**TRAINING FICHE TEMPLATE**

|  |  |
| --- | --- |
| **Módulo** | Módulo 2 |
| **Título** | UNIDADE 4: Aves de capoeira, ovos, leite, queijo e iogurte. |
| **Palavras-chave** | Produtos típicos locais e variedades, aves de capoeira, ovos, leite, queijo, iogurte |
| **Tópico/Área** | |  |  | | --- | --- | |  | 1: Questões gerais sobre alimentação saudável e alimentos de baixo impacto | | x | 2:  Produtos locais e típicos; variedades (básico e avançado) | |  | 3: Técnicas de preservação e conservação de alimentos tradicionais (básico e avançado) | |  | 4: Técnicas de elaboração/confeção/consumo com base na Pirâmide Alimentar (básico e avançado) | |  | 5: Receitas tradicionais, locais e culturalmente relevantes (básico e avançado) | |
| **Nível** | BÁSICO |
| **Descrição/ Conteúdos**  **(2000 characters max.)** | Os alimentos que compõem o grupo de proteínas de nível superior - aves, leite, ovos, queijo e iogurte - são ricos em uma grande variedade de minerais. O consumo desses alimentos e a quantidade desses alimentos devem estar de acordo com a faixa etária e a atividade física do indivíduo.  As **aves de capoeira** são aves domésticas que criamos para consumo da sua carne. O termo normalmente inclui membros das ordens Galliformes, como galinhas e perus, e Anseriformes, aves aquáticas, como patos e gansos. No entanto, esta não é uma classificação restrita, e o termo também pode referir-se a outros tipos de aves que são usadas na culinária, como pombos e até avestruzes. Para pássaros como faisões, codornizes e patos selvagens, o termo aves de caça é comumente usado.  Os **ovos** que costumamos consumir são ovos de galinha (Gallus gallus). A União Europeia regula a comercialização destes ovos com regras de produção, comercialização, rotulagem e higiene.  **Sistemas de produção de ovos.** Dependendo do tipo de exploração agrícola, os ovos para consumo são designados da seguinte forma: ovos de galinhas mantidas em aviário, ovos de galinhas do campo (biológicos ou não biológicos).  **Produtos derivados do ovo** - Existem novas formas de apresentação, conservação e comercialização de ovos fora da casca, prontos para consumo. Estes produtos podem ser constituídos pelo ovo na sua totalidade, ou só parte do seu conteúdo.  O **leite** é um alimento excepcionalmente rico. Existem diferentes formas de apresentação e tratamento para a sua preservação:   * Leites líquidos: leite cru, leite pasteurizado fresco, leite esterilizado, leite UHT. (Esterilização através de temperatura ultra-alta) (link para a ficha de esterilização, módulo 3) * Leite concentrado. * Leite evaporado * Leite condensado * Leite em pó.   O **iogurte** é um leite fermentado obtido pela mistura de duas bactérias lácteas, *Streptococcus thermofilus* e *lactobacillus bulgaricus*. No final da fermentação (45°C durante 2 horas), o leite coagulado transforma-se em iogurte. Podemos encontrar:   * Iogurte natural: sem aditivos. Dependendo da quantidade de gordura, podem ser inteiros, semidesnatados, desnatados ou enriquecidos com nata. * Iogurte natural adoçado: com adição de açúcar. * Iogurte adoçado: com adição de adoçantes permitidos por lei. * Iogurte com pedaços ou sumo de fruta. * Iogurte aromatizado: com aromatizantes, para dar diferentes sabores.   Além destes tipos de iogurte, podemos encontrar outras variedades no mercado, como o iogurte grego, em que o soro líquido é extraído do leite, resultando em um produto mais espesso, com menos açúcar e mais proteína. O kefir é um produto lácteo semelhante ao iogurte líquido, fermentado pela ação de um grupo de leveduras e bactérias também chamadas de grãos ou nódulos.  Existem inúmeras variedades de **queijo**, seja de vaca, de ovelha ou de cabra. O queijo é feito com coalho, enzimas que coagulam e engrossam o leite. Este coalho pode ser de origem animal (obtido do estômago de ruminantes em lactação), de origem vegetal (obtido da seiva do figo ou cardo), de origem microbiana ou de origem sintética. A água é retirada do leite, fazendo com que o queijo se transforme em um concentrado de proteínas, vitaminas, sais minerais e gordura de fácil digestão. Por todos esses motivos, o queijo é repleto de benefícios para o nosso organismo e a OMS recomenda seu consumo. |
