



# Dieta Mediterrânica

## A G E N D A



## Bem-Vindos à nossa Agenda da Dieta Mediterrânica!

A Dieta Mediterrânica portuguesa foi classificada como Património Imaterial da Humanidade pela Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura (UNESCO) em Baku, no Azerbaijão, em dezembro de 2013. Não sendo Portugal um dos países da chamada bacia mediterrânica, a proximidade com esses países trouxeram para Portugal, tradições e hábitos alimentares próprios daquela região onde se incluem festividades, tradições e hábitos alimentares específicos, como o uso do azeite, das frutas e legumes, o consumo abundante de cereais e a presença de vinho a acompanhar as refeições. A dieta mediterrânica inclui ainda um conjunto de conhecimentos, práticas, rituais, tradições e símbolos relacionados com as culturas agrícolas, pesca e pecuária, e também com o processo de confeção, partilha e consumo de alimentos estreitamente ligados aos respetivos territórios. A CONFAGRI decidiu estabelecer uma parceria visando aprofundar a nível nacional o conhecimento da agricultura e dos seus produtos intimamente associados à Dieta Mediterrânica, em diferentes territórios do país e envolvendo agentes dos vários sectores com vasta experiência, e implantação ao nível das regiões, promovendo desta forma um trabalho que permitiu por um lado caracterizar, promover e valorizar os produtos nos territórios e, por outro, identificar os principais constrangimentos à disseminação das melhores práticas no âmbito da Dieta Mediterrânica no nosso país.

Assim, em conjunto com a FENALAC - Federação Nacional das Cooperativas de Produtores de Leite, FCRL: FENADEGAS - Federação Nacional das Adegas Cooperativas, FCRL: FENAPÍCOLA - Federação Nacional das Cooperativas Apícolas e de Produtores de Mel, FCRL: CAPEMEL - Cooperativa de Apicultores, Produtores e Embaladores de Mel, CRL., a CONFAGRI decidiu criar e publicar a AGENDA DA DIETA MEDITERRÂNICA.

Esta parceria, liderada pela CONFAGRI, é uma parceria de partilha de trabalho no sector Cooperativo e de partilha de esforço no apoio aos agricultores nacionais e às suas produções representativas das regiões e da Dieta Mediterrânica, enquadrando-se assim esta parceria nos dois temas prioritários propostos pela Rede Rural Nacional. De facto, há envolvimento de agentes dos vários sectores (abrangendo praticamente todos os produtos da Dieta Mediterrânica e todas as regiões do território) no debate, na identificação de melhores práticas no âmbito da caracterização, promoção e valorização da Dieta Mediterrânica nas regiões.

Esta Agenda, conjugando produtos e territórios através de rotas, permitirá ao utilizador final acompanhar ao longo do ano as nossas belas regiões e os seus excelentes produtos.

Nesta Agenda podemos viajar pelo nosso país e perceber onde podemos encontrar os alimentos que constituem a Dieta Mediterrânica, conhecer a sua história, em que alturas do ano podemos ter acesso a estes alimentos, conhecer algumas curiosidades a seu respeito e, a melhor parte, como podemos fazer pratos deliciosos com os produtos que se produzem em Portugal.

Do azeite ao leite e laticínios, passando pela enorme variedade de carne que se produz em Portugal (ovinos, caprinos, bovinos e aves), dos cereais e tubérculos aos produtos hortícolas e frutas, sem esquecer o vinho, pode encontrar a grande diversidade e riqueza dos nossos produtos nesta Agenda.

O formato perpétuo desta Agenda permite que a possa utilizar já a partir de hoje, sem ter de esperar pelo primeiro dia do próximo ano. Feita a pensar em graúdos e miúdos, o seu formato intuitivo permite aos mais pequenos deliciarem-se com as curiosidades acerca dos nossos produtos e estimula a sua participação na escolha das ementas diárias, com cor e diversidade, ajudando-os a perceber como se deve compor um prato de acordo com as regras básicas da boa Dieta Mediterrânica.

**Bom apetite!**

**IDALINO LEÃO**  
PRESIDENTE DA CONFAGRI

## Dieta Mediterrânica

O padrão alimentar nacional tem sofrido grandes modificações ao longo dos anos e se fizermos um retrato dos hábitos alimentares perceberemos, claramente, que os portugueses têm vindo a aumentar de uma forma muito visível o consumo de alimentos de origem animal, em detrimento de alimentos de origem vegetal. Acresce que não temos conseguido ter um consumo suficiente de frutas e hortícolas, tal como recomenda a Organização Mundial da Saúde e, a somar a este panorama, a ingestão de açúcar e de sal é também bastante superior ao desejado.

Este cenário resulta num balanço preocupante: Portugal é dos países europeus com maior número de anos de vida saudáveis perdidos, o que se justifica por um em cada 10 portugueses ter diabetes, um em cada três ter hipertensão, e por um em cada dois ter obesidade ou excesso de peso.

Urge, por isso, melhorar os hábitos alimentares da população portuguesa, o que implica olhar para o sistema alimentar como um todo, desde a produção, à distribuição, à confeção no domicílio ou na restauração, ou seja, olhar para o sistema "do prado ao prato". Contrariar esta realidade não é impossível e, em Portugal, temos os ingredientes certos: a "nossa" prodigiosa Dieta Mediterrânica.

Na Dieta Mediterrânica o respeito pelos recursos naturais é de grande importância. A escolha de produtos locais e sazonais pode constituir um fator impulsionador da economia local, conjugando preços mais competitivos, maior frescura e melhor sabor dos produtos frescos. A promoção deste padrão alimentar, com uma maior proporção e incorporação de produtos locais de origem vegetal, face aos de origem animal, pode assumir um papel importante na preservação do meio ambiente.

As alterações nos estilos de vida atuais, que se refletem nas doenças crónicas mais prevalentes no nosso país, reforçam a necessidade de promoção deste modo de vida saudável e sustentável que é a Dieta Mediterrânica, revelando-se importante uma reflexão aprofundada acerca da reduzida adesão aos princípios e recomendações inerentes à mesma, que poderá ter impacto, não só na perda de conhecimento e de práticas alimentares identitárias da Dieta Mediterrânica, como também na saúde humana e na sustentabilidade ambiental na Terra.

O conhecimento atualmente existente acerca das principais barreiras à adoção deste padrão alimentar é de extrema relevância para o desenvolvimento de intervenções públicas que incrementem o acesso e a disponibilidade aos necessários alimentos, bem como a indispensável literacia, devendo ser conjugados esforços para preservação da Dieta Mediterrânica, enquanto modo de vida saudável para os portugueses e também para o planeta.

## E quem somos nós?

A CONFAGRI – Confederação Nacional das Cooperativas Agrícolas e do Crédito Agrícola de Portugal, C.C.R.L., constituída em Outubro de 1985, com a finalidade essencial de contribuir para o crescimento e desenvolvimento equilibrado e eficaz do Setor Cooperativo e, em especial, da Agricultura Portuguesa. A CONFAGRI, é a estrutura de cúpula de praticamente todo o Universo Cooperativo Agrícola do nosso país. Apresenta como principal objetivo o desenvolvimento sustentável do sector cooperativo agrícola e florestal em zonas rurais, contando para o efeito com uma estrutura associativa de cerca de 400 cooperativas.

A FENALAC – Federação Nacional das Cooperativas de Produtores de Leite FCRL, é a entidade que representa o sector lácteo cooperativo nacional, assumindo-se como um parceiro institucional com uma presença interventiva na sociedade e empenhando-se continuamente no desenvolvimento de projetos de responsabilidade social. Com uma função importante na dinamização de zonas rurais no território nacional e na promoção do emprego, a Fenalac é uma organização com presença relevante no mercado lácteo, pois agrega marcas reconhecidas do sector cooperativo e visa a melhoria dos índices de bem-estar e saúde, promovendo a informação aos consumidores.

A FENAPÍCOLA – Federação Nacional de Cooperativas Apícolas e de Produtores de Mel, FCRL desde a sua constituição que defende o crescimento sustentável apostando na vertente económica, social e ambiental da produção de mel e produtos apícolas em Portugal. A FENAPÍCOLA representa organizações de produção e comercialização de todo o país. Caracterizando-se a Dieta Mediterrânica por utilizar de forma reduzida os açúcares, o mel é o adoçante natural de excelência, e em particular na confeção de doces caseiros.

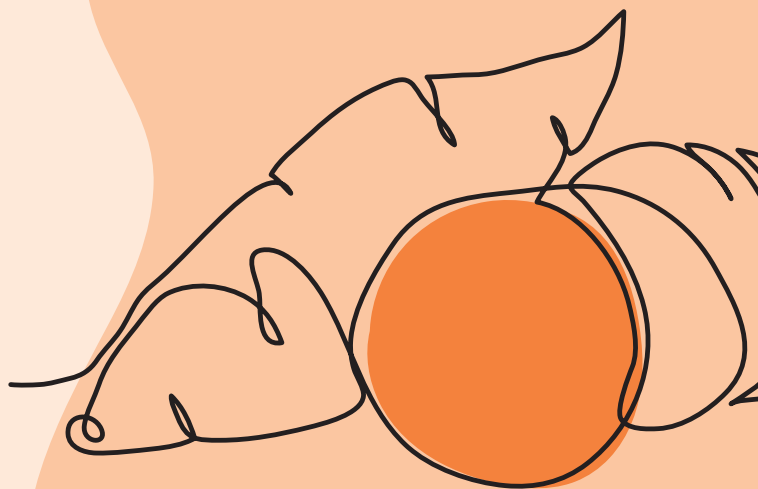
A FENADEGAS – Federação Nacional das Adegas Cooperativas, FCRL – foi constituída em 22 de junho 1981, por 24 Adegas Cooperativas dos diversos pontos do país, representando neste momento 54 Adegas Cooperativas, ou seja 70% do sector cooperativo vitivinícola. No ano de 1985 tornou-se membro da CONFAGRI como associada fundadora. Mercê desta situação, desfruta de representação efetiva e permanente no Grupo de Trabalho “Vinho” do Copa/Cogeca e do Comité Consultivo Vitivinícola da Comissão Europeia. É membro do Conselho Consultivo do Instituto da Vinha e do Vinho. Faz parte da Interprofissional VINIPTUGAL – Associação para a promoção do Vinho Português. A sua atividade é de REPRESENTAÇÃO E DEFESA DAS ADEGAS ASSOCIADAS, para além da PROMOÇÃO, INFORMAÇÃO, Campanha BEBA VINHO COM MODERAÇÃO.

A CAPEMEL foi constituída a 17 de julho de 2015. através da iniciativa de um grupo de apicultores que partilhavam de ideias e objetivos comuns.

A Cooperativa conta atualmente com 78 associados. tendo sócios um pouco por todo o país o que permite apresentar ao mercado diversos tipos de mel e outros produtos resultantes da colmeia como pólen ou própolis.

A Cooperativa presta aos seus associados um amplo leque de serviços antes e após a produção. que vão desde a venda dos fatores de produção e respetivo apoio e acompanhamento técnico à comercialização dos produtos.

# Cereais e tubérculos







## Cereais e tubérculos

### TRIGO

O cultivo de trigo teve início há cerca de 10 000 anos, tendo a sua origem sido registada na região sudeste da Turquia. Porém o cereal a que todos nós chamamos o nome de trigo, nem sempre teve esse nome na verdade uma vez que os primórdios deram-lhe em tempos o nome de Einkorn. E alguns foram os anos até que o trigo chegasse até ao cereal que temos hoje, uma vez que muitas colheitas foram necessárias até se obter o cereal que hoje encontramos nas cearas.

O trigo dá os seus primeiros passos em direção ao reconhecimento. Inicialmente, os grãos de trigo eram consumidos numa espécie de papa, misturados com peixe e algumas frutas – sim porque desengane-se se pensava que a sua primeira utilização tinha sido no pão. Uma vez que o aparecimento do pão apenas ocorreu pelas mãos dos egípcios, por volta de 4000 a.c. Tendo sido este o momento que se dá a descoberta do processo de fermentação do trigo. Este foi o primeiro momento em que se deu a valorização deste cereal, que desde então não perdeu a sua relevância. Mais tarde, pelas mãos do povo egípcio começa-se a produzir pão e biscoitos – moldados com formas humanas e de animais para serem oferecidos aos deuses com formas humanas e de animais. É então que este cereal ganha o seu caráter simbólico, passando a ser um símbolo religioso: motivo pelo qual hoje em dia o pão e o vinho compõem a Eucaristia. O trigo acabou por chegar à Europa por meio do navegador Marco Pólo, que numa das suas viagens até à China acabou por trazer massa para Itália e desde aí não parou o seu crescimento.

## **CEVADA**

O cultivo da cevada iniciou-se entre 6000 a.C. e 7000 a.C., na área atualmente ocupada no Oriente Médio, sendo nessa época o principal cereal utilizado na alimentação humana, mais tarde substituída pelo trigo

A produção de cevada para malte em Portugal tem uma longa tradição, alternando períodos de quase autossuficiência com épocas de ausência de plantio desta espécie. O plantio é realizado em Novembro e meados de Janeiro, dependendo da região.

A cevada é o principal cereal usado no fabrico de cerveja. Portugal é um produtor modesto de cevada, pelo que a indústria cervejeira nacional funciona com base em cevada importada. Em Portugal, a cevada cultiva-se quase exclusivamente em sequeiro, sendo as produções unitárias de grão muito baixas quando comparadas com as produtividades obtidas em países situados a latitudes mais elevadas. Neste trabalho procuram explicar-se as causas das baixas produtividades obtidas em Portugal. Sobretudo interessa saber se as baixas produtividades são devidas a causas naturais ou se podem ser alteradas com a introdução de melhorias nas técnicas de cultivo. O trabalho está organizado em quatro tópicos principais: origem e situação atual da cultura; aspetos botânicos e morfologia da planta; adaptação ecológica da cevada; e técnica cultural. Discutem-se ainda brevemente alguns critérios a observar na escolha das cultivares e como esta espécie está integrada nas rotações.

## **MILHO**

A introdução de milho em Portugal fez-se primeiramente nos campos do Mondego, na era pós-Colombo, e só mais tarde aparecem os primeiros registos das rendas pagas em milho (Ferrão, 1992). Este facto indica o sucesso da cultura, i.e., de uma cultura em adaptação ao meio a uma das culturas mais importantes em termos produtivos. O milho foi-se adaptando essencialmente às regiões Norte-Centro do País e Algarve, e foi responsável pela revolução agrícola dos séculos XVII e XVIII, tendo moldado a paisagem e a cultura. As diferenças orográficas e climáticas, além da componente humana, foram as responsáveis para que durante mais de cinco séculos a biodiversidade estivesse presente.

Uma das particularidades de muito do germoplasma nacional de milho é a sua capacidade tecnológica para panificação. O tradicional pão de milho português, broa, tem grande potencial para combater as atuais preocupações alimentares e ambientais. Com a possibilidade de ser um produto sem glúten,

se for 100% de milho, a broa é indicada para os celíacos (Brites et al., 2010). Tem ainda um importante papel na economia rural das regiões Centro e Norte de Portugal (Vaz Patto et al., 2007) e um incremento no seu valor de mercado, devido aos benefícios para a saúde, pode ser a forma de preservar a biodiversidade dos ecossistemas agrícolas atualmente ameaçados, onde ainda se produz a sua matéria-prima, as variedades tradicionais de milho.

## **ARROZ**

O arroz é uma das plantas consumidas há muito tempo sendo muito difícil determinar com exatidão a época em que se começou a cultivar.

O arroz é uma planta da família das gramíneas *Oriza Sativa* L. Os tipos de arroz mais produzidas são do tipo Japónica (Grão curto longo) e tipo Indico (Grão longo fino).

O arroz de sequeiro foi introduzido no Japão e na Coreia cerca de 1000 a.C.. A cultura alagada intensiva chegou à Coreia em 850-500 a.C. e ao Japão cerca do ano 300 a.C.

Na Europa, o arroz somente foi conhecido depois da expedição de Alexandre Magno à Índia (Vianna e Silva, 1969). Os árabes trouxeram-no para a Península Ibérica na altura da sua conquista em 711. Em meados do século XV chegou à Itália e depois a França, propagando-se esta cultura pelo resto do mundo em virtude das conquistas europeias. Em 1694 chegou à Carolina do Sul e no início do século XVIII à América do Sul.

Foi no reinado de D. Dinis que surgem as primeiras referências escritas sobre a cultura do arroz, este destinava-se somente à mesa dos ricos. Posteriormente no séc. XVIII foram dados incentivos à produção deste cereal principalmente nas regiões dos estuários dos principais rios de Portugal.

No ano de 1900, a cultura do arroz era, em Portugal, limitada às "terras alagadiças dos vales do Vouga, Mondego, Sado, Mira e Guadiana". Meio século depois, com o incremento verificado, o seu cultivo é efetuado em múltiplos municípios.

A expansão da cultura do arroz teve lugar por volta de 1909, após se ter elaborado um conjunto de regras para a preparação dos terrenos e da gestão da água, proporcionando assim, o cultivo de diferentes variedades de arroz. Portugal produz cerca de 150 milhões de kg de ano, provenientes das principais zonas: Vale do Tejo, Sado e Mondego. Existem hoje, cerca de 25 mil hectares cultivados com arroz maioritariamente arroz tipo carolino, sendo que 70% é da variedade Ariete.

---

## CURIOSIDADES:

1. As massas são um dos alimentos importantes na alimentação dos atletas devido ao seu baixo teor lipídico, ao alto teor energético e pela presença em hidratos de carbono complexos (permitem uma absorção e libertação de energia para as células mais lenta), o que favorece a reposição dos níveis de glicogénio muscular após os treinos ou momentos de competição.

Fonte: ([https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook\\_Massas\\_Alimenticias.pdf](https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Massas_Alimenticias.pdf))

2. “Pensa-se que as massas alimentícias surgiram com a descoberta do fogo, quando os povos ancestrais começaram a cozer em água os grãos de cereais moídos, produzindo uma massa farinhenta.”

Fonte: [https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook\\_Massas\\_Alimenticias.pdf](https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Massas_Alimenticias.pdf)

3. Portugal produz cerca de 170 milhões de kg de arroz por ano. Esta produção provem principalmente de 3 zonas: Vale do Tejo, Sado e Mondego. Existem hoje, cerca de 28 mil hectares cultivados com arroz, maioritariamente do tipo carolino.

Fonte: IFAP. ENPPC

4. Portugal tem um dos maiores consumos de arroz per capita da Europa, com cerca de 15Kg/ano.

Fonte: INE

5. Uma reconhecida marca portuguesa de massas alimentícias colocou no mercado uma edição limitada de massas produzidas a partir de trigo duro de alta qualidade proveniente de searas de Brinches, Beja, Beringel, Ferreira do Alentejo e Elvas.

Fonte: <https://valorizacaotrigoduro.pt/2018/10/10/uma-aposta-100-nacional-massa-em-portugues/>

6. Existe uma Indicação Geográfica Protegida (IGP) Arroz Carolino do Baixo Mondego. Tem a sua área de produção nos concelhos de Cantanhede, Coimbra, Condeixa-a-Nova, Figueira da Foz, Montemor-o-Velho, Pombal e Soure.

Fonte: [https://eur-lex.europa.eu/legalcontent/PT/TXT/PDF/?uri=CELEX:52015X00124\(02\)&from=FR](https://eur-lex.europa.eu/legalcontent/PT/TXT/PDF/?uri=CELEX:52015X00124(02)&from=FR)

7. Em 2022 apenas foram semeados 6000ha de trigo Duro em Portugal Continental

Fonte: IFAP, dados PU2022

# RECEITAS

## Arroz de Lampreia

### Ingredientes

- 1 lampreia
- 1 cebola média
- 2 colheres de sopa de azeite
- 0,5 kg de arroz carolino do Baixo Mondego

### Temperos da Lampreia:

- 4 dentes de alho
- 1 colher de sobremesa de pimentão-doce
- 1 colher de café de cravinho
- 1 raminho de salsa
- 2 folhas de louro
- Sal q.b.

### Preparação

1. Depois de amanhada a lampreia, corta-se em pedaços (grossura de dois dedos). Colocam-se com os temperos num recipiente, deixando-a a marinar até 12 horas.
2. Para fazer o arroz, é necessário a cebola picada e o azeite, deixando-se refogar um pouco até esta ficar transparente.
3. Acrescenta-se a lampreia temperada com um pouco da calda em que esteve a marinar e deixa-se cozinhar, mexendo de vez em quando. Acrescenta-se aos poucos o resto da calda até a lampreia ficar cozida. Após verificar a sua cozedura, retiram-se os pedaços da lampreia para um prato. Adiciona-se um pouco mais de água no tacho (a necessária para que resulte num arroz solto) e deixa-se levantar fervura.
4. Coloca-se o arroz e deixa-se ferver, retificando os temperos. Quando o arroz estiver quase cozido borriфа-se com um pouco de vinagre. Retira-se do lume e está pronta a comer.”

(Receita do Grupo Folclórico da Ereira)

# Arroz de Pato

## Ingredientes

Para o molho:

- 1 cabeça de alho
- 1 colher de sopa de pimenta
- 2 colheres de sopa de sal
- 500 ml de vinho branco
- 350 ml de azeite
- 3 folhas de louro

Para o arroz:

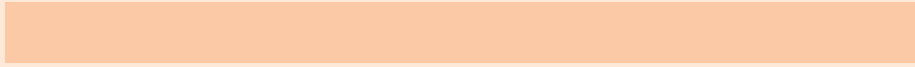
- 400 g de arroz carolino do Baixo Mondego
- 1 cebola
- Azeite
- Salsa
- Chouriço
- 800ml de água

## Preparação

1. Picar o alho e envolver com a pimenta, o sal e o azeite.
2. Colocar o pato num tabuleiro e envolver bem com o molho preparado. De seguida, regar com o vinho branco e levar ao forno a 175°.
3. Ao fim de 3 horas, tirar e desfiar. Picar uma cebola, um fio de azeite e refogar.
4. Colocar 2 conchas de molho do pato, salsa, chouriço, o arroz e deixar fritar. Depois juntar a água bem quente e o pato desfiado. Deixar cozer durante 10 minutos.
5. De seguida, levar ao forno a 210° até tostar.

(Receita de Paulo Queda)





D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for practicing the letter 'D'.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for practicing the letter 'D'.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for practicing the letter 'D'.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the first section, consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the second section, consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

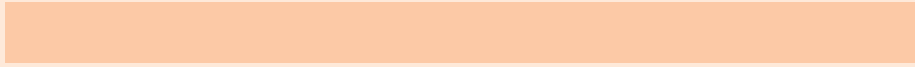
Handwriting practice lines for the third section, consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

### DITADO POPULAR

"A campo fraco, lavrador forte."







D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the first section, consisting of a solid top line, a dotted middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the second section, consisting of a solid top line, a dotted middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the third section, consisting of a solid top line, a dotted middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for writing.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for writing.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for writing.



D S T Q Q S S

Blank handwriting practice lines with a dotted midline.

# DITADO POPULAR

"Mais vale lavrar o  
nosso ao longe que  
o alheio perto."



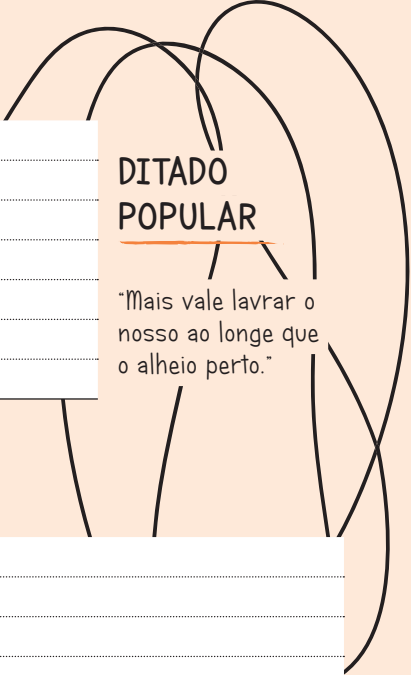
D S T Q Q S S

Blank handwriting practice lines with a dotted midline.



D S T Q Q S S

Blank handwriting practice lines with a dotted midline.





D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

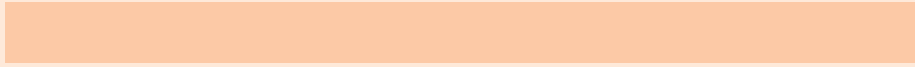
## DITADO POPULAR

“Cada um  
colhe segundo  
semeia.”



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with a solid top line, a dotted midline, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with a solid top line, a dotted midline, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with a solid top line, a dotted midline, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dotted midline, and a solid bottom line.



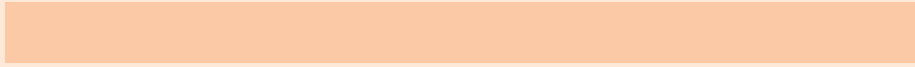
D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dotted midline, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dotted midline, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the first section, consisting of a solid top line, a dotted middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the second section, consisting of a solid top line, a dotted middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the third section, consisting of a solid top line, a dotted middle line, and a solid bottom line.

## DITADO POPULAR

"A boa fazenda  
nunca fica  
por vender."



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with six horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for writing the letter 'D'.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with six horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for writing the letter 'D'.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with six horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for writing the letter 'D'.

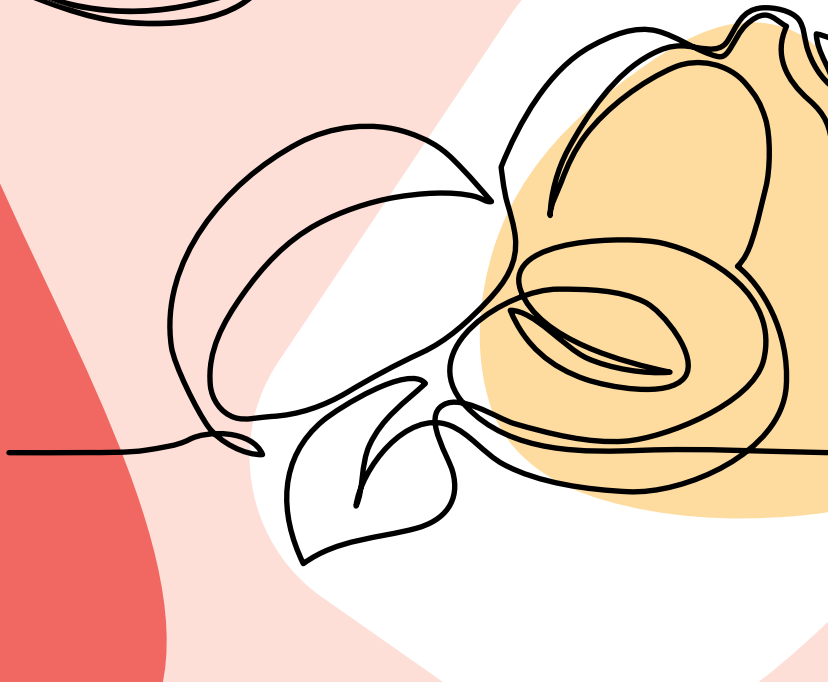
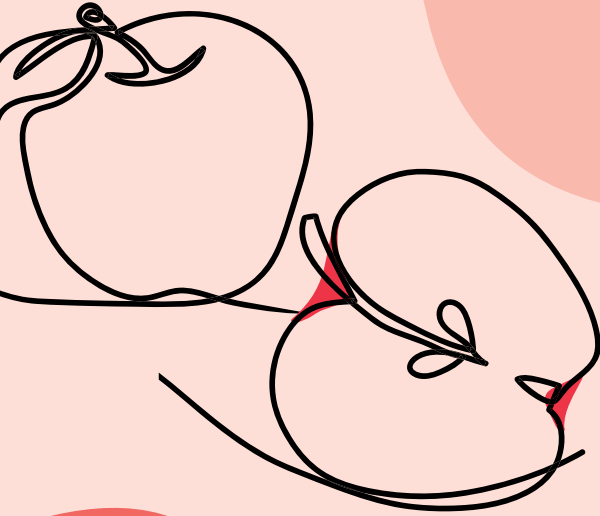


D S T Q Q S S

Handwriting practice area with six horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for writing the letter 'D'.



