FUNCHAL

2021
Ano Internacional das Frutas e Vegetais

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO E QUALIDADE DE VIDA

As frutas e os vegetais têm ganho expressão na roda dos alimentos, podendo ser vistos como essenciais nos regimes alimentares e, em particular, na alimentação vegetariana. O vegetarianismo é um estilo de alimentação de base vegetal, que exclui carne e peixe, podendo ou não incluir derivados de origem animal (leite, iogurte, queijo ovos, entre outros).

O ideal para a nossa saúde e para a sustentabilidade do planeta seria reduzirmos o consumo de carne consideravelmente. Mas, se tal não for possível, desafie-se a introduzir uma alimentação vegetariana uma vez por semana (pelo menos).

Benefícios da Alimentação Vegetariana

SAÚDE

- Melhor controlo do peso corporal.
- Menor risco de doenças cardiovasculares (obesidade, hipertensão, doença cardíaca, colesterol elevado).
- Menor risco de desenvolver diabetes.
- Menor prevalência de alguns tipos de cancro.
- Melhor funcionamento do estômago e intestino, reduzindo a ocorrência de obstipação, divertículos, cálculos biliares e apendicites.

De uma forma geral, melhora a qualidade de vida e a longevidade!

AMBIENTE

- Redução da pegada ecológica.
- Redução da libertação de gases causadores do efeito de estufa, da poluição e da utilização de recursos.
- Redução de energia e água no processo de produção.

ÉTICA

- Defesa do equilíbrio que salvaguarde a diversidade da vida de todos os seres e espécies.

Desafio:

Seja Vegetariano 1 Vez por Semana!

Procure realizar refeições que contenham **ingredientes frescos**, e evite alimentos processados e industrializados. Comer fruta e hortícolas nas quantidades necessárias é a regra de ouro da alimentação saudável.

Garanta o **consumo de sopa** no início das refeições principais e 3 a 5 peças de **fruta** por dia. Para além da sopa, a presença de **hortícolas** (crus/cozidos) no prato é também desejável.

Privilegie os **cereais integrais** (aveia, trigo, centeio, arroz). São mais ricos em vitaminas, minerais e proteína vegetal.

Experimente **substituir a proteína animal** em alguns pratos que goste ou procure receitas novas. Muitos pratos tradicionais podem ser adaptados ao vegetarianismo; introduza leguminosas e frutos oleaginosos.

Faça o melhor que puder por si e pelo ambiente, ao seu ritmo!

Seja qual for a nossa idade, podemos sempre aprender a comer de forma mais saudável para nós, mais sustentável para o planeta e mais ética para os animais.

A Organização das Nações Unidas declarou **2021 Ano Internacional das Frutas e Vegetais**, com o propósito de aumentar a consciencialização sobre o papel destes alimentos na alimentação, na saúde e no acesso aos mesmos.

Estes alimentos fazem parte de uma dieta saudável e sustentável, podendo ser consumidos na sua forma natural, sendo importante dar-lhes protagonismo desde a sua aquisição até à sua confeção.

Ao adotarmos uma dieta variada e equilibrada, promovemos a nossa saúde e, ao mesmo tempo, reduzimos a nossa contribuição para as alterações climáticas.

*Consuma frutas e legumes da **época**, preferencialmente de produção biológica e de **origem local**! São mais económicos, saborosos e ricos em nutrientes.*

ANO INTERNACIONAL DAS
FRUTAS E VEGETAIS
2021

Destaque do Mês:

Anona

Fruta rica em potássio, fósforo, magnésio, vitamina C e fibra.

JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
■	■	■	■				■	■	■	■	■

Couve-flor

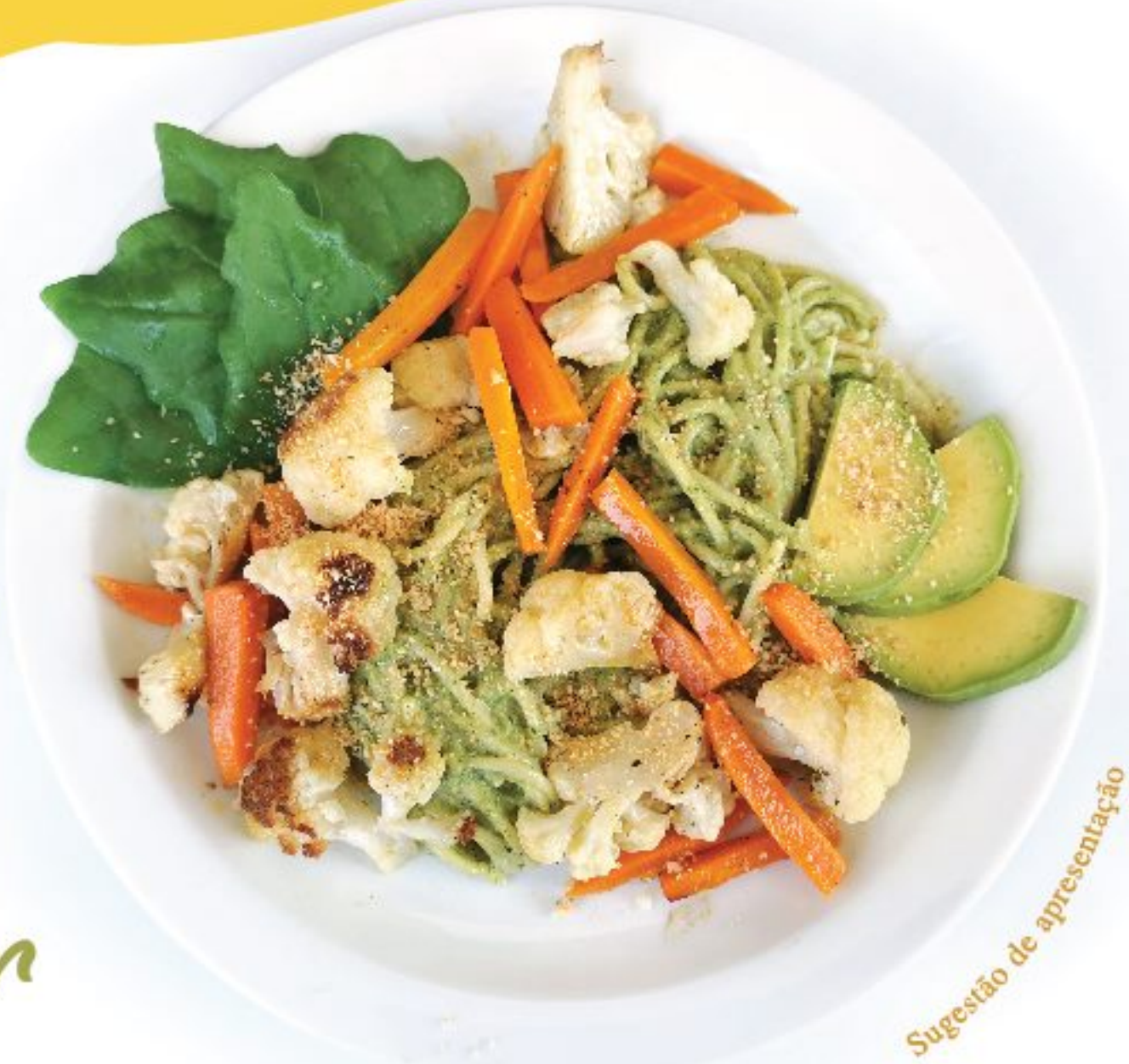
Hortícola rico em potássio, vitamina C, folatos (ácido fólico), fósforo, cálcio e magnésio.

JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
■	■	■						■	■	■	■

FUNCHAL

(4 doses)

Massa com Pesto e Couve-flor



Sugestão de apresentação

Ingredientes

Vegetais assados

- 1 couve-flor
- 2 cenouras
- 2 colheres de sopa de azeite
- Ervas aromáticas q.b.

Molho Pesto

- 70g de amêndoas trituradas
- 30g de queijo (parmesão)
- 1 punhado de manjericão
- 1 punhado de espinafres
- 80ml de azeite
- Sumo de 1/2 limão
- 1 pera abacate pequena
- Sal q.b.

- Esparguete ou outra massa

Nota 1: Acompanhe com uma salada de alface, folhas de espinafre ou abacate em fatias.

