

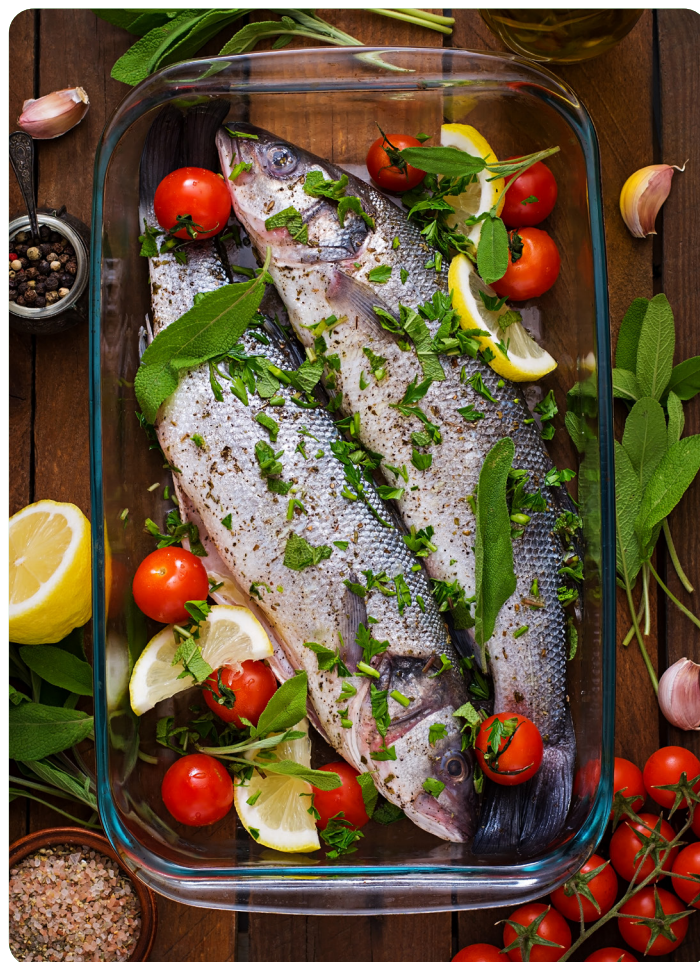
A Nossa Dieta Mediterrânica

O padrão alimentar mais saudável e sustentável no mundo, herdou o nome do Mar Mediterrâneo que banha os países onde esta dieta teve origem ou que por ele são influenciados como é o caso de Portugal.

Deste padrão alimentar fazem parte a componente alimentar tendo em conta os ciclos da natureza, mas também as relações interpessoais. É uma dieta para ganhar saúde sustentada pelas seguintes características:

- 1 Cozinha simples, usando métodos de confeção que preservam os nutrientes, como sopas, cozidos, ensopados, estufados e jardineiras;
- 2 Elevado consumo de legumes, fruta, pão e cereais pouco refinados, leguminosas, frutos secos e oleaginosos, e consumo reduzido de produtos de origem animal;
- 3 Consumo de produtos locais, frescos e da época;
- 4 Uso do azeite como principal gordura;
- 5 Consumo moderado de laticínios, privilegiando os iogurtes e o queijo;
- 6 Utilização de ervas aromáticas para temperar como forma de diminuição do consumo de sal;
- 7 Consumo frequente de pescado e baixo de carnes vermelhas;
- 8 Para os adultos, consumo baixo a moderado de vinho e apenas nas refeições principais;
- 9 Água como principal bebida ao longo do dia;
- 10 Convivência à volta da mesa, partilhar as refeições em família. Tendo em conta o contexto atual, o convívio deverá ser feito apenas com a família mais próxima.

Associada a um menor risco de desenvolvimento de doenças, como doenças cardiovasculares e neurodegenerativas, esta dieta, mesmo com todas as suas vantagens, tem vindo a ser abandonada. Torna-se assim necessário promover esta herança cultural e alimentar, adaptando-a aos tempos de



hoje. Incentivar os momentos em família na cozinha e à mesa, promover a atividade física e o bem-estar e uma alimentação saudável e sustentável.

