

# Junho- São João



O típico São João no Porto, que decorre na noite de 23 para 24 de Junho, é uma festa popular, em celebração do São João Batista. Esta é uma das maiores e mais divertidas festas da Europa, muito apreciada pelos turistas e da qual os residentes da invicta tanto se orgulham.

Com origem no século XIV, era inicialmente uma festa pagã de adoração ao deus do Sol, em comemoração das colheitas e da abundância. Posteriormente, a igreja Católica cristianizou a festa, em comemoração de São João, o Padroeiro.

Fazia parte do ritual dessa festa a compra de alho-porro inteiro para pendurá-lo na principal parede da casa para dar sorte. No noite de 23 de Junho, os grupos de famílias saíam dos bairros a pé com destino às Fontainhas para verem a cascata do São João e compravam pelo caminho não só o tradicional alho porro mas ainda vasos de manjerico e ramos de cidreira e de cravos.

As ervas aromáticas assumem nesta festa uma particular importância, tanto pelos benefícios associados à saúde, como pelas manifestações que o povo lhes atribuiu, desejando-se deste modo saúde, boa sorte e fortuna.

Nesta noite não faltam ainda os cantos populares, as sardinhas, o caldo verde e o vinho.

Para comemorarmos o dia do São João explicamos nesta publicação algumas características destes alimentos tão tradicionais.

## Pimentos

O pimento é uma excelente fonte de vitaminas e minerais importantes para a pele, visão e processo de cicatrização.

Procure ingerir pimentos de diferentes cores para aumentar os benefícios nutricionais. Complemente este consumo com outros tipos de produtos hortícolas.

Consuma hortaliças e legumes diariamente, na sopa, e inclua-os sempre no prato.



## Pão de milho

O pão de milho poderá funcionar como um substituto à batata e arroz. Quando consumir pão à refeição, reduza bastante a quantidade de arroz, massa ou batata.



## Caldo verde

O caldo verde, pela presença de couve galega, é rico em cálcio.

Diariamente devemos recorrer ao consumo de sopa de legumes, para alcançar maior variedade de vitaminas e minerais pela diversidade de produtos hortícolas.

Inicie sempre o almoço e o jantar com sopa.



## Sardinhas

A sardinha é um peixe gordo, pelo que a sua gordura, polinsaturada, rica em ácidos gordos ómega-3, é importante para o funcionamento do cérebro e coração.

Consuma peixes gordos com regularidade, variando o tipo de peixe (cavala, salmão, arenque, ...).



# Ervas aromáticas

As ervas aromáticas são uma ótima opção para o tempero das refeições. Elas dão sabor aos alimentos sem adicionarem muitas calorias à refeição.

Ao utilizar ervas aromáticas pode diminuir o consumo de sal, sendo mais fácil controlar a pressão arterial.

## **Exemplos:**

- Salsa, manjeriço, cebolinho, coentros, funcho, hortelã-pimenta, erva doce, cravinho, alecrim, orégãos, malaguetas, tomilho, salva, entre muitas outras.



## Algumas sugestões para o S. João

- Diminua a adição de sal na confecção das sardinhas assadas, dos pimentos e do caldo verde.
- Opte por adicionar cebola, alho, salsa, orégãos ou colorau ao azeite que serve como molho, para aumentar o sabor e aroma dos alimentos e diminuir a quantidade de sal adicionada.
- Acompanhe a refeição com legumes variados.
- Aproveite para aumentar a actividade física, com caminhadas e dança durante as festas.



# Na Paralisia Cerebral:

Em casos de problemas de mastigação, pode preparar uma refeição típica do São João com algumas alterações.

**Caldo verde:** Faça uma sopa com couve galega e passe tudo com a varinha mágica.

## **Açorda de sardinha:**

Utilize o pão de milho e as sardinhas tipicamente utilizados para fazer uma açorda de sardinha.

- Num tacho picar a cebola , o alho, desfazer um tomate e colocar ao lume para que a cebola coza na calda do tomate.
- De seguida adicionar a sardinha desfiada.
- Por fim adicionar o pão partido em pedaços muito pequenos e deixar cozinhar.

Em casos de maiores dificuldades na alimentação: colocar num copo alto a mistura, triturar com a varinha e ir adicionando a calda do estufado até à consistência desejada.

A estagiária de Nutrição,

Inês Carvalho Pereira

Sob a orientação da Dr<sup>a</sup>. Antónia Campos

