

7 de Abril | Dia Mundial da Saúde

Sopas

Mais que um alimento, são um prato de saúde.

Ficha técnica

“Sopa: comer de saudáveis!”

Dr. Emílio Peres

Título: Sopas: Mais que um alimento, são um prato de saúde.

Colecção E-books APN: N.º 27, Abril de 2013

Direcção Editorial: Helena Ávila M.

Concepção: Raquel Esteves

Corpo redactorial: Raquel Esteves, Liliana Granja, Mariana Barbosa

Produção gráfica: Raquel Esteves, Helena Ávila M.

Propriedade: Associação Portuguesa dos Nutricionistas | APN

Redacção: Raquel Esteves

Revisão Científica: Isabel Monteiro | Comissão de Especialidade para a Nutrição Comunitária da APN,
Sónia Mendes | Comissão de Especialidade para a Alimentação Colectiva e Hotelaria da APN

ISBN: 978-989-8631-06-0

Abril de 2013

© APN

Conteúdos

- O que é uma sopa?
- De onde veio a sopa?
- Que tipos de sopa?
- Qual a importância da sopa?
- Quais os ingredientes da sopa?
- Como escolher os ingredientes?
- Como preparar os ingredientes?
- Como conservar a sopa?
- Receitas de sopas
- Receituário tradicional português



O que é uma sopa?

“alimento composto de caldo, mais ou menos líquido, geralmente com legumes sólidos cortados em pedaços pequenos, que se toma normalmente no princípio da refeição”

in Dicionário da Língua Portuguesa

“...é o resultado da cozedura breve, em água, de uma variedade de alimentos predominantemente vegetais e cereais aos quais se adiciona um pouco de gordura e por vezes também carne, peixe ou ovo, para de uma forma geral comermos à colher, no início da refeição.”

in Acerca de Sopa(s), 2003

De onde veio a sopa?

- a sopa era feita em “poças” de água quente com origem na actividade vulcânica residual onde se adicionavam diversos alimentos.

- a partir do século XX a sopa passou a ser associada à baixa condição social;
- no final deste século houve diminuição do consumo de sopa nos países ocidentais, devido à vida agitada dos indivíduos e à proliferação de cadeias de restauração de serviço rápido.

Pré-história

Idade média

História recente

Presente e Futuro

- a sopa era um pedaço de pão com caldo fervente de carnes ou legumes;
- era reconhecida pelos seus efeitos terapêuticos e medicinais, ganhando importância na alimentação.

- os avanços da ciência promovem os benefícios do consumo de sopa;
- a tecnologia alimentar facilita o acesso a sopas já preparadas (desidratadas, embaladas, congeladas).

Que tipos de sopa?

As sopas podem ser classificadas do ponto de vista gastronómico e do ponto de vista nutricional.

- **Ponto de vista gastronómico:**
 - **Sopas**: resultam da cozedura em caldo de vários ingredientes para formar uma base triturada à qual podem ser adicionados alimentos cortados em pedaços;
 - **Caldos**: resultam da cozedura de carne, peixe, marisco ou legumes. Os elementos sólidos são retirados após a cozedura. Pode adicionar-se massa ou arroz formando as canjas;
 - **Cremes**: são uma sopa cujos ingredientes se encontram todos triturados;
 - **Aveludados**: resultam da junção de um farináceo (exemplo: farinha de trigo ou arroz) a um caldo (de legumes, carne ou peixe). Em cozinha também designa um molho básico, claro e quente, de carne ou peixe, com diversas aplicações. Na sua base é usado um preparado de culinária simples, composto por partes iguais de manteiga clarificada (ou outra matéria gorda como natas) e de farinha.

Que tipos de sopa?

As sopas podem ser classificadas do ponto de vista gastronómico e do ponto de vista nutricional.

- **Ponto de vista nutricional:**
 - **Sopas**: resultam da cozedura em água de diversos alimentos que podem, ou não, ser triturados. São nutricionalmente mais completas que os caldos por conterem fibras, além de todas as vitaminas e minerais;
 - **Caldos**: líquido onde se cozem diversos alimentos que são retirados após a cozedura. São mais pobres em fibra do que a sopa, contudo podem fornecer diversas vitaminas que se dissolvem na água;
 - **Sopas ricas**: são sopas às quais se adicionam alimentos como carne, peixe, marisco, ovos ou queijo, sendo normalmente servidas como prato principal (ensopados, caldeiradas, jardineiras).

Qual a importância da sopa?

A sopa, se confeccionada de forma adequada, é uma importante fonte de:

- **Vitaminas:** contribuem para o crescimento e manutenção do equilíbrio do organismo, regulando muitos processos que nele ocorrem;
- **Minerais:** importantes para a conservação e renovação dos tecidos e para o bom funcionamento das células nervosas;
- **Fibras:** participam na regulação do organismo, nomeadamente no controlo da glicose e colesterol sanguíneos, do trânsito intestinal e do apetite;
- **Água:** é essencial para a regulação do trânsito intestinal, protecção de tecidos e órgãos, transporte de nutrientes e manutenção da temperatura corporal.

A sopa apresenta um elevado valor nutricional, pela sua riqueza em nutrientes, e um baixo valor calórico.

Qual a importância da sopa?

