COMER, BEBER E VIVER

SABER COMER, BEBER, ANDAR E CONVERSAR EM BOA COMPANHIA

Ficha Técnica

Título: **Comer, Beber e Viver**

Edição e Copyright:©2017

SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE

COMER, BEBER E VIVER

Índice

- Comer, beber e viver 6
- Saber: a Dieta Mediterrânica 24
- Saber: Frugalidade e cozinha simples 26
- Saber: Mais vegetais e menos alimentos de origem animal 28
- Saber: Produtos vegetais produzidos localmente 30
- Saber: Azeite como principal fonte de gordura 32
- Saber: Menos sal e mais ervas aromáticas 34
- Saber: Consumo frequente de pescado 36
- Saber: Consumo (baixo a moderado!) de vinho 37
- Saber: Água como principal bebida 38
- Saber: Convívio à volta da mesa 40
- Saber +: Portais e recursos úteis 42
- Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física (2015-2016) 44
- Literatura científica 45
- Saber Melhor: concurso 47
- Exercícios 50

Sou Arlindo - o Chefe Tuga
cozinheiro afamado
Viajo por todo o mundo
Eu cozinho e canto o fado

Sou Linda de nome e fama
Tuga Chefe para a vida
Cozinheira divertida
Sou portuguesa d'Alfama

Eis o Papinhas e Cantorias, um restaurante ao vosso dispor.

Papinhas & Cantorias

Os nossos princípios alimentares são claros: apenas cozinhamos alimentos saudáveis, frescos e da época.

O melhor que a horta dá está presente no menu do restaurante.
É só escolher, minhas senhoras e meus senhores, é só escolher.
Aqui temos do melhor que há para comer.

O respeito que eu tenho pelo trabalho do Arlindo é proporcional ao que ele tem pelo meu.

Trabalhamos lado a lado de igual para igual.

Claro que eu tenho os meus segredos...

E eu tenho os meus mas a lealdade entre ambos é total.

Aposto em combinações secretas de ervas aromáticas para melhorar o sabor dos alimentos.

Um dos meus maiores sucessos são os cozidos de panela.

Os nossos sabores têm saberes das dietas nascidas ao sol e ao sul.

Acham possível cozinhar só com pão, água e ervas aromáticas?

Em tempos de grande falta de alimentos foi preciso aprender a ser frugal e a aproveitar o pouco que havia - pão, água, ovos e coentros.

É possível comer bem e de forma equilibrada, sem gastar muito dinheiro! Saibam como, aqui.

A açorda alentejana é um petisco de comer e chorar por mais.

Sabem que a dieta mediterrânica e o fado são dois tesouros do património cultural imaterial da humanidade?

Pois vamos desfrutar: é bom tocar e cantar, enquanto a comida está ao lume.

Quem canta seus males espanta! Querem ouvir? Basta virar a página.

Fado da Açorda

Sabe a alho e a coentros
O pãozinho alentejano
A açorda deste fado
Tem um sabor lusitano.

É sabor bem português
Condimentado, talvez,
Por sofrimentos passados
De tempos mal afamados.

Fio d'azeite na panela
E três alhos bem esmagados
Um raminho de coentros
Abençoado pelos fados.

O pãozinho fatiado
P'ra evitar a secura
Irá ser amaciado
Pela água na fervura.

Saltam ovos p'rà açorda
E uma pitada de sal.
Sem excessos, com cuidado!
Sal a mais, faz sempre mal!

Não coma demasiado,
petisque bem.

Fazemos uma culinária inteligente porque cozinhamos coisas simples que a horta e o campo produzem.

As nossas sopas conservam tudo o que há de bom na sua águinha!

Tentamos reduzir o consumo de carnes vermelhas mas se um cliente insistir, pois claro que servimos. Qualquer restaurante existe para agradar ao freguês!

Sabem o que é que está em primeiro lugar nos hábitos alimentares portugueses? O bacalhau pois então! Eu conheço as 100 maneiras de fazer bacalhau! É só pedir.

