



Tâmara

É o fruto da tamareira, uma palmeira originária do Médio Oriente. Esta árvore é cultivada no sul de Portugal, sendo também conhecida por palmeira-das-igrejas. Existem numerosas variedades de tâmaras, embora a mais conhecida seja o raio-de-sol, típica das palmeiras-de-oásis. Dado o seu elevado teor em água, este fruto seca-se no forno, para aumentar a proporção de açúcar em relação à água e assegurar a sua conservação.

Como consumir

O fruto fresco é carnudo, castanho, tenro e suculento. Escolha-os em perfeito estado de conservação porque há inúmeros parasitas que podem alterá-los rapidamente. As tâmaras consomem-se frescas, de novembro a janeiro, e secas durante todo o ano.

Valor nutricional

A tâmara fresca contém 35 por cento de açúcar. A tâmara seca, conta com bastante mais: cerca de 70 por cento. É, pois, um fruto de elevado valor energético, apresentando 300 calorias (1250 quilojoules), por cem gramas.

Tamboril



O tamboril é um peixe de fundo, que pode ser encontrado desde a zona de maré até aos 600 metros de profundidade. Anatomicamente caracteriza-se por possuir uma cabeça bastante grande relativamente ao resto do corpo e boca semicircular munida de dentes pontiagudos.

Os tamboris são peixes grandes, de crescimento lento,

podendo viver até aos 20 anos ou mais. Muitos dos *stocks* desta espécie estão completamente explorados. A sua captura é feita por pesca de arrasto, que tem um forte impacto nos habitats do fundo do mar, e que colhe acidentalmente quantidades elevadas de exemplares juvenis, o que contribui ainda mais para o decréscimo da espécie.

Como consumir

A sua frescura pode ser comprovada pelo aspeto e cor da carne, que deve ser branca e evidenciar as veias. A caldeirada de peixe, onde o tamboril deve marcar forte presença, é um prato delicioso e bastante saudável.

Valor nutricional

Trata-se de um peixe magro que apresenta 75 calorias (305 quilojoules), por cem gramas.

Tomate

Hoje em dia, o tomate cultiva-se um pouco por todo o mundo, ao ar livre e em estufas. Encontra-se à venda em qualquer altura do ano, embora a sua melhor época seja de junho a outubro. Há bastantes variedades de tomate, como poderá ver na página seguinte.



Como consumir

O tomate come-se cru, em saladas. Escolha tomates com a pele bem esticada e brilhante, semi-verdes para a salada e mais maduros para os cozinhados. Podem ser cozidos ou fritos e incorporados em molhos, sopas e massas. O seu sumo também é bastante saboroso.

Sete variedades de tomate



Cacho
Bom para saladas.



Cereja
Perfeito para canapés.



Chucha
Use para molho, gaspacho ou conservas.



Coração-de-boi
Bom para saladas.



Daniela
Serve para molhos e para refogar.



Raf
Bom para saladas.



Rambo
Bom para saladas.

O tomate verde conserva-se bem à temperatura ambiente. O maduro deve guardar-se no frigorífico durante, no máximo, uma semana. Pode ser congelado, para uso culinário, mas deixa de poder ser consumido cru (desfaz-se).

Valor nutricional

O tomate é um legume pouco energético, pois tem cerca de 20 calorias (84 quilojoules), por cem gramas. Fruto vermelho, é muito rico em caroteno (provitamina A) e contém uma quantidade apreciável de vitamina C. É também fonte de fibra. O tomate verde pode ser indigesto.

Veja também *Hortaliças*, na página 132.

Tomilho

Planta aromática que, juntamente com a salsa, o louro, o alho-francês e o aipo, constitui o tradicional “ramo de cheiros” para aromatizar refogados, pratos de caça, sopas, assados, entre outros. O tomilho é também utilizado para temperar a carne e pratos de legumes. Estimula o apetite, a digestão e a diurese (eliminação de líquidos).



Tostas

As tostas são fabricadas a partir de uma massa semelhante à do pão. Esta massa é cozida e, em seguida, submetida a um processo de desidratação que lhe confere a sua textura e aspeto característicos. Depois de cortadas em fatias, as tostas são novamente cozidas.



Além das tostas comuns, fabricam-se outras supostamente ricas em fibras ou, pelo contrário, pobres em sal ou em glúten.

Valor nutricional

As tostas contêm, sensivelmente, os mesmos ingredientes que o pão corrente, mas estão enriquecidas com gorduras. Por isso, são mais energéticas. Para que saiba, dez tostas (cerca de cem gramas) representam 370 calorias (1545 quilojoules) contra as 290 calorias (1212 quilojoules) do mesmo peso de pão.

Veja também *Pão*, na página 172.



Truta

Apesar de ser possível encontrá-las nas nossas águas, são muito raras. A maior parte das trutas que se encontram à venda são de aquicultura.

Como consumir

Escolha as trutas bem frescas. Prepare-as grelhadas, no micro-ondas ou no vapor, bem aromatizadas.

Valor nutricional

A truta de piscicultura é meio-gorda, ao passo que a “selvagem” é magra. O seu valor energético não excede as cem calorias (418 quilojoules), por cem gramas.

Veja também *Peixe*, na página 174.

Uva de mesa

Em Portugal, as principais zonas produtoras de uva de mesa encontram-se no Algarve, em Alenquer, no Ribatejo, em Palmela e no Alentejo. O Ribatejo e o Oeste representam 57 por cento da produção de uva de mesa a nível nacional. A vindima é feita entre junho e outubro, consoante os anos e as regiões de produção.

As variedades de uva de mesa predominantes em Portugal são a cardinal, a dona-maria, a itália, a *pallière*, a vitória, a *red globe*, a moscatel, a *black magic*, a *crimson* e a *sugraone*. Mais recentemente apareceram no mercado uvas sem grãinha das variedades *black pearl*, *sugraone* e *crimson*.

Como consumir

Os cachos devem ser doces, firmes, cheios e com as uvas bem unidas ao pé. Rejeite os cachos com uvas moles ou manchadas e observe o engajo: se estiver mirrado, é sinal de que as uvas não estão frescas.

As uvas podem comer-se frescas ou secas (passas) ou ser utilizadas em doces, compotas, bolos, entre outros. Ligeiramente aquecidas, acompanham bem os pratos de carne, de aves ou de caça. Para este fim, não é indispensável pelá-las, mas ficam melhor se o fizer. Conservam-se alguns dias, ou mesmo semanas, entre -1 e 0°C. Não suportam a congelação.

Valor nutricional

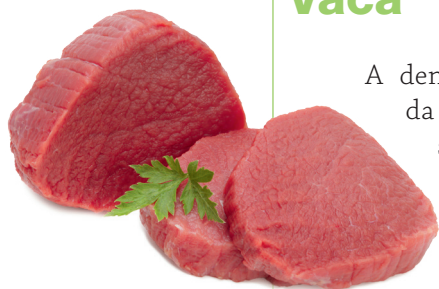
A uva é dos frutos mais ricos em açúcar: entre 17 e 20 por cento nas frescas; e entre 62 e 70 por cento nas passas. A uva possui excelentes propriedades diuréticas, mas o seu valor energético é relativamente elevado. Por cem gramas de uva fresca há cerca de 75 calorias (315 quilojoules); na passa-de-uva há entre 267 e 302 calorias (entre 1116 e 1262 quilojoules). Veja também *Fruta*, na página 119.



Tipos de uvas passas

As passas obtêm-se por secagem dos cachos, por exposição ao sol ou ao calor artificial. Existem as seguintes variedades:

- as passas-de-corinto, mais baratas e doces, sem semente, utilizadas, sobretudo, na pastelaria e em algumas saladas ou pratos crus;
- as passas-de-málaga, as moscatel e as sultanas, de maior qualidade, grandes, saborosas e com grainhas.



