

COZINHA €CO-CRIATIVA





Promotores:



Parceiros/Colaboradores:



Âpoios:



Co-financiamento:



Identificação do Projeto:

Cozinha eco-Criativa

Promotores:

ACES/UCC Cascais Care, Câmara Municipal de Cascais, Cruz Vermelha Portuguesa, K'CIDADE, Santa Casa da Misericórdia de Cascais

Parceiros/colaboradores:

Fundação Agir Hoje e Torreguia, Crl.

Chefs e Formadores: Ana Gama, Hernâni Ermida e Fábio Bernardino

Nutricionistas: Ana Bragança, Maria Ana Carvalho, Rita Garcia

Apoios:

Centro de Formação e Reabilitação Profissional de Alcoitão, Junta de Freguesia de Alcabideche, Makro, Continente, Igreja do Nazareno, Tito e Pascal.

Co-Financiamento:

CLDS, ISS, POPH, EU/FSE, QREN

Co-autores do livro:

Promotores do projeto, parceiros/colaboradores e os formandos:

Amélia Adro, Amélia Domingues, Ângela Ramos, Carlos Pentur, Delfina Ebo, Fernanda Carvalho, Florbela Noronha, Francisca Lima, Francisco Domingues, Helena Delgado, Manuela Canento, Virgínia Nóbrega

Revisão:

ACES/ UCC Cascais Care, F. Agir Hoje, Nutricionista Maria Ana Carvalho

Design e paginação:

CMC

Impressão:

Ink Spots Produções

ISBN:

978-972-637-259-2

Data:

fevereiro de 2014

Contactos:

cozinha.ecocriativa@gmail.com

www.facebook.com/cozinha.ecocriativa

ÍNDICE

1. PREFÁCIO	9
2. DICAS DE POUPANÇA	13
3. DICAS DE SAÚDE	17
4. PEQUENOS TRUQUES E DICAS QUE AJUDAM NO DIA-A-DIA	23
5. RECEITAS	25
6. TESTEMUNHOS DOS FORMANDOS	49
7. CONCLUSÃO	55

BOM, BARATO E DELICIOSO

CURSO
GRATUITO

SAIBA TUDO SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E ECONÓMICA



CURSO DE COZINHA ECO-CRIATIVA

**TODAS AS 2ª FEIRAS DAS 14H AS 16H
DE 7 NOVEMBRO A 17 DEZEMBRO**

LOCAL: CRUZ VERMELHA PORTUGUESA, ADROANA



NOTA INTRODUTÓRIA

Este livro resulta de um trabalho conjunto entre organizações locais, moradores da Adroana, Alcoitão e Bairro da Cruz Vermelha (concelho de Cascais) e especialistas em alimentação saudável e literacia financeira. Reúne saberes, dicas e informações, sistematizados por alguns formandos deste projeto.

Esta ação surgiu no âmbito da Rede de Organizações para o Desenvolvimento destes territórios (RODA), tendo em conta o diagnóstico local e o planeamento participado e integrado que se vem fazendo há cerca de 6 anos. Foi desenvolvido por um grupo de organizações de várias áreas, numa lógica de articulação local e cooperação para o desenvolvimento dos territórios.

Pretendeu-se com esta iniciativa fortalecer as competências dos moradores para a adoção de hábitos alimentares saudáveis tendo em conta os recursos disponíveis, bem como estimular a participação dos envolvidos.

Partindo da mobilização interna e externa de recursos e de uma visão multidisciplinar, fomos desenhando um conjunto de workshops integrados numa perspetiva de prevenção e sensibilização de hábitos de alimentação saudável e economia familiar, designadamente: gestão do orçamento doméstico, nutrição, introdução de alimentos na infância, importância da redução do sal e de bebidas alcoólicas na alimentação, confeção prática de refeições saudáveis e económicas e visita a mercados locais.

Associado à dimensão formativa esteve presente a animação dos formandos para a realização de outras ações do seu interesse, numa lógica de disseminação de conhecimentos. São exemplos: o presente livro, ações de sensibilização/informação na comunidade, a constituição de um grupo para a prática de exercício físico e o evento Cozinha Eco-Criativa realizado no Mercado de Cascais com show-cooks e muitas atividades dedicadas ao tema.

O recurso a metodologias participativas e de valorização dos saberes locais e o envolvimento de Chefs e especialistas foram ingredientes de sucesso que valorizaram as aprendizagens e oportunidades proporcionadas nesta iniciativa. A partilha de saberes, visões e energia, o uso complementar e criativo de recursos materiais e imateriais e a criação de oportunidades de crescimento e fortalecimento individual e coletivo, permitiu desenvolver um projeto pertinente tendo em conta os diagnósticos locais, mobilizador/potenciador dos saberes locais e sustentável no processo e resultados, com impactos muito interessantes ao nível do trabalho em parceria e da dinâmica comunitária.

Que este livro inspire e enriqueça a sua cozinha e possa ser útil em processos de ação coletiva para o desenvolvimento comunitário.

Boas leituras!



1. PREFÁCIO

Este manual que vos apresentamos dá visibilidade a todo um percurso que cerca de 60 pessoas fizeram, entre Novembro de 2012 e Julho de 2013.

Neste grupo incluem-se formandos, formadores e organizadores, porque quando o tema é “Alimentação, cozinha e cozinhados” todos têm algo a ensinar ou aprender.

Este percurso iniciou-se já há algum tempo quando percebemos que muito há a fazer para melhorar os hábitos alimentares, principalmente, quando é necessário comer equilibradamente, de forma económica, usando formas de confeção saudável, sendo ao mesmo tempo apelativa ao gosto e ao paladar.

Isto é possível? É POSSÍVEL SIM!

Como?

Com conhecimentos e criatividade.

Foram dinamizados workshops sobre gestão do orçamento doméstico, nutrição, alimentação saudável e confeção de refeições completas e equilibradas a preços acessíveis. As metodologias escolhidas foram participativas, promotoras do fortalecimento e valorização dos saberes dos participantes.

No final de cada sessão foi compilada toda a informação mais importante a que o grupo deu o nome de: 10 DICAS, assim como as receitas mais inovadoras ou mais saudáveis.

Este livro foi-se desenhado ao longo de muitas reuniões de partilha, convívio e tomadas de decisão.

Esperamos que encontre nele a mesma motivação que nós encontramos para introduzir as “pequenas alterações”, como a redução do sal, o saber transformar uma receita tradicional que por vezes pecam pelo excesso de sal, gordura e/ou açúcar, numa igualmente saborosa mas mais saudável.



Nestas formações não nos preocupamos só com ingredientes e refeições pois a “A Alimentação” é muito mais que isso.

“O estar à mesa” faz parte do carinho com que nutrimos a nossa família. À mesa celebramos os momentos mais marcantes da vida.

À mesa conhecemos nos e passamos os melhores momentos da nossa vida.

