

Sabores da Nossa Terra



Para assinalar o Dia Mundial da Alimentação os alunos do VOC HAR dinamizaram a atividade “Sabores da Nossa Terra”. Esta atividade foi desenvolvida no âmbito do Projeto de Educação para a Saúde e teve como objetivo:

- Desenvolver competências no âmbito das Técnicas de Restauração
- Proporcionar aos alunos momentos de prática simulada
- Divulgar o trabalho realizado pelos alunos
- Fomentar a responsabilidade dos alunos
- Sensibilizar a população escolar para a importância de uma alimentação saudável e equilibrada
- Promover o hábito de consumo de alimentos saudáveis

Ao longo da semana que se seguiu ao Dia da Alimentação, os alunos prepararam algumas surpresas na sala de professores que ocorreram em dois momentos distintos:

- 2ª feira, dia 17 de outubro, degustação de compotas caseiras com fruta da época, confeccionadas pelos alunos, devidamente acompanhadas por tostinhas, pequenas bolachinhas, mini crepes sem glúten e uma tisana para “ajudar a digestão”.
- 4ª feira, dia 19 de outubro, preparação de creme de courgette e coentros, servido na sala de professores.

Os alunos demonstraram empenho na realização das tarefas propostas e as iguarias servidas foram do agrado geral.

Agradecemos a todos os professores e funcionários o carinho com que sempre acolhem as atividades dos nossos alunos e aqui ficam as nossas receitas:

Compotas e Doces



Compota de Tomate Verde

Ingredientes:

- 1Kg de tomate verde (bem verde e rijo)
- 600 g de açúcar
- casca e sumo de meio limão

Preparação:

Corte o tomate às rodelas finas e retire o máximo de sementes.

Num recipiente de vidro, disponha camadas alternadas de tomate e açúcar de modo a que a primeira e última camada seja açúcar. Deixe repousar cerca de 12 horas.

Coloque o preparado num tacho largo, junte a casca e o sumo de limão e leve a lume brando cerca de 1h30m, mexendo de vez em quando até o tomate ficar transparente e a calda ficar espessa.

Doce de tomate maduro com maçã

Ingredientes:

- 1 Kg de tomate maduro já sem pele e sementes
- ½ Kg de maçãs amarelas
- 500g de açúcar
- Casca de meio limão

Preparação:

Num tacho largo coloque o açúcar, o tomate limpo de pele e sementes, a maçã cortada aos cubinhos e a casca de limão e deixe ferver (mexendo sempre) até obter ponto estrada.

Doce de Figo

Ingredientes:

- 1kg de figos
- Cerca de 300 g de açúcar (a quantidade varia de acordo coma doçura do figo)
- sumo e raspa de meio limão

Preparação:

Corte os figos ao meio e com a ajuda de uma colher retire o interior.

Num tacho largo junte o interior do figo, o açúcar, a raspa e sumo de limão e leve ao. lume deixando ferver até obter ponto estrada.

Sugestão: sirva com miolo de nozes.

Crepes sem glúten



Ingredientes:

- 1 ovo
- 1 colher de sopa de polvilho doce
- 1 pitada de sal

Preparação:

Numa tigela bata todos os ingredientes com a ajuda de uma batedeira.

Passe o fundo de uma frigideira antiaderente com papel de cozinha embebido em azeite e coloque a frigideira em lume médio. Quando estiver quente deite pequenas porções de massa, inclinando a frigideira em todas as direções para que o fundo da frigideira fique coberto por uma camada de massa fininha. Assim que o crepe começar a “descolar” do fundo da frigideira vire-o com a ajuda de uma espátula de borracha.

Se pretender fazer miniaturas corte os crepes com a ajuda de um corta massas ou vire sobre eles uma forminha ou pratinho de tamanho adequado e corte o crepe utilizando a ponta de uma faca.

Nota: Esta porção de massa dá para 2 crepes de tamanho normal ou 10 crepes miniatura.

Creme de Courgette e Coentros



Ingredientes:

- 2 courgettes
- 1 batata
- 2 cebolas
- 2 alhos franceses
- 6 dentes de alho
- 2 molhos de coentros
- Azeite q.b.
- Sal q.b.

Preparação:

Corte as batatas em cubinhos, as courgettes em pequenos pedaços, o alho francês e a cebola às rodelas, descasque e lamine o alho e corte os coentros grosseiramente.

Coloque no fundo da panela um pouco de azeite e uma pitada de sal e comece por colocar a cebola, o alho e o alho francês e deixe estufar lentamente, acrescentando um pouco de água, sempre que necessário. Adicione a courgette e deixe estufar um pouco. Junte finalmente as batatas e os coentros, acrescente água e deixe ferver.

Assim que todos os ingredientes estiverem cozidos triture com a varinha mágica, retifique os temperos e deixe ferver mais um pouco.

Sugestão: sirva com croutons.

