

Alimentos e Suas Aplicações Culinárias

ALIMENTOS DA DIETA MEDITERRÂNICA

I PARTE

(2018)

Ana Paula Carvalho
Escola Superior de Saúde
Universidade do Algarve

Índice

	CAPÍTULO 00	
	INTRODUÇÃO	
O conceito da Dieta Mediterrânea visto por vários autores		1
Desperdício alimentar		5
	CAPÍTULO 01	
	VEGETAIS/HORTÍCOLAS	7
Considerações gerais		8
Calendarização das hortícolas (período mais natural de consumo)		9
	RAÍZES	
aipo		13
batata-doce		15
beterraba		17
cenoura		19
nabo		21
rabanete		23
rábano		25
	CAULES	
alho		29
batata		31
espargo		33
	FOLHAS	
acelga		37
agrião		39
alface		41
alho-francês (alho porro)		43
beldroega		45
canónigos		47
chicória		49
couve		51
espinafres		53
funcho		55
	FLORES E FRUTOS	
abóbora		59
beringela		61
brócolos		63
couve-flor		65
curgete		67
feijão-verde		69
pepino		71
pimento		73
tomate		75

CAPÍTULO 02	
LEGUMINOSAS	77
Considerações gerais	78
amendoim	79
chícharo	81
ervilha	83
fava	85
feijão	87
grão	89
lentilha	91
tremoço	93
CAPÍTULO 03	
FRUTOS E FRUTOS SECOS	95
Considerações gerais	96
Calendarização dos frutos (período mais natural de consumo)	97
FRUTOS	
alperce/damasco	101
ameixa	103
amora silvestre	105
ananás dos Açores	107
azeitona	109
banana da Madeira	111
cereja/ginja	113
clementina	115
dióspiro	117
figo	119
laranja	121
limão	123
maça	125
marmelo	127
medronho	129
melancia	131
melão	133
melo	135
morango	137
nêspera	139
pera	141
romã	143
tangerina	145
uva	147
FRUTOS SECOS	
amêndoa	151
avelã	153
castanha	155
noz	157
pinhão	159

CAPÍTULO 04

PRODUTOS DO MAR/PESCADO	161
O termo pescado ou produtos do mar	162
Características do peixe fresco	162
Interesse nutricional do pescado	162
PEIXES DO MAR	
abrótea	167
atum	169
bacalhau	171
cação	173
carapau	175
corvina	177
dourada	179
enguia	181
espadarte	183
faneca	185
garoupa	187
linguado	189
moreia	191
pargo	193
peixe-espada	197
pescada	199
pregado	201
raia	203
robalo	205
ruivo	207
safio	209
salema	211
salmonete	213
sarda/cavala	215
sardinha	217
sargo	219
solha	221
tainha	223
tamboril	225
xaputa	227
PEIXES DE ÁGUA DOCE	
achigã	231
barbo	233
carpa	235
lúcio	237
perca	239
sável	241
truta	243

CRUSTÁCEOS	
camarão	247
caranguejo	249
lagosta	251
lagostim	253
lavagante	255
perceves	257
santola/sapateira	259
MOLUSCOS BIVALVES	
ameijoas	263
berbigão	265
conquilha	267
lingueirão	269
mexilhão	271
ostra	273
MOLUSCOS GASTRÓPODES (univalves)	
búzio/búzio canilha/buzina/burrié	277
lapa	279
MOLUSCOS CEFALÓPODES	
choco	283
lula	285
polvo	287
CICLÓSTOMOS	
lampreia	291

CAPÍTULO 05

CARNE	293
Considerações gerais	294
Razões para cozinhar a carne	295
cabra/bode/cabrito	297
cavalo/égua/potro	299
codorniz	301
coelho	303
galinha/galo/frango	305
javali	307
lebre	309
ovelha/carneiro/borrego	311
pato	313
perdiz comum	315
peru	317
porco doméstico	319
porco preto	321
vaca/boi/touro/vitelo	323
OUTROS	
caracol	327

CAPÍTULO 06	
ERVAS AROMÁTICAS	329
Considerações gerais	330
alecrim	331
alfazema	333
cebolinho	335
coentros	337
erva cidreira	339
erva príncipe	341
flores comestíveis	343
hortelã da ribeira	345
hortelã pimenta	347
louro	349
lúcia-lima	351
manjeriço	353
orégãos	355
poejo	357
salsa	359
tomilho	361

CAPÍTULO 07	
ESPECIARIAS	363
Considerações gerais	363
açafraão	365
anis estrelado	367
baunilha	369
canela	371
cominhos	373
cravinho	375
curcuma	377
erva-doce	379
noz-moscada	381
pimenta	383
pimenta rosa	385
zimbros	387

CAPÍTULO 08	
CEREAIS	389
Breve história do pão	390
arroz	393
aveia	397
centeio	399
cevada	401
milho	403
trigo	405

O conceito da Dieta Mediterrânea visto por vários autores

A candidatura da Dieta Mediterrânea a Património Cultural Imaterial da Humanidade, proposta por sete países: Portugal, Chipre, Croácia, Grécia, Espanha, Itália e Marrocos, foi aprovada no dia 4 de dezembro de 2013 durante a 8ª sessão do Comité Intergovernamental para a Salvaguarda do Património da UNESCO, em Baku, no Azerbaijão. A Universidade do Algarve, em 2014, promoveu um ciclo de Seminários com o tema "A DIETA MEDITERRÂNICA EM PORTUGAL: CULTURA, ALIMENTAÇÃO E SAÚDE", a partir do qual editou um livro com o mesmo título e donde foram retirados os textos seguintes.

"... Ao longo dos séculos os povos da bacia mediterrânea, que tinham uma dieta baseada no pão, azeite e vinho, complementada com peixe, moluscos e alguma carne, foram melhorando a alimentação com a introdução de novas espécies, particularmente milho e solenáceas trazidas do novo mundo por portugueses e espanhóis, que foram estudadas, adaptadas e melhoradas pelos agrónomos da época. Introduziram também os citrinos vindos do Oriente. E assim nasceu uma dieta muito equilibrada, rica em paladares, elaborada ao compasso das estações e sem dúvida uma dieta saudável à qual se atribui em meados do século passado o nome de dieta mediterrânea. [...] É na forma de estar e ser dos povos envolvidos que está o padrão cultural da dieta mediterrânea, resultante de uma amálgama de culturas que se interpenetram no conhecimento, nas regiões e nos valores e deram origem a esta cultura, neste território maravilhoso, berço da civilização, da democracia e da ciência que é a bacia mediterrânea. Mais importante do que o que se come é: como se come, onde se come e com quem se come"

Maria da Conceição Cabral e Silva
Quinta do Freixo

"A qualidade de vida de uma população resulta de três condições essenciais: o regime alimentar, o estilo de vida e o seu habitat urbano.

O regime alimentar ou dieta do Mediterrâneo assenta em produtos originados nos seus ecossistemas naturais, resultantes das transformações levadas a cabo pelo homem ao longo dos últimos 10.000 anos, quando se iniciou a sedentarização. Dos ecossistemas primitivos, contemporâneos da última glaciação, restam algumas espécies relíquias.

A região mediterrânea pode ser delimitada pelos parâmetros climáticos, pela área de cultivo da oliveira e pela área de distribuição de associações vegetais específicas. A ação do homem sobre a natureza efetuou-se pelo fogo e pelo pastoreio, e pela destruição quase por completa de grandes florestas naturais, forma preservadas espécies úteis para alimentação; das estepes onde cresciam gramíneas e leguminosas selvagens foram selecionadas algumas espécies de trigos, cevadas e legumes secos. A trilogia alimentar proposta por Fernand Braudel é azeite – pão – vinho, completando-se com alimentos ricos em antioxidantes e anticoagulantes indispensáveis à saúde humana.

Além da dieta, o estilo de vida tradicional das populações mediterrânicas e a estrutura e organização das suas cidades contribuíram para oferecer excelente qualidade de vida, que hoje se não verifica da mesma maneira. Para melhorar a saúde pública hoje em dia, é necessário rever os modos de vida e as condições proporcionadas pelas cidades, além do regresso ao regime alimentar característico da nossa região.”

Fernando Santos Pessoa

“... Para além do prazer que sabores agradáveis proporcionam, aos quais se alia a promoção da sua própria saúde, o interesse por este tipo de cozinhas revela também o sentido de consumos alimentares cujos modos de produção agrícola sejam amigos do ambiente e contribuam para revitalizar a pequena agricultura. Em sumo, promovem práticas que integram em si a harmonia social com a natureza. [...] Contribuir para a patrimonialização das cozinhas mediterrânicas portuguesas, salvaguardar as produções de azeite, de frutas, de verduras e restantes produtos hortícolas, enquanto sinais distintivos da nossa história é salvaguardar o mundo rural. Significa criar dispositivos que permitam não só conservá-los, mas sobretudo utilizá-los e gerar dinâmicas económicas de fixação das populações. Isto porque, os territórios do nosso país com produções agrícolas mediterrânicas coincidem com espaços que ocupam um lugar de destaque nas motivações turísticas e representam um potencial inestimável de recursos naturais e de saberes tradicionais associados a práticas agrícolas e alimentares, que urge valorizar...”

Maria Manuel Valagão

IELT (Instituto de Estudos de Literatura Tradicional - Patrimónios, Artes e Culturas) da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade Nova de Lisboa

... Representa um modelo alimentar completo e nutricionalmente equilibrado com inúmeros benefícios para a saúde e qualidade de vida [...], destacando-se, o consumo abundante de produtos hortícolas, fruta, cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosos; de produtos frescos da região, pouco processados e sazonais; de azeite como principal fonte de gordura; o consumo frequente de pescado; o consumo baixo e moderado de laticínios, de preferência queijo e iogurte e o consumo baixo e pouco frequente de carnes vermelhas e de vinho, de preferência às refeições [...].

A nível nutricional este padrão alimentar caracteriza-se por um consumo abundante de ácidos gordos monoinsaturados, sobretudo de ácido oleico, de fibras e de substâncias de origem vegetal com elevado potencial antioxidante [...].

Muito embora, esta “forma de comer” tenha surgido em condições economicamente difíceis e esteja associada a uma alimentação frugal e de subsistência, vai de encontro às mais recentes recomendações alimentares promotoras de saúde. Este facto, é tanto mais evidente nas crescentes taxas de obesidade que os países mediterrânicos têm vindo a apresentar nos últimos anos, à medida que têm vindo a ocidentalizar os seus hábitos alimentares, deixando para trás a sua “forma tradicional de comer” [...].

Maria Palma Mateus

Escola Superior de Saúde da Universidade do Algarve

“As plantas aromáticas e medicinais (PAM) são um recurso natural com elevado valor, pelo que importa conhecê-las, valorizá-las e utilizá-las de forma sustentada. O uso de ervas aromáticas e condimentares na cozinha é recomendado para redução do consumo de sal, pois ao realçarem o sabor dos alimentos, tornam os pratos mais saborosos, atrativos e saudáveis. Na Pirâmide da Dieta Mediterrânica, as ervas aromáticas integram o grupo dos alimentos a consumir diariamente.