À mesa transmitimos aos nossos filhos, alguns dos valores que defendemos.

Delicie-se com os sabores de uma cozinha pensada para a família, de vivências e inspirações portuguesas, africanas, e asiáticas, pois os paladares e memórias que trazem todos os participantes permitiram esta viagem.

Um agradecimento especial à formadora Ana Gama e aos Chefs de Cozinha, Fábio Bernardino e Hernâni Ermida, que de uma forma afável e próxima partilharam os seus “saberes e segredos”, e à nutricionista Maria Ana Carvalho e Fundação Agir Hoje que desde logo se disponibilizaram a juntar os seus conhecimentos e experiência nesta iniciativa.

10 ASPECTOS A REETER:

GABINETE DÍVIDA ZERO

218473586

808782001

1. CRIAR OBJECTIVOS E GERIR O €

2. FAZER O ORÇAMENTO MENSAL

3. LEVAR UMA LISTA PARA O SUPERMERCADO

4. LISTA DE FALTAS (EM CASA)

5. APROVEITAR AS SOBRAS DA COMIDA PARA OUTRAS REFEIÇÕES

6. ESTIPULAR UM VALOR CERTO PARA AS COMPRAS

7. QUANDO SE ASSINA UM CARTÃO ^{CREDITO} SABER A MODALIDADE DE PAGAMENTO

8. DICAS PARA IR AO SUPERMERCADO: NÃO IR COM FOME, SEM CRIANÇAS

9. SER CRIATIVO NA COZINHA: FAZER REFEIÇÕES SEM CARNE E PEIXE

10. UTILIZAR O CONGELADOR REFEIÇÕES/PÃO.

2. DICAS DE POUPANÇA

Nos tempos que correm a poupança assumiu um importante papel no nosso dia-a-dia. É importante fazer boas escolhas, pouparmos nas escolhas que fazemos. Nesse sentido, vimos partilhar algumas dicas que nos podem orientar nesse sentido:



1.1. POUPAR NA ALIMENTAÇÃO:

- > Opte por comprar frutas da época pois são mais económicas. Se sobrar não as deixe estragar - utilize-as em batidos, gelados caseiros com pouco açúcar, geleias, etc.;
- > Comer sopa às refeições confere uma maior sensação de saciedade, para além de ser uma excelente fonte de água, fibra, vitaminas e minerais. É uma excelente forma de absorver os nutrientes;
- > Fazer uma ementa semanal é uma boa opção para prever o que vai comprar e ajudá-lo a organizar refeições diversificadas;
- > Se ingerir pão em pequenas quantidades ao lanche e pequeno-almoço diminui a sensação de fome;
- > Cuscuz constitui um bom substituto do arroz, batata, massa;
- > Se cozinhar uma grande quantidade de comida e sobrar, congele e reinvente novas receitas;
- > Quando estamos a cozinhar e os alimentos já estão a ferver reduza o lume pois preserva o calor e poupa gás;
- > Auxilie-se de um relógio temporizador enquanto cozinha, pois poupa na energia.



1.2. POUPAR NO SUPERMERCADO:

- > Não ir com fome;
- > Não levar crianças;
- > Optar por produtos da marca branca ou marca própria;
- > Comparar preços dos produtos por Kg - unidade;
- > Ter atenção aos descontos, pois nem sempre compensam, podendo inclusive levá-lo a gastar mais;
- > Fazer previamente uma lista de compras;
- > Levar dinheiro certo para as despesas;
- > Ter atenção à validade dos produtos antes da sua compra.



1.3. POUPAR EM CASA:

- > Opte por tomar duchas rápidas;
- > Caso não tenha um autoclismo inteligente pode optar por colocar uma garrafa de água de 1,5 Litros dentro do vazadouro do autoclismo;
- > Utilize a panela de pressão (cozinha mais rapidamente, fazendo-o poupar gás);
- > Utilize lâmpadas económicas;
- > Evite tomar refeições fora. Se ficar fora de casa algumas horas prepare refeições saudáveis fáceis de comer na rua, por exemplo sandes, salada, fruta, etc.;
- > Desligue aparelhos elétricos: como a TV, os carregadores, entre outros;
- > Opte por utilizar redutores nas torneiras pois consegue reduzir o caudal da água permitindo-lhe poupar na fatura da água;
- > Opte por utilizar pilhas recarregáveis;
- > Verifique o seu consumo de energia mensal e analise os períodos com maior consumo de forma a perceber se compensa a utilização de um tarifário bi-horário;
- > Opte por eletrodomésticos de eficiência A ou superior;
- > Se tiver animais, como complemento à sua alimentação, pode confecionar arroz trinca com cascas de cenoura, aparas, etc.



1.4. POUPAR NO GERAL:

- > Analise os diferentes tarifários de telemóveis existentes e opte pelos mais económicos;
- > Em vez de comprar jornais e revistas opte por ler os jornais diários gratuitos, ir às bibliotecas ou à internet;
- > Opte por se deslocar a pé ou utilize mais os transportes públicos sempre que possível;
- > Se tiver de utilizar o carro regularmente afira a possibilidade de fazer uma partilha de automóvel com algum colega, vizinho, amigo;
- > A diversão é importante e faz parte da nossa felicidade, mas seja criativo e opte por atividades de diversão sem gastar dinheiro: piqueniques, cinema em casa, jantares partilhados, festas e concertos gratuitos no concelho, etc.



3. DICAS DE SAÚDE

Uma alimentação saudável e equilibrada é importante para o nosso organismo e para o nosso bem-estar, desde a infância até à idade adulta. Assim, divulgamos algumas dicas que nos ajudam a viver melhor:

3.1. DICAS SOBRE SAÚDE NO GERAL:

- › Não fique mais de 3 horas sem comer durante o dia e mais de 8 horas durante a noite. Faça pequenas refeições intermédias: fruta, frutos secos, lacticínios magros (leite, iogurte ou queijo) e pão são algumas opções muito saudáveis;
- › Coma lentamente de forma a mastigar muito bem os alimentos;
- › Prefira o consumo de peixe e diminua o consumo de carne (eliminar as gorduras visíveis);
- › Procure consumir 2 vezes por semana peixes gordos (atum, salmão, sardinha, arenque, peixe-espada e truta);
- › Prefira as carnes de aves (frango e peru) e de animais de caça (coelho) a outras fontes de carne;
- › Consuma no máximo 2 vezes por semana carnes vermelhas (vaca, vitela, porco);
- › Para temperar, substitua o sal por ervas aromáticas e especiarias;
- › Evite o consumo de refrigerantes, bolos, alimentos fritos e folhados. Caso queira consumir um doce, procure fazê-lo após as refeições principais (almoço e jantar);
- › Procure fazer 30 minutos de atividade física todos os dias e lembre-se de que esta prática pode ser faseada (10 minutos de manhã, 10 minutos à tarde e 10 minutos à noite);
- › Tome sempre o pequeno-almoço. É importante porque o organismo está toda a noite sem comer e precisa de alimentos para ganhar energia;
- › Opte por fazer refeições ligeiras ao jantar;
- › Opte por realizar pelo menos 5 a 6 refeições por dia (pequeno-almoço, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar, ceia). Os diabéticos, em especial, devem ter sempre consigo água e um pacote de açúcar ou de bolachas.