Aqui no verão come-se a boa sardinha assada! Mas ninguém nega uma boa posta de atum, ou um carapau alimado à maneira algarvia.

Venham provar as nossas caldeiradas! E as cataplanas algarvias, estão uma maravilha!

E quanto a gorduras está visto: o azeite português é a minha gordura favorita. Uso azeite praticamente em tudo o que faço na cozinha.

Nas minhas sopas, jardineiras e estufados o azeite do olival é a única gordura que eu uso.

Que beleza de bancada! Em Portugal temos da melhor fruta que há, disso não sobram dúvidas.

Muita fruta não é toda igual e nem sempre é bonita...

mas lá que é muito saborosa... Ah! Lá isso é!

Aqui promove-se sempre a fruta local e da época, mas se o cliente pedir fruta importada, claro que também servimos.

Papinhas
"Numa casa portuguesa fica bem pão e vinho sobre a mesa"
Ai que a dona Amália se esqueceu de falar da água!
Outros tempos...
Outros tempos, outras culturas, mentalidades diferentes...

Comam bem e bebam pouco, exceção feita à água.

Esta deve ser bebida principalmente entre refeições!

Se o senhor beber muita água, garanto-lhe que a sua saúde agradece.

Aqui o que interessa é conviver, comer e beber em boa companhia... conversando e comendo sem pressas.

Vou abrir a desgarrada
Desgarrada singular
Quem tem garganta afinada
Pois venha pr' aqui cantar.

Pois venha pr' aqui cantar
Assim mesmo, d' improviso
Nós queremos melhorar
A digestão e o riso.

Tu queres cantar a valer
És fadista sem o ser
Ó Árlindo tu acorda,
isto não é fado açorda!

Isto não é fado açorda
nem comida da panela
Ora põe-me os olhos nela
Ela é Linda e muito bela.

Finaliza a desgarrada
Tanto improviso já farta
Ó homem, eu sou casada
Vá para o raio que o parta!

Isto está a azedar
E p'ra evitar confusão
Vou vestir uma gilette
E bazar de bicicleta

Anda daí, Lindinha! Vamos de bicicleta para manter a linha.

Papinhas & Cantorias

E amanhã vamos todos fazer uma bela caminhada!

FIM

Virem a página para saber
como podem praticar uma
alimentação saúdavel,
sustentável, e claro... sempre
em boa companhia!

A "Dieta Mediterrânica", juntamente com a prática regular de atividade física, é provavelmente a melhor forma de viver mais anos com saúde.

A **UNESCO** definiu a Dieta Mediterrânica como património cultural imaterial da humanidade, entendendo-a como um conjunto de conhecimentos, transmitidos de geração em geração, constantemente recriado pelas comunidades e capaz de lhes proporcionar um sentimento de identidade, promovendo o respeito pela diversidade cultural e a criatividade humana.

Esta dieta adapta-se também às condições locais, apoiando o ambiente e a economia.

Esta dieta está intimamente ligada ao estilo de vida dos povos do Mediterrâneo.

Apesar de Portugal não ser banhado por este mar, encontramos elementos mediterrânicos no clima, na geografia, na economia, na cultura e nas formas de vida dos portugueses.

1. Frugalidade e cozinha simples

A simplicidade das refeições mediterrânicas no dia-a-dia é geralmente sinónimo de uma alimentação mais saudável, de base vegetal e com gordura saudável, reduzindo o risco de **doença coronária** ou **diabetes tipo II**.

Sabiam que, em Portugal, é diagnosticada uma média de 168 novos casos de diabetes por dia, e existe a maior taxa de **acidentes vasculares cerebrais (AVC)** da Europa Ocidental?

Os pratos que protegem os nutrientes devem ser a base da nossa alimentação – como as jardineiras, os estufados, as caldeiradas, as sopas, as cataplanas e os arrozes.

Estes pratos combinam produtos hortícolas e leguminosas, um pouco de carne, peixe ou ovos e **condimentos** como a cebola, o alho e as ervas aromáticas.

