

Vegetariano à Portuguesa

Formador: Chef André Gerardo

24 março 10h00 às 13h00

Local: EB Xutaria



+INFO:

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

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.

A FAO – Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura, recomenda uma diminuição do consumo de carne, de forma a contribuir para a sustentabilidade do sistema alimentar. Vários estudos demonstram que o consumo de proteína de origem animal tem impacto sobre o ecossistema 16 vezes superior em comparação à proteína de origem vegetal.

Por outro lado, existe evidência científica de que o consumo elevado de produtos de origem vegetal diminui a probabilidade de desenvolvimento de doenças crónicas não transmissíveis, como sejam a doença cardiovascular, doença oncológica, diabetes, obesidade e hipertensão arterial.

É esta a base da Dieta Mediterrânica, que é considerada como um dos padrões alimentares mais saudáveis do mundo.

Votos de um excelente workshop

○ Vice-Presidente
Rui Pereira



O grão-de-bico é uma leguminosa com elevado teor de proteínas, ainda que dois dos aminoácidos essenciais (a metionina e a cisteína) estejam em falta no grão. Contudo, estes aminoácidos em falta estão presentes nos cereais e complementam-se quando os ingeridos em conjunto. Rico em ferro, zinco e magnésio, é também fonte de tiamina e ácido fólico, para além do interessante teor em fibra.

Arroz vegetariano à moda de Trás-os-Montes





min



pessoas

Proteína de soja texturizada	150g
Molho de soja	1 colher de sopa
Orégãos	1 colher de chá
Caril	1 colher de sopa
Noz moscada	1 colher de chá
Tomilho	1 colher de café
Caldo de legumes	1,5L
Vinho branco	1 dl
Cebola picada	2
Dentes de alho picado e louro	2
Mostarda	1 colher de sopa rasa
Lata pequena de grão	1
Ervilhas	100 g
Cenoura	2 unidades
Arroz agulha	150g
Polpa de tomate	4 colheres de sopa
Salsa e coentros	3 pés de cada
Couve coração	1
Azeite	2 colheres de sopa
Sal e pimenta	1 g

1. Começar por marinar a soja texturizada, com o molho de soja, uma pitada de caril (colher de chá), orégãos e a noz moscada e cobrir com o caldo de legumes. Deixar marinar por cerca de 30 a 40 minutos.
2. Fazer o refogado por ordem, azeite, cebola, ervilhas, cenoura, alho, caril (restante), louro até ficar a cebola translúcida.
3. Refrescar com vinho branco, adicionar a polpa de tomate os coentros e a salsa picada, a mostarda, e o tomilho deixar refogar por mais 2 minutos em lume médio.
4. Escorrer a água do grão e passar por água. Adicionar o restante caldo de legumes ao refogado assim como 1/3 do liquido da marinada da soja.
5. Colocar o grão dentro do caldo assim como o arroz e deixar cozer em lume médio. A meio da cozedura adicionar a couve em juliana, a soja e temperar com sal e pimenta. Adicionar mais caldo caso necessário (deve ficar malandrinho). Adicionar coentros frescos picados no final.

As Lentilhas pertencem ao grupo alimentar das leguminosas e são ricas em proteína de origem vegetal. Existem em diferentes variedades, verdes, vermelhas e castanhas. Quanto a seu valor nutricional, destaca-se por ser rica em sódio, potássio, tiamina ou vitamina B1, vitamina B6 e zinco.

