

CICLO de
WORKSHOPS
de CULINÁRIA
SINTRA 2017

leguminosas de chorar por **MAIS**

Chef André Gerardo



Para Pais e Filhos

22 abril | 10h00-13h00

EB Tapada das Mercês

inscrição **prévia**
participação **gratuita**
(30 a 40 participantes)

CONTACTOS

tel 219 238 845

email dple@cm-sintra.pt

www.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 Assembleia-Geral das Nações Unidas declarou 2016 como o “Ano Internacional das Leguminosas”, visando aumentar a consciência pública para os benefícios nutricionais das leguminosas como parte da produção sustentável de alimentos voltados para a segurança alimentar e nutrição.

As leguminosas secas como as lentilhas, feijões, ervilhas ou o grão-de-bico são uma fonte vital de proteína de origem vegetal e devem ser ingeridas como parte integrante de uma alimentação saudável de modo a combater a obesidade, bem como prevenir e monitorizar o desenvolvimento de doenças crónicas como a diabetes, doenças cardiovasculares e cancro.

Votos de um excelente workshop

O Vice-Presidente
Rui Pereira



A alfarroba é um arbusto castanho escuro que pertence à família de ervilha e é nativo dos países do Mediterrâneo. É uma boa fonte de vitaminas A, B1 e B2, niacina, cálcio e magnésio. Não contém glúten, pelo que é segura em casos de intolerância ao glúten.

Pão de Alfarroba





min



pessoas

Farinha trigo T65	1 Kg
Farinha Trigo T 65 para tender	100 g
Leite em pó	10g
Ovo	1
Água	650g
Fermento de padeiro fresco	30g
Sal	14g
Mel	20g
Flocos de aveia e cevada	200g

1. Ligar o forno a 240°C , e colocar um tabuleiro vazio dentro do forno.
2. Pesar todos os ingredientes.
3. Diluir o fermento num pouco de água morna (1 dl), e adicionar 100 gramas de farinha.
4. Amassar os restantes ingredientes), 2 minutos em velocidade 2 e 10 minutos em velocidade 3 (Quando faltar dois minutos adicionar o fermento e deixar amassar o restante do tempo).
5. Repousar 15 minutos, com um pano molhado por cima da massa.
6. Dividir a massa em porções de 80 g cada, enrolar e colocar um tabuleiro com um pano húmido por cima.
7. Fermentar cerca de 45 minutos.
8. Passado o tempo, polvilhar com farinha sobre o pão dar um corte com uma tesoura.
9. Colocar o pão no forno e por ultimo colocar água dentro do tabuleiro e fechar logo a porta do forno para fazer vapor. Cozer cerca de 20 minutos.

Devido ao seu elevado valor calórico, o amendoim e em particular a manteiga de amendoim, devem ser consumidos com bastante moderação. Na composição do amendoim podemos encontrar mais de 20 aminoácidos, polifenóis, diversos antioxidantes, vitaminas e minerais. Entre as vitaminas destacam-se a Vitamina E, os folatos e as vitaminas do complexo B, em particular a niacina (Vit. B3) e a vitamina B6. Nos minerais, o amendoim é uma fonte interessante de magnésio, fósforo, potássio, zinco, cobre e manganésio.

Nutella de amendoim caseira





Miolo de amendoim torrado sem sal	450g
Óleo de coco	3 colheres de sopa
Tâmaras descaroçadas	5
Cacau magro em pó	5 colheres de sopa

- 1. Triturar todos os ingredientes num processador de alimentos, até obter uma pasta homogénea.*
- 2. Guardar num frasco de vidro fechado, e no frigorífico.*

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.

Hambúrgueres de Feijão e Cogumelos





min



4
pessoas

Feijão encarnado	400g
Cogumelos Portobello	100g
Cogumelos Marron	100g
Cebola picada	1
Cenoura ralada	40g
Salsa picada	q.b.
Pão ralado	2 colheres de sopa
Azeite	4 colheres de sopa
Tomilho	q.b.
Sal e pimenta	q.b.
Alho	2 dentes
Queijo cheddar	4 fatias
Alface e tomate	a gosto
Pão tipo brioche	4

- 1. Picar finamente os cogumelos*
- 2. Triturar num robot de cozinha o feijão encarnado até obter uma pasta tipo puré.*
- 3. Refogar a cebola picada, um alho picado e os cogumelos picados. Quando estiverem cozinhados os cogumelos adicionar a cenoura e deixar cozinhar cerca de 3 minutos.*
- 4. 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*
- 5. 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*
- 6. Torrar o pão brioche e colocar o hambúrguer a alface e tomate a gosto.*
- 7. Para uma alternativa mais saudável deverá realizar o seu próprio pão brioche, caso a impossibilidade deverá servir os hambúrgueres no prato com uma quantidade generosa de legumes (salada)*

A batata doce ao nível nutricional é das fontes vegetais mais ricas em vitamina A – 100g de batata-doce cozida sem pele fornece o dobro da dose diária recomendada (DDR) desta vitamina. É rica em fibra e em hidratos de carbono complexos. Apresenta também quantidades significativas de outras vitaminas e minerais, nomeadamente, vitamina C, magnésio e ferro.

