



gertal

15

a sua informação trimestral
sobre alimentação

NOVEMBRO 2010

Informal

Prazeres de Outono

Ao longo do Outono os dias ficam cada vez mais curtos e frios, e o nosso organismo apresenta necessidades diferentes das que apresentava na quente estação anterior. A alimentação a praticar no Outono deverá acompanhar as necessidades do organismo que, afecto aos valores mais baixos registados pelos termómetros, obrigam o corpo a gastar mais energia para manter a temperatura. Como o metabolismo fica mais lento, é frequente sentirmos um maior apetite por grandes quantidades de alimentos calóricos nesta época do ano.

A tentação é grande, até porque os produtos tradicionalmente disponíveis nesta estação são ricos em gorduras e açúcares: enchidos, queijos, vinhos, compotas e chocolates, surgem nas prateleiras dos supermercados com um apelo, quase irresistível! No entanto, é preciso

não esquecer os bons hábitos alimentares e a prática regular de exercício físico.

Para “controlar” a fome, não se esqueça de fazer sempre refeições leves e inteligentes, comendo muita fruta da época e começando sempre as refeições principais com uma sopa quente. É bom relembrar a importância dos líquidos, a começar pela da água, dos sumos de fruta e dos reconfortantes chás. Prefira alimentos cuja digestão é lenta, como os cereais integrais, que proporcionam uma maior saciedade.

No mínimo, faça meia hora diária de exercício físico: aproveite o tímido sol de Outono para caminhar ou andar de bicicleta, e quando o tempo não o permitir, fique em casa e dance... ajuda a manter-se quente e consome algumas das calorias que são ingeridas em excesso.



10 *Truques para uma Alimentação Equilibrada e Saborosa*

- ✦ Escolha alimentos próprios da estação: frescos, coloridos e variados
- ✦ Troque o chocolate quente por chá
- ✦ O adoçante pelo açúcar
- ✦ Acompanhe os queijos magros com cogumelos e vegetais, em substituição do pão
- ✦ Privilegie os grelhados e cozidos em vez dos fritos
- ✦ Retire a gordura da carne e prefira carne branca à vermelha
- ✦ Substitua molhos com gordura por molho vinagrete
- ✦ Faça sopas e caldos sem natas
- ✦ Prefira fruta da estação, em vez de sobremesas calóricas
- ✦ Para apurar o paladar, use menos sal e mais especiarias.

► Frutos de Outono



Castanha Chegado o Outono, os sabores da estação ganham uma estrela, a castanha. A versátil semente do castanheiro presta-se a ser consumida em cru, cozida, assada, transformada em doce, puré ou acompanhamento. Dada a sua consistência e riqueza em fibras, uma pequena porção é suficiente para satisfazer o apetite. Está indicada na dieta dos desportistas, pois é rica em potássio e ferro, essenciais no exercício físico intenso. Contém magnésio, útil para aliviar a fadiga e o stress, e está indicada em situações de convalescença. Sob a forma de puré, a castanha é bem tolerada por quem sofre de problemas digestivos. No entanto, deverão ter especial atenção os diabéticos.



Abóbora A casca dura e difícil de furar é um garante de armazenamento por longos períodos. A abóbora, fruto da aboboreira e “prima” do melão, presta-se a excelentes sopas, saladas, cozidos e purés. As sementes podem ser torradas e consumidas como aperitivo. É rica em vitamina A e vitaminas do complexo B, cálcio e fósforo. Possui poucas calorias e é de fácil digestão. Entre os benefícios para a saúde atribuídos à abóbora está a acção na cicatrização de lesões no estômago e oculares; evita a prisão de ventre; combate a hipertensão arterial e arteriosclerose.



Batata-doce Existem mais de 400 variedades de batata-doce, a raiz de uma planta rasteira. Consume-se assada, cozida, em puré e até mesmo pão. A pele e polpa podem variar na cor, desde o quase branco, ao laranja e roxo, a que melhor conhecemos. A intensidade da cor relaciona-se com a quantidade de betacaroteno, utilizado pelo nosso organismo para produzir vitamina A. Entre os benefícios para a saúde atribuídos à batata-doce estão: controlo da obesidade, combate à arteriosclerose e hipertensão arterial. Sendo uma importante fonte energética é procurada por desportistas.



Marmelos Antioxidante e adstringente, fonte de vitamina A, cálcio e ferro, este fruto de Outono é muito utilizado na confecção de doces.



Frutos secos Ricos em fibras e minerais, os frutos secos podem ser consumidos ao natural ou torrados, simples ou misturados com outros ingredientes. A noz é uma fonte de ómega 3; a amêndoa garante vitamina E; a avelã oferece vitamina B1 e C. São, no entanto, alimentos bastante calóricos recomendando-se moderação no seu consumo.

