

# A Sopa de Legumes – Por Isabel Pinho

written by Isabel Pinho | 25 de Novembro, 2023

Em diversas ocasiões e em variadas zonas de Portugal, **a sopa pode ser**

**considerada como prato principal**, aconchegante, saboroso e saciante,

sobretudo quando as temperaturas descem durante o Inverno e/ou quando é

necessário economizar nas despesas alimentares.

Em qualquer restaurante português, mesmo nos mais simples, existe sempre

no menu, pelo menos uma sopa do dia, por pouco mais de um euro, o que

torna este prato a opção mais económica e, ao mesmo tempo, rica em

nutrientes, sempre que seja necessário comer fora de casa.

A sopa, provavelmente é um prato pré-histórico. Acredita-se ter sido

inventada, quando o Homem descobriu o fogo.

Nos tempos mais recentes, a Sopa de Legumes, é uma herança cultural na

Gastronomia Portuguesa, havendo um sem número de receitas. A enorme

diversidade existente, oferece opções, para qualquer paladar e ocasião: da

sopa branca ao gaspacho, do caldo verde e ao puré de legumes.

Em termos técnicos, a Sopa de Legumes, obtém-se, quando se cozem

legumes em água, acrescentando ou não outros ingredientes, permitindo uma

degustação por colher.

**A refeição deve iniciar-se com uma Sopa de Legumes**, a qual para além de conter muita água e legumes, é um bom fornecedor de sais minerais, antioxidantes e tem a capacidade ocupar espaço no estômago, dando a sensação de saciedade, permitindo a libertação gradual de insulina.

Nutricionalmente, também pode ser considerado um «comprimido» para emagrecer, ou manter o peso, pois permite regular o apetite e controlar a saciedade.

Tomada quente, prepara o estômago para a digestão que irá ter lugar em seguida.

#### **Vantagens no consumo da Sopa de Legumes:**

- É um alimento de fácil digestão, de confecção rápida e económica, sendo a sua preparação, de baixa dificuldade.
- É rica em nutrientes, nomeadamente antioxidantes, então, nutre, sacia e hidrata, ao mesmo tempo. Apresenta um baixo valor calórico e alto valor
- Enquanto parte da refeição, permite, quando consumida logo no início, ingerir menos dos pratos mais calóricos, pois grande parte do espaço já foi
- É um dos pratos mais económicos da maioria dos menus, acessível a todas as bolsos, pois pode-se fazer uma sopa com poucos ingredientes.
- Pode servir de refeição completa, se adicionado carne, peixe ou ovos.

- Quando necessário, uma refeição ligeira, uma sopa de legumes, pode aconchegar e ser suficiente.
- É um «medicamento» para a perda ou manutenção do peso.
- Possui substâncias protectoras que de outra forma não seriam ingeridas, como os antioxidantes.
- De fácil preparação, é uma refeição de baixo custo, que permite a permuta de vários ingredientes, tornando-a sopa versátil e variada, evitando entediar ou cansar.
- Pode ser preparada e conservada no frigorífico ou no congelador, pronta a ser aquecida para rapiadamente servir.
- Os seus ingredientes podem ser armazenados alguns dias no frigorífico, mantendo-se frescos.
- Os seus ingredientes também podem ser guardados já descascados e congelados de forma a irem directamente do congelador para a panela.
- O consumo da sopa é um hábito muito português, sendo uma forma de transmissão de cultura e valores, de pais para filhos.
- O elevado conteúdo em água permite garantir a hidratação, a qual melhora a pele e o aparelho urinário.
- A ingestão de fibras permite melhorar o trânsito intestinal.
- A presença de legumes na dieta ajudam a reduzir os níveis séricos de
- Uma maneira fácil de consumir legumes quando estes não são incluídos no  
A melhor forma de fornecer vegetais aos mais novos.
- A água de cozedura da sopa é muito rica em fibra, vitaminas e minerais

dos legumes que ficam dissolvidos no caldo e servem para enriquecer molhos ou confecionar arroz ou estufados.

### **Erros a evitar na confecção da Sopa de Legumes:**

- Contra a tendência cultural do abuso do sal na culinária portuguesa, aconselha-se a monitorização contínua do sal adicionado, pesando a quantidade de sal a cada confecção, diminuindo de cada vez 0,1 grama, o que não se torna perceptível ao consumidor, enquanto se vai educando o
- A adição de azeite deverá ser feita, com conta, peso e medida e após o desligar da fonte de calor, de forma a extrair o melhor proveito de azeite. Este deve ser consumido cru, pois o seu aquecimento pode retirar-lhe propriedades.