- > Faça uma alimentação diversificada;
- > Conheça bem a roda dos alimentos e opte por ingerir em maior quantidade os seguintes alimentos – cereais, frutos e produtos hortícolas;
- > Tenha atenção à utilização de gorduras e óleos. Fritar os alimentos é pouco recomendável para mantermos uma alimentação saudável;
- > Prefira produtos integrais aos processados (arroz integral, pão de mistura ou integral, massa integral, etc.);
- > Para uma escolha saudável regular opte por adquirir pães mais escuros, como o de mistura, por exemplo, pois contém mais fibras o que é mais saudável para o organismo;
- > Salada e legumes no prato são uma possível alternativa para quem não gosta de sopa;
- > Também pode optar por pão com sementes, dadas as suas propriedades;
- > A quinoa é um cereal que constitui uma das principais fontes de proteína;
- > Beba bastante água. Benefícios: hidratação da pele, regulação da temperatura do corpo, regulação da pressão arterial, regulação do trânsito intestinal;
- > Ao acordar e ao deitar ingira um copo de água;
- > As folhas de gelatina constituem um bom fortificante para as unhas, cabelo e ossos. Também auxilia na cicatrização de feridas. Faça gelatina a partir das folhas, misturando-as com um chá ou pedaços de fruta, é mais económico e mais saudável;
- > Alguns produtos hortícolas contêm muitos antioxidantes. São exemplos o gengibre, ananás, frutos vermelhos, a batata-doce, entre outros;
- > O consumo de tomate ajuda a prevenir o cancro da próstata;
- > Alimentos de cor laranja são ricos em betacaroteno e ajudam a manter a saúde da visão e da pele. São exemplos a cenoura, o pêssego, a tangerina, a abóbora, etc.;
- > Alimentos de cor verde são ricos em ferro e cálcio, ajudando assim a fortalecer os ossos e dentes. São exemplos: quiabo, alface, brócolos, couve, espinafres;
- > Beterraba constitui um bom alimento para situações de anemia;
- > Em situação de rouquidão pode fazer um chá com casca-de-cebola;
- > Alguns alimentos ajudam a reduzir o mau colesterol (colesterol LDL). São exemplos: beringela, feijão, maçã, alho, cebola, uva, quiabo, linhaça, cevada e outros grãos integrais, abacate, tomate, entre outros. No entanto por si só não são terapêuticas pelo que deve ter em atenção o que o seu enfermeiro ou médico de família lhe diz.

3.2. RODA DOS ALIMENTOS:

- > Respeite as proporções em termos da roda dos alimentos pois ajuda a fazer uma alimentação completa, equilibrada e variada;
- > A roda dos alimentos diz que não é preciso comer grandes quantidades de carne, pescado ou ovos por dia. A palma da nossa mão é um bom indicador para a quantidade de carne ou peixe que devemos comer;
- > No centro da roda dos alimentos encontra-se a água, muito importante para o nosso organismo. 1,5 a 2 L de água é a quantidade recomendada por dia. Se não gostar de água pode substituir por chás ou infusões sem açúcar.





3.3. ALIMENTOS NA INFÂNCIA:

- > Não esquecer que as crianças estão a crescer, é muito importante que façam todas as refeições;
- > Respeite as proporções em termos da roda dos alimentos principalmente em termos dos legumes e da fruta;
- > É importante ingerir leite (iogurtes ou queijo) de manhã (pequeno-almoço e lanche da manhã) porque os ossos estão em formação e estes alimentos são a principal fonte de cálcio na nossa alimentação;
- > Atenção ao chocolate, aos bolos e aos refrigerantes em excesso, pois são muito ricos em gordura e açúcar prejudiciais para a saúde das crianças (a saúde dos dentes, podem contribuir para o excesso de peso/obesidade infantil e para o agravamento dos sinais de hiperatividade).

3.4. ÁLCOOL:

- > É importante ter em mente que o consumo de álcool deve ser ponderado de acordo com as características de cada pessoa (1 bebida alcoólica para as mulheres e duas bebidas para os homens são as recomendações);
- > 1 Bebida alcoólica equivale a uma imperial (350 ml), a um copo de vinho (140 ml) ou a um cálice de bebida branca (40 ml);
- > Todos temos uma relação diferente com as bebidas alcoólicas;
- > A capacidade do nosso organismo processar o álcool depende de vários fatores como a nossa idade, peso e sexo;
- > As grávidas não devem ingerir bebidas alcoólicas pois afeta o desenvolvimento do bebé. Mesmo depois do nascimento do bebé as mães não devem beber álcool pois este é transmitido ao bebé durante a amamentação;
- > Se uma pessoa acordar e a primeira coisa em que pensar for o álcool pode considerar-se que está dependente;
- > É importante pedir ajuda caso sinta que está a ficar dependente: Dirija-se ao Centro de Saúde e peça para falar com o seu médico de família ou enfermeiro.



4. PEQUENOS TRUQUES E DICAS QUE AJUDAM NO DIA-A-DIA

Esta seção é dedicada às dicas partilhadas por Chefs, formadores e formandos e que nos ajudam no nosso dia-a-dia:

- > Se sobrar pão pode congelá-lo e reutilizá-lo criativamente na criação de outros pratos de restos ou sobremesa (açorda, pudim de pão, pão torrado, pão ralado, etc.);
- > Para fazer um molho saudável para a salada de fruta faça um chá de casca de laranja, deixe arrefecer e adicione-o à salada de fruta (que não deve conter banana). Este molho saudável tem uma durabilidade de cerca de uma semana. No entanto prove sempre antes de consumir;
- > Em substituição da carne pode optar por utilizar outras proteínas como a soja por exemplo. Alguns exemplos das suas utilizações: soja para estufar ou guisar, soja granulada para empadões, croquetes, rissóis, hambúrgues, almôndegas, bolonhesa, etc. O truque para realçar o sabor da soja está na prévia hidratação da mesma (demolhar a soja durante 30 minutos e depois escorrer bem a água) e temperá-la muito bem (refogados, aromáticas, etc.);
- > Reutilize a água do peixe cozinhado. Dada a quantidade de propriedades que ficam nesta água aproveite-a para uma sopa ou um caldo;
- > Opte por utilizar ervas aromáticas de forma a reduzir a utilização do sal;
- > Para quem não digere bem os lacticínios pode optar por ingerir bebidas de soja, arroz ou aveia. Para alternar o sabor “ao natural” destas bebidas pode adicionar às mesmas, fruta a gosto fazendo um batido;
- > Reutilize as cascas dos legumes para fazer um caldo (cascas de cenoura, talos dos legumes, cascas de laranja, cascas de courgette), fervendo bastante até reduzir para metade e deixando arrefecer (dura até 8 dias). Se quiser conservar mais tempo, guarde em cuvettes no congelador;
- > Para aromatizar a comida pode utilizar os talos de chá-príncipe ou casca de limão;
- > Não tenha alimentos destapados no frigorífico, os cheiros misturam-se nas várias comidas e os microrganismos desenvolvem-se com mais facilidade;
- > Utilize flores comestíveis. São ótimos auxiliares decorativos e são bastante apreciadas no paladar: amores-perfeitos, chagas, azedas, flor do maracujá, etc.;
- > Utilize as várias sobras de legumes triturando-as pode dar consistência.