Maria Elvira Ferreira
Instituto Nacional de Investigação Agrária e Veterinária, IP

“... A Dieta Mediterrânica em Portugal caracteriza-se, assim, por um conjunto simplificado de 10 princípios:

1. Frugalidade e cozinha simples que tem na sua base preparados que protegem os nutrientes como as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas;
2. Elevado consumo de produtos vegetais em detrimento do consumo de produtos alimentares de origem animal, nomeadamente de produtos hortícolas, fruta, pão de qualidade e cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosos;
3. Consumo de produtos vegetais produzidos localmente ou próximos, frescos e da época;
4. Consumo de azeite como principal fonte de gordura;
5. Consumo moderado de laticínios
6. Utilização de ervas aromáticas para temperar em detrimento do sal;
7. Consumo mais frequente de pescado comparativamente com consumo baixo e menos frequente de carnes vermelhas;
8. Consumo baixo a moderado de vinho e apenas nas refeições principais;
9. Água como principal bebida o longo do dia;
10. Convivialidade à volta da mesa.

Este conjunto de alimentos, técnicas e saberes pode, contudo, perder-se se não for preservado. É um património frágil e importante para a saúde, mas também, e fundamentalmente, para a identidade regional e cultural. Mas também para a economia e para a diferenciação da região como destino turístico. [...]

Este é um património cultural constituído nos últimos 8500 anos. Mas frágil ao mesmo tempo. Por isso, a UNESCO decidiu preservar esta contribuição para o património imaterial da humanidade, atribuindo-lhe o estatuto de bem frágil, valioso e com necessidade de ser preservado para as gerações futuras...”

Pedro Graça
Direção Geral da Saúde
Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

Desperdício alimentar

Pretendo deixar aqui um ALERTA para que este tema possa ser motivo de estudo e discussão, pois é cada vez mais notório e preocupante os números que vão surgindo em várias fontes de informação, sobre o desperdício e a necessidade de alimentar cada vez mais pessoas e a fome e a desnutrição que afeta tantos milhões de seres humanos em todo o mundo.

O desperdício começa no campo onde os alimentos são produzidos. Algum desperdício é natural e inerente ao aparecimento de pragas e doenças, mas, pelo facto de cada vez mais o mercado exigir alimentos padronizados em tamanho e aspeto, muitos são eliminados à partida, mesmo estando em perfeitas condições para serem consumidos.

Uma vez que, nos habituaram a ter à nossa disposição os mesmos alimentos ao longo de todo o ano, estes têm de vir de todas as partes do mundo. O seu transporte é por vezes muito demorado, levando à deterioração de parte dos alimentos. As frutas são apanhadas verdes e vão amadurecendo ao longo deste processo, ou mesmo recorrendo a câmaras de amadurecimento com recurso a gases, para finalizar o processo, o que nos leva a consumir produtos de muito pouca qualidade, quer em sabor, quer em nutrientes. O armazenamento é por vezes muito longo o que leva a mais desperdício. Temos como exemplo, 1 milhão de toneladas por ano de desperdício, em tubérculos, só na Europa, entre a produção, o transporte e a armazenagem*.

Fomos ao longo dos anos, sobretudo devido à falta de tempo para preparar as refeições, recorrendo cada vez mais a produtos transformados ou pré-preparados. A indústria alimentar é responsável pela maior percentagem de desperdício ao longo desta cadeia. Como exemplo, as batatas ficam sujeitas a 50% de desperdício*, quando são cortadas para palitos pré-fritos, que são consumidos sobretudo na restauração, mas também nas nossas casas.

A indústria alimentar é responsável pelo desperdício de cerca de 222 milhões de toneladas de alimentos por ano*.

Toda esta cadeia alimentar: produtor – armazém de venda – transporte – armazém de revenda – superfície comercial – utilizador, requer gastos de energia fóssil no transporte e na refrigeração que, como todos sabemos, contribui para a degradação geral do nosso planeta.

As grandes superfícies de venda de produtos alimentares deitam, diariamente, fora toneladas de alimentos que passaram o prazo estabelecido na embalagem, mas que estão ainda em perfeitas condições para serem consumidos.

*<http://www.endfoodwastenow.org/index.php/issues/issues-restaurants>

Devido à disponibilidade de produtos alimentares nos países “ricos e desenvolvidos”, o mercado apresenta grande diversidade e quantidade de alimentos, quer frescos, quer transformados, que associados a grandes campanhas publicitárias nos levam a adquirir e a consumir cada vez mais, mesmo o que muitas vezes não necessitamos. Muitos alimentos passam diretamente do nosso frigorífico ou da nossa dispensa para o lixo.

Por vezes o método de preparação dos alimentos não é o mais rentável e associado à falta de conhecimentos sobre como utilizar de forma racional todo o produto, leva ainda a maior desperdício. Tudo o que se deita no lixo custou dinheiro. Como exemplo, temos as cenouras que são vendidas, atualmente, sem rama porque a maior parte das pessoas não a quer, porque não sabe o que fazer com ela. Esta rama vai para o lixo, no entanto, ela é ótima para sopas, purés e saladas.

Há ainda a considerar atitudes inerentes a muitos de nós que não aproveitam os restos de uma refeição. Nem sempre se consegue planear uma refeição de modo a não existirem sobras, mas muito se pode fazer com elas, sem ser deitá-las fora.

A restauração, de uma maneira geral, produz muito resíduos alimentares. Quanto mais “gourmet”, mais desperdício pois todos os ingredientes têm de ter a mesma dimensão ou forma, porque só se utilizam partes específicas dos vegetais, da peça de carne ou do peixe, porque ...

É preciso ter conhecimento e sensibilidade para conseguir trabalhar todas as partes comestíveis e integrá-las em boas receitas, esmeradas na apresentação e no sabor.

O desperdício associado aos alimentos não termina aqui. Um problema grave associado a tudo o que foi descrito é, a meu ver, o desperdício das embalagens de plástico, papel, cartão ou metal que contêm os alimentos. Ainda hoje há inúmeras pessoas, mesmo com formação académica superior, que não têm qualquer preocupação em colocar as embalagens para reciclagem, o que para mim é incompreensível e inadmissível.

Assim:

- coma produtos locais;
- coma produtos da época;
- faça uma lista criteriosa de compras e não compre mais do que realmente precisa;
- compre em mercados locais e evite a utilização de embalagens não reutilizáveis;
- recicle todas as embalagens;

- ABRACE A DIETA MEDITERRÂNICA COMO UM MODO DE VIDA

VEGETAIS/HORTÍCOLAS

Vegetables

(inglês)

Légumes

(francês)

Vegetales

(espanhol)

Gemüse

(alemão)

Das plantas designadas por hortícolas ou vegetais, podem ser utilizadas para a nossa alimentação as raízes, e/ou os caules, e/ou as folhas, dependendo da espécie em causa.

RAÍZES

As raízes classificam-se quanto à sua forma em APRUMADAS e FASCICULADAS. As aprumadas têm uma raiz principal. Nas fasciculadas todas as raízes secundárias têm desenvolvimento igual ou aproximado, por atrofia da raiz principal.

Quando acumulam substâncias de reserva dizem-se TUBERCULOSAS ou TUBEROSAS: aprumada-tuberculosa (nabo, cenoura, beterraba, rabanete) e fasciculada-tuberculosa (batata-doce).

CAULES

Na grande maioria das plantas o caule é AÉREO, mas algumas apresentam caules AQUÁTICOS e SUBTERRÂNEOS.

Alguns dos caules subterrâneos que possuem reservas de alimentos são comestíveis.

Os caules subterrâneos podem ser designados por RIZOMAS, quando crescem em direção horizontal ou quase, apresentam escamas que são folhas modificadas e emitem raízes laterais e caules aéreos. O gengibre é um exemplo deste tipo de caule. Os morangueiros também se propagam deste modo, mas os seus caules não são comestíveis.

Outros são designados por TUBÉRCULOS, sendo globosos, curtos e sem folhas, com pequenas escamas nos olhos que se desenvolvem em raízes e caules aéreos, quando as condições ambientais o permitem. O exemplo mais conhecido é a batata comum.

Outros ainda são designados por BOLBOS, que apresentam caules muito curtos, protegidos por escamas carnudas (folhas modificadas), que se envolvem parcial ou totalmente. Exemplos destes caules são a cebola, o alho e o bolbo do funcho. As reservas de alimento estão nas folhas modificadas e são, na realidade, o alimento, uma vez que o caule, de reduzidas dimensões, tem uma participação irrelevante.

No caso dos espargos, o que consumimos são os caules, pois as folhas apresentam-se como escamas ao longo do caule.

FOLHAS

As folhas podem possuir 3 partes: bainha, pecíolo e limbo. Se possuírem as 3 partes, o que acontece num número reduzido de plantas, designam-se por COMPLETAS. Se faltar uma das partes designam-se por INCOMPLETAS.

As plantas cujas folhas possuem unicamente pecíolo e limbo são as mais frequentes.

No caso do alho francês, a folha não apresenta pecíolo, mas a bainha é muito desenvolvida, abraçando todas as folhas (parte branca). O limbo (parte verde) torna-se mais lenhoso podendo ser consumido, mas terá de ser cortado muito fino para quebrar as fibras de lenhina ou pode ser usado para aromatizar caldos. Esta planta tem um caule muito curto que se situa na base das folhas e só se vê quando a planta é cortada na vertical.

O limbo pode-se apresentar inteiro (folha simples) ou ramificado (folha composta). Também pode acontecer o pecíolo ramificar e o limbo subdividir-se (folha recomposta).

A folha da salsa é uma folha recomposta.

Na maioria dos casos as folhas são totalmente comestíveis, mas, há exceções. No caso do ruibarbo só é comestível o pecíolo, pois o limbo apresenta uma grande concentração de ácido oxálico que é nefrotóxico. No caso das acelgas, sobretudo as selvagens, acumulam ácido oxálico principalmente nos pecíolos.

Calendarização das hortícolas (período mais natural de consumo)

ALIMENTO	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
abóbora												
acelga												
agrião												
aipo												
alface												
alho												
alho-francês												
batata												
batata-doce												
beldroega												
beringela												
beterraba												
brócolo												
canónigo												
cenoura												
chicória												
couve												
couve-flor												
curgete												
espargo												
espinafre												
feijão verde												
funcho												
nabo												
pepino												
pimento												
rabanete (estufa – todo o ano)												
rabano												
tomate												

RAÍZES

AIPO (raiz)

Apium graveolens

inglês	celery
francês	céleri
espanhol	apio
alemão	Sellerie



<https://difrent.co/raiz-de-aipo-quais-os-beneficios-desta-raiz-deliciosa-que-ate-assusta/>

origem/produção/variedades Originária das regiões do norte da Europa, também é cultivado por todo Mediterrâneo.