A sopa tem muitas vantagens:

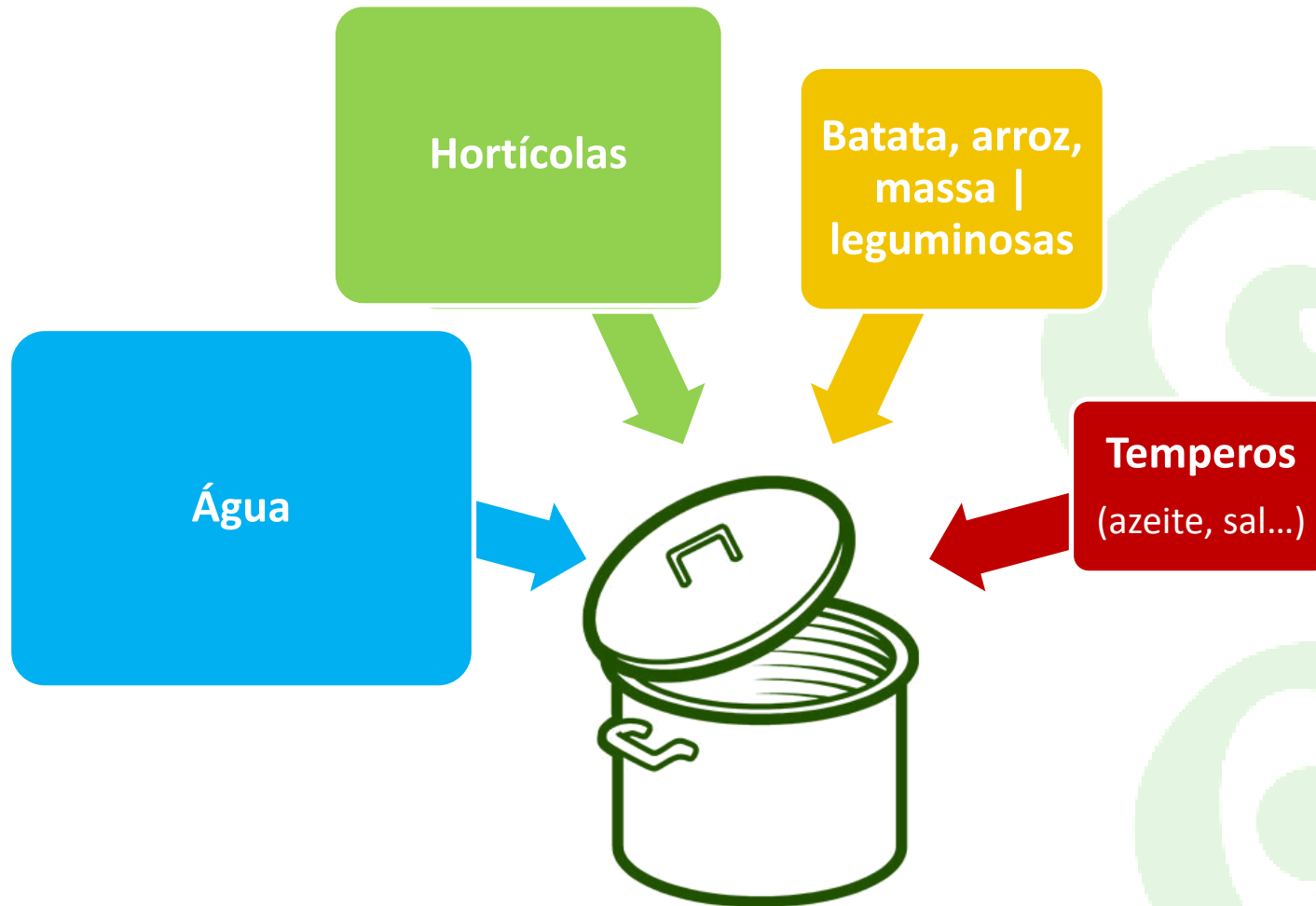
- **Aumento da digestibilidade** dos alimentos que contêm, o que facilita a digestão e absorção de nutrientes;
- **Manutenção das características nutricionais dos alimentos**, uma vez que a cozedura é feita a baixas temperaturas, não havendo degradação dos nutrientes;
- **Aproveitamento dos nutrientes** que se dissolvem no caldo durante o processo de cozedura;
- É de **fácil confecção, conservação e consumo**;
- **Diminuição do apetite**, em especial pelo elevado teor em água e fibra e também pela temperatura a que normalmente é consumida (quente);

Qual a importância da sopa?

A sopa tem muitas vantagens:

- Quando consumida ao início da refeição diminui a quantidade de alimentos ingerida no prato principal. Uma vez que promove a saciedade, a sopa contribui para um **melhor controlo do peso corporal**;
- Colabora na **prevenção de diversas patologias**, nomeadamente as doenças cardiovasculares, alguns cancros, diabetes e obesidade;
- **Facilita a ingestão alimentar** para indivíduos com dificuldades de mastigação;
- **Facilita o consumo de diversos hortícolas** na mesma refeição;
- **Pode constituir o prato principal** de uma refeição se for enriquecida com alimentos fornecedores de proteína e alguns cereais.

Quais os ingredientes da sopa?



