

2024

ALIMENTOS DO MÊS

JULHO

ALIMENTOS DO MÊS JULHO

A dieta mediterrânea, é um tesouro cultural e gastronômico reconhecido pela UNESCO, que além da promoção de saúde, oferece também uma variedade de opções para uma alimentação equilibrada. Quando se trata de refeições práticas e saudáveis para levar em piqueniques e viagens, as saladas tradicionais mediterrâneas são escolhas ideais.

Inspirada pelos princípios da dieta mediterrânea, a criação de uma salada nutritiva começa pela seleção cuidadosa dos ingredientes. Opte por uma base generosa de hortícolas frescos da estação, como alface, rúcula, espinafre e tomate, que não apenas adicionam sabor, mas também uma variedade de vitaminas e minerais essenciais para o corpo.

Em seguida, para garantir uma dose equilibrada de energia ao longo do dia, acrescente uma fonte de hidratos de carbono complexos, como massa integral, quinoa ou crotons caseiros, que pode fazer cortando o pão em pedaços e levando a assar no forno até que fiquem crocantes e dourados. Além disso, as leguminosas, como grão-de-bico ou lentilhas, são excelentes opções ricas em fibras e proteínas vegetais.

Para completar a sua salada e fornecer uma dose de proteína, adicione uma opção que se alinhe com as suas preferências, seja carne magra grelhada, peixe fresco, ovo cozido em pedaços ou queijo, de preferência com baixo teor lipídico.

Por fim, lembre-se da fonte de gordura saudável, como o azeite extra virgem, que não só realça o sabor da salada, mas também fornece gorduras essenciais para a saúde cardiovascular. Se preferir um toque mais crocante, opte pelos frutos oleaginosos, como nozes, amêndoas ou sementes de abóbora.

Se quiser elevar ainda mais o valor nutricional da sua refeição, adicione fruta fresca, como fatias de maçã, pera ou morangos, à sua salada ou desfrute como sobremesa após a refeição. Desta forma, criará uma salada completa, repleta de nutrientes essenciais para uma alimentação equilibrada e saborosa, seguindo os princípios da dieta mediterrânea.

Se optar por fazer um molho para a salada, tenha em mente os seguintes aspetos. Primeiro, as versões caseiras serão melhores opções do que as já fabricadas disponíveis nos supermercados, no entanto, tenha atenção às quantidades, já que os molhos normalmente são bastante calóricos e ricos em gordura. O segundo ponto a ter em conta é no transporte, quando fazemos um piquenique ou viagem é importante levar a salada e o molho em separado e garantir que ambos vão condicionados num local fresco. Na hora da refeição, podemos adicionar o molho à salada.

Exemplos de molhos para saladas:

Molho 1: azeite, sumo de limão ou vinagre, alho picado, sal e pimenta a gosto.

Molho 2: azeite, vinagre de vinho tinto, mostarda Dijon, alho picado, sal e pimenta.

Molho 3: iogurte natural, sumo de limão, azeite, alho picado, hortelã fresca picada, sal e pimenta a gosto

PROVÉRBIO

Salada bem temperada: pouco vinagre, bem azeitada

Salada de sardinhas e melancia

Ingredientes (para 4 doses)

8 sardinhas grelhadas sem espinhas
½ melancia pequena sem sementes
½ cebola roxa
1 tomate
1 pimento vermelho assado
100g. de grão cozido
80g. de folhas de espinafre
80g. de alface
80g. de rúcula
75ml. de azeite
Sumo de 1 limão
1 dente de alho
Sal e Pimenta

Confeção

Asse os pimentos e as sardinhas.

Retire as espinhas e lasque as sardinhas, retire a pele dos pimentos, corte em tiras e reserve de forma a utilizar a água dos pimentos para aromatizar o tempero.

Corte o tomate e a melancia em cubos com cerca de 3cm e a cebola roxa em lâminas finas.

Num copo misturador, triture o sumo de limão, o azeite, a água dos pimentos e o alho (opcional), tempere com sal e pimenta.

Sopa fria de pepino, meloa e mirtilos

Ingredientes (para 4 doses)

2 pepinos pequenos sem casca e sem sementes
1 meloa descascada e sem sementes
100g. de mirtilos frescos
1 ramo pequeno de hortelã
Azeite
Sal
Cubos de gelo

Confeção

Depois de descascar e retirar as sementes do pepino e da meloa, corte em pequenos pedaços e triture juntamente com os mirtilos.

Adicione a hortelã a gosto e uma pitada de sal, volte a triturar.

Se não gostar de encontrar pedaços das cascas dos mirtilos e de hortelã, passe por um coador.

Adicione alguns cubos de gelo (cerca de uma chávena), ou água fria q.b., triture uma última vez.

Retifique temperos e sirva ainda frio.



ALIMENTOS DO MÊS
JULHO



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