



ID: 61967105

11-11-2015

Medronho e alfarroba na ementa da Escola de Hotelaria e Turismo do Oeste

| Francisco Gomes |

O medronho e a alfarroba estiveram na base de mais uma sessão do projeto “Raízes”, desenvolvido pela Escola de Hotelaria e Turismo do Oeste (EHTO), nas Caldas da Rainha, com o envolvimento das turmas de terceiro ano dos cursos de técnicas de cozinha/pastelaria e técnicas de serviço de restauração e bebidas. O projeto está relacionado com o universo da “alimentação saudável e sustentável”.

Uma investigação académica da Universidade de Aveiro concluiu que existem benefícios para a saúde do consumo do medronho, nomeadamente devido à presença de ácidos gordos insaturados, que desempenham um papel importante no controlo dos níveis de colesterol, na saúde da pele e dos ossos, entre outras vantagens.

Do medronho, para além de poder ser comido em fresco, fazem-se imensos derivados, desde a geleia, a aguardente até aos licores. Em Portugal pode ser encontrado por todo o país, mas a maior concentração ocorre no Algarve.

As aplicações da alfarroba, também conhecida como o ouro negro do Algarve, são

infinitas, com a vantagem de ser um alimento saudável e de elevado valor nutricional. Também designada por “chocolate saudável” é utilizada em vários processos industriais, nomeadamente na cosmética, alimentar e farmacêutica. Estudos recentes mostraram que a alfarroba não contém glúten e possui potencial antioxidante muito elevado, semelhante ao do azeite e superior ao do vinho, o que leva os investigadores a acreditarem que os componentes do fruto pode ser úteis no combate aos radicais livres e doenças crónico-degenerativas. Também melhora a digestão, reduz o colesterol e pode ser consumido por pessoas com hipertensão.



Os alunos na sala do restaurante pedagógico



Queijo de cabra gratinado com ervas, chutney de maçã, molho de alfarroba e aguardente de medronho, tosta de alfarroba, gelatina de maçã e noz



Lombo de novilho com pérolas de alfarroba e legumes



Bolinho de alfarroba e aguardente de medronho, e os digestivos

Na passada quinta-feira, a ementa no restaurante pedagógico, acessível por doze euros e meio começava com um aperitivo que tinha aguardente de medronho – o Algarve Sour, com clara de ovo, amarguinha, sumo de limão, xarope de açúcar e angostura bitter. Seguiu-se queijo de cabra

gratinado com ervas, chutney de maçã, molho de alfarroba e aguardente de medronho, tosta de alfarroba, gelatina de maçã e noz.

O prato de carne foi lombo de novilho com pérolas de alfarroba e legumes. A sobremesa era esfera de chocolate com macaroon de presunto e bacon, e para fe-

char, bolinho de alfarroba e aguardente de medronho.

Como digestivos foram servidos medronho e mel (licor de medronho, brandy, gin e natas) e carob dream (licor de alfarroba, licor de avelã, rum envelhecido e clara de ovo).

Ao longo da refeição foram servidos o vinho Alan-

dra Branco 2013 e Ervel Tinto 2012.

Daniel Pinto, diretor da EHTO, convidou para esta refeição elementos da equipa do Centro Cultural e de Congressos das Caldas da Rainha.



Esfera de chocolate com macaroon de presunto e bacon

A EHTO recebeu o concerto do Guilherme Melo Trio, no âmbito da iniciativa “Jazz na Cidade”, na tarde do passado dia 2. O auditório da Escola esgotou, com a sua capacidade totalmente preenchida (85 lugares).

De 5 a 8 de novembro, a EHTO participou na Feira do

Outras iniciativas

Chocolate de Grândola, com a Chefe Paula Domingues e as alunas Renata Justo e Rosa Cardoso, do curso de Gestão e Produção de Pastelaria. Houve dois momentos de show-cooking com a equipa da escola, com bolo de pistácio com mousse de chocolate branco e bolo

de chocolate fundido com framboesas.

Entretanto, a escola vai participar na organização das V Jornadas de Enoturismo do Centro, concretamente na confeção e serviço dos wine breaks e no jantar vinício “À mesa com os vinhos de Lisboa”,

na Quinta do Sanguinhal, no dia 12.

Por esse motivo o Projeto “Raízes” no restaurante pedagógico volta apenas a realizar-se no dia 19 de novembro, com o tema “Ananás dos Açores, morcela de arroz e Aguardente da Lourinhã”.



Jazz na Escola de Hotelaria e Turismo do Oeste



Escola a participar Feira do Chocolate de Grândola