Quais os ingredientes da sopa?

Água

- A água é o **principal constituinte das hortaliças e legumes** e também um dos **principais ingredientes de uma sopa**;
- O **consumo de sopa** contribui em grande parte para a **ingestão diária de água**, ajudando o organismo a manter-se hidratado.

Hortícolas

- Englobam as **hortaliças** (folhas, ramas e flores) como a couve, alface, nabiças e couve-flor e os **legumes** (raízes, talos e frutos) como a cenoura, alho francês e tomate;
- São fornecedores de **água, fibras, vitaminas** (carotenos, vitaminas do complexo B e C) e **minerais** (maioritariamente cálcio, potássio e ferro).

Quais os ingredientes da sopa?

Batata, arroz,
massa |
leguminosas

- A **batata, o arroz e a massa** são boas fontes de **hidratos de carbono, fibras, vitaminas** (principalmente do complexo B) e **minerais**. Na base da sopa deverá colocar apenas um destes alimentos;
- Adicionar leguminosas à sopa (feijão, grão-de-bico, lentilhas, ervilhas, etc) pode ser uma excelente forma de introduzir estes alimentos diariamente na alimentação, dado que **nem sempre são consumidas no prato principal**;
- As **leguminosas** são ricas em **proteínas de origem vegetal** e também fornecem **hidratos de carbono, fibras, cálcio, ferro, zinco, ácido fólico e vitaminas do complexo B**. Idealmente devem ser consumidas **com a pele** uma vez que esta contém diversos nutrientes;
- No caso de dificuldade em digerir as leguminosas, estas devem ser **bem demolhadas e confeccionadas** de forma a facilitar a digestão (em purés, bem passadas/trituradas).

Quais os ingredientes da sopa?

Temperos (azeite, sal...)

- Diversos temperos podem ser adicionados à sopa, nomeadamente o azeite, sal e ervas aromáticas;
- O **azeite é uma gordura com um perfil saudável** (sendo os ácidos gordos monoinsaturados os mais representativos), contudo deve ser **usado em pouca quantidade** porque fornece muitas calorias;
- Procure adicionar o azeite apenas no **final da cozedura da sopa**, após ter desligado a fonte de calor;
- O **sal** deve também ser **usado com moderação** pela sua associação com a hipertensão arterial. **Evite** a presença do **saleiro à mesa** e a utilização de **caldos concentrados**, que geralmente possuem uma elevada quantidade de sal e gordura. As **ervas aromáticas** são um bom substituto;
- **Nota prática:** se confeccionar sopa para 10 doses, coloque 2g de sal ou seja, 1 colher de chá.

Quais os ingredientes da sopa?

Passando à prática...

Quantidade para uma pessoa por refeição:

Hortícolas:

- Escolha 3 a 4 hortícolas diferentes, em que um deles seja, preferencialmente, de folha verde;
- Quantidade: 180g de hortícolas crus;
- Nota: dependendo da quantidade de hortícolas colocados no prato como acompanhamento ou no caso da sopa ser o único prato da refeição, esta quantidade poderá variar.

Batata, arroz ou massa:

- Seleccione apenas um destes alimentos para a base da sopa;
- Quantidade: 1 batata média (80g) ou 2 colheres de sopa de arroz ou massa crus (35g);
- Nota: Se forem usadas leguminosas na sopa, reduzir esta quantidade para metade.

Quais os ingredientes da sopa?

Passando à prática...

Quantidade para uma pessoa por refeição:

Leguminosas:

- Varie a combinação de leguminosas usadas na sopa e no prato principal;
- Quantidade: 25g de leguminosas secas cruas;
- Nota: adicionar à sopa se não forem consumidas no prato principal.

Azeite:

- Minimize a adição de gordura;
- Quantidade: 1 colher de chá de azeite;
- Nota: adicione o azeite no final da preparação da sopa.

Adicione a quantidade de água necessária para obter uma consistência líquida.

Minimize a adição de sal, promovendo um dia alimentar com teor reduzido de sódio.

Como escolher os ingredientes?

- Prefira hortícolas **frescos, da época e de produção local**;
- Tenha em atenção a **cor, cheiro e aspecto dos hortícolas** antes de os comprar. Os mais deteriorados, para além de alterações de sabor, têm menor valor nutricional face aos mais frescos;
- Os **hortícolas congelados podem ser uma boa opção** para quem tem pouca disponibilidade para adquirir e preparar estes alimentos ou tenha necessidade de os conservar por mais tempo :
 - Tenha o cuidado de escolher hortícolas que estejam **completamente rígidos, com a embalagem intacta e sem formação de gelo** na embalagem;
 - Tenha em atenção os **prazos de validade** e o **modo de conservação**;
 - Deixe a compra de produtos congelados para o final e transporte-os num **saco isotérmico**.

Como preparar os ingredientes?

- **Lave todos os hortícolas** antes da preparação, tendo o cuidado de remover toda a sujidade;
- As **couves devem ser lavadas folha a folha** para garantir a eliminação de toda a sujidade;
- **Não deixe os hortícolas muito tempo em água**, pois há perdas de nutrientes que não poderão ser aproveitados;
- Prepare os hortícolas **imediatamente antes de os utilizar** para conservar mais nutrientes;
- **Não misture alimentos crus com alimentos cozinhados** e use utensílios diferentes para a preparação de uns e outros;
- **Os talos e cascas de alguns hortícolas podem ser usados na sopa**: talos das couves ou casca da cenoura, por exemplo.