Almôndegas de lentilhas, molho de cogumelos e chips de batata-doce





min



4

Almôndegas

Lentilhas	200g
Azeite virgem	2 colheres de sopa
Dentes de alho	2
Cebola roxa, cortada em fatias	1/2
Cogumelos marron em fatias	125g
Vinagre balsâmico	2 colheres de sopa
Molho de soja	1 colher de sopa
Ramos de tomilho fresco	2
Linhaça moída	50g
Pão ralado	2 colheres de sopa
Sal e pimenta	

- 1. Cozer as lentilhas numa panela com bastante água durante 15 minutos em lume brando. Escorrer bem a água e reservar.*
- 2. Saltear a cebola roxa em azeite durante 3 a 5 minutos. Juntar os cogumelos e o alho e saltear durante uns 6 minutos. Juntar o vinagre balsâmico, o molho de soja, o tomilho, o sal e a pimenta preta. Saltear mais 1 minuto e reservar.*
- 3. No processador de alimentos, triturar as lentilhas, o salteado de cogumelos, as sementes de linhaça, pão ralado (e água em função da consistência da massa). Formar bolinhas com a massa e reservar.*
- 4. Cozinhar as bolinhas de lentilhas no molho de cogumelos e servir com chips de batata-doce.*

O cogumelo é classificado como uma planta inferior (talófito), do Reino dos Fungos. É um alimento rico em vitamina D, B5, B2 e B3. São também uma fonte importante de minerais, como selênio, cobre e potássio.

Os cogumelos têm considerável quantidade de fibra alimentar e são fontes de aminoácidos essenciais.

Molho de cogumelos e chips de batata-doce





min



pessoas

Molho de Cogumelos

Azeite extra virgem	1 colher de sopa
Cogumelos Marron, cortados em fatias	200g
Dentes de alho picado	2
Vinagre Balsâmico	2 colheres de sopa
Raminhos de tomilho fresco	2
Caldo de legumes	60 ml
Mostarda tipo Dijon	1 colher de sopa
Leite	200 ml
Sal e pimenta preta	1 g

Chips de Batata-doce

Batatas doces grandes	2
Azeite extra virgem	1 colher de sopa
Orégãos secos	1 colher de sopa
Sal e pimenta	q.b.

Molho de cogumelos

1. Numa frigideira antiaderente, saltear os cogumelos em azeite durante uns 8 minutos. Juntar o alho, o vinagre balsâmico e o tomilho, e saltear mais 1 minuto. Juntar o caldo, a mostarda, as natas vegetais, sal e pimenta preta, e deixar o molho engrossar.

Chips de batata-doce

1. Lavar as batatas-doces e cortar em rodela finas (deixando a casca). Espalhar as rodela num tabuleiro do forno forrado com papel vegetal. Adicionar os orégãos, sal, pimenta preta e azeite às rodela, envolvendo-as nesta mistura.

2. Levar as batatas-doces ao forno durante 30 min a 180°C.

O Seitan é produzido a partir do trigo, tendo na sua constituição, maioritariamente, glúten de trigo. Por esta razão, deve ser excluído da dieta de doentes celíacos ou com intolerância ao glúten. Possui uma textura semelhante a carne e pode ser cozinhado da mesma maneira: grelhado, estufado, salteado, assado. Fornece-nos para além da proteína vegetal (19g por 100g de alimento), vitamina B e ferro.

Migas de feijão vermelho com broa e seitan





min



4
pessoas

Migas

Feijão vermelho cozido	1 lata pequena
Grelos	1 molho
Dentes de alho picado	3
Broa de centeio	6 fatias
Azeite extra virgem	2 colheres de sopa
Sal e pimenta preta	1g
Laranjas	2

Seitan à alentejana

Seitan	400g
Massa de pimentão	1 colher de sopa
Dentes de alho	2
Pimenta preta	q.b.
Sal	1 pitada

Migas

- 1. Cozer os grelos em água com sal. Escorrer e reservar.*
- 2. Saltear o alho picado em azeite até começar a ganhar uma ligeira cor. Juntar a broa esfarelada e saltear mais 5 minutos. Juntar os grelos e o feijão vermelho já cozido ao salteado. Cozinhar mais 2 minutos e servir as migas. (se necessário colocar um pouco de caldo de legumes).*

Seitan

- 1. Cortar a seitan aos cubos e marinar com todos os ingredientes durante 3 horas.*
- 2. Saltear o seitan em azeite, e adicionar um pouco da marinada, a meio da confeção, no final ligar o molho com vinho branco.*
- 3. Servir com as migas e rodela de laranja.*

O feijão é rico em potássio, proteínas, vitaminas do complexo B, zinco, ferro e magnésio.

