

Ciclo de Workshops de Culinária 2016

Cozinha Vegetariana para Crianças

Formadora: Fernanda Botelho

5 de março de 2016
10h às 13h
EB D. Carlos I



Destinatários:
Pais e filhos (30 a 40 inscrições)
Inscrição prévia, participação gratuita
Tel.: 21 923 60 63 | dple@cm-sintra.pt

www.cm-sintra.pt



PATRIMÓNIO MUNDIAL WORLD HERITAGE



Ciclo de Workshops de Culinária

Estes workshops têm por objetivo capacitar a comunidade educativa para a preparação e confeção de alimentos saudáveis. Aumentar as *food skills* (competências alimentares), particularmente das crianças e dos jovens, é investir na saúde e bem-estar, constituindo um dos objetivos do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável.

O aumento das competências alimentares ao nível da segurança alimentar, consciência de consumo, rotulagem, preparação e confeção de alimentos saudáveis podem traduzir-se em escolhas alimentares mais saudáveis, com conseqüente impacto na saúde.

Os workshops são inspirados na dieta mediterrânica e têm como princípio geral a confeção de receitas simples, económicas e saudáveis, que possam ser preparadas em família.

O excesso do consumo de proteína, nomeadamente de origem animal, caracteriza o padrão de alimentação ocidental. Adquirir competências em cozinha vegetariana poderá potenciar a diminuição do consumo de proteína animal e contribuir para o consumo de mais produtos de origem vegetal. Inculcar bons hábitos alimentares durante a infância é fundamental para a formação de uma sociedade mais saudável.

Votos de um excelente evento.

O Vice-Presidente
Rui Pereira



O abacate é rico em gordura, uma gordura maioritariamente monoinsaturada, tal como a gordura que encontramos no azeite. Tem um baixo teor de hidratos de carbono e menor ainda de proteínas. É pobre em sódio e rico em magnésio e potássio. Relativamente às vitaminas, o abacate constitui um excelente antioxidante pela sua riqueza em provitamina A e em vitamina E.

Guacamole





Abacate bem maduro	2
Dentes de alho	2
Coentros frescos	q.b.
Sal grosso biológico	q.b.
Sumo de limão	1 colh. sopa
Açafrão das índias (opcional)	q.b.
Pimenta preta em pó	q.b.
Cominhos em pó	q.b.
Azeite	1 colh. chá

1. Esmagar os abacates com um garfo

2. Juntar o alho bem picado, os coentros picados, o sumo de limão, azeite, a pimenta, o açafrão e os cominhos.

As sementes são nutricionalmente muito ricas, pois são boas fontes de minerais, vitaminas, proteínas, fibra e gordura, essencialmente insaturada. Vários estudos referem que o consumo regular de sementes, pode contribuir para a prevenção de doenças cardiovasculares, diabetes e obesidade.

Snack de sementes tostadas





Sementes de girassol	100 g
Sementes de abóbora (pevides)	100 g
Gengibre fresco	q.b.
Molho de soja (opcional)	1 colh. sopa

- 1. Coloque as sementes numa frigideira anti-aderente até estalarem.*
- 2. Retire do lume e junte gengibre fresco ralado*
- 3. Adicione uma colher de sopa de molho de soja.*

A capuchinha é uma flor comestível. Rica em vitamina C, são-lhe atribuídas propriedades antibióticas, expetorantes, digestivas e diuréticas.

Quiche silvestre com queijo de cabra





min



porções

Para a massa

Ovos	3
Farinha (trigo, sarraceno ou espelta)	250 g
Azeite	30 ml
Sal	q.b.

Recheio

Cebola picada	4
Folhas silvestres comestíveis (urtigas, capuchinhas, beldroegas, acelgas, etc.)	200 g
Ovos	3
Natas de aveia ou arroz	4
Queijo de cabra duro ralado	100 g
Azeite	2 colh. sopa
Especiarias (noz-moscada, açafrão, pimenta, louro)	q.b.
Sal	q.b.

Massa

1. *Pre-aquecer o forno a 180°C. Juntar a farinha, o azeite e os ovos até formar uma massa homogénea.*
2. *Moldar uma bola com a massa, colocar em saco plástico e guardar no congelador durante 15 minutos.*
3. *Estender a massa com o rolo e forrar uma forma. Levar ao forno 7 minutos e deixar arrefecer.*

Recheio

4. *Numa frigideira alourar a cebola picada e o louro no azeite.*
5. *Juntar os verdes e deixar estufar até ficarem macios. Temperar de sal.*
6. *Numa tigela misturar os ovos, as natas, o queijo e as especiarias a gosto.*
7. *Distribuir o recheio pela massa. Levar ao forno a 200°C durante 40 minutos.*
8. *Servir com salada de folhas verdes e flores de capuchinha ou amores perfeitos.*

As urtigas são ricas em ferro. Para além do ferro, a urtiga é rica em vitamina C, potássio, ácido silício e cálcio.

As folhas jovens podem ser utilizadas em sopas, omeletas, batidos, esparregados ou estufados.