Como conservar a sopa?

Depois de a sopa estar pronta, é importante saber conservá-la para que a possamos consumir por mais dias. Isto pode ser relevante principalmente para quem tem pouco tempo e cozinha a sopa no início da semana em grandes quantidades, utilizando-a ao longo da mesma.

1

- Depois de desligar o fogão sirva a quantidade necessária para aquela refeição e deixe a panela da sopa aberta cerca de 1 hora, para esta arrefecer. No Verão, para facilitar o arrefecimento, pode mergulhar a panela em água gelada.

2

- Quando a sopa estiver mais fria deve colocá-la no frigorífico;
- Nas refeições seguintes deve retirar e aquecer só a quantidade necessária para aquela refeição e manter a restante no frio;
- A sopa pode conservar-se no frigorífico por um período máximo de 3 a 4 dias.

Como conservar a sopa?

3

- Procure dividir a sopa por caixas de armazenamento mais pequenas, cada uma com a quantidade necessária para uma refeição, e congelá-la;
- Antes de cada refeição retire uma dessas caixas do congelador e coloque-a no frigorífico por algumas horas para ir descongelando. Depois aqueça e deixe ferver antes de consumir.

Nota

- Evite ter o frigorífico e o congelador demasiado cheios pois impede a circulação de ar e os alimentos não arrefecem adequadamente;
- A sopa pode conservar-se no congelador por um período máximo de 2 a 3 meses.

Periodicidade do consumo de sopa

A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda o **consumo de, pelo menos, 400 g de fruta e hortícolas por dia**.

A **sopa de hortícolas**, deve ser **diariamente consumida ao almoço e ao jantar**, contribuindo para atingir as recomendações preconizadas pela OMS e permitindo a ingestão de **nutrientes reguladores**, como a fibra, vitaminas, minerais e água, associados a um **baixo valor calórico**.

O **consumo de hortícolas é uma das chaves para uma alimentação equilibrada, variada e completa**, estando associado a um bom funcionamento do organismo e à prevenção de diversas doenças crónicas não transmissíveis.



Receitas de sopas

Sopa de feijão verde

1 curgete | 1 cenoura | 2
cebolas | 1 dente de alho
| 1 colher de sopa de
azeite | 250 g de feijão
verde | 1 colher de café de
sal | 2 L de água

- Descascam-se a curgete, a cebola e o alho e cozem-se juntamente com a cenoura;
- Enquanto a sopa coze, corta-se o feijão verde muito fininho;
- Quando os legumes estiverem cozidos reduzem-se a puré e levam-se novamente ao lume;
- Quando o puré levantar fervura junta-se o feijão verde e deixa-se ferver até cozer;
- Tempera-se a sopa com pouco sal e azeite.



Creme de tomate

1 dl de azeite | 1 dente de alho | 2 cebolas | 1 cenoura | 4 batatas | 400 g de tomate | sal e água q.b.



- Retiram-se a pele e as sementes do tomate e descascam-se as batatas, as cenouras, as cebolas e os alhos;
- Numa panela colocam-se estes alimentos com a água e deixam-se cozer;
- Reduz-se a sopa a puré e tempera-se com pouco sal e azeite.

Nota: se servir a sopa com ovos escalfados e cubos de tostas ou pão torrado, ela torna-se um excelente prato principal.

Sopa de espinafres e grão-de-bico

120 g de grão-de-bico | 1
cenoura | 250 g de
abóbora | 1 cebola | 1
nabo | 1 molho de
espinafres | 2 colheres de
sopa de azeite | água de
cozer o grão q.b. | sal



- Coze-se o grão e reserva-se;
- Descascam-se e cozem-se a abóbora, a cenoura, a cebola e o nabo na água de cozer o grão;
- Depois de cozidos reduzem-se a puré e vão novamente ao lume;
- Juntam-se os espinafres ripados e o grão-de-bico. Deixa-se ferver durante alguns minutos e desliga-se o lume;
- Tempera-se a sopa com pouco sal e azeite.

Creme de cenoura e alho francês

4 cenouras | 2 talos de
alho francês | 2 cebolas |
1 curgete | 2 batatas |
azeite, água e sal q.b.

- Descascam-se e levam-se a cozer todos os hortícolas;
- Quando estiverem cozidos reduzem-se a puré;
- Tempera-se a sopa com pouco sal e azeite.



Sopa Juliana

1 batata média | 2
cenouras | 1 cebola
grande | ½ curgete | 150 g
de juliana cortada (couve,
nabo e cenoura) | 2
colheres de sopa de azeite
| sal e água q.b.



- Descascam-se e cozem-se as cenouras, a curgete, a batata e as cebolas e levam-se a cozer;
- Depois de cozidas reduzem-se a puré e vão novamente ao lume;
- Juntam-se os legumes cortados em juliana*;
- Deixa-se cozer durante alguns minutos e apaga-se o lume;
- Tempera-se a sopa com pouco sal e azeite.

