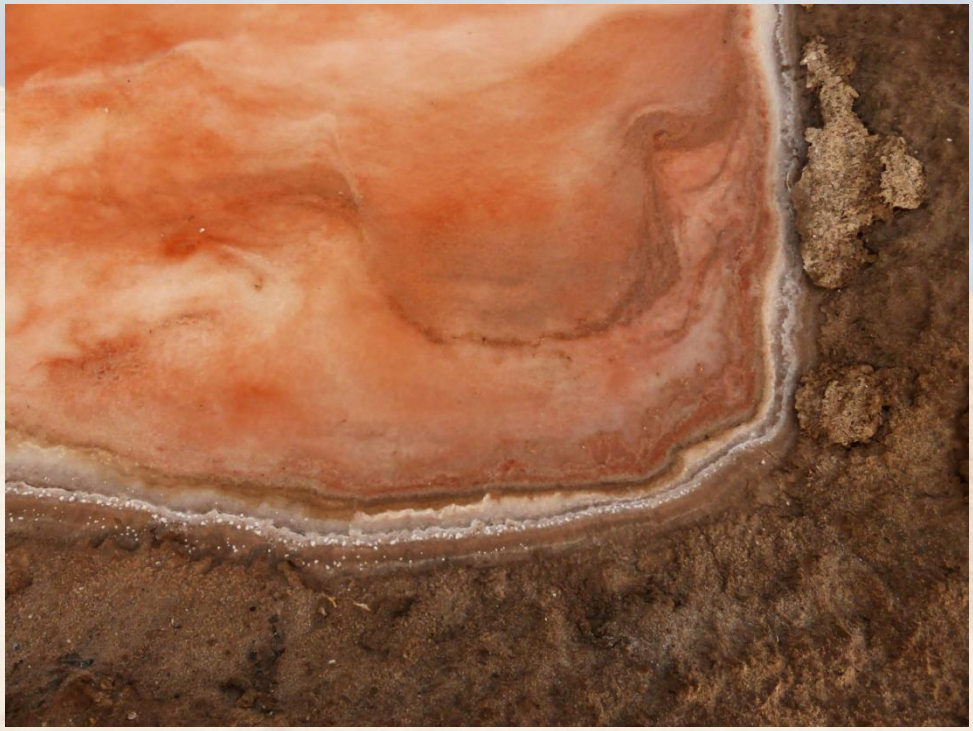
Alimentação saudável e sustentável

Alerta ao sal

O que é alimentação saudável e sustentável

- Alimentação de baixa pegada ecológica, sem recurso a plásticos ou a químicos de síntese na sua produção e comercialização
- Alimentação proveniente de comércio local e de relações de proximidade
- Alimentação onde o trabalho do agricultor é reconhecido, respeitado e devidamente remunerado
- Alimentação onde a relação entre o produtor e o consumidor é clara e transparente
- Alimentação biológica
- Alimentação pouco ou nada processada

Salinas de Tavira



Sal de boa qualidade e sal de má qualidade

Recomendável

- Sal grosso biológico
- Sal-gema
- Flor de sal
- Sal da Marinha Grande
- Sal dos Himalaias

Não Recomendável

- Sal grosso branqueado
- Sal refinado
- Sal camuflado
- Sal em excesso

Plantas que ajudam a reduzir o consumo de sal

Tomilho *Thymus mastichina*

Características

- Qualquer tomilho é um bom contributo para melhorar o sabor dos alimentos.
- Este é conhecido por sal purinho. No Alentejo é erva-ursa e usam-no também para fins medicinais para tratar gripes, constipações e problemas digestivos
- Tem propriedades antivíricas, antimicrobianas e antisséticas.
- **Cultivo fácil, detesta excesso de água.**
- **Muito melífero**

Plantas que ajudam a reduzir o consumo de sal

Oregãos *Oreganum vulgare*

Características

Os orégãos têm interessantes propriedades terapêuticas e culinárias.

Tem propriedades antisséticas, antifungicas e antibacterianas. Benéfico para o aparelho respiratório e digestivo.

Melhora o sabor e o aroma dos alimentos. Usam-se as flores e as folhas verdes ou secas em infusões, caldos, pães, piza, crepes. Tomate, azeite, alho e orégãos no pão quentinho.

Cultivo fácil desde que não se regue em excesso e lhe dê boa exposição solar

Plantas que ajudam a reduzir o consumo de sal

Salvias *Salvia sp*

Características

Sabor intenso, aromático e um pouco salgado

Utiliza-se para fins terapêuticos e culinários

Na cozinha ajuda a processar gorduras e a melhorar

O sabor dos alimentos reduzindo o sal

Pataniscas de salvia
Flores comestíveis.
Folhas maceradas em vinagre

Propriedades antisséticas, anti-inflamatórias e digestivas.
Fortalece a imunidade.