Risoto de urtigas





min



porções

Arroz	2 chávenas
Azeite	2 colheres de sopa
Cebolinhas picadas (opcional)	3
Dentes de alho picados	2
Vinho branco	1 chávena
Caldo de vegetais (pode usar cubo vegetal bio)	3 chávenas
Urtigas cozidas e picadas	2 chávenas
Queijo parmesão ralado	1/3 chávena
Louro	2 folhas
Sal	q.b.
Pimenta	q.b.
Raspa de limão	1
Tomilho, orégãos, alecrim ou outra erva aromática	1 colh. chá

- 1. Alourar no azeite o cebolinho picado, o alho e o louro. Saltear 3 a 4 minutos.*
- 2. Juntar o arroz e mexer mais 1 minuto.*
- 3. Adicionar o vinho branco e deixar ferver; em lume brando continuar a mexer até absorção do vinho.*
- 4. Adicionar uma chávena de caldo e mexer até absorver. Repetir o processo com o restante caldo, até o arroz estar cozido.*
- 5. Adicionar as urtigas, mexendo bem.*
- 6. Adicionar o queijo parmesão e deixar cozer.*
- 7. Temperar de sal, pimenta, ervas e casca de limão ralada fina.*
- 8. Servir de imediato.*

O manjeriço é uma erva aromática de excelência. Fonte de vitamina C, potássio, ferro, cálcio e betacaroteno.

Peixinhos da Horta





Farinha de trigo	2 chávenas
Sal	q.b.
Ovos	1
Água gelada ou com gás	250 ml
Folhas de salva, manjeriço	q.b.
Courgette e feijão verde	
Óleo de amendoim para fritar	q.b.

- 1. Preparar os legumes ou ervas aromáticas.*
- 2. Preparar a polme, misturando o ovo, a farinha e a água.*
- 3. Aquecer o óleo numa frigideira.*
- 4. Quando estiver quente introduzir os legumes e as ervas aromáticas individualmente envoltos na polme.*
- 5. Retirar da frigideira e escorrer num passador.*

Os Rabanetes são ricas em fibras alimentares, vitamina C, folato e minerais como o potássio e fósforo.

Salada de flores





min



porções

Alface

Rúcula

Rabanetes

Folhas e flores comestíveis

1. Lavar e preparar os legumes

2. Adicionar: folhas de capuchinha, violetas, cravinas, maravilhas, rosas, borragens, jasmims, malva-rosas, flores de alecrim, flores de madressilva, flores de murta, manjeriço, flores de salva, flores de rúcula, nabo ou couve.

Estudos científicos têm demonstrado que o gengibre possui propriedades antimicrobianas, anti-inflamatórias, antioxidantes, hipoglicemiantes, hepatoprotetoras e hipocolesterolêmicas.

Bebida de gengibre, limão, erva-príncipe e mel





min



porções

Sumo de limão	2
Pau de canela	2
Água	2 L
Rodelas de gengibre	q.b.
Erva-príncipe	3 folhas
Casca de limão	1
Mel	q.b.

- 1. Ferver a água.*
- 2. Juntar a canela, o gengibre, deixando ferver 2 a 3 minutos.*
- 3. Desligar o lume e adicionar as folhas de erva-príncipe e a casca de limão.*
- 4. Deixar arrefecer um pouco e adicionar o sumo de limão e adoçar a gosto com o mel.*

Nos jarros de água de levar à mesa pode juntar flores de sabugueiro, alecrim, tomilho, hortelã ou outra erva aromática a gosto.

A amêndoa é rica em proteína e em gordura, sendo os seus ácidos gordos maioritariamente monoinsaturados como acontece no azeite e no abacate. É ainda rica em fibra, boa fonte de vitamina E e fonte de minerais como o manganésio, potássio, magnésio, cálcio e cobre.

Sobremesa de banana e amêndoa





Banana	2
Amêndoa picada	4 colh. sopa
Cacau em pó	4 colh. sopa
Canela	1 colh. chá

- 1. Juntar as bananas esmagadas, a amêndoa, o cacau e canela.*
- 2. Misturar bem.*
- 3. Colocar em taças e levar ao frigorífico.*

As flores têm um sabor cítrico semelhante ao das folhas e também podem ser usadas frescas ou cristalizadas, para decorar saladas e sobremesas.

Biscoitos de aveia e pelargônio (malva-rosa)





min



porções

Farinha de trigo ou espelta	100 g
Flocos de aveia finos	125 g
Manteiga	150 g
Açúcar mascavado	100 g
Sementes de papoila	4 colheres
Sementes de sésamo	2 colheres
Folhas de pelargónio frescas	1 colher de sopa
Ovo	1
Pétalas de flores (30)	

- 1. Amassar bem a farinha e os flocos de aveia com a manteiga.*
- 2. Juntar o açúcar, as folhas de pelargónio e o ovo. Continuar a amassar até obter uma massa moldável.*
- 3. Fazer uma bola, embrulhar em papel vegetal e colocar 45m no frigorífico.*
- 4. Retirar do frio, estender com o rolo da massa e fazer pequenas bolachas ou outras formas.*
- 5. Colocar no tabuleiro e levar ao forno pré-aquecido a 180°C.*
- 6. Cozer 10 a 15 minutos.*
- 7. Retirar do forno e colocar 2 a 3 pétalas das flores por cima das bolachas.*

Fernanda Botelho



Fernanda Botelho é uma das mais reconhecidas conhecedoras de ervas e plantas do panorama português, sendo membro da Herb Society UK.

É autora de *As Plantas e a Saúde – um Guia de Primeiros Socorros, Flores e dos livros infantis Sementes à Solta, Salada de Flores, Hortas Aromáticas para Pais Avós e Netos.*

Com formação no método Montessori e Waldorf, Fernanda Botelho tem levado programas de educação ambiental às escolas inspirando as novas gerações através da sua colaboração com o programa Eco-Escolas.

Siga o blog da Fernanda Botelho em:

<http://malvasilvestre.blogspot.pt>

2016 © Câmara Municipal de Sintra

*O Ciclo de Workshops de Culinária 2015-2016
tem o apoio do Jumbo.*

*Conheça mais receitas e dicas saudáveis em
alimentacaosaudavel.jumbo.pt*