# Frutas





# As frutas e as Estações do ano

---

## Outono

A aproximação dos dias mais frios e curtos traz fruta capaz de começar a reforçar o nosso sistema imunitário, de modo a fortalecê-lo para os meses de baixas temperaturas que se avizinham. É o caso dos citrinos e dos frutos de casca rija, como a noz, avelã, amêndoa e castanha.

## Inverno

Para prevenir as gripes e as constipações tão típicas do inverno, nada como apostar em fruta da época e com muita vitamina C, como é o caso dos kiwis, laranjas e tangerinas.

## Primavera

A subida das temperaturas proporciona fruta mais doce e fresca, como é o caso das nêspas, dos morangos, dos alperces e das cerejas.

## Verão

Com o calor, apetece fruta sumarenta e especialmente rica em água, como é o caso das ameixas, pêssegos, melão, melancia, figos e amoras.

---

# CONSELHO

## Porque deve optar por consumir fruta da época?

- **Sabor:** Uma vez que são produtos cujo desenvolvimento e colheita cumpre com o seu ciclo natural, os produtos da época apresentam normalmente características superiores no que toca ao sabor, à frescura ou à cor.
- **Preço:** O facto de um produto ser da época indica que, em princípio, ele existirá em maior abundância no mercado.
- **Impacto na economia local:** Comprar e consumir frutas da época tem um impacto positivo na comunidade envolvente porque este tipo de alimentos são produzidos, por norma, a uma menor distância do consumidor.
- **Sustentabilidade:** comprar e consumir fruta e legumes da época pode ter um impacto igualmente importante. Isto porque estes produtos possuem, por norma, uma pegada ecológica inferior, ao necessitarem tendencialmente de menos transportes e produtos químicos.

## CURIOSIDADES:

### As maçãs mais famosas da história

Se alguém lhe falar a palavra "maçã", qual é a primeira coisa que lhe vem à cabeça? Difícil dizer?

Vamos ajudar:

1. A fruta?
2. A maçã de Eva?
3. A maçã de Newton?
4. A maçã da Rainha Má?
5. A maçã de Guilherme Tell?
6. A Big Apple (Nova Iorque)?
7. A maçã de Steve Jobs?
8. Apple Records (gravadora criada pelos Beatles)?
9. Torta de maçã?

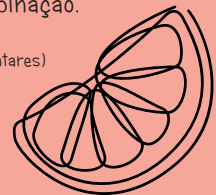
Lembra-se de mais?

### MITO:

#### A Laranja com leite faz mal

Quando se adicionam alimentos com muita acidez ao leite, este pode coalhar. No entanto, nenhum alimento tem a acidez do estômago, onde o leite irá naturalmente coalhar, mesmo que não seja ingerido com uma laranja. Esta, do ponto de vista nutricional, é rica em vitamina C e o leite é rico em cálcio. Quando se juntam, a nível digestivo, a vitamina C favorece a absorção do cálcio. Por isso, podem ser uma boa combinação.

(Fonte: Mitos Alimentares)



# CALENÁRIO DAS HORTÍCOLAS

	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
ALPERCE					●	●	●	●				
AMEIXA					●	●	●	●	●			
AMORA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ANANÁS	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
BANANA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
DIOSPIRO	●									●	●	●
CEREJA					●	●	●	●				
FIGO						●	●	●	●	●		
FRAMBOESA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
KIWI	●	●	●	●	●					●	●	●
LARANJA	●	●	●	●	●	●				●	●	●
LIMÃO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
MAÇÃ	●	●	●	●	●		●	●	●	●	●	●
MARACUJÁ						●	●	●	●	●		
MARMELO								●	●	●		
MELANCIA					●	●	●	●	●			
MELÃO					●	●	●	●	●			
MELOA					●	●	●	●	●			
MIRTILO				●	●	●	●	●				
MORANGO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
NECTARINA				●	●	●	●	●	●	●		
NÊSPERA			●	●	●	●						
PARAGUAIO					●	●	●	●				
PERA	●	●	●	●	●			●	●	●	●	●
PÊSSEGO					●	●	●	●	●	●		
ROMÃ									●	●	●	●
UVA								●	●	●	●	●
AMÊNDOA	●	●	●	●	●	●				●	●	●
AVELÃ	●	●	●	●	●	●	●		●	●	●	●
CASTANHA	●	●	●	●		●				●	●	●
NOZ	●	●	●	●	●	●	●			●	●	●
PINHÃO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

● Menor disponibilidade no Mercado

● Maior disponibilidade no Mercado

## AS CORES DAS FRUTAS:

### O QUE CADA UMA DELAS REPRESENTA PARA O SEU ORGANISMO

Amarelo, branco, laranja, verde, vermelho, roxo,... São muitas as opções de cores de frutas, tanto que elas são muito usadas para completar a decoração de bolos e doces variados. Mas que indicação nos dá a cor da fruta nas suas funções no nosso organismo?

#### **Uvas e amoras:**

As uvas e amoras, assim como as demais frutas roxas, apresentam uma substância chamada antocianina, com forte ação antioxidante, na sua composição.

#### **Tomate, melancia e morango:**

A substância responsável pela cor avermelhada destas frutas é o carotenóide licopeno.

#### **Laranja, pêssego e manga:**

vitamina C e betacaroteno são as principais substâncias das frutas de cor amarela ou alaranjada.

#### **Banana e pêra:**

frutas de cor branca têm alta concentração de flavonoides, de vitaminas do complexo B e contam com uma grande concentração de cálcio e potássio.

#### **Kiwi e abacate:**

frutas de cor verde contam com a ação detox da clorofila.

# RECEITAS

## Brownie de Figo e Amêndoa

### Ingredientes

- 120 g de manteiga derretida
- 200 g de açúcar mascavado
- 1 ovo
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 50 g de cacau
- 100 g de farinha de trigo
- 50 g de figos secos
- 50 g de amêndoa torrada e grosseiramente picada
- Sal q.b.
- Gelado de nata
- Raspas de laranja para servir.

### Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Bata 240 g de manteiga derretida com 400 g de açúcar mascavado durante 2 minutos. Acrescente 2 ovos e bata novamente.
3. Sem parar de bater adicione 1 colher de sobremesa de extrato de baunilha, 200 g de farinha de trigo peneirada com 1 pitada de sal, e 70 g de cacau.
4. Envolve 100 g de figos secos picados e 100 g de amêndoa torrada e grosseiramente picada.
5. Verta a massa num tabuleiro 20x20 forrado a papel vegetal e untado com manteiga. Leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, por 25 minutos.
6. Acompanhe com uma bola de gelado de nata e raspas de laranja.

# Tarte Rústica de Pêra e Queijo Azul

## Ingredientes

### Massa:

- 1 1/2 chávenas de farinha de trigo s/ fermento
- 1/2 c. de chá de sal
- 1 c. de sopa de açúcar
- 80 gr de manteiga bem fria
- 2 c. de sopa de queijo creme
- 1/2 c. (água fria se necessário)

### Recheio:

- 2 c. de sopa de queijo creme
- 150 gr de queijo azul
- 1 chávena de nozes
- 1 pêra rocha madura
- 1 ovo
- Mel q.b.

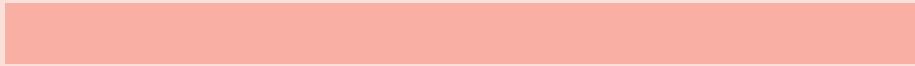
## Preparação

Comece pela massa colocando a farinha de trigo, o sal e o açúcar num processador. Pulse 1 vez para juntar tudo e, em seguida, adicione a manteiga e o queijo creme frio aos pedaços. Triture até obter uma areia grossa. Se a massa não aglomerar ao apertar com os dedos, junte 1 ou 2 colheres de água fria e pulse mais algumas vezes.

Deite a massa na bancada, sobre película aderente, forme um disco, embrulhe e leve ao frio por 30 minutos.

1. Ligue o forno a 180°C.
2. Coloque uma folha de papel vegetal na bancada e a massa por cima. Se estiver pegajosa, use farinha para manipular a massa.
3. Com o rolo da massa, estenda até formar um disco com 0,5cm de altura.
4. Espalhe o queijo creme no centro da massa. Esmague as nozes com a faca ou o almofariz e coloque uma parte em cima do queijo creme. Esfarele metade do queijo azul por cima.
5. Corte a pêra em gomos, sem descascar e disponha sobre o recheio. Polvilhe com o resto das nozes e do queijo azul e dobre os rebordos da massa para dentro.
6. Bata 1 ovo e pincele os rebordos.
7. Leve ao forno durante 30 a 40 minutos.
8. Retire do forno e regue com um fio de mel.





D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for writing.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for writing.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for writing.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the first word.



D S T Q Q S S

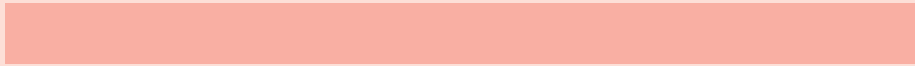
Handwriting practice lines for the second word.

**SABIA QUE**  
as romãs podem conter até 1.400 sementes numa única fruta e é por isso que muitas vezes, esta fruta, está associada à fertilidade na mitologia.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the third word.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for writing.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for writing.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for writing.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for writing.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for writing.



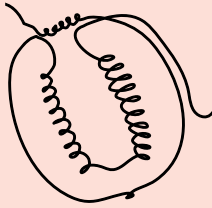
D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for writing.

## CURIOSIDADE

Por que o kiwi e o pêssego têm pelos?

Considera-se que é uma forma de proteção desses frutos. Os pelos evitam a desidratação quando a temperatura está muito alta e também protegem contra pequenos insetos que possam querer alimentar-se deles.



/ /

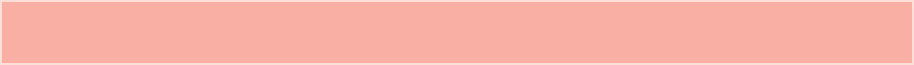
D S T Q Q S S

/ /

D S T Q Q S S

/ /

D S T Q Q S S



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with six horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle).



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with six horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle).

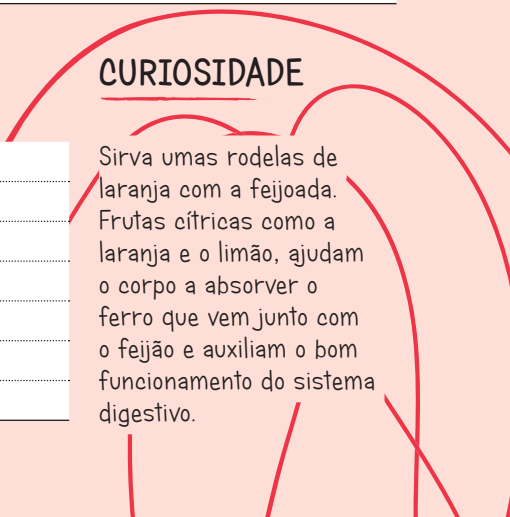


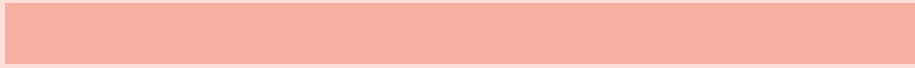
D S T Q Q S S

Handwriting practice area with six horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle).

### CURIOSIDADE

Sirva umas rodela de laranja com a feijoada. Frutas cítricas como a laranja e o limão, ajudam o corpo a absorver o ferro que vem junto com o feijão e auxiliam o bom funcionamento do sistema digestivo.





D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for writing.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for writing.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for writing.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for writing.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for writing.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for writing.





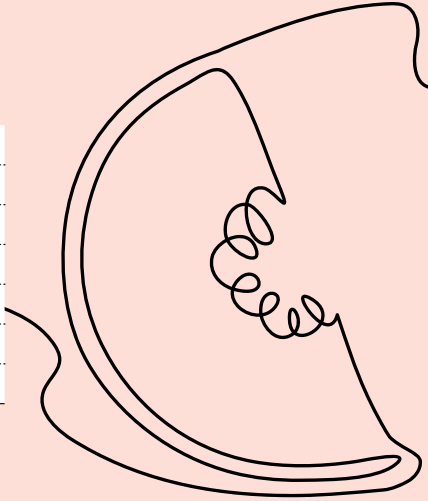
D S T Q Q S S

Handwriting practice area with six horizontal dotted lines on a white background.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with six horizontal dotted lines on a white background.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with six horizontal dotted lines on a white background.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with six horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle).



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with six horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle).



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with six horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle).



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with six horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle).

# Hortícolas





## Hortícolas = Legumes + hortaliças

---

Hortaliças e legumes são plantas ou parte de plantas que servem para o consumo humano, como folhas, flores, frutos, caules, tubérculos e raízes e são agrupadas de acordo com as suas semelhanças nutricionais.

A denominação hortaliça é utilizada quando as partes comestíveis do vegetal são folhas, flores e hastes, como as couves, alface, etc. Já o nome legume é dado quando as partes comestíveis são as raízes os bolbos e os tubérculos, como a cenoura, cebola ou batata.

---

## CURIOSIDADES:

### Pratos cheios de cores variadas

Preparar um prato com cores variadas não é só uma questão de estética. O principal benefício de preparar uma alimentação que misture várias tonalidades está na quantidade de nutrientes nela presentes:

- Verde é rico em fibras;
- Amarelo e laranja são cores fontes de vitamina C;
- Roxo é uma cor forte em antioxidantes;
- Branco é bom para a saúde dos ossos.

**SABIA QUE** alguns legumes preferem temperaturas amenas? Nem todos os legumes devem ser armazenados no frigorífico. Os tomates perdem sabor abaixo de 4°C e o frio danifica as suas membranas e impede o amadurecimento do sabor. Os pimentões e o melão ficam com marcas e manchas castanhas abaixo de 7°C, as beringelas ficam moles abaixo de 10°C.

### Por que choramos ao cortar cebola?

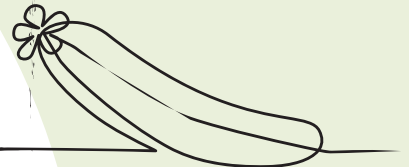
Todos nós produzimos três tipos de lágrimas: as lágrimas basais, que são as que mantêm os nossos olhos lubrificados, as lágrimas emocionais e as lágrimas reflexivas, que são as produzidas quando, por exemplo, cortamos cebola.

Ao cortar cebola, as enzimas nela presentes reagem com óxidos sulfúricos, produzindo um gás volátil que forma um ácido sulfúrico fraco ao entrar em contacto com a lágrima dos olhos. Este ácido é um irritante externo e aciona as terminações nervosas das córneas que estimulam a produção de lágrimas, como um mecanismo de proteção para, por assim dizer, "lavar" o globo ocular.

## DICA

### Como manter os pepinos mais frescos?

Os pepinos são muito frescos graças ao seu alto teor de água. Depois de comprados os pepinos devem ser refrigerados imediatamente (isso garante que fiquem mais crocantes) e consumidos o mais rapidamente possível.



# CALENÁRIO DAS HORTÍCOLAS

	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
ABÓBORA	●	●	●			●	●	●	●	●	●	●
AIPO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ALCACHOFRA				●	●	●	●					
ALFACE	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ALHO	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
ALHO-FRANCÊS	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
BATATA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
BATATA-DOCE	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
BERINGELA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
BETERRABA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
CEBOLA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
CENOURA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
CHUCHU				●	●	●	●	●	●	●	●	●
COUVE LOMBARDO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
COUVE PORTUGUESA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
COUVE BRÓCULO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
COUVE-FLOR	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
COUVE-REPOLHO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
CURGETE	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ENDÍVIA	●	●	●	●	●					●	●	●
ERVILHA			●	●	●						●	●
ESPARGOS VERDES	●	●	●	●	●							
ESPINAFRE	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
FAVA			●	●	●	●	●					
FEIJÃO-VERDE	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
NABIÇAS	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
NABO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
PEPINO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
PIMENTO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
RABANETE	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
RÚCULA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
TOMATE	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

● Menor disponibilidade no Mercado

● Maior disponibilidade no Mercado

## CENOURA

### Como comprar:

Se comprada com as folhas, verifique se têm boa aparência e cor viva. Se estiver sem as folhas, não deve apresentar mofo no corte. A cenoura deve ser bem firme e de cor alaranjado-vivo. Evite as que têm radículas (primeiras raízes da planta) finas e brancas.

### Como armazenar:

Pode ficar de duas a três semanas num saco plástico na gaveta de vegetais do frigorífico, mas perde o aroma e o sabor fresco com o passar dos dias. Retire as folhas antes de guardar.

## CHUCHU

### Como comprar:

São melhores os chuchus pequenos, firmes e pesados, sem cortes, depressões nem áreas moles ou manchadas.

### Como armazenar:

Colocar em sacos plásticos bem fechados na gaveta de legumes no frigorífico, pois duram vários dias.

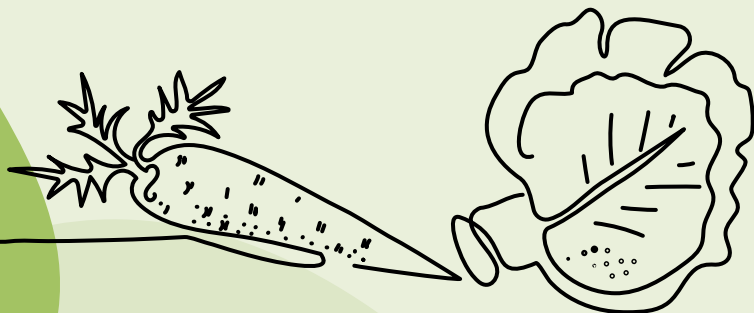
## COUVES

### Como comprar:

Escolher as folhas compactas e bem frescas, sem partes amarelas ou escuras e que não estejam murchas.

### Como armazenar:

Acondicionar num saco plástico na gaveta do frigorífico. Mas, devem ser guardadas longe das maçãs, que emitem gás etileno, para evitar que a couve fique amarela (o gás etileno é o responsável por agilizar a maturação das frutas, legumes e verduras).





# RECEITAS

## Couve-flor Crocante

### Ingredientes

- 1/2 couve-flor
- 1 colher de sopa de sal
- Água q.b.
- 1/2 chávena de leite
- 1/2 chávena de farinha de trigo
- 1/2 chávena de amido de milho
- 1 colher de chá de sal fino
- 1 colher de chá de pimentão doce
- 1 colher de chá de cominhos
- 1 colher de chá de caril
- 1 colher de sopa de sementes de sésamo pretas
- Pimenta preta q.b.
- 1/2 chávena de maionese
- 1 dente de alho
- Salsa fresca q.b.

### Preparação

1. Ponha água a aquecer numa panela ao lume.
2. Separe a couve-flor em floretes.
3. Tempere a água com sal e coloque a couve-flor lá dentro. Deixe ferver 2 ou 3 minutos.
4. Ponha o óleo a aquecer.
5. Escorra a água da couve-flor.
6. Ponha o leite numa taça e, para outra taça, peneire a farinha de trigo, o amido de milho, o sal fino, o alho em pó, o pimentão doce, os cominhos e o caril.
7. Junte as sementes de sésamo e pimenta.
8. Quando o óleo estiver quente, comece a passar a couve-flor no leite, depois na farinha e novamente no leite e novamente na farinha.
9. Ponha a fritar até ficar douradinho.
10. Retire a couve-flor do óleo e coloque em cima de um prato com papel absorvente.
11. Numa taça coloque a maionese e junte o dente de alho ralado e a salsa picada. Misture tudo e sirva para acompanhar a couve-flor.

# Croquetes de Cenoura e Brócolos

## Ingredientes

- 1 cenoura grande
- 1/2 cabeça de brócolos
- cebolinho qb
- 1/2 chávena de pão ralado crocante
- 1/4 de chávena de farinha de amêndoa
- 1/2 chávena de queijo ralado
- sal
- pimenta
- 1 ovo L

## Preparação

1. Pré-aqueça o forno nos 180°.
2. Esmague 1 cenoura e 1/2 cabeça de brócolos, ambos cozidos, perfazendo cerca de 1 chávena.
3. Deite para uma taça, junte 1/2 chávena de pão ralado crocante, 1/4 de chávena de farinha de amêndoa, 1/2 chávena de queijo ralado, 1 ovo, sal, pimenta e cebolinho. Misture tudo.
4. Molde os croquetes e coloque-os num tabuleiro forrado com papel vegetal.
5. Leve ao forno por 25 minutos, ligando o grill nos últimos momentos.

(<https://www.24kitchen.pt/>)





D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the first section, consisting of a solid top line, a dotted middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the second section, consisting of a solid top line, a dotted middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the third section, consisting of a solid top line, a dotted middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the first section, consisting of a solid top line, a dotted middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the second section, consisting of a solid top line, a dotted middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the third section, consisting of a solid top line, a dotted middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the letter 'S'.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the letter 'S'.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the letter 'S'.

### CURIOSIDADE

#### Como armazenar a alface?

Envolva o pé de alface em papel de cozinha húmido e mantenha num saco plástico na gaveta de legumes do frigorífico.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the first section, consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the second section, consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the third section, consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

**SABIA QUE**  
os brócolos, a couve-flor, os pepinos e os legumes de folha verde estragam-se mais depressa quando armazenados com as maçãs? É tudo culpa do gás etileno, produzido por elas.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the first section, consisting of a solid top line, a dotted middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the second section, consisting of a solid top line, a dotted middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the third section, consisting of a solid top line, a dotted middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the first section, consisting of a solid top line, a dotted middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the second section, consisting of a solid top line, a dotted middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the third section, consisting of a solid top line, a dotted middle line, and a solid bottom line.





D S T Q Q S S

Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dotted middle line, and a solid bottom line.

### Conselho

Cebolas devem ser mantidas em local seco, fresco, escuro e bem ventilado. As cebolas roxas em geral conservam-se por mais tempo do que as cebolas brancas e amarelas.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dotted middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dotted middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dotted middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dotted middle line, and a solid bottom line.

**SABIA QUE**  
o espinafre pode ser usado como corante? Para fazer o corante, basta cozinhar o espinafre, batê-lo no liquidificador e usá-lo nas massas, por exemplo.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dotted middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the first section, consisting of a solid top line, a dotted middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the second section, consisting of a solid top line, a dotted middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the third section, consisting of a solid top line, a dotted middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the first section, consisting of a solid top line, a dotted middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the second section, consisting of a solid top line, a dotted middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

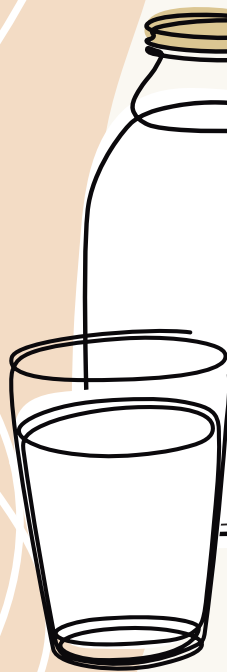
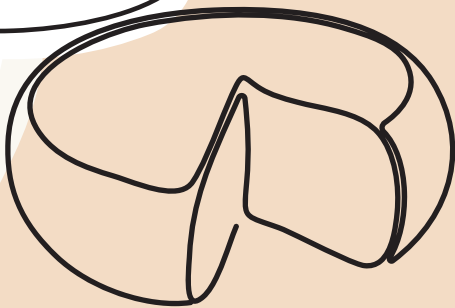
Handwriting practice lines for the third section, consisting of a solid top line, a dotted middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the fourth section, consisting of a solid top line, a dotted middle line, and a solid bottom line.

# Leite e Laticínios





## Leite

O consumo humano do leite de origem animal começou a crescer rapidamente após o surgimento da agricultura e com este a domesticação do gado durante o chamado "ótimo climático". Este processo ocorreu em especial no Oriente Médio, impulsionando a Revolução Neolítica.

A evidência direta mais antiga do consumo de leite é do período neolítico, há cerca de 6.000 anos. O primeiro animal domesticado foi a vaca, e em seguida a cabra, aproximadamente na mesma época: finalmente a ovelha, entre 9.000 e 8.000 a.C..

Existem hipóteses, como a hipótese do genótipo poupador, que supõe uma mudança fundamental nos hábitos alimentares das populações de caçadores-coletores, que passaram a ingeri-lo esporadicamente, a fim de receber carboidratos. Esta mudança fez com que as populações euro-asiáticas se tornassem mais resistentes à diabetes tipo 2 e mais tolerantes à lactose, em comparação com outras populações humanas, que só mais recentemente conheceram os produtos derivados da pecuária. Contudo, esta hipótese não pode ser confirmada, uma vez que as diferenças observadas nas populações poderiam ser atribuídas a outros fatores ambientais.

Durante a Antiguidade e a Idade Média, o leite era muito difícil de ser conservado e portanto era consumido fresco ou em forma de queijo. Com o tempo, foram sendo desenvolvidos outros laticínios, como o queijo, o iogurte e a manteiga.

A Revolução Industrial na Europa, por volta de 1830, trouxe a possibilidade de transportar o leite fresco de zonas rurais às grandes cidades, graças a melhorias no sistema de transportes. Com o tempo, apareceram novos instrumentos na indústria de processamento do leite. Um dos mais conhecidos é o da pasteurização, criada em 1864 por Louis Pasteur e depois sugerida para ser usada no leite em 1886 pelo químico microbiologista alemão Franz von Soxhlet.

