



FOLHAS EQUILÍBRIO

RECEITAS PARA UM DOCE NATAL

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE DIETISTAS | MOVIMENTO 2020



PREFÁCIO

No sentido de reduzir o desperdício alimentar, propõe-se uma actuação responsável e sustentável que deve valorizar a dimensão ambiental, económica e social e a qual deverá ser centrada nas necessidades alimentares de cada indivíduo.

Este processo metodológico deve ser aplicado de forma ponderada e equilibrada, assente na inclusão do património de valores sociais, culturais e gastronómicos da génese da alimentação portuguesa, com influências do modo de vida mediterrânico, expresso pela Dieta Mediterrânica, associada à prevenção das doenças crónicas não transmissíveis.

O desafio é rejeitar a imagem estereotipada de “dieta” e sua associação a regimes de reduzido aporte energético e desequilíbrio nutricional.

Historicamente, em tempos de escassez económica, era valorizado o consumo de carne, vinho, pão, ovos, maçãs e café com o intuito de garantir valores nutricionais, como sejam o adequado aporte de proteínas, de antioxidantes, de vitaminas e minerais aos que padeciam de enfermidades.

A Dietoterapia, entendida enquanto uma dieta terapêutica, coadjuvante da prescrição clínica, é um elemento fundamental à recuperação, no doente, de um bem essencial: a sua saúde.

“Dieta” traduz um modo de vida, uma forma de estar perante a alimentação num determinado tempo, vivido por cada um, incorporado e interpretado de diferentes maneiras e transmitido de geração em geração.

O Movimento 2020 – projeto da área da saúde alimentar promovido pela Associação Portuguesa de Dietistas – convida-o, através deste livro digital, a relembrar as tradições de Natal, vivendo e sociabilizando as mesmas no seio da sua família e amigos, em particular junto das crianças, fazendo da cozinha um espaço de partilha e transmissão de conhecimento.

As receitas que consigo partilhamos, para além de deliciosas e nutritivas, têm como preocupação o combate ao desperdício alimentar, promovendo a reutilização de sobras da Consoada.

Zélia Santos
Presidente da
Associação Portuguesa de Dietistas



1 O NATAL MEDITERRÂNICO E AS SUAS TRADIÇÕES

O Natal é uma época de tradições, que divergem consoante a zona do país, mas onde predomina o convívio em família à volta da mesa.

As tradições familiares da época natalícia remetem para a base da pirâmide da Dieta Mediterrânica: o convívio à mesa, a sazonalidade e a gastronomia típica.

Esta faceta convivial revela o valor social e cultural da alimentação e as tradições natalícias assentam bem ao estilo de vida mediterrânico: cozinhar e partilhar a mesa proporciona momentos de convívio e promove o reforço dos laços familiares.

O Natal revela a gastronomia típica e característica de cada região portuguesa: o tradicional Bacalhau com Couves na consoada da região Centro; o Polvo Assado no Forno da Região dos Açores ou o Polvo Guisado da região do Douro e Minho; o Perú recheado no forno da região de Trás-os-Montes ou do Alentejo; o Cabrito Assado da região da Beira Alta. Independentemente da escolha da carne ou do peixe, o acompanhamento é característico da época: couve, nabo ou batata, geralmente cozidos.

A sazonalidade é outro dos conceitos que estão na base do estilo de vida mediterrânico. Atualmente, fruto dos mercados globalizados, a escolha de alimentos não depende da sua sazonalidade, dado que a maioria dos alimentos se encontra disponível durante todo o ano. Posto isto, as opções de compra dos portugueses têm levado, na sua grande maioria, ao esvaziamento da cultura mediterrânica e à alteração das tradições gastronómicas natalícias, sendo cada vez mais comum observar na Consoada pratos que não são típicos da quadra, como sejam o bacalhau com natas, o bacalhau com broa ou o lombo de porco assado.

Mais ainda, os novos hábitos contemporâneos não conduzem apenas à mudança da gastronomia típica da época de Natal: com a alteração dos valores sociais, a própria tradição da socialização em família vem-se perdendo e levando, mais uma vez, ao esvaziamento da cultura mediterrânica.

Contudo, assistimos hoje a uma crescente preocupação com as consequências que a alteração do estilo de vida – de um padrão mediterrânico para um padrão ocidental, com maior sedentarismo e hábitos alimentares inadequados – acarreta ao nível da saúde. Neste contexto, a promoção da Dieta Mediterrânica como estilo de vida saudável poderá ser encarada como uma tradição reinventada.