Palitos de batata doce e Molho de logurte





min



pessoas

Batata doce	4
Azeite	2 colheres de sopa
Sal	q.b.
Orégãos	q.b.
Pimenta rosa	q.b.

Molho de iogurte

Pepino	1
Sal	q.b.
Cominhos em pó	q.b.
Mel	1 colher de chá
Dente de alho picado	1
Hortelã	q.b.
Coentros	q.b.

- 1. Cortar as batatas em palitos finos, deixando a casca.*
- 2. Colocar as batatas em água e deixa-las no frio durante a noite, ou então colocar num banho de água e gelo por umas horas (dentro do frio).*
- 3. Retirar da água, e secá-las com um pano limpo ou papel.*
- 4. Dentro de uma tigela, misturar os palitos com azeite.*
- 5. Espalhar as batatas num tabuleiro e levar ao forno a 200⁰C, durante cerca de 15 minutos. Quando retirar do forno, temperar com uma mistura de pimenta rosa orégãos e flor se sal.*

- 1. Ralar o pepino, e temperar com o sal. Deixar cerca de meia hora na taça*
- 2. Passado o tempo espremer o pepino até libertar o máximo de água.*
- 3. Juntar os restantes no frio. Servir.*

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.

Esparguete de grão e beterraba





min



6
pessoas

Farinha de grão	300g
Glúten de trigo	50g
Ovo	2
Azeite	q.b.
Sumo de beterraba	1 dl
Farinha integral	100g

- 1. Trabalhar todos os ingredientes à mão, numa batedeira ou num processador de cozinha, até obter uma massa homogénea.*
- 2. Depois de trabalhada, colocar película aderente sobre a massa e levar ao frio cerca de 30 minutos.*
- 3. Colocar um tacho com água abundante, sal, orégãos e um fio de azeite.*
- 4. Tender a massa o mais fino possível e corta-la na forma pretendida (tagliatelli, esparguete ou outra forma)*
- 5. Quando a água ferver cozer a massa cerca de 2-3 minutos.*

As ervilhas são uma boa fonte de água e fibra. São igualmente ricas em vitaminas do Complexo B, vitamina C, E e K. Fornecem também zinco, cálcio, magnésio, potássio e ferro.

Legumes estufados com peito de frango





min



pessoas

Peito de frango cortado em cubos	250g
Azeite	2 colheres de sopa
Cebola grande picada	1
Cenoura cortada em meia lua	1
Feijão verde	80g
Ervilhas	80g
Caril	q.b.
Pimento vermelho	1/2
Vinho branco	q.b.
Brócolos	200g
Pimenta preta	q.b.
Orégãos	q.b.
Sal	q.b.
Salsa e coentros picados	q.b.
Polpa de tomate	40g
Cerveja branca	150 ml

- 1. Alourar a cebola em azeite com o caril. Adicionar o peito de frango temperado previamente com sal e pimenta e deixar alourar.*
- 2. Adicionar a cenoura, as ervilhas, o pimento e as ervas aromáticas e deixar refogar mais um pouco*
- 3. Refrescar com vinho branco e adicionar a polpa de tomate e a cerveja*
- 4. Deixar evaporar 5 minutos e adicionar água até cobrir o peito de frango. Adicionar o feijão e os brócolos.*
- 5. Deixar apurar o molho cerca de 10-15 minutos*
- 6. Servir sobre o esparguete ou colocar o esparguete a cozer dentro do caldo do estufado.*

A quinoa é tradicional dos Andes. Não é cereal nem leguminosa mas reúne características dos dois alimentos, tornando-a o alimento vegetal mais completo. Rica em proteínas de alto valor biológico, a quinoa é rica em fibra, vitaminas e minerais.

