



**gertal**

**14**

a sua informação trimestral  
sobre alimentação

**AGOSTO 2010**

# Informal

## VERÃO

### (S)em **CRISE**

#### OLHAR A CRISE COM SABOR E IMAGINAÇÃO

**A**s carteiras menos recheadas não têm, forçosamente, que significar uma alimentação estival menos equilibrada e nutritiva. Pelo contrário, a crise pode estimular a criatividade, e ajudar mesmo, na recuperação de antigos hábitos alimentares que ficaram mais esquecidos quando as finanças sorriam.

O pão, a fruta, os vegetais, as massas, e mesmo algumas carnes – como as de aves – e vários tipos de peixes, mantêm-se a preços acessíveis. O mesmo é dizer que grelhados, saladas, sandes, sopas frias (como

o gaspacho, a de tomate, pepino ou beterraba) e sobremesas sem açúcar, podem e devem, compor uma importante fatia da nossa ementa estival.

Bem enquadradas na alimentação e respeitando as mais elementares regras de equilíbrio: hidratam, são nutritivas e saciam sem encher.

Ajustadas a um regime equilibrado, substituem os pré-congelados, os pré-embalados... e o organismo agradece!

*(Cont. pag. 2)*





## Verão (s)em Crise (Continuação Pág. 1)

Esta época do ano "impõe" alterações fisiológicas no metabolismo. No Verão, com o aumento das temperaturas, levamos mais tempo a digerir os alimentos e, consequentemente necessitamos de menos calorias.

Uma mesa estival impõe ainda regras logísticas, como uma gestão mais racional da despensa e do frigorífico, um maior bom-senso nas compras, bem como um cuidado suplementar na conservação dos alimentos.

Ao pequeno-almoço, evite fazer as refeições fora de casa e não ceda aos bolos e folhados. Comece o dia de forma variada e equilibrada, com fruta, leite ou iogurtes e cereais. Nas refeições principais, almoço e jantar, conte com estas sugestões leves e inteligentes: desfie frango sem pele, junte-lhe massa cozida e algumas azeitonas, mais uns pedaços de pêssego e molho de iogurte...

E porque não picar um pouco de carne de porco ou vaca, juntar-lhe miolo de pão e ervas aromáticas, e fazer umas deliciosas almôndegas acompanhadas com uma fresca salada de tomate temperada com óregãos?

Outro exemplo, numa receita com camarão, substitua

metade da quantidade indicada por delícias do mar... dá variedade ao prato, mantém o sabor, e o seu bolso agradece! Acompanhe com sumos de fruta naturais.

Nesta época, as opções são muitas. É só variar as cores.

Se optar pelos sumos vermelhos, opte por juntar morangos ou melancia. Se preferir os verdes, prefira as maçãs e o melão e se gostar mais dos amarelos, junte-lhes bananas e laranjas... Os sumos de fruta natural, para além de muito nutritivos, não necessitam de adição de açúcar.

E se o calor apertar, faça um saboroso chá de limão gelado, adoçado com mel e temperado com umas folhas de hortelã!

As receitas podem sempre variar e o limite é a sua imaginação, combinando e voltando a combinar ingredientes, diversão garantida para miúdos e graúdos.

Tudo isto não esquecendo hábitos de vida saudável, sabendo equilibrar o trabalho com o lazer, o descanso com a prática de exercício físico. Nas quentes noites de Verão, um passeio à beira-mar é uma ótima opção.

Aproveite e boas férias.

### Agenda Gastronómica

#### 3 A 9 DE SETEMBRO – FIGUEIRA DA FOZ CALDEIRADAS

No âmbito do Figueira Gastronómica, que ao longo do ano promove vários eventos, a Figueira da Foz convida 21 restaurantes do município a servir pratos de caldeirada. Em Novembro será a vez do bacalhau.

#### 29 DE AGOSTO A 6 DE SETEMBRO – LEIRIA FESTIVAL REGIONAL DE GASTRONOMIA

"Saber, Sabor e Tradição" é o lema deste XVII Festival, que decorre junto ao rio Lis das 18 às 24h, com a participação de 11 restaurantes, stands de gastronomia regional, vinhos, enchidos, doçaria, livros e outras surpresas. O Festival integra ainda a Feira do Mel e o Mundo da Maçã.

#### 16 DE JULHO A 6 DE SETEMBRO PORTIMÃO, OLHÃO E VILAMOURA ALLGARVE GOURMET

Três eventos distintos para um Algarve que aposta na gastronomia tradicional com uma visão mais actual, sob a coordenação do Chef Bertílio Gomes. De 16 a 24 de Julho, o Festival Gourmet arranca no Museu de Portimão partindo do peixe e das conservas. De 10 a 15 de Agosto, é a vez do marisco e do peixe brilharem em Olhão. De 1 a 5 de Setembro, a primeira Cataplana Experience, em Vilamoura, dá oportunidade para aplicar novas técnicas a este utensílio da cozinha tradicional Algarvia.







Em colaboração com:

Associação  
Portuguesa  
de Dietistas



*Alimente o seu coração! A adopção de uma dieta cardioprotectora, a abstinência tabágica, a prática de actividade física e a diminuição do stress são os ingredientes principais para um coração protegido.*

Graça Raimundo, Presidente da Associação Portuguesa de Dietistas

## Alimentação em tempos de Sol

[www.apdietistas.pt](http://www.apdietistas.pt)

A Primavera começa no equinócio de Março quando o dia e a noite têm a mesma duração. A cada dia que passa, o dia aumenta e a noite vai encurtando, aumentando o período de luz solar e a energia dentro de nós. É sabido que quando os dias ficam mais compridos, chega mais luz ao cérebro, tendo um efeito positivo no humor porque nos faz sentir mais enérgicos, entusiásticos e criativos. Após o longo período frio do Inverno e das refeições pesadas que habitualmente lhe estão associadas, a par do reflorescimento da natureza, a Primavera é a melhor altura para revigorar a saúde física, renovando o stock nutricional. E como é também o ponto de partida para o Verão, característico pelas temperaturas elevadas e geralmente o período do ano reservado às férias, nada mais indicado do que "limpar" o organismo e depurar os excessos, aproveitando para escolher alimentos e confecções mais leves e saudáveis.

### SUGESTÕES:

**Evite as confecções ricas em gorduras** como os fritos, guisados e molhos gordos. Opte por grelhados, assados e estufados. Um bom substituto da maionese e dos molhos típicos de salada é o iogurte.

**Abuse dos legumes e hortaliças.** Nesta altura de calor a sopa é geralmente posta de parte, por isso, compense a sua falta incluindo saladas, legumes crus, cozidos, estufados ou sob a forma de puré nas refeições principais. São ricos em fibras (associadas a uma menor absorção de glicose e colesterol e a uma melhoria do funcionamento intestinal), vitaminas A, complexo B, C, E, K e cálcio, fósforo, magnésio e potássio.

Evite as sobremesas doces e **aposte na enorme variedade de frutas frescas desta época.** O calor faz com que as frutas concentrem mais os seus açúcares naturais que proporcionam um sabor doce intenso, ajudando a saciar a vontade de ingerir açúcares/doces. As frutas, tal como os legumes, são também uma excelente fonte de fibras,

vitaminas e minerais. Quando possível, ingira-as com casca (principal localização da fibra). Para variar, pode optar por sumos naturais ou por incluir a fruta no prato principal (a acompanhar a carne ou o peixe ou como componente das saladas).

**Faça da água a bebida de eleição.** A água é a melhor opção para matar a sede, sendo crucial para a regulação da temperatura corporal. Com elevados níveis de humidade, o suor não se evapora rapidamente, impedindo o corpo de libertar calor de forma eficaz. Daí a importância da hidratação, pelo que deve beber água mesmo sem sensação de sede. Pode optar, também, por chás de ervas e tisanas.

**Evite bebidas carbonatadas, cafeinadas, alcoólicas e açucaradas** – todas estas bebidas contêm conservantes, corantes e/ou açúcares. São ácidas e actuam como diuréticos, provocando a perda de fluidos pela urina e aumentando o risco de desidratação. Para além disso, um consumo excessivo de refrigerantes, devido à presença de ácido fosfórico, pode aumentar os níveis de fósforo no sangue, levando à libertação do cálcio dos ossos para o sangue. Esta deslocação de cálcio pode tornar os ossos porosos e frágeis, aumentar a probabilidade da formação de placa dentária, litíase renal e artrite.

**Em dias de praia,** devido às elevadas temperaturas e à exposição ao sol, deve ter especial atenção na escolha dos alimentos para evitar o risco de toxinfecções alimentares. Para os alimentos de maior risco (pratos preparados com ovos, preparações de carne picada, pescado e marisco) deve garantir que os produtos frios são armazenados em condições de refrigeração (entre 0 e 5°C) e que os produtos quentes são acondicionados em recipientes isotérmicos que mantenham um mínimo de 65°C. Se não conseguir garantir estas temperaturas de segurança, opte por outros alimentos com menor risco como as saladas variadas, queijo, fiambre, atum, legumes e fruta fresca.

### • DICAS PARA GASTAR ENERGIA SEM DAR CONTA •

#### PARA ELAS

- Passear uma hora nas lojas à procura de um biquíni (120 kcal)
- Experimentar biquínis durante 30min (100kcal)
- Alugar uma bicicleta durante as férias (400kcal/hora)
- Andar à beira mar (18kcal/min)
- Dançar (600kcal/hora)

#### PARA ELES

- Limpar o automóvel e janelas durante 30 min (167kcal)
- Pescar em geral durante 30min (100kcal)
- Nadar durante 30min (300kcal)
- Caçar durante 30min (185kcal)
- Pescar num barco sentado (3kcal/min)





**gertal**

## SUMÁRIO:

### CAPA

Verão (sem crise).....pág.1 /  
pág.2

### RECEITA

Agenda  
gastronómica.....pág.2

### NUTRIÇÃO

Alimentação em  
tempos de sol.....pág.3

## Comer para o bronze

Uns dias de férias na praia e o seu tom de pele ainda é o do escritório?

Aposte em receitas com cenoura, alimento rico em betacaroteno!

Várias investigações indicam que comer cenouras (sem excessos), algumas semanas antes da praia prepara a pele para o Sol. Tal como a abóbora e o melão, a cenoura é rica em betacaroteno que, sintetizado pelo organismo, é transformado em Vitamina A. Esta auxilia a formação de melanina, responsável pela protecção contra os raios solares, ao mesmo tempo que garante um bronzeado mais bonito e duradouro.

Mas não se esqueça: na exposição solar nada substitui um bom protector solar!

## Dicas para comer bem e barato

- Se não prescinde de um peixe caro como o salmão, compre apenas uma posta grande. Cozinhe, desfie grosseiramente e junte-o com fusilli, uma lata de milho e molho de iogurte.
- Uma carne guisada, com bastantes legumes a acompanhar, substitui com economia um bife para cada membro da família.
- Quando comprar frutas e legumes, prefira os produtos da época, que são mais baratos e saudáveis.
- As ervas aromáticas podem muitas vezes substituir o sal, com vantagens para a saúde. Porque não plantar em pequenos vasos os seus próprios temperos, como salsa, coentros ou hortelã-pimenta?

## Receitas - Sugestões do Banco de Portugal

### Esparguete de Pizza

para 4 pessoas



#### INGREDIENTES

(quantidade a gosto):

Queijo mozzarella em cubinhos;  
Fiambre em cubinhos;  
Azeitonas verdes picadas;  
Tomate em cubinhos;  
Cebola picada;

**PREPARAÇÃO** • Corte todos os ingredientes e coloque-os numa travessa temperando com os orégãos e o azeite. Entretanto, coza o esparguete em água e sal. Depois de cozido, junte-o aos restantes ingredientes misturando bem. Por último, coloque a maio-

Maria  
Lurdes Santos



Esparguete;  
Maionese;  
Azeite e orégãos qb;  
Sal e pimenta em grão q.b

nese e envolva bem até obter uma mistura homogénea. Disponha o preparado num pirex e por cima coloque alguns cubinhos de queijo. Leve ao forno a gratinar durante alguns minutos. Sirva morno acompanhado com a salada mista.

### Torta de Cenoura

para 4 pessoas



#### INGREDIENTES

500 g cenoura  
4 ovos  
500 g açúcar  
125 g farinha  
1 pau de canela

**PREPARAÇÃO** • Coza a cenoura em água e sal com um pau de canela. Escorra e reduza a puré. Bata as gemas com o açúcar até obter um creme espesso.

Anabela  
Fernandes



Junte, mexendo bem, a cenoura passada, a farinha e, por último, as claras em castelo. Barre um tabuleiro, forre com papel vegetal e leve a cozer.

#### CONTACTOS:

Gertal, S.A.  
Rua da Garagem, 10  
2790-078 Carnaxide  
Tel.: 210 420 200/10  
Fax: 214 172 884  
e-mail:  
comercial@tx.gertal.pt

#### Norte

Rua Lionessa s/nr  
Praça do Mercado edif. B  
4465-671 Leça do Balio  
Tel.: 220 403 280  
Fax: 220 023 109