

Segundas-feiras vegetariananas



Novo ano, novas resoluções! Ou serão as velhas resoluções que dissemos que queríamos atingir, mas acabámos por não conseguir?!

Dar uma volta de 360 graus no nosso dia-a-dia e nos nossos hábitos não é tarefa fácil. Criamos estes hábitos desde que nascemos e alterá-los ao longo de um ano não será fácil, nem com a maior motivação para tal.

No início do ano anterior propusemos apenas cinco resoluções:

- Beber água.
- Começar o dia com um pequeno-almoço completo, leve e fácil.
- Evitar refeições “fora”, optando mais vezes pela marmitta.
- Aumentar o consumo de hortícolas.
- Levar lanches sempre que sair de casa.

De forma a atingir o sucesso, começar devagar poderá ser a melhor opção. Assim, quanto às resoluções que não conseguiram atingir, chegou o novo ano para dar novo empurrão.

Este ano, para além destas cinco e de outra não menos importante – praticar exercício físico, propomos uma nova e talvez até discutível para muitos.

Introduzir uma refeição principal vegetarianana, uma vez por semana. A alimentação vegetarianana tem cada vez mais adeptos, mas continua a ser uma dieta que muitos não entendem, pela ausência da carne ou do peixe no prato.

Tradicionalmente, somos um povo que come muita proteína, destacando a carne, que chega a ocupar metade do prato das nossas refeições principais. No entanto, todas as orientações nutricionais contrariam este hábito, indicando que o nosso consumo diário de proteína não deveria ultrapassar os 25% do nosso dia alimentar. O que traduzido no prato, equivale no máximo a 120 gramas de carne, peixe ou ovo em cada refeição principal.

A dieta vegetarianana vem ajudar a equilibrar esta balança,



consumir uma refeição vegetarianana por semana não implica adotar este hábito, mas ajuda a equilibrar a nossa alimentação, permitindo viver uma vida mais longa, saudável e feliz, e ao mesmo tempo, ajuda o ambiente, diminuindo a nossa pegada ecológica no planeta.

Na nossa alimentação e na alimentação dos animais para o nosso consumo são necessárias enormes quantidades de cereais e água, somando todos os custos energéticos associados ao processo envolvido desde a criação até chegar à nossa mesa, a pegada ecológica cresce de dia para dia. Estes gastos contribuem para o aumento do efeito estufa, que está na raiz das muitas alterações climáticas que temos vindo a sentir. Segundo as Nações Unidas, ao mudarmos os alimentos que comemos, bem como a maneira como são cultivados e produzidos, podemos ajudar a impedir os impactos devastadores das alterações climáticas. Sendo, uma medida simples, como uma refeição vegetarianana por semana, um pequeno passo para ajudar a travar este desequilíbrio ecológico, que coloca em causa o nosso bem-estar e o dos nossos descendentes!

Para colocar esta nova resolução em prática podemos identificar dois desafios, a substituição da proteína animal por proteína vegetal e ideias para colocar em prática. Nesse sentido, esclarecemos que o primeiro desafio é fácil de superar, uma vez que na nossa alimentação habitual existem alimentos que conseguem colmatar essa necessidade, sendo apenas necessário aumentar a quantidade que normalmente comemos. Esses alimentos são as leguminosas (feijão, grão, lentilhas, ervilhas, favas e soja) que tradicionalmente fazem parte de muitos dos nossos pratos tradicionais, como a nossa adorada feijoada!

Para solucionar o segundo desafio vamos deixar de seguida algumas receitas simples, baseadas na nossa alimentação tradicional e na dieta mediterrânica. Assim, uma vez por semana será mais fácil ajudar a nossa saúde e o nosso planeta!

COGUELOS GRELHADOS E FEIJÃO PRETO

Ingredientes:

- Cogumelos grelhados
- 200g de cogumelos brancos frescos inteiros
- Azeite q.b.
- 5 dentes de alho
- Tomilho e salsa q.b.
- Sal e pimenta q.b.
- ½ cebola
- 1 tomate maduro
- 500g de feijão preto cozido
- Pimentão doce q.b.