PREPARE A CONSOADA EM FAMÍLIA

A Dieta Mediterrânica promove não só o convívio à mesa como também a socialização durante a confeção das refeições. A véspera de Natal é o dia ideal para o fazer, levando toda a família para a cozinha. Se pensa que os mais pequenos não devem envolver-se na preparação da Consoada, saiba que existem claros benefícios em incluir as crianças na confeção não só desta refeição como de outras refeições em família:

1. A culinária permite adquirir competências na área da matemática, ao exigir contar, pesar e medir ingredientes, aperfeiçoando os conhecimentos dos números, medidas e quantidades;
2. Participar na confeção da Consoada abre portas ao conhecimento de toda a história e



cultura relativas às tradições do Natal, especificamente no que à cozinha diz respeito;

3. A preparação da Consoada é, por excelência, uma ação de planejamento e organização: ver as receitas previamente com as crianças, verificar se em casa existem todos os ingredientes necessários e tratar de adquirir o que falta, e preparar todos os utensílios necessários para preparar a refeição, permite não só incutir estas competências nos mais pequenos como ainda lhes dá a verdadeira sensação de estarem envolvidos na preparação da Consoada e de serem importantes para este processo;
4. O cumprimento rigoroso de cada passo de uma receita permite aos mais pequenos aprenderem a seguir indicações, o que é indispensável para que consigam levar a

cabo um projeto que pressuponha um início, um meio e um fim para ser bem executado;

5. A atribuição de uma tarefa adequada à idade permite adquirir responsabilidade. Assim, não os inclua apenas na preparação da refeição; inclua-os, também, na arrumação da cozinha, quando a preparação da Consoada estiver terminada.

O que fazer para ter as crianças na cozinha com segurança?

Para que a experiência seja sempre divertida e digna de recordações futuras – por bons motivos apenas – é importante não descurar a supervisão constante. Além disso, há alguns cuidados que são necessários, de forma a manter a segurança:

1. Organize e limpe a cozinha antes das crianças chegarem. Guarde tudo o que não seja para utilizar na preparação da Consoada. Quanto menos coisas disponíveis, mais fácil será manter o controlo;
2. Tire todos os fios elétricos do alcance das crianças, já que a tendência será para puxá-los. Posicione os tachos necessários, preferencialmente nos bicos de trás do fogão. Se necessitar dos bicos da frente, coloque todas as pegadas voltadas para trás, para não haver a tendência natural das crianças de derrubarem o que estiver nos tachos;
3. Mantenha as crianças longe do fogão e do forno;
4. Transmita-lhes que, na cozinha, devem prender os cabelos e arregaçar as mangas;
5. Ensine-as a lavar as mãos. Se puder levar um recipiente e um sabão para a cozinha, de forma a colocar tudo à altura das crianças, melhor;
6. Lembre-se que é natural as crianças sentirem dificuldade na cozinha devido à sua baixa estatura, e que a tendência é subirem a um banco para compensar. Assegure-se que o banco é seguro e apenas permita este recurso a crianças com 5 ou mais anos de idade. No entanto, para crianças mais pequenas, o ideal é serem os adultos a descer até à sua altura: improvise um espaço de trabalho na mesa da cozinha, numa mesa mais baixa, ou até no chão, sobre uma manta;
7. Para evitar rapar a massa crua dos bolos, que contém ovo cru – o qual poderá conter Salmonella –, nomeie as crianças “provadores oficiais das sobremesas”, quando as mesmas estiverem prontas;
8. Ensine os perigos da cozinha. Explique quais as consequências que podem advir de mexer indevidamente em cada utensílio ou electrodoméstico;
9. No seguimento do conselho anterior, evite o contacto das crianças mais pequenas com electrodomésticos como sejam a batedeira, a varinha mágica, a picadora, o liquidificador ou os robots multifunções;
10. Evite o contacto das crianças com facas afiadas e outros utensílios cortantes;
11. Não se esqueça: manter a supervisão constante é obrigatório para garantir que tudo corre bem.

QUE TAREFAS PODEM AS CRIANÇAS REALIZAR NA COZINHA?

