



O Chef vai à escola



O Chef vai à escola

Edição: Câmara Municipal de Esposende

Coordenação: Serviço de Saúde

Textos e conteúdos: Serviço de Saúde e Escolas participantes

Design gráfico: Serviço de Comunicação e Imagem

Ilustrações: Escolas participantes

Impressão: Luso Impress

Data: Março de 2013

ficha técnica



O Chef vai
à escola

índice



O Chef vai à escola

5	Prefácio
6	Introdução
9	A Chef Danieja na Escola de Areia
15	Comer peixe é bom!
17	A Chef Paula Peiteiro no Centro Social de Curvos
23	Como tornar os pratos mais bonitos e saudáveis?
25	A Chef Ilda Costa na Escola de Fonte Boa
31	Quando estiver no supermercado, tenha o cuidado de...
33	A Chef Elisa La Fuente no Centro Escolar de Fão
39	Alimentos esquecidos que merecem ser lembrados
41	O Chef Ivo Loureiro na APPACDM
47	No rótulo tenha especial atenção
48	Ensinar a comer não é tarefa fácil
50	Agradecimentos



prefácio



Com o intuito de incentivar as crianças e jovens a adoptarem hábitos alimentares saudáveis, a Câmara Municipal de Esposende lançou a iniciativa "O Chef vai à Escola" junto das Instituições Particulares de Solidariedade Social e Estabelecimentos de Ensino do concelho com preparação de refeições escolares.

Integrada num projecto de promoção da saúde mais vasto que o Município tem vindo a desenvolver desde 2005 junto de diferentes franjas da população, esta iniciativa passa por convidar Chefes de Cozinha do concelho para prepararem uma refeição escolar. No ano lectivo em curso o desafio proposto pelo Município aos Chefes que colaboraram nesta iniciativa, foi o de promoverem o consumo do peixe junto das crianças e jovens do concelho, na medida em que se trata de um alimento extremamente rico em termos nutritivos, além de característico da nossa região.

"O Chef vai à Escola" revela-se numa oportunidade de formação e de partilha de conhecimentos entre os Chefes convidados e os responsáveis pela preparação das refeições escolares, sob o lema de que a preparação de uma refeição saudável, nutritiva e apelativa, não passará por um acréscimo de custos, mas sim por dar largas à imaginação e à criatividade.

As visitas dos Chefes são o pretexto para um dia de festa, em que a envolvente contribui fortemente para uma degustação mais propícia a novas experiências, bem como uma forma de dar a conhecer a competência e profissionalismo dos nossos Chefes de Cozinha.

O Presidente da Câmara Municipal de Esposende
Fernando João Couto e Cepa

Introdução

O Município de Esposende tem reconhecido que a Saúde ocupa um lugar central no desenvolvimento sustentável dos municípios. Sem pessoas saudáveis, o desenvolvimento é um processo inacabado e comprometido. A promoção da saúde visa contribuir para a adopção responsável de comportamentos conducentes a estilos de vida mais saudáveis, em particular ao nível da alimentação.

Em 2005 foram dados os primeiros passos neste sentido, com a adopção pelo Município, de um projecto designado por "Educação e Segurança Alimentar no concelho de Esposende". O Município promove então uma alimentação saudável junto de diversos públicos-alvo, como estratégia para enfrentar os novos desafios no domínio da saúde e bem-estar. Programas como "Segurança Alimentar para os mais Novos", "Uma Colher cheia de Sopa", "Um Prato cheio de Energia e não só", "Aprender para Educar", são exemplos de iniciativas levadas a efeito neste âmbito.

Porque a adopção de estilos de vida saudáveis implica um trabalho multidisciplinar e abrangente em termos territoriais, surge em 2010 a necessidade de conjugar esforços em torno desta temática, constituindo-se um grupo de trabalho específico. Suportado em parcerias inter-institucionais, dos quais fazem parte integrante o Município, o Centro de Saúde, a Esposende Ambiente e as Escolas do concelho, este grupo é responsável pela construção de um novo projecto, "Crescer Saudável", que suportado em experiências passadas e enriquecido com novas competências pelas parcerias estabelecidas, planifica e operacionaliza um conjunto de iniciativas locais no âmbito da alimentação, entre outras.

Sustentado pelo Programa Nacional de Educação para a Saúde, trabalha a temática da alimentação tendo em conta o contexto local, como são exemplos as iniciativas em curso, nomeadamente "Março com Sabores do Mar", que incentiva o consumo do peixe, "Semana da Alimentação", que promove a gastronomia local tradicional, e "Festival das Sopas", que apela ao consumo de hortofrutícolas locais.

Incentivar as crianças a adoptarem hábitos alimentares e comportamentos saudáveis, é um trabalho difícil, que deve envolver toda a sociedade. As crianças de hoje, serão os adultos de amanhã, pelo que o investimento que possa ser realizado neste domínio terá sempre um retorno a longo prazo.

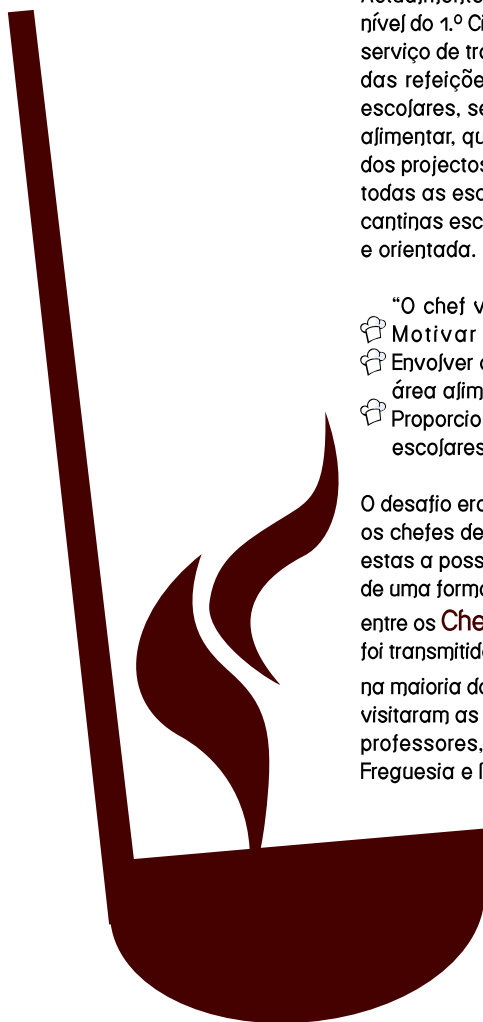
Actualmente o Município de Esposende tem em funcionamento 24 cantinas escolares ao nível do 1.º Ciclo do Ensino Básico. Destas, 17 têm serviço de confecção local e 8 apresentam serviço de transporte de refeições a quente. A segurança alimentar e o equilíbrio nutricional das refeições estão garantidos pelo acompanhamento efectuado a todas as cantinas escolares, seja para verificação dos requisitos impostos ao nível da higiene e segurança alimentar, quer pela análise das ementas em vigor em todas as cantinas escolares. A par dos projectos desenvolvidos ao nível da educação alimentar, em colaboração estreita com todas as escolas do concelho e nos seus vários níveis de ensino, o acompanhamento das cantinas escolares, contextualiza-se em termos práticos na resposta alimentar qualificada e orientada.