5. RECEITAS

Ao longo das formações foram confeccionadas e partilhadas várias receitas económicas, saudáveis e criativas.

Apresentamos, assim, algumas destas receitas confeccionadas por Chefs e formandos.



5.1.ENTRADAS

SOPA DE CENOURA, LARANJA E GENGIBRE

pelo chef Fábio Bernardino



Ingredientes:

- > 2 Alhos franceses cortados às rodelas
- > 4 Batatas grandes ou 6 batatas pequenas
- > Azeite q.b.
- > Meia colher de chá de vinagre de figo ou 1 sumo de limão ou vinagre de vinho
- > 1 Kg de cenouras cortadas às rodelas
- > 1 Colher de chá de gengibre ralado
- > 1 Cebola cortada aos pedaços
- > 300 gr de grão cozido ou ervilhas ou feijão
- > 4 Dentes de alho picados
- > Coentros picados q.b.
- > Raspa e sumo de 1 laranja grande

Confeção:

- > Refogue (sem ser em demasia) a cebola, o alho francês e a cenoura em azeite
- > Junte os dentes de alho, a raspa da laranja e as batatas
- > Cubra os legumes com água a ferver
- > Junte o sumo da laranja, deixando cozer e, no fim, triture com a varinha mágica
- > Adicione também o vinagre de figo, o gengibre e o grão
- > No fim decore a gosto com coentros

Dicas:

- > A utilização das ervas aromáticas pode substituir o sal
- > As cascas das batatas podem ser reutilizadas – lavando muito bem as cascas, passando em farinha, deixando secar e fritando-as pode utilizar como aperitivo ou elemento decorativo das sopas. Para servir, polvilhe-as com colorau e orégãos q.b.
- > Não desperdice as cascas, caules e talos dos legumes (batata, cebola, cenoura, talhos de alho francês). Se deixar ferver e os triturar consegue obter um saboroso caldo aromático

SOPA DE DOIS FEIJÕES:

Receita pelo Chef Hernâni Ermida



Ingredientes:

- > 1 Frasco de feijão manteiga
- > 1/2 Frasco de feijão branco
- > 2 Cebolas pequenas ou 1 grande
- > 1,5L de água
- > 1/3 Embalagem de massa-cotovelo
- > 1 Molho de espinafres

Confeção:

- > Deite o feijão-manteiga para um tacho, junte 1,5 litros de água e leve ao lume. De seguida adicione a cebola deixando cozer
- > Lave bem os espinafres separando os caules e as folhas dos espinafres
- > Adicione os caules à sopa, triturando bem com varinha mágica, deixando cozer
- > Por fim, adicione a massa-cotovelo, o feijão branco, as folhas de espinafre e um fio de azeite, deixando ferver.

Dicas:

- > De forma a conservar os nutrientes dos espinafres não os deixe ferver em demasia – cerca de 3 minutos.
- > 1 Molho de espinafres equivale a cerca de 100 gr de espinafres congelados.
- > Aproveite a água da conserva do feijão, junte-a à sopa.

SOPA DE MELÃO, PIMENTO E PEPINO

Receita chef Fábio Bernardino



Ingredientes:

- > 1 Melão
- > 1 Pimento vermelho
- > 1 Cebola
- > Azeite frutado
- > 1 Alho Francês
- > Vinagre frutado (e.g. figo) e Vinagre balsâmico
- > 1 Limão
- > Manjeriço e Manjerico frescos
- > 1 Dente de alho
- > Tomilho
- > 1 Pimento verde
- > Pimenta branca

Confeção:

- > Descasque o melão, a cebola e o pepino
- > Junte a parte branca do alho francês e a casca do limão cortada finamente
- > Adicione um pouco de sumo de limão, junte água e triture tudo
- > Por fim, junte o azeite frutado, o vinagre de figo, o manjerico e manjeriço, o tomilho e a pimenta branca para temperar

Dicas:

- > Aproveite a casca de um melão para utilizar como taça para a sopa (para tal basta retirar o seu interior)
- > Para decorar o prato, use a casca da cebola rocha finamente cortada
- > Aproveite as cascas dos legumes, partindo-os muito fininhos para guarnecer sopa
- > Em vez de utilizar sal substitua por ervas aromáticas
- > Em vez de melão pode substituir por melancia

CREME DE BETERRABA

Receita pela formanda Olga Nascimento



Ingredientes:

- > 2 Cebolas grandes
- > 2 Dentes de alho
- > 5 Beterrabas médias
- > 1 Batata grande
- > Azeite q.b.
- > Sal q.b.

Confeção:

- > Junte todos os ingredientes numa panela com água a ferver e deixe cozê-los
- > Depois de cozidos passe-os para creme com uma varinha mágica
- > Ajuste os temperos e decore com um fio de azeite

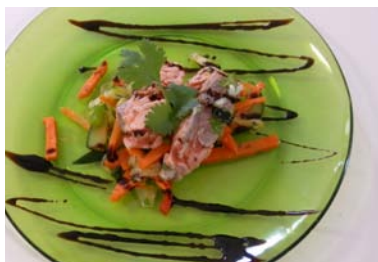
Dicas

- > Para decorar o prato pode colocar coentros/salsa no centro do prato

5.2.PRATOS PRINCIPAIS

SALMÃO COM LEGUMES

Receita pelo Chef Fábio Bernardino



Ingredientes:

- > 400 g de salmão
- > 125 g de cenoura
- > 200 g de courgette
- > 100 g de pimento vermelho
- > 50 g de salsa
- > 1 unidade de limão (sumo)
- > Pimenta preta q.b.
- > Azeite q.b.

Confeção:

- > Corte o salmão em pequenos cubos e, numa frigideira bem quente, marque o salmão, sem o deixar passar do ponto (cerca de 1 minuto de cada lado);
- > Retire do lume, coloque num recipiente e tempere com sumo de limão, pimenta e salsa cortada grosseiramente;
- > Numa panela, coloque a cebola a refogar, adicionando a courgete, a cenoura e o pimento cortado em tiras. Deixe estufar ligeiramente;
- > Emprate colocando uma cama de vegetais e o salmão cuidadosamente por cima;
- > Decore com uma redução de vinagre balsâmico.

Dicas:

- > Pode inovar nos estufado de vegetais colocando os que preferir, seja tomate, alho francês ou beringela, tendo sempre em atenção para não os deixar cozinhar em demasia de forma a conferir alguma textura ao prato;
- > Pode substituir o salmão por outro peixe da sua preferência.

SALADA DE TOMATE, ALFACE E RÚCULA

Receita pelo Chef Fábio Bernardino



Ingredientes:

- > 200 gr. de tomate
- > 200 gr. de rúcula
- > 200 gr. de alface
- > 1 Malagueta vermelha
- > Vinagre de vinho branco q.b. (ou sumo de 1 limão)
- > Pimenta preta q.b.
- > Azeite q.b.
- > Orégãos q.b.

Confeção:

- > Junte a alface com a rúcula e o tomate cortado em gomos;
- > Tempere a gosto com o azeite, o vinagre e a pimenta;
- > Pique a malagueta, retirando as sementes anteriormente para que a salada não fique demasiado forte;
- > Sirva polvilhando com orégãos secos.

- > Caso não goste de malagueta pode sempre omitir este ingrediente

GRÃO COM ATUM

Receita pelo Chef Hernâni Ermida



Ingredientes:

- > 1 Lata de grão
- > 2 Latas de atum escorrido
- > 1 Lata de tomate pelado cortado aos pedaços
- > 1 Cebola grande picada
- > 2 Dentes de alho esmagados e picados
- > 1 Folha de louro
- > 4 Colheres de sopa de azeite
- > Orégãos q.b.
- > Sal q.b.
- > Pimenta preta moída q.b.
- > 1 Molho de espinafres
- > 1 Ovo por pessoa

Confeção:

- > Descasque a cebola e os alhos e adicione ao tacho refogando com azeite
- > Acrescente o tomate e deixe cozinhar bem
- > Junte a folha de louro, os orégãos e o grão, misturando bem e deixando ferver
- > Por fim, junte o atum e os espinafres (cozedura leve)
- > Verifique o sal e junte uma pitada de pimenta deixando cozinhar em lume branco cerca de 10 minutos
- > Sirva o grão com o ovo escalfado. Para uma melhor apresentação coloque o ovo escalfado no topo do prato e cubra com coentros ou salsa moída

Dicas:

- > Opte por atum de conserva ao natural pois é menos calórico que os restantes
- > Para escalfar o ovo coloque uma película aderente numa chávena partindo o ovo para o seu interior. Deixe na panela a ferver durante 9 minutos.
- > Pode substituir o salmão por outro peixe da sua preferência.

MATAPA DE AMENDOIM COM CHIMA

Receita pela formanda Fernanda Carvalho



Ingredientes:

- > 200 Gr. de amendoim partido aos pedacinhos
- > 500 Gr. de caldo verde
- > 1 Lata de leite coco
- > 1 Lata de tomate pelado
- > 1 Cebola grande picada
- > 2 Alhos picados
- > Sal q.b.
- > Azeite q.b.
- > 1 Kg farinha de milho
- > 1 Lt. de água

Confeção:

- > Refogue a cebola e os alhos no azeite
- > Junte o tomate aos pedacinhos
- > Adicione 1/3 da lata de leite de coco
- > Junte o caldo verde, mexendo muito bem, continuando a adicionar o leite
- > Tempere com sal a seu gosto
- > Por fim, junte o amendoim deixando cozer até a couve estar pronta
- > Para acompanhar pode fazer chima – ferver a água, colocar a farinha num recipiente e juntando aos poucos a água. Levar ao lume, adicionando água para não fazer grumos

Dicas:

- > Em vez de utilizar caldo verde pode optar por outro tipo de couve cortada em juliana
- > Para economizar utilize coco ralado fervido em leite e escoado em substituição da lata de leite de coco

PEITINHOS DE FRANGO COM BATATA ASSADA NO FORNO

Receita pela Formadora Ana Gama



Ingredientes:

- > 2 Peitos de frango
- > 1 Kg batatas pequenas
- > 1 colher sobremesa Alho em pó, colorau e erva de Provença
- > 1 dl Azeite
- > Sal e pimenta q.b.
- > 2 Raminhos de alecrim

Confeção:

- > Junte num recipiente os seguintes temperos: alho em pó, colorau e erva de Provença, sal e pimenta, mexendo bem
- > Coloque os peitos de frango num pirex, regue bem com os temperos todos e junte o ramo de alecrim. Deixe repousar durante 30 minutos
- > Lave as batatas com casca, tempere com o sal e deixe cozer por 20 minutos
- > Pré-aqueça o forno a 180°
- > Coloque os peitos de frango no forno e deixe assar por 30 minutos. Se necessário a meio da assadura regue com água fria para fazer o molho
- > Coloque as batatas num tabuleiro de ir ao forno, junte o alecrim e regue com azeite, deixando assar por 30 minutos. De vez em quando sacuda o tabuleiro de forma a que as batatas assem de todos os lados
- > Deixe repousar o frango assado por 10 minutos antes de cortar de forma a não perder os sucos
- > Corte o frango em fatias finas e sirva com o molho quente adicionando as batatinhas assadas regadas em azeite e condimentadas com o alecrim

Dicas:

- > Acompanhe este prato com uma salada saudável
- > Cortar bem o frango é uma etapa muito importante dado que lhe permite aproveitar todas as suas componentes
- > É mais económico adquirir um frango inteiro e desmanchá-lo do que comprar separadamente só peitos de frango, pernas, cochas...

CACHUPA SAUDÁVEL

Receita pela formanda Helena Delgado



Ingredientes:

- > Meio Kg milho cru em grão
- > 2 Cebolas picadas
- > Meio Kg feijão catarino
- > 1 Dente alho picado
- > 1 Frango partido aos pedaços
- > 3 Tomates médios
- > 1 Pé de couve portuguesa aos pedaços
- > Sal q.b.
- > 1 Alho francês picado
- > Ervas aromáticas q.b. (coentros, salsa, louro)

Confeção:

- > Demolhe, durante uma noite, o feijão e o milho em recipientes separados
- > Coza o milho na panela de pressão durante 10 minutos deixando ferver
- > Junte o feijão e as folhas de louro até cozer
- > Reserve o milho e o feijão
- > Num tacho coloque azeite q.b. e refogue a cebola, o dente de alho, o alho francês e o tomate
- > Junte a couve e o frango retificando os temperos com os coentros e a salsa picada
- > Adicione o feijão e o milho deixando ferver durante 10 minutos até ficar apurado

Dicas:

- > Em vez de demolhar o feijão pode colocá-lo num recipiente tapado coberto de água a ferver. Quando o feijão “inchar” coloque-o na panela de pressão com a água a ferver durante 10 minutos

GUISADO DE SOJA COM LEGUMES

Receita pela formanda Virgínia Nóbrega



Ingredientes:

- > 500 Gr. de soja granulada
- > 2 Tomates
- > 1 Pimento
- > 1 Curgete
- > 1 Alho francês
- > 1 Cenoura
- > 1 Beringela
- > 1 Couve-lombarda
- > 3 Dentes de alho
- > 2 Cebolas
- > 1 Colher (de sobremesa) de colorau
- > Ervas aromáticas (salsa, coentros, 1 folha louro)
- > Azeite e sal q.b.

Confeção:

- > Coloque de molho a soja granulada (cerca de 30 minutos)
- > Esprema bem a soja
- > Leve um tacho ao lume com o azeite, a cebola, o tomate e os dois tipos de alhos
- > Adicione a soja demolhada
- > Junte os legumes (cenoura, beringela, pimento e a curgete) cortados aos pedacinhos
- > Se for necessário adicione um pouco mais de água
- > No fim, adicione as ervas aromáticas, deixando ferver um pouco mais retificando os temperos

AÇORDA DE BACALHAU

Receita pela formanda Manuela Canento



Ingredientes:

- > 4 Dentes de alho
- > 1 Ovo
- > 3 Postas de bacalhau desfiadas
- > 1 Fio de azeite
- > 1 Pão alentejano partido em pedaços
- > Sal q.b.
- > Meio molho de coentros

Confeção:

- > Coza as postas de bacalhau reservando a água da cozedura
- > Desfie as postas de bacalhau
- > Num almofariz, pique os alhos e os coentros até formar uma pasta, adicionando sal a gosto
- > De seguida, transfira a pasta de alhos e coentros para uma travessa adicionando um bom fio de azeite e um ovo cru. Misture muito bem
- > Adicione a água da cozedura do bacalhau e os pedaços de pão e junte tudo
- > Decore o prato a gosto com coentros

Dicas:

- > Em vez de utilizar postas de bacalhau pode também optar por Palopo.

BERINGELAS RECHEADAS

Receita pela Formadora Neuza Gonçalves



Ingredientes:

- > 2 Beringelas
- > 2 Cebolas
- > 1 Dente de alho
- > 1 Tomate
- > 200 gr. carne de vaca picada
- > Azeite q.b.
- > Sal q.b.
- > Queijo flamengo magro ralado q.b.
- > Ervas aromáticas a gosto

Confeção:

- > Lave bem as beringelas e corte-as a todo o comprimento
- > Retire o miolo (parte interior) da beringela com cuidado para não rasgar a pele
- > Pique a polpa da beringela em cubos
- > Aqueça em azeite as cebolas picadas, o tomate e a polpa da beringela durante 3-4 minutos
- > Adicione a carne, temperando-a com sal e ervas aromáticas, deixando cozinhar
- > Pré-aqueça o forno a 200°
- > Recheie as beringelas descascadas com a carne picada e polvilhe com pedaços de queijo ralado
- > Leve ao forno até o queijo gratinar
- > Coza o arroz num tacho à parte
- > Sirva as beringelas recheadas com o arroz e retifique os temperos.

Dicas:

- > Em vez de confecionar este prato com carne pode optar por utilizar soja granulada fina.

MOAMBA DE FRANGO

Receita pela formanda Raquel Lobo



Ingredientes:

- > Frango ou galinha de campo
- > 1 Cebola picada
- > 2 Dentes de alho picados
- > 2 Tomates
- > 1 Beringela
- > 1 Curgete
- > 300 gr. de Quiabos e espinafres
- > 1 Colher de sopa de Óleo de Palma
- > 1 Colher de Muamba
- > Sal q.b.
- > Água

Confeção:

- > Junte a cebola e o tomate refogando com óleo de palma, em vez de azeite
- > Deixe refogar alguns segundos e junte o frango temperado, adicionando água até cobrir
- > Adicione os vegetais (beringela, curgete) e de seguida a moamba, mexendo bem
- > Deixe cozer bem o frango
- > Entretanto corte os quiabos ao meio e leve-os ao lume assim como os espinafres
- > Retifique os temperos, e acompanhe com arroz branco ou pirão

Dicas:

- > Em vez de óleo de palma ou azeite, utilize a gordura presente numa lata de “dem-dem”. Torna-se mais económico e é mais saudável.



5.3.SOBREMESAS

SOBREMESA DE LARANJA COM CLARAS

Receita pelo Chef Fábio Bernardino



Ingredientes:

- > 4 Ovos (apenas as Claras)
- > 1 Pau de canela
- > 1 Laranja
- > 2 Ovos
- > Azeite q.b.

Confeção:

- > Numa frigideira coloque o azeite com um pau de canela levando ao lume sem ferver (60º)
- > Reserve o azeite aromatizado até arrefecer
- > Prepare a laranja retirando a casca e gomos e coloque numa tigela
- > Bata as claras em castelo
- > Adicione um fio de azeite aromatizado à laranja e coloque duas colheres de sopa de claras ao preparado
- > Decore com sementes de sésamo

Dicas:

- > Pode também aromatizar azeite com ervas aromáticas (alecrim, louro, entre outros)

PUDIM DE PÃO

Receita pelo Chef Hêrnani Ermida



Ingredientes:

- > Cerca de 8 a 9 carcaças
- > 1 Litro de leite morno
- > Canela q.b. ou baunilha ou raspa de limão
- > 8 Gemas de ovos
- > 150 Gr. Açúcar
- > Manteiga (para untar)

Confeção:

- > Parta o pão em pequenos pedaços, junte o leite morno e polvilhe com canela, reservando
- > Bata, com a varinha mágica / batedeira, os ovos e 100 gr. de açúcar, adicionando esta mistura ao preparado anterior
- > Para fazer o caramelo – Aqueça a frigideira e deite 50 gr. de açúcar. Quando começar a borbulhar nos extremos retire a frigideira do lume e adicione lentamente 1 copo de água
- > Triture o preparado do pão
- > Forre uma forma com o caramelo e coloque o preparado do pão no interior
- > Coloque no forno a 180°, deixando cozer em banho-maria durante 40 minutos para alourar
- > Antes de desenformar deixe arrefecer ainda em banho-maria para o bolo não secar
- > Por fim, desenforme e sirva decorado a gosto

Dicas:

- > Se não quiser utilizar o caramelo substitua o mesmo untando a forma e polvilhando com açúcar
- > Em vez do preparado ir ao forno pode cozer no fogão

LEITE-CREME COM FARÓFIAS

Receita pela Formadora Ana Gama



Ingredientes:

- > 500 Ml. de leite gordo
- > 150 Gr. de açúcar branco
- > 1 Colher (de sopa) de farinha sem fermento
- > 1 Casca de limão
- > 4 Ovos grandes
- > Canela em pó q.b.

Confeção:

- > Separe as gemas das claras
- > Bata as claras em castelo e coza as farófias em água a ferver
- > Escorra as farófias em papel absorvente e reserve
- > Ponha a farinha e o açúcar num tacho e vá deitando o leite devagar até ficar tudo bem misturado. Junte a casca de limão (só a parte amarela) e leve em lume brando até levantar fervura (mexer de vez em quando para não pegar)
- > Quando estiver a ferver conte mais ou menos 5 minutos (tempo da farinha cozer)
- > Numa tigela, desfaça as gemas e junte um pouco da mistura quente
- > Depois do lume apagado, mas logo de imediato, junte as gemas ao leite e mexa energeticamente
- > Ponha as farófias num prato de ir à mesa, regue com o leite-creme, deixe arrefecer um pouco e leve ao frigorífico
- > Sirva bem fresco polvilhado com canela em pó

Dicas:

- > O limão irá ajudar a anular a gordura da gema... Quando temos um fragmento de gema nas claras e queremos batê-las em castelo, a gordura da gema vai dificultar este processo e o limão vai facilitar dado que anula aquele bocadinho de gordura não desejada

BOLO DE MILHO

Receita pela formanda Maria de Jesus Delgado



Ingredientes:

- > 3 Ovos
- > 2 Chávenas de chá de açúcar
- > 2 Chávenas de leite
- > 1 Chávena de óleo
- > 2 Chávenas de farinha de milho
- > 2 Chávenas de farinha de trigo com fermento
- > 1 Colher de chá de fermento

Confeção:

- > Junte os ovos com açúcar mexendo bem
- > Adicione as farinhas de milho e de trigo, alternando com o leite e mexendo bem
- > Por fim acrescente o óleo e o fermento
- > Coloque no micro-ondas durante 10 minutos

Dicas:

- > Pode substituir a chávena de farinha de trigo por miolo de amêndoa

BOLO SEM OVOS

Receita pela formanda Virgínia Nóbrega



Ingredientes:

- > 4 Chávenas de farinha de trigo
- > 2 Colheres de sobremesa de fermento
- > 2 Chávenas de açúcar
- > 1 Colher de sopa de chocolate ou cacau em pó (para o interior do bolo)
- > 2 Chávenas de leite

Para a cobertura

- > Chocolate ou cacau em pó a gosto
- > Meia chávena de óleo
- > Flores comestíveis q.b.
- > 1 Colher de café de sal

Confeção:

- > Coloque tudo junto num alguidar e bata com a batedeira, até fazer bolhas.
- > Pré-aqueça o forno a 180°
- > Unte e polvilhe a forma com manteiga, colocando a massa do bolo no forno durante 45 minutos
- > Depois de desenformar cubra o bolo com um creme de chocolate a gosto e decore com flores comestíveis (e.g. amores-perfeitos)

Dicas:

- > A cobertura pode ser personalizada e ao gosto de cada um. Exemplos: sem cobertura, cobertura de ovos, creme ganache (claras batidas em castelo e acrescentar o açúcar em ponto a ferver), entre outras.

GELATINA DE FRUTAS

Receita pela Enf^ª. Hortênsia Gouveia



Ingredientes:

- > 100 Gr. de Morangos
- > 6 Folhas de gelatina transparentes
- > 3 Pacotes de chá de frutos vermelhos
- > 2 Lt. de água

Confeção:

- > Demolhe as folhas de gelatina em água fria
- > Ferva a água e adicione os pacotes de chá
- > Coloque numa taça de servir e deixe repousar no frigorífico. Quando começar a ficar sólido adicione os morangos

Dicas:

- > Esta receita pode ser feita com outros chás e outras frutas (e.g. chá de pêssego e pêssegos frescos, entre outros).

DOCE DE MANDIOCA

Receita pela formanda Raquel Lobo



Ingredientes:

- > 1 Mandioca grande
- > 1 Chávena e meia de açúcar
- > 1 Lata de leite de coco
- > 1 Lt. de leite
- > 1 Pau de canela
- > Canela em pó

Confeção:

- > Descasque a mandioca e corte aos pedaços
- > Coza a mandioca ao lume entre 20 e 30 minutos
- > À parte, adicione o leite com o açúcar e o pau de canela, mexendo bem
- > Ao levantar fervura, junte a mandioca cozida aos cubos. Mexa sempre muito bem para o açúcar não colar ao tacho
- > De seguida, junte o leite de coco e mexa muito bem, até obter um creme consistente
- > Sirva frio numa tigela e decore com canela em pó

6. TESTEMUNHOS DOS FORMANDOS

E porque a opinião dos participantes é muito importante destacamos neste livro alguns testemunhos sobre o que aprendemos, que pusemos em prática e o que retivemos desta formação em termos sociais e de aprendizagens.



Ana Marchante – “Foi bom.... O convívio, conhecer outras pessoas e outras coisas que não conhecia. Aprendi que tinha que tomar o pequeno-almoço, que agora já tomo às vezes. Aprendi que a comida devia ter menos sal por causa da minha saúde. Devia haver continuação, foi muito curto.”



Ângela Ramos – “O curso foi ótimo! Aprendi a reduzir o açúcar e o sal... agora a minha sogra está doente e tenho que reduzir o sal na comida. Gostei de conhecer os Chefs e gostei muito da interação com eles e com os colegas. Gostei de conviver com o grupo.”



Carlos Pentur – “Para mim o curso foi muito bom pois há produtos daqui [Portugal] que não sabemos a importância. Quando for para Guiné posso transmitir o que aprendi aqui com este curso. Gostei muito do convívio e fui um dos poucos homens do curso.”



Delfina Ebo – “Gostei muito do curso. O que mais me chocou foram as informações sobre as bebidas alcoólicas porque provoca muitos problemas quando bebido sem moderação. Também a importância do pequeno-almoço porque o nosso corpo fica muito tempo sem energia, é muito importante... A importância da água, beber muita água. Gostei muito da convivência, da participação de todos os alunos e dos formadores. Dos pratos gostei principalmente da curgete... não gostava e agora ponho em todas as comidas.”



Helena Delgado – “Aprendi a comer comida sem sal, comida saudável. Tenho mais conhecimentos sobre como cozinhar alguns legumes. Foi nesta formação que tive mais conhecimento sobre comida.”