***Juliana:** nome técnico que se aplica ao corte de hortaliças em tiras finas e compridas com 3 a 4 cm de comprimento e 1 a 2 mm de largura.

Canja de galinha com repolho e cenoura

¼ galinha ou frango | 2
cenouras | ½ repolho | 1
nabo | 2 litros de água |
200 g de massa cuscuz ou
pevide | sal q.b.



- Descascam-se e lavam-se os hortícolas;
- Põe-se uma panela ao lume com a água e juntam-se-lhe o frango, o nabo cortado em quartos e uma cenoura cortada ao meio;
- Quando os legumes estiverem cozidos retiram-se da panela com algum caldo, reduzem-se a puré com a varinha mágica e voltam a juntar-se ao restante caldo;
- Cortam-se a couve e a outra cenoura em juliana e juntam-se ao preparado anterior;
- Retira-se o frango e junta-se a massa, deixando cozer;
- Tempera-se com pouco sal e serve-se acompanhada com o frango desfiado.



Receituário tradicional português

Sopas, caldos e sopas ricas

Receituário tradicional português

Sopas, caldos e sopas ricas

A **gastronomia portuguesa** é rica em **técnicas e sabores** muito diversificados.

Um dos **pratos tipicamente portugueses** é, sem dúvida, a **sopa**. Cada região foi criando ao longo dos tempos aquela que melhor se adequava aos seus hábitos alimentares, ao seu clima e ao quotidiano dos seus habitantes.

Assim, **surgiram no receituário tradicional português diversas sopas, todas elas nutricional e gastronomicamente ricas**. Neste documento serão enumerados alguns exemplos deste prato, contudo muitos outros ficam por explorar.

Os pratos seguidamente apresentados serão classificados como:



Sopas



Caldos



Sopas ricas

Caldo verde

C

- É típico do norte de Portugal, contudo é muito consumida por todo o país;
- É feita com base num caldo de batata, cebola e azeite, com couve, geralmente galega, cortada muito fina;
- É uma sopa por norma espessa e de cor maioritariamente verde;
- É geralmente servida com um fio de azeite, tiras de broa de milho e uma rodela de chouriço.

A **couve galega** é tipicamente portuguesa e **cresce durante todo o ano**, estando adaptada a vários climas. É uma boa fonte de **cálcio, ferro, vitamina A e vitamina C**, e tem um baixo valor calórico.

Para aproveitar ao máximo os benefícios da couve galega não devemos cozê-la por demasiado tempo, uma vez que as vitaminas e minerais se degradam com elevadas temperaturas.

Caldo verde

C

2 L de água | ½ dl de
azeite | 750 g de batatas |
1 couve galega tenra | sal
| 1 chouriço | broa

- Deita-se a água numa panela com o azeite, as batatas descascadas cortadas ao meio, tempera-se com sal e deixa-se cozer;
- Logo que estejam cozidas, tiram-se do caldo e passam-se pelo passe-vite, voltando ao lume para apurar;
- Cortam-se as couves o mais fino possível, lavam-se e deitam-se na panela quinze minutos antes da sopa ir para a mesa, deixando-as ferver com a panela destapada;
- Serve-se o caldo verde em tigelas de barro, com uma rodela de chouriço do fundo e um bocadinho de broa.

Canja de galinha

C

- Sopa característica da região da Beira Alta, mas consumida por todo o país;
- É um caldo feito a partir de carne de galinha, ao qual se adiciona arroz ou massa e a galinha desfiada;
- É reconhecida na cultura popular pelas suas qualidades medicinais.

A **galinha** é classificada como uma **carne magra**, uma vez que tem um teor de gorduras, nomeadamente saturadas, menor do que a carne vermelha. Além disso, como todas as carnes, é rica em **proteínas de elevado valor biológico e vitaminas do complexo B**. Deve evitar-se a ingestão da pele, pelo teor mais elevado de gordura saturada. As vísceras e miudezas têm uma quantidade de gordura e colesterol superior à das carnes, pelo que o seu consumo deve ser moderado.

Canja de galinha

C

1 galinha com miúdos | 50 g de chouriço | 1 cebola | 350 g de arroz | 1 ramo de salsa | água | sal q.b.

- Depois de limpa e bem lavada, mete-se a galinha numa panela com água temperada com sal e junta-se o chouriço, a cebola e a salsa;
- Logo que esteja cozida, tira-se da panela e passa-se o caldo por um passador de rede;
- Volta ao lume e quando levantar fervura mistura-se o arroz lavado e enxuto;
- Picam-se os miúdos e desfia-se um bocado de galinha, que se mistura à sopa.

Nota: A canja pode ser feita sem o chouriço, com massa e incluir os ovos da galinha ainda em formação.

Sopa da pedra

SR

- É uma sopa característica da região do Ribatejo, a qual, segundo a tradição, é feita com uma pedra no fundo da panela;
- Utiliza na sua confecção alimentos como o feijão, batata e diversos tipos de carne de porco e enchidos, sendo temperada com coentros;
- Tem um aspecto grosseiro, uma vez que as carnes e enchidos se mantêm em grandes pedaços;
- É uma sopa muito rica, podendo constituir, por si só, o prato principal de uma refeição.