Modo de Preparação

1. Divida a couve-flor em pequenos floretes e a cenoura em palitos. Coloque-os num tacho, com azeite e as ervas aromáticas. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C por 25-30 m.
2. Cozinhe o esparguete e reserve um pouco da água ao escorrer.
3. Misture o molho pesto* com o esparguete cozido e um pouco da água da cozedura. Acrescente os legumes assados e polvilhe com metade das amêndoas trituradas.

*Molho Pesto**

1. Num processador, junte a outra metade das amêndoas, o quejo, o majericão os espinafres, o azeite, o sumo de limão e o sal. Triture até ficar homogéneo.
3. Adicione pera abacate para um pesto mais cremoso.

FUNCHAL

Caril de Vegetais

(4 doses)

Sugestão de apresentação

Ingredientes

- 200ml de leite de coco
- 100g ananás maduro
- 100g abóbora manteiga
- 300g de grão-de-bico
- 1 cebola média
- 1 beringela pequena
- 1/2 manga
- 1 cenoura
- 1/2 maçã verde
- 2 folhas de caril
- 2 colheres de sopa de vinho branco
- 1 colher de chá de curcuma
- 1 colher de chá de cominhos
- Sal, pimenta preta, piri-piri e coentros q.b.

Modo de Preparação

1. Num tacho coloque o azeite e a cebola picada. Deixe alourar.
2. Corte a maçã verde (sem casca), o ananás e a cenoura aos cubos, e junte à cebola. Deixe cozer.
3. Coloque a abóbora manteiga aos cubos, o grão-de-bico e deixe cozer.
4. Adicione o vinho branco, um pouco de água e os condimentos (caril, curcuma, cominhos e massala ou mistura de especiarias).
5. Junte o leite de coco e retifique com sal, pimenta preta e piri-piri. Deixe cozer e envolver os aromas.
7. Adicione a beringela e a manga, envolvendo suavemente. Acrescente coentros picados.

Nota 1: Acompanhe com arroz branco.

FUNCHAL

Sugestão de apresentação

Risotto de Cogumelos

(4 doses)

Ingredientes

- 500ml de água
- 350g de cogumelos
- 200g de arroz para risotto
- 150ml de vinho branco
- 100g de rúcula
- 100g de cebola
- 60g de queijo (brie)
- 1 alho-francês
- 2 colheres de sopa azeite
- 1 colher de sobremesa de sal
- Pimenta moída q.b.

Nota 1 : Tempere com pimenta moída no momento de servir.

Modo de Preparação

1. Descasque a cebola e pique-a finamente. Lave o alho-francês e corte-o em rodelas finas. Limpe os cogumelos e corte-os grosseiramente.
2. Num tacho com azeite, aloure suavemente a cebola e o alho-francês, deixe cozinhar em lume brando por 10 minutos.
3. Junte o arroz e deixe fritar, mexendo de vez em quando até ficar translúcido. Regue com o vinho branco e adicione os cogumelos. Mexa até absorver o líquido.
4. Ferva a água com o sal e adicione-a aos poucos ao arroz, mexendo à medida que for sendo absorvida. Deixe cozer cerca de 20 minutos.
5. Retire do lume, junte o queijo cortado em pedaços pequenos, as folhas de rúcula e envolva.

FUNCHAL

Sugestão de apresentação

(6 doses)

Hambúrgueres de Beterraba

Ingredientes

- 2 beterrabas médias raspadas
- 200g de queijo feta ou tofu
- 150g de flocos de aveia
- 2 ovos
- 1 cebola pequena
- 2 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 punhado de manjericão fresco
- Pimenta q.b.

Nota 1: Sirva com pão de mistura ou pão de fermentação natural.
Nota 2: Acompanhe com alface, rúcula, cebola, tomate ou outro a gosto.

Modo de Preparação

1. Descasque e rale a beterraba, a cebola e o alho num ralador ou processador. Transfira para um recipiente.
2. Adicione o azeite, os ovos e a aveia. Misture bem.
3. Junte o queijo feta ou o tofu ligeiramente triturado ou esmagado.
4. Adicione o manjericão picado, a pimenta e misture bem. Reserve cerca de 30 minutos.
5. Molde o preparado em forma de hambúrguer. Se a mistura ficar solta, acrescente mais um pouco de aveia.
6. Grelhe os hambúrgueres de beterraba alguns minutos de cada lado, até ficarem dourados.