



Oficina de Cozinha  
Cursos à sua medida



# O PATRIMÓNIO À MESA



## SABORES E AROMAS MEDITERRÂNICOS PARA UMA VIDA SAUDÁVEL

26 FEV 2015  
17.30-21.30h

Escola Secundária Júlio Dantas

LAGOS

WORKSHOPS

PATRIMÓNIO CULTURAL IMATERIAL DA HUMANIDADE



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA



# WORKSHOP - SABORES E AROMAS MEDITERRÂNICOS PARA UMA VIDA SAUDÁVEL

O Centro de Formação Dr. Rui Grácio, em parceria com Al-Zait” - foodie Project - Chefe Augusto Lima, apresentam o Workshop “O Património à Mesa”.

**DESTINATÁRIOS:** Professores e outros agentes educativos e culturais.

## O PATRIMÓNIO À MESA



A “Dieta Mediterrânica”, candidatura apresentada à Unesco por Chipre, Croácia, Espanha, Grécia, Itália, Marrocos e Portugal, foi inscrita na Lista Representativa do Património Cultural Imaterial da Humanidade.

Envolve um conjunto de valores, saberes, conhecimentos, rituais, símbolos e tradições sobre técnicas agrícolas, pesca, criação de gado, conservação, processamento, preparação e, especialmente, partilha e consumo de alimentos.

A convivialidade à mesa constitui elemento vital da identidade cultural e da continuidade das comunidades em toda a bacia do mediterrâneo, sendo um momento de troca social e de comunicação, uma afirmação e renovação da identidade da família, do grupo ou da comunidade. A dieta mediterrânica enfatiza valores da hospitalidade, vizinhança, diálogo intercultural e criatividade, desempenhando um papel vital em espaços culturais, festivais e celebrações, reunindo pessoas de todas as idades, condições e classes sociais.

Adaptado de UNESCO, <http://www.unescoportugal.mne.pt>

## OBJECTIVOS

- Promover o conhecimento da dieta mediterrânica, como regime alimentar milenar, reconhecido como de alto valor nutricional e preventivo pela Organização Mundial de Saúde.
- Equacionar a dieta mediterrânica na formação geral e cultural dos alunos e famílias, bem como na educação para a saúde, sendo o papel dos professores e outros agentes educativos crucial para a preservação deste património.



## PROGRAMA

- Introdução sobre a Dieta Mediterrânica, Património Cultural Imaterial da Humanidade;
- A gastronomia mediterrânica na formação geral e cultural, bem como na educação para a saúde de crianças, jovens e adultos;
- Workshop com temas/produtos característicos da gastronomia Algarvia e Mediterrânica;
- Degustação das receitas;
- Fichas técnicas das receitas.



### Sobre o Formador

Augusto Lima é Cozinheiro de profissão, tendo exercido cargos de Chefe e Chefe Executivo de Cozinha. Desenvolve o seu trabalho nas áreas da Formação de Cozinha e Consultoria nas áreas de restauração e gastronomia. É membro activo do Slowfood Internacional e do Núcleo Algarve. Mentor de projectos de restauração de Cozinha Mediterrânea, consultor e supervisor do Livro “Cataplana Algarvia”, Chefe convidado do Livro “Cozinha da Dieta Mediterrânea”, do Projecto “Mesa Gastronómica” da Universidade das Ciências Gastronómicas do Slowfood, Itália e membro activo do projecto Slowfoodchefs. Técnico especializado ao serviço da Escola Sec. Júlio Dantas.

### Receitas a cozinhar e a degustar:

- Pão ázimo (sem fermento);
- Caviar de beringela e pimento;
- Papas de milho (Xarém) doces e salgadas;
- Polvo salteado com batata doce;
- “Clorese” (“maionese” de clorofila);
- “Batonese” (“maionese” de batata doce);
- Cataplana de peixes;
- Legumes mediterrânicos.

**INSCRIÇÕES ON-LINE até 25 de Fevereiro de 2015 no site:** <http://centroruigracio.esid.pt/>

**INFORMAÇÕES:** Centro de Formação Dr. Rui Grácio ■ Sede: Escola Secundária Júlio Dantas, Largo Prof. Egas Moniz, 8600-904 Lagos  
Tel. +351 282 77 09 97 ■ Fax. Tel. +351 282 77 09 98 ■ e-mail: [centroruigracio@esid.pt](mailto:centroruigracio@esid.pt) ■ URL: <http://centroruigracio.esid.pt/> ■  
Facebook: <https://www.facebook.com/CFAERuiGracio>