"O chef vai à escola!" é um projecto que resulta destas preocupações e pretendeu:

- ☞ Motivar as cantinas escolares na prossecução dos seus objectivos;
- ☞ Envolver os Chefes de Cozinha da Restauração do Concelho em projectos educativos na área alimentar;
- ☞ Proporcionar momentos de refeição diferentes às crianças que frequentam as cantinas escolares.

O desafio era simples, mas por outro lado muito ambicioso, uma vez que era pedido a todos os chefes de cozinha que preparassem uma ementa dirigida a crianças, proporcionando a estas a possibilidade de saborearem os alimentos que lhe são apresentados todos os dias, de uma forma diferente. Foram ainda momentos de formação e de partilha de conhecimentos entre os **Chefs** e os cozinheiros das várias cantinas escolares. Ao longo das várias sessões foi transmitido que preparar uma refeição diferente, não envolve custos acrescidos, passando na maioria das vezes por dar "larga à imaginação e criatividade". Os dias em que os **Chefs** visitaram as escolas foram pretexto para um dia de festa, envolvendo crianças, educadores, professores, cozinheiros, pais e encarregados de educação, elementos das Juntas de Freguesia e IPSS.

São estes momentos que este livro pretende retratar.







Chef na escola

A Chef Danieja na Escola de Areia

B.I. do Chef

Particpei em Feiras Gastronómicas nacionais e estrangeiras, como por exemplo, na Marinha Grande, Santarém ou Vigo, bem como em Semanas Gastronómicas promovidas por equipamentos hoteleiros.

Fui Chefe de Cozinha do Restaurante "Camejo" na Apúlia.

onde trabalha

Restaurante "Casa dos Arcos"

o seu prato favorito

Não tenho prato preferido, sou um bom garfo para toda a cozinha regional e tradicional.

o segredo na cozinha

Não há segredos



O que o Chef guarda no avental?

É sempre uma alegria cozinhar para aqueles que são hoje o nosso futuro. Foi uma experiência muito engraçada ver o espanto e a curiosidade espelhadas na cara das crianças ao verem alimentos novos ou que lhes eram apresentados de uma forma diferente.



o dia 16 de outubro comemorou-se o dia da alimentação.

Na nossa escola tivemos a honra de ter uma cozinheira que nos veio preparar um lanche saudável e a cozinheira chamava-se Daniela.

As professoras pediram para trazermos ingredientes para a cozinheira preparar o lanche. Cada um de nós trouxe um ingrediente.

A cozinheira Daniela preparou dois tipos de sandes, com pão de forma: uma de atum, maionese e alface e outra de queijo e fiambre de peru.

Fiz também um batido de leite e banana com um morango no copo e umas espetadas de banana e abacaxi, regadas com iogurte de morango.

Todos tivemos oportunidade de provar de tudo o que a cozinheira Daniela preparou. Alguns meninos até repetiram.

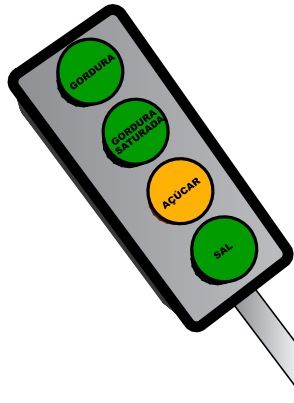
Estava tudo delicioso!



O que a escola
guarda
na barriga?

A erenta:





Batidos e espetadinhas de fruta com molho de iogurte

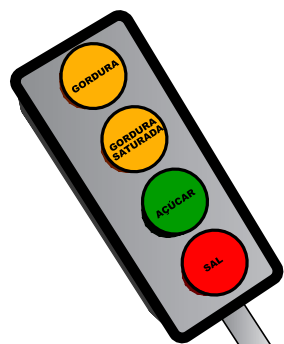
6 L leite
3Kg bananas
1 abacaxi
2 Kg morangos
2 baldes de iogurte morango

Passo a passo

Num liquidificador misturou-se o leite com o iogurte e alguns morangos. O batido foi servido em copinhos, decorados com morangos.

Entretanto descascaram-se as bananas e o abacaxi, cortaram-se em pequenos pedaços e fizeram-se espetadinhas de morango, banana e abacaxi.





Wraps de queijo e fiambre

3 embalagens de Wrap (base de crepe)
2 caixas de queijo
600g de fiambre de peru

Passo a passo

Barrou-se o wrap com queijo e colocou-se uma fatia de fiambre. Enrolojou-se.

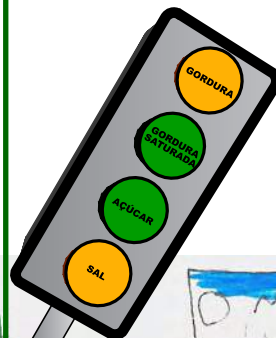
Sandes de atum e alface

2 Embalagens de pão de forma integral
10 latas de atum
1 embalagem de maionese
2 pés de alface

Passo a passo

Abriram-se as latas de atum e escorreu-se o líquido de conservação. Misturou-se num recipiente com a maionese, preparando uma pasta que depois foi barrada nas fatias de pão.