Douradinhos de Pescada guarnecidos





min



pessoas

Quinoa seca	300g
Azeite extra virgem	3 colheres de sopa
Maple syrup (opcional)	1 colher de sopa
Canela	1 colher de chá
Pevides de abóbora	150g
Orégãos	q.b.
Sal	q.b.
Pão ralado	200g
Alho seco	1 colher de sopa
Tomilho	q.b.
Filetes de pescada cortados aos cubos	400g
Pimenta pedra moída	q.b.
Ovos	2
Farinha de trigo	50g

- 1. Passar a quinoa por água e colocá-la numa panela, com água até 3 dedos acima das lentilhas. Deixar ferver e reduzir o lume, deixando cozinhar durante 18-20 minutos.*
- 2. Retirar água da quinoa e secá-las o máximo possível. Colocá-las num tabuleiro forrado com papel vegetal, com azeite, sal, pimenta, canela e maple syrup. Esmagar a quinoa levemente e assar durante 15 minutos, a 180°C.*
- 3. Assar as pevides de abóbora com azeite, sal e orégãos durante 10 minutos a 180°C. Triturar pevides e reservar.*
- 4. Temperar filetes de pescada com sal e pimenta. Misturar pão ralado, alho seco, tomilho, sal e pimenta. Colocar a mistura numa frigideira com azeite e deixar dourar. Reservar mistura. Passar filetes de pescada por farinha, em seguida por ovo batido e no final, por mistura do pão ralado e restantes ingredientes e as pevides trituradas.*
- 5. Colocar os filetes num tabuleiro forrado com papel vegetal e levar ao forno durante 20 minutos a 180°C.*

*O Hummus é uma pasta de grão e especiarias.
É rico em proteína vegetal, ferro, vitamina C e fibra.*

Hummus





Lata de grão cozido	
Abacate maduro	
Dentes de alho	1/2
Azeite	3 colheres de sopa
Cominhos em pó	1/2 colher de chá
Pimentão doce	q.b.
Lima	

- 1. Deitar o grão e a respetiva água dentro do processador. Juntar o abacate, o sumo de lima, 1/2 dente de alho, 3 colheres de sopa de azeite, cominhos em pó, pimentão, sal e pimenta qb.*
- 2. Triturar mistura até ficar homogénea.*
- 3. Tostar sementes de sésamo numa frigideira e reservar.*
- 4. Serve como entrada ou como alternativa para barrar o pão.*

Quanto mais elevada a percentagem de cacau num chocolate, maior o seu teor de flavonóides e maior o seu poder antioxidante.

Mousse de chocolate





Chocolate negro 60% cacau	200g
Água do grão de bico	300 ml
Maple syrup	2 colheres de sopa
Manteiga de amendoim	2 colheres de sopa

- 1. Picar o chocolate e derrete-lo em banho-maria*
- 2. Quando derretido, adicionar a manteiga de avelãs e o maple syrup e misturar.*
- 3. Bater a água de grão na batedeira durante cerca de 5-6 minutos, até formar um género de “claras em castelo”*
- 4. Envolver os dois preparados delicadamente e colocar em taças.*

*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.*

Brownie de Feijão preto





min



6
pessoas

Feijão preto de lata	360g
Vagem de baunilha	1
Açúcar mascavado	200g
Farelo de aveia	40g
Óleo de coco	70g
Sal	q.b.
Essência de baunilha	q.b.
Cacau em pó	20g
Bicarbonato de sódio	1 colher de chá
Vinagre de maçã	1 colher de sobremesa
Chocolate negro picado	180g

1. *Pré aquecer o Forno a 200^oC*
2. *Escorrer o feijão preto e passa-lo por água. Colocar num tacho com água até cobrir o feijão e adicionar a casca de laranja e as sementes de meia vagem de baunilha. Ferver durante cerca de 10 minutos.*
3. *Escorrer de novo o feijão e retirar a vagem e as cascas de laranja*
4. *Num processador de cozinha, colocar o feijão, com o açúcar, a aveia, o óleo de coco, o sal, o extracto de baunilha e o cacau, e bater até obter uma mistura homogénea.*
5. *Adicionar o bicarbonato e o vinagre e voltar a bater até ficar de novo homogéneo*
6. *Incorporar com uma espátula o chocolate picado.*
7. *Forrar um tabuleiro com papel vegetal, óleo de coco e cacau em pó.*
8. *Levar ao forno cerca de 15-20 minutos*
9. *Deixar arrefecer e desenformar*

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 leguminosas

<http://alimentacaosaudavel.jumbo.pt/alimentacao-saude/leguminosas-as-escolher-armazenar-desfrutar/>

Para os miúdos - Rik&Rok

Receita grão <http://www.rikerok.pt/site/receita/pasteis-de-bacalhau-fit/>

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

2017 © Câmara Municipal de Sintra

O Ciclo de Workshops de Culinária 2016-2017
tem o apoio do Jumbo.

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