

AO SABOR DAS ESTAÇÕES

PROGRAMA SMEA 2024 / 2025



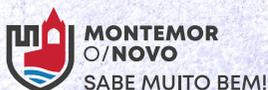
OS COGUMELOS



01 > 31 OUTUBRO

*Da Terra de Montemor: venha ao Mercado Municipal,
compre e consuma local.*

Mais informações: Website: smealocal.pt // E-mail: smea@cm-montemornovo.pt // Instagram: [@smeamontemornovo](https://www.instagram.com/smeamontemornovo)



Os cogumelos são estruturas reprodutoras de alguns fungos e que têm como função a produção e dispersão de esporos, equivalentes às sementes nas plantas. O outono e a primavera são as estações de excelência para o seu aparecimento na natureza, no entanto, atualmente, várias espécies são cultivadas e comercializadas em Portugal e, em particular, no nosso concelho. Champignon de Paris, Portobello, Cogumelos-Ostra ou Juba de Leão são apenas alguns dos cogumelos produzidos e comercializados localmente e com os quais podemos experimentar diferentes sabores e texturas.

Do ponto de vista nutricional, é de salientar o baixo valor calórico (cerca de 20-30 kcal/100g) e a baixa quantidade de gordura (0,1-0,5 g/100g). Contêm também algum conteúdo de fibra, e apreciáveis quantidades de vitaminas, minerais e substâncias com característicos antioxidantes.

Este alimento é uma boa fonte de vitaminas do complexo B. Curiosamente, os cogumelos silvestres são praticamente a única fonte alimentar de origem não animal a fornecer Vitamina D. Os cogumelos fornecem ainda quantidades muito apreciáveis de potássio, um mineral de grande importância na regulação da pressão arterial, na redução do risco de doença renal, doença coronária e que pode, provavelmente, ter um papel importante na melhoria do estado de saúde dos doentes diabéticos.

Para além disto, este alimento é ainda uma boa fonte de fósforo, selénio e cobre e de substâncias bioativas, algumas destas com elevada capacidade antioxidante e capazes de estimular as reações imunológicas do organismo e a resposta anti-inflamatória celular.

in nutrimento.pt

PROGRAMA:

01 a 31 OUT.

ATIVIDADES NAS ESCOLAS DO CONCELHO

01 a 31 OUT.

A ALIMENTAÇÃO NOS LIVROS

Biblioteca Municipal Almeida Faria

De seg. a sex.: 10h00 - 12h30 / 14h00 - 18h00

15 OUT.

COSTURA O TEU COGUMELO

Biblioteca Municipal Almeida Faria

18h00 - 20h00

16 OUT.

DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

Refeitórios Escolares

(Refeições com cogumelos)

19 OUT.

DIA DO AGRICULTOR

Mercado Municipal

Exposição temática patente entre

19 e 26 de outubro

21 a 31 OUT.

**OBSERVAÇÃO DE COGUMELOS
IN LOCO**

– crescimento de cogumelos em blocos de produção

(Posterior confecção com os cogumelos colhidos no local)

Oficina da Criança e Centro Juvenil

26 OUT.

**OFICINA GASTRONÓMICA
COM COGUMELOS**

com Margarida Ferreira

(Tarro da Villa)

Mercado Municipal

10h00

Passagem do vídeo SMEA:

**'CICLO DOS PRODUTOS LOCAIS
– COGUMELOS'**