Esses nutrientes são importantes para a regulação da pressão arterial, para a construção e reparação muscular, para o reforço do sistema imunitário e prevenção da anemia, entre outras funções.

Hambúrguer de feijão à moda dos Açores





20
min



4
pessoas

Feijão encarnado	400g
Cogumelos Portobello	100g
Cogumelos marron	100g
Cebola pequena picada	1
Cenoura ralada	1 /2
Salsa picada	q.b.
Pão ralado	2 colheres de sopa
Azeite extra virgem	2 colheres de sopa
Tomilho	q.b.
Sal e pimenta	q.b.
Dentes de alho	2
Queijo da ilha de S. Jorge	q.b.
Ananás dos Açores (ou abacaxi)	q.b.
Couve roxa	q.b.
Alface	q.b.
Bolo levedo dos Açores	q.b.

- 1. Triturar num robot de cozinha o feijão encarnado até obter uma pasta tipo puré.*
- 2. Refogar a cebola picada, um alho picado e os cogumelos previamente picados. Quando os cogumelos estiverem cozinhados adicionar a cenoura e deixar cozinhar cerca de 3 minutos.*
- 3. Adicionar a pasta de feijão encarnado e a salsa picada, temperar com sal e pimenta e envolver tudo muito bem e se necessário (se o preparado estiver muito mole) , adicionar o pão ralado. Deixar arrefecer um pouco o preparado.*
- 4. Formar hambúrgueres pequenos. Corar em azeite com um raminho de tomilho e um dente de alho com casca. Colocar uma fatia de queijo sobre o hambúrguer.*
- 5. Grelhar fatias finas de ananás e colocar sobre o hambúrguer.*
- 6. Torrar o bolo levedo e montar o hambúrguer com todos os elementos (alface e couve roxa em juliana fina).*
- 7. Juntar 1 colher de chá de maionese de maracujá (opcional).*

Maionese vegan com maracujá





Água da lata de grão	250g
Óleo vegetal/azeite	2 colheres de sopa
Vinagre branco	
Mostarda Dijon	
Sal e pimenta	80g
Maracujás maduros	80g

- 1. Colocar num copo a água do grão e os restantes ingredientes à exceção do óleo e do maracujá. Misturar um pouco com a varinha mágica, adicionar o óleo aos poucos até obter a consistência de maionese.*
- 2. No final misturar a polpa dos maracujás.*

*O elevado teor de fibra é um dos benefícios nutricionais do feijão preto.
O feijão preto é uma boa fonte de manganês, proteínas, magnésio, tiamina, fósforo e ferro.*

Empadão vegetariano





min



pessoas

Puré

Batata doce	600g
Batata branca	500g
Curgete descascada	1
Leite m/g	1,5L
Noz moscada moída	q.b.
Manteiga	1 colher de chá
Ovos	2

Recheio

Cebolas médias	2
Feijão preto	1 lata
Beringela cortada aos cubos	2
Cogumelos Portobello picados	3
Dentes de alho picados	2
Polpa de tomate	4 colheres de sopa
Mostarda	1 colher de sopa
Vinho branco	50 ml
Caldo de legumes	q.b.
Azeite	2 colheres de sopa
Ovos	1

- 1. Descascar as batatas e cortar as batatas aos cubos pequenos e colocar a cozer no leite temperado com sal e pimenta. Quando cozido escorrer o leite (reservar), e passar o puré por um peneiro ou com um passevite. Levar o puré ao lume e ligar com o leite (caso necessário), a manteiga, os ovos e a noz moscada. Trabalhar até ficar suave e na textura certa.*
- 2. Refogar a cebola com os cogumelos, a cenoura, o alho picado e o louro em azeite durante 2 minutos em lume médio.*
- 3. Adicionar a mostarda e polpa de tomate e deixar refogar durante mais um minuto, refrescar com vinho branco.*
- 4. Adicionar o feijão e o caldo de legumes. Adicionar a couve e a beringela aos cubos pequenos, deixar apurar durante cerca de 10 minutos em lume brando.*
- 5. Montar o empadão num pirex, pincelar com ovo batido e levar ao forno a 200°C até alourar.*