época De outubro a junho.

características físicas É uma raiz muito interessante do ponto de vista nutricional mas muito feia, o que afasta pessoas menos esclarecidas. Depois de se retirar a casca grossa, rude e feia, a esta raiz, encontramos um vegetal branco, com uma textura semelhante a um nabo, mas com um sabor entre o aipo e a salsa, ligeiramente picante e muito fresco.

características nutricionais Esta raiz é muito rica em água e com algum conteúdo em fibra. A raiz de aipo também é muito rica em vitamina K e em cumarinas.

observações A raiz de aipo contém vários compostos que podem causar uma reação alérgica na pele pelo que não deve ser consumido em grandes quantidades. Também deve ser consumido com moderação por mulheres grávidas e pessoas que utilizem medicamentos diuréticos e medicamentos anti-coagulantes. (1)

utilizações A raiz de aipo pode ser consumida crua, em saladas, sumos, *smoothies* e em patés. Pode substituir as batatas em sopas e em purés. Pode ser simplesmente cozida, cozida a vapor, assada no forno ou frita em palitos ou chips.

(1) <https://difrent.co/raiz-de-aipo-quais-os-beneficios-desta-raiz-deliciosa-que-ate-assusta/>

Raiz de aipo salteado (acompanhamento)

Ingredientes	Quant.	Procedimento
raiz de aipo	1	<p>Descasque a raiz de aipo tal como um nabo grande.</p> <p>Corte o aipo em rodela com uma espessura de aprox. 0,3 cm (máquina de cortar fiambre) e depois em tiras.</p> <p>Aqueça o azeite e adicione o aipo, temperando com o sal, a pimenta e o tomilho.</p> <p>Salteie continuamente, tapando o salteado nas pausas, de modo a criar a condensação necessária para cozinhar o aipo sem recurso a qualquer adição de líquido.</p> <p>Após 8-10 minutos está pronto a servir.</p>
azeite	qb	

Salada de maçã e raiz de aipo

Ingredientes	Quant.	Procedimento
raiz de aipo	2	<p>Aqueça o forno a 200°C. Coloque a raiz de aipo e cebola cortados em meias luas, numa assadeira forrada com papel vegetal. Regue com azeite e tempere com sal e pimenta a gosto. Coloque as maçãs noutra assadeira.</p> <p>Leve as duas ao forno por 45 minutos ou até começarem a ficar moles e douradas.</p>
cebola roxa	2	
azeite	2 c sopa	<p>Para fazer o molho, misture numa panela pequena o sumo de maçã, vinagre balsâmico e açúcar. Deixe levantar fervura e borbulhar até o açúcar se dissolver.</p>
sal	qb	
pimenta	qb	<p>Para servir, divida a rúcula, legumes assados e maçãs em pratos. Regue com o molho e finalize com o queijo esfarelado.</p>
maçã	3	
rúcula	120 g	
queijo azul	200 g	
MOLHO		
sumo de maçã	1/4	
vinagre balsâmico	1 c chá	
açúcar	1 ½ c chá	

BATATA DOCE

Ipomoea batatas, família das *Convolvulaceas*

inglês	sweet potato
francês	patate douce
espanhol	patata dulce
alemão	Süßkartoffel



<http://receitassaudaveisegostasas.blogspot.pt/2014/01/batata-doce-e-yacon.html>

origem/produção/variedades Originária dos Andes, espalhou-se pelos trópicos e subtropicais de todo o mundo.

Possui diversas variedades cultiváveis, podendo ser encontradas nas cores amarela, laranja, branca e roxa. As variedades também alteram o formato, tamanho, doçura, precocidade, cor das folhas e coloração das flores, entre outras características.

época Produção em outubro. O seu consumo estende-se por vários meses.

características físicas É uma raiz tuberosa, portanto é uma raiz com espessamento abaixo da linha da terra, onde se acumulam os nutrientes, com uma pele por vezes um pouco dura, podendo ser difícil de descascar. Nesse caso a batata pode ser cozida com a casca e descascada depois de cozida.

características nutricionais A melhor maneira de obter todos os benefícios da batata doce na alimentação é de forma cozida e com casca. A batata doce tem baixo índice glicémico, é rica em fibra e tem uma boa quantidade de vitamina A e C.

É uma importante fonte de ferro e potássio e é rica em antioxidantes.

observações As folhas da batata doce são comestíveis.

utilizações Cozida, frita, em purés ou em guisados, assada simples ou recheada. Entram na composição de alguns doces como bolos, recheio de azevias e broas.

Chips de batata-doce

Ingredientes	Quant.	Procedimento
batata-doce	qb	Lave bem as batatas. Corte as batatas com a menor espessura possível. Cubra um tabuleiro com papel-vegetal. Coloque as fatias de batata de maneira uniforme (isto é, não se deve sobrepor as fatias de batata). Pincele levemente as batatas com azeite e polvilhe com sal, pimenta e temperos a gosto. Coze durante cerca de 20 minutos (no forno a 175°C), ou até que as fatias de batata estejam completamente estaladiças. Irá ter que virar as fatias após cerca de 10 minutos. Deixe arrefecer.
azeite	qb	
sal	qb	
pimenta	qb	
outros temperos	a gosto	

Bolo de batata doce

Ingredientes	Quant.	Procedimento
batata doce	500 g	Coza as batatas-doces numa panela com água, juntamente com os dentes de alho, as folhas de louro e 2 a 3 pés de tomilho, até estarem bem macias. Descasque-as e corte-as em rodela com cerca de 1 cm de espessura. Forre o fundo de uma forma redonda com papel vegetal e polvilhe-a com o queijo parmesão, dispondo por cima as rodela de batata.
dentes de alho	3	
folhas de louro	2	Pique o tomate seco, a malagueta, corte a cebola em rodela e lave a curgete e o marmelo. Deite o azeite na frigideira, junte-lhe a cebola e o alho-francês. Assim que amolecerem adicione a curgete e o marmelo descascado, ralados no crivo maior do ralador.
tomilho fresco	qb	
tomate seco	20 g	
malaguete	1	Numa tigela, misture as farinhas, o fermento e 1 colher de chá de sal. Adicione os ovos e 1 colher de sopa de folhas de tomilho. Envolve, junte o leite e mexa até obter uma mistura homogénea. Tempere com o restante sal, adicione a malagueta e o tomate picados e cozinhe em lume brando, durante 5 minutos. Junte os legumes cozinhados à massa preparada, misture bem, deite na forma sobre as batatas e leve ao forno a 180°C durante 30 minutos.
cebola	100 g	
curgete	180 g	
marmelo	80 g	
far. trigo integral	50 g	
far. de milho	50 g	
far. de trigo	50 g	
fermento em pó	1 c chá	
sal	2 c chá	
ovos	3	
leite	2,5 dl	
azeite	2 c sopa	
parmesão	2 c sopa	
alho-francês	200 g	

BETERRABA

Beta vulgaris

inglês	beet
francês	betterave ou bette
espanhol	remolacha
alemão	Rüben



<https://www.amazon.com/BEETS-Gourmet-ORGANIC-NON-GMO-PowerGrow/dp/B00FTD5YQS>

origem/produção/variedades As beterrabas são classificadas em três tipos: a açucareira, usada para produção de açúcar, a forrageira, usada para alimentação animal e a usada para alimentação humana.

Embora produza melhor em épocas de clima ameno, a beterraba é cultivada durante todo o ano.

As mais comuns são vermelhas-arroxeadas, mas encontram-se outras variedades, como a “chiógia” que é zonada com círculos concêntricos vermelhos e brancos e a “golden” que é amarela

época De outubro a junho.

características físicas São globosas desde o colo, terminando com um resto de raiz apumada. Possuem pequenas raízes secundárias que se retiram com facilidade.

características nutricionais São ricas em ferro, ácido fólico, manganês, potássio e vitamina C. Contêm betaína, o qual reduz vários tipos de inflamações no organismo.

observações Nos tecidos das beterrabas encontram-se pigmentos nitrogenados, as betalainas, divididas em duas classes: betacianina (avermelhada) e betaxantina (amarelada). Quando este tipo de pigmento está presente não se encontram antocianinas.

Os corantes vermelhos extraídos da beterraba (*Beta vulgaris* L.) podem ser legalmente utilizados em alimentos, sem necessidade de certificação, tanto nos E.U.A. como na U.E. (E-162). No entanto, a sua estabilidade é afectada por parâmetros físico-químicos (temperatura, pH, oxigénio, luz e actividade da água) e a sua utilização é prejudicada pelas suas características sensoriais.(1)

utilizações Beterraba é um alimento versátil. Pode ser comido cru, cozido no vapor, cozido (embora muitos nutrientes sejam perdidos na água de cozedura) ou adicionado a sopas e guisados.

(1) <https://cinutri.wordpress.com/2013/05/15/betalainas-e-cactos-do-genero-opuntia-na-alimentacao-e-farmacologia-2/>

Sumo de beterraba

Ingredientes	Quant.	Procedimento
beterraba	1	Para preparar o sumo e aproveitar seus benefícios, basta bater no liquidificador uma beterraba grande descascada e picada com o sumo de quatro laranjas, coar e beber em seguida.
laranjas	4	

Salada de beterraba e requeijão

Ingredientes	Quant.	Procedimento
beterraba	a gosto	Temperar a beterraba com: sal, pimenta, vinagre balsâmico, azeite, manjeriço.
sal	qb	
pimenta	qb	Temperar o requeijão com: Sal, pimenta, azeite, tomilho, raspa de limão
vinagre balsâmico	qb	
azeite	qb	Colocar no prato beterrabas e depois colheradas de queijo.
manjeriço	qb	
tomilho	qb	
raspa de limão	qb	
requeijão	a gosto	

CENOURA

Daucus carota

inglês	carrot
francês	carotte
espanhol	zanahoria
alemão	Karotte



<https://pt.aliexpress.com/item/200-Rainbow-carrot-seeds-MIX-Seven>

origem/produção/variedades A cenoura é conhecida e apreciada desde a época dos antigos gregos e romanos.

As cenouras, originalmente, apareciam com cores púrpura, branca e amarela. A cenoura laranja, que é hoje sinônimo de cenoura, foi desenvolvida na Holanda como tributo a Guilherme I de Orange (laranja) durante a guerra holandesa de independência da Espanha, no século XVI.

época Está disponível todo o ano.

características físicas É uma raiz tuberosa, laranja, com uma textura lenhosa e comestível.

características nutricionais Rica em provitamina A, vitaminas K, B2, B3 e C e minerais como o potássio, cálcio e fósforo.

observações As folhas das cenouras são comestíveis apesar de não serem tradicionalmente consumidas no nosso país. As folhas mais jovens podem ser introduzidas, cruas, em saladas e as outras em sopas ou purés.

utilizações As cenouras são comidas cruas, salteadas ou cozidas, inteiras, ripadas ou às rodelas, em saladas, sopas e refogados. Não se deve descascar uma cenoura, pois a parte mais nutritiva está justamente perto da superfície. Basta lavá-la bem.

Salada marroquina de cenoura

Ingredientes	Quant.	Procedimento
cenoura	qb	Comece por lavar e descascar as cenouras, cortando-as em rodela de 1 cm. Cozinhe-as numa panela com água e um dente de alho amassado. Quando estiverem macias (mas não moles), escorra-as e passe-as por água fria. Deixe que esfriem bem. Coloque-as então numa saladeira e salpique com paprica, cominho em pó, canela e pimenta. Tempere com sal, sumo de limão, salsa e azeite. Deixe marinar por pelo menos 1 hora e sirva.
paprika	qb	
cominhos em pó	qb	
canela	qb	
sal	qb	
pimenta	qb	
azeite	qb	
sumo de limão	qb	

Chips de cenoura

Ingredientes	Quant.	Procedimento
cenoura	3	Pre aqueça o forno a 180°C. Lave as cenouras, corte em tiras finas diagonais. Coloque-as já picadas num recipiente e tempere com azeite e sal. Coloque-as num tabuleiro e leve ao forno por 15 a 20 minutos, ou até as cenouras estarem sequinhas e crocantes.
azeite	1 c chá	
sal	qb	

NABO

Brassica rapa

inglês	turnip
francês	navet
espanhol	nabo
alemão	Speiserübe



<https://esmtc.pt/blog/nabo-em-mtc>

origem/produção/variedades É originário da Rússia, Sibéria e da Península escandinava, mas muito difundido por toda a Europa, pensa-se que há mais de 4000 anos, fazendo parte da alimentação diária antes da difusão da batata. Tem muitas variedades cultivadas em Portugal.

época De outubro a maio.

características físicas É uma raiz tuberculosa, arredondada ou ligeiramente alongada, com variações na coloração exterior de branco a roxo, consoante a espécie. O interior é branco.

características nutricionais É rico em celulose e cálcio. Contem níveis elevados de potássio, manganês, magnésio, fósforo, zinco, e ferro, além vitaminas B, C, E e K.

observações No caso de pessoas com um aparelho digestivo sensível, o nabo pode causar flatulência pelo que deve ser ingerido com moderação. Quando ingerido em quantidades elevadas, faz aumentar a necessidade de iodo.

utilizações Usam-se as raízes, mas também os caules e folhas. O nabo pode e deve-se comer cru, apesar de não estar muito nos nossos hábitos alimentares. Tanto os nabos como as folhas e os talos também podem ser usados em saladas, caldos, sopas, cozidos, refogados e como recheios.

Xarope de nabo (para a tosse)

Ingredientes	Quant.	Procedimento
nabo açúcar mascavado	1 qb	Corte um nabo em rodela de ½ centímetro e vá dispor numa tigela intercalando com açúcar mascavado. Tape a tigela e espere 12 horas. Retire o líquido formado e guarde num frasco. Tome 1 colher de sopa 3x ao dia.

Nabos gratinados

Ingredientes	Quant.	Procedimento
nabo leite manteiga farinha sal e pimenta noz-moscada queijo	qb 250 ml 1 ½ c sopa 1 ½ c sopa qb qb qb	Descascar os nabos, lavar, e cortar em rodela bem finas. Dispor em camadas num recipiente para ir ao forno. Preparar o molho bechamel: Colocar a manteiga num tacho e levar ao lume até amolecer, juntar a farinha e deixar até dourar. Juntar o leite morno, temperar com sal, pimenta e noz moscada e mexer até engrossar. Colocar o molho bechamel por cima dos nabos e depois o queijo mozarela em fatias ou ripado. Levar ao forno a 200°C até estar a gosto.

RABANETE

Raphanus sativus

inglês	radish
francês	radis
espanhol	rábano
alemão	Garten-Rettich



https://www.ncsemena.ru/shop/semena/semena_ovoshchey/redis_/redis_trikolor_smes-id9309/

origem/produção/variedades Os rabanetes já eram consumidos há mais de 4.000 anos pelos egípcios e babilônios. Hoje o rabanete é uma planta cultivada em todo o mundo. Pertence à mesma família da couve e do nabo. Existem inúmeras variedades que diferem da época do ano em que são plantadas e no tamanho, na forma e nas cores das raízes, sendo as mais vulgares alongadas ou esféricas e de cor branca, vermelha ou mesclada.

época A temporada do rabanete é maio, junho e julho, mas se a produção for realizada em estufas poderá ser produzido durante todo o inverno. Portanto, podemos encontrar rabanetes quase todo o ano.

características físicas A casca é de cor branca, vermelha, ou vermelha e branca, enquanto a polpa é sempre branca.

características nutricionais A sua composição é essencialmente água (95%). É rico em vitaminas e minerais como cálcio, ferro, magnésio, fósforo, potássio e sódio.

observações As folhas do rabante são comestíveis e muito saborosas, com um travo ligeiramente picante e podem ser utilizadas em sopas, guisados, purés ou mesmo cruas em saladas. Quando grandes, podem ser consumidos cozidos ou com picles. O rabanete não precisa, nem deve ser descascado.

utilizações O uso mais comum é na forma crua ou em saladas.

Salada de rabanetes

Ingredientes	Quant.	Procedimento
rabanete	qb	<p>Corte os rabanetes em rodela finas. Corte a alface em juliana.</p> <p>Disponha num prato.</p> <p>Faça um molho com os restantes elementos.</p> <p>Misture com os vegetais cortados pouco tempo antes de servir e guarde no frigorífico.</p>
alface <i>iceberg</i>	a gosto	
sumo de limão	a gosto	
cebolinha	a gosto	
salsa	a gosto	
azeite	a gosto	
vinagre balsâmico	a gosto	

Rabanetes recheados

Ingredientes	Quant.	Procedimento
rabanete com folhas	20	<p>Lave os rabanetes e corte as folhas deixando um pouco do pecíolo das folhas.</p> <p>Corte o topo dos rabanetes. Corte ligeiramente a zona do fundo para que os rabanetes fiquem de pé.</p> <p>Com a ajuda de uma colher parisiense retire um pouco do interior do rabanete (cerca de 1/3).</p> <p>Coza as folhas de rabanete em água com sal durante 2 minutos. Retire e ponha-as em água fria para parar a cozedura e reterem a cor. Escorra-as bem.</p> <p>Num copo triturador coloque as folhas, o interior dos rabanetes que retirou anteriormente e a manteiga. Tempere com sal e pimenta. Faça uma pasta.</p> <p>Coloque num saco pasteleiro esta mistura e encha o interior dos rabanetes até um pouco mais de altura. Coloque o topo do rabanete e sirva de seguida como aperitivo.</p>
manteiga	50 g	
sal	qb	
pimenta	qb	

RÁBANO

Armoracia rusticana

inglês	horseradish
francês	raifort
espanhol	rábano picante
alemão	Meerrettich



<https://cvp.cce.cornell.edu/crop.php?id=15>

origem/produção/variedades Segundo alguns autores, é nativo do norte temperado da Europa. Segundo outros, do Sudoeste da Ásia.

época De novembro a abril.

características físicas A raiz parece um nabo comprido, normalmente com pele branca e sem odor. As moléculas odoríferas são libertadas quando é cortado por rompimento das células.

características nutricionais A raiz contém potássio, cálcio, magnésio e fósforo, bem como óleos voláteis, como o óleo de mostarda, que tem propriedades antibióticas. Fresca, a planta tem 177,9 mg/100 g de vitamina C.

observações A raiz, por si mesma, não tem grande sabor, contudo, quando é cortada ou ralada, algumas enzimas das células danificadas da planta desdobram sinigrina, por hidrólise, de forma a produzir alil-isotiocianato (ou óleo de mostarda) - irritante para a face e para os olhos. Quando se rala a raiz, esta deve ser usada imediatamente ou misturada com vinagre, já que a raiz, exposta ao ar e ao calor, escurece e perde o sabor, tornando-se asperamente amarga. A enzima peroxidase, encontrada na planta, é muito usada em biologia molecular, por exemplo, para a detecção da ligação de um antígeno a um anticorpo (ELISA).

(<https://pt.wikipedia.org/wiki/Raiz-forte>)

utilizações O rábano é utilizado como condimento picante e é rico em vitamina C. As folhas também são comestíveis. É também utilizado na preparação de molhos para acompanhar carne guisada, salsichas ou peixe fumado. É usado como sucedâneo do *wasabi* - sendo, para esse efeito, tingido com um corante alimentar verde.

Puré de rábano

Ingredientes	Quant.	Procedimento
rábano	300 g	Coza o rábano em água. Escorra e junte o leite. Triture. Junte a manteiga misture bem e tempere com sal, pimenta e noz-moscada a gosto. Sirva como acompanhamento de um prato de peixe, marisco ou carne assada.
leite	50 ml	
manteiga	1 c sobremesa	
sal	qb	
pimenta	qb	
noz-moscada	qb	

Salada de rábano

Ingredientes	Quant.	Procedimento
rábano	a gosto	Descascar um pêsego não muito maduro, uma cenoura e o rábano. Fazer lascas de cenoura e de rábano e coloque-as em água com gelo para ficarem firmes e no caso do rábano para perder o acre. Cortar alface a gosto. Usar tiras finas de pão torrado para dar o crocante. Temperar com um vinagrete de lima (sumo de lima, azeite, gengibre ralado e um pouco de mel), sal e pimenta a gosto. Usar nozes partidas (opcional)
cenoura	1	
pêsego	1	
alface	a gosto	
lima	1	
sal	qb	
pimenta	qb	
azeite	qb	
mel	qb	
gengibre	qb	
nozes	qb	
pão	qb	

CAULES

ALHO

Allium sativum

inglês	garlic
francês	ail
espanhol	ajo
alemão	Knoblauch



<http://hmjardins.com.br/como-cultivar-alho-em-casa/>

origem/produção/variedades A origem do alho é na Ásia Central e pensa-se que seja cultivado há mais de 5000 anos. Era colocado nos túmulos dos faraós e na cultura grega há também referência ao seu consumo antes de atividades desportivas e das batalhas.

Existem inúmeras variedades de alho classificadas em haste dura e haste macia, ou pela cor da pele ou pelo fotoperiodismo.

época As sementeiras de outono demoram 8 meses até à colheita e as de primavera demoram 4 a 5 meses. Após colheita têm de ser sujeitos a um período de secagem de várias semanas e ficam disponíveis durante vários meses para consumo.

características físicas uma planta perene cujo bolbo ("cabeça de alho") é composto por folhas escamiformes ("dentes de alho") comestíveis.

características nutricionais Possui vitaminas (A, B2, B6, C), aminoácidos, adenosina, sais minerais (cálcio, magnésio, ferro, fósforo, potássio, silício, iodo), enzimas e compostos biologicamente ativos, como a alicina.

observações As flores do alho, para além de esteticamente apreciadas, são comestíveis, muito aromáticas e ótimas para saladas.

utilizações Pode ser utilizado cru (picado, em rodela, ralado), refogado, cozido em leite e assado.

Alho assado

Ingredientes	Quant.	Procedimento
cabeça de alho azeite	várias qb	Cortar a superfície da cabeça de alho, colocar azeite extra virgem e fechar embrulhando bem em papel alumínio. Levar ao forno bem quente por cerca de 40 minutos a 1 hora (se preferir um gosto mais suave). Deixe arrefecer um pouco antes de o desembulhar. NOTA: como alternativa pode cozer em leite

Pão de alho e salsa

Ingredientes	Quant.	Procedimento
baguete de pão dentes de alho manteiga salsa fresca sal	1 2 150 g 1 molho qb	Fazer cortes em toda a baguete, sem cortar por completo. Picar a salsa. Descascar o alho e picar como a salsa. Derreter a manteiga. Juntar a salsa, o alho, o sal e mexer. Colocar a baguete por cima de papel de alumínio. Com a ajuda de um pincel, passar o molho entre os cortes. E pincelar a parte de cima da baguete. Enrolar com o papel de alumínio e pôr no forno durante 25 minutos a 200°C.

BATATA

Solanum tuberosum

inglês	potato
francês	pomme de terre
espanhol	patata
alemão	Kartoffel



<http://cachoeiradomacaco.blogspot.com/2013/06/variedade-das-batatas-riqueza-andina.html>

origem/produção/variedades A espécie teve origem na Cordilheira dos Andes, próximo ao Lago Titicaca, e foi levada a outras regiões do mundo por colonizadores europeus. Atualmente milhares de variedades da espécie são cultivadas em todos os continentes. Em Portugal conhecemos essencialmente a batata com polpa branca e amarela, com casca acastanhada e roxa.

época Atualmente encontramos, no mercado, batatas todo o ano devido à importação, mas a época da colheita da batata é no final da primavera, princípio do verão.

características físicas É uma planta perene da família das solanáceas. A planta adulta geralmente tem entre sessenta a cem centímetros de altura, possui flores e frutos e produz um tubérculo comestível rico em amido.

características nutricionais A batata deve ser cozinhada com casca para preservar os seus nutrientes. Quando fresco, o tubérculo possui cerca de oitenta por cento de água e vinte por cento de matéria seca, da qual a maior parte é amido. A quantidade de proteínas da batata, quando desidratada, é comparável à dos cereais e é alta em relação a outros tubérculos e raízes. Contém vitaminas B (B1, B3 e B6) e C, e importantes minerais como fósforo, ferro, potássio e cálcio. A batata também é rica em vitamina K.

observações Muitas pessoas encaram a batata como um alimento confortante. Este sentimento provavelmente inspirou o nome científico da batata, *Solanum Tuberosum*, já que *Solanum* é um derivado de uma palavra latina que significa “calmante”.

utilizações A batata pode ser um acompanhamento, mas também o prato, complementada com queijo ou outros produtos lácteos ou “bacon” devido à sua versatilidade. Pode ser confeccionada de todas as formas, só **não** deve ser consumida crua.

Batata frita no forno

Ingredientes	Quant.	Procedimento
batata	qb	<p>Lave bem a pele das batatas. Corte-as em meias-luas. Coloque-as num tabuleiro de ir ao forno forrado de papel vegetal pulverizado com azeite.</p> <p>Deite um pouco de sal por cima e pulverize as batatas com o azeite.</p> <p>Leve ao forno (200°C) durante 20 a 30 minutos (depende da quantidade de batatas). A meio da cozedura dê uma volta nas batatas para que coem bem de ambos os lados.</p>
sal	qb	
azeite	qb	

Batata Hasselbeck

Ingredientes	Quant.	Procedimento
batata grande e comprida	4	<p>Faça cortes transversais na batata com cerca de dois centímetros de largura. Os cortes não devem atravessar toda a batata, mas ir até no máximo um centímetro da base.</p> <p>Preencha o espaço entre os cortes da batata com o bacon fatiado. Acrescente sal e pimenta a gosto. Finalize com azeite e leve ao forno médio por, pelo menos 40 minutos, ou até dourar.</p> <p>Nota – em vez de bacon, pode usar manteiga ou azeite e ervas aromáticas, mas faça cortes mais estreitos com cerca de 0,5 cm de largura.</p>
bacon fatiado	a gosto	
sal	a gosto	
pimenta	a gosto	
azeite	a gosto	

ESPARGO

Asparagus officinalis

inglês	asparagus
francês	asperge
espanhol	espárrago
alemão	Gemüsesparge



<http://www.frescos.continente.pt/legumes/espargo>

origem/produção/variedades Os espargos já eram muito apreciados pelos romanos, nomeadamente o imperador Octávio Augusto. O seu consumo decresceu durante a Idade Média, voltando a ser um prato apreciado durante o Renascimento. Inicialmente os espargos consumidos eram os selvagens, que crescem naturalmente nos campos. As atuais variedades são eventualmente provenientes de seleções levadas a cabo na Holanda no século XVII. Os espargos brancos resultam da submersão na terra dos caules aéreos, à medida que vão crescendo.

época Colheita de março a junho.

características físicas O espargo é uma planta herbácea perene. A parte subterrânea, designada por garra, é composta pelo rizoma e pelas raízes adventícias que emergem do rizoma. O rizoma contém gemas, que dão origem aos caules aéreos. Enquanto permanecem abaixo da superfície do solo, os caules designam-se por turiões. Estes constituem a parte comestível da planta. *

características nutricionais O espargo é um alimento muito nutritivo e contém vitaminas do complexo B (ácido fólico), betacaroteno (provitamina A), além dos minerais cálcio, ferro e fósforo. Também é excelente fonte de glutathione, um antioxidante com forte atividade anticancerígena.

observações O aspargo pode provocar um odor característico na urina da pessoa que os consumiu, sendo resultado do metabolismo de um de seus componentes, que contém enxofre. Segundo estudos, 40% a 50% das pessoas, produzem esses metabolitos, mas nem todas as pessoas conseguem detetar o odor.

utilizações Os espargos são utilizados em sopas, saladas, omeletes, tartes, entradas e como acompanhamento de carnes ou peixes. São servidos, geralmente, cozidos e/ou posteriormente salteados.

*<http://hortosementes.pt/Catalogo%20Funcho%20v13.pdf>

Pastelão de espargos

Ingredientes	Quant.	Procedimento
espargo verde	1 molho	<p>Corte os espargos com a mão. Vá cortando da ponta para o pé até ser fácil fazer-lo.</p> <p>Escalde-os em água a ferver. Retire-os e reserve.</p> <p>Numa frigideira coloque o azeite, a cebola e o dente de alho e quando estiverem macios, junte os espargos. Deixe cozinhar um pouco.</p> <p>Junte os ovos batidos, envolva tudo bem e forme um pastelão a seu gosto.</p>
cebola	1 pequena	
alho	1 dente	
azeite	qb	
ovo	6	

Tostas de espargos e queijo de cabra (*chèvre*)

Ingredientes	Quant.	Procedimento
fatia de pão	qb	<p>Use espargos verdes em conserva ou frescos.</p> <p>Corte-os de acordo com a dimensão das fatias de pão.</p> <p>Escorra os de conserva ou escale os frescos.</p> <p>Barre as fatias de pão com manteiga, distribua os espargos pelas fatias e coloque uma fatia de 1 cm de queijo por cima.</p> <p>Leve ao forno a gratinar com o grelhador.</p> <p>Sirva de imediato.</p>
manteiga	qb	
espargo verde	qb	
queijo de cabra	qb	

FOLHAS

ACELGA

Beta vulgaris

inglês	chard
francês	blette
espanhol	acelga
alemão	Mangold



<http://verduraslegumes.blogspot.pt/2015/09/acelga.html>

origem/produção/variedades As acelgas são originárias do mediterrâneo, mas o seu cultivo espalhou-se pelo mundo inteiro.

época De outubro a junho.

características físicas A acelga ou beterraba branca (*Beta vulgaris* var. *cicla*) é uma hortaliça que apresenta talos longos e firmes, as suas folhas podem ser baças ou brilhantes, com uma coloração verde ou avermelhada.

características nutricionais A acelga é classificada como um alimento regulador pelo seu importante conteúdo em minerais e vitaminas. Dos minerais destaca-se o potássio, magnésio, sódio, iodo, ferro e cálcio. Fornecem vitamina A e ácido fólico em elevada quantidade, principalmente nas folhas externas da planta.

observações O ácido oxálico que interfere na absorção de certos nutrientes como o cálcio está presente nas acelgas. Este efeito negativo desaparece quando o alimento é cozinhado.

utilizações Folhas: são consumidas cozidas com água ou a vapor, refogadas ou temperadas com azeite e sumo de limão, obtendo um prato muito leve e saudável.
Os talos são igualmente comestíveis e considerados por muitos como a melhor parte da planta.

Acelga Refogada com Parmesão

Ingredientes	Quant.	Procedimento
azeite	2 c de sopa	Salteie o alho e a cebola no azeite.
alho picado	1 c de sopa	
cebola picada	½	Junte as acelgas e o vinho branco. Deixe cozinhar. Junte o sal mínimo necessário.
acelga	1 molho	Junte o sumo de limão e o queijo, envolva e sirva de imediato.
vinho branco	½ chávena	
sumo de limão	1 c de sopa	
queijo parmesão	2 c de sopa	
sal	qb	

Torta de acelgas

Ingredientes	Quant.	Procedimento
cebola	1	Coloque ao lume o azeite e a cebola picada. Deixe alourar.
acelga	1 molho de folhas	
azeite	qb	Junte as acelgas cortadas às tiras e deixe cozer.
queijo fresco	qb	Junte um pouco queijo fresco, parmesão e queijo de cabra curado para unir as acelgas e dar gosto.
parmesão	qb	Coloque sobre a bancada as folhas de filo 2 a 2 e sobrepostas em cerca de 1/3 da sua largura. Coloque o recheio arrefecido no meio e enrole a massa para formar uma torta.
queijo curado de cabra	qb	
sal e pimenta	qb	
ovos	2	
massa filo	8 folhas	
		Leve ao forno a 170°C até a massa estar dourada.

AGRIÃO

Nasturtium officinale

inglês	cress
francês	cresson
espanhol	berro
alemão	Brunnenkresse



<http://www.mundobaforma.com.br/8-beneficios-do-agriao-para-que-serve-e-propriedades/>

origem/produção/variedades O agrião é um dos mais antigos vegetais consumidos por seres humanos. Esta planta é nativa da Europa e Ásia Central. Pode ser encontrada no meio natural em zonas húmidas como rios e riachos, mas, no entanto, a maior parte dos agriões consumidos são cultivados. Em Portugal existem três tipos de agrião: o agrião de água (ou de rio), o agrião da horta e o agrião de jardim.

época De outubro a abril.

características físicas O Agrião é uma planta de porte herbáceo, aquática, que pode atingir cerca de 60 centímetros de altura. As folhas são incompletas, inteiras, compostas e alternas.

características nutricionais É conhecido por ser um dos vegetais mais nutritivos devido à vitamina A e C, presentes na sua composição, bem como vários sais minerais como o ferro, iodo, fósforo ácido fólico, betacaroteno, vitaminas B2 e PP e enxofre.

observações Tradicionalmente era usado como planta medicinal pelas propriedades estimulantes, depurativas e diuréticas, e também como complemento no tratamento da diabetes e da anemia. Em sumo com mel fazia uma mezinha contra a bronquite e a tosse. O fenil isotiocianato (composto responsável pelo sabor levemente picante do agrião) parece ser capaz de atuar diretamente sobre as células de cancro, destruindo-as através do mecanismo de morte programada da célula, a apoptose (*).
Contraindicações: o excesso de consumo de agriões é ABORTIVO e também pode causar problemas digestivos e do trato urinário.

utilizações É usado sobretudo em sopas e saladas.

*<http://activa.sapo.pt/belezaesaude/saudenutricao/2013-07-12-os-beneficios-do-agriao>

Salada de agrião com laranja

Ingredientes	Quant.	Procedimento
agrião	100 g	Lave e descasque a laranja. Corte em cubinhos. Lave o agrião, escorra. Misture os dois numa saladeira. Bata todos os ingredientes do molho no liquidificador, coe. Regue a salada e sirva.
laranja	½ em cubos	
gergelim	1 c chá	NOTA: pode substituir a laranja por manga.
MOLHO		
laranja	½	
sumo de limão	½	
sal	qb	
azeite	qb	
gengibre	qb	

Bolo de agrião

Ingredientes	Quant.	Procedimento
ovo	2	Bater as claras em castelo e reservar. No liquidificador, bater o óleo, o açúcar, o leite, as gemas e o agrião – sem os talos grossos – durante alguns minutos, até que a verdura se misture completamente. Aos poucos, colocar a farinha com o fermento. Por fim, colocar as claras e envolver. Verter numa forma untada e levar ao forno, pré-aquecido a 180º C, por cerca de 30 minutos.
açúcar	1 chávena	
farinha	2 chávena	
leite	1 chávena	
agrião	1 molho sem talos grossos	
azeite	½ chávena	
fermento	2 c chá	

ALFACE

Lactuca sativa

inglês	lettuce
francês	laitue
espanhol	lechuga
alemão	Salat



<https://lifestyle.sapo.mz/saude/peso-e-nutricao/artigos/alface>

origem/produção/variedades Alface é uma planta anual ou bienal, utilizada na alimentação humana desde cerca de 500 a.C. Originária do Leste do Mediterrâneo, é mundialmente cultivada.

Existem inúmeras variedades nomeadamente: var. *capitata* – as alfaces-repolhudas (inclui a alface-*iceberg*); var. *longifolia* – as alfaces-romanas; var. *crispa* – as alfaces-crespas ou alfaces-frisadas; var. *latina* – as alfaces-galegas.

época De outubro a junho.

características físicas A alface é uma planta herbácea. Existem muitos tipos de alface, que diferem pela forma e a cor das folhas que varia do verde amarelado ao verde escuro, ou pode mesmo ser vermelha ou roxa, devido a pigmentos do tipo antocianina.

características nutricionais É rica em nutrientes e clorofila. Este vegetal constitui uma importante fonte de vitaminas (A, C e niacina) e sais minerais (sais de enxofre, fósforo, ferro, cálcio e silício).

observações A alface tem propriedades calmantes (sendo o efeito narcótico mais intenso nas formas selvagens) e uma certa ação laxante.

utilizações Principalmente em sopas e saladas.

Infusão de alface

Ingredientes	Quant.	Procedimento
alface água	80 g 1 litro	Escolha uma alface com folhas firmes, brilhantes e sem manchas escuras. Não se esqueça de lavar bem, em água corrente. Junte as folhas de alface à água a ferver e deixe repousar alguns minutos.

Sopa de alface

Ingredientes	Quant.	Procedimento
alface <i>iceberg</i> presunto natas ervilhas folhas de hortelã sal azeite	1 6 fatias 2 c sopa 100 g 1 c sopa qb qb	Tempere a água com sal e azeite. Junte as ervilhas e dois ramos de hortelã. Quando estiver a ferver, adicione a alface em pedaços. Tape e deixe cozer por cinco minutos. Frite o presunto numa frigideira até ficar crocante. Retire, escorra em papel de cozinha e corte às fatias. Coloque as verduras sem a hortelã no copo do triturador, cubra com líquido da fervura e adicione duas colheres de sopa de natas. Bata a mistura na velocidade máxima até a mistura ficar cremosa. Tempere a gosto. Sirva a sopa num prato com o presunto por cima, folhas de hortelã e um fio de azeite.

ALHO FRANCÊS (alho porro)

Allium ampeloprasum var. porrum

inglês	leek
francês	poireau
espanhol	puerro
alemão	Lauch



<https://www.biocabaz.pt/web/produto/alho-frances-bio/>

origem/produção/variedades O alho-francês era já utilizado pelos antigos Egípcios, Gregos e Romanos que depois levaram o vegetal para diversas partes da Europa.

época De maio a janeiro.

características físicas Em vez de formar um bolbo arredondado, como a cebola, o alho-francês produz um longo cilindro de folhas encaixadas umas nas outras, esbranquiçadas na zona subterrânea, sendo esta a parte das folhas a mais utilizada na culinária, ainda que a parte verde também possa ser utilizada.

características nutricionais É uma excelente fonte de vitaminas B6, C e K, e de minerais como o ferro e o magnésio.

observações O alho francês ou alho porro é usado em Portugal com uma vertente lúdica, associando-se aos festejos tripeiros de S. João, onde é usado para martelar as cabeças dos mais desprevenidos.

utilizações É utilizado em sopas, guisados, gratinados e tartes, principalmente a parte branca (bainhas das folhas). As folhas verdes não devem ser desperdiçadas, podendo aplicar-se na confeção de sopas. Estas devem ser cortadas muito finas pois são mais fibrosas do que a parte branca.

Alho francês à Brás

Ingredientes	Quant.	Procedimento
cebola	1	<p>Refogue no azeite a cebola picada. Junte o alho francês cortado às rodelas fininhas, acrescente os temperos (sal, gengibre, noz moscada e pimenta) e deixa refogar uns 7 minutos em lume brando, mexendo de vez em quando.</p> <p>Frite em óleo as batatas cortadas em palitos bem fininhos. Misture as batatas fritas com o alho francês e acrescente os coentros picados.</p> <p>Junte os ovos batidos e deixe cozer mexendo sempre.</p> <p>Sirva com mais coentros picados por cima e azeitonas pretas.</p>
alho francês	1	
batata	2	
ovo	4	
coentros	qb	
sal e pimenta	qb	
gengibre	qb	
noz moscada	qb	
azeitonas pretas	qb	

Gratinado de alho francês

Ingredientes	Quant.	Procedimento
alho francês	3	<p>Deixe alourar na manteiga a cebola às rodelas, o bacon e o fiambre.</p> <p>Junte as passas e os cogumelos laminados.</p> <p>Adicione pimenta, um pouco de caldo de legumes e deixe cozer, em lume brando, durante alguns minutos.</p> <p>Lave a parte branca dos alhos franceses, corte-os e coza-os em água a ferver, durante 15 minutos. Faça um puré de batata.</p> <p>Ponha o refogado num pirex, cubra com metade do puré de batata, coloque em cima os alhos franceses e, por fim, cubra com o restante puré de batata.</p> <p>Polvilhe o preparado com queijo ralado e leve ao forno a gratinar.</p>
fiambre	200 g	
cogumelo	100 g	
bacon	100 g	
queijo ralado	50 g	
uva passa	25 g	
cebola	1	

BELDROEGA

Portulaca oleracea

inglês	purslane
francês	pourpier
espanhol	verdolaga
alemão	Gewöhnlicher Portulak



<https://www.remedio-caseiro.com/beldroega-propriedades-desta-planta/>

origem/produção/variedades Pensa-se que será originária da Ásia ou do Norte de África e ter-se-á espalhado pelo mundo com as migrações dos povos. É uma planta silvestre. Cresce de forma endêmica, sobretudo no Alentejo e Algarve.

época De abril a outubro.

características físicas É uma planta rasteira que se espalha pelo solo consoante as disponibilidades de espaço. As folhas são carnudas e têm um sabor ligeiramente ácido e salgado.

características nutricionais Rica em potássio, cálcio, magnésio, ferro e selénio. Contém vitamina A, B, C, ácido fólico, ácido salicílico e ômega 3.

observações Não resistem a baixas temperaturas nem às geadas de inverno pelo que só são observadas na primavera e verão.

utilizações É usada sobretudo em sopas ou estufados, mas pode também ser consumida em saladas. O chá deve ser feito com a planta seca.

Beldroegas com ovos

Ingredientes	Quant.	Procedimento
beldroega	6 mãos cheias	<p>Separe as folhas dos ramos mais grossos. Lave bem as folhas. Coza as folhas em água durante 3 a 4 minutos. Retire-as e deixe a escorrer.</p> <p>Pique a cebola e refogue-a no azeite. Junte as beldroegas e deixe cozinhar por mais 2 minutos.</p> <p>Junte os ovos e vá mexendo até estarem cozidos.</p>
ovo	6	
cebola	1	
sal	qb	
pimenta	qb	
azeite	2 c sopa	

Sopa de beldroegas à alentejana

Ingredientes	Quant.	Procedimento
beldroega	1 molho	<p>Refogue a cebola no azeite com as folhas de louro. Junte as beldroegas, as batatas em rodelas e a água. Tempere com sal e pimenta.</p> <p>Quando cozinhado deite os ovos para escalfar.</p> <p>Coloque no prato de servir fatias muito finas de pão alentejano e verta o caldo fervente por cima.</p> <p>NOTA: pode servir com lascas de queijo de cabra curado ou fresco.</p>
cebola	1	
louro	2 folhas	
batata	2	
azeite	qb	
sal e pimenta	qb	
pão	qb	
ovo	1 por pessoa	

CANÓNIGO ou ALFACE DE CORDEIRO

Valerianella locusta

inglês	corn salad
francês	mâche
espanhol	canónigo
alemão	Gewöhnliche Feldsalat



<http://pintinhas-pretas.blogspot.pt/2010/08/vontade-de-cozinhar-tem-andado-muito.html>

origem/produção/variedades Encontra-se em estado selvagem na Europa Ocidental. Em Portugal, há referências que se encontra nos terrenos cultivados (prados e pastagens com algum grau de humidade) de Trás-os-Montes, Beira Litoral e Madeira. Hoje em dia, existem algumas variedades selecionadas para cultivo, estas são maiores e o seu sabor é mais suave do que o da planta selvagem.

época De outubro a junho

características físicas Cresce em forma de pequena roseta e as suas folhas são oblongas com a forma semelhante à de uma colher, macias e ligeiramente suculentas. Floresce no início da primavera emitindo um cacho com pequenas flores azul-prateadas ou esbranquiçadas. Tem um sabor característico a noz, de cor verde escura e uma textura macia.

características nutricionais É rica em ácidos gordos ómega 3 (240 mg por 100 g), vitamina C, beta-caroteno, vitamina B6, Vitamina B9 (ácido fólico) e vitamina E, fósforo ferro e potássio.

observações

utilizações É utilizada na alimentação, geralmente crua, como salada ou acompanhamento. Pode também ser incorporada em sopas ou guisados.

Salada de canónigos

Ingredientes	Quant.	Procedimento
cogumelo	150 g	<p>Limpe os cogumelos com papel de cozinha, corte-os em lâminas finas e salteie-os numa frigideira com o azeite quente. Retire do lume e coloque numa taça.</p> <p>Esprema o sumo de 1 clementina e descasque as restantes, eliminando as películas brancas dos gomos.</p> <p>Adicione o molho de soja e a mostarda ao sumo da clementina, misture muito bem e deite sobre os cogumelos.</p> <p>Salpique com o cebolinho picado, tempere com um pouco de pimenta moída na altura e misture delicadamente.</p> <p>Disponha as folhas de canónigos num prato fundo e, por cima, coloque os cogumelos salteados, as rodelas de azeitonas, os gomos de clementina e os cubos de pão torrado.</p>
azeite	2 c sopa	
clementina	3	
molho de soja	2 c sopa	
mostarda	1 c café	
cebolinho	2 c sopa	
pimenta preta	qb	
canónigo	80 g	
azeitona preta	30 g	
cubos de pão torrado	50 g	

Canónigos com camarões

Ingredientes	Quant.	Procedimento
azeite	40 g+ 2 c sopa	<p>Derreta o azeite numa frigideira ou num <i>wok</i>. Junte o miolo de camarão e deixe saltear, mexendo durante cerca de 5 minutos. Tempere com sal e pimenta moída na altura.</p> <p>Lave e escorra as ervilhas de quebrar e junte-os aos camarões. Deixe saltear mais 1 a 2 minutos e adicione o vinagre balsâmico e o azeite. Polvilhe com o açúcar mascavado e mexa.</p> <p>Retire do lume e deite numa saladeira baixa e larga, misture com as folhas de canónigos e salpique com as sementes de sésamo.</p>
miolo de camarão	300 g	
sal e pimenta	qb	
ervilhas de quebrar	100 g	
vinagre balsâmico	2 c sopa	
açúcar mascavado	1 c chá	
folhas de canónigos	200 g	
sementes de sésamo	1 c sopa	

CHICÓRIA

Cichorium intybus

inglês	chicory
francês	chicorée
espanhol	escarola
alemão	Gemeine



<http://ceagespoficial.blogspot.pt/2016/08/voce-sabia-que-chicoria-da-um-bom-cafe.html>

origem/produção/variedades É uma erva bianual da família das Compositae, nativa da Europa e da Ásia. É utilizada na alimentação e como planta medicinal. As endívias são uma variedade de chicória.

época De outubro a junho

características físicas A altura varia entre 20 cm e 50 cm, tem talo cilíndrico e folhas lanceoladas, de bordos sinuosos. As suas flores são de um azul vivo e reúnem-se em inflorescências (semelhantes a malmequeres).

características nutricionais Contêm betacaroteno e flavonoides, vitaminas: A, C, D, K e do complexo B, minerais como o cálcio, fósforo, ferro e potássio e a fibra inulina (pré-biótico).

observações O consumo excessivo de chá de chicória pode ter efeitos secundários, como provocar irritação da pele. A chicória age como um sedativo no sistema nervoso central e pode prejudicar o tempo de reação em alguns indivíduos. Também será necessário ter cuidado durante o período de gravidez pois pode causar abortos espontâneos.

utilizações Chás, sopas, saladas, recheios de tartes e outros cozinhados.

Salada de chicória

Ingredientes	Quant.	Procedimento
chicória	½	<p>Corte a chicória em tiras finas e pique a cebola e o alho. Coloque a cebola e o alho em uma tigela e acrescente o vinagre para apurar o sabor.</p> <p>Quando a cebola estiver transparente, por ter absorvido o vinagre, acrescente o pão ralado e misture. Coloque a chicória numa tigela grande e acrescente a alga, as azeitonas, as alcaparras e a mistura anterior.</p> <p>Deixe repousar cerca de 30 minutos para apurar o sabor. Tempere com sal e pimenta no momento de servir.</p>
cebola	½	
alho	1 dente	
pão ralado	2 c sopa	
azeitona verde	8	
alcaparras	1 c sopa	
algas	opcional	
vinagre balsâmico	qb	
azeite	qb	
sal e pimenta	qb	

Chicória gratinada

Ingredientes	Quant.	Procedimento
chicória ou endívias	4	<p>Lave e corte longitudinalmente a chicória em duas metades. Coza em água a ferver e sal por 20 minutos.</p> <p>Bata os ovos com o leite e tempere com noz moscada, sal e pimenta a gosto. Se preferir, pode preparar molho branco em vez desta mistura.</p> <p>Coloque num tabuleiro untado as metades de chicória cozida, devidamente envolvidas em fatias de presunto (1 fatia para cada metade), cubra com o molho e acrescente o queijo ralado. Leve ao forno a 180°C por 20-30 minutos ou até dourar.</p>
queijo ralado	100 g	
ovo	2	
leite	½ copo	
presunto	8 fatias	
noz moscada	qb	
sal e pimenta	qb	

COUVE

Brassica oleracea L.

inglês	cabbage
francês	chou
espanhol	col
alemão	Gemüsekohlr



<https://beira.pt/portal/noticias/concurso-couves-natal-celorico-da-beira-2/>

origem/produção/variedades Couve é o nome vulgar, genérico, das diversas variedades cultivares da espécie *Brassica oleracea L.*, (ou *Brassica sylvestris (L.) Mill.*) da família das Brassicaceae.

Brassica oleracea var. *acephala*: a couve.

Brassica oleracea var. *capitata*: o repolho, a couve vermelha, a couve de Milão.

Brassica oleracea var. *botytris*: a couve-flor.

Brassica oleracea var. *italica*: a couve-brócolo.

Brassica oleracea var. *gemmifera*: a couve de Bruxelas.

Brassica oleracea var. *gongylodes*: a couve-rábano.

Brassica oleracea var. *alboglabra*: a couve chinesa Kairan, Gai-lohn.
entre muitas outras ...

época De outubro a maio

características físicas A Couve, é uma planta de porte herbácea, de ciclo anual ou bianual (variando com a espécie e o clima), com um caule direito e que pode variar em altura desde os quarenta centímetros até um metro e vinte centímetros de altura. As suas folhas são verdes, pecioladas, espessas, ligeiramente carnosas, lisas e tenras (quando jovens). As suas flores são pequenas, brancas ou amarelas, agrupadas em grandes inflorescências.

características nutricionais Muito nutritiva, pois tem vitamina A, C, K e ácido fólico (B9). Pobre em calorias, rica em potássio e em fibras. Excelente fonte de cálcio, fósforo, iodo, ferro e magnésio.

observações

utilizações As couves são extremamente versáteis, podendo ser consumidas de quase todas as maneiras. Em Portugal usam-se maioritariamente em sopas, cozidos e estufados.

Sumo de couve com laranja

Ingredientes	Quant.	Procedimento
sumo de laranja couve	1 copo 3 folhas	Lave bem as folhas de couve e coloque-as no liquidificador, junto com o sumo de laranja. Bater bem o sumo e se necessário pode adicionar água ou um pouco de mel para adoçar.

Rosti de couve

Ingredientes	Quant.	Procedimento
azeite batata ralada cebola laminada couve branca laminada pimentas sementes	qb 5 1 ½ qb a gosto	Aqueça o azeite numa frigideira e junte as batatas raladas em lume brando. Vai virando para dourarem. Baixa o lume e pressiona as batatas. Coloca a cebola laminada e os temperos. Tapa e deixa cozinhar um pouco. Junta a couve e as sementes. Volta a tapar. Serve-se quente com salada.

Couve roxa com cenoura salteada

Ingredientes	Quant.	Procedimento
couve roxa cenoura ralada alho azeite vinagre balsâmico louro Sal	260g em juliana 150g 1 dente 2 c de sopa 2 c de chá 1 folha q.b.	Numa frigideira leve ao lume o azeite, o alho e o louro. Mexa e deixe aquecer sem deixar alourar. Junte a couve. Tempere com sal e salteie aproximadamente 5 minutos até que a couve perca a água. Passado os 5 minutos, junte a cenoura. Salteie em lume médio aproximadamente 10 minutos. Por fim, quando a couve estiver tenra, retire do lume e junte o vinagre balsâmico e misture.

ESPINAFRE

Spinacia oleracea

inglês	spinach
francês	épinards
espanhol	espinacas
alemão	Spinat



<http://www.cozinhaai.com.br/tag/espinafre/>

origem/produção/variedades É uma planta rasteira originária do centro e sudoeste da Ásia, pertencente à família das amarantáceas, cujas folhas são comestíveis.

época De outubro a maio

características físicas O espinafre é uma planta herbácea anual. O sistema radicular é apumado, pouco ramificado e superficial. As folhas dispostas em roseta, são pecioladas e têm o limbo de forma ovalada, alongada ou pontiaguda. A superfície do limbo pode ser lisa ou apresentar rugosidades bolbosas semelhantes às da couve lombarda.

características nutricionais O espinafre é um vegetal rico em ferro, fósforo, cálcio, vitaminas do complexo B e vitamina A.

observações O vegetal tem um alto índice de ácido oxálico. Encontra-se no mercado uma planta também designada por espinafre, que é uma planta selvagem *Tetragonia expansa* que pertence a outra família (Aizocea) e é oriunda da Nova Zelândia, enquanto o seu homônimo de folha larga teve origem na Ásia.

utilizações Usado em sopas, saladas quentes, estufados, purés, recheios de tortas, tartes e pasteis e as folhas mais jovens em saladas frias

Espinafres com grão

Ingredientes	Quant.	Procedimento
azeite	2 c sopa	<p>Aqueça o azeite numa caçarola grande com tampa em lume médio-alto. Adicione o alho e deixe refogar até ficar alourado. Retire e deite fora.</p> <p>Acrescente a cebola, os cominhos e o açafão-da-índia e deixe cozer, mexendo, durante cerca de 5 minutos até ficarem brandos. Junte o grão-de-bico e mexa, até ganhar, ligeiramente, a tonalidade do açafão-da-índia e da pimenta.</p> <p>Acrescente, mexendo, os espinafres apenas com a água que estiver nas folhas. Tape e coza durante 4-5 minutos até ficarem murchos. Destape, deite os pimentos e deixe cozer mais um pouco, mexendo com calma, até o líquido se evaporar. Tempere com sal e pimenta e sirva.</p>
alho	1 dente	
cebola	1	
cominhos	½ c chá	
açafão da Índia	1 pitada	
grão-de-bico	800 g	
folhas de espinafres	500 g	
pimento vermelho	2	
sal e pimenta	qb	