O feijão é rico em **proteínas, fibras, ferro, cálcio, zinco, ácido fólico e outras vitaminas do complexo B**, para além de ser uma fonte de **fitoquímicos** como o ácido fítico, flavonoides e compostos fenólicos.

Sopa da pedra de Almeirim

SR

500 g de feijão encarnado
| 600 g de batata nova |
800 g de carne de porco
(toucinho magro, orelha,
pés) | 60 g de chouriça |
60 g de morcela | 1
farinheira | 2 dentes de
alho picados | 1 cebola
picada | 1 folha de louro |
1 ramo de coentros | sal e
pimenta q.b.

- Lava-se o feijão, que deve ser novo para não ter de ser demolhado, e coze-se juntamente com o louro, a cebola e os alhos;
- À parte cozem-se as carnes e os enchidos (a farinheira deve ser cozida em separado);
- À medida que as carnes vão cozendo, cortam-se em pedaços pequenos. Descascam-se as batatas e cortam-se em cubos, também pequenos;
- Depois de cozido, separa-se 1/3 do feijão e reserva-se. Ao restante juntam-se as batatas e leva-se a cozer o conjunto, temperando com pouco sal;
- Reduz-se o feijão reservado a puré com a varinha mágica. Junta-se o puré ao preparado cozido, adiciona-se os coentros picados e pimenta;
- Depois de frios, cortam-se os enchidos em rodela finas. Juntam-se ao caldo as carnes e os enchidos. Decora-se com coentros picados e serve-se quente.

Gaspacho alentejano

S

- É característico da região do Alentejo e Algarve;
- É uma sopa fria feita à base de hortícolas como o tomate, o pepino e o pimento;
- Serve-se acompanhada de pão alentejano em cubos e, se desejar, de fruta como o melão e a pêra;
- Pode ser apresentada em forma de creme ou com os ingredientes em pedaços pequenos, sendo esta segunda mais comum em Portugal.

Os hortícolas de cor vermelho-alaranjado, como o **tomate** e o **pimento**, são fontes importantes de **carotenos** e **vitamina C**, tendo uma acção **antioxidante** no organismo. Os **pepinos** são maioritariamente constituídos por **água** e são, por isso, **muito refrescantes**.

Gaspacho alentejano

S

3 dentes de alho | 1 ½
colher de sopa de sal | 3
colheres de sopa de
vinagre | ½ pepino | 2
tomates maduros | 1
pimento verde | 200 g de
pão duro | orégãos

- Num almofariz pisam-se os dentes de alho com o sal para se obter uma papa. Coloca-se esta papa no fundo de uma terrina e rega-se com o azeite, o vinagre e os orégãos;
- Reduz-se o tomate a puré e junta-se ao preparado anterior. Corta-se o pepino e o tomate que resta em quadradinhos e o pimento em tirinhas finas;
- Introduzem-se na terrina e regam-se com 1,5 L de água gelada;
- Na altura de servir junta-se o pão cortado em cubos pequenos;
- Serve-se bem fresco.

Sopa de peixe

SR

- É uma sopa mais típica da região do Algarve;
- É feita tendo por base um caldo de peixes que podem variar consoante o gosto ou local onde é confeccionada a sopa;
- É servida com pão duro ou torrado.

O **peixe** é uma das mais saudáveis fontes alimentares de **proteína de alto valor biológico** e de **gorduras mono e polinsaturadas**, nomeadamente ómega 3. Além disso, é rico em minerais como o **zinco, potássio, selénio, fósforo e iodo**, e algumas **vitaminas** como as do complexo B e as vitaminas A e D, presentes nos peixes mais gordos.

Uma alimentação baseada no **padrão alimentar Mediterrânico**, rica em **peixe, hortícolas, frutos e cereais integrais**, parece estar associada à diminuição do risco de desenvolvimento de obesidade e doenças associadas.

Sopa de peixe algarvia

SR

500 g de safio ou outro peixe | 300 g de enguias | 10 cl de azeite | 2 dentes de alho | 150 g de tomate fresco | 100 g de cebolas | 1 ramo de salsa | 4 fatias de pão caseiro | 1 folha de louro | sal e pimenta q.b.

- Amanha-se e limpa-se o peixe. Corta-se em bocados e põe-se a sangrar;
- Leva-se um tacho ao lume com o azeite e deixa-se aquecer;
- Picam-se os alhos e as cebolas e juntam-se-lhes a folha de louro e o ramo de salsa;
- Tiram-se os pés ao tomate e escalda-se em água a ferver. Retiram-se as peles e as sementes e corta-se em cubos pequenos. Junta-se o tomate ao refogado e deixa-se apurar um pouco;
- Adiciona-se a água e seguidamente o peixe, deixando-se cozer;
- Retira-se a folha de louro e o ramo de salsa, tempera-se com sal e pimenta e polvilha-se com salsa picada;
- Corta-se o pão em cubos e frita-se no azeite. Serve-se com a sopa.

Sopas do Espírito Santo

SR

- Sopa característica do arquipélago dos Açores, variando a receita de ilha para ilha;
- É tipicamente servida na grande Festa do Espírito Santo, realizada no Pentecostes (50º Domingo depois da Páscoa), sendo nessa ocasião preparada com carne benzida;
- É feita à base de pão, carnes de porco, vaca e/ou galinha, canela e hortelã.

