

BOLACHAS DE NATAL, COM ESPECIARIAS E GRILOS COMESTÍVEIS

Idade recomendada: > 6 anos (com supervisão de um adulto)

Área: Tecnologia e Ciência Alimentar

Ingredientes:

- ★ 200 g de manteiga com sal à temperatura ambiente
- ★ 140 g de açúcar (se tiveres açúcar amarelo ou mascavado ainda melhor)
- ★ 300 g de farinha de trigo
- ★ 50 gr de flocos de aveia (vão trazer uma textura adicional)
- ★ 1 embalagem de 12 g de Tasty crickets Salgadinhos
- ★ 1/2 colher de chá de fermento em pó
- ★ Especiarias (se não gostares do sabor mais intenso das especiarias, podes retirar da lista e ficas com umas saborosas bolachas de manteiga, com aquela proteína especial). Junta-as todas numa chávena de café:
 - ★ 1 colher de café (aquelas mais pequeninas) de gengibre em pó
 - ★ 1 colher de café de cardamomo em pó
 - ★ 1 colher de café de canela
 - ★ 1 pitada de noz-moscada
 - ★ 1 pitada de cravinho em pó



Material:

- ★ Balança
- ★ Batedeira
- ★ Taças e tacinhas para os ingredientes

- ★ Rolo da massa
- ★ Cortadores de bolachas (para fazeres umas belas estrelas, ou outra forma que te agrade)
- ★ Papel vegetal para forrar o tabuleiro do forno

Procede da seguinte forma:

1. Prepara os ingredientes: retira a manteiga do frigorífico com meia hora de antecedência, para ficar bem mole; prepara todos os ingredientes e pesa-os separadamente, deixando-os devidamente prontos para o início da receita. Esta etapa é importante para o sucesso da receita, pois evita surpresas no meio do processo.

2. Bate a manteiga e o açúcar: com o auxílio de uma batedeira com batedor pá/remo, bate, em velocidade média, a manteiga mole (podes partir aos cubinhos) e o açúcar até que se forme um creme claro e fofo, cerca de 5 minutos. Durante este processo, é incorporado ar na mistura, o que contribuirá para a textura das bolachas.

3. Adiciona a farinha e o fermento: Adicionando a farinha e fermento com uma colher, vai batendo, em velocidade média, até que a farinha e o fermento estejam incorporados.

4. Adiciona os flocos de aveia e os Tasty crickets Salgadinhos. Com a mão, parte os grilos em 3 ou 4 pedaços, ou desfaz ligeiramente com um garfo. Batendo em velocidade média/baixa, adiciona estes dois ingredientes. Desliga a batedeira.

5. Refrigera a massa: após desligar a batedeira, faz uma bola com a massa e envolve-a em plástico filme/película aderente e coloca no frigorífico para refrigerar por 1 a 2 horas (se tiveres paciência para esperar mais um pouco as bolachas ficam ainda melhores). A temperatura ideal para a preparação dos biscoitos de Natal é entre os 15 a 20°C. Nesta temperatura a manteiga é maleável, mas mantém a estrutura.

6. Pede ajuda a um adulto para preparar o forno: ligar o forno em 180°C (com ventilação) e ajustando a grade para a posição do centro.

7. Retira a massa do frigorífico: polvilha farinha de trigo sobre uma superfície plana ou forra com uma folha de papel vegetal. Em seguida, com o auxílio de um rolo, abre a massa em formato circular sobre a superfície polvilhada ou folha de papel vegetal (se a massa ainda estiver muito dura podes cortar em pedaços menores e ir modelando). Corta as bolachas com o auxílio dos cortadores.



8. Pede ajuda para cozer as bolachas: coloca as bolachas cortadas num tabuleiro forrado com papel vegetal. Levem para cozer no forno, pré-aquecido a 180°C, por 10 a 15 minutos. Repete a operação até cozer todas as bolachas, se só tiveres um tabuleiro, deixa arrefecer antes de colocar as bolachas para a nova fornada. O forno deve estar pré-aquecido e a massa do biscoito deve estar fria. Desta forma, os biscoitos não se espalharão e ficarão mais altos. O tempo de cozimento pode variar um pouco, devido ao tipo de forno utilizado, mas basta que fiquem com as bordas alouradas. Se cozer em excesso ficarão um pouco duras.

9. Decora e serve: quando as bolachas arrefecerem, podes decorar com chocolate derretido, glacê de açúcar, ou servir simplesmente assim. Se sobrarem, armazena num recipiente hermético.



Explicação: Os insetos comestíveis, como estes grilos (*Acheta domesticus*) são uma nova fonte de proteína, produzida de modo sustentável. A Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura (FAO) refere, que estes “são alternativas nutricionais e saudáveis a opções comuns como a carne ou o peixe.” Do ponto de vista nutricional, os insetos comestíveis constituem uma excelente opção, já que são uma grande fonte de proteína (os grilos secos contêm mais de 50 % de proteína), contêm aminoácidos importantes para o ser humano, têm alto teor de gorduras mono e polinsaturadas e são ricos em micronutrientes.

De acordo com os especialistas, e ao ritmo a que a população mundial cresce, dentro de alguns anos não será possível alimentar toda a gente. Por isso, o consumo dos insetos comestíveis pode ser a solução. Os produtos à base de insetos comestíveis podem também ser a chave para combater as alterações climáticas.

A criação de gado e a aquacultura exigem cada vez mais recursos e trazem consequências devastadoras: emissão de grandes quantidades de gases com efeito de estufa, desflorestação e contaminação de solos são apenas algumas delas. Em sentido contrário, a produção de insetos para alimento tem várias vantagens ambientais:

- Utiliza-se uma quantidade muito menor de alimento;
- Requer o uso de menores quantidades de água;
- Necessitam de menos espaço para serem produzidos;
- Libertam até 2000x menos gases com efeito de estufa do que a produção das fontes proteicas mais convencionais.

Experiência científica preparada por Luís M. Cunha, docente do Departamento de Geociências, Ambiente e Ordenamento do Território - FCUP. É membro da Comissão Científica da Licenciatura em Engenharia Agronómica, dando particular apoio à sua Formação Complementar em Tecnologia e Ciência Alimentar. Todas as fotos foram preparadas pelo autor.