIVERSIDADE ALIMENTAR

### PIMENTO



Promoção de Sistemas Alimentares Sustentáveis  
*Pela sua saúde, investigue!*

# Produção dos alimentos

## Curiosidades:

Os pimentos chegaram à Europa em 1494, trazidos pela expedição de Colombo e rapidamente se propagaram pelo Norte de África, África Ocidental, Madagáscar e Índia, levados pelas expedições portuguesas que faziam a rota das especiarias.

## ***Quinta do Celão II – Beira Litoral***

1. Área da Quinta: 200 hectares
2. Tipo de agricultura: intensiva
3. Tipo de fertilização: adubação
4. Controlo de pragas: natural
5. Tipo de cultivo: pluricultura
6. Tipo de rega: gota-a-gota
7. Tipo de colheita: manual
8. Distribuição em grandes mercados, como o Continente

*Não descurando o tradicional, a Quinta do Celão II aposta na inovação e não resiste aos desafios lançados pelo Clube de Produtores Continente, como a produção de pimentos doces.*

<https://clubedeprodutores.continente.pt/pt/produtor/quinta-do-celao-ii/>

# Utilização dos alimentos

## Ementas Multiculturais Saudáveis

Prato principal – Chocos com pimentos



## INGREDIENTES:

- 3 pimentos (vermelho, verde e amarelo)
- 4 dentes de alho
- Salsa ou coentros
- Folha de louro
- Cominho
- Pimenta
- Azeite
- Vinho branco
- Chocos
- Batatas pequenas