(*Salvia elegans*)Salva ananás, *Salvia africana*, Salva branca (*Salvia apiana*), rapazinhos (*Salvia microphila*)

Abelhas adoram-na

Plantas que ajudam a reduzir o consumo de sal

Alecrim *Rosmarinus officinalis*

Características

Muito utilizado para fins terapêuticos e culinários.

Usa-se em pratos de carne, peixe ou legumes, fresco ou desidratado.

Sabor algo mentolado e aromático.

As suas flores também se comem.

Melhora a memória e a concentração.

Cultivo fácil
Pouco rega
Abelhas adoram

Plantas que ajudam a reduzir o consumo de sal

URTIGA
Urtica dioica

As urtigas têm importantes propriedades terapêuticas e culinárias.

Muito rica em sais minerais e vitaminas

Sabor intenso e fresco a clorofila

Pode desidratar-se e moer-se e usar para polvilhar em sopas, saladas, omeletes sumos, crepes.

Usa-se no fabrico de pão

Existe uma Confraria da Urtiga em fornos de Algodres

Plantas que ajudam a reduzir o consumo de sal

- Chagas ou capuchinhas
  Tropaeolum majus

Planta medicinal e comestível

Muito rica em vitamina C, ferro e fósforo

Comem-se as os botões, as flores,
as folhas e as sementes

Sementes ou botões em vinagre fazem um bom picle

Folhas em rolinhos tipo *wrap*

Infusão de folhas frescas aliviam tosse e bronquite
e eliminam expetoração

Na horta e no pomar fortalecem as hortícolas e as
árvores de fruto

Protegem as abóboras contra o escaravelho e
os afídeos
Repelem a mosca branca nas estufas

Plantas que ajudam a reduzir o consumo de sal

Acelga brava *Beta maritima*

Características

Muito comum à beira-mar.

Sabor salgado e crocante.

Usa-se como o espinafre e não necessita de sal.

Rica em vitamina C, ferro e outros sais minerais

Plantas que ajudam a reduzir o consumo de sal

Salicórnia *Salicornia L.*

- A salicórnia cresce nas salinas e já produzida para fins comerciais em várias zonas do país.
- Conhecida por espargo-do-mar ou sal verde
- De sabor bastante salgado e muito rica em sais minerais e vitaminas. Talvez o melhor substituto do sal.
- Adiciona-se em qualquer prato substituindo o sal

Plantas que ajudam a reduzir o consumo de sal

Espirulina

- Micro-alga muito rica em proteínas, vitaminas e sais minerais
- Adiciona-se em vários pratos como suplemento alimentar
- Combina bem com pipocas, em crepes, sopas ou batidos.
- Alta concentração de minerais (cálcio, magnésio, manganês, potássio, zinco e ferro)
- Rica em iodo.
- Em Portugal existem vários projetos de produção de spirulina em Aveiro, Monchique, e Graciosa nos Açores

- Algas

Plantas que ajudam a reduzir o consumo de sal
Plantas de beira-mar

Funcho marítimo *Crithum maritimum*

Também conhecido por perexil-do-mar
Muito comum em toda a costa e ilhas

Sabor bastante salgado, crocante e com notas de cenoura crua

Usam-se folhas, flores e sementes, frescas em molhos, sopas saladas e em picles.

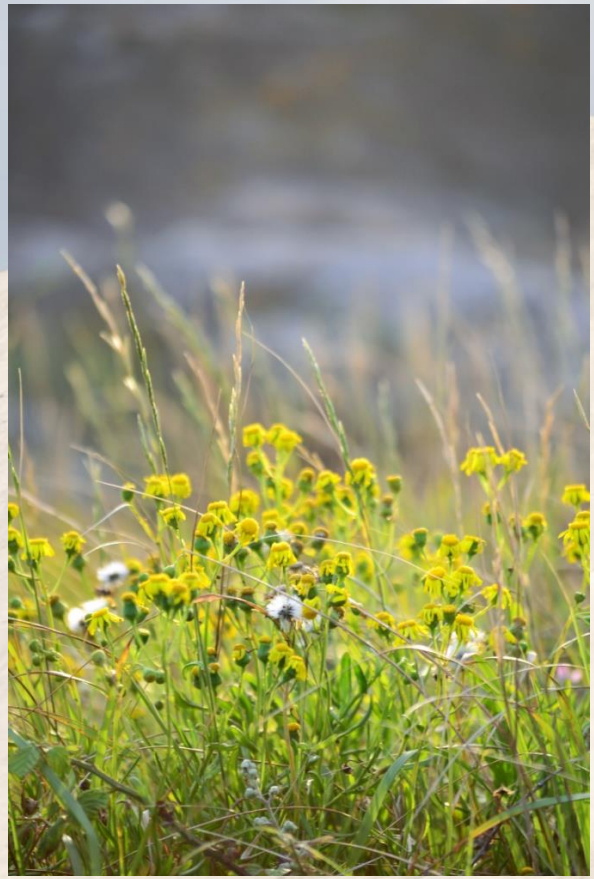
Rico em vitamina C.

