



Em funcionamento desde 2007, o curso de Processamento e Controlo de Qualidade Alimentar da Forave advoga a velha máxima "Somos o que Comemos". Em toda a cadeia alimentar, desde o pomar até à frutaria ou do mar à peixaria, todo o processo merece a máxima atenção e rigor nas suas diferentes fases. Por conseguinte, este curso reveste-se de especial importância para toda a sociedade e em especial para o concelho de Vila Nova de Famalicão que está num contexto de indústrias alimentares e assim se define como um polo atrativo ao nível da formação, emprego e investimento no setor alimentar.

Deste modo, no âmbito da higiene e segurança, do processamento e controlo da qualidade dos alimentos, da nutrição e da interação alimento-

microorganismo surgem, com frequência, novas metodologias e notícias que se consideram úteis para a grande maioria da população.

Tais informações podem auxiliar os consumidores a cuidar melhor da sua alimentação e, assim, a garantir a segurança alimentar. Neste sentido, a turma 14-17 do curso de Processamento e Controlo de Qualidade Alimentar considerou o desenvolvimento de um jornal, que aborde a área alimentar nas suas variadas vertentes, oportuno e pertinente. "InfoAlimentar" incluirá notícias, dicas e informações relevantes e atuais no panorama alimentar nacional e internacional.

Ivone Carvalho | Diretora de Curso



Os alhos contêm antibióticos?

O alho possui dois antibióticos que estão perfeitamente identificados com o nome de *garlicina* ou *alicina*, com propriedades anti-inflamatórias. Mas é preciso esclarecer que este antibiótico forma-se ao combinar duas substâncias que compõem o alho, a *alina* e a *linase* - o que acontece quando o alho é esmagado, cortado ou durante a ação dos sucos

gástricos no estômago. O antibiótico produzido tem um período de atividade muito curto, pelo que se deve ingerir imediatamente após ter sido cortado ou esmagado, e sempre em cru, pois é muito sensível e, ao aquecer-se, inativa-se. Além disso, o mesmo princípio imediato é responsável pelo cheiro, que diminui quando se cozinha, perdendo o alho

as suas propriedades terapêuticas. Em compensação, durante os tratamentos culinários e pela ação do calor, liberta-se *ajoeno*, que tem propriedades anticoagulantes e ajuda a reduzir os níveis de colesterol. Tem também efeitos expectorantes, ajuda a combater a depressão, é afrodisíaco e reduz a tensão arterial.

OS MICRORGANISMOS E OS ALIMENTOS



De acordo com a interação dos microrganismos com os alimentos, consideram-se três grandes grupos microbianos: os que causam alterações benéficas, os que originam alterações químicas deteriorantes e os que provocam doenças.

Os microrganismos provocam alterações benéficas nos alimentos quando modificam as suas características originais transformando-os em novos alimentos. A este grupo pertencem os microrganismos que são adicionados aos alimentos para que ocorram reações químicas. Neste grupo estão todos os microrganismos utilizados no fabrico de alimentos fermentados, como, por exemplo:

queijo, vinho, iogurte e pão. Os microrganismos deteriorantes alteram a cor, o odor, a textura e o aspeto dos alimentos. Estas alterações devem-se à atividade metabólica natural dos microrganismos que utilizam os alimentos para obter energia. Um exemplo bastante comum são os bolores que invadem a polpa de tomate. Os microrganismos presentes nos alimentos podem representar risco

para a saúde quando são patogénicos. Alguns causam infeções, outros intoxicações e outros podem mesmo provocar a morte. Note-se que um mesmo microrganismo pode ter atividades diferentes em alimentos diferentes. Assim, um microrganismo pode causar deterioração num determinado alimento, mas essas reações químicas noutros alimentos podem ser benéficas.

PRODUÇÃO DE IOGURTE BIOLÓGICO



Por que é que se junta iogurte natural ao leite?

Porque o iogurte contém bactérias benéficas para a transformação do leite em iogurte. Sim, é isso que está a pensar, o iogurte é produzido a partir de bactérias!

Ingredientes e Material

- 3 Colheres de café de iogurte natural
- 150 ml de leite pasteurizado gordo
- Microondas
- Iogurteira ou local quente
- Caneca ou malga, para ir ao microondas
- 1 Pote de vidro com tampa (125 ml)

Preparação

1. Colocar 125 ml de leite na caneca ou malga.
2. Levar o leite ao microondas a 42°C durante 1-2 minutos.
3. Depois de aquecido, juntar 3 colheres de café de iogurte natural e mexer.
4. Colocar numa iogurteira ou num local quente da casa durante 18-24h.
5. Após 18h colocar no frigorífico e deixar arrefecer aproximadamente 2h.
6. Depois de estar pronto, pode adicionar açúcar e, por exemplo, pepitas de chocolate ou fruta.