

o ABC dos ALIMENTOS DA NOSSA TERRA

o Bacalhau



Hoje vamos até à **Beira Litoral** para descobrir o **bacalhau**, peixe originário do Norte do oceano Atlântico, perto da Noruega e Islândia.

Depois de ser pescado, o bacalhau viaja para Portugal onde é submetido ao processo de cura que o torna tão diferente dos outros peixes que conhecemos. É um alimento muito comum nas nossas tradições alimentares – tais como o jantar de Natal!



O bacalhau pertence a que grupo da Roda dos Alimentos?

Pertence ao grupo: Carne, pescado e ovos. Devemos consumir entre 1,5 a 4,5 porções destes alimentos por dia.



O que é uma porção?

Carnes/pescado crus (30g) ou Carnes/pescado cozinhados (25g), ou 1 ovo de tamanho médio (55g). 1 Porção de bacalhau (ou outro equivalente do grupo carne/peixe/ovos) = 1 palma da mão.



O bacalhau é um alimento de fácil conservação e com alto valor nutricional:

- É rico em... **Proteínas de alto valor biológico** – Importante para manter os músculos fortes.
- É baixo em... **Gordura**.
- Contém bastante... **Sódio** – Um mineral muito importante para o nosso corpo, pois faz com que a nossa tensão arterial esteja saudável, permite que haja contração dos nossos músculos para corrermos ou saltarmos e ainda ajuda os nossos neurónios a comunicarem entre si.
- É rico em... **Selénio** – Um mineral muito importante para a proteção do nosso corpo contra doenças.
- É rico em... **Iodo** – Um mineral muito importante para o funcionamento cerebral e regulação do metabolismo.

- 
- Fornece **vitaminas** como... **B3**, que contribui para termos energia, **B12** que contribui para o desenvolvimento do cérebro e **vitamina D**, essencial para as defesas do nosso corpo.
 - E contém ainda... **Fósforo** – Um mineral muito importante para ossos fortes e dentes saudáveis.

Para além do bacalhau, o grupo “carne, pescado e ovos” inclui também outros alimentos, ricos em proteína: frango, peru, salmão, dourada, polvo, marisco, ovos e borrego.

Na ceia de Natal, o bacalhau é o alimento tradicional em muitas famílias portuguesas. Neste grupo da Roda dos Alimentos estão também presentes alimentos tradicionais desta altura do ano, noutras regiões do país – polvo, peru, borrego. Dependendo da região do país, as tradições podem ser diferentes.



SABIAS QUE...

O bacalhau pode ser consumido fresco ou seco/salgado – através de um processo chamado salga, para conservar e intensificar o sabor. Na salga, o peixe é descongelado, lavado e depois coberto com sal grosso ou colocado numa água muito salgada. Depois, pode ser prensado para tirar água e é deixado a secar. Com todo este processo, o bacalhau mantém um sabor salgado, por isso não precisa de muitos temperos extra. Ainda assim, é prudente demolhar bem para eliminar o excesso de sal, uma vez que o excesso de sal é perigoso, podendo levar a problemas cardíacos e renais.

Hoje, a maior parte da salga e secagem continua a ser feita nos países de origem, mas existem locais em Portugal onde se faz a cura final (como em Ílhavo, capital do bacalhau em Portugal), onde o bacalhau é hidratado, cortado e embalado.



MÃOS NA MASSA!

“Bacalhau com todos” Copia e ilustra a receita perfeita para a noite de Natal, passo a passo! Em alternativa: faz o desenho da tua ceia de Natal em família e explica qual é a vossa tradição.

Ingredientes:

- 3 ou 4 lombos de bacalhau
- 8 folhas de couve portuguesa
- 3 batatas médias
- 2 cenouras
- 1 cebola grande
- 4 ovos
- azeite q.b.
- sal q.b.

Modo de Preparação:

Passo 1: Colocar o bacalhau, ainda congelado, em água num tacho ao lume. Após levantar fervura contar 10 minutos, retirar o bacalhau, limpar a pele e espinhas e lascar.

Passo 2: Descascar e cozer as batatas e as cenouras em água com sal, deixar arrefecer ligeiramente, cortar às rodelas e temperar com um fio de azeite.

Passo 3: Cozer em água com sal as folhas de couve cortadas em juliana e escorrer bem. Cozer os ovos e picar.

Passo 4: Amolecer em azeite a cebola cortada em rodelas.

Passo 5: Deitar um fio de azeite numa assadeira e colocar os ingredientes em camadas: as batatas e as cenouras, depois a couve, a cebolada, o bacalhau em lascas e por fim os ovos picados.

Passo 6: Regar com um fio de azeite e levar ao forno pré-aquecido a 200° por 10 a 15 min.

Passo 7: Servir e celebrar a magia do Natal com todos à volta da mesa.

Referências bibliográficas:

1. Direção-Geral da Saúde (2020) Bacalhau. Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/alimento/bacalhau/> (Acedido em: 27 de outubro de 2025)
2. Direção-Geral da Saúde & Direção-Geral do Consumidor (2014) Dia alimentar: completo, equilibrado e variado. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Adaptado de A Nova Roda dos Alimentos. Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/wp-content/uploads/2020/01/Port%C3%A7%C3%A3o-CC%A7o-CC%83es-da-nova-roda-dos-alimentos.pdf>