Estas inovações conseguiram que o leite ganhasse um aspeto mais saudável, tempos de conservação mais previsíveis e processamento mais higiénico.

O leite é um alimento de elevada densidade nutricional, de reconhecida importância numa alimentação saudável.

O leite Português respeita as normas da União Europeia no que toca a produção, recolha, tratamento e embalamento, o que significa que está sujeito aos padrões de segurança alimentar mais exigentes do mundo.

O leite que representamos vem de explorações ambientalmente controladas e que cumprem na íntegra as normas relativas à higiene das instalações e dos equipamentos. A saúde e bem-estar das vacas são escrupulosamente vigiados por profissionais especializados.

O leite é controlado diariamente e em cada uma das etapas, para que a sua natureza e benefícios sejam preservados.

Pelo seu enorme valor nutricional, o leite deve ser privilegiado na alimentação diária de crianças e adultos de todas as idades, em todas as fases da vida.

---



## CURIOSIDADES:

- O consumo de leite, de outras espécies, surgiu no Neolítico. Este período da história caracteriza-se pelo início da agro-pastorícia, o que implicou fortes alterações na alimentação.
- Na gastronomia portuguesa, o uso do leite em sobremesas parece estar associado à Infanta D. Maria, no século XVI. A sua incorporação em outros pratos como de carne, peixe ou legumes acontece mais tarde, no século XIX.

## COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

100 ml	Leite UHT Gordo	Leite UHT Meio-gordo	Leite UHT Magro
Energia (Kcal)	62	47	34
Hidratos de Carbono (g)	4,7	4,9	4,9
Proteína (g)	3,0	3,3	3,4
Gordura (g)	3,5	1,6	0,2
Cálcio (g)	109	112	114
Potássio (mg)	160	163	162
Fósforo (mg)	77	81	82
Vitamina A (ug)	59	22	0
Riboflavina ou Vitamina B2 (mg)	0,14	0,18	0,18
Vitamina B12 (ug)	0,18	0,12	0,11

FONTE: Tabela de Composição de Alimentos, INSA 2006.

## NUTRIENTES

Dada a sua composição natural, o leite é um alimento capaz de fornecer ao organismo uma grande quantidade de nutrientes essenciais:

### a) PROTEÍNAS

- O leite é fonte de duas proteínas com elevado valor biológico e ricas em aminoácidos: a proteína do soro e a caseína.
- A proteína do soro (20% da proteína do leite) é a proteína com maior quantidade de leucina disponível na alimentação e é essencial para o aumento e manutenção da massa muscular.
- A caseína (80% da proteína do leite) tem uma velocidade de absorção mais lenta que permite que o nível de aminoácidos em circulação se mantenha estável durante mais tempo, complementando assim a atuação da proteína do soro.

### b) MINERAIS

O leite é uma fonte valiosa de CÁLCIO.

Um nutriente fundamental para a formação dos ossos e dos dentes e regula várias funções metabólicas. O cálcio existente no leite e derivados é mais biodisponível e melhor absorvido pelo organismo. A proteína e o potássio, também presentes neste alimento, ajudam a essa absorção.

Quando a ingestão de cálcio é inferior às doses recomendadas (por idade e sexo), o organismo tem de recorrer às reservas de cálcio no esqueleto, provocando uma diminuição de massa óssea.

### c) IODO

O leite é ainda uma fonte de iodo devido à presença de iodetos na alimentação do animal. Desta forma, 250 mL de leite fornecem aproximadamente 59  $\mu\text{g}$  de iodo. O iodo obtido através da alimentação, é muito importante para a síntese de hormonas tiroideias: tri-iodotironina (T3) e a tiroxina (T4). Os níveis de iodo em produtos lácteos podem variar consideravelmente, uma vez que dependem de vários fatores, nomeadamente do solo das pastagens, da alimentação dos animais, entre outros.

É na fase da gravidez e lactação que as necessidades diárias de iodo aumentam, pois um défice de iodo durante esta fase pode ter influência no sistema nervoso do bebé.



# RECEITAS

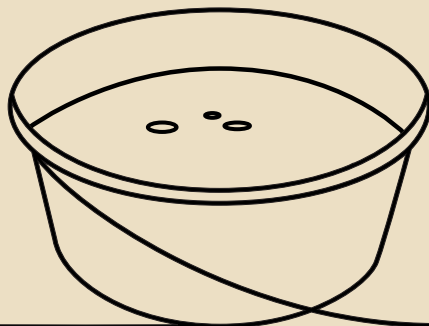
## Leite Creme

### Ingredientes

- Leite
- Casca de limão
- Açúcar
- Gemas de ovo
- Farinha maisena
- Pau de canela

### Preparação

1. Deite o leite, o pau de canela e a casca de limão num tacho e leve a ferver em lume médio. Quando começar a ferver, retire por momentos o tacho do lume e deixe arrefecer cerca de 5 minutos (retire a casca de limão e o pau de canela).
2. Entretanto, dissolva a farinha em 50 ml de leite.
3. Numa tigela, bata com uma vara de arames as gemas de ovo, o açúcar e a farinha dissolvida no leite.  
Adicione esta mistura ao leite, sem parar de mexer para os ovos não cozerem.
4. Leve o tacho novamente a lume brando e mexa até o creme começar a engrossar, cerca de 15 minutos. Desligue o lume, deite o creme em taças individuais e deixe arrefecer completamente.
5. Polvilhe com açúcar e queime com um ferro para leite creme.



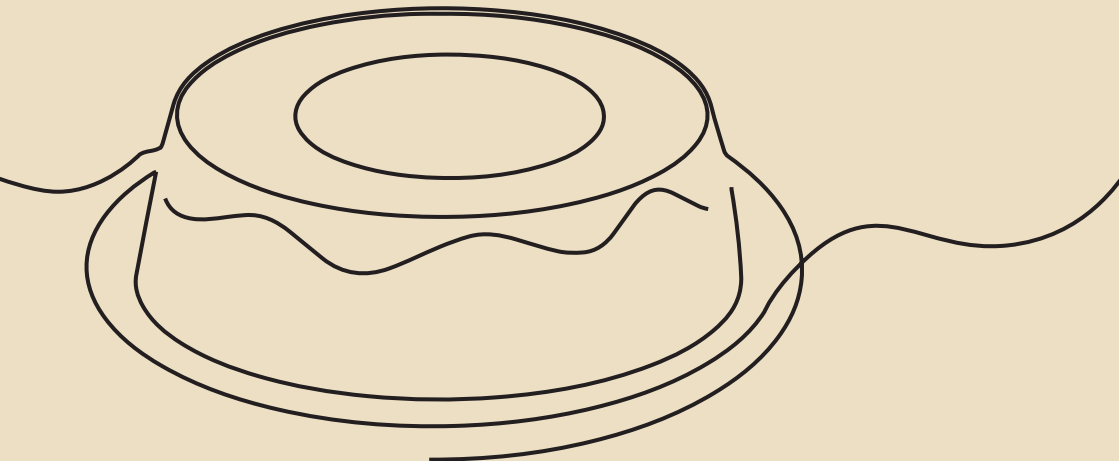
# Pudim de Pão da Beira Alta

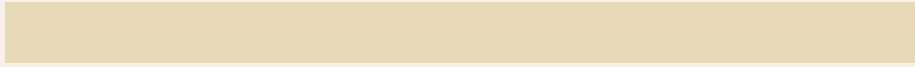
## Ingredientes

- 300 g de miolo de pão branco
- 200 g de açúcar
- 6 gemas de ovo
- 4 claras de ovo
- 3 ovos inteiros
- 1 L de Leite
- 1 pau de canela
- 350 g de açúcar, para o caramelo

## Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 180°C. Aqueça o leite com o pau de canela e o açúcar e deixe levantar fervura. Adicione o miolo de pão, desligue e deixe ensopar.
2. Passe o preparado anterior por um passador de rede, de forma a obter um puré. Numa tigela junte os ovos e as gemas e misture bem, adicione ao puré de pão.
3. Bata as claras em castelo e envolva-as delicadamente no preparado anterior.
4. Numa frigideira coloque o açúcar para o caramelo e adicione cerca de ½ copo de água. Ligue o lume brando e cozinhe até obter um caramelo claro.
5. Unte uma forma de pudim com o caramelo que preparou, forrando toda a forma. Adicione o preparado do pudim e leve ao forno, em banho-maria, por 45 minutos. Deixe arrefecer um pouco antes de desenformar.





D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dotted midline, and a solid bottom line.



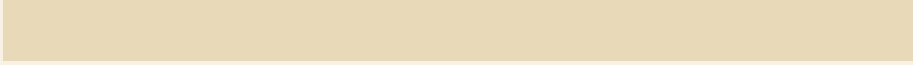
D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dotted midline, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dotted midline, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dotted midline, and a solid bottom line.

## DITADO POPULAR

"Leite e vinho fazem  
o velho menino."



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dotted midline, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dotted midline, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dotted midline, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dotted midline, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dotted midline, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.





D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the first section, consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

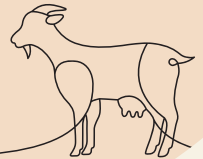


D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the second section, consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

## DITADO POPULAR

"A cabra da minha vizinha dá mais leite que a minha."



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the third section, consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the first section, consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the second section, consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

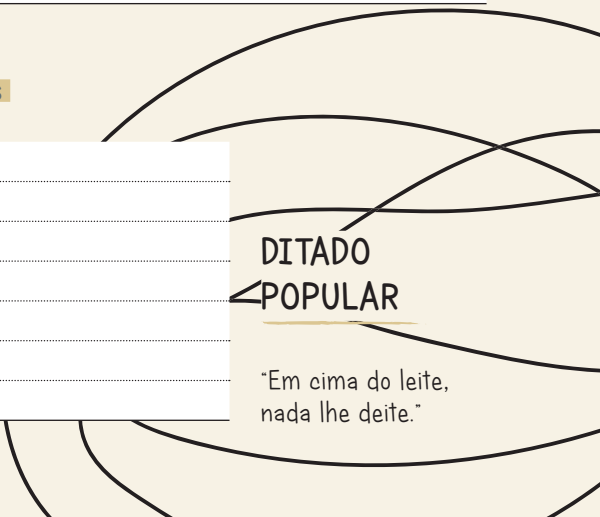


D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the third section, consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

DITADO  
POPULAR

"Em cima do leite,  
nada lhe deite."





D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dotted midline, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dotted midline, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dotted midline, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dotted midline, and a solid bottom line.



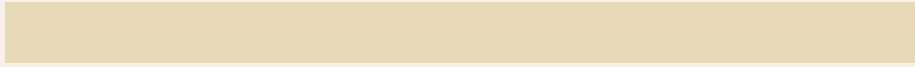
D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dotted midline, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dotted midline, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dotted middle line, and a solid bottom line.

## DITADO POPULAR

"Não adianta  
chorar depois  
do leite derramado."



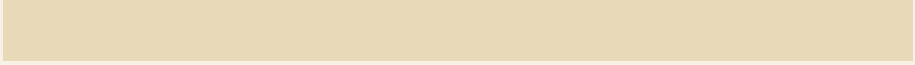
D S T Q Q S S

Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dotted middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dotted middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dotted midline, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dotted midline, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dotted midline, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dotted midline, and a solid bottom line.

Azeite







## Azeite

---

A oliveira foi introduzida na Península Ibérica pelos gregos ou pelos fenícios. Durante a ocupação romana foram plantadas grandes áreas de olival, no sul da Península, e o azeite aí produzido era uma das principais formas de abastecimento da cidade de Roma.

Os árabes promoveram novas técnicas de cultivo da oliveira, introduziram a extração por prensagem e deixaram-nos a origem da palavra "azeite".

Dom Afonso Henriques conquistou Lisboa em 1147 e existe um relato elaborado por um cruzado onde são referidos os grandes olivais que circundavam a cidade.

A área de olival foi aumentando de sul para norte do país e no Século XVI já existiam plantações em Trás-os-Montes.

Na época dos Descobrimentos, o azeite era a maior riqueza agrícola nacional a seguir ao vinho.

No final do século XIX e início do século XX plantaram-se grandes áreas de olival, existindo em 1954, 570.000 hectares de olival. No final da década de 50, Portugal detinha produções médias anuais que rondavam as 100.000 toneladas, tendo atingido as 120.000 toneladas em 1953. Foi nessa década que foram constituídas muitas cooperativas de olivicultores.

A entrada de Portugal na CEE e a redescoberta pela comunidade científica dos benefícios do azeite recomeçam a dinamizar o setor olivícola, mas foi a partir de 2005 que se começaram a plantar milhares de hectares de novos olivais regados, em sebe ou em copa, aproveitando a água do perímetro de rega do Alqueva.

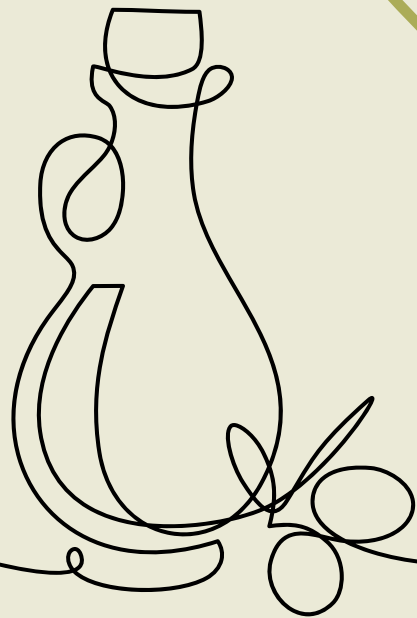
Em 2021/22, Portugal bateu o seu record de produção com mais de 206.000 toneladas de azeite e espera-se que esta marca seja suplantada várias vezes nos próximos anos.

Paralelamente, os nossos azeites têm conquistado prémios e prestígio além-fronteiras e a exportação de azeites nacionais aumenta anualmente, contribuindo muito positivamente para o saldo da balança comercial.

---

## PRINCIPAIS REGIÕES PRODUTORAS DE AZEITE

- O **"Azeite de Trás-os-Montes DOP"** é um azeite virgem extra e azeite virgem produzido a partir das variedades de azeitona Verdeal transmontana, Madural, Cobrançosa, Cordovil e outras. É um azeite equilibrado, com cheiro e sabor a fruto fresco, por vezes amendoado e, com uma sensação notável de doce, verde, amargo e picante, características que o distinguem dos demais azeites do país.
- Os **"Azeites da Beira Interior (Azeite da Beira Alta/ Azeite da Beira Baixa) DOP"** são azeites virgem extra e azeite virgem, produzidos a partir das variedades de azeitona Galega, Verdeal, Cobrançosa e Cordovil, provenientes de duas áreas diferentes, Beira Baixa e Beira Alta. Os Azeites da Beira Interior DOP são de baixa a muito baixa acidez. A maior parte da azeitona utilizada é da variedade Galega, responsável pela tonalidade amarela esverdeada a amarela levemente esverdeada e ainda pelo aroma característico e sabor frutado.
- Os **"Azeites do Ribatejo DOP"** são azeites virgem extra e azeite virgem, produzidos a partir das variedades de azeitona Galega e Lentisca. Os Azeites do Ribatejo DOP são de baixa a muito baixa acidez, ligeiramente espessos, frutados e com cor amarelo ouro, por vezes ligeiramente esverdeados. Na região onde os azeites são produzidos, o solo é principalmente calcário, o que, juntamente com o clima mediterrânico, providencia as condições ideais de cultivo.



- Os **"Azeites do Norte Alentejano DOP"** são azeites virgem extra e azeite virgem, produzidos a partir da variedade de azeitona Galega (no mínimo 65%), podendo ser toleradas as variedades Azeitreira, Blanqueta, Redondil e Carrasquenha, num máximo de 5%, e Cobrançosa, num máximo de 10%. São azeites de baixa a muito baixa acidez, ligeiramente espessos, frutados, com cor amarelo ouro por vezes ligeiramente esverdeada, perfume e gosto suave característico e agradável ao paladar. Estas características distintas resultam da combinação das variedades de azeitona, nas suas condições de apanha e transporte para o lagar e ainda, da sua laboração.
- O **"Azeite do Alentejo Interior DOP"** é um azeite virgem extra e azeite virgem, produzido mecanicamente a partir das variedades de azeitona Galega Vulgar (60%), e Cordovil de Serpa e/ou Cobrançosa (presentes no máximo de 40%). São toleradas outras variedades, num máximo de 5%, com a exceção das variedades Picual e Maçanilha. Este azeite apresenta uma cor amarela dourada ou esverdeada. Conjuga diversos sabores e aromas provenientes das variedades que lhe dão origem, como frutado suave de azeitona, maçã e/ou figo e ainda a típica sensação de doce.
- O **"Azeite de Moura DOP"** é um azeite virgem extra e azeite virgem, obtido por processos mecânicos, a partir de azeitonas das variedades Galega, Verdeal e Cordovil, que produzem um azeite com características químicas e sensoriais próprias. A variedade verdeal entra na composição do azeite com um máximo de 15 - 20%, a variedade cordovil com um mínimo de 35 - 40% e a variedade galega com a restante percentagem. É um azeite de cor amarela-esverdeada, com cheiro e sabor a fruto que lhe é dado pelas variedades Galega e Verdeal e rico em ácidos gordos monoinsaturados que advêm principalmente da variedade Cordovil.

## TIPOS DE AZEITE

### “AZEITES VIRGENS”

São os azeites obtidos unicamente a partir do fruto da oliveira, por processos mecânicos ou outros processos físicos, em condições que não alterem o azeite, e que não tenham sido submetidos a outros tratamentos além da lavagem, da decantação, da centrifugação ou da filtração. Os azeites virgens são exclusivamente classificados e descritos do seguinte modo:

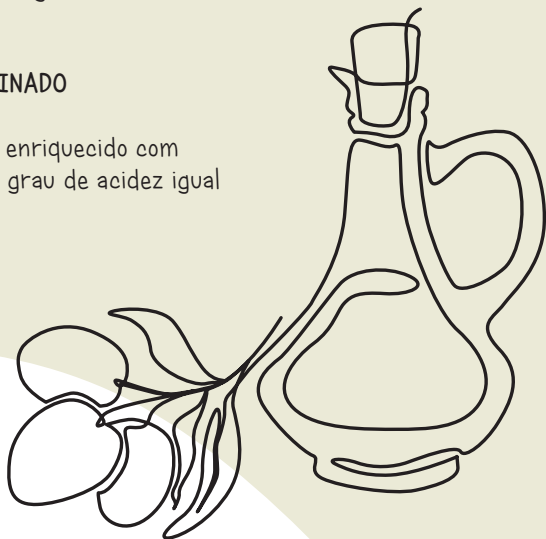
- a) Azeite virgem extra  
É um azeite de qualidade superior, possui sabor e cheiro intensos a azeitona sã, acidez igual ou inferior a 0,8% e não apresenta defeitos organoléticos.
- b) Azeite virgem  
É um azeite com boa qualidade, sabor e cheiro a azeitona sã e acidez igual ou abaixo de 2%.
- c) Azeite lampante  
É o azeite virgem com menor qualidade. Tem acidez superior a 2% e não pode ser comercializado para consumo humano. Destina-se à refinação, que vai corrigir por meios químicos os defeitos deste azeite (Ex. Acidez, cheiro, sabor).

### AZEITE REFINADO

É o azeite obtido por refinação de azeite virgem, com acidez não superior a 0,3 %.

### AZEITE – COMPOSTO POR AZEITE REFINADO E AZEITE VIRGEM

É o azeite composto por azeite refinado, enriquecido com azeite virgem, aromático e frutado, com grau de acidez igual ou inferior a 1%.



# RECEITAS

## Bacalhau com batatas a murro e broa

(8 pax)

### Ingredientes

- 4/5 lombos de bacalhau demolhado
- 1,5 kg de batatas pequenas
- 1 molho de grelos de nabo
- 1 garrafa de água das pedras
- 1 broa grande de milho e trigo
- 1 folha de louro
- 100 gr de bacon
- 1 molho pequeno de coentros
- Alhos
- Azeite q.b.
- Pimenta preta
- Sal

### Preparação

1. Retire as espinhas dos lombos de bacalhau.
2. Coza as batatas com pele e reserve.
3. Arranje e lave os grelos. Ponha a cozer numa panela com água e sal e, logo após levantar fervura adicione a água das pedras para que não percam a cor.
4. Coloque uma frigideira em lume forte com azeite e alho picado para saltear os grelos depois de bem escorridos. Tempere com um pouco de pimenta preta e reserve.
5. Coloque uma frigideira ao lume com azeite, a folha de louro e 4 alhos esmagados. Junte os lombos de bacalhau e frite-os cuidadosamente.
6. Num recipiente à parte misture muito bem o miolo da broa com os coentros picados. Junte os pedaços de bacon depois de ligeiramente fritos.
7. Numa travessa disponha as batatas socadas no fundo. Por cima espalhe os grelos salteados e logo por cima os lombos de bacalhau fritos. Coloque finalmente o miolo da broa e regue tudo com o azeite da fritura do bacalhau e se necessário com mais azeite cru.

# Creme de tomate rápido

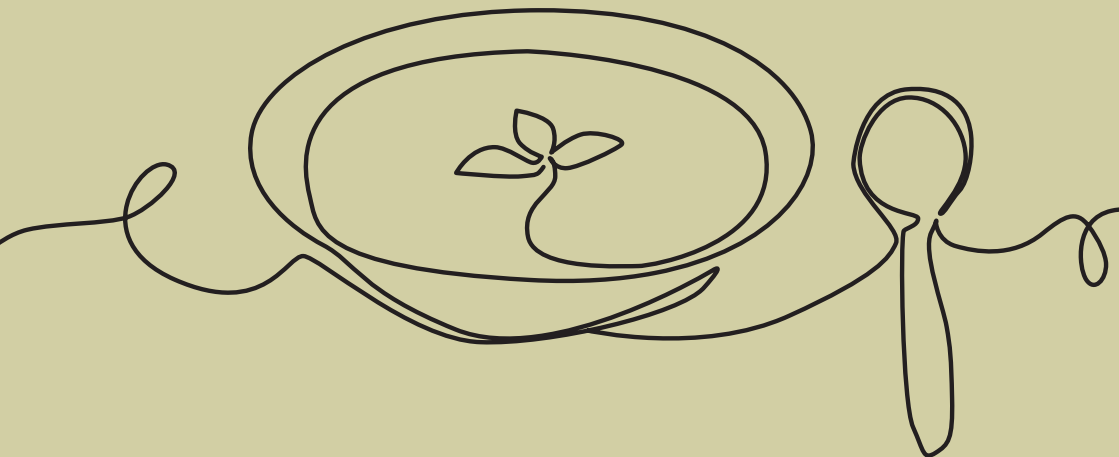
(Robot de cozinha)

## Ingredientes

- 1 Kg de tomate pelado em lata
- 200 gr de cebola
- 3 alhos
- 1 batata
- 1 c. de sopa de açúcar
- 1 caldo de galinha + água
- Azeite q.b.
- 1 c. de sopa de coentros picados
- Sal
- Pimenta

## Preparação

1. Descasque a cebola e corte em quartos. Junte os alhos e pique.
2. Junte azeite e refogue à temp varoma, 10 min, vel 1.
3. Junte o tomate, a batata, o açúcar, o caldo de galinha, sal, pimenta e água. Cozinhe Temp 100°, 20 min, vel 1.
4. Quando terminar, bata 50 seg à vel 7.
5. Retifique os temperos.
6. Sirva com os coentros picados. Pode também juntar um ovo escalfado.





D S T Q Q S S

Handwriting practice area with five sets of horizontal lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with five sets of horizontal lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with five sets of horizontal lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

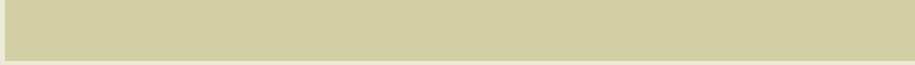
Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.





D S T Q Q S S

Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

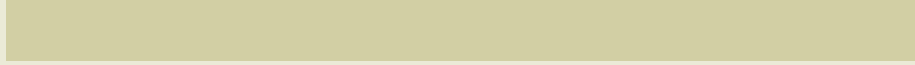
## CURIOSIDADE

A palavra "azeite" provém da palavra árabe "az-zait" que significa "sumo de azeitona".



D S T Q Q S S

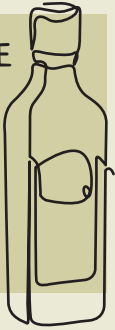
Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with five horizontal lines (top solid, middle dotted, bottom solid) for writing the word 'SABIA'.

**SABIA QUE**  
Os fenícios chamavam ao azeite "ouro líquido"



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with five horizontal lines (top solid, middle dotted, bottom solid) for writing the word 'SABIA'.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with five horizontal lines (top solid, middle dotted, bottom solid) for writing the word 'SABIA'.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with five sets of horizontal lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with five sets of horizontal lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with five sets of horizontal lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the first section, consisting of a solid top line, a dotted middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the second section, consisting of a solid top line, a dotted middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the third section, consisting of a solid top line, a dotted middle line, and a solid bottom line.

### Conselho

O azeite deve ser consumido o mais novo possível para podermos aproveitar todas as suas características.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with a solid top line, a dashed middle line, and a dotted bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with a solid top line, a dashed middle line, and a dotted bottom line.

**SABIA QUE**  
Mais de 90%  
do azeite  
português é  
extra-virgem



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with a solid top line, a dashed middle line, and a dotted bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area for the letter 'd'. It consists of a white rectangular box with a solid top line, a dotted middle line, and a solid bottom line. The box is empty, intended for practicing the letter 'd'.



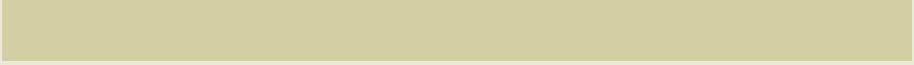
D S T Q Q S S

Handwriting practice area for the letter 'd'. It consists of a white rectangular box with a solid top line, a dotted middle line, and a solid bottom line. The box is empty, intended for practicing the letter 'd'.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area for the letter 'd'. It consists of a white rectangular box with a solid top line, a dotted middle line, and a solid bottom line. The box is empty, intended for practicing the letter 'd'.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with six horizontal lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with six horizontal lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with six horizontal lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with six horizontal lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



Vinho





# Vinho

Embora envolto em muitas dúvidas e mitos, pensa-se que a vinha terá sido cultivada pela primeira vez no vale do Tejo e no Sado, há cerca de 2.000 anos a.C., pelos Tartessos. Os Fenícios, cerca do século X a.C., acabaram por se apoderar do comércio dos Tartessos, incluindo o vinho. Pensa-se que tenham trazido algumas castas de videiras que introduziram na Lusitânia.

No século VII a.C. os Gregos instalaram-se na Península Ibérica e desenvolveram a viticultura, dando uma particular atenção à arte de fazer vinho.