Em cada fatia foi ainda colocada uma folha de alface.



Comer peixe é bom!

razões para comer peixe



Sabia que..

Atum, sardinha, cavala, salmão, anchova... Reduzem o chamado colesterol mau e cuidam do seu coração.

Ingira-os, pelo menos, três vezes por semana.

O peixe é muito rico em proteínas, que são como os tijolos de uma casa: ajudam a crescer, a formar os músculos e a curar as feridas quando nos magoamos.

As gorduras do peixe são muito boas porque, entre outras coisas, defendem as pessoas das doenças do coração. São até mais saudáveis que as gorduras da carne!

As vitaminas e os minerais protegem-nos das doenças e ajudam o organismo a funcionar melhor. O peixe tem muita vitamina D, o que faz com que os dentes e ossos fiquem mais fortes!

O peixe é naturalmente eficaz numa dieta saudável porque é rico em vitaminas, minerais e nutrientes necessários para manter uma boa saúde. Existem várias formas de incluir o peixe na sua dieta, pode ser cozido, grelhado ou assado juntamente com legumes.

O peixe fresco tem cheiro de mar, e SÓ!

Ao comprar, verifique sempre os olhos e as escamas – devem estar firmes e brilhantes, como vivos.





O Chef na Escola

A Chef Paula Peiteiro no Centro Social de Curvos

B.I. do Chef

Iniciei a minha carreira na restauração no Brasil na gestão de 2 restaurantes, como proprietária e chefe de cozinha. Hoje, como "Sra. Peiteiro", o meu trabalho na restauração vai muito mais além de supervisionar a cozinha, impera, em simultâneo, uma gestão de recursos, principalmente, humanos, que garanta um serviço e um atendimento de excelência.

onde trabalha

Restaurante "Senhora Peiteiro"

o seu prato favorito

Linguado grelhado com fôr de sal

o segredo na cozinha

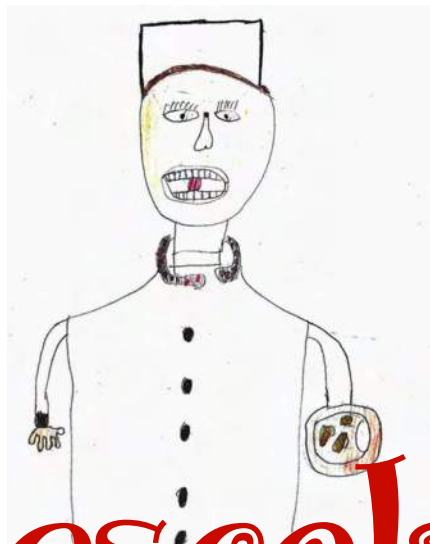
"Entrega Plena"... entender a arte gastronómica como misteriosa, labiríntica e simultaneamente sedutora, para receber os "hóspedes" com uma abundância de cores, aromas e sabores, como num mundo das 1001 noites.





O que o Chef guarda no avental?

Com uma grande preocupação na preparação dos alimentos quanto à variedade e qualidade dos ingredientes, não esquecendo as exigências do equilíbrio nutricional, Pretendi elaborar pratos tão saborosos quanto saudáveis! Foi uma experiência inesquecível estar rodeada de tantas crianças. Na despedida, ofereceram-me o melhor presente: "quando voltas a cozinhar para nós"?



O que a escola guarda na barriga?



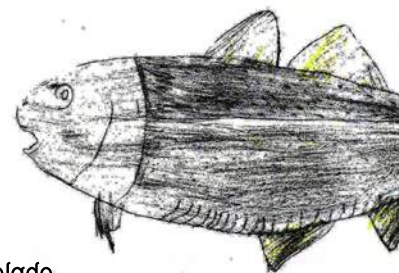
A D. Paula Peliteiro é uma boa cozinheira, fez uma ótima comida para nós. Quem me dera que ela fizesse mais vezes comida para nós. Pois é uma delícia.

Ó D. Paula Peliteiro, eu adorei a sua comida, especialmente a sobremesa que foi gelado com uma maçã partida. Também gostei muito da comida que foi batatas com bacalhau e até as pataniscas com molho de iogurte e com salsa. Eu gostaria que fizesse mais vezes a comida porque era muito boa. Acho uma boa ideia que os cozinheiros venham às escolas para nos ensinar a comer comida saudável.

Ó D. Paula Peliteiro
Adoramos os seus cozinhados
Queremos que venha sempre
Para nos fazer uns assados.

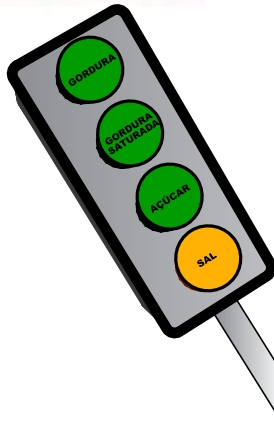
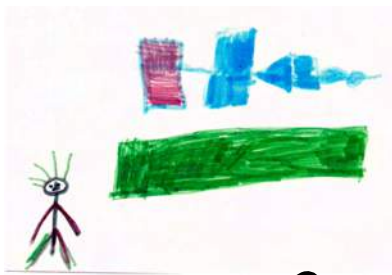
A D. Paula Peliteiro
A nossa cozinheira
Fez-nos um bom bacalhau
E um gelado à maneira.

O nosso palco é muito grande
Venha cá apresentar
Os seus ricos cozinhados
Para nos pôr a festejar.





