

Título: Azeite: sumo natural da azeitona! Vem conhecer os benefícios, tipos e como usar.

Objetivo:

Promover o conhecimento sobre o azeite, destacando os seus benefícios para a saúde, os diferentes tipos disponíveis e dicas práticas sobre como utilizá-lo no dia a dia.

Data e Hora: 21/11/2024

Local: Lab 3.38 Ciências Agrárias

Convite

Venha conhecer o sumo natural da azeitona e descobrir os benefícios incríveis do azeite! Traga a sua curiosidade e junte-se a nós neste evento imperdível para amantes da boa cozinha e da saúde.

Resumo: O azeite é o sumo natural da azeitona. Este alimento, tem vários constituintes, para além dos triglicéridos, que possuem um elevado valor biológico e nutricional, com muitos efeitos benéficos na saúde humana. É importante que o consumidor desde jovem, conheça e distinga as diferentes categorias comerciais de azeite para que saiba conhecer o produto que compra e, por outro lado, como deve usá-lo para que possa usufruir dos seus inúmeros efeitos benéficos na saúde.

Programa:

1. **Boas-vindas e Apresentação do Tema**
Breve introdução sobre a importância cultural e histórica do azeite na gastronomia portuguesa.
2. **Benefícios do Azeite para a Saúde**
 - Explicação dos nutrientes presentes no azeite, como antioxidantes e gorduras saudáveis.
 - Benefícios para saúde
 - Azeite e a dieta mediterrânica: uma das chaves para a longevidade.
3. **Tipos de Azeite e Como Escolher o Melhor**
 - Azeite virgem extra, virgem e refinado: qual a diferença?
 - Como identificar azeite de qualidade no rótulo.
 - Conselhos para armazenar azeite e mantê-lo fresco por mais tempo.
 - Degustação de azeites
4. **Usos do Azeite na Cozinha**
 - Cozinhar com azeite: quando e como usar azeite virgem extra e outros tipos.
 - Dicas práticas para temperar saladas, cozinhar legumes, marinar carnes e até para sobremesas!
5. **Sessão de Perguntas e Respostas**
Oportunidade para o público tirar dúvidas sobre o azeite e o seu uso diário.