Preparação:

- Prepare uma marinada com 2 c. sopa de azeite, 3 dentes de alho, tomilho e salsa a gosto, e uma pitada de sal e pimenta.
- Corte os cogumelos em fatias grossas (permitindo furar com o pau de espetada).
- Coloque os cogumelos na marinada.
- Faça as espetadas com os cogumelos e leva a grelhar 2 a 3 minutos de cada lado.
- Para preparar o feijão preto, numa



panela coloque 2 c. sopa de azeite, a cebola picada e o restante alho picado e deixe ficar translúcido.

- Junte o tomate maduro picado e o feijão. Tempere com uma pitada de pimentão doce e deixe cozinhar até ficar macio.
- Acompanhe com arroz e salada.

RECEITA E IMAGEM [blog eatwell 101](#)

MASSA COM MOLHO DE TOMATE E LEGUMES ASSADOS

Ingredientes:

- 200 g de grão de bico cozido
- 200g de tomate cereja
- 1 cenoura grande
- 1 cebola
- 1 curgete média
- 400g de massa macarrão
- 1 beringela
- 2 dentes de alho
- Azeite q.b.
- 3 folhas de louro
- Sal e pimenta q.b.
- Pimentão doce q.b.
- Alho em pó q.b.

Preparação:

- Comece por preparar os legumes.
- Numa assadeira coloque 150g de tomate cereja, a cenoura partida, o alho e a cebola.
- Tempere com um fio de azeite, uma pitada de sal e pimenta, e o pimentão doce. Leve ao forno por 30 minutos.
- No final, triture tudo com a varinha mágica e reserve.
- Entretanto, noutra assadeira coloque o restante tomate, a curgete e a beringela em fatias, as folhas de louro e tempere com um fio de azeite, uma pitada de sal e pimenta,



e o alho em pó.

- Envolve tudo e leve ao forno por cerca de 30 minutos. Ao fim de 15 minutos adicione o grão e deixe alourar.
- Coza a massa e escorra a água.
- Sirva a massa envolvida com o molho de tomate e com os legumes e o grão assados.

RECEITA [Serviço de Nutrição, Divisão de Educação](#)

IMAGEM [freepik.com](#)

GRATINADO DE BATATA E LEGUMES

Ingredientes:

- 500g de batata
- 200g de cenoura
- Azeite q.b.
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 150g de tomate
- 150g de alho-francês
- 200g de feijão branco cozido
- 25g de farinha de trigo
- 400ml de bebida vegetal
- Orégãos q.b.
- Pimentão doce e noz moscada q.b.
- Sal e pimenta q.b.

Preparação:

- Comece por preparar as batatas e as cenouras, corte as batatas em rodela e a cenoura em cubinhos. Coza as batatas e a cenoura.
- Numa panela com um fio de azeite, refogue a cebola e o alho picados.
- Junte o tomate partido, o alho francês em rodela e o feijão e deixe refogar por alguns minutos. Adicione a cenoura cozida e envolva.
- Tempere com pimentão-doce, orégãos, sal e pimenta.
- Numa assadeira, coloque uma cama de batata cozida às rodela, depois a mistura preparada e cubra com batata cozida às rodela.
- Numa panela, coloque a farinha e meia chávena de bebida vegetal e



dissolva. Misture a restante bebida vegetal e leve ao lume até engrossar. Tempere com um fio de azeite, sal e noz-moscada.

- Cubra os legumes com o molho e leve ao forno até gratinar.

RECEITA [Serviço de Nutrição, Divisão de Educação](#)

IMAGEM [blog The Comfort of Cooking](#)

ESPARGUETE À BOLINHESA VEGETARIANA

Ingredientes:

- 400g de esparguete
- 200g de soja fina
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 2 tomates maduros
- 2 folhas de louro
- 1 pimento vermelho
- 200g de cogumelos
- 1 cenoura
- Azeite q.b.
- Pimentão-doce q.b.
- Orégãos q.b.
- Sal e pimenta q.b.

Preparação:

- Demolhe a Soja por 30 minutos e escorra. Deixe cozer em água com sal e escorra bem.
- Numa panela, coloque o azeite, a cebola e o alho picados e deixe ficar translúcido.
- Junte o tomate picado, o louro e o pimento, a cenoura e os cogumelos picados. Deixe refogar.
- Adicione a soja e tempere com pimentão doce, orégãos e sal e



pimenta. Deixe apurar e adicione água se necessário.

- Coza o esparguete e escorra. Misture com o preparado anterior e sirva.

RECEITA [Serviço de Nutrição, Divisão de Educação](#)

IMAGEM [blog build your bite](#)

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