Crê-se que no século VI a.C. os Celtas, a quem a videira já era familiar, teriam trazido para a Península as variedades de videira que cultivavam. É também provável que tenham trazido técnicas de tanoaria.

Os Celtas e os Iberos fundiram-se num só povo – os Celtiberos –, ascendentes dos Lusitanos, povo que se afirma no século IV a.C.

A expansão guerreira de Roma na Península Ibérica conduziu aos primeiros contactos com os Lusitanos, cerca de 194 a.C. Seguiram longos anos de lutas de guerrilha, só vencidas pelos Romanos dois séculos depois, com a conquista de toda a Península em 15 a.C., conseguindo subjugar os Lusitanos.

A romanização na Península contribuiu para a modernização da cultura da vinha, com a introdução de novas variedades e com o aperfeiçoamento de certas técnicas de cultivo, designadamente a poda.

Nesta época, a cultura da vinha teve um desenvolvimento considerável, dada a necessidade de se enviar frequentemente vinho para Roma, onde o consumo aumentava e a produção própria não satisfazia a procura.

Seguiram-se as invasões bárbaras e a decadência do Império Romano. A Lusitânia foi disputada aos Romanos por Suevos e Visigodos que acabaram por vencê-los em 585 d.C, tendo-se dado, com o decorrer do tempo, a fusão de raças e de culturas, passando-se do paganismo à adopção do Cristianismo.

É nesta época (séculos VI e VII d.C.), que se dá a grande expansão do Cristianismo (apesar de já ser conhecido na Península Ibérica desde o séc. II). O vinho torna-se então indispensável para o ato sagrado da comunhão. Os documentos canónicos da época evidenciam a "obrigatoriedade" da utilização do vinho genuíno da videira na celebração da missa (produto designado por "não corrompido", ao qual tivesse sido apenas adicionada uma pequena porção de água).

No início do Século VIII outras vagas de invasores se seguiram, desta vez vindas do Sul. Com a influência árabe começava um novo período para a vitivinicultura Ibérica. O Corão proibia o consumo de bebidas fermentadas, onde o vinho se inclui. No entanto,

mostraram-se tolerantes para com os cristãos, aplicando-se aos agricultores uma política baseada na benevolência e proteção, desde que estes se entregassem aos trabalhos rurais, para deles tirar o melhor proveito.

Entre os séculos XII e XIII, o vinho constituiu o principal produto exportado. Documentos existentes confirmam a importância da vinha e do vinho no território português, mesmo antes do nascimento da nacionalidade.

Entretanto, já se tinha iniciado a Reconquista Cristã. As lutas dão-se por todo o território e as constantes ações de guerra iam destruindo as culturas, incluindo a vinha.

A fundação de Portugal, em 1143 por D. Afonso Henriques, e a conquista da totalidade do território português aos mouros, em 1249, permitiu que se instalassem Ordens religiosas, militares e monásticas, com destaque para os Templários, Hospitalários, Santiago da Espada e Cister, que povoaram e arrotearam extensas regiões, tornando-se ativos centros de colonização agrícola, alargando-se, deste modo, as áreas de cultivo da vinha. O vinho passou, então, a fazer parte da dieta do homem medieval começando a ter algum significado nos rendimentos dos senhores feudais. No entanto, muita da sua importância provinha também do seu papel nas cerimónias religiosas.

Os vinhos de Portugal começaram a ser conhecidos até ao norte da Europa.

Foi na segunda metade do século XIV, que a produção de vinho começou a ter um grande desenvolvimento, renovando-se e incrementando-se a sua exportação.

Nos séculos XV e XVI, no período da expansão portuguesa, as naus e galeões que partiram em direção à Índia, um dos produtos que transportavam era o vinho. No período áureo que se seguiu aos Descobrimientos, os vinhos portugueses constituíam lastro nas naus e caravelas que comercializavam os produtos trazidos do Brasil e do Oriente.

Será talvez oportuno referirem-se aqui os vinhos de "Roda" ou de "Torna Viagem". Se pensarmos quanto tempo demoravam as viagens. ..Eram, na generalidade, cerca de seis longos meses em que os vinhos se mantinham nas barricas, espalhadas pelos porões das galés, sacudidas pelo balancear das ondas, ou expostos ao sol, ou por vezes até submersas na água dos do fundo dos navio... E o vinho melhorava!

Tal envelhecimento suave era proporcionado pelo calor dos porões ao passarem, pelo menos duas vezes, o Equador e pela permanência do vinho nos tonéis, tornando-os ímpares, preciosos e, como tal, vendidos a preços verdadeiramente fabulosos. O vinho de "roda" ou de "torna viagem" veio assim facultar o conhecimento empírico de um certo tipo de envelhecimento, cujas técnicas científicas se viriam a desenvolver posteriormente.

Em meados do século XVI, Lisboa era o maior centro de consumo e distribuição de vinho do império - a expansão marítima portuguesa levava este produto aos quatro cantos do mundo.

Chegados ao século XVII, o conjunto de publicações de várias obras de cariz geográfico e relatos de viagens, quer de autores portugueses, quer de autores estrangeiros, permite-nos entender o percurso histórico das zonas vitivinícolas portuguesas, o prestígio dos seus vinhos e a importância do consumo e do volume de exportações.

Em 1703, Portugal e a Inglaterra assinaram o Tratado de Methuen, onde as trocas

comerciais entre os dois países foram regulamentadas. Ficou estabelecido um regime especial para a entrada de vinhos portugueses em Inglaterra. A exportação de vinho conheceu então um novo incremento.

No século XVIII, a vitivinicultura, tal como outros aspetos da vida nacional, sofreu a influência da forte personalidade do Marquês de Pombal. Assim, uma grande região beneficiou de uma série de medidas protecionistas - a região do Alto Douro e o afa-  
mado Vinho do Porto. Em consequência da fama que este vinho tinha adquirido, verificou-se um aumento da sua procura por parte de outros países da Europa, para além da Inglaterra, importador tradicional. As altas cotagões que o Vinho do Porto atingiu fizeram com que os produtores se preocupassem mais com a quantidade do que com a qualidade dos vinhos exportados, o que esteve na origem de uma grave crise. Para pôr fim a esta crise, o Marquês de Pombal criou em 10 de Setembro de 1756, a Companhia Geral da Agricultura das Vinhas do Alto Douro, para disciplinar a produção e o comércio dos vinhos da região, prevendo ainda a necessidade de se fazer, urgentemente, a demarcação da região, o que veio a concretizar-se. Assim, segundo alguns investigadores, foi esta a primeira região demarcada oficialmente no mundo vitivinícola.

O século XIX foi um período negro para a vitivinicultura. A praga da filoxera, que apareceu inicialmente na região do Douro em 1865, rapidamente se espalhou por todo o país, devastando a maior parte das regiões vinícolas.

Em 1907/1908, iniciou-se o processo de regulamentação oficial de várias outras denominações de origem portuguesas. Para além da região produtora de Vinho do Porto e dos vinhos de mesa Douro, demarcavam-se as regiões de produção de alguns vinhos, já então famosos, como são o caso dos vinhos da Madeira, Moscatel de Setúbal, Carca-  
velos, Dão, Colares e Vinho Verde.

Foi criada a Federação dos Vinicultores do Centro e Sul de Portugal (1933), organismo corporativo dotado de grandes meios e cuja intervenção se marcava, fundamentalmente, na área da regularização do mercado. À Federação, seguiu-se a Junta Nacional do Vinho (JNV) (1937), e à Junta seguiu-se o Instituto da Vinha e do Vinho (IVV) (1986), organismo adaptado às estruturas impostas pela nova política de mercado decorrente da adesão de Portugal à Comunidade Europeia.

Surge, então, uma nova perspetiva na economia portuguesa e, conseqüentemente, na viticultura. O conceito de Denominação de Origem foi harmonizado com a legislação comunitária, e foi criada a classificação de "Vinho Regional", para os vinhos de mesa com indicação geográfica, reforçando-se a política de qualidade dos vinhos portugueses. Com objetivos de gestão das Denominações de Origem e dos Vinhos Regionais, de aplicação, vigilância e cumprimento da respetiva regulamentação, foram constituídas Comissões Vitivinícolas Regionais, que têm um papel fundamental na preservação da qualidade e do prestígio dos vinhos portugueses.

Atualmente estão reconhecidas e protegidas, na totalidade do território português 33 Denominações de Origem e 8 Indicações Geográficas.

## QUAL A PRIMEIRA REGIÃO DEMARCADA DO MUNDO?

Em 10 de setembro de 1756 foi fundada a Região Demarcada do Douro, através da criação da Companhia Geral da Agricultura das Vinhas do Alto Douro, pelo Marquês de Pombal.

## CURIOSIDADES:

1. O vinho é um produto obtido exclusivamente, por fermentação alcoólica, total ou parcial, de uvas frescas ou de mosto de uvas

Fonte: (<https://www.ivv.gov.pt>)

2. Existem outras categorias de Vinho: Espumante: Frizante: Licoroso.

Fonte: (<https://www.ivv.gov.pt>)

3. Há em Portugal 14 regiões de Vinho com Indicação Geográfica e 31 regiões de Vinho com Denominações de Origem

Fonte: (<https://www.ivv.gov.pt>)



# RECEITAS

## Risotto de vinho tinto

### Ingredientes

- azeite 1 c. de sopa
- cebola picada 50 g
- aipo (talo) 30 g
- arroz risotto 200 g
- vinho tinto 200 ml
- caldo de legumes sem sal 1 unid.
- Água 750 ml
- Sal 1 c. de chá
- queijo parmesão ralado 25 g
- cebolinho picado 2 c. de sopa

### Preparação

1. Aqueça o azeite num tacho, junte a cebola descascada e picada, o talo de aipo cortado em lâminas finas e cozinhe sobre lume moderado até a cebola começar a alourar.
2. Junte o arroz e frite durante 1 minuto, mexendo sempre. Refresque com o vinho tinto e deixe cozinhar, mexendo, até o arroz absorver o vinho.
3. Entretanto, dilua o caldo escolhido em água quente, junte o sal e vá acrescentando ao arroz a pouco e pouco e sem parar de mexer. O arroz demora cerca de 25 minutos a cozer e deve ficar cremoso.
4. Junte o queijo parmesão e o cebolinho, envolva bem e sirva de imediato como acompanhamento de carnes assadas ou peito de pato.

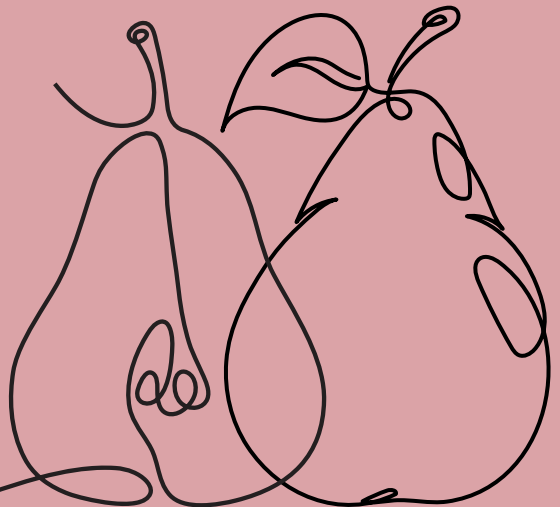
# Peras Bêbedas

## Ingredientes

- 150 gr de açúcar
- 4 dl vinho tinto
- 1 casca de limão
- 1 pau de canela
- 1 estrela de anis
- 6 unidades pequenas de pera rocha
- 0,3 dl de vinho do porto

## Preparação

1. Deite o açúcar, o vinho tinto, a casca de limão, o pau de canela e a estrela de anis num tacho pequeno.
2. Descasque as peras deixando apenas os pés e coloque no tacho.
3. Leve ao lume e deixe ferver, suavemente, cerca de 30 minutos ou até estarem macias.
4. Vá virando as peras de vez em quando.
5. Retire as peras para uma taça e reserve.
6. Junte o vinho do Porto à calda e deixe ferver até reduzir e começar a espessar.
7. Retire a casca de limão, o pau de canela e o anis, deite a calda por cima das peras e deixe arrefecer.







D S T Q Q S S

Handwriting practice area with five horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for writing.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with five horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for writing.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with five horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for writing.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dotted midline, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dotted midline, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dotted midline, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines (top solid, middle dotted, bottom solid).



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines (top solid, middle dotted, bottom solid).

## DITADO POPULAR

“Quem do vinho é  
amigo cedo está  
perdido.”



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines (top solid, middle dotted, bottom solid).



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines with a solid top line, a dotted middle line, and a solid bottom line.

# DITADO POPULAR

"Quem do  
vinho é amigo  
de si é inimigo."



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines with a solid top line, a dotted middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines with a solid top line, a dotted middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with five horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for writing.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with five horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for writing.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with five horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for writing.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dotted midline, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dotted midline, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dotted midline, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the first section, consisting of a solid top line, a dotted middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the second section, consisting of a solid top line, a dotted middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the third section, consisting of a solid top line, a dotted middle line, and a solid bottom line.

## DITADO POPULAR

"Ninguém se embebedava com vinho da sua adega."





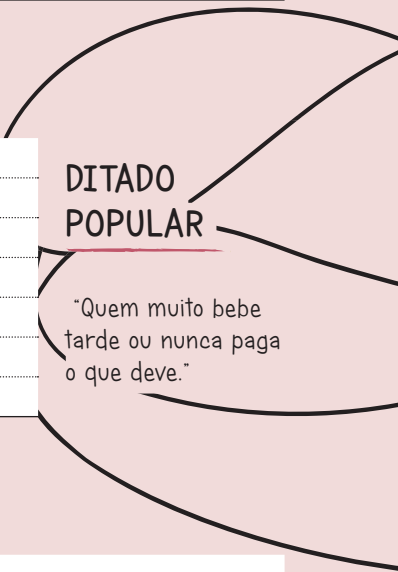
D S T Q Q S S

Handwriting practice area with horizontal lines and a dotted midline.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with horizontal lines and a dotted midline.



**DITADO  
POPULAR**

“Quem muito bebe  
tarde ou nunca paga  
o que deve.”



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with horizontal lines and a dotted midline.





D S T Q Q S S

Handwriting practice area with five horizontal lines (top solid, middle dotted, bottom solid).



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with five horizontal lines (top solid, middle dotted, bottom solid).



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with five horizontal lines (top solid, middle dotted, bottom solid).



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines (top solid, middle dotted, bottom solid).



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines (top solid, middle dotted, bottom solid).



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines (top solid, middle dotted, bottom solid).



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines (top solid, middle dotted, bottom solid).

# Mel e produtos apícolas





## Mel

O mel (plural: meles ou méis) é um alimento, geralmente encontrado em estado líquido viscoso e açucarado, que é produzido pelas abelhas a partir do néctar recolhido de flores e processado pelas enzimas digestivas desses insetos, sendo armazenado em favos em suas colmeias para servir-lhes de alimento.

O mel é um produto natural formado pelas abelhas (*Apis mellifera*: família: Apidae), a partir do néctar das flores. Há registos do seu consumo desde há 5500 anos, em regiões como a Grécia, a China, o Egito e a antiga Babilónia.

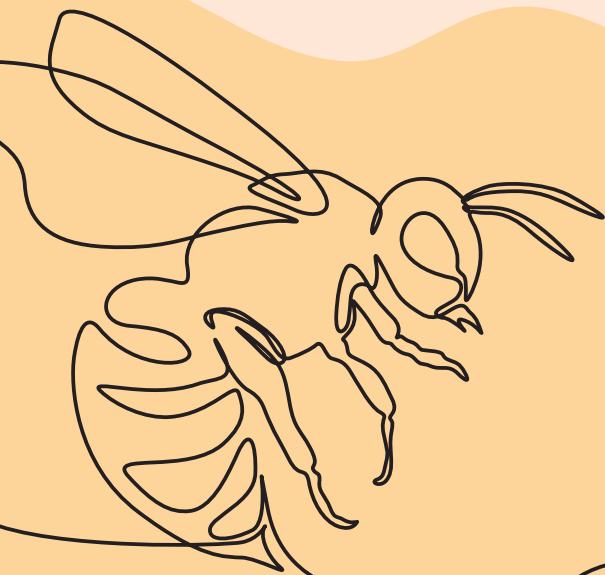
O mel sempre foi utilizado como alimento pelo homem, obtido inicialmente de forma extrativa e, muitas vezes, de maneira danosa às colmeias. Com o passar dos séculos, o homem aprendeu a capturar enxames e instalá-los em "colmeias artificiais". Por meio do desenvolvimento e aprimoramento das técnicas de manejo, conseguiu aumentar a produção de mel e extraí-lo sem danificar a colmeia. Com a "domesticação" das abelhas para a produção de mel, temos então o início da apicultura.

Atualmente, além do mel, podemos obter diversos produtos como o pólen apícola, o Pão de abelha, a Própolis, a geleia real, a apitoxina e a cera.

Este produto tem sido utilizado tanto pelas suas propriedades nutritivas, como pelos seus benefícios para a saúde e na indústria cosmética.

Na Antiguidade, o mel era empregue na cicatrização de feridas e no tratamento de problemas intestinais, assim como no alívio dos sintomas da tosse. De facto, foi apenas em 1892 que a comunidade científica reconheceu a existência de evidências que comprovavam as propriedades antibacterianas do mel. Pensa-se que atua contra 60 espécies diferentes de bactérias, entre as quais, Salmonella, Shigella, Escherichia coli e Helicobacter pylori.

Neste caso, poderá não só prevenir a replicação das bactérias (ação bacteriostática), como também provocar a sua destruição (ação bactericida). À partida, os compostos nutricionais responsáveis por estes efeitos serão o peróxido de hidrogénio, os flavonoides, os compostos fenólicos, o metilglioxal e a defensina-1 de abelha. Estes flavonoides e compostos fenólicos conferem ainda uma ação antioxidante e anti-inflamatória natural.



### **SABIA QUE**

para produzir 450 g de mel, as abelhas precisam visitar 2 milhões de flores?

### **E QUE...**

o mel não é aconselhado para crianças pequenas até os 3 anos de idade, devido à possibilidade do intestino, ainda imaturo, não impedir a entrada de pequenos micro-organismos, presentes no mel, que podem causar infecções.

## PROPRIEDADES NUTRICIONAIS

Constituído maioritariamente por açúcar, representando mais de 75% da sua composição nutricional, em comparação com o açúcar de cana refinado, o mel contém menos açúcares e, dentro destes, existe maior percentagem de frutose. Assim, acaba por ser uma opção com menor índice glicémico (índice que mede a velocidade de absorção dos açúcares pelo organismo, após uma refeição), podendo ser entendido como mais saudável. Por outro lado, contém também fruto-oligossacarídeos, que são compostos com efeito prebiótico no intestino (promovem o crescimento das bactérias probióticas benéficas).

Este alimento tem ainda na sua constituição uma grande variedade de aminoácidos, vitaminas (por exemplo, a vitamina C), minerais e enzimas. Vários estudos identificaram também a presença de flavonoides (como a apigenina e a quercetina), ácidos fenólicos (como os ácidos elágico e cafeico), tocoferóis, superóxido dismutase (SOD), glutathione reduzida (GSH), entre outros. A maioria desses compostos atua em conjunto para fornecer um efeito antioxidante sinérgico.

Na produção de mel em Portugal destaca-se uma lista de produtos com denominação de origem protegida que era composta, em 2012 por 9 referências.

A apicultura está muito disseminada em Portugal, com mais de 11 mil apicultores e 760.000 colmeias. Muitos destes apicultores dedicam-se de forma não profissional ao setor apícola.

As variedades de mel diferem muito em função da região do país. Falando de monoflorais temos, alguns exemplos: no Algarve o mel de laranjeira, o mel de alfarrobeira e mel de medronheiro. No Alentejo o mel de girassol, mel de trevo, mel de tomilho e mel de rosmaninho. Nas Beiras o mel de carvalho. Em Trás os Montes e Minho o mel de urze e mel de castanheiro.

## TIPOS DE MEL

A composição do mel depende principalmente da sua fonte floral, mas os fatores como a sazonalidade e o ambiente são de extrema importância, podendo afetar as características do produto final. De facto, a atividade biológica do mel é diferente, em função da variedade de flores que lhe deu origem.

### ACÁCIA

De cor translúcida, apresenta um aroma floral e sabor delicado. Popularmente, é utilizado como um tónico em casos de anemia, sendo em simultâneo adequado para promover o relaxamento.

### EUCALIPTO

De cor dourada com notas esverdeadas, aroma a madeira molhada muito intenso e extraordinariamente persistente. Apresenta um gosto doce com notas ácidas, sendo muito usado para aliviar a dor de garganta e sintomas de sinusite, devido à sua ação expetorante.

### LARANJEIRA

Muito aromático e de sabor cítrico, este mel é reconhecido pelas suas propriedades calmantes, sendo útil em casos de insónias, e pode ainda contribuir para melhorar o funcionamento digestivo.

### TOMILHO

De cor âmbar com tons avermelhados, de aroma floral muito intenso e persistente, possui um gosto doce com claras notas ácidas e por vezes salgadas. Reconhecido pelas suas propriedades antissépticas.

### ROSMANINHO

De cor clara com aroma característico a rosmaninho, é utilizado de forma tradicional pelas suas propriedades antiespasmódicas e anticonvulsivas.

### MULTIFLORAL

Tal como o nome indica, este mel é obtido a partir de diferentes flores e reúne uma série de propriedades como digestivo, estimulante da imunidade, expetorante e calmante.





# RECEITAS

## Requeijão com Mel e Nozes

### Ingredientes

- 125 g de Requeijão
- 1 Colher de mel
- 3 Nozes

### Preparação

1. Colocar numa tigela o requeijão
2. Adicionar o mel
3. Descascar e adicionar as nozes



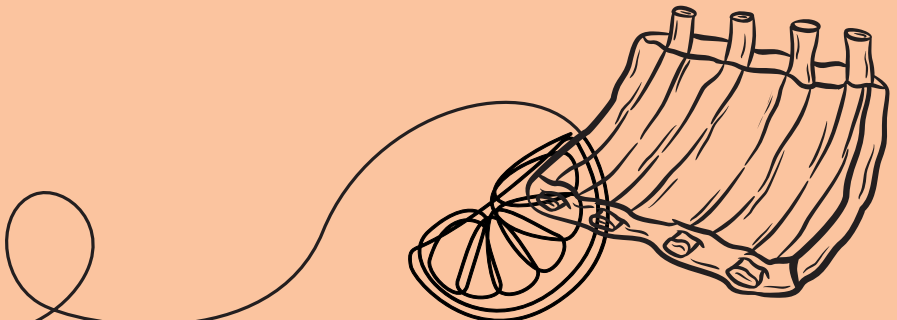
# Entrecosto Assado com Mel e Laranja

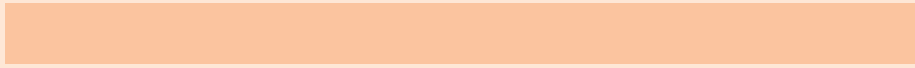
## Ingredientes

- 1,5 kg entrecosto (fatiado)
- 2 c. chá alho em pó
- 2 c. chá pimentão (fumado)
- 2 c. chá sal
- 1 c. chá pimenta preta
- 1 c. sopa azeite
- sumo de 4 laranjas médias
- 180 g mel

## Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 190°C.
2. Numa tigela, misture o azeite com o alho em pó, o pimentão fumado, o sal e a pimenta. Espalhe bem esta mistura pelo entrecosto e coloque-o num tabuleiro.
3. Cubra o tabuleiro com papel de alumínio e leve o entrecosto a assar cerca de 1h30 a 2h00, dependendo do tamanho das peças.
4. Quando o tempo de cozedura do entrecosto estiver a chegar ao fim, misture o sumo de laranja com o mel.
5. Retire o entrecosto do forno e pincele-o com cerca de metade do molho de laranja e mel.
6. Coloque o forno agora a 230°C, com a função grill ligada, e leve o entrecosto novamente a assar, desta vez para que caramelize com o molho. Quando o molho tiver secado ligeiramente, pincele com o restante.
7. Retire o tabuleiro do forno e deixe repousar por 5 minutos antes de cortar e servir.





D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines (top solid, middle dashed, bottom solid) for practicing the letter 'd'.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines (top solid, middle dashed, bottom solid) for practicing the letter 'd'.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines (top solid, middle dashed, bottom solid) for practicing the letter 'd'.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the letter 'd', consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the letter 'd', consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the letter 'd', consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

### SABIA QUE

Estima-se que um terço do que comemos vem de plantas polinizadas por insetos (80% dos quais seriam abelhas).



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dotted middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dotted middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dotted middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dotted midline, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dotted midline, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dotted midline, and a solid bottom line.

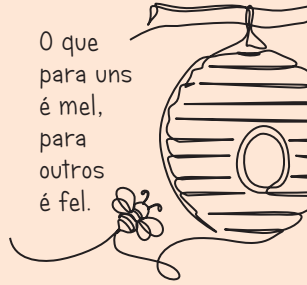


D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the first section, consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

## DITADO POPULAR

O que  
para uns  
é mel,  
para  
outros  
é fel.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the second section, consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the third section, consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for writing the word 'DUST'.



D S T Q Q S S

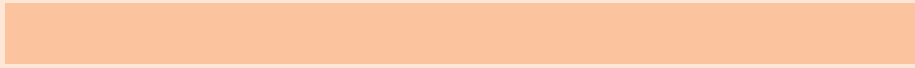
Handwriting practice area with seven horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for writing the word 'DUST'.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for writing the word 'DUST'.





D S T Q Q S S

Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

## DITADO POPULAR

Espírito sem  
bondade é abelha  
sem mel.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dotted midline, and a solid bottom line.



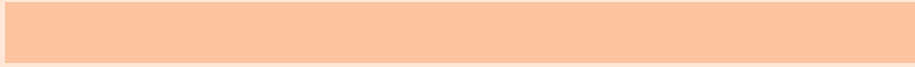
D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dotted midline, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dotted midline, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the first section, consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the second section, consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the third section, consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

## DITADO POPULAR

"Mel se  
o achaste,  
come o  
que baste."





D S T Q Q S S

Handwriting practice area with six horizontal lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with six horizontal lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with six horizontal lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with six horizontal lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

# Leguminosas





## Leguminosas

---

As leguminosas fazem parte da gastronomia de praticamente todos os povos e culturas do mundo, pois são alimentos nutricionais básicos a que se associa a sua elevada capacidade de conservação, no caso das leguminosas secas. A produção agrícola de leguminosas remonta aos anos 7000-8000 a.C., existindo vestígios do seu uso em civilizações como os Incas, Aztecas e Egípcios.