Bolo de espinafres com creme chocolate

Ingredientes	Quant.	Procedimento
farinha	250 g	<p>Unte uma forma com margarina e polvilhe com farinha. Ligue o forno a 180°C. Num tacho com água coza os espinafres. Depois de cozidos, escorra bem e reserve. Numa tigela junte o açúcar e a margarina e bata tudo muito bem.</p> <p>Adicione ao preparado anterior os ovos um a um batendo sempre. Junte o fermento e a farinha aos poucos, batendo sempre muito bem. No final envolva os espinafres cozidos muito bem escorridos. Verta para a forma e leve ao forno durante 40 minutos aproximadamente ou até que fique cozido. Retire do forno, desenforme e deixe arrefecer.</p> <p>À parte ferva as natas, retire do lume e derreta o chocolate nelas. Mexa bem até que fique um creme liso, regue por cima do bolo e sirva decorado a gosto.</p>
açúcar	170 g	
chocolate em barra	150 g	
margarina	100 g	
ovo	5	
natas	1 dl	
espinafre fresco	200 g	
fermento	1 c chá	
farinha	qb para polvilhar	
margarina	qb para untar	

FUNCHO

Foeniculum vulgare

inglês	fennel
francês	fenouil
espanhol	hinojo
alemão	Fenchel



<https://sementescaicara.bbshop.com.br/funcho-doce-de-floren%C3%A7a>

origem/produção/variedades O funcho é conhecido por anis doce ou erva doce. É também muito apreciado desde a antiguidade por países como a China, Egito e Ásia devido às suas propriedades medicinais (anetol).

época De outubro a maio.

características físicas O funcho é uma planta herbácea vivaz, cultivada como anual para produção de folhas ou bienal, para produção de fruto. A raiz principal é espessa, profunda e ramificada. A folha de inserção alternada possui pecíolos lisos com uma base e bainha alargadas e suculentas no caso do funcho hortense. As bainhas carnudas das folhas sobrepõem-se, formando uma estrutura semelhante a um bolbo, com cerca de 10 a 15 cm de diâmetro. *

características nutricionais O funcho é rico em água, fibras, vitamina A, vitamina B, e vitamina C, cálcio, ferro, fósforo, potássio, cobre, sódio e zinco.

observações As suas raízes só são utilizadas na medicina alternativa. O chá de semente de funcho é utilizado para reduzir os gases intestinais, incluindo na primeira infância e em crianças lactentes.

utilizações Do funcho consome-se o bolbo (que é composto por um caule muito curto e as bainhas das folhas), caules e limbos das folhas, flores e as suas sementes.
Os bolbos são preferencialmente estufados, as folhas servem de tempero de molhos e sopas frias, as flores podem ser feitas em tempura e as sementes são aromatizantes.

*<http://hortosementes.pt/Catalogo%20Funcho%20v13.pdf>

Salada crocante de funcho, peras e camarões

Ingredientes	Quant.	Procedimento
pera	2	Lamine as peras, o aipo e o bolbo de funcho.
bolbo de funcho	1	Descasque os camarões e tempere-os com sumo de lima, sal e pimenta.
talo de aipo	2	
fatia de bacon	4	Coloque os óleos numa frigideira aqueça e passe o bacon e os camarões pelo calor.
camarão	12	
azeite	3	Junte tudo e retifique os temperos
óleo de sésamo	2	
gomásio	2	
sumo de lima	1	

Salada de funcho e laranja

Ingredientes	Quant.	Procedimento
bolbo de funcho	a gosto	Laminar o bolbo do funcho e o talo de aipo.
aipo	a gosto	Juntar a raspa da laranja e os gomos pelados. Juntar azeitonas a gosto.
laranja	a gosto	
azeitona	a gosto	Temperar com sal, pimenta e azeite e sumo de limão.
sal	a gosto	
pimenta	a gosto	
azeite	a gosto	
limão	a gosto	

FLORES E FRUTOS

ABÓBORA

família Cucurbitaceae ,
Cucurbita spp

inglês	pumpkin
francês	citrouille
espanhol	calabaza
alemão	Kürbis



<https://www.iguaria.com/dicas/10-excelentes-dicas-com-abobora/attachment/varios-tipos-de-abobora/>

origem/produção/variedades É proveniente da América Central. Pertence à família das cucurbitáceas e apresenta muitas variedades com cores, tamanhos e formas diferentes.

época Colhem-se no final do verão ou princípio do outono.

características físicas Casca consistente, polpa amarela mais ou menos intensa, conforme a variedade e sementes achatadas e oblongas no interior.

características nutricionais Possui um baixo valor energético. É rica em carotenoides, sendo o betacaroteno predominante. Também contém bioflavonoides e esteróis, bem como quantidades apreciáveis de potássio, ferro, cálcio, magnésio, vitaminas B e C.

observações Pode-se consumir toda a abóbora, cascas, polpa e sementes. As sementes e o seu óleo são excelente fonte de zinco e gorduras insaturadas, além de ter uma boa quantidade de ferro.

utilizações Pode ser utilizada em entradas, sopas, pratos e sobremesas. É muito utilizada na confecção de doce.



Abóbora moranga



abóbora japonesa ou cabótia



abóbora menina ou manteiga

<https://www.mulherportuguesa.com/alimentacao/segredos-cozinha/conheca-tipos-de-abobora/>

Panquecas de abóbora

Ingredientes	Quant.	Procedimento
abóbora ralada	6 chávena	<p>Misture a abóbora, a farinha, a salva e os ovos. Tempere com sal e pimenta a gosto.</p> <p>Frite numa frigideira antiaderente, com um fio de azeite, colheradas do preparado. Deixe cozer cerca de 2 a 3 minutos de cada lado.</p> <p>MOLHO</p> <p>Misture o iogurte com o alho esmagado e finamente picado com o cebolinho picado. Tempere com sal e pimenta a gosto.</p>
farinha com fermento	¾ chávena	
ovos	3	
sal	qb	
pimenta	qb	
salva picada	2 colheres sopa	
azeite	qb	
MOLHO		
iogurte	200 ml	
alho	1 dente	
cebolinho	qb	

Abóbora assada no forno

Ingredientes	Quant.	Procedimento
abóbora manteiga	2	<p>Lave e corte as abóboras ao meio (do pé para a base). Retire as sementes.</p> <p>Deite as metades e corte em fatias finas, mas não corte até ao fim (não as despegue).</p> <p>Tempere com sal, pimenta, tomilho e/ou alecrim a gosto.</p> <p>Regue com um fio de azeite e leve ao forno (200°C cerca de 30 minutos) num tabuleiro forrado com papel vegetal.</p> <p>NOTA: o tempo de cozedura depende do tamanho das abóboras.</p>
tomilho	qb	
alecrim	qb	
sal	qb	
pimenta	qb	
azeite	qb	

BERINGELA

Solanum melongena

inglês	eggplant
francês	aubergine
espanhol	berenjena
alemão	Aubergine



<https://www.mulherportuguesa.com/alimentacao/segredos-cozinha/beringela-cozida-frita-assada-grelhada/>

origem/produção/variedades É originária da Índia, cultivada há mais de 4000 anos. Os árabes trouxeram-na para a península Ibérica no século XIII.

Existem várias variedades cuja coloração da película lisa e lustrosa, vai do roxo ao branco (sendo esta rara).

época Em climas quentes pode ser plantada o ano inteiro, sendo por isso colhida o ano inteiro.

características físicas É uma planta arbustiva anual.

características nutricionais Este vegetal é rico em proteínas, vitaminas (A, B1, B2, B5, C), minerais (cálcio, fósforo, ferro, potássio, magnésio) e alcaloides.

observações Para retirar o gosto amargo que a caracteriza, corta-se ao meio, esfrega-se com sal e escorre-se, ou deixa-se aberta coberta com água e sal, limão ou vinagre, durante pelos menos 15 minutos. Escorre-se em seguida e seca-se com papel absorvente.

utilizações Cozida, frita, assada ou grelhada, a beringela combina bem com pimento, tomate, cebolas e azeitonas, tornando-se um ótimo acompanhamento para carnes grelhadas e assadas.

Caviar de beringela

Ingredientes	Quant.	Procedimento
beringela	6	Coloque no forno a 180°C as beringelas abertas longitudinalmente e temperadas com sumo de limão, sal e pimenta durante 40 minutos. Deixe arrefecer um pouco e retire a polpa. Triture a polpa e o resto dos ingredientes. Sirva com tostas.
limão	1	
sal	qb	
pimenta	qb	
manjeriço	20 g	
tomilho	1 ramo	
alho	3 dentes	
azeite	30 g	

Pizinha de beringela

Ingredientes	Quant.	Procedimento
fatia de beringela	1	Monte estes ingredientes pela ordem que se apresentam ao lado e leve ao forno a 180°C por 15 a 20 minutos.
sal	qb	
pimenta	qb	
mozzarella ripada	qb	
tomate cereja	1 cortado ao meio	
manjeriço	1 folha	
azeite	qb	

BRÓCOLOS

Brassica oleracea – var. Italica

inglês	broccoli
francês	brocoli
espanhol	brócoli
alemão	Brokkoli



<https://comefruta.es/comprar/brocoli>

origem/produção/variedades São originários da Europa. Pertencem à família Brassicaceae e é uma das formas cultivadas de couve.

A sua cor pode variar de verde escuro a verde púrpura, dependendo da variedade. Existe, também, uma variedade designada de “broccolini” que resultou do cruzamento dos brócolos com o “gai lan” do Japão, com florescências menores e caules mais longos.

época De dezembro a junho.

características físicas Possui caule relativamente longo e pedúnculos compridos e mais distanciados. Tem a inflorescência central compacta, de colorações que variam do verde ao azulado, com emissão de numerosos rebentos nas axilas das folhas, que terminam em capítulos de flores imperfeitas.

características nutricionais Rico em minerais, como o cálcio, potássio, ferro, zinco e sódio e em vitaminas, como A, C, B1, B2, B6, K, bem como fibra alimentar.

observações As folhas, as flores e os pedúnculos florais são comestíveis, no entanto são mais apreciados pelas florações. Existem várias publicações de artigos científicos que demonstram as propriedades anticancerígenas dos brócolos.

utilizações São cozidos em água ou no vapor e utilizados em pratos de massa, acompanhamento de peixe e carne, recheio de pasteis, tartes, tortas e outros.

Massa com alho e brócolos

Ingredientes	Quant.	Procedimento
massa	qb	Coloque uma panela grande com água a ferver e acrescente 1 colher (de sopa) de sal. Siga as instruções da embalagem da massa para determinar a quantidade de água e o tempo de cozedura. Esmague bem o alho e misture uma pitada de sal. Quando a massa estiver cozida, noutra panela, aqