



A

2024

ALIMENTOS DO MÊS
AGOSTO

ALIMENTOS DO MÊS

AGOSTO

A conservação dos alimentos é uma prática vital para garantir a segurança alimentar e maximizar a durabilidade dos produtos consumidos diariamente. De acordo com as diretrizes da Direção-Geral da Saúde, é fundamental compreender os métodos adequados para preservar os alimentos de forma segura, mantendo assim a sua qualidade nutricional e evitando potenciais riscos para a saúde. No entanto, além de conhecer os métodos corretos de conservação, é igualmente importante entender a manipulação adequada dos alimentos, desde a compra até à preparação e ao armazenamento.

Segundo a Organização Mundial da Saúde, a manipulação correta dos alimentos é essencial para prevenir a contaminação e garantir a sua segurança. Desde a seleção de alimentos frescos e de qualidade até à higienização adequada das mãos e dos utensílios utilizados na preparação, cada passo desempenha um papel crucial na prevenção de doenças transmitidas por alimentos. Deste modo, é imprescindível adotar práticas higiénicas rigorosas em todas as etapas, minimizando os riscos de intoxicação alimentar e garantindo a saúde de toda a família.

Durante o armazenamento dos alimentos e ao organizar o frigorífico, é fundamental distribuir os alimentos de forma adequada para otimizar o espaço e garantir uma temperatura uniforme.

Arrumação do frigorífico:

- Alimentos cozinhados, iogurtes, queijos, molhos, doces e compotas de fruta: prateleiras superiores.
- Saladas preparadas: prateleiras intermédias.
- Carnes, peixes e mariscos crus: prateleira mais baixa.
- Frutas e legumes: gavetas localizadas na parte inferior do frigorífico.
- Na porta: leite, ovos e água.

Em suma, a conservação segura dos alimentos envolve uma combinação de técnicas e práticas, desde a seleção e manipulação adequada dos alimentos até à aplicação de métodos de armazenamento eficazes. Ao seguir as orientações fornecidas, é possível garantir a qualidade, segurança e sustentabilidade dos alimentos, contribuindo para uma alimentação saudável e equilibrada para todos.

PROVÉRBIO

Quem mexe na panela é que sabe o tempero dela

Compotas de tomate picante

Ingredientes

2kg. tomate muito maduro
500g. de mel
1 ramo grande de alecrim
2 malaguetas vermelhas frescas
30ml. de azeite
Sal

Confeção

Lave, cuidadosamente, o tomate e a malagueta.

Corte o tomate em quartos, coloque-o num tacho com uma pitada de sal, regue com o azeite e leve a lume alto até começar a ficar dourado.

Baixe o lume, acrescente um pouco de água (meia chávena de café) e com uma colher liberte o que possa estar agarrado ao fundo do tacho.

Abra a malagueta a meio, retire as sementes e corte em pequenas tiras, caso queira mais picante corte em rodelas e deixe ficar as malaguetas.

Adicione as malaguetas e o mel e deixe cozinhar, em lume brando, durante cerca de 45m, mexendo regularmente.

Entretanto, esterilize dois frascos médios, mergulhando-os com as tampas, durante 10 minutos, em água a ferver, para eliminação das bactérias.

Transfira a compota para os frascos, feche e deixe arrefecer com a tampa virada para baixo.

Poderá utilizar esta compota em torradas ou para acompanhar carnes e legumes grelhados.

Pickles caseiros de legumes

Ingredientes

1 pimento verde em tiras largas
1 pimento amarelo em tiras largas
1 pimento vermelho em tiras largas
1 cenoura cortada em rodelas
1 cebola roxa em tiras finas
1 pepino sem sementes em palitos
4 dentes de alho descascados
750ml. de vinagre de vinho branco
750ml. de água
7g. de sal
20g. de açúcar
5g. de pimenta em grão



Confeção

Colocar, num tacho, a água, o vinagre, o sal, o açúcar e a pimenta em grão e levar ao lume até levantar fervura, deixar reduzir durante 5 minutos;

Lavar, adequadamente, os legumes e retirar as sementes.

Colocar os legumes dentro de um frasco, previamente esterilizado;

Pode, ainda, colocar um raminho de erva aromática, como alecrim, tomilho ou outra dentro do frasco;

Verter o líquido para o frasco até cobrir completamente os legumes.

Fechar o frasco, virar a tampa para baixo e deixar à temperatura ambiente durante, pelo menos 30 minutos.

Conservar em frio, preferencialmente.

ALIMENTOS DO MÊS
AGOSTO



Devem ser privilegiados os alimentos da época, pois estes fornecem aquilo que é necessário em cada altura do ano.
Estes aromas e sabores representam uma região, uma cultura e tradições locais.

O Padrão Alimentar Mediterrânico é um padrão com cultura, tradição, sustentabilidade e equilíbrio.

Edição e conceção | Município de Tavira
Receitas | Equipa Técnica da EHT VRSA
Informação | Centro de Saúde de Tavira, Nutricionista
Laura Silvestre Martins
Provérbios | AIP-IAP - Associação Internacional de Paremiologia

Dieta Mediterrânica – Património Cultural Imaterial da Humanidade UNESCO | Tavira comunidade representativa de Portugal | www.dietamediterranea.pt

tavira DIETA MEDITERRÂNICA