Texto: **Cláudia Ferreira** Imagem: **freepick.com**



A Castanha

Cresce no castanheiro e quando nasce vem protegida dentro do ouriço cheio de picos. Quando chega o outono, o ouriço abre-se e a castanha cai para ser apanhada. Assadas e quentinhas são uma delícia, mas há muitas outras maneiras de comer as castanhas: cozidas, em puré, numa sopa, em sobremesas. Basta ter imaginação! A castanha é usada na alimentação desde os tempos pré-históricos e faz parte do vasto leque de alimentos presentes na Dieta Mediterrânica. Uma excelente fonte de energia e rica em vitaminas C, é utilizada na base da alimentação em substituição do pão e da batata.

Texto: **Cláudia Ferreira** Imagem: **Mariana Batista**

Chegou o outono e com ele o S. Martinho! Conheça a Lenda.



Com a chegada do outono logo pensamos no S. Martinho e nas castanhas quentinhas que nos aquecem nos dias húmidos, nevoados e frios desta estação.

Esta tradição popular, que se comemora a **11 de novembro** um pouco por todo o mundo, está relacionada com o facto de S. Martinho, um soldado romano convertido ao cristianismo, ter falecido por

esta altura, tendo sido sepultado a 11 de novembro de 397 em Tours, França.

A Lenda de S. Martinho remonta ao ano 337. Corria o mês de outubro, um dia de tempestade, S. Martinho procurava regressar a casa e pelo caminho encontra um mendigo que lhe pede uma esmola. S. Martinho não tendo nada para lhe oferecer retira o manto que o cobre e com a sua espada corta metade, oferecendo-a ao mendigo. Nesse momento as nuvens e a chuva desaparecem, surgindo um sol radioso e assim se dá o milagre. Este é o milagre ao qual se associa o Verão de S. Martinho, porque normalmente todos os anos por esta altura a chuva e o frio dão lugar ao sol e aos dias quentes, ainda que sejam por pouco tempo.

S. Martinho é também conhecido por ser o protetor dos alfaiates, os soldados e cavaleiros, os pedintes e os produtores de vinho. Em Portugal comemora-se esta data por todo o país fazendo-se fogueiras, onde se assam as castanhas e se aproveita para

provar o vinho novo, daí o célebre ditado "No S. Martinho vai à adega e prova o vinho". É, também, habitual beber água-pé e a jeropíga com castanhas assadas.

Em Paredes havia o hábito dos magustos, o qual, ainda, se vai mantendo, assim como podemos encontrar nas feiras e junto do Parque José Guilherme a Castanheira a vender as castanhas assadas, que emanam um cheirinho tanto característico desta estação preenchendo os nossos dias, tornando-os mais quentinhos.



Quentes e boas são as castanhas que nos aquecem o corpo e a alma!

Texto: **Fernanda Pereira**

Imagem: **Fernanda Pereira e Arquivo Câmara Municipal de Paredes**

Para cozinhar em família

Creme Aveludado de Castanhas e Abóbora

1 Ingredientes necessários

200g castanhas descongeladas; 500g abóbora; 150g cebola; 1 colher de sopa de alho em pó; azeite.

2 Comecem por preparar os legumes e envolve-os com as castanhas, o alho em pó e o azeite. Levem ao **forno a 180°C por 1 hora**.

3 Agora acrescentem água enquanto **trituras até formar um creme aveludado**.

4 **Saboreiem em família!**

Receita e Imagens:
Cláudia Ferreira



Ficha Técnica

Boletim Nutrição e Saúde

Coordenação

Pelouro do Desporto, Educação e Saúde

Vereador Paulo Silva

Edição

Cláudia Ferreira, Fernanda Pereira, Mariana Batista

Paginação

Tiago Gaspar

Propriedade
Município de Paredes

**Parque José Guilherme
4580-130 Paredes
T. 255 788 800**

**nutrição@cm-paredes.pt
www.cm-paredes.pt**

Siga-nos:



Consulte o Portal da Educação