► **Compotas sem Açúcar** Estas compotas, disponíveis no mercado, são uma alternativa saborosa e mais saudável às que contêm açúcar, em especial o refinado (branco). Começamos, no entanto, por esclarecer que não existem compotas totalmente isentas de açúcar, pois a própria fruta contém açúcares, como a frutose. Por isso, devemos comprar uma compota adoçada apenas com o sumo e reduções, ou seja, cuja própria fruta foi sujeita a várias fervuras. Algumas compotas sem açúcar são espessadas com pectina, uma fibra existente no marmelo e maçã, benéfica para a manutenção e desenvolvimento de flora intestinal saudável.





Em colaboração com:

Associação
Portuguesa
de Dietistas



Assim, é possível desfrutar deste prazer de Outono, mantendo uma alimentação saudável e equilibrada, sem excessos. Delicie-se!

Graça Raimundo, Presidente da Associação Portuguesa de Dietistas

Delícias de Outono

www.apdietistas.pt

O Outono brinda-nos com delícias: os frutos oleaginosos. Nozes, avelãs, amêndoas, pistácios, pinhões e amendoins são exemplos. Embora se destaquem pelo seu elevado valor energético (cerca de 600 a 680 kcal/100g) que aliás tende a repudiar o seu consumo, os frutos oleaginosos oferecem diversos benefícios de saúde, devendo ser introduzidos numa alimentação saudável e equilibrada, desde que com conta, peso e medida.

O consumo de frutos oleaginosos associa-se a melhorias no perfil lipídico, designadamente à redução dos níveis séricos de colesterol LDL e aumento de colesterol HDL, bem como à diminuição do risco de doenças cardiovasculares e Diabetes mellitus.

Nutricionalmente os frutos oleaginosos são ricos em ácidos gordos monoinsaturados e polinsaturados (50-65% lípidos, cerca 50% ácidos gordos essenciais), fibra alimentar e potássio, além de serem uma ótima fonte de proteína vegetal (15-33%).

Os frutos oleaginosos caracterizam-se ainda por uma vasta versatilidade sendo que tanto poderão constituir entradas como pratos principais, molhos ou até mesmo sobremesas!

O São Martinho avizinha-se e a comemoração do Magusto não prescinde do brinde de jeropígia a acompanhar as tradicionais castanhas assadas! Mais um fruto oleaginoso, contudo com uma composição particular dos demais: teor glicídico superior e gordura significativamente inferior, com cerca de 50% da sua composição

em água (na castanha ao natural), o que a torna menos energética. A sua denominação de fruto amiláceo deve-se à sua riqueza em glícidos (hidratos de carbono) complexos (amido), pelo que constitui uma excelente fonte de energia. Além disso, as castanhas possuem quantidades apreciáveis de fibra alimentar, de minerais, como o potássio, o ferro e o magnésio, e de vitamina C, B1 e B2.

Por ser nutricionalmente semelhante aos restantes alimentos do grupo dos cereais e derivados (pela sua riqueza em glícidos - amido), a castanha pode substituir os alimentos deste grupo e permitir uma maior diversidade numa alimentação saudável, quando respeitadas as equivalências em glícidos:

5 Castanhas de tamanho médio (70g) são equivalentes a:

- 1 Pão (50g);
- 1 Fatia fina de broa (70g);
- 1 Batata e meia (125g);
- 5 Colheres de sopa de cereais de pequeno-almoço (35g);
- 4 Colheres de sopa de arroz/massa cozinhados (75g).

Assim, é possível desfrutar deste prazer de Outono, mantendo uma alimentação saudável e equilibrada, sem excessos. Delicie-se!

A composição nutricional de alguns dos frutos oleaginosos apresenta-se na tabela seguinte:

Composição nutricional (por 100g de porção edível)	Castanha assada com sal	Miolo de castanha	Noz	Pinhão	Amêndoa	Avelã
Energia (kcal)	211	185	689	618	619	677
Água (g)	39,4	48,5	4,9	4,3	4,9	4,5
Proteína (g)	3,5	3,1	16,7	33,2	21,6	14,0
Lípidos (g)	1,3	1,1	67,5	51,7	56	66,3
Saturados	0,2	0,2	5,4	3,5	4,7	4,9
Monoinsaturados	0,5	0,4	15,0	15,0	34,5	52,2
Polinsaturados	0,5	0,4	47	31	14,3	6,2
Hidratos de carbono (g)	45,5	39,8	15,0	5,0	7,2	6,0
Fibra Alimentar (g)	7,0	6,1	47	1,9	12	6,1
Vitamina E (mg)	1,4	1,2	3,8	10	24	25
Cálcio (mg)	23	20	90	54	266	249
Fósforo (mg)	72	63	288	350	405	274
Potássio (mg)	571	500	500	780	855	730
Magnésio (mg)	48	33	160	270	259	159
Ferro (mg)	0,9	0,8	2,6	4,7	4,0	3,0

Legenda: g = grama; kcal = quilocaloria; mg = miligramas; μ g = microgramas. **Porção Edível** = peso do alimento que é consumido depois de rejeitados todos os desperdícios. **Vitamina A** = como equivalentes de retinol.