| **Benefícios/ Vantagens**  **(1000 characters max.)** | Os produtos lácteos são importantes pelas proteínas e vitaminas que contêm e pelas reservas de cálcio necessárias ao organismo. Para pessoas com intolerância à lactose, recomenda-se produtos lácteos sem lactose ou produtos vegetais, como soja enriquecida com cálcio.  Os ovos são um dos poucos alimentos que não contêm carboidratos. Cada ovo é rico em gordura, contém uma proporção considerável de excelente proteína e boas quantidades de cálcio, ferro, vitaminas A e D, além de tiamina e riboflavina. Apesar de terem um elevado nível de colesterol na gema, a maioria desta gordura é não-saturada, pelo que é considerada uma boa opção em termos nutricionais.  A carne de aves, como o frango e o peru, são boas para a saúde do coração. Além disso, as aves são normalmente mais baratas do que as carnes vermelhas e o pescado.  Como se deve preparar a carne de aves? Podemos confecionar carne de frango, peru, codorniz, ou aves de caça cozida, assada, grelhada ou frita. O frango frito ou panado é rico em gordura e deve ser consumido de forma moderada, optando, sempre que possível, por óleo vegetal mais saudável. Além disso, a utilização exagerada de condimentos, como a pimenta, e o sal, principalmente em restaurantes de fast food, é prejudicial à saúde. |
| **Produtos representativos** | **Ovinos e caprinos:** Existem inúmeras raças autóctones de ovinos e caprinos na região do Mediterrâneo. A cabra Payoya é uma raça autóctone andaluza, capaz de oferecer uma excelente produção de leite, base de uma importante tradição queijeira. Em Portugal, o leite das 16 raças autóctones de ovinos e caprinos é tradicionalmente usado na confeção de queijo. A Raça Serrana é a principal fonte de leite para o queijo Serra da Estrela. O queijo de cabra transmontano é igualmente um produto muito apreciado.  **Galinhas na Europa.** Na Europa existem mais de 1000 tipos de raças de galinhas. Alguns exemplos são:   * Galinha de Pádua, Padovana ou "galinha tufada": galinha de origem britânica. * Galinha Leghorn: galinha de origem mediterrânica, especificamente italiana. * Galinha Bresse gaulesa: galinha originária de Bresse, França; a galinha Faverolles é igualmente de origem francesa. * Galinha da Alsácia: originária da Alsácia, uma região anteriormente francesa, mas agora dividida entre a França e a Alemanha. * Galinha Pedrês, Galinha Preta Lusitânica, Galinha Amarela, Galinha Branca: quatro raças autóctones portuguesas. * Galinha de Málaga e Andaluzia: na sua grande maioria de tipo mediterrânico, destacam-se como autóctones as seguintes raças: Armiñada, Azul, Blanca, Caniza, Franciscana, Negra e Perdiz. |
| **Gestão de risco** | Um ovo aberto é um meio ideal para o crescimento microbiano. Assim, deve abrir os ovos apenas no momento de utilização. Além disso, o bactericida natural contido na clara do ovo (lisozima) torna-se ineficaz em contato com o ar e não protege o interior do ovo. |
| **Língua** | Português |
| **País** | Espanha |
| **Parceiro** | IES La Rosaleda |
| **Referências adicionais** | <https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Oovo.pdf>  <https://www.dgav.pt/wp-content/uploads/2021/04/Catalogo-Oficial-Racas-Autoctones-Portuguesas.pdf>  <https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Conhecer_o_Leite_Final.pdf>  <https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/e-book_queijo_9.pdf> |