---

## CONSELHOS

Podem ser conservadas por muito tempo, sem perder as suas qualidades nutricionais e características organoléticas, desde que mantidas em local fresco e seco, protegidas da humidade, luz direta e insetos. Por esse motivo, é aconselhável armazená-las em recipientes com fechamento hermético. Também é recomendável introduzir uma cabeça de alho no referido recipiente para evitar ataque de insetos.

A Roda dos Alimentos recomenda a ingestão de 1 a 2 porções de leguminosas, por dia.

Uma Porção de Leguminosas corresponde a:

- 1 colher de sopa de leguminosas secas cruas (ex: grão-de-bico, feijão, lentilhas) (25 g);
- 3 colheres de sopa de leguminosas frescas cruas (ex: ervilhas, favas) (80 g);
- 3 colheres de sopa de leguminosas secas cozinhadas (80 g).





## SABIA QUE:

o desconforto gastrointestinal associado ao consumo de leguminosas poderá ser reduzido mediante estratégias de preparação e de confeção culinária que reduzam o conteúdo de hidratos de carbono não digeríveis:

- Demolhar antes de confeccionar:
- Trocar a água 1 ou 2 vezes durante a demolha:
- Rejeitar a água da demolha:
- Passar por água as leguminosas enlatadas.

## E QUE...

As leguminosas são uma fonte proteica de elevada qualidade. Devem, sempre que possível, ser combinadas com um cereal, para que consigamos digerir e assimilar a proteína completa. As leguminosas são ricas em aminoácidos essenciais e em proteínas, mas pobres noutras – nas quais os cereais integrais são ricos, o que faz o casamento perfeito entre o arroz e o feijão por exemplo.

## CURIOSIDADES:

As leguminosas secas passaram pelo processo de secagem sendo necessário demolhá-las, de forma, a restabelecer a água perdida no processo e levando a uma melhor biodisponibilidade dos nutrientes (Fonte: Leguminosa a leguminosa, encha o seu prato de saúde, Associação Portuguesa dos Nutricionistas, 2016).

O processo da demolha pode ser efetuado de três formas distintas:

- Em água fria (uma noite):
- Em água a ferver (uma hora):
- No microondas (colocar as leguminosas em água e levar ao microondas durante 10-15 minutos e depois deixar repousar durante uma hora).

As leguminosas não devem ser consumidas cruas, pois contêm substâncias que podem alterar a normal digestão dos nutrientes.

## LENDA DOS ESTREMOÇOS OU ESTREMOZ

Conta-se que há muitos séculos um homem, uma mulher e uma criança viajavam numa carruagem pela planície do Alentejo. Depois de tão longa viagem, o calor apertava e a sede torturava-os. Precisavam de descansar, fugir ao sol dessa planície imensa que ficava para além do rio Tejo. De súbito apareceu ao longe uma sombra larga, acolhedora, um tremoceiro. A família armou uma tenda e ali passou a noite. Na manhã seguinte, foram acordados pelo dono daquelas terras com os seus homens que os mandou sair imediatamente. Sentindo-se insultados, mas de consciência tranquila, os forasteiros recusaram-se a abandonar o abrigo do tremoceiro. Passado algum tempo, pai e mãe deram por falta da criança. Esta tinha ido encontrar-se com o velho proprietário. Disse-lhe que os seus pais eram gente nobre e honesta com capacidade para fazer daquele local uma linda povoação. Convencido pela inteligência, simplicidade e coragem da menina, o velho proprietário aceitou a sua presença nas suas terras. Anos mais tarde, a povoação, de tão próspera, recebeu o foral do rei D. Afonso III. Foram tantas as sugestões de nomes para a terra, que o velho proprietário resolveu deixar à criança a escolha. Em homenagem à árvore, deu-lhe o nome de Estremoços (nome dado aos tremoços naquela época). Hoje é conhecida por cidade de Estremoz e o tremoceiro está representado no brasão da cidade.



# RECEITAS

## Bolo de Grão-de-Bico e chocolate

### Ingredientes

- 300 g de grão-de-bico cozido e escorrido
- 6 ovos
- 1/2 vagem de baunilha
- 5 colheres de sopa de açúcar mascavado
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de café de sal
- 1 colher de chá (bem servida!) de fermento em pó
- 3 colheres de sopa de manteiga
- 200 gr de chocolate para culinária

### Para a cobertura

- 200 g de chocolate para culinária
- 100 ml de leite gordo
- 200 ml de leite condensado

### Preparação

#### Bolo

1. Em banho-maria, derreta 200 g de chocolate para culinária, com 3 colheres de sopa de manteiga.
2. No processador, triture muito bem 300 g de grão-de-bico cozido e escorrido com 6 ovos inteiros até que fique um preparado aveludado. Adicione ½ vagem de baunilha, 4 colheres de sopa de açúcar mascavado, 1 colher de café de sal, 1 colher de chá (bem servida) de fermento em pó e 1 colher de chá de canela. Envolve muito bem: se achar necessário pode voltar a triturar.
3. Por fim, envolva o chocolate derretido.
4. Leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, numa forma untada, durante cerca de 35 minutos.

#### Cobertura

Num tacho pequeno junte 200 g de chocolate para culinária, 200 ml de leite condensado e 100 ml de leite gordo. Vá envolvendo cuidadosamente até obter uma cobertura brilhante e vagamente líquida.

Desenforme o bolo e regue com a cobertura!

# Pastéis de Feijão

## Ingredientes

- 300 gr de feijão branco cozido
- 200 ml de água
- 100 gr de açúcar
- 6 gemas
- 1 limão
- 30 gr de manteiga
- 2 pacotes de massa folhada
- Nozes q.b.

## Preparação

1. Comece por pré-aquecer o forno a 185°C.
2. Ferva a água com um açúcar durante 5 minutos, para fazer uma calda.
3. Lave e escorra o feijão e, em seguida, triture-o.
4. Separe as gemas das claras. Comece a bater as gemas com uma vara e vá juntando a calda a fio, devagar, de forma a não cozer as gemas.
5. Volte a pôr o creme no tacho em que fez a calda e vá cozinhando em lume brando, sempre a mexer, durante 5 a 7 minutos, até engrossar. Em seguida, colocar gelo e água numa taça grande, e o creme de ovos numa taça pequena, dentro da taça grande, de forma a arrefecer o creme para poder depois rechear os pastéis.
6. Juntar o creme de feijão ao creme de ovos e adicionar a manteiga e uma colher de chá de raspa de limão.
7. Colocar 3 boas porções deste creme final ao longo do retângulo de massa, dobre a restante massa por cima do recheio e corte com uma forma de cortar ou uma faca. Certifique-se que os pastéis estão bem fechados e pincele com gema de ovo.
8. Pique as nozes e coloque por cima dos pastéis e em seguida leve ao forno, num tabuleiro com papel vegetal, durante 10 a 15 minutos.
9. Retire os pastéis do forno e sirva polvilhados com açúcar em pó.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with a solid top line, a dashed midline, and a dotted bottom line. The area is currently blank.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with a solid top line, a dashed midline, and a dotted bottom line. The area is currently blank.

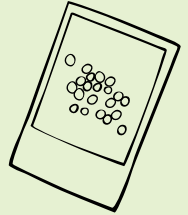


D S T Q Q S S

Handwriting practice area with a solid top line, a dashed midline, and a dotted bottom line. The area is currently blank.

## CURIOSIDADE:

A produção de leguminosas tem um impacto muito positivo na agricultura, ajudando na fixação do azoto atmosférico nos solos. O cultivo de leguminosas consegue, assim, diminuir o uso de fertilizantes à base de azoto e contribuir para uma agricultura mais sustentável.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with a green header containing two slanted lines and a dashed line. Below it are seven horizontal lines for writing, each consisting of a solid top line, a dotted middle line, and a solid bottom line.

D S T Q Q S S

Handwriting practice area with a green header containing two slanted lines and a dashed line. Below it are seven horizontal lines for writing, each consisting of a solid top line, a dotted middle line, and a solid bottom line.

D S T Q Q S S

Handwriting practice area with a green header containing two slanted lines and a dashed line. Below it are seven horizontal lines for writing, each consisting of a solid top line, a dotted middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

**SABIA QUE:**  
 De acordo com o INE, os portugueses consomem em média 4,5 quilogramas de leguminosas por ano, sendo maioritariamente consumidos o feijão (3 kg/habitante) e o grão-de-bico (1.5 kg/habitante). Considerando um consumo diário, estes valores resultam, em média, em um consumo de cerca de 12 gramas de leguminosas por dia efetivamente muito aquém do ideal.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.





D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with a solid top line, a dashed midline, and a dotted bottom line. It contains several blank rows for practicing the letter 'D'.



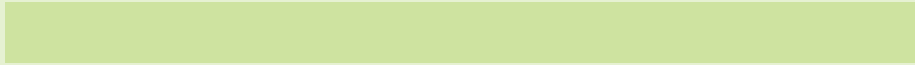
D S T Q Q S S

Handwriting practice area with a solid top line, a dashed midline, and a dotted bottom line. It contains several blank rows for practicing the letter 'D'.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with a solid top line, a dashed midline, and a dotted bottom line. It contains several blank rows for practicing the letter 'D'.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the letter 'S'.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the letter 'S'.

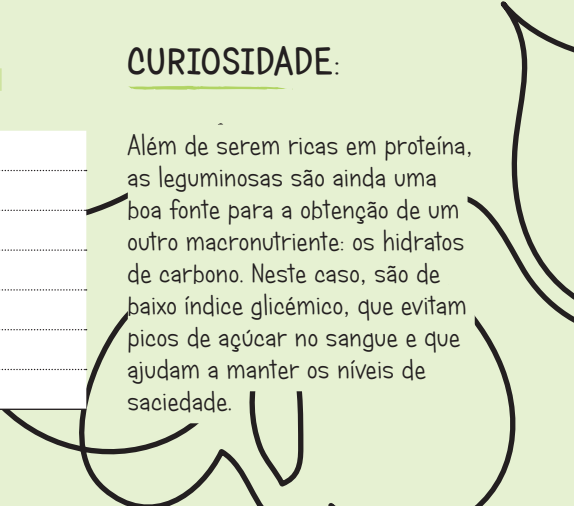


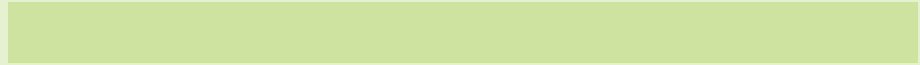
D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the letter 'S'.

### CURIOSIDADE:

Além de serem ricas em proteína, as leguminosas são ainda uma boa fonte para a obtenção de um outro macronutriente: os hidratos de carbono. Neste caso, são de baixo índice glicémico, que evitam picos de açúcar no sangue e que ajudam a manter os níveis de saciedade.





D S T Q Q S S

Handwriting practice area with horizontal lines and a dotted midline.

### SABIA QUE:

As leguminosas são um excelente fornecedor de proteínas, sendo que este nutriente representa entre 20% a 25% do seu peso total. A proteína é um macronutriente, ou seja, é um dos responsáveis pelo fornecimento de energia ao ser humano.



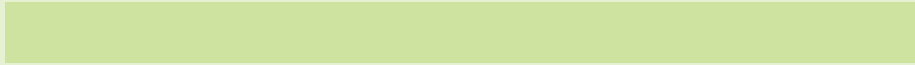
D S T Q Q S S

Handwriting practice area with horizontal lines and a dotted midline.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with horizontal lines and a dotted midline.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the letter 'S', consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the letter 'S', consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

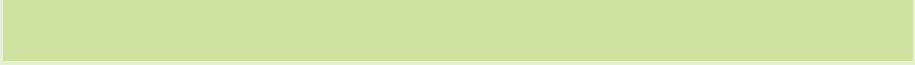


D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the letter 'S', consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

### CURIOSIDADE:

- Melhores fontes proteína: lentilhas, grão-de-bico, tremçoço.
- Melhores fontes de hidratos de carbono: feijão frade, feijão manteiga, lentilhas.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with six horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for writing the letter 'd'.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with six horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for writing the letter 'd'.



D S T Q Q S S

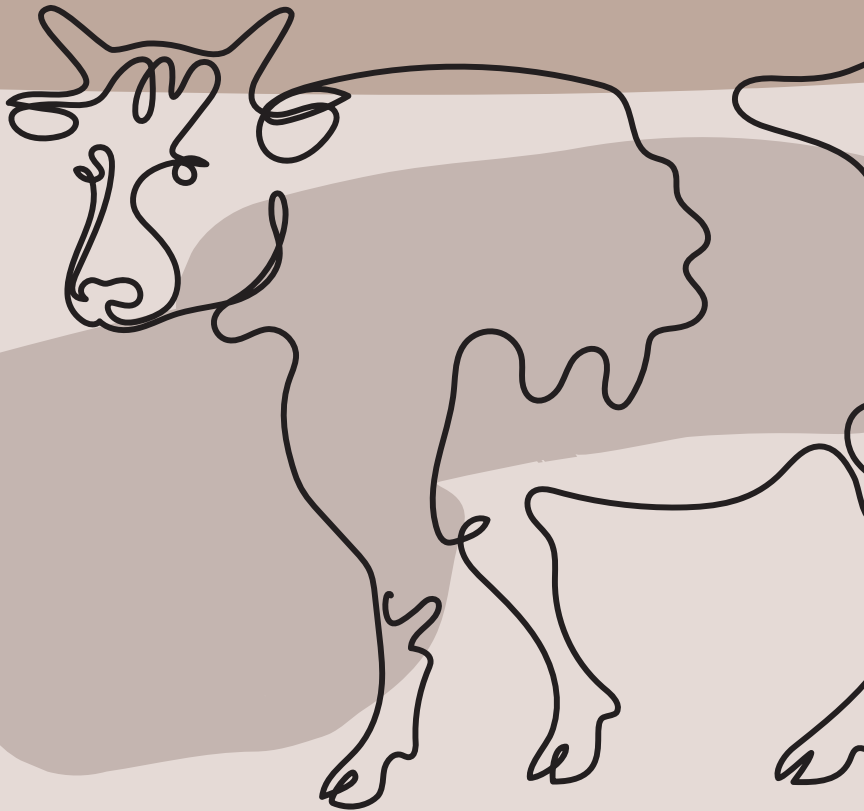
Handwriting practice area with six horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for writing the letter 'd'.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with six horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for writing the letter 'd'.

Carne de bovino







## Carne de bovino

Há milhares de anos, na época pré-agricultura, os seres humanos viviam deslocando-se de um lugar para o lugar, obtendo o seu sustento pela caça de animais selvagens e recolha de plantas silvestres, eram caçadores-recoletores. Para estes humanos grande parte da energia necessária à sobrevivência provinha do consumo de carne. Com o início das atividades agrícolas, há cerca de 12.000 anos atrás, o Homem tornou-se sedentário e passou a domesticar animais, passando a ser pastor e/ou agricultor. Assim, herdamos características fisiológicas e bioquímicas acumuladas ao longo de milhares de anos, quando predominava uma dieta com significativo consumo de carne, rica em proteína animal, gordura, vitaminas e minerais.

Uma viagem genética pela origem das vacas domésticas. Sabe-se que o gado bovino foi domesticado há cerca de 10.500 anos no Crescente Fértil (Turquia, Síria e Iraque) a partir do auroque (*Bos primigenius*), que hoje em dia já está extinto. Os auroques eram animais enormes: deve ter sido um processo bastante difícil domesticar um animal tão grande. É um grande feito para o humano.

As duas subespécies de gado bovino – o gado taurino e o gado zebuino (ou zebu) – têm dois centros de domesticação diferentes. Enquanto o gado taurino terá sido domesticado no Crescente Fértil há dez mil anos, o gado zebuino terá sido no vale do Indo (na Ásia Meridional) há 8000 anos.

Outros estudos científicos que referem que as vacas domésticas da Europa não tiveram apenas origem no Crescente Fértil, mas também no Nordeste de África

A produção de carne de bovino em Portugal tem sofrido algumas oscilações no decorrer dos anos. É um setor com expressão em Portugal, principalmente no Norte, Alentejo e Açores.

Desde o ano 2000 e após um período ensombrado pela BSE, as explorações tiveram de ser reestruturadas e adaptar-se ao mercado. Foi fundamental assegurar a qualidade do produto, e reconquistar o consumidor.

Desde 2013 que as produções têm vindo a aumentar, embora o setor se tenha deparado nos últimos anos com períodos de seca que têm afetado o rendimento dos produtores.

Ao longo dos anos o peso do setor bovino na produção agrícola tem-se mantido estável, depois de uma subida no início dos anos 2000. No período 2000-2017, em média, este setor representou 8% da economia agrícola e 20% da riqueza gerada pelo ramo animal.

2005 foi o ano onde o peso da bovinicultura atingiu a percentagem mais elevada na economia agrícola do país, tendo-se mantido estável nos últimos anos entre os 8 e 9%.

Relativamente ao peso económico no total da produção animal, verificamos que se tem situado perto dos 20%. Com maior peso neste ramo, apenas o leite, sendo que as aves e suínos estão ligeiramente abaixo.

De referir que, a nível nacional, a representatividade da produção animal face à vegetal é de 40% versus 60%, respetivamente.

Estes dados têm sido constantes desde o ano 2000, não existindo alterações significativas. Praticamente metade do efetivo bovino encontra-se no Alentejo, segundo dados de 2018. A região Norte alberga 18%, enquanto os Açores 17%.

Em 2000, cerca de metade das vacas em Portugal eram leiteiras, sendo as restantes aleitantes. Em 2018, apenas 33% das vacas existentes em Portugal tinham aptidão leiteira, contra 67% para produção de carne.

## BENEFÍCIOS:

- A carne vermelha contém 20 a 24 gramas de proteína por cada 100 gramas cruas. É por isso uma fonte proteica completa, contendo os aminoácidos essenciais para as estruturas do nosso corpo como músculos, cabelo e pele.
- A carne vermelha é uma poderosa fonte de ferro, na sua forma com maior biodisponibilidade, com um potencial de absorção de até 30%, muito superior à absorção alcançada através das leguminosas. Comer carne vermelha de forma equilibrada pode ser um poderoso instrumento no combate à deficiência de ferro.
- A carne vermelha é também fonte de uma lista de vitaminas e minerais como a vitamina B12, B6, ferro e zinco que contribuem para o bom funcionamento do aparelho digestivo, crescimento ósseo, recuperação e produção energética e fortalecimento das defesas. Sobretudo a vitamina B12 já que é essencial ao bem-estar neurológico e cognitivo e só pode ser encontrada em produtos de origem animal como ovos, carne vermelha e peixe.
- A ingestão de carne vermelha promove uma melhor performance durante a prática de exercício físico e previne a fadiga muscular.

(Fonte: IACA - 5 Benefícios da Carne Vermelha na Dieta Alimentar)

### SABIA QUE

- Devido ao seu sistema de produção extensivo, as raças autóctones, que estão bem adaptadas ao seu meio, aproveitam os poucos recursos forrageiros (ex. Pastagens) de zonas desfavorecidas ou de montanha que de outra forma não seriam aproveitados. Estas pastagens fixam mais CO<sub>2</sub> (Dióxido de Carbono) que o emitido por estes animais, criando assim um balanço positivo em matéria de ciclo de carbono.
- As raças autóctones desempenham um papel decisivo no equilíbrio social e ecológico de vastas áreas do nosso território, e constituem a base de produtos locais de alta qualidade.
- Dada a rusticidade destes animais, estes assumem-se cada vez mais como uma resposta para conter o crescimento descontrolado da vegetação (mato) e garantir a recuperação da fertilidade dos solos, cumprindo, assim, um papel essencial na manutenção da paisagem e na prevenção de fogos florestais.
- A Organização das Nações Unidas revelou através da Food and Agriculture Organization (FAO), que existe uma sobreposição óbvia entre os serviços prestados aos ecossistemas, e a prevalência de espécies autóctones e as práticas de manejo a elas associadas. Estas raças são, em grande medida, quem assegura a fertilidade vegetal, quem permite e melhora a infiltração de água no solo, quem reduz a erosão, quem permite o sequestro de carbono, entre outras ações da maior relevância. (Fonte: DGAV)
- A mioglobina é a responsável pela cor vermelha da carne que comemos. Quando se corta carne de bovino mal passada o que se vê não é sangue mas sim água e mioglobina.

## MITOS

### É prejudicial à saúde ingerir carnes vermelhas?

**Não.**

As carnes vermelhas (bovinos, pequenos ruminantes e equídeos) são especiais para a dieta humana: para além dos ácidos animados indispensáveis, fundamentais para o bom funcionamento das defesas imunitárias, são ricas em Ferro (de fácil assimilação) e em doses elevadas de compostos bioativos preciosos para manter o metabolismo humano, especialmente o dos órgãos mais ativos, como "L-carnitina", Obiquinona, Taurina (compostos que, quando concentrados, também são usados como suplementos alimentares). As vísceras desses animais, especialmente o fígado (iscas) contêm concentrações muito elevadas de vitaminas lipó e hidrossolúveis, devendo por isso fazer parte de uma dieta equilibrada, sobretudo nas fases de crescimento e de convalescença.

(Fonte: "À Mesa: 100 mitos" - ponto 76)

### O consumo de carne vermelha faz mal aos ossos.

**Falso.**

Existem pessoas que acreditam que o consumo excessivo de proteína pode fazer mal aos ossos e levar à osteoporose. Como se a ingestão de proteína forçasse o corpo a tirar parte do cálcio dos ossos e mandá-lo para a corrente sanguínea. No entanto, não é bem assim que acontece. Diversos estudos focados no longo prazo mostram que na verdade a proteína protege os ossos.

Sendo assim o consumo da carne vermelha está diretamente ligado ao aumento na densidade óssea.

(Fonte: <https://www.premix.com.br/blog/mitoscarnevermelha/>)



# RECEITAS

## Vitela Carnes da Montanha Assada no Forno com Abóbora

### Ingredientes

- 1 Naco de Carne Cachena para assar
- 4 dentes de alho
- 2 folhas de louro
- Manteiga
- Vinho Branco
- Azeite
- Tomilho e/ou alecrim (facultativo)
- Sal e pimenta
- 2 cebolas
- Massa de pimentão
- 1 Abóbora

### Preparação

1. Colocar um fio de azeite numa frigideira e levar ao lume. Quando o azeite estiver quente juntar dois dentes de alho descascados e o louro, se se tiver tomilho e/ou alecrim pode-se colocar também. Coloca-se a carne para selar, até ganhar uma crosta. Durante o processo de selagem da carne, coloca-se um pouco de sal e pimenta, o sal irá desidratar a carne e dar um pouco de sabor. Quando a carne estiver bem corada junta-se um pouco de manteiga e um copo de vinho branco e deixa-se apurar um pouco.
2. Num tabuleiro de ir ao forno coloca-se uma caneca bem cheia de vinho branco, um quarto de caneca de azeite, 3 colheres de manteiga, 2 cebolas cortadas em meias luas e dois dentes de alho esmagados. Por cima desta cama coloca-se a carne já selada juntamente com o conteúdo da frigideira. Por cima da carne coloca-se 2 colheres de sopa de massa de pimentão e espalha-se. Depois cobre-se o tabuleiro com papel de alumínio e leva-se ao forno a 200.ºC durante 2 horas.
3. À parte arranja-se a abóbora, retirando a casca e sementes, e parte-se em bocados para assar.
4. No final das duas horas retira-se a carne do forno, descarta-se o papel de alumínio e coloca-se a abóbora arranjada e cortada no tabuleiro. Leva-se ao forno por mais 30 minutos para assar a abóbora e dourar a carne, se necessário acrescenta-se água ou vinho para não deixar secar.

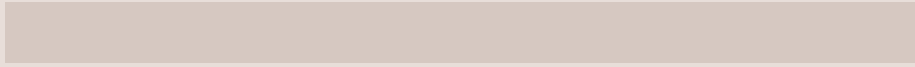
# Costela Mendinha com Arroz de Grelos

## Ingredientes

- 1 Kg de costela mendinha
- Sal e pimenta a gosto
- 8 dentes de alho
- 2 folhas de louro
- 4 pés de alecrim
- 1 c. de sopa de pimentão doce
- 1 c. de chá de alho em pó
- 100 g de azeite
- 40 g de mel
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 1 fio de azeite
- 300 g de arroz
- 1 molho de grelos
- 750 ml de água
- Sal a gosto

## Preparação

1. Para a carne, tempere a costela mendinha com o sal, a pimenta, os dentes de alho esmagados, as folhas de louro, o alecrim, o pimentão doce, o alho em pó, o azeite e o mel e envolva muito bem com as mãos. Deixe marinar durante, pelo menos, 1 hora.
2. Pré-aqueça o forno a 230°C.
3. Coloque as costeletas alinhadas num tabuleiro e leve ao forno durante 20 minutos, até ficarem bem douradas.
4. Vire-as, reduza a temperatura para 190°C e deixe cozinhar por mais 20 minutos.
5. Para o arroz, refogue a cebola e o dente de alho com o azeite num tachinho em lume médio. Junte o arroz e refogue mais um pouco. Adicione os grelos e a água. Tempere com sal e deixe cozinhar em lume médio, fervendo sempre até o arroz estar cozinhado.
6. Sirva as costelinhas com o arroz.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with five sets of horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for writing practice.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with five sets of horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for writing practice.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with five sets of horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for writing practice.



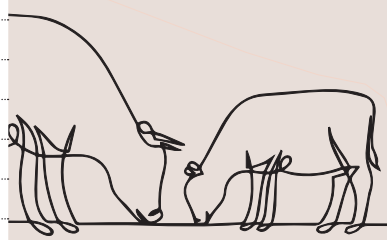
D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.





D S T Q Q S S

Handwriting practice area with five sets of horizontal lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



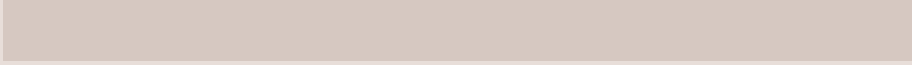
D S T Q Q S S

Handwriting practice area with five sets of horizontal lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with five sets of horizontal lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines. Each line consists of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line, providing a guide for letter height and placement.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines. Each line consists of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line, providing a guide for letter height and placement.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines. Each line consists of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line, providing a guide for letter height and placement.



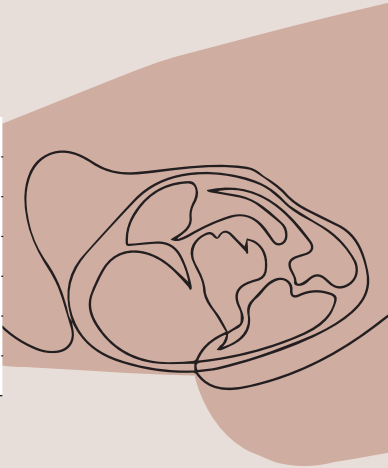
D S T Q Q S S

Handwriting practice area with five horizontal dotted lines on a white background.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with five horizontal dotted lines on a white background.

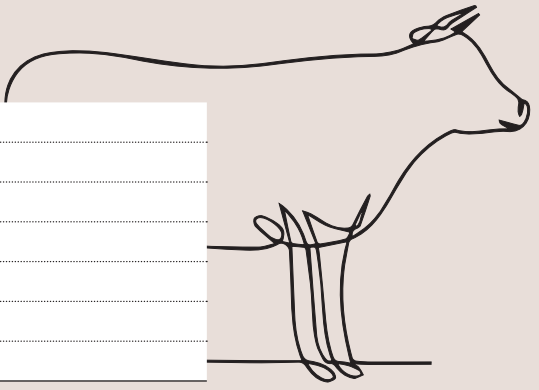


D S T Q Q S S

Handwriting practice area with five horizontal dotted lines on a white background.



D S T Q Q S S



Handwriting practice area with a solid top line, a dotted middle line, and a solid bottom line. The area is currently blank.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with a solid top line, a dotted middle line, and a solid bottom line. The area is currently blank.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with a solid top line, a dotted middle line, and a solid bottom line. The area is currently blank.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with five sets of horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for writing practice.



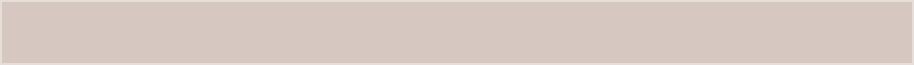
D S T Q Q S S

Handwriting practice area with five sets of horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for writing practice.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with five sets of horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for writing practice.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dotted midline, and a solid bottom line.



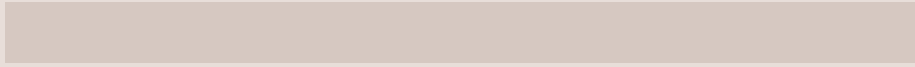
D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dotted midline, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dotted midline, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



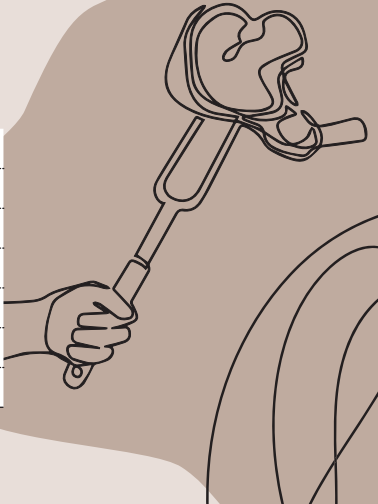
D S T Q Q S S

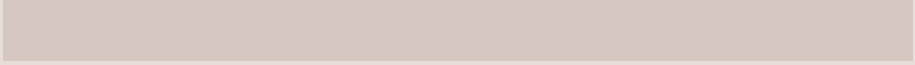
Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.





D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

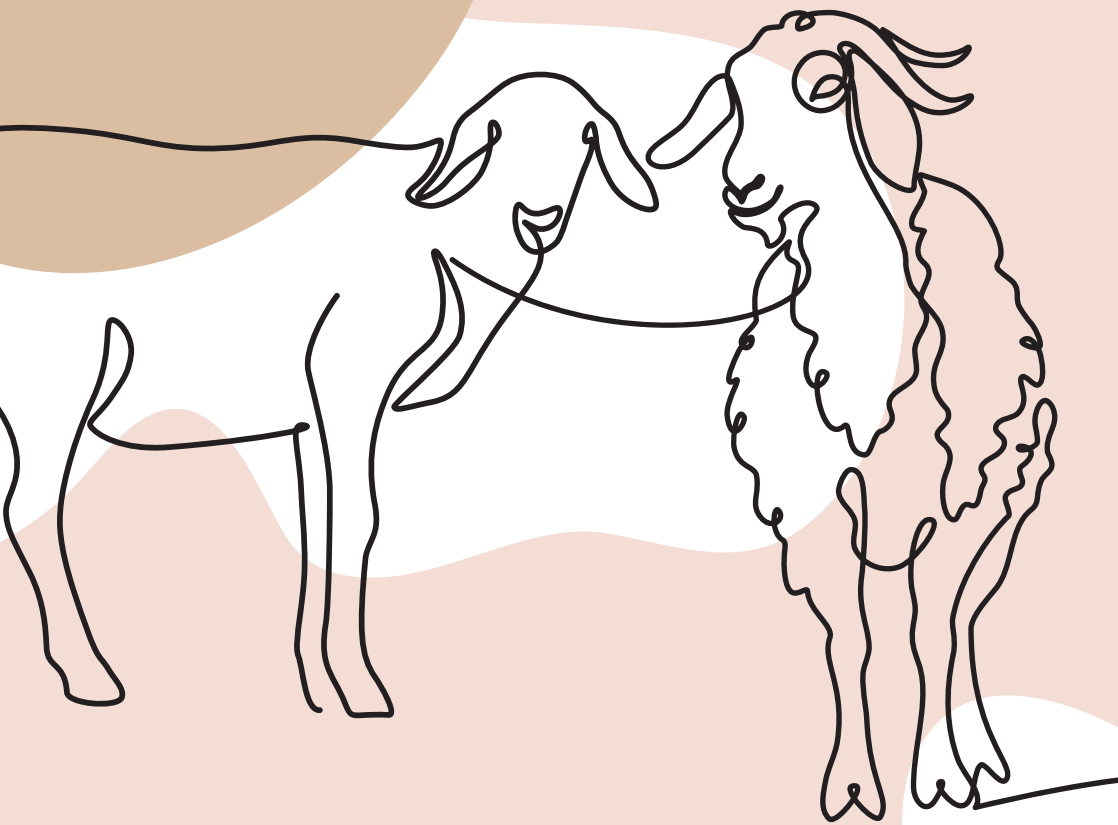


D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



Carne de ovinos  
e caprinos





## Carne de Ovinos e Caprinos

---

Atualmente, o gado ovino é o mais abundante no mundo. Os ovinos foram originalmente domesticados no Médio Oriente e na Ásia há mais de 10.000 anos atrás. Os ovinos introduzidos em muitas regiões do mundo foram-se popularizando não apenas como alimento mas também através da utilização da lã para os têxteis.

Os romanos introduziram os borregos na Grã-Bretanha, onde o borrego é hoje em dia muito popular. O borrego foi introduzido no hemisfério ocidental no início do século XVI, quando os exércitos do explorador espanhol Cortez levaram ovelhas com eles, durante as suas explorações.

Desde os tempos antigos, o borrego tem sido considerado como um símbolo religioso. Era comumente usado como um símbolo de sacrifício, em muitas religiões, incluindo o Judaísmo.

Em muitos países, o borrego é um prato tradicional da Páscoa em comemoração da Última Ceia, na qual o borrego foi provavelmente servido.

Existem diferenças entre o borrego e o cabrito.

O borrego é a cria da ovelha e do carneiro. É da família dos ovídeos. Já o cabrito é a cria da cabra e do bode. Pertence à família dos caprídeos.

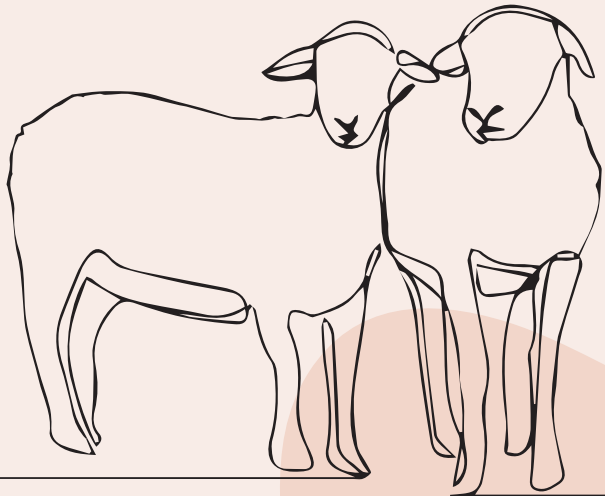
Também há diferenças morfológicas.

O borrego tem um corpo mais robusto e cabeça arredondada com perfil nasal convexo, com orelhas menores e não pendentes como as do cabrito, a sua cauda geralmente é comprida e descaída.

Por sua vez, os cabritos têm a cabeça alongada com perfil nasal plano e curto e as suas orelhas são maiores e caídas comparativamente às dos borregos e possuem a cauda curta e levantada.

A carne do borrego é mais clara e rica em gordura e maciez, tendo um sabor suave e é magra.

A carne de cabrito oferece elevada quantidade de proteínas e ferro, com baixo teor de gordura, para além disso, possui ômega 3 e ômega 6.



## BENEFÍCIOS:

- A carne de borrego é muito rica em proteínas, minerais e vitaminas, contendo mais ferro do que carne de frango ou peixe, por isso pode ser considerada saudável e pode ser empregada em dietas de baixa caloria.
- A carne ovina também contribui com a absorção de selênio e cobre. E assim como nas demais carnes vermelhas, no borrego também destaca-se a presença de ferro, fósforo, potássio, sódio, magnésio e zinco. Na carne de borrego, o ferro está presente em maior parte na forma de ferro heme, que é altamente bio disponível e é absorvido de forma mais eficiente do que o ferro não heme, presente nos vegetais. O zinco, também encontrado na carne ovina em abundância, é um mineral essencial, importante para o crescimento e formação hormonal, como insulina e testosterona.
- Esta carne possui maiores quantidades de ácido linoléico conjugado (CLA), que só é produzido através de um processo de fermentação dentro do rúmen dos animais, por isso também é chamado de gordura trans ruminante. Apesar de ser uma gordura trans, o CLA é considerado benéfico para a saúde, pois ele pode atuar como modulador no metabolismo lipídico. (Fonte: <https://blogdacarne.com/propriedades-da-carne-ovina-e-beneficios-para-a-saude/>)
- Por ser rica em proteínas, a carne apresenta substâncias essenciais que agem diretamente no crescimento e na reparação dos músculos, ossos e pele, além de ser uma boa fonte de energia.
- Esta carne tem vitamina B12 que é essencial para a conversão da homocisteína, mantendo baixos os seus níveis. A homocisteína é uma molécula que pode danificar as paredes dos vasos sanguíneos e cujos elevados níveis no sangue estão associados com um maior risco de doença cardiovascular.
- A carne de borrego também é especialmente rica em niacina. A niacina participa nos processos relacionados com material genético, permitindo o crescimento e o desenvolvimento saudável.
- Como outras carnes a de borrego, também, tem ferro que desempenha um papel importante no transporte de oxigênio no organismo, na produção de energia e no sistema imunitário. É particularmente importante nas mulheres menstruadas por terem um maior risco de deficiência neste mineral devido às perdas de sangue. O fósforo é um mineral importante para a saúde dos ossos e dentes e contribui para o bom funcionamento do sistema imunológico. O zinco é um mineral importante para a função do sistema imunitário e reprodutivo e participa no metabolismo de inúmeros componentes no organismo.

## DESCUBRA AS DIFERENÇAS

Borrego, carneiro. Consoante vai crescendo, a designação dos ovinos muda.

- O borrego tem até 15 meses e a sua carne é suculenta, macia e vermelha ou rosada.
- A borrega é ovino fêmea até aos 12 meses.
- A ovelha é o ovino fêmea após os 12 meses.
- E o carneiro, o macho adulto, não castrado, com mais de 2 anos. A carne é mais dura e gordurosa e tem um sabor mais forte.

### SABIA QUE

A introdução de carne de borrego triturada em sopa para crianças deve ser feita a partir dos 7 meses (recomendado por Pediatras), pois favorece:

- Desenvolvimento ósseo, dental e muscular pelo fósforo;
- Desenvolvimento cognitivo devido ao ferro;
- Desenvolvimento do sistema imunitário devido ao potássio.

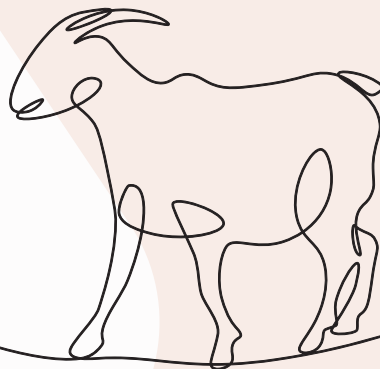
(Fonte: <https://blogdacarne.com/propriedades-da-carne-ovina-e-beneficios-para-a-saude/>).

### CURIOSIDADE:

**O porquê de comer carne de borrego ao longo da vida?**

Graças a uma elevada quantidade de nutrientes fundamentais para o organismo, a carne de borrego deve ser consumida ao longo de toda a vida.

(Fonte: [observador.pt](http://observador.pt))



# RECEITAS

## Caldeirada de Borrego

### Ingredientes

- 2 kg de cachoço e aba (ou peito) das costelas
- 2 pimentos
- 1 kg de batatas
- 2 copos de vinho branco

### Preparação

1. Limpe e tempere a carne, corte-a aos pedaços e tempere com sal e alho.
2. Cubra o fundo do tacho com azeite, enchendo-o de seguida com camadas sucessivas de cebolas e batatas, ambas cortadas às rodelas, carne, tomate, pimentos, louro, malagueta, salsa e hortelã.
3. Deite por cima água, vinho branco, azeite e sal.
4. Cozinhe em lume brando, sem mexer, adicionando mais água e vinho se necessário.



# Borrego assado à padeiro

## Ingredientes

- 1 perna de borrego
- 1 kg de batatinhas
- 3 cebolas
- 6 dentes de alho
- 300 ml de vinho branco
- 100 ml de azeite
- 1 colher (sopa) de colorau + 1 pitada de colorau
- 2 folhas de louro sal e pimenta q.b.
- Grelos ou espinafres salteados para acompanhar
- Papel de alumínio

## Preparação

1. Arranje a perna de borrego, coloque-a num tabuleiro e tempere-a com sal, pimenta, metade dos alhos picados, 1 cebola, cortada em meias-luas, a colher (sopa) de colorau, o vinho branco e 1 folha de louro. Misture bem, regue com metade do azeite e deixe marinar no frio, de um dia para o outro, virando de vez em quando.
2. No dia seguinte, asse a carne no forno, pre-aquecido a 180°C, durante 1 hora, virando e regando de vez em quando com o próprio molho.
3. Descasque as batatas, mantenha-as inteiras (se forem grandes, corte-as em gomos) e deite-as num tabuleiro. Junte os restantes alhos picados e cebolas, cortadas em gomos. Regue com o restante azeite, adicione a outra folha de louro, tempere com sal, pimenta e a pitada de colorau e misture bem.
4. Cubra as batatas com papel de alumínio e leve-as ao forno, durante 40 minutos. Retire o papel, misture delicadamente e deixe assar por mais 15 minutos. Sirva a perna de borrego com as batatas assadas e grelos ou espinafres salteados.





D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dotted middle line, and a solid bottom line.



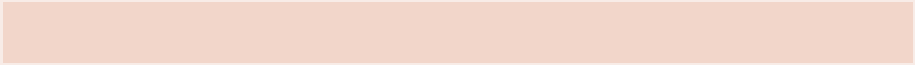
D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dotted middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dotted middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for writing the word 'DUST'.



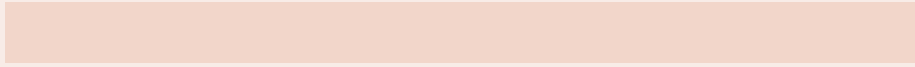
D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for writing the word 'DUST'.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for writing the word 'DUST'.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the first section, consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line, with dotted lines for tracing.



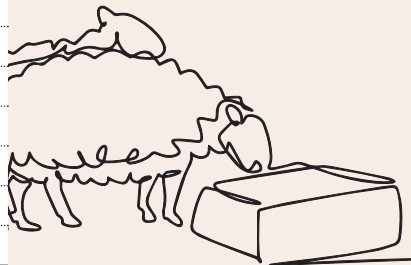
D S T Q Q S S

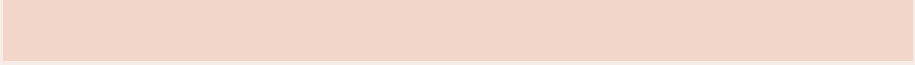
Handwriting practice lines for the second section, consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line, with dotted lines for tracing.



D S T Q Q S S

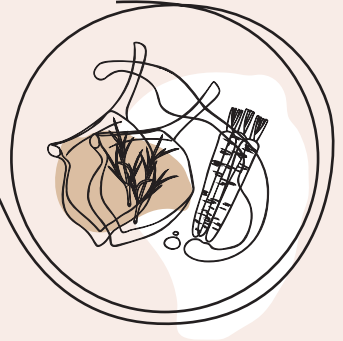
Handwriting practice lines for the third section, consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line, with dotted lines for tracing.





D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dotted midline, and a solid bottom line.



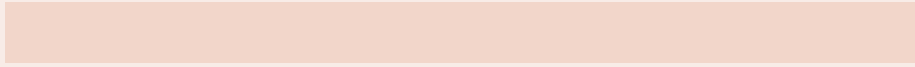
D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dotted midline, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dotted midline, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for writing.



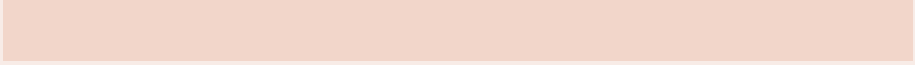
D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for writing.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for writing.



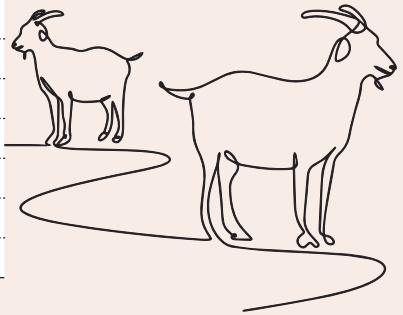
D S T Q Q S S

Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dotted middle line, and a solid bottom line.



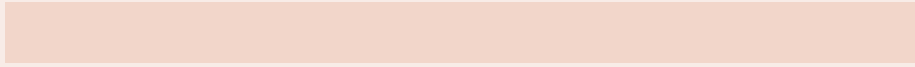
D S T Q Q S S

Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dotted middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dotted middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dotted midline, and a solid bottom line.



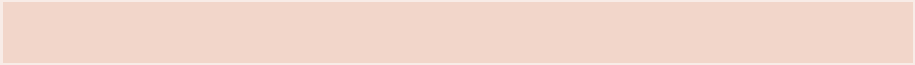
D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dotted midline, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines: a solid top line, a dotted midline, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for writing the word 'DUST'.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for writing the word 'DUST'.



D S T Q Q S S

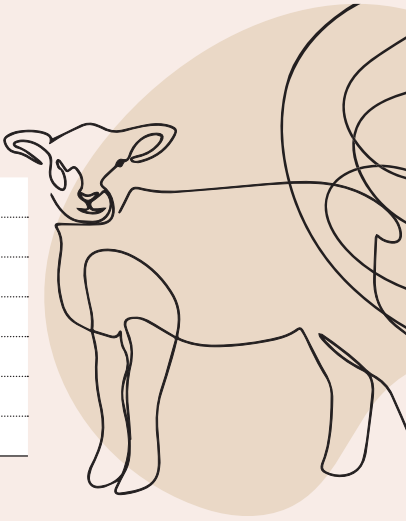
Handwriting practice area with seven horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for writing the word 'DUST'.





D S T Q Q S S

Handwriting practice area with a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. The area contains several horizontal dotted lines for tracing.



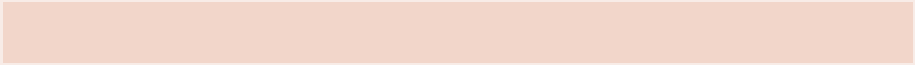
D S T Q Q S S

Handwriting practice area with a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. The area contains several horizontal dotted lines for tracing.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. The area contains several horizontal dotted lines for tracing.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for writing the letter 'D'.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for writing the letter 'D'.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for writing the letter 'D'.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for writing the letter 'D'.

Carne de aves  
e ovos





## Carne de aves e ovos

---

É a carne mais consumida globalmente: a Organização das Nações Unidas para a Agricultura e Alimentação (FAO) estima que em 2021 foram consumidas 133 milhões de toneladas de carne branca no mundo.

O frango é popular porque geralmente é mais barato, tem baixo teor de gordura e enfrenta poucas barreiras culturais ou religiosas. Além disso, é uma carne rica em proteínas e uma importante fonte de vitaminas e minerais. Ainda contém níveis significativos de gorduras monoinsaturadas benéficas, que podem beneficiar a saúde cardiovascular.

---

# MITOS E VERDADES

## 1. Os ovos engordam

Um ovo médio de 55 g contém apenas 82 kcal, um valor calórico baixo. Além disso, é nutricionalmente muito rico, pois apresenta 13 nutrientes essenciais e é uma excelente fonte de proteínas de alto valor biológico. A proteína oferece-nos saciedade e triptofano, um aminoácido precursor da serotonina também presente no ovo, que inibe a fome.

**A verdade:** Os ovos podem ser um excelente aliado da dieta para perda de peso, desde que confeccionados sem gordura e integrados num regime de alimentação saudável.

## 2. A clara é a parte mais saudável do ovo

A gema contém praticamente todas as vitaminas (exceto a vitamina C), proteína e gordura. Já a clara é maioritariamente constituída por água e proteína, principalmente albumina. O valor nutricional do ovo está no seu todo.

**A verdade:** Clara e gema são diferentes, mas complementam-se. A gema é mais calórica, mas ao mesmo tempo mais nutritiva.

## 3. Não devemos comer mais de dois ovos por semana

A ideia de que não devemos consumir muitos ovos tem resistido ao passar das gerações. Mas as pessoas saudáveis podem comer até um por dia, desde que integrado numa alimentação saudável e que, com isso, não ultrapassassem o limite de 300 mg de colesterol diários provenientes da alimentação.

**A verdade:** Podemos comer até um por dia. O ovo é, aliás, um excelente alimento.

## 4. Os ovos fazem mal a quem tem colesterol elevado

O ovo possui uma considerável quantidade de colesterol, cerca de 224 mg por ovo. Mas, o aumento do colesterol sanguíneo não está apenas dependente da quantidade de colesterol que ingerimos através dos alimentos. Estudos recentes têm demonstrado que o consumo diário de ovo não afeta o perfil lipídico da pessoa e pode até, de facto, melhorá-lo. A investigação sugere que nem todo o colesterol do ovo é absorvido no nosso organismo e que o seu valor sanguíneo é multifatorial.

**A verdade:** O colesterol sanguíneo não depende só do colesterol que ingerimos. É sabe-se que, quando o ovo é consumido em conjunto com frutas e hortícolas, se verifica uma diminuição da absorção intestinal de colesterol.

### 5. Comer muitos ovos faz subir a pressão arterial

Pelo contrário, a ciência demonstrou já que determinadas porções de proteína da clara do ovo têm uma surpreendente propriedade vasodilatadora, semelhante a um medicamento utilizado no tratamento da pressão arterial elevada – o captopril – antihipertensor.

**A verdade:** Consumir ovos pode até ser benéfico para hipertensos, ajudando à redução da pressão arterial.

### 6. Ovos são bons só para quem faz desporto

O ovo é uma excelente forma de consumir proteínas. E, para desportistas mais ainda, devido à combinação do seu pool proteico de alto valor biológico com outros nutrientes importantes (como o magnésio e a colina). Além disso, torna-se vantajoso por ser de digestão fácil e mais barato. Mas é importante lembrar que os ovos não beneficiam só o corpo, mas também a mente.

O ovo é a melhor fonte natural de colina, uma vitamina utilizada na síntese de acetilcolina, um neurotransmissor que auxilia na memória, aprendizagem e concentração.

**A verdade:** Beneficiam o corpo e o cérebro. A sua ingestão tem efeitos benéficos na prevenção de doenças neurodegenerativas como Alzheimer ou Parkinson.

### 7. O ovo substitui a carne

O ovo possui as proteínas de melhor qualidade na nossa alimentação (respeita a proporção e quantidade de aminoácidos essenciais), mas é importante que seja incluído numa alimentação variada e equilibrada. Pode ser a fonte de proteína da refeição, mas não deve substituir a carne em absoluto, para que não haja carência de nutrientes, como ferro e vitaminas do complexo B, presentes na carne vermelha, por exemplo.

**A verdade:** É importante variar o tipo de proteína ingerida. O ovo é mais saudável, mas não tem exatamente a mesma composição nutricional que a carne, rica em ferro e vitaminas do complexo B.

## **BENEFÍCIOS:**

### **Preservação e aumento da massa muscular**

O frango possui um elevado teor de proteínas e aminoácidos ramificados (BCAAs), que por sua vez são benéficos para preservar a massa muscular e para o aumento da mesma. Daí ser um dos alimentos mais consumidos pelos desportistas. Na verdade, a carne de frango é um alimento interessante para todos os que procuram manter uma alimentação equilibrada, completa e variada, devido à sua riqueza nutricional.

### **Controlo de peso**

A carne do frango é de boa digestibilidade e apresenta uma composição favorável para quem pretende controlar o seu peso. Isto porque é uma carne com pouca gordura e colesterol, tornando-se uma boa opção para quem procura perder ou controlar o seu peso e/ou para quem sofre de problemas cardiovasculares.

### **Aporte de vitaminas**

O frango destaca-se por ser uma carne branca com uma grande quantidade de vitaminas na sua composição. Entre elas, vitaminas B, essencial para o bom funcionamento do sistema nervoso, da função psicológica e da redução da sensação de fadiga e cansaço, entre outras importantes funções. O frango é ainda uma excelente fonte de vitamina B12.

(Fonte: <https://feed.continente.pt/receitas/frango-beneficios-e-receitas>)

### **E sabias que a carne de frango também contribui para o teu bem-estar?**

Conforme mencionado, as carnes brancas são ricas em nutrientes que apoiam o bom funcionamento do corpo, no entanto, há que acrescentar que algumas destas carnes facilitam o bom funcionamento cerebral, elevando com os níveis de serotonina, que contribuem para o bem-estar. Como? Através dos aminoácidos presentes no alimento.

(Fonte: <https://consumertrends.pt/2022/destaques-escolha-do-consumidor/conheces-os-beneficios-do-consumo-de-carnes-brancas/>)



# RECEITAS

## Canja de Galinha à Portuguesa

### Ingredientes

- 1/2 galinha com miúdos
- 1 cebola
- 1 cenoura
- 1 ramo de hortelã
- 2 dentes de alho
- 2 l de água
- 2 ovos cozidos
- 80 gr de pevide para canja
- Sal q.b.

### Preparação

1. Numa panela coloque a galinha, os miúdos, a cebola, a cenoura e os alhos.
2. Acrescente a água, tempere com sal e deixe ferver cerca de 20 minutos.
3. Depois, retire a galinha e limpe-a de peles e ossos.
4. Desfie a carne e parta os miúdos em pedaços. Reserve.
5. Retire a cenoura e pique-a. Reserve.
6. Leve novamente o caldo da canja ao lume e quando começar a ferver junte as pevides. Deixe cozer durante 10 minutos.
7. Separe as gemas dos ovos cozidos e desfaga-as com um pouco do caldo da canja.
8. Junte as gemas, a galinha e a cenoura à canja e deixe cozer mais alguns minutos.
9. Sirva quente com folhas de hortelã.

# Omelete Mediterrânea

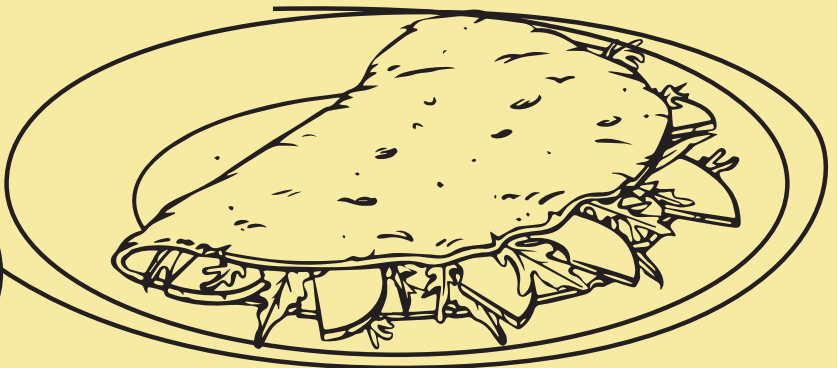
## Ingredientes

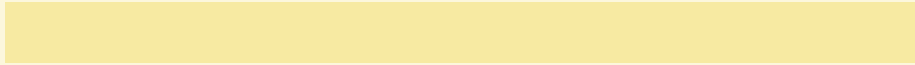
- 2 ovos grandes de galinha (100 g)
- 1 colher de sobremesa de azeite (5 g)
- 6 unidades de tomate cereja (102 g)
- 1 colher de sopa cheia de cebola roxa ralada (10 g)
- 1 dente de alho esmagado (3 g)
- 2 colheres de sopa de manjericão fresco picado (5 g)
- 1 pitada de pimenta do reino
- 1 pitada de sal

## Preparação

1. Numa tigela, use um *fouet* ou garfo para bater os ovos até estarem bem areados. Tempere com uma pitada de sal e pimenta do reino.
2. Use uma frigideira média antiaderente de fundo grosso. Ligue o fogo baixo, espalhe o azeite, refogue o alho e depois a cebola roxa.
3. Junte os ovos e em seguida distribua os tomates e o manjericão.
4. Cozinhe cerca de 4 minutos, e então, vire a omelete ou tape a frigideira para cozinhar a parte superior por mais 1 ou 2 minutos.

(fonte: <https://nutrium.com/>)





D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the letter 'd', consisting of a solid top line, a dotted middle line, and a solid bottom line.



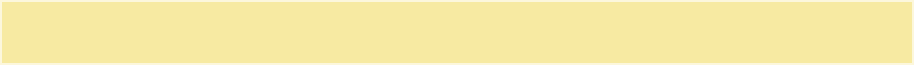
D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the letter 'd', consisting of a solid top line, a dotted middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the letter 'd', consisting of a solid top line, a dotted middle line, and a solid bottom line.



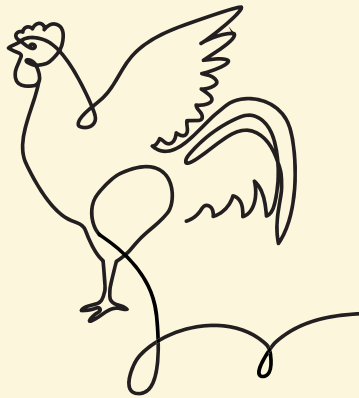
D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the first section, consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the second section, consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the third section, consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the letter 'd'.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the letter 'd'.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the letter 'd'.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the first section, consisting of a solid top line, a dotted middle line, and a solid bottom line.



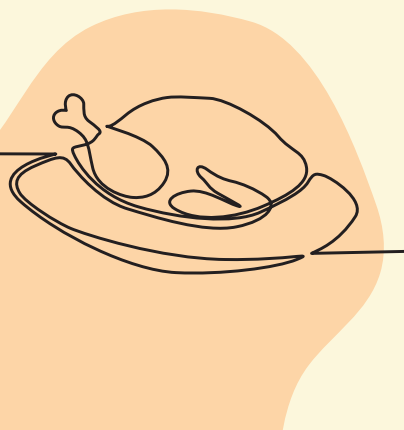
D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the second section, consisting of a solid top line, a dotted middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the third section, consisting of a solid top line, a dotted middle line, and a solid bottom line.





D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the letter 'd'. The section contains seven horizontal lines, each consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



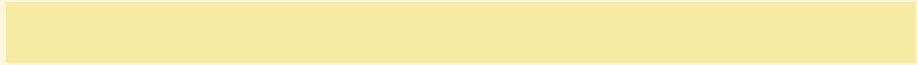
D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the letter 'd'. The section contains seven horizontal lines, each consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the letter 'd'. The section contains seven horizontal lines, each consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with a solid top line, a dashed middle line, and a dotted bottom line. It contains several sets of these lines for practicing the letter 'd'.



D S T Q Q S S

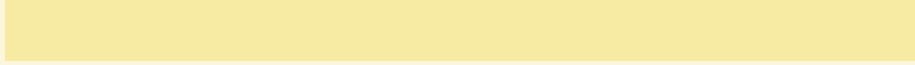
Handwriting practice area with a solid top line, a dashed middle line, and a dotted bottom line. It contains several sets of these lines for practicing the letter 'd'.



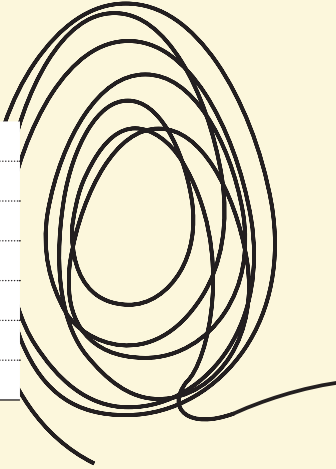
D S T Q Q S S

Handwriting practice area with a solid top line, a dashed middle line, and a dotted bottom line. It contains several sets of these lines for practicing the letter 'd'.





D S T Q Q S S



Handwriting practice lines for the first section, consisting of six horizontal lines with a dotted midline.



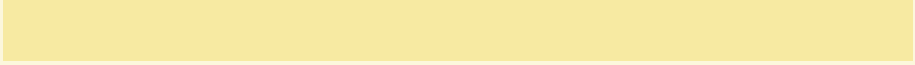
D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the second section, consisting of six horizontal lines with a dotted midline.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the third section, consisting of six horizontal lines with a dotted midline.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. It contains several sets of horizontal dotted lines for tracing and writing practice.



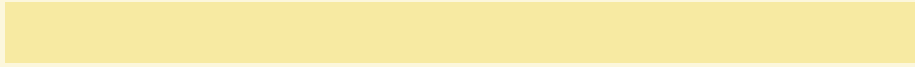
D S T Q Q S S

Handwriting practice area with a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. It contains several sets of horizontal dotted lines for tracing and writing practice.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. It contains several sets of horizontal dotted lines for tracing and writing practice.



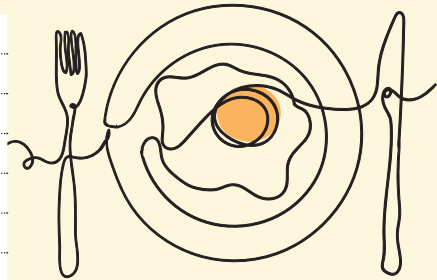
D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the letter 's'.



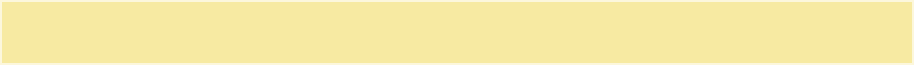
D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the letter 's'.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the letter 's'.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for writing.



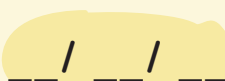
D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for writing.



D S T Q Q S S

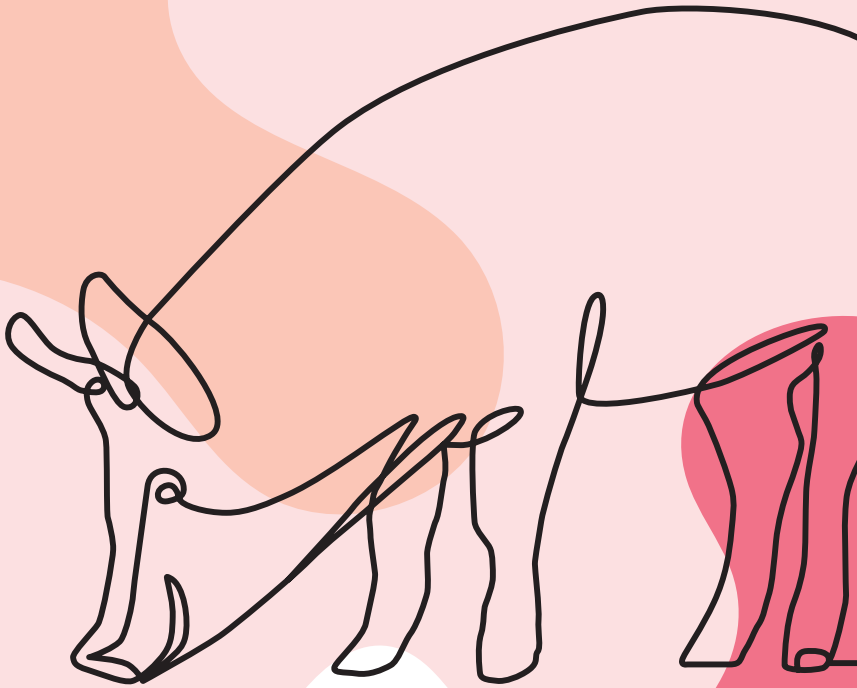
Handwriting practice area with seven horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for writing.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for writing.

# Carne de suínos





## Carne de suínos

---

A origem de todos os porcos que conhecemos atualmente está associada a três espécies de javalis:

- *Sus scrofa scrofa*, originária da Europa e do norte de África
- *Sus scrofa vittatus*, originária da Indonésia, Japão e China
- *Sus scrofa cristatus*, originária da Índia

A espécie *Sus scrofa mediterraneus* seria uma intermediária entre as duas primeiras.

As pinturas ruprestes encontrados nas grutas de Altamira, na Espanha e reproduzidas no Museu Nacional Alemão (Deutsches Museum) de Munique, mostram que o javali já era conhecido na Europa há 15.000 anos.

A história do javali (*Sus scrofa* Linnaeus 1758 ) remonta a milhões de anos. Fósseis revelam que há cerca de 48 milhões de anos, mamíferos onívoros habitavam as florestas e pântanos nos quais foi formado o carvão. Estes fósseis, conhecidos como Entelodontidae são considerados os antecedentes mais remotos do animal que conhecemos hoje.

## A Domesticação

Os mais antigos registros arqueológicos do porco doméstico (*Sus scrofa domesticus*) datam de 9.000 anos A.C e foram encontrados na Grécia e na Turquia. Na China e no Egito, remontam há 6.000 anos A.C. e na Europa Central, a 4.000 A.C.

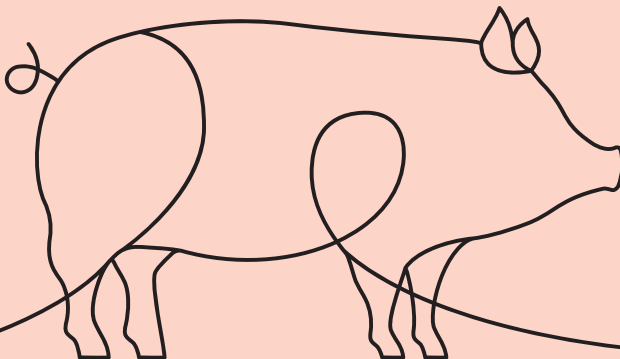
Na Europa, a domesticação dos porcos iniciou no Período Neolítico, ou seja, no último período da Idade da Pedra, quando a agricultura e a criação de animais tornaram-se práticas conhecidas do homem. De acordo com o material arqueológico, pode-se concluir que os porcos passaram a servir o homem bem antes do gado, porém, depois das ovelhas e das cabras.

Durante vários séculos, o porco doméstico conservou as características físicas de seus antepassados. Na Europa Central estas características eram observadas ainda nas pinturas do Renascimento.

Com o aperfeiçoamento da criação, o porco foi modificando as suas características externas: o tamanho do corpo e do cérebro diminuiu, os dentes tornaram-se menores e o focinho encolheu. Em muitas raças, as orelhas também se modificaram, tornando-se caídas.

Dependendo do lugar e da raça, também se alterou a forma integral do corpo, assim como o tamanho, densidade e coloração dos pêlos.

(in <https://www.suinooculturaiindustrial.com.br/imprensa/%20a-historia-do-porco/20091117-135856-t091>)





## CURIOSIDADES:

- A carne de porco impõe uma preparação diferente dos demais tipos de carne e, contradizendo o que muitos pensam, pode ser uma refeição leve e saudável.
- Durante muito tempo, foi considerada uma carne gorda, mas agora tem ganho o coração, das pessoas que procuram por uma alimentação mais equilibrada.
- Esta carne é uma ótima fonte de vitaminas para a saúde neurológica, e, por isso, o consumo da mesma pode ajudar na prevenção de doenças neurodegenerativas e beneficiar amplamente a saúde do cérebro.
- Sendo uma excelente fonte de proteína de alta qualidade, um dos seus benefícios é a manutenção da massa muscular. Com a idade, torna-se importante manter a massa muscular, visto que sem exercícios e dieta apropriada ela degenera naturalmente.
- Uma ótima opção na alimentação das crianças, a carne de porco oferece diversos benefícios para o desenvolvimento infantil, como vitaminas e minerais que ajudam na parte cognitiva e psicomotora.
- É também uma proteína amiga da mulher. Esta carne ajuda na redução e no alívio de sintomas pré-menstruais.
- Para além destes benefícios, a carne de porco pode ser considerada uma excelente fonte de ferro!

(Fonte: <https://bisaro.pt/blog-a/357-os-benef%C3%ADcios-do-consumo-da-carne-de-porco.html>)

## SABIA QUE

A carne de porco é ideal para a dieta alimentar devido à sua alta densidade nutricional.

Os especialistas recomendam o consumo de carnes magras, como certos cortes de carne de porco, integrado numa dieta de base mediterrânea.

Esta carne fornece proteínas de elevado valor biológico, contém todos os aminoácidos essenciais, minerais como ferro e zinco e vitaminas do complexo B, que se destacam pela sua participação no bom funcionamento do sistema nervoso e imunológico.



## BENEFÍCIOS:

Os nutrientes fornecidos pela carne de porco são essenciais e desempenham um papel importante no organismo.

Estamos a falar de minerais como:

- **Potássio**, que contribui para manter os níveis de pressão arterial equilibrados;
- **Fósforo**, que ajuda a manter ossos e dentes saudáveis;
- **Zinco**, que protege as células contra danos oxidativos;
- **Ferro**, que contribui para o desenvolvimento cognitivo das crianças;
- E **Vitaminas** como:  
Vitamina B, para o funcionamento normal do coração;  
Vitamina B3, para reduzir o cansaço e a fadiga;  
Vitamina B6 e B12, para proteger o sistema imunológico.

## MITOS E VERDADES

**A carne de porco é versátil e de fácil confeção?**

**Sim, é verdade.**

É possível preparar a carne suína de diversas maneiras como na frigideira, na air fryer e no forno. Pode utilizar a carne suína para substituir outras carnes em pratos tradicionais, como stroganoff, bolonhesa, lasanha e outras. Os seus diversos cortes combinam com muitos ingredientes!

**A carne de porco é rica em gordura e colesterol?**

**Falso.**

Há diversos cortes suínos com baixo teor de gorduras e com baixo teor de colesterol. Cem gramas de lombo de porco, por exemplo, têm apenas 55 mg de colesterol. O lombo também tem baixo teor de gordura, assim como a costeleta e o lombinho.

# RECEITAS

## Carne de Porco à Alentejana

### Ingredientes

- 1 kg de Carne de Porco (cachaço)
- 40 g de pimentão da horta
- 2,5 dl de vinho branco
- Sal marinho tradicional q.b.
- Pimenta de Moinho q.b.
- Banha q.b.
- 0,8 dl de sumo de laranja
- 500 g de amêijoas
- 750 g de batatas
- 40 g de pickles
- 30 g de alho
- Coentros q.b.
- Azeite virgem extra q.b.

### Preparação

1. Marina a carne durante 24 horas em vinho branco, massa de pimentão da horta, sal e pimenta.
2. Depois, num tacho, coze a carne em banha, em lume brando. Quando cozinhada, escorre em papel absorvente e reserva. Retira o excesso da gordura, junta o sumo de laranja e emulsione tudo num liquidificador.
3. Entretanto, corta as batatas em cubo e fritas-as.
4. No momento de servir, coloca um pouco de azeite num souté, o alho laminado e junta as amêijoas, perfume com coentros e refresque com vinho branco, tape e deixe abrir as amêijoas.
5. De seguida, coloca novamente a carne num tacho, refresque-a com a emulsão de laranja, junte as amêijoas, a batata frita e por fim salpica com coentros e pickles.

# Porco Estufado com Especiarias, Puré de Batata e Espinafres

## Ingredientes

- 1 Kg de cachaço de porco
- 30 g Alho laminado
- 100 g de cebola em cubos
- 50 g de tomate em cubos
- 1,5 dl de vinho branco
- 1,5 dl de azeite virgem extra
- Salsa em folha q.b.
- 4 bagas de pimenta da Jamaica
- 4 unid. de cravinho
- 1 pau de canela
- 50 g de chouriço picado
- Sal marinho tradicional q.b.
- 150 g de espinafres em folha

## Para o puré:

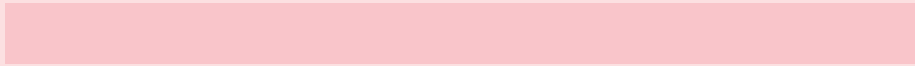
- 1 kg de batatas aos cubos
- 10 g de alhos laminado
- 100 g de cebola em cubos
- 10 g de alho francês em cubos
- 1 dl de caldo de galinha
- 0,5 l de leite
- Azeite virgem extra q.b.
- Sal marinho tradicional q.b.

## Preparação

1. Num tacho, prepara um refogado em azeite com tomate, alho, cebola e o chouriço.
2. Coloca a carne no refogado e tempera-a com sal e pimenta, esmaga as especiarias num almofariz e perfuma a carne com elas, de seguida rega com o vinho branco e tapa.
3. Leva o recipiente tapado ao forno, durante 2 horas a 180°C.
4. Depois de estar pronto, reserva o molho resultante do estofado e leva-o ao misturador com um fio de azeite.

## Para preparar o puré:

1. Prepara um fundo em azeite quente com alho, cebola e o alho francês. Junta a batata aos cubos e deixa estufar por momentos, junta o caldo de galinha e o leite e deixa cozer em lume brando. Por fim tempera com sal e pimenta e tritura para obteres o puré.
2. Coloque o puré no prato, de seguida os espinafres frescos e por fim sobreponha uma fatia de carne finalizando com o molho e salsa em folhas.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with five horizontal lines (top solid, middle dotted, bottom solid) for writing the letter 'd'.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with five horizontal lines (top solid, middle dotted, bottom solid) for writing the letter 'd'.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with five horizontal lines (top solid, middle dotted, bottom solid) for writing the letter 'd'.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for writing the letter 'd'.



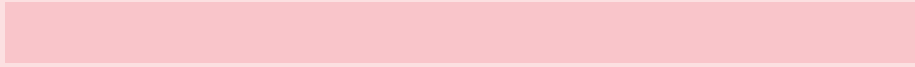
D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for writing the letter 'd'.



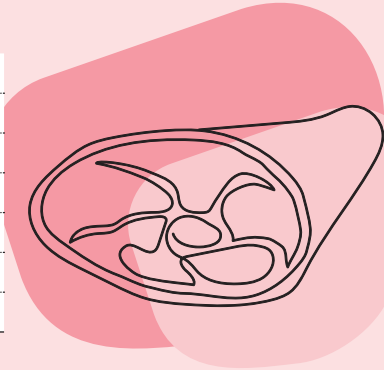
D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for writing the letter 'd'.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the letter 'd'.



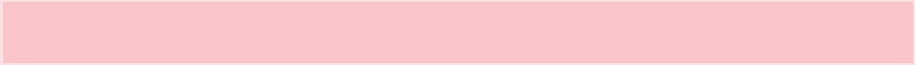
D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the letter 'd'.



D S T Q Q S S

Handwriting practice lines for the letter 'd'.



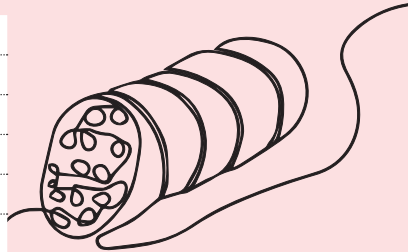
D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for writing practice.



D S T Q Q S S

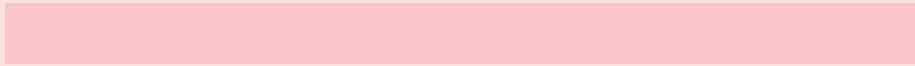
Handwriting practice area with seven horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for writing practice.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for writing practice.





D S T Q Q S S

Handwriting practice area with six horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for writing the letter 'd'.



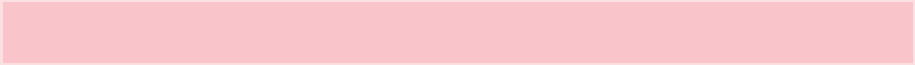
D S T Q Q S S

Handwriting practice area with six horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for writing the letter 'd'.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with six horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for writing the letter 'd'.



\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle).

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

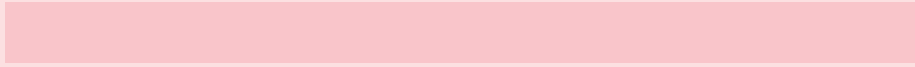
D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle).

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S

Handwriting practice area with seven horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle).



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with six horizontal dotted lines for tracing and writing.



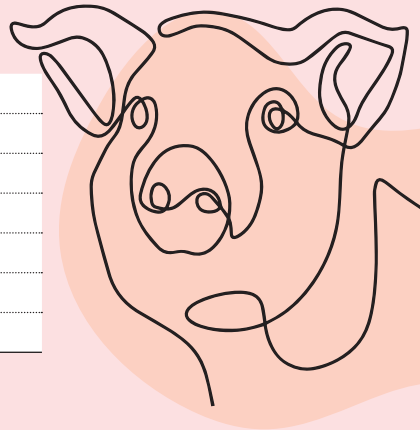
D S T Q Q S S

Handwriting practice area with six horizontal dotted lines for tracing and writing.



D S T Q Q S S

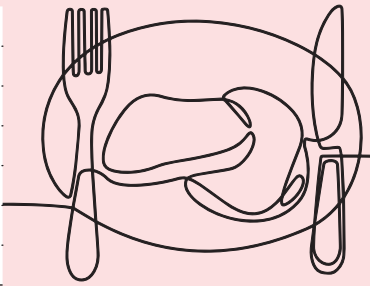
Handwriting practice area with six horizontal dotted lines for tracing and writing.





D S T Q Q S S

Handwriting practice area with 8 horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for writing the letter 'd'.



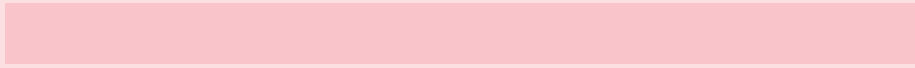
D S T Q Q S S

Handwriting practice area with 8 horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for writing the letter 'd'.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with 8 horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle) for writing the letter 'd'.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with five horizontal lines (top solid, middle dotted, bottom solid) for writing the letter 'd'.



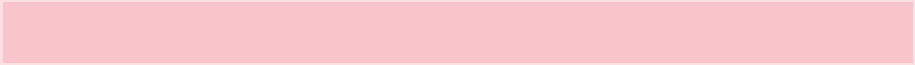
D S T Q Q S S

Handwriting practice area with five horizontal lines (top solid, middle dotted, bottom solid) for writing the letter 'd'.



D S T Q Q S S

Handwriting practice area with five horizontal lines (top solid, middle dotted, bottom solid) for writing the letter 'd'.



\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S

Handwriting practice area with 7 horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle).

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S

Handwriting practice area with 7 horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle).

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S

Handwriting practice area with 7 horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle).

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S

Handwriting practice area with 7 horizontal lines (solid top and bottom, dotted middle).

## Rotas de Produtos para uma Alimentação Saudável












---

“Portugal detém um extenso e diversificado leque de produtos alimentares tradicionais, associados a cada uma das regiões do país e à dieta mediterrânea, resultado da influência cultural na elaboração destes alimentos, que constituem uma herança viva de um património gastronómico singular e rico.

A identidade do território nacional confunde-se com as produções locais e regionais, estreitamente interligadas aos diversos sistemas de produção agrícolas, ao amplo conjunto de recursos endógenos, às tradições e saberes associados. Os produtos tradicionais promovem processos de obtenção de alimentos menos processados e com menos aditivos ou conservantes, com matérias-primas baseadas em recursos autóctones e por isso mais adaptados às condições de clima e solos, contribuem igualmente para a proteção da natureza e do ambiente e para segurança alimentar, indo ao encontro da preferência dos consumidores por produtos mais genuínos e com sabores autênticos.”

(Fonte: <https://tradicional.dgadr.gov.pt/introducao>)

# PRODUTOS TRADICIONAIS PORTUGUESES

- AZEITE E AZEITONA ----- 
- FRUTAS, HORTICOLAS E CEREAIS ----- 
- BOVINOS ----- 
- OVINOS E CAPRINOS ----- 
- LEITE E LATICÍNIOS ----- 
- SUINOS ----- 
- AVES ----- 
- MEL ----- 
- ENCHIDOS ----- 
- OUTROS PRODUTOS ----- 
- VINHO ----- 

## DOP - Denominação de Origem Protegida

Entende-se por DOP uma denominação que identifique um produto originário de um local ou região determinados (ou, em casos excepcionais, de um país), cuja qualidade ou características se devam essencial ou exclusivamente a um meio geográfico específico (incluindo os seus fatores naturais e humanos), e cujas fases de produção tenham todas lugar na área geográfica delimitada.








## IGP - Indicação Geográfica Protegida

Entende-se por IGP uma denominação que identifique um produto originário de um local ou região determinados, (ou de um país), que possua determinada qualidade, reputação ou outras características que possam ser essencialmente atribuídas à sua origem geográfica e em relação ao qual pelo menos uma das fases de produção tenha lugar na área geográfica delimitada.









## Viana do Castelo






-  Carne Barrosã DOP, Carne Cachena da Peneda DOP.
-  Cabrito das Terras Altas do Minho IGP.
-  Chouriça de Carne de Melgaço IGP, Chouriça de Sangue de Melgaço IGP, Presunto de Melgaço IGP, Salpicão de Melgaço IGP.
-  Mel das Terras Altas do Minho DOP.
-  Vinho Verde DOP, Minho IGP.

## Braga






-  Carne Arouquesa DOP, Carne Barrosã DOP, Carne Cachena da Peneda DOP, Carne Maronesa DOP.
-  Mel das Terras Altas do Minho DOP.
-  Cabrito das Terras Altas do Minho IGP.
-  Vinho Verde DOP, Minho IGP.

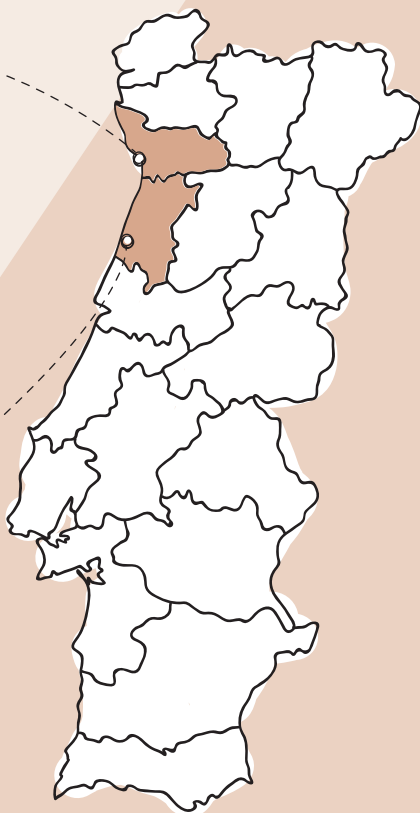


## Porto <











-  Carne Arouquesa DOP, Carne Barrosã DOP, Carne Maronesa DOP.
-  Mel das Terras Altas do Minho DOP.
-  Cabrito das Terras Altas do Minho IGP.
-  Capão de Freamunde IGP.
-  Vinho Verde DOP, Minho IGP.

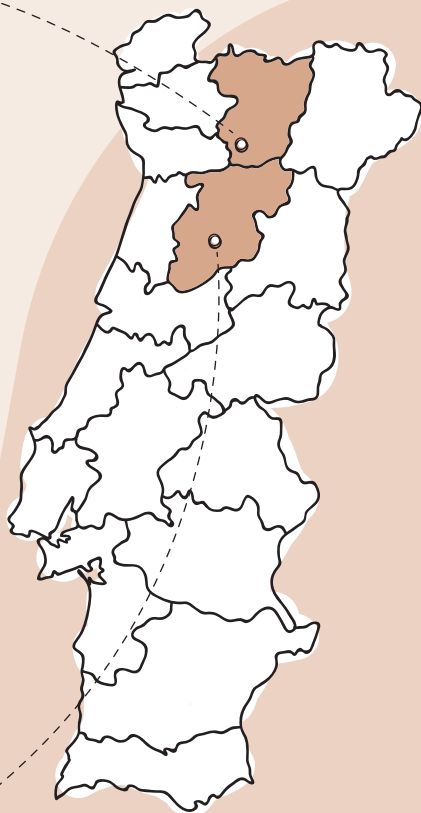
## Aveiro <

-  Carne Arouquesa DOP, Carne Marinhosa DOP, Vitela de Lafões IGP.
-  Mel das Terras Altas do Minho DOP.
-  Cabrito da Gralheira IGP.
-  Fogaça da Feira IGP, Ovos Moles de Aveiro IGP, Pão de Ló de Ovar IGP.
-  Bairrada DOP, Beira Atlântico IGP.










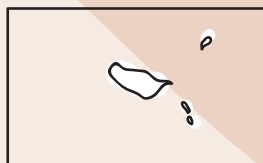
## Vila Real <

-  • Azeite de Trás-os-Montes DOP.
-  • Borrego Terrincho DOP, Cabrito Transmontano DOP, Cabrito das Terras Altas do Minho IGP, Cabrito de Barroso IGP, Cordeiro Bragançano DOP, Cordeiro de Barroso IGP (Anho de Barroso, Borrego de Leite de Barroso).
-  • Carne Barrosã DOP, Carne Maronesa DOP, Carne de Bovino Cruzado dos Lameiros do Barroso IGP.
-  • Carne de Bísaro Transmontano / Carne de Porco Transmontano DOP.
-  • Castanha da Padrela DOP, Castanha da Terra Fria DOP, Amêndoa de Trás-os-Montes IGP, Batata de Trás-os-Montes IGP.
-  • Mel da Terra Quente DOP, Mel das Terras Altas do Minho DOP, Mel de Barroso DOP.
-  • Queijo de Cabra Transmontano DOP, Queijo Terrincho DOP.
-  • Alheira de Barroso - Montalegre IGP, Alheira de Mirandela IGP, Alheira de Vinhais IGP, Bufelo de Vinhais / Bucho de Vinhais / Chouriço de Ossos de Vinhais IGP, Chouriça de Carne de Barroso - Montalegre IGP, Chouriço Azedo de Vinhais / Azedo de Vinhais / Chouriço de Pão de Vinhais IGP, Presunto de Barroso IGP, Presunto de Vinhais IGP ou Presunto Bísaro de Vinhais IGP, Salpicão de Barroso-Montalegre IGP, Sangureira de Barroso - Montalegre IGP.
-  • Chouriça Doce de Vinhais IGP, Chouriço de Abóbora de Barroso - Montalegre IGP, Folar de Barroso IGP, Pastel de Chaves IGP.
-  • Douro DOP, Porto DOP, Terras Durienses IGP.



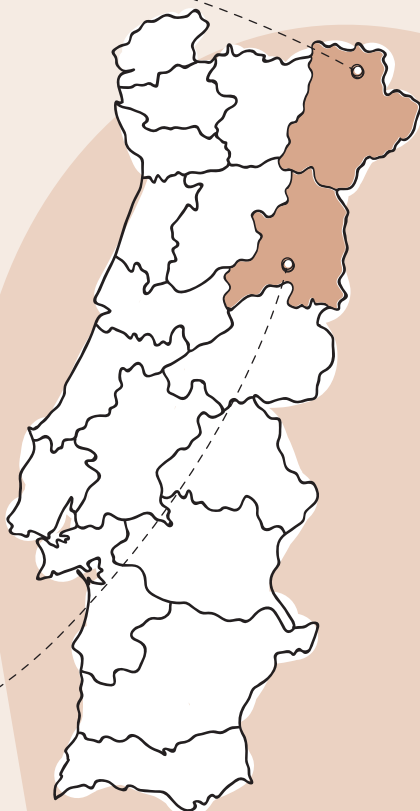
## Viseu <

-  • Amêndoa Douro DOP, Castanha dos Soutos da Lapa DOP, Maçã Bravo de Esmolfe DOP, Maçã da Beira Alta IGP, Amêndoa de Trás-os-Montes IGP.
-  • Borrego Serra da Estrela DOP, Borrego Terrincho DOP, Cabrito da Gralheira IGP.
-  • Carne Arouquesa DOP, Vitela de Lafões IGP.
-  • Mel das Terras Altas do Minho DOP.
-  • Queijo Serra da Estrela DOP, Queijo Terrincho DOP, Requeijão Serra da Estrela DOP.
-  • Ovos Moles de Aveiro IGP.
-  • Dão DOP, Lafões DOP, Távora-Varosa DOP, Terras do Dão IGP, Terras de Cister IGP.



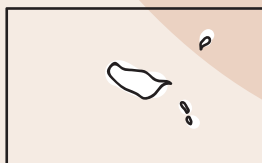
## Bragança

- Amêndoa Douro DOP, Castanha da Terra Fria DOP, Amêndoa de Trás-os-Montes IGP, Batata de Trás-os-Montes IGP.
- Azeite de Trás-os-Montes DOP, Azeitona de Conserva Negrinha de Freixo DOP.
- Borrego Terrincho DOP, Cabrito Transmontano DOP, Cordeiro Bragançano DOP, Cordeiro Mirandês / Canhão Mirandês DOP.
- Carne de Bísaro Transmontano / Carne de Porco Transmontano DOP.
- Carne Mirandesa DOP.
- Mel da Terra Quente DOP, Mel do Parque de Montesinho DOP.
- Queijo de Cabra Transmontano DOP, Queijo Terrincho DOP.
- Alheira de Mirandela IGP, Alheira de Vinhais IGP, Butelo de Vinhais / Bucho de Vinhais / Chouriço de Ossos de Vinhais IGP, Chouriça Doce de Vinhais IGP, Chouriça de Carne de Vinhais / Linguiça de Vinhais IGP, Chouriço Azedo de Vinhais / Azedo de Vinhais / Chouriço de Pão de Vinhais IGP, Presunto de Vinhais IGP ou Presunto Bísaro de Vinhais IGP, Salpicão de Vinhais IGP.
- Amêndoa Coberta de Moncorvo IGP, Chouriça Doce de Vinhais IGP.
- Trás-os-Montes DOP, Transmontano IGP.










## Guarda








- Amêndoa Douro DOP, Castanha dos Soutos da Lapa DOP, Maçã Bravo de Esmolfe DOP, Amêndoa de Trás-os-Montes IGP, Maçã da Beira Alta IGP, Maçã da Cova da Beira IGP, Pêssego da Cova da Beira IGP.
- Azeite de Trás-os-Montes DOP, Azeites da Beira Interior (Azeite da Beira Alta, Azeite da Beira Baixa) DOP, Azeitona de Conserva Negrinha de Freixo DOP.
- Borrego Serra da Estrela DOP, Borrego Terrincho DOP, Borrego da Beira IGP, Cabrito da Beira IGP.
- Mel da Terra Quente DOP.
- Queijo Serra da Estrela DOP, Queijo Terrincho DOP, Requeijão Serra da Estrela DOP.
- Presunto do Alentejo, Paleta do Alentejo DOP, Linguiça ou Chouriço de Carne do Baixo Alentejo IGP.
- Douro DOP, Beira Interior DOP, Terras Durienses IGP, Terras da Beira IGP.

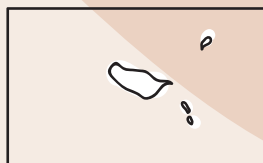
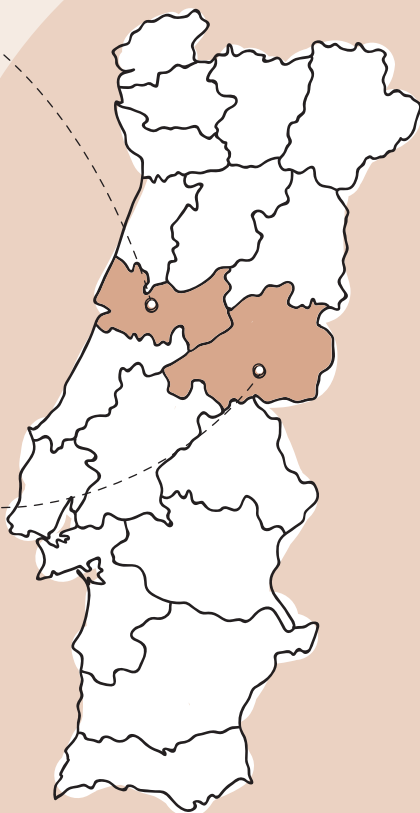


## Coimbra






-  Borrego Serra da Estrela DOP.
-  Carne de Bravo do Ribatejo DOP, Carne Marinhoa DOP.
-  Maçã Bravo de Esmolfe DOP, Arroz Carolino do Baixo Mondego IGP, Maçã da Beira Alta IGP.
-  Mel da Serra da Lousã DOP.
-  Queijo Rabaçal DOP, Queijo Serra da Estrela DOP, Requeijão Serra da Estrela DOP.
-  Ovos Moles de Aveiro IGP, Pastel de Tentúgal IGP.
-  Bairrada DOP, Beira Atlântico IGP.

## Castelo Branco










-  Azeites da Beira Interior (Azeite da Beira Alta, Azeite da Beira Baixa) DOP, Azeites do Ribatejo DOP, Azeitona Galega da Beira Baixa IGP.
-  Borrego Serra da Estrela DOP, Borrego da Beira IGP, Cabrito da Beira IGP.
-  Carnalentejana DOP, Carne de Bravo do Ribatejo DOP.
-  Maçã Bravo de Esmolfe DOP, Pêssego da Cova da Beira IGP, Maçã da Cova da Beira IGP, Cereja da Cova da Beira IGP, Cereja do Fundão IGP.
-  Presunto do Alentejo, Paleta do Alentejo DOP, Linguiça ou Chouriço de Carne do Baixo Alentejo IGP, Maranho da Sertã IGP.
-  Queijo da Beira Baixa DOP, Queijo Serra da Estrela DOP, Requeijão da Beira Baixa DOP, Requeijão Serra da Estrela DOP, Travia da Beira Baixa DOP.
-  Beira Interior DOP, Terras da Beira IGP.

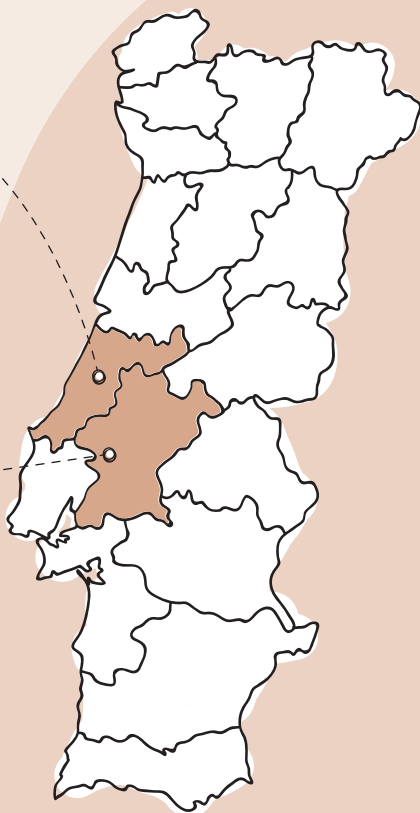


## Leiria






-  • Azeites do Ribatejo DOP.
-  • Mel da Serra da Lousã DOP.
-  • Pêra Rocha do Oeste DOP, Arroz Carolino do Baixo Mondego IGP, Girinja de Óbidos e Alcobaça IGP, Maçã de Alcobaça IGP.
-  • Queijo Rabaçal DOP.
-  • Encostas D'Aire DOP, Óbidos DOP, Lisboa IGP.

## Santarém









-  • Azeites da Beira Interior (Azeite da Beira Alta, Azeite da Beira Baixa) DOP, Azeites do Ribatejo DOP, Azeitona Galega da Beira Baixa IGP.
-  • Carnalentejana DOP, Carne da Charneca DOP, Carne de Bravo do Ribatejo DOP, Carne Mertolenga DOP.
-  • Mel do Ribatejo Norte DOP.
-  • Pêra Rocha do Oeste DOP, Maçã de Alcobaça IGP, Arroz Carolino das Lezírias Ribatejanas IGP.
-  • Presunto do Alentejo, Paleta do Alentejo DOP, Linguiça ou Chourigo de Carne do Baixo Alentejo IGP.
-  • Queijo da Beira Baixa DOP, Requeijão da Beira Baixa DOP, Travia da Beira Baixa DOP.
-  • Sal de Rio Maior / Flor de Sal de Rio Maior DOP.
-  • Borrego da Beira IGP, Cabrito da Beira IGP, Cabrito do Alentejo IGP.
-  • Do Tejo DOP, Ribatejo IGP.

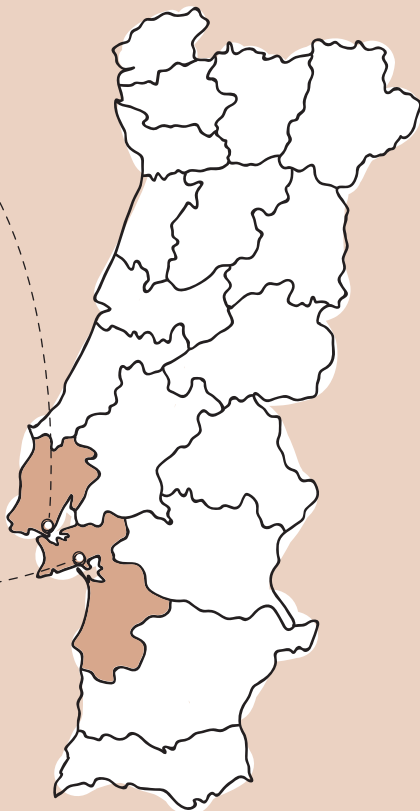


## Lisboa










-  • Azeites do Ribatejo DOP.
-  • Carne de Bravo do Ribatejo DOP, Carne da Charneca DOP.
-  • Pêra Rocha do Oeste DOP, Arroz Carolino das Lezírias Ribatejanas IGP, Ginja de Óbidos e Alcobaça IGP, Maçã de Alcobaça IGP.
-  • Marmelada Branca de Odivelas IGP.
-  • Alenquer DOP, Arruda DOP, Torres Vedras DOP, Bucelas DOP, Lourinhã DOP, Colares DOP, Carcavelos DOP, Lisboa IGP.

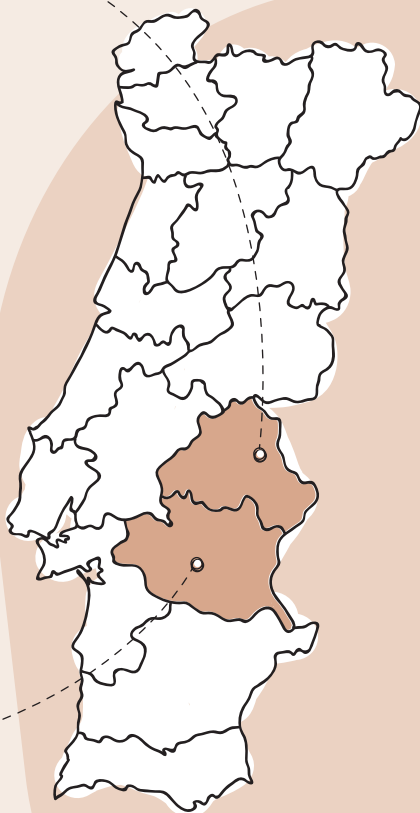
## Setúbal

-  • Azeite do Alentejo Interior DOP.
-  • Carnalentejana DOP, Carne da Charneca DOP, Carne de Bravo do Ribatejo DOP, Carne Mertolenga DOP.
-  • Carne de Porco Alentejano DOP.
-  • Maçã Riscadinha de Palmela DOP.
-  • Presunto de Barrancos/Paleta de Barrancos DOP, Presunto do Alentejo, Paleta do Alentejo DOP, Linguiça ou Chouriço de Carne do Baixo Alentejo IGP.
-  • Queijo de Azeitão DOP, Queijo Serpa DOP.
-  • Borrego do Baixo Alentejo IGP, Cabrito do Alentejo IGP.
-  • Setúbal DOP, Palmela DOP, Península de Setúbal IGP.












## Portalegre <

-  Ameixa de Elvas DOP, Castanha Marvão-Portalegre DOP, Cereja de São Julião – Portalegre DOP, Maçã de Portalegre IGP.
-  Azeites do Norte Alentejano DOP, Azeites do Ribatejo DOP, Azeitonas de Conserva de Elvas e Campo Maior DOP.
-  Carnalentejana DOP, Carne da Charneca DOP, Carne de Bravo do Ribatejo DOP, Carne Mertolenga DOP.
-  Carne de Porco Alentejano DOP.
-  Mel do Alentejo DOP.
-  Queijo de Évora DOP, Queijo de Nisa DOP, Queijo Mestigo de Tolosa IGP.
-  Borrego do Nordeste Alentejano IGP, Cabrito do Alentejo IGP.
-  Cacholeira Branca de Portalegre IGP, Chouriço de Portalegre IGP, Chouriço Mouro de Portalegre IGP, Farinheira de Portalegre IGP, Linguiça de Portalegre IGP, Linguiça ou Chouriço de Carne do Baixo Alentejo IGP, Lombo Branco de Portalegre IGP, Lombo Enguitado de Portalegre IGP, Morcela de Assar de Portalegre IGP, Morcela de Cozer de Portalegre IGP, Painho de Portalegre IGP, Presunto de Barrancos/Paleta de Barrancos DOP, Presunto do Alentejo, Paleta do Alentejo DOP.
-  Alentejo DOP, Alentejano IGP.












## Évora <

-  Ameixa de Elvas DOP.
-  Azeites do Norte Alentejano DOP, Azeite de Moura DOP, Azeite do Alentejo Interior DOP.
-  Carnalentejana DOP, Carne da Charneca DOP, Carne de Bravo do Ribatejo DOP, Carne Mertolenga DOP.
-  Carne de Porco Alentejano DOP.
-  Mel do Alentejo DOP.
-  Presunto de Barrancos/Paleta de Barrancos DOP, Presunto do Alentejo, Paleta do Alentejo DOP, Chouriço de Carne de Estremoz e Borba IGP, Chouriço Grosso de Estremoz e Borba IGP, Farinheira de Estremoz e Borba IGP, Linguiça ou Chouriço de Carne do Baixo Alentejo IGP, Morcela de Estremoz e Borba IGP, Paia de Estremoz e Borba IGP, Paia de Lombo de Estremoz e Borba IGP, Paia de Toucinho de Estremoz e Borba IGP.
-  Queijo de Évora DOP.
-  Borrego de Montemor-o-Novo IGP, Borrego do Baixo Alentejo IGP, Cabrito do Alentejo IGP.
-  Alentejo DOP, Alentejano IGP.










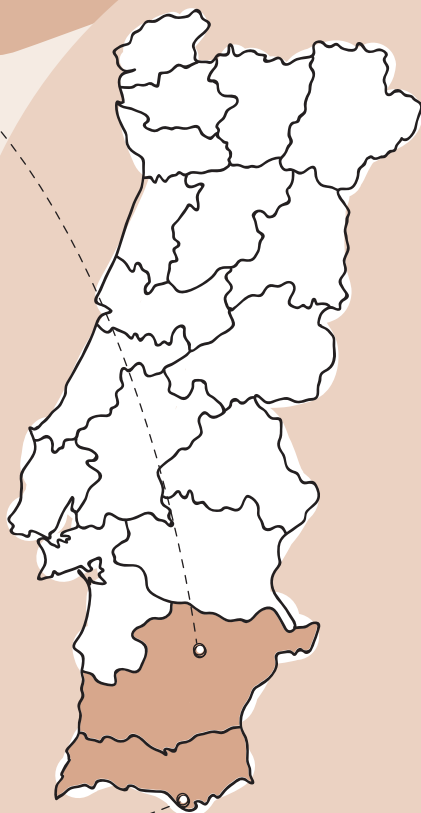


## Beja






-  • Azeite de Moura DOP, Azeite do Alentejo Interior DOP;
-  • Carnalentejana DOP, Carne da Charneca DOP, Carne de Bravo do Ribatejo DOP, Carne Mertolenga DOP;
-  • Carne de Porco Alentejano DOP;
-  • Mel do Alentejo DOP;
-  • Presunto de Barrancos/Paleta de Barrancos DOP, Presunto do Alentejo, Paleta do Alentejo DOP, Paio de Beja IGP, Presunto de Santana da Serra, Paleta de Santana da Serra IGP, Linguiça ou Chouriço de Carne do Baixo Alentejo IGP;
-  • Queijo Serpa DOP;
-  • Batata Doce de Aljezur IGP;
-  • Borrego do Baixo Alentejo IGP, Cabrito do Alentejo IGP;
-  • Medronho do Algarve IGP;
- Alentejo DOP, Alentejano IGP.

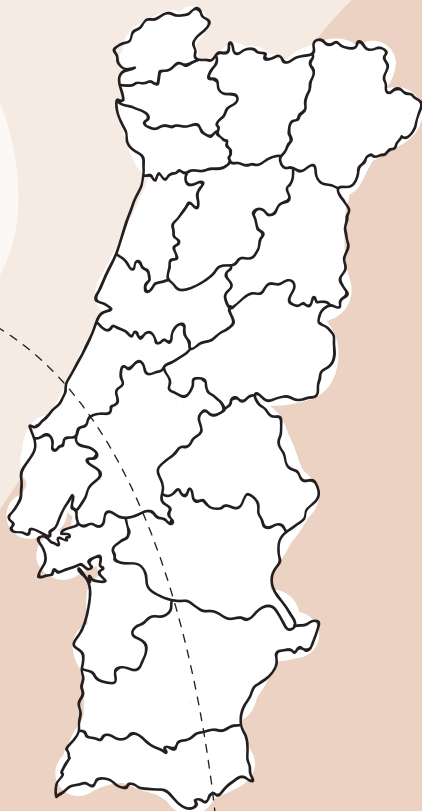
## Faro

-  • Mel da Serra de Monchique DOP;
-  • Presunto do Alentejo, Paleta do Alentejo DOP, Linguiça ou Chouriço de Carne do Baixo Alentejo IGP;
-  • Sal de Castro Marim/Flor de Sal de Castro Marim DOP, Sal de Tavira / Flor de Sal de Tavira DOP, Medronho do Algarve IGP;
-  • Batata-doce de Aljezur IGP,
-  • Citrinos do Algarve IGP;
-  • Cabrito do Alentejo IGP;
-  • Lagos DOP, Lagoa DOP, Portimão DOP, Tavira DOP, Algarve IGP.






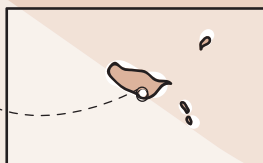
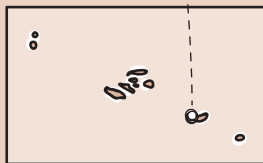
## Açores

-  • Ananás dos Açores / São Miguel DOP, Maracujá dos Açores / S. Miguel DOP, Alho da Graciosa IGP.
-  • Carne Ramo Grande DOP, Carne dos Açores IGP.
-  • Mel dos Açores DOP.
-  • Queijo do Pico DOP, Queijo São Jorge DOP, Manteiga dos Açores DOP.
-  • Graciosa DOP, Biscoitos DOP, Pico DOP, Açores IGP.



## Madeira

-  • Anona da Madeira DOP.
-  • Mel-de-Cana da Madeira DOP, Poncha da Madeira IGP, Rum da Madeira IGP, Sidra da Madeira IGP.
-  • Madeira DOP, Madeirense DOP, Terras Madeirenses IGP.





Parceiros:

