

Concurso

“A melhor sanduíche do Mundo”

Identificação dos concorrentes:

Trabalho coletivo da turma VOC- SAM 1º ano (curso vocacional de hábitos de vida saudáveis, produção artesanal e produção multimédia frequentado por alunos que estariam a frequentar o 7º e 8º ano do ensino regular)

Professor responsável: Alexandra Maria Pedroso Gonçalves Gomes

Disciplina: Produção Artesanal

Identificação da escola:

*Agrupamento de Escolas Lapiás - Escola Básica 2,3 Dr. Rui Grácio- Montelavar
Rua Arquiteto José Luís Monteiro, 2715- 863 - Montelavar*

Data de entrega: 17/12/2013

Nome da sanduíche:

“Leitãozinho à S.A.M.”



Ingredientes:

Ingredientes para o pão:

- 50g de massa de pão saloio
- 2 cravos da Índia (para fazer os olhos do porco)
- 1 gema de ovo (para pincelar o pão)

Ingredientes para a sanduíche:

- 2 folhas de alface
- 1 colher de sopa de milho cozido
- 2 colheres de sopa de tirinhas de cenoura
- 50gr de febra magra de leitão desfiada
- Orégãos q.b.

Atenção:

Dê preferência a produtos caseiros ou produzidos segundo métodos de produção biológicos. A sua saúde agradece ... e o ambiente também.

Preparação do pão:

Se vive na área de Sintra não precisa preparar o pão em casa.

Compre na padaria mais próxima um pouco de massa de pão salão.

Comece por tender uma bolinha e achate-a ligeiramente com a mão.

Com um rolo de cozinha estique um pouco de massa e, com a ajuda de uma faca corte duas orelhas e o nariz do porquinho, onde deverá abrir duas narinas com a ajuda de um palito.

Pincele a parte inferior de cada uma das peças com um pouco de gema de ovo (para aderir melhor) e coloque as peças sobre a bolinha tendida anteriormente pressionando um pouco para aderir melhor.

No sítio dos olhos coloque dois cravos da Índia. Pincele em seguida toda a superfície do pão com o resto da gema de ovo para que o pão fique douradinho como um leitãozinho acabado de assar. Finalmente leve ao forno a cozer (num tabuleiro enfarinhado).

O tempo de cozedura varia muito com o forno que estamos a utilizar. Quando o pão estiver lourinho e estaladiço estará pronto. Em casa de dúvida espete um palito no pãozinho. Estará cozido se não vier massa agarrada ao palito.

Preparação da sanduíche:

- *Depois de frio, corte o pão ao meio*
- *Lave bem duas folhas de alface e retire o excesso de água*
- *Corte cenoura às tirinhas*
- *Desfie cerca de 50g de febra magra de leitão*
- *Corte o queijo em cubinhos pequeninos e as azeitonas pretas descaroçadas em rodelinhas finas*
- *Disponha os ingredientes em camadas do seguinte modo*
 - *folha de alface*
 - *leitão desfiado*
 - *milho*
 - *cenoura*
 - *orégãos*
 - *folha de alface*

Era uma vez...

a melhor sanduíche do Mundo...

(História da nossa sanduíche)

Era uma vez um concurso que procurava encontrar a melhor sanduíche do Mundo.

Este concurso parecia feito para a nossa turma, o VOC SAM, pois procuravam uma sanduíche saborosa, saudável, com um nome e receita originais e com um ingrediente típico da região onde vivemos. Fácil!!! Somos alunos de um Curso Vocacional que tem como atividades vocacionais a Promoção de Hábitos de Vida Saudáveis, a Produção Artesanal e a Produção Multimédia, como tal o concurso tem tudo a ver connosco. Podemos inventar uma sanduíche saudável, produzir um pão de forma artesanal e, porque não criar a nossa própria embalagem? E porque não divulgar posteriormente a nossa sanduíche no site que vamos criar nas aulas de produção multimédia? Além disso, nas aulas de Ciências Físico-Químicas aprendemos noções de Higiene, Saúde e Segurança, o que nos será útil para produzir e embalar a nossa sanduíche de acordo com as regras básicas de higiene alimentar. Além disso o Prémio é fantástico!!!! Já imaginaram? Chacall e a Cozinha Divina na nossa escola?

Deitámos mãos à obra!

O difícil foi seleccionar os ingredientes a colocar na nossa sanduíche, pois na área em que vivemos, coisinhas saborosas não faltam!!! De entre essas coisinhas saborosas decidimos escolher aquelas cuja produção é mais tradicional, aquelas que são mais saudáveis e claro está, aquelas que ligam bem umas com as outras, dando origem a uma sanduíche saborosa, original e saudável.

Inventámos assim o “Leitãozinho à S.A.M.”, uma sanduíche feita num pãozinho saloio com forma alusiva ao principal ingrediente, recheada de coisinhas boas da nossa região – leitão de Negrals, orégãos, milho, tirinhas de cenoura e alface. Mas os nossos produtos não são uns produtos quaisquer. Escolhemos produtos criados segundo métodos tradicionais/biológicos com o melhor valor nutritivo e em equilíbrio com o meio.

O resultado foi o inevitável – a melhor sanduíche do Mundo(pelo menos para nós)

Contudo, parece que estava a faltar alguma coisa...era preciso uma embalagem à altura... e como deveria ser a embalagem? Higiénica, biodegradável, atrativa, alusiva ao tipo de sanduíche e que divulgasse a nossa região.

Escolhemos assim um cartucho de papel decorado com um leitão e um mapa da nossa região, procurando que a embalagem seja atrativa, principalmente para as crianças, pois o objetivo é promover uma alimentação saudável e devemos começar pelas crianças, já que é de pequeno que se devem adquirir bons hábitos...



Esta é para nós a melhor sanduíche do Mundo e esperamos que para o júri do concurso seja também!!!