O tofu é um derivado da soja e contém as mesmas propriedades da leguminosa. Em 100 g encontram-se 85% de água, 7,5 g de proteína e apenas 70 Kcal. É uma fonte excelente de proteínas vegetais, além de ser rico em minerais como cálcio, fósforo e magnésio.

Tomatada de tofu e arroz de coentros





30
min



4
pessoas

Tomatada de tofu

Azeite extra virgem	2 colheres de sopa
Cebola grande picada	1
Dentes de alho picados	3
Talo de aipo cortado em cubos pequenos	1/4
Tomate maduro	600g
Sal e pimenta preta	q.b.
Concentrado de tomate	2 colheres de sopa
Tofu firme fumado, cortado em cubos médios	250g
Poejos frescos	1 molho
Caldo de legumes	150 ml

Arroz

Arroz agulha	300g
Água ou caldo de legumes	600 ml
Coentros picados	1 molho
Azeite extra virgem	1 colher de sopa
Sal e pimenta	1g

- 1. Numa frigideira, fritar os cubos de tofu em metade da quantidade de azeite, previamente temperados com sal e pimenta preta. Quando fritos de todos os lados, reservar os cubos num prato forrado com papel absorvente.*
- 2. Num tacho, saltear a cebola e os dentes de alho em azeite durante 5-7 minutos em lume médio. Juntar o talo de aipo e cozinhar mais 2 minutos. Temperar com sal e pimenta preta.*
- 3. Fazer um golpe em cruz na base de cada tomate e escaldá-los em água a ferver até a pele começar a sair. Colocar os tomates em água fria para parar a sua cozedura. Retirar-lhes a pele e as sementes e cortar em cubos. Adicionar os cubos ao refogado anterior. Adicionar um pouco de caldo de legumes, concentrado de tomate e poejos à tomatada e deixar cozinhar durante 20 minutos em lume brando. Adicionar os cubos de tofu fritos e reservar tomatada.*
- 4. Num outro tacho, saltear a cebola, os dentes de alho e os talos de coentros picados em azeite, durante 5-7 minutos em lume médio. Adicionar ao refogado o arroz, o sal e a pimenta preta e fritar durante 5 minutos. Adicionar a água ou o caldo de legumes e as folhas de coentros e deixar cozinhar até ao arroz estar cozido.*

Chef André Gerardo



André Gerardo é Mestre em Inovação em Artes Culinárias, Licenciado em Produção Alimentar pela Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril e com o Curso de Restaurante/Bar da Escola de Hotelaria e Turismo do Estoril. Fez estágios no Hotel Palácio do Estoril, no Hotel Dom Pedro, Hotel Altis Belém, na cafetaria Mensagem e no restaurante de estrela Michelin, Feitoria..

Programa Alimentação Saudável do Jumbo

Video “Cozinha com Truques”

<http://alimentacaosaudavel.jumbo.pt/alimentacao/cozinha-truques-leguminosas-no-ponto/>

Saiba mais sobre Flexitarianismo

<https://vidasaudavel.jumbo.pt/nutricao/flexitarianismo-para-vegetarianos-flexiveis/>

Saiba mais sobre Dietas vegetarianas em crianças

<https://vidasaudavel.jumbo.pt/nutricao/dietas-vegetarianas-em-criancas/>

Para os miúdos - Rik&Rok

Receita feijão <http://www.rikerok.pt/site/receita/brownies-de-feijao-preto/>

2018 © Câmara Municipal de Sintra

*O Ciclo de Workshops de Culinária 2017-2018
tem o apoio do Jumbo.*

Conheça mais receitas e dicas saudáveis em

<https://vidasaudavel.jumbo.pt>