Vaca

A denominação dada à carne bovina depende da idade do animal no momento do abate, se está castrado ou não (no caso dos machos), entre outros fatores. Das diversas possibilidades, destacamos as seguintes:

- vitela (bovino macho ou fêmea com no máximo seis meses);
- vitelão (bovino macho ou fêmea com mais de seis meses);
- bovino adulto (bovino macho ou fêmea com mais de 300 quilos de peso vivo);
- novilho (bovino macho, não castrado, com menos de dois anos de idade);
- touro (bovino macho, não castrado, com dois ou mais anos);
- vaca (fêmea que já tenha parido).

A carne de vitela é consistente e magra e apresenta, geralmente, uma orla de gordura muito branca e acetinada. A gordura interior é branca ou rosada, mas rija e firme. Apesar de os bifes de vitela serem mais tenros, a carne dos animais adultos é mais saborosa e igualmente nutritiva.

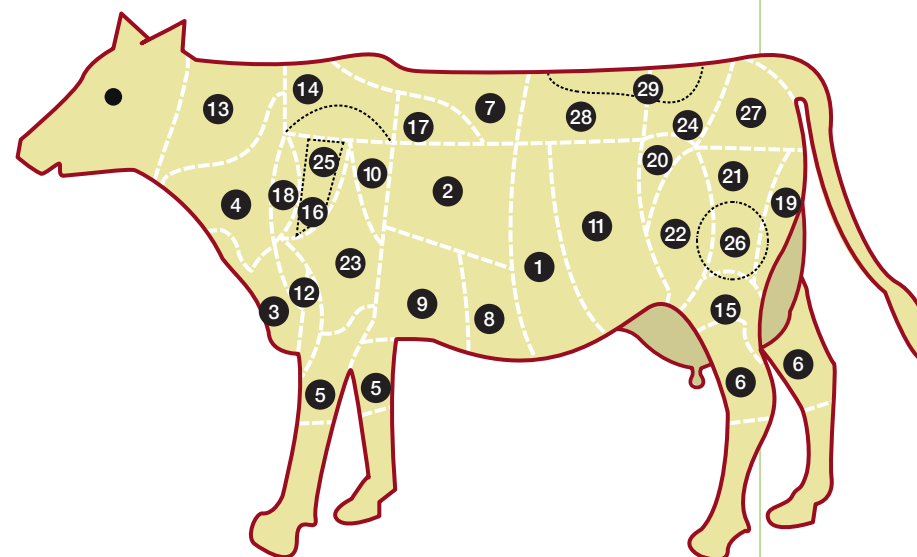
Como consumir

A carne de vaca deve ser de coloração vermelha-viva e de cheiro igualmente acentuado. A consistência, cor e cheiro são fatores importantes para se verificar o estado de frescura da carne de vaca.

A vitela e o novilho têm preços idênticos. As diferenças existentes devem-se apenas às peças de carne escolhidas (veja a ilustração da página seguinte). Neste caso, o lombo é a peça mais cara.

Veja também *Carne*, nas páginas 68, 69, 71, 72 e 73, para saber quais os métodos de confecção mais indicados para cada peça de carne.

Cortes de carne de vaca



- | | |
|-----------------------|-------------------------------|
| 1 Aba delgada | 16 Sete da pá |
| 2 Aba das costelas | 17 Acém redondo |
| 3 Maça do peito | 18 Agulha |
| 4 Coberta do Cachaço | 19 Ganso redondo |
| 5 Chambão da mão | 20 Ponta da alcatra |
| 6 Chambão da perna | 21 Chã de fora |
| 7 Coberta do acém | 22 Rabadilha |
| 8 Prego do peito | 23 Cheio de pá |
| 9 Peito alto | 24 Cheio da alcatra |
| 10 Resto da pá | 25 Espelho da pá |
| 11 Aba grossa | 26 Pojadouro |
| 12 Lagarto e maçaroca | 27 Folha de alcatra (picanha) |
| 13 Cachaço | 28 Vazia |
| 14 Acém comprido | 29 Lombo |
| 15 Nervos do ganso | |

Valor nutricional

A composição da carne de vaca é muito variável. As peças magras para assar têm menos gorduras (máximo de dez por cento) e, por isso, menos calorias: 170 calorias