Crianças até aos 3 anos

A maioria das crianças vai adorar misturar, triturar e mexer os ingredientes. Com uma colher de pau, silicone, nylon, bambu e uma tigela de plástico é possível a criança fazê-lo. Dê primazia a uma tigela grande para pouco conteúdo, para evitar que verta. Por menor que a tarefa seja, a criança vai sentir-se importante e estimulada.

Não é demais recordar que deve mantê-las afastadas de qualquer fonte de calor, electrodomésticos, objetos cortantes e de ingredientes que possam colocar em risco a saúde, como ovos crus, grãos, ou outros



ingredientes que possam provocar engasgue. Fique sempre alerta!

Crianças dos 3 aos 6 anos

Nestas idades pode deixá-los lavar frutas e legumes, enfeitar e/ou polvilhar os doces de Natal, peneirar farinha, encher formas dos bolos ou biscoitos com uma colher. Supervisione-as, mas deixe-as fazer a tarefa que lhes atribuiu. Pode também deixá-las amassar e esticar a massa dos bolos, cortar a massa com cortadores (para fazer biscoitos, por exemplo), ou moldar os bolos com as suas próprias mãos.

As crianças com 5 e 6 anos poderão ainda ajudar a organizar os ingredientes e acrescentá-los à receita. Ensine-as a usar os medidores e mostre como nivelar os ingredientes secos com um utensílio como o cabo de uma colher, por

exemplo. Pode ainda deixá-las encarregues de cortar fruta e vegetais, desde que com uma tesoura de criança.

Crianças dos 7 aos 11 anos

Nesta faixa etária as crianças podem ler as receitas e os rótulos dos produtos. Além disso, também já as pode ensinar a usar alguns utensílios, como o cronómetro, a balança, o espremedor, o pilão e o abridor de latas. É possível também introduzir o uso de facas, começando por usar as menos afiadas, como as facas de mesa, para cortar alimentos macios, como fruta ou pão.

Pode também ensiná-las a untar as formas e a barrar os bolos de Natal com a cobertura. Aproveite para as ensinar a abrir os ovos e a retirar pedaços de casca que caiam para dentro

do recipiente. Juntando esta nova competência à capacidade de ler a receita e os rótulos, pesar todos os ingredientes necessários, colocá-los num recipiente e misturá-los, as crianças já conseguem preparar toda a massa dos bolos. Só precisa de lhes ensinar a ver qual a consistência certa da massa para deixar a maior parte da execução dos doces do lado deles.

Crianças com 12 ou mais anos

Nesta idade já é possível fazer tudo. Aproveite enquanto estão sob a sua orientação para ensiná-los a usar o fogão com segurança, o liquidificador, a batedeira, a varinha mágica e as várias potências do microondas. Aproveite ainda para lhes ensinar a usar facas afiadas, explicando todas as regras de segurança necessárias, e colocando à disposição facas e tábuas de corte. Não se esqueça que as facas rombas são as que causam mais acidentes, pelo que deve ter o cuidado de manter as facas afiadas.

Independentemente da idade, é importante reforçar que, mesmo que os pratos não fiquem perfeitos, há que aproveitar o tempo em família, elogiar todos os esforços e fazer com que todos se sintam felizes enquanto cozinham em família. Agora que conhece as tarefas que as crianças podem realizar na cozinha, chame toda a família, distribua tarefas, dê aventais e chapéus de cozinheiro a todos e comece uma véspera de Natal de qualidade, em família, mais cedo que o habitual!



2

RECEITAS DE NATAL

Inove no almoço de Natal

Mesmo fazendo listas de compras e contabilizando os ingredientes para a Consoada, é comum haver sobras dos vários pratos. De forma a evitar o desperdício alimentar, o Movimento 2020 e a *chef* Ana Maria Silva, licenciada em Dietética e Nutrição, propõem-lhe diversas receitas (entradas, acompanhamentos e pratos principais) anti-desperdício alimentar, deliciosas e muito fáceis de fazer, que vão dar um sabor diferente ao seu Dia de Natal.



“Brandade” de secos com molho de iogurte e coentros

Entrada
12 unidades

Receita da “Brandade” de secos

Ingredientes:

- 100g frutos gordos e amiláceos a gosto (noz, amêndoa, pinhão, etc.)
- 100g de cenoura cozida da noite da Consoada
- 1 colher chá de azeite
- 1 cebola média
- 1 colher café de sal (se os frutos já tiverem sal não o adicione)
- Alho em pó, noz-moscada e cominhos q.b.
- Sementes de linhaça moída q.b.

Modo de preparação/confeção:

1. Aproveitar a cenoura previamente cozida na noite da Consoada. Triturá-la num processador juntamente com o azeite até obter uma

mistura cremosa. Se necessário, adicionar um pouco de água. Reserve.

2. À parte triturar os frutos. Não os reduza a pó, deixe uns pedaços maiores para que sintam alguma textura.
3. Adicionar à mistura anterior o puré, a cebola picada e as especiarias.
4. Com a ajuda de duas colheres de sobremesa, formar *quenelles* (forma do pastel de bacalhau), passar pela linhaça moída sem pressionar e levar ao forno num tabuleiro forrado com papel vegetal a 200°C durante 15-20 minutos ou até estarem douradas. Acompanhar com o molho de iogurte e coentros.

Receita do molho de iogurte e coentros

Ingredientes:

- 1 iogurte natural magro (125g)
- ½ sumo de limão
- Coentros q.b

Modo de preparação/confeção:

1. Misturar o iogurte, o sumo de limão e os coentros cortados em juliana.
2. Servir bem fresco.



Torricado de polvo com creme de arjamolho

Entrada
6 pax

Ingredientes:

- 150g de tomate maduro médio sem pele e sem pevides
- ½ pimento verde pequeno sem casca e sem sementes
- 35g de miolo de pão de mistura duro (pode ser utilizado o da noite da Consoada)
- 1 dente de alho
- 15ml de azeite
- 10ml de vinagre de vinho branco
- Sal grosso q.b.
- Óregãos q.b.
- 150g de polvo da noite da Consoada
- 6 fatias de pão tipo algarvio (~150g)

Modo de preparação/confeção:

1. Pisar num almofariz o dente de alho com o sal e metade do tomate até obter uma pasta.
2. Juntar um pouco do miolo de pão esfarelado.
3. Verter este preparado para uma taça, regando com o vinagre, os óregãos e por fim, o azeite.
4. Cortar o pimento em brunesa (cubos pequenos – reservar metade do pimento cortado para empratar), esfarelar o restante pão e juntar à taça.
5. Retificar temperos, mexer e triturar até obter um creme. Se pretender um creme com sabores mais intensos deixar a marinar durante pelo menos 12h. Triturar apenas no dia seguinte.
6. Cortar o polvo em fatias finas.
7. Servir com uma fatia de pão tipo algarvio tostado, ao qual se deve inscrever somente na superfície cortes em forma de losango. Regar com 1 fio de azeite de boa qualidade, colocar um pouco do creme de arjamolho, o restante pimento cortado em brunesa e por fim, o polvo. Terminar com uns salpicos de óregãos.



Migas esfareladas de feijão frade com couve penca

Acompanhamento
4 pax

Ingredientes:

- 150g de broa de milho (de preferência ter já 1-2 dias)
- 200g de feijão frade previamente cozido ou de lata (pode utilizar outro tipo de feijão)
- 200g de couve penca previamente cozida da noite da Consoada
- 3 colheres sopa de azeite
- 2 dentes de alho picado
- Sal e pimenta branca q.b.

Modo de preparação/confeção:

1. Triturar a broa até obter migalhas da mesma.
2. Numa frigideira, refogar o alho com o azeite.

3. Adicionar a broa, depois a couve cortada em juliana e, por fim, o feijão. Nesta fase esmagar o feijão com 1 garfo e formar umas migas esfareladas.
4. É um excelente acompanhamento para o cabrito utilizado no almoço do dia de Natal.



Peru gratinado no forno com queijo da ilha de S. Jorge

Prato Principal
6 pax

Batatas Duchesse

Acompanhamento
8 pax

Receita do Peru gratinado no forno com queijo da ilha de S. Jorge

Ingredientes:

- 500g de peru recheado da noite da Consoada
- 1 cebola grande cortada em meias-luas
- 2 dentes de alho picados
- 50ml de vinho branco
- 2 colheres sopa de amido de milho dissolvidas em 300ml de leite magro
- 2 dentes de alho picado
- 2 colheres sopa de azeite
- 50g de queijo da ilha de S. Jorge ralado
- 25g de miolo de pão de mistura (de preferência ter já 1-2 dias)
- Louro, salsa fresca, noz-moscada, manjerona fresca, sal e pimenta branca q.b.