Ação tónica do aparelho digestivo

Leva-se nas caravelas como preventivo do escorbuto

Plantas que ajudam a reduzir o consumo de sal,
Plantas de beira mar

Campana da praia *Inula crithmoides*



- Muito comum na nossa costa.
- Também conhecida por madorneira-bastarda.
- Folhas um pouco suculentas, salgadas, aromáticas e saborosas.
- Cresce em orlas de sapal, arribas, encostas
- Propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias. Beneficia a digestão. Muito apreciada na culinária moderna.
- Tal como a salicórnia e a planta do gelo é também cultivada para fins comerciais.

Plantas que ajudam a reduzir o consumo de sal

Plantas de beira-mar

Eruca-marinha *Cakile maritima*

Brasicaceae bastante comum nas praias, prima das couves, rúcula, nabos

A sua folha suculenta lembra a rúcula

Sabor amargo, crocante e salgado

Consomem-se as folhas e as flores frescas em saladas, sopas e molhos

Plantas que ajudam a reduzir o consumo de sal

Planta do gelo *Mesembryanthemum Crystallinum*

Planta de beira-mar, salgada, comestível, de textura muito interessante
Estala na boca
Muito apreciada na culinária moderna

Comer em consciência é um dever de todos nós.

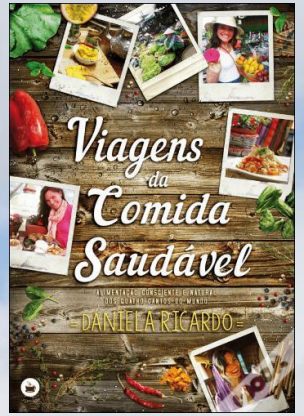
Um dever para com a nossa saúde e para com a saúde do planeta

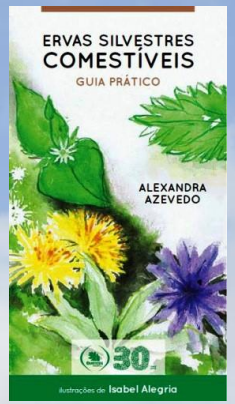
É importante perguntarmo-nos de onde vem o que escolhemos colocar no nosso prato todos os dias

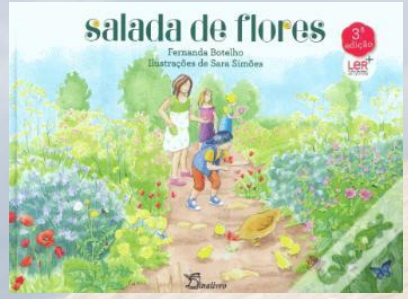
A escolha é nossa

Boas escolhas

O planeta agradeço e o SNS também

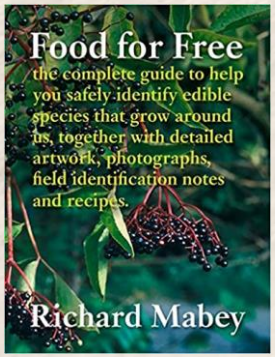


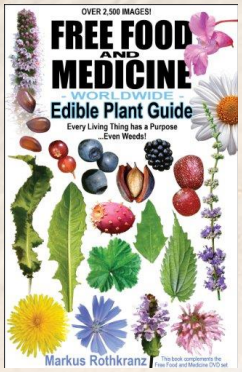


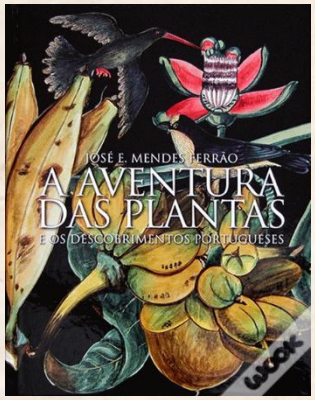


https://malvasilvestre.blogspot.com/

mftbbotelho@gmail.com







BEM HAJAM

Plantas, pessoas e livros

https://www.facebook.com/fernanda.botelho.393