Fonte: Porto A, Oliveira L. Tabela da Composição de Alimentos. Lisboa: Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge. 2006, pág. 100-101.



gertal

SUMÁRIO:

CAPA
Prazeres de
Outono.....pág.1

DICAS/FRUTOS DE
OUTONO
10 truques para uma
alimentação equilibrada e
saborosa; Frutos de
Outono; Compotas sem
açúcar.....pág.2

NUTRIÇÃO
Delícias de
Outono.....pág.3

Agenda gastronómica

• **VINHOS EM FESTA NO OESTE** O mês de Novembro é rico em encontros à volta do Vinho e da Vinha. No Pavilhão Multiusos de Arruda dos Vinhos, de 1 a 7 de Novembro, realiza-se uma mostra de vinhos e gastronomia da região com artesanato, animação musical e desportiva. Já o Parque Nacional de Exposições de Torres Vedras prolonga a festa ao longo do mês, com provas de vinhos, doçaria tradicional, água-pé e castanhas, associado a um programa cultural intenso.

• **MÍSCAROS - FESTIVAL DO COGUMELO** Uma feira gastronómica que inclui passeios micológicos, palestras, workshops, tasquinhas e animação de rua. De 13 a 15 de Novembro em Alcaide, Fundão.

• **BACALHAU E SEUS DERIVADOS** O programa “Figueira Gastronómica” deu protagonismo aos produtos do mar ao longo do ano. Agora é a vez da homenagem ao fiel amigo. Diferentes receitas de bacalhau vão estar em destaque em 25 restaurantes da Figueira da Foz, entre 19 e 28 Novembro.

• **FESTIVAL DA BATATA-DOCE DE ALJEZUR** De 26 a 28 de Novembro, a Câmara Municipal de Aljezur promove um dos seus produtos mais típicos, a batata-doce. As condições ambientais únicas da Costa Vicentina permitem o “harmonioso crescimento das famosas raízes de pele castanho avermelhado e polpa amarela”, reconhecidas com o selo IGP – Indicação Geográfica Protegida.

Receitas - Sugestões VODAFONE

Tomates Recheados com Legumes e guarnecidos com Molinhos de Grelos

para 4 pessoas



INGREDIENTES

4 tomates grandes
Azeite
Alho
Cebola
Cogumelos frescos
Brócolos
Grelos
Queijo ralado
Sal

PREPARAÇÃO • Lave os tomates e retire a polpa com cuidado. Reserve. Faça um refogado com o azeite, a polpa do tomate, a cebola, o alho, os cogumelos e os brócolos picados. Quando estiver refogado, adicione o queijo ralado. Coloque o preparado

anterior dentro dos tomates previamente esvaziados. Polvilhe com queijo ralado, coloque num tabuleiro e leve ao forno em lume moderado até gratinar. Coza os grelos em água e sal e escorra bem. Sirva como acompanhamento dos tomates.



Purificação Hilário

Tarte de Maçã Golden

para 4 pessoas



INGREDIENTES

Para a massa:
1 ovo
150 g farinha
50g margarina
100g açúcar

Para o recheio:
500 g maçã
1 pau de canela
1 casca de laranja
150 g açúcar
10 folhas de gelatina

PREPARAÇÃO • Derreta a margarina em banho-maria. Adicione o ovo, o açúcar e a farinha e mexa até obter uma bola, com uma consistência que não cole às mãos. Forre uma tarteira com a massa. Leve ao forno em lume médio até alourar. Reserve. Num tacho, coloque a maçã aos cubinhos, o pau de canela, a casca de laranja, o açúcar

e pouca água. Retire do lume quando a maçã estiver desfeita. Retire o pau de canela e triture com a varinha mágica até obter uma mistura uniforme. Amoleça as folhas de gelatina em água fria e junte ao creme de maçã mexendo bem. Deite o recheio na tarteira e leve ao frigorífico até ganhar consistência. Para servir, polvilhe com canela em pó.



Guida da Conceição

CONTACTOS:
Gertal, S.A.
Rua da Garagem, 10
2790-078 Carnaxide
Tel.: 210 420 200/10
Fax: 214 172 694
e-mail:
comerciais@lx.gertal.pt

Norte
Rua Lionesa s/nr
Praça do Mercado edif. B
4465-671 Leça do Balio
Tel.: 220 403 280
Fax: 229 023 109