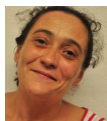
Iolanda Nunes – “Adorei tudo, as dicas... O que eu mudei... reduzi o sal da comida. Geralmente agora já não coloco óleo nos refugados agora ponho só azeite. Uma coisa que não gostava que era o salmão... mas adorei o salmão que o Chef fez. Uma coisa que me lembro... quando a gente faz maçã cozida podemos aproveitar para fazer refresco no frigorífico, sem açúcar... tem o doce do açúcar e é ótimo para os miúdos. Antes fazia ovos estrelados com óleo e agora faço com azeite. Tenho conseguido manter o orçamento. Já consegui colocar o meu marido a comer curgetes. O convívio foi o mais giro”.



Isabel Amorim – Gostei de conhecer os Chefs e da experiência do ovo escalfado. O que gostei mais foi o último dia em que estivemos a cozinhar, foi bom fazer... não gosto só de ver :)



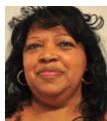
Ivone Pereira – “Adorei o convívio. Aprendi pratos africanos que não sabia fazer. Aprendi o bolo de bolacha. Maravilhoso! Maravilhoso!”



Fernanda Carvalho – “Esta formação fez-me tomar consciência das ações que fazia sem dar por isso, tais como: ir às compras sem fome, não levar as crianças, levar uma lista e segui-la, procurar sempre produtos mais baratos, utilizar os legumes para diversos pratos, etc... Adorei a vinda dos cozinheiros pois aprendi receitas ótimas e saborosas por baixo-valor. A melhor parte destas formações foi o convívio.”



Florbela Noronha – “Pensava eu que sabia poupar... aprendi a poupar e muito. Adorei a vinda do Chef Bernardino pois aprendi a fazer comida sem sal, coisa que achava impossível, mas qual é o meu espanto a comida é muito saborosa. Ele ensinou a reutilizar as sobras tais como talos de agrião, alho francês, couve, casca de cenoura, de nabo, batata, casca de laranja... tudo o que ia para o lixo faço um caldo e aproveita-se para fazer um refogado e sopas. Também adorei o convívio e conhecer pessoas novas. Adorei as receitas e não me importava de fazer a formação outra vez pois adoro cozinhar.”



Francisca Lima – “Aprendi a fazer saladas... gostei de aprender comidas novas.”



Francisco Domingues – “Éco é saber poupar dinheiro mas a comida é boa na mesma e saudável. Aprendi a saber comer. A coisa mais importante que aprendi foi que o tomate previne o cancro da próstata. A fruta faz bem, as vitaminas que têm...”



Manuela Canento – “Eu achei que não ia aprender nada, mas aprende-se sempre qualquer coisa nova... o poupar já estou calejada, mas aprende-se sempre... nós temos esta coisa mas como é que ligamos a outra, temos de inventar... a receita que me ficou no goto foi a laranja com o azeite para fazer o azeite aromatizado. Gostava de aprender mais receitas... E o convívio foi o principal, saí de casa, apanhei ar, fomos ao mercado, brincámos, rimos, fizemos umas caminhadas e vamos continuar a fazer...”



Maria Amélia Adro – “Eu achei o curso muito bom. Aprendi a poupar. A fazer a canja e a cachupa (saudável), eram muito boas... no outro dia fiz lá em casa. Também gostei de conviver com as pessoas.”



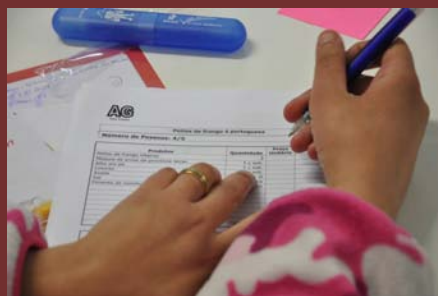
Maria Amélia Domingues – “Gostei da soja com legumes, porque foi a 1ª vez que provei e gostei. Gostei de aprender a cozinhar. Gostei dos Chefs, das enfermeiras que davam as dicas. Se precisar de ajuda posso ir ao Centro de Saúde. No meu dia-a-dia...vou fazendo o frango como a Chef fez no outro dia... também tenho feito a cachupa que a D. Helena fez com carne de vaca.”



Maria de Fátima Monteiro – “Aprendi muitas coisas, não só culinárias mas também financeiramente. Tive oportunidade de conhecer algumas vizinhas que não conhecia e agora já somos amigas. Aprendi algumas receitas, gostei muito do arroz de coco. Achei engraçado terem juntado o pretexto da culinária para juntarem a saúde, a economia e a poupança.”



Maria de Jesus Delgado – “Gostei dos formadores, enfermeiras, chefes e colegas e outros participantes. Aprendi muitas coisas: como reduzir o sal, o açúcar, a beber água, a fazer uma alimentação saudável, a economizar nos gastos da alimentação mais saudável, aprendi a geri o ordenado consoante as minhas necessidades para evitar gastos desnecessários. Era importante haver mais cursos destes para abranger mais gente. “



Olga Nascimento – “Gostei do convívio. Já tinha um curso de cozinha e não aprendi muito de novo, mas gostei porque as pessoas do bairro conviveram e era bom que mesmo sem o curso pudessem dar-se assim todos os dias.”



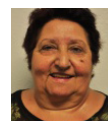
Raquel Lobo – “Aprendi a economizar, a fazer comida mais saudável para crianças e adultos, a fazer massa folhada para sobremesa, etc. O convívio foi muito bom.”



Regina Borges – “Aprendi muitas coisas, sopa de melão, muamba, caldo de mancarra, caril de gambas. Gostei muito do convívio.”



Susana Manuel – “Gostei. Aprendi muita coisa boa. Valeu a pena. O que aprendi, não sabia. Posso vir a ter emprego porque aprendi coisas de cozinha. Aprendi coisas sobre a saúde da minha filha, ela tem colesterol elevado e isso foi importante.”



Virgínia Nóbrega – “Gostei do sistema que aqui tivemos. Gostei imenso das dicas que os cozinheiros deram, mas estas dicas... no dia-a-dia, já fazia muita coisa. Gostei muito de estarmos aqui todos juntos, do convívio, de nos conhecermos. Estava muito isolada, foi uma maneira de me entrosar aqui com a malta. Gostei muito das dicas e dos cozinhados da nossa Chef Ana Gama e do Chef Fábio Bernardino, com ambos aprendi bastantes coisas. Só que queria ter mais receitas”.

7. CONCLUSÃO

A ideia de construção deste livro surgiu pelo gosto em divulgar o que aprendemos, pois verificámos que é mesmo possível saber cozinhar bem, economizando, de forma saudável e criativa.

Todos os participantes e promotores da iniciativa saíram desta experiência a saber um pouco mais devido à troca de experiências e saberes que se proporcionaram ao longo dos vários encontros.

As formações foram tão enriquecedoras que achamos que deveríamos fazer algo mais para divulgar alguns dos conhecimentos adquiridos:

Para finalizar não podemos deixar de destacar o convívio que tivemos no decorrer deste curso, as amizades que se criaram, a troca de saberes entre todos que nos enriqueceram de diversas formas.



