

No dia de São Martinho, lume, castanhas e vinho!

Saudades do verão? O verão de São Martinho está aí à porta, as castanhas assadas, o vinho doce e muita alegria estão a chegar!

A castanha é o fruto rei nas celebrações do Magusto, mas ao contrário do que o seu formato possa transmitir, este alimento é um farináceo e não um fruto gordo. Enquanto os últimos, como as nozes e as amêndoas, são ricos em gordura insaturada, as castanhas fornecem energia através dos hidratos de carbono, podendo ocupar o lugar do pão e das batatas, por exemplo. Contudo, por questões económicas acaba por não ser uma opção viável, pois são farináceos bem mais caros que a massa, o arroz ou o pão.

Já do ponto de vista nutricional, as suas cores monocromáticas escondem alguns segredos. Além de fornecer hidratos de carbono, a castanha fornece uma quantidade apreciável de fibra e proteína de elevado valor biológico, incomum em alimentos de origem vegetal, tornando-a num alimento interessante no controlo do apetite.

Colocando todos os prós e contras na balança, não será fácil consumir a castanha com muita frequência, mas como estamos na sua época podemos, por um preço mais baixo, consumir a castanha com maior regularidade e inovando, ao mesmo tempo, na cozinha.

Variar a nossa alimentação e optar por alimentos da época são duas das grandes premissas da alimentação saudável e da dieta mediterrânica, a razão destes princípios está em aproveitar ao máximo os nutrientes que os alimentos nos dão. Os nutrientes



variam entre os diferentes alimentos e, por se encontrarem no ponto ótimo de amadurecimento, os alimentos da época são mais ricos nutricionalmente.

Este ano, além da tradicional castanha assada, vamos aproveitar este alimento e colocá-lo mais vezes à mesa, assim deixámos algumas receitas para se divertirem na cozinha e saborearem à mesa!

TEXTO Serviço de Nutrição
DIVISÃO DA EDUCAÇÃO

IMAGEM freepick.com

DICAS PARA AS MELHORES CASTANHAS ASSADAS

São Martinho sem castanhas assadas não é São Martinho, e para umas castanhas quentes e boas deixámos aqui algumas dicas para as tornarem mais fáceis de preparar e de descascar.

Preparação:

1. Comece por lavar muito bem as castanhas e depois faça o tradicional golpe horizontal com a faca.
2. O próximo passo é deixá-las de molho em água à temperatura ambiente durante 20 a 30 minutos, entretanto, pré-aqueça o forno a 180°C.
3. Terminado o tempo, coloque-as num tabuleiro. Polvilhe-as com bastante sal grosso e leve ao forno durante 40 minutos.
4. Certifique-se de que agita o tabuleiro a meio do tempo de cozedura.
5. Quando estiverem prontas, tire o tabuleiro do forno, cubra-o com um pano e deixe repousar durante 10 minutos.
6. No final desse tempo, pode descascá-las (com facilidade) e saborear.

DICAS: *blog Ele
Cozinha, Ela Lava*

IMAGEM: freepik.com



CABRITO COM CASTANHAS E LEGUMES ASSADOS

Ingredientes:

- ½ cabrito limpo
- 8 dentes de alho
- sal q.b.
- 2 c. sopa de massa de pimentão
- 1 c. sopa de pimentão doce
- cominhos, louro, tomilho e pimenta q.b.
- 50ml de vinho do Porto
- Azeite q.b.
- 350g cebolinha para assar
- 800g de castanha congelada
- 600g de abóbora limpa
- 1 curgete
- 3 ramos de mini tomate em rama

Preparação:

- Coloque o cabrito num tabuleiro de forno. Esprema os dentes de alho, reserve cerca de uma colher de chá e misture os restantes com sal, a massa de pimentão, metade do pimentão-doce e cominhos.

- Barre o cabrito de todos os lados com a pasta obtida, junte louro, 3 a 4 hastes de tomilho e uma pitada de pimenta moída na altura. Regue com o vinho do Porto e com azeite. Deixe marinar pelo menos de um dia para o outro.

- Pré-aqueça o forno a 160 °C, na função ventilado.



- Leve o cabrito a assar no forno durante cerca de 90 minutos.

- Entretanto, descasque as cebolinhas, coloque-as noutra tabuleiro de forno e junte as castanhas, a abóbora cortada em palitos e a curgete cortada em rodela. Adicione o alho reservado, sal, o pimentão-doce e duas a três hastes de tomilho.

- Misture tudo muito bem, regue com azeite e borrafe com duas a três colheres de sopa de água. Introduza no forno cerca de 40 minutos depois do cabrito e, 15 minutos antes de terminar o tempo, adicione o tomate.

- Não se esqueça de regar o cabrito várias vezes com o molho que

se for formando no tabuleiro e de mexer os legumes. Se for necessário para não deixar o molho secar demasiado, borrafe com água.

- Sirva o cabrito com os legumes assados.

RECEITA E IMAGEM Juliana|Dieta Mediterrânica à portuguesa *Pingo Doce*

BOLO DE CHOCOLATE E CASTANHAS

Ingredientes:

- 200g de chocolate negro de culinária
- 6 ovos
- 1 pitada de sal

- 100ml de leite
- 60g de açúcar amarelo
- 1¼ cháv. de castanha assada moída

Preparação:

- Pré-aqueça o forno a 180°C.

- Parta o chocolate em pedaços pequenos e leve ao microondas numa taça própria por pequenos intervalos de tempo, mexendo entre eles, quando o chocolate derreter, reserve.

- Separe os ovos e bata as claras em castelo com uma pitada de sal até formar picos.

- Noutra taça, bata o leite, o açúcar e as gemas de ovos. Adicione o chocolate derretido e uma cháv. de castanha picada e misture.

- Adicione uma pequena quantidade de claras em castelo e envolva até misturar. Adicione as restantes claras em castelo e misture gentilmente.

- Transfira a mistura para uma forma redonda forrada com papel vegetal e leve ao forno por 40 a 60 minutos ou até cozer no interior.

- Retire do forno e deixe arrefecer, desenforme e salpique com a restante castanha moída.

RECEITA E IMAGEM blog *Chew Town*



FICHA TÉCNICA BOLETIM NUTRIÇÃO E SAÚDE

COORDENAÇÃO
PELOURO DA EDUCAÇÃO
E SAÚDE
VEREADOR PAULO SILVA

EDIÇÃO
GABINETE DE EDUCAÇÃO

COLABORAÇÃO
SERVIÇO DE NUTRIÇÃO
PAGINAÇÃO
GABINETE DE COMUNICAÇÃO

PROPRIEDADE
MUNICÍPIO DE PAREDES

PARQUE JOSÉ GUILHERME
4580-130 PAREDES
t. 255 788 800

www.cm-paredes.pt
nutricao@cm-paredes.pt

SIGA-NOS:



Consulte o Portal da Educação