Neles consumimos a água onde os alimentos são cozinhados, aproveitando todas as suas vitaminas e minerais. A água impede também que se atinjam temperaturas elevadas, preservando outros nutrientes.

A sopa é um método de confeção simples, que preserva muitos nutrientes, hidrata e tem baixo risco de contaminação devido à fervura.
Aquece no inverno e ajuda a arrefecer no verão.

→ Espreitem este cartaz sobre sopa

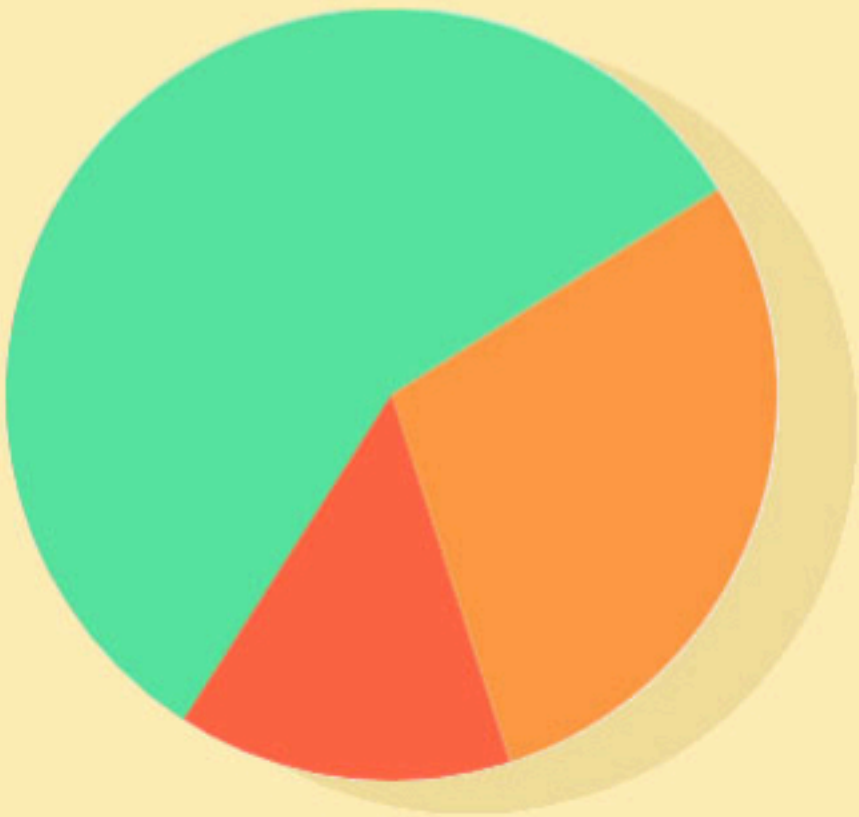
2. MAIS VEGETAIS E MENOS ALIMENTOS DE ORIGEM ANIMAL

Este é um modo de comer onde a carne e o peixe não são os únicos fornecedores de proteína e onde se tem de recorrer à proteína vegetal. Além disso, conseguimos assim poupar água e reduzir emissões de carbono.

POUPANÇA DE ÁGUA

MENOS EMISSÕES DE CARBONO

Este princípio ajuda a distribuir o balanço energético diário de forma equilibrada: 55% a 60% da energia diária é proveniente dos hidratos de carbono, 25% a 30% dos lípidos e 10% a 15% da proteína, sobretudo de origem vegetal (leguminosas e cereais).



3. PRODUTOS VEGETAIS PRODUZIDOS LOCALMENTE, FRESCOS E DA ÉPOCA

A culinária, ao depender do que a horta e o campo dão, torna-se muito **flexível**, intuitiva e inteligente. A diversidade permite **aguçar** o engenho – e é isso que é património da Humanidade!

Os produtos vegetais ocupam um lugar de destaque neste tipo de alimentação, e podemos adaptá-los com facilidade ao longo dos 365 dias do ano.

Aprendam mais sobre fruta aqui