A **carne de vaca** é uma carne vermelha e, conseqüentemente, com um teor de **gordura** superior ao das carnes brancas ou magras. Além da gordura, esta carne é também rica em **proteínas de elevado valor biológico**, **vitaminas do complexo B** e minerais como o **ferro**.

A **canela**, a **pimenta** e a **hortelã** conferem sabor à sopa, diminuindo a necessidade de adição de muito sal.

Sopas do Espírito Santo

Ilha das Flores

SR

1,6 kg de carne do
chambão (vaca) | 2
cebolas grandes | 6
dentes de alho | 4 folhas
de couve | 6 grãos de
pimenta-da-jamaica | 350
g de pão de segunda | 1
ramo de hortelã |
cominhos | pimenta-da-
jamaica em pó | de canela
| sal | água

- Coze-se lentamente a carne numa panela vulgar com água. Durante a cozedura vai-se retirando a espuma que se vai formando;
- Em seguida, junta-se a cebola e os dentes de alho picados, as folhas de couve inteiras, os grãos de pimenta e o sal. Deixa-se cozer;
- Quando a carne está bem cozida adiciona-se mais água, a suficiente para a sopa;
- Numa terrina, põe-se o pão cortado às fatias inteiras, o ramo de hortelã, as couves, a pimenta e a canela;
- Rega-se com o caldo a ferver e tapa-se a terrina para abeberar. No momento de servir deita-se mais caldo.

Sopa de trigo pisado

SR

- Sopa típica da região da Madeira;
- É feita à base de trigo demolhado e pisado, ao qual se juntam alguma carne e hortícolas;
- Por norma o trigo é deixado a demolhar de um dia para o outro e a sopa é cozinhada à lenha, numa panela de ferro.

O **trigo**, fazendo parte do grupos dos cereais e derivados e tubérculos, é rico em **hidratos de carbono** complexos, **vitaminas do complexo B**, **sais minerais** e **fibras**. A versão integral deste alimento é nutricionalmente mais rica e completa do que as versões mais refinadas.

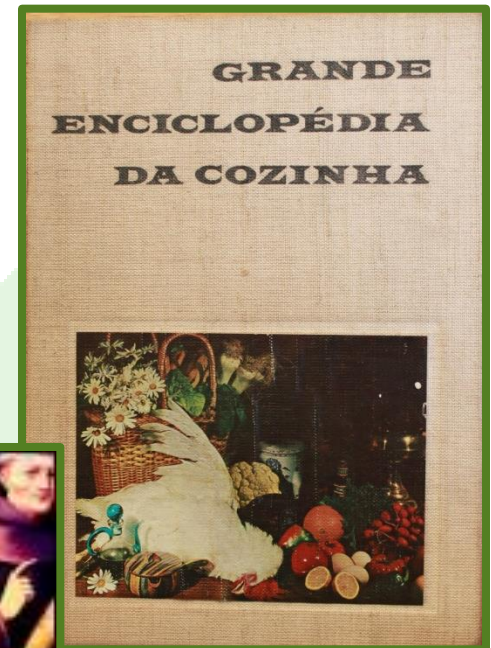
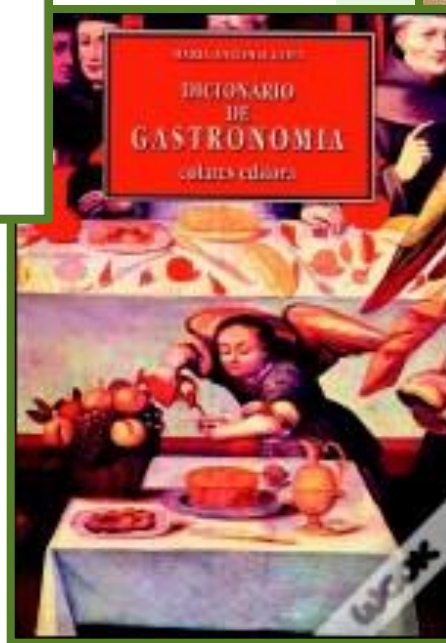
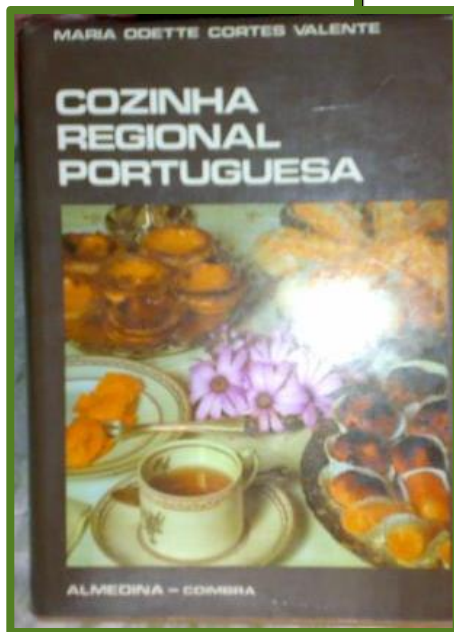
Sopa de trigo pisado

SR

1 kg de semilhas (batatas)
| 1 pé de porco salgado
com cerca de 600 g | 1
couve portuguesa | 2
cenouras | 1 cebola
grande | 0,5 L de feijão
cor-de-cana | 450 g de
trigo pisado | sal q.b.