Modo de preparação/confeção:

1. Refogar a cebola no azeite. Quando esta estiver translúcida, adicionar o alho. Atenção para não deixar o alho queimar.
2. Juntar ao refogado o louro, a noz-moscada e a pimenta.
3. Adicionar o peru recheado desfiado e deixar cozinhar por 1 minuto. Refrescar com vinho branco.
4. Adicionar o amido de milho dissolvido no leite e deixar cozer até obter uma textura cremosa.
5. Por fim, juntar a salsa e a manjerona cortadas em juliana. Reservar alguma quantidade para polvilhar quando o peru sair do forno.
6. Retificar os temperos.
7. Levar ao forno a gratinar com queijo da ilha durante 10 minutos a 200°C ou até ficar dourado.
8. Entretanto numa frigideira anti-aderente bem quente adicionar o miolo de pão triturado. Ir mexendo até obter umas migalhas de pão crocante. Reservar.
9. Assim que o gratinado estiver pronto, polvilhar com a salsa e a manjerona que reservou previamente e o miolo de pão crocante.
10. Acompanhar com as batatas Duchesse e os grelos salteados em azeite de alho.

Receita das Batatas Duchesse

Ingredientes:

- 1kg de batata cozida da noite da Consoada
- 3 gemas de ovo
- 2 colheres sopa de azeite
- Sal, pimenta e noz-moscada q.b.

Modo de preparação/confeção:

1. Pré-aquecer o forno a 200°C.

2. Aproveitar a batata que sobrou da noite da Consoada e “ralar” no passe-vite.
3. Adicionar e misturar as gemas de ovo, o azeite e os temperos até obter um preparado homogéneo. Para garantir que não há grumos, passar esta mistura por um passador de rede.
4. Preparar um tabuleiro de ir ao forno com papel vegetal.
5. Com a ajuda de um saco pasteleiro munido de uma boquilha frisada fazer pequenos montes tipo suspiros.
6. Pincelar cada “suspiro” com ovo batido.
7. Levar ao forno a 200°C durante 15 minutos ou até estarem douradas.
8. Acompanhar com o peru gratinado no forno com queijo da ilha de S. Jorge e grelos salteados em azeite de alho.



Roupas velhas à D. Tina

Prato principal
6 pax

Ingredientes:

- 400g de bacalhau cozido da noite da Consoada
- 500ml de água da cozedura do bacalhau
- 400g de batata cozida da noite da Consoada
- 500g de couve penca cozida da noite da Consoada
- 3 ovos cozidos
- 200g de tomate pelado
- 2 cebolas médias picadas
- 5 dentes de alho picados
- 2 folhas de louro
- Pimenta branca, cominhos, colorau q.b.
- 100ml de azeite

Modo de preparação/confeção:

1. Cortar as batatas, o bacalhau e a couve grosseiramente. Reservar.
2. Ralar o ovo com um ralador grosso e reservar.
3. Numa frigideira, refogar a cebola no azeite. Quando esta estiver translúcida adicionar o alho. Juntar todas as especiarias. Não é necessário adicionar sal, caso seja necessário no final retificar os temperos.
4. Juntar o tomate pelado cortado em pedaços uniformes. Adicionar a água da cozedura do bacalhau, deixar ferver até obter uma textura espessa.
5. Nesta altura juntar a batata, a couve e o bacalhau e deixar apurar os sabores durante 5 minutos.
6. Passado este tempo adicionar o ovo ralado e servir de imediato. À boa maneira da D. Tina o tacho leva-se à mesa.



O **Movimento 2020** é um projeto da Associação Portuguesa de Dietistas, com o objetivo de promover e implementar as boas práticas no que respeita à saúde alimentar e hábitos de vida saudável. Em pleno séc. XXI, a literacia em saúde alimentar ainda escasseia na sociedade portuguesa. Muitos são os hábitos que devemos rever para inverter alguns indicadores preocupantes sobre o nosso estilo de vida. Sabendo da necessidade de implementar e promover boas práticas ligadas à sua alimentação, que contribuem para a nossa saúde e felicidade, a Associação Portuguesa de Dietistas lançou 20 desafios a todos os portugueses (Manifesto). O Movimento 2020 pretende contribuir para uma sociedade mais esclarecida e predisposta a adoptar os comportamentos que aumentarão o seu grau de felicidade.

Para mais informações, consulte <http://movimento2020.org> ou <https://www.facebook.com/Movimento2020>.

© 2014 Associação Portuguesa de Dietistas