A erzenia:



Bacalhau à Sra. Peliteiro

1ª fase:

1 Kg de Batatas em cubos

Sal qb

2L água

2ª fase:

1 Kg de bacalhau demolidado em lascas

4 cebolas picadas

5 dentes de alhos picados

100ml azeite

Sal e pimenta qb

3ª fase:

4 colheres de manteiga sem sal

0.5 chavena de farinha de trigo

1L de leite

Noz moscada qb

Sal e pimenta qb

200gr de cogumelos portobelo

1 colher de sopa de alho picado

4 colheres de sopa de azeite

1 colher de café de açafrão

Cobertura

200gr Queijo Ementaf ralado

Passo a Passo 1ª fase . Batatas

Descascaram-se as batatas e cortaram-se em cubos pequenos. Colocaram-se a cozer numa panela com sal e cobertas de água. Não se deixou cozinhar demais dado que ainda iriam ao forno! Passou-se para um coador e reservou-se.

Passo a Passo 2ª fase . Bacalhau

Num tacho, colocou-se o alho, a cebola com o azeite para branquear. Acrescentou-se o bacalhau escorrido e misturou-se. Adicionou-se a salsa e o pimento vermelho picados e envolveu-se.

Passo a Passo 3ª fase . Bechamel de Cogumelos

Numa frigideira salteou-se os cogumelos em alho e azeite. Colocou-se num triturador e reduziu-se a puré.

Numa panela colocou-se a manteiga com a farinha em lume brando e mexeu-se até a manteiga derreter. Juntou-se o açafrão. Adicionou-se a farinha e mexeu-se sempre até envolver. Juntou-se o puré de cogumelos e adicionou-se aos poucos o leite, sempre a mexer até estar tudo envolvido. Adicionou-se o leite aos poucos.

Em taças de soufflé, montou-se em camadas os preparados, iniciou-se com as batatas em cubos, de seguida o bacalhau e terminou-se com o bechamel. Salpicou-se com queijo ralado e levou-se ao forno até dourar.

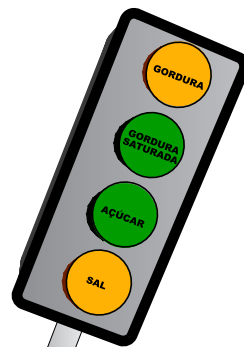
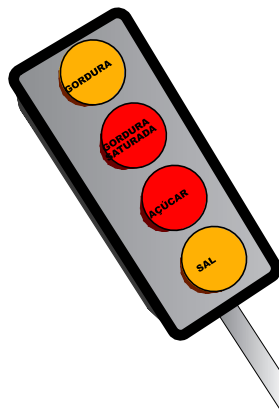


Brownie de Flocos de Aveia com Maça

240gr de açúcar
100 gr farinha
100gr flocos de aveia
100gr de margarina
3 ovos
240gr de maçã em cubos
1 colher de fermento em pó
1 colher de canela
+ 3 colheres açúcar + 1 colher canela (cobertura antes de ir ao forno)

Passo a Passo

Bateu-se o açúcar com os ovos e a margarina até obter um creme homogêneo, adicionou-se a farinha, os flocos, o fermento e a canela e envolveu-se. Por último juntou-se os cubos de maçã. Deitou-se numa forma untada com margarina e polvilhada com farinha. Polvilhou-se a massa com a mistura de canela e açúcar. Levou-se ao forno. Desenformou-se e passou-se para um segundo prato, polvilhou-se com açúcar em pó na hora de servir. Acompanhou-se com gelado de baunilha.



Rösti de Curgetes com molho de iogurte

1 colher de sopa de azeite
1 cebola pequena
1 chávena de farinha
2 ovos
água qb
salsa picada qb
sal qb
pimenta qb
0,5 chávena de água
1 Curgete média sem casca ralada
2 cenouras médias sem casca ralada
óleo para fritar qb

Passo a passo

Preparou-se um polme espesso com a farinha, o ovo inteiro, sal e pimenta, a cebola e a salsa picadas, o azeite e a água. Ralou-se a curgete e a cenoura e deitaram-se estas no polme, envolvendo tudo. Fritaram-se, em óleo bem quente, às colheradas. Depois de fritos e de bem escorridos sobre papel absorvente, serviram-se acompanhados com o Molho de Iogurte.

Ingredientes para o molho de iogurte

0,5 chávena de folhas de hortelã
1cs Sumo de limão
1cs azeite
200gr de iogurte grego
Sal e pimenta qb

Passo a passo

Triturou-se a hortelã com o sumo de limão e o azeite, juntou-se o iogurte e envolveu-se bem.

Como tornar os pratos mais bonitos e agradáveis?

Alguns truques...

- ☞ Inicie as suas refeições com sopa de legumes ou uma salada.
- ☞ Opte por molhos à base de iogurte magro e de vegetais ou use vinagre balsâmico em vez de azeite/óleos alimentares ou molhos ricos em natas/queijo gordo.
- ☞ Opte por batata assada ou cozida com pele (sem adição de gordura) em vez de frita.
- ☞ Opte por carnes magras e remova sempre a pele e gorduras visíveis.
- ☞ Incorpore mais vegetais nos seus pratos favoritos e acompanhe as refeições com saladas ou legumes cozidos.
- ☞ Reduza a quantidade de gordura que usa na confecção dos alimentos e evite a fritura.
- ☞ Faça refogados com muitos vegetais (cebola, tomate etc.), grelhe, cozinhe no vapor ou em papelote ou salteie na wok adicionando sempre pouca gordura.





O Chef na escola

A Chef Ilda Costa na
Escola de Fonte Boa



B.I. do Chef

O meu percurso profissional começou no curso de Pastelaria e Panificação que tirei numa escola da Opus Dei. Mais tarde propôs-me a certificação do meu curso na escola de Hotelaria do Porto. Entretanto na época haviam poucos profissionais da área com curso certificado e tive a oportunidade de ir para a formação profissional, onde me mantenho até aos dias de hoje. Durante todo este percurso fui também fazendo formações quer na área da Cozinha quer na área da Pastelaria. Em 2010 criei a minha própria empresa que concílio com a formação.

onde trabalha

"A Portuguesa"

o seu prato favorito

O meu prato preferido é sem duvida o Cozido À Portuguesa, embora adore peixe, até porque cresci no meio do peixe, a minha mãe era peixeira e a minha avó trabalhava na fota de Matosinhos. O cozido lembra-me também a minha infância pois só comia bife ao sábado ao almoço e Cozido à Portuguesa ao domingo.

o segredo na cozinha

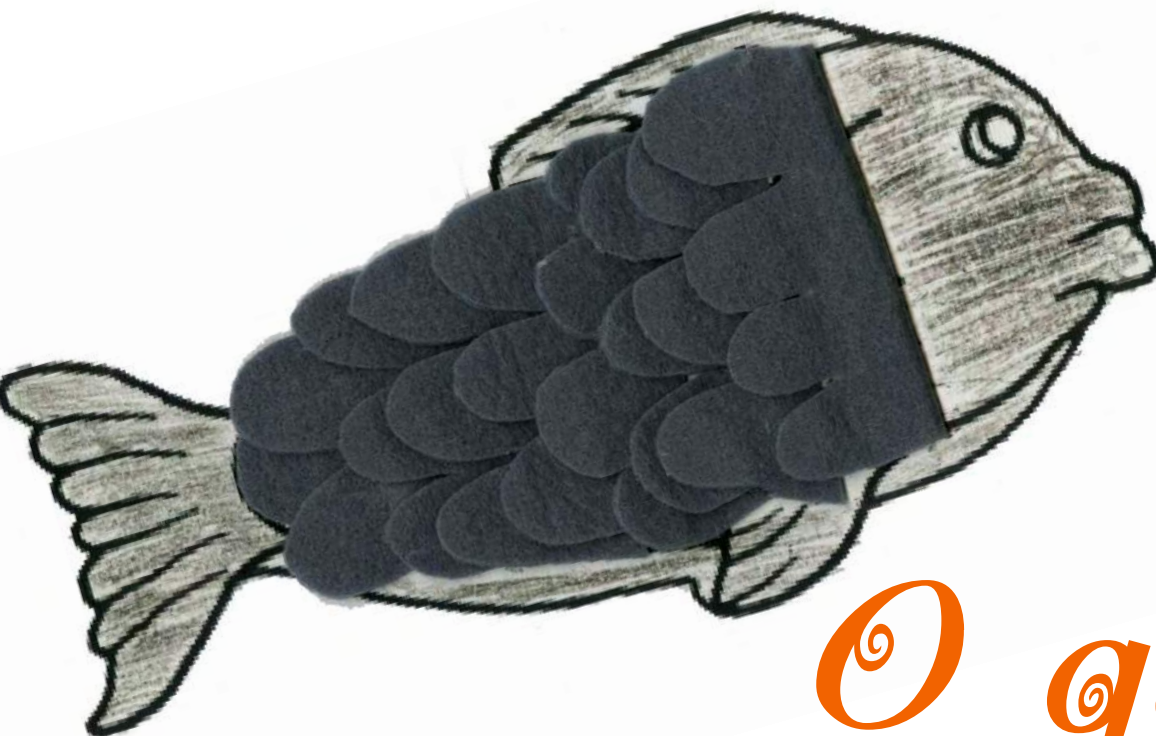
Absolutamente nenhum, apenas me interesse pelas técnicas de cozinha e costumo dizer na formação que o importante são as técnicas não as receitas.





O que o Chef guarda no avental?

A experiência do Chefe Vai a Escola é bastante interessante, participei em três situações e todas muito gratificantes quer pelo desafio de agradar aos "melhor do mundo" que são as crianças, sempre espontâneas e sinceras, quer pelo facto de o critério ser o de obedecer a uma alimentação rica e equilibrada. Às vezes a falta de disponibilidade é que não ajuda mas é sempre uma questão de querer.



O que a escola guarda na barriga?

No dia 18 de Outubro de 2012, a chefe Ilda veio comemorar o Dia da alimentação connosco.

Começamos por comer uma canja de legumes, de seguida fasanha do mar. a fasanha do mar tinha peixe, cenoura, alho francês e um molho especial.

A nossa sobremesa foi um bolo de banana muito delicioso.

Os meninos pintaram um chapéu de Chefe e ofereceram à Chef Ilda.

O nosso dia da alimentação foi muito divertido.



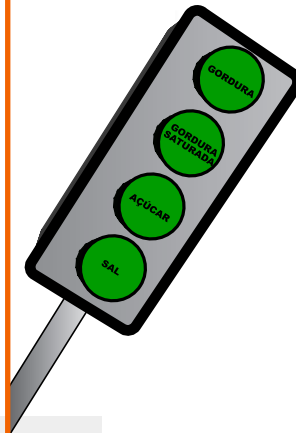
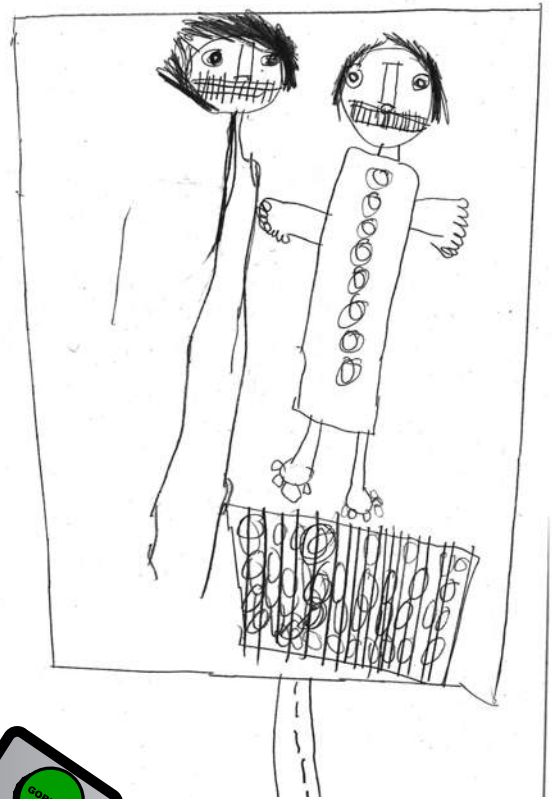
A erzența:

Canja de Legumes

Cebola
Cenoura
Alho francês
Frango
Azeite
Pevide

Passo a passo

Colocou-se numa panela a água, assim que fervia
juntou-se o frango e deixou-se cozer.
Retirou-se o frango e juntou-se os legumes partidos,
deixou-se cozer.
Triturou-se os legumes e juntou-se o frango esfiado.
Temperou-se.
Acrescentou-se a pevide.
Por fim, regou-se com um fio de azeite.



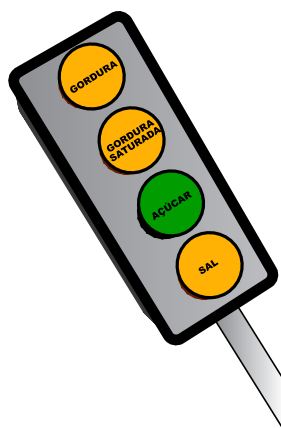


Lasanha do Mar

2 lombos de pescada
 50g de miolo de camarão
 250g de placas de lasanha
 1 colher de farinha trigo
 2 cenoura
 2 alho francês
 1 colher de polpa de tomate
 Sal
 Azeite ou margarina
 Sumo de limão
 200ml de molho Béchamel
 50g de queijo ralado

Passo a passo

Refogou-se a cenoura raspada e o alho-francês picado em azeite ou margarina. 2. Juntou-se os lombos de pescada e deixou-se apurar. Por fim juntou-se o miolo de camarão. Desfez-se a farinha de trigo em água fria e juntou-se ao refogado. Mexeu-se e deixou-se engrossar um pouco. Temperou-se. Levou-se água ao lume com sal, azeite e sumo de limão. Mergulharam-se as folhas de lasanha, uma a uma até ficarem maleáveis. Dispôs-se, numa assadeira, a pasta e cubriu-se com o preparado de peixe, regou-se com um pouco de bechamel. Voltou-se a repetir até terminarem os ingredientes. Regou-se com bechamel e polvilhou-se com queijo. Levou-se ao forno a gratinar.





Quando estiver no supermercado, tenha o cuidado de:

- ✿ Evitar ir às compras com fome, será mais fácil resistir a tentações
- ✿ Optar por embalagens de tamanho familiar e em casa dividir por doses individuais
- ✿ Verificar os preços por quilo ou por litro, pois permite uma melhor comparação de preços
- ✿ Verificar os prazos de validade, optando pelos mais alongados, assim evita alguns desperdícios

Planear antecipadamente todas as refeições da semana, permite-lhe fazer as compras em função do que irá realmente consumir o que ajuda assim a limitar os desperdícios ou gastos desnecessários.



O Chef na escola

A Chef Elisa La Fuente no
Centro Escolar de Fão

B.I. do Chef

Curso de Cozinha e Pastelaria na EHP- núcleo de Stª Maria da Feira, de 2000 a 2003. Aos fins-de-semana fiz serviços de casamento, em várias quintas.

Trabalhei no restaurante Pedrinhas, em Apúlia, de 2003 a 2009, donde saí para investir num projecto próprio. Recebi vários prémios e menções honrosas em concursos da Câmara Municipal de Esposende. Fiz presenças na televisão e na revista Teje-Culinária, do Chefe Silva, enquanto chefe de cozinha do restaurante Pedrinhas.

Abri com o meu irmão o restaurante - Os Lafuente - em Apúlia mas, devido à conjuntura actual, em 2011 acabou por encerrar.

onde trabalha

De momento aguardo propostas de trabalho

o seu prato favorito

Não tenho um prato preferido, mas adoro toda a gastronomia italiana.

o segredo na cozinha

Não tenho nenhum segredo na cozinha, apenas faço tudo o que faço, com muito empenho e uma grande dose de amor pois sou apaixonada pela minha profissão. Faço questão de utilizar ingredientes frescos e gosto de tentar descobrir novos sabores.



O que o Chef guarda no avental?

A cozinha é um mundo muito próprio, desgastante, mas gratificante para quem gosta.

Esta experiência do “Chef vai à escola!” foi algo diferente de todas as experiências que já tive. Foi muito engraçado descobrir o que as crianças mais gostam e associar esses gostos à escolha de ementas saudáveis e apelativas.

Ser cozinheira tem uma vantagem sobre muitas outras – pode ser exercida em qualquer parte do mundo, até numa escola.



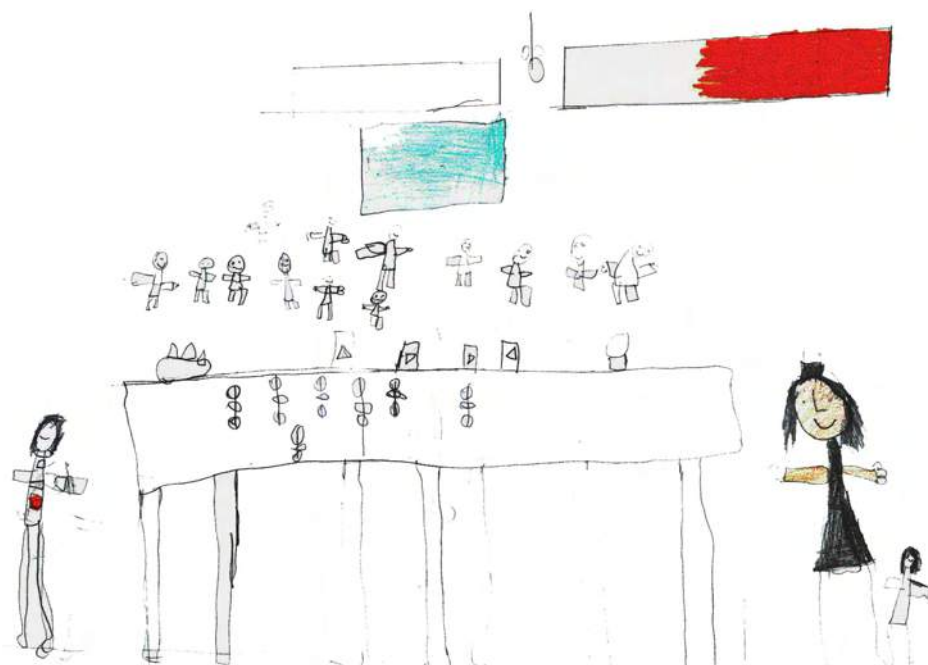
O que a escola guarda na barriga?

No dia 19 de Outubro de 2012, o chefe veio à escola fazer uma refeição para os meninos, professores e funcionários. Todos pensavam que era um chefe, mas era uma chefe e também estavam todos ansiosos por comer a ementa da chefe Elisa: creme de cenoura, filétes de peixe panados com amêndoa, arroz colorido, gelatina. Todos ficaram satisfeitos com a comida.

Antes fomos ver a cozinha e a chefe a cozinhar. Também colocamos o nosso individual na nossa mesa que estava enfeitada com arranjos de flores.

Esta actividade foi realizada no último dia da semana, dedicada à alimentação saudável.

Adoramos. Queremos mais!



Aerzenta:



Crepe de cenoura com espinafres

25 cebolas
25 cenouras
50 batatas
25L de água
Sal
1L azeite
2,5kg espinafres

Passo a passo

Descascaram-se os legumes e colocaram-se numa panela com água, sal e um fio de azeite.

Escolheram-se as folhas de espinafres.

Depois de cozidos os legumes, com a ajuda de uma varinha mágica rasou-se tudo muito bem até obter um creme. Ferveu-se novamente e rectificaram-se os temperos.

Adicionaram-se os espinafres e deixou-se cozer.



Mosaico de gelatina

5 pacotes de gelatina de morango
5 pacotes de gelatina de ananás
5 pacotes de gelatina de pêssego
6 latas de leite condensado
5L de leite
10 pacotes de gelatina incolor sem sabor

Passo a passo

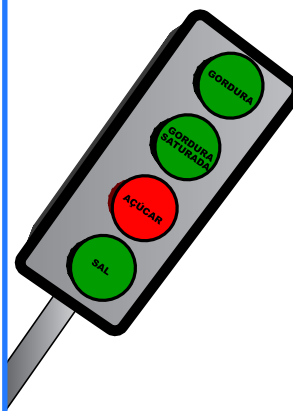
Prepararam-se as gelatinas conforme as instruções das embalagens. Levou-se ao frigorífico para solidificar.

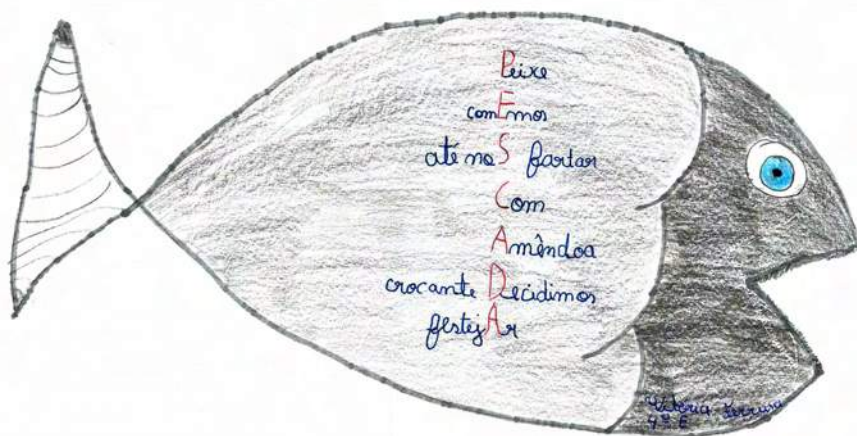
Demolharam-se as folhas de gelatina em água fria.

Misturou-se o leite condensado com as natas e adicionou-se a gelatina derretida.

Cortaram-se as gelatinas em cubos e colocaram-se pedaços, de cada uma, em taças. Adicionou-seo preparado de leite condensado.

Levou-se novamente ao frigorifico para solidificar.





Filetes em crosta de amêndoa

200 filletes de peixe

Sal

Pimenta

10L de leite

2kg de amêndoa

1,5kg de pão ralado

1 frasco de colorau

10L de óleo

5kg de farinha

30 ovos

ARROZ COLORIDO (para acompanhar os filletes)

7,5kg de arroz agulha

2,5kg de ervilhas congeladas

2,5kg de milho congelado

1,250kg de bacon

Passo a passo

Cortaram-se os filletes em tiras grossas. Temperou-se com sal, pimenta, alho e sumo de limão. Deixou-se marinar.

Bateram-se os ovos.

Misturou-se o pão ralado com a amêndoa ralada.

Passaram-se os filletes, por farinha, ovo e finalmente pela mistura de pão ralado e amêndoa.

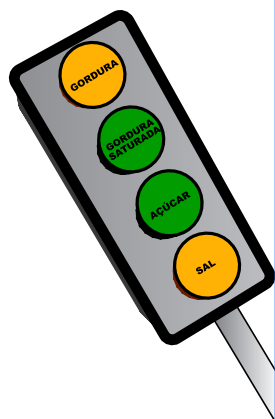
Fritou-se.

Para o arroz:

Cozeu-se o arroz em bastante água temperada com sal. Escorreu-se.

Cozeram-se os legumes e salteou-se o bacon.

Misturou-se o arroz com os legumes e o bacon.





Alimentos esquecidos que merecem ser lembrados

As leguminosas são boas fontes de hidratos de carbono, fibras, proteínas, vitaminas e minerais.

Podemos comê-las 1 a 2 vezes por dia, no prato principal ou na sopa. Fazem parte deste grupo: ervilhas, grão-de-bico, soja, feijão, lentilhas...

Sabias que...

as leguminosas possuem proteína incompleta (baixo valor biológico), mas se combinares por exemplo feijão e arroz obténs proteína completa!





O Chef na escola

O Chef Ivo Loureiro na APPACDM

B.I. do Chef

Em 1994 iniciei os estudos na área da cozinha na Escola Profissional Constantim, seguindo-se posteriormente um aperfeiçoamento na Escola de Hotelaria e Turismo do Porto. Já trabalhei em várias unidades hoteleiras e restaurantes de referência. Desde os meus 12 anos que concilio os estudos com o trabalho na cozinha.

Ao longo destes anos são inúmeros os trabalhos que tenho desenvolvido na área, a par da gestão do meu restaurante "Azeite e Alho". Salienta-se por exemplo a confecção de receitas de recuperação editadas em várias revistas nacionais e internacionais, a participação no programa "Praça da Alegria" e em vários eventos gastronómicos; bem como a participação na equipa de cozinheiros da selecção nacional e em confrarias gastronómicas.

onde trabalha

Restaurante Azeite e Alho

o seu prato favorito

Ossos de assuã e carapau grelhado

o segredo na cozinha

A simplicidade na escolha dos ingredientes e ser um verdadeiro "Equilibrista". Pois é necessário conseguir o equilíbrio perfeito entre a confecção de um alimento e o momento da sua degustação.





O que o Chef guarda no avental?

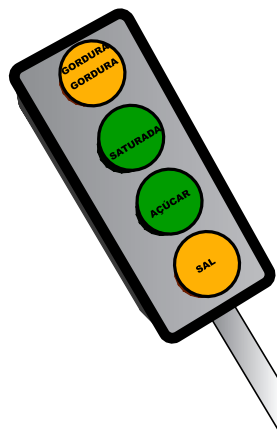
Esta foi sem dúvida uma experiência gratificante. É um verdadeiro momento de aprendizagem, pois as crianças são muito exigentes. Por outro lado, a partilha de conhecimentos com as cozinheiras que diariamente preparam as refeições de todas as crianças. A humildade com que desempenham esta árdua tarefa diariamente, foi muito importante observar e partilhar.

O que a escola guarda na barriga?





A erzența:



Sanduíche de atum

Ingredientes:
Pão de forma
Alface frisada
Tomate
Maionese
Atum

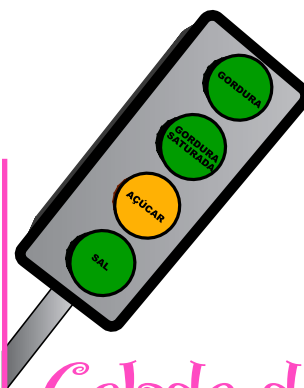
Passo a passo

Fez-se um preparado de maionese e atum e barrou-se as fatias de pão, colocando um folha de alface por cima.



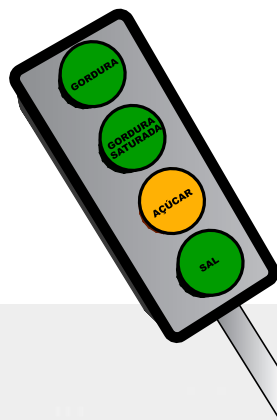
Espetadas de fruta

Ananases
Melão
Uvas



Passo a passo

Entretanto lavaram-se as uvas e descascaram-se os ananases e o melão. Cortou-se em pequenos pedaços e fizeram-se espetadinhas de fruta.



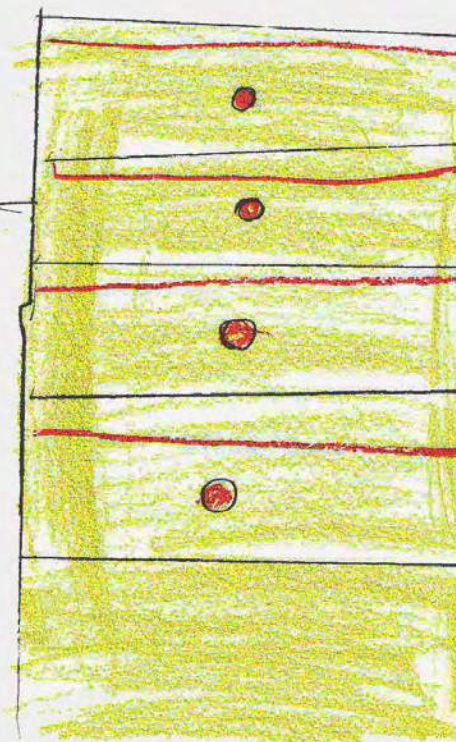
Gelado de frutas

Caixa de frutos silvestres
Caixa de morangos
Iogurte grego
Bojachas baunilha

Passo a passo

Num liquidificador misturou-se os frutos silvestres, os morangos e o iogurte. O gelado foi servido em copinhos, decorados com uma bofacinha de baunilha.

46



No rótulo tenha especial atenção:

Lista de ingredientes

Tem todos os ingredientes que constituem o alimento e são apresentados por ordem decrescente. A composição dos alimentos deve ser um factor importante na escolha dos mesmos.

Alergénios

Leia atentamente a lista de ingredientes e os alergénios se tem algum tipo de alergia ou intolerância.

Prazo de Validade

Verifique sempre antes de comprar se o prazo de validade é o suficiente para o tempo de utilização do produto em sua casa.

Condições de conservação

As condições de conservação descritas no rótulo devem ser cumpridas para que o produto não sofra modificações de qualidade.



Ensinar
a correr
não é
tarefa
fácil

Hora do almoço e começa a missão impossível: pela milésima vez, pais, mães ou professores tentam fazer com que as crianças comam uma refeição equilibrada, com legumes, leguminosas, peixe etc. Ou simplesmente que comam – qualquer coisa.

A regra não será relaxar e deixar a criança comer quanto, o quê e como quiser.

Baixar a ansiedade, é apenas o primeiro passo para a questão da comida passar de problema a prazer. Esse é o segredo! Descobrir novas formas de apresentar os alimentos, prepará-los junto das crianças, além de adoptar e transmitir bons hábitos à mesa podem exigir paciência. Mas esse processo não deve ser penoso.

Algumas dicas:

Não cozinhe demais os legumes. Quando estão crocantes, além de serem mais interessantes visualmente, porque mantêm a forma e as cores ficam mais vivas, eles são também muito mais saborosos.

Leve as crianças para a cozinha. Quando elas mesmas preparam os alimentos, certamente vão querer provar o que fizeram. É uma experiência lúdica, prazerosa, como deve ser a relação com a comida.

Sirva porções pequenas --até para dar oportunidade de a criança pedir mais, se quiser, porque gostou ou porque ainda está com fome.

Agradecimentos

Daniela Morais
 Ilda Costa
 Paula Peiteiro
 Elisa La Fuente
 Ivo Loureiro