- Demolha-se o trigo e pisa-se num almofariz para tirar a pele e esmagar;
- Coloca-se depois ao vento, numa peneira, para voar a pele;
- Lava-se o trigo e leva-se a cozer com a carne;
- Quando cozido, juntam-se as cenouras, as batatas, a couve cortada como caldo-verde mas mais grossa, a cebola e o feijão demolhado e cozido;
- Tempera-se com sal e deixa-se cozer em lume brando.

Livros de interesse



A sopa é um prato bastante versátil e fácil de adaptar ao gosto individual, à cultura e ao clima de cada região.

Podendo ser consumida como entrada ou como prato principal, a sopa apresenta benefícios inigualáveis para a saúde, pela sua elevada densidade nutricional e baixa densidade energética.

Sendo tão característica da cultura gastronómica portuguesa, é fundamental manter e reabilitar o hábito de comer sopa diariamente, como parte integrante de uma alimentação saudável.

A sopa é, sem dúvida, uma das mais fascinantes invenções gastronómicas e nutricionais!

“A sopa está na moda e nas pistas da investigação científica. Reconhece-se quanto é valiosa. Deve ser comida de rico, de urbano apressado, de remediado, de rural, de trabalhador braçal e de ocioso. É boa para meninos, adultos e idosos. A sopa pertence à tradição portuguesa porque sempre foi, e não deixa de ser, útil para a saúde.”

Dr. Emílio Peres

Coma Sopa!

Um conselho da Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Referências

1. Martins I, Porto A, Oliveira L. Tabela de Composição de Alimentos. Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge. Lisboa. 2007
2. Feliciano E, Soares E, Nunes N. Acerca de Sopa(s). Confraria da Sopa. Abril de 2003. Lisboa
3. Peres E. O pão, o comer e o saber comer... Para melhor viver. Confraria do Pão. Alentejo. 2004
4. <http://www.foodsafety.gov/keep/basics/chill/index.html>
5. Refrigerator & Freezer Storage Chart. U.S. Food and Drug Administration. Disponível em: <http://www.fda.gov/downloads/Food/ResourcesForYou/HealthEducators/UCM109315.pdf>
6. Goes MA. Dicionário de Gastronomia. Colares editora
7. Chan AT, Giovannucci EL. Primary Prevention of Colorectal Cancer. Gastroenterology. 2010 June ; 138(6): 2029–2043
8. <http://www.cm-almeirim.pt/conhecer-almeirim/gastronomia/item/202-sopa-de-pedra-receitas>.
9. <http://www.roteirodoalqueva.com/gastronomia/gaspacho>
10. <http://www.cm-viseu.pt/index.php/conhecer-viseu/turistico/gastronomia?layout=edit&id=432>
11. Kim JY, Kwon O. Garlic intake and cancer risk: an analysis using the Food and Drug Administration's evidence-based review system for the scientific evaluation of health claims. Am J Clin Nutr 2009;89:257–64.
12. Waterman E, Lockwood B. Active Components and Clinical Applications of Olive Oil. Alternative Medicine Review. 2007. Vol. 12, No. 4. 331-342
13. Kastorini CM, Milionis HJ, Goudevenos JA, Panagiotakos DB. Mediterranean diet and coronary heart disease: Is obesity a link? - A systematic review. Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases. 2010. 20, 536-551
14. Valente MOC. Cozinha Regional Portuguesa. Almedina. Coimbra. 1981
15. Modesto ML. Cozinha Tradicional Portuguesa. 21ª edição. Verbo. 2005
16. Valente MOC. Cozinha de Portugal – Madeira e Açores. Círculo de Leitores. 1995
17. Valente MOC. Cozinha de Portugal – Beiras. Círculo de Leitores. 1995
18. Michel MM. Manual de Cozinha 1: Técnicas e preparações-base. Porto Editora. Porto. 2006
19. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. WHO Technical Report Series 916. World Health Organization. Geneva. 2003
20. Guia: Nutrientes, Aditivos e Alimentos. Instituto do Consumidor. Lisboa. 2004
21. Guia: Os Alimentos da Roda. Instituto do Consumidor. Lisboa. 2004
22. http://www.madeirarural.com/guia_viagem/ver_item.cfm?id=1042&lingua=po
23. Oliveira AC, Queiroz KS, Helbig E, Reis SM, Carraro F. The domestic processing of the common bean resulted in a reduction in the phytates and tannins antinutritional factors, in the starch content and in the raffinose, stachiose and verbascose flatulence factors. Arch Latinoam Nutr. 51(3):276-83. 2001
24. Czapp K. Putting the Polish on Those Humble Beans. Weston A Price Foundation. 2009
25. Cozinha regional do Algarve. Região de Turismo do Algarve. Disponível em: http://www.visitalgarve.pt/pressroom.file.php?fileID=29&file=livrogastronomia_pt.pdf

Um conselho da Associação Portuguesa dos Nutricionistas!



Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Rua João das Regras, nº 284 R/C3,
4000-291 Porto

Tel.: 222085981; Fax: 222085145
www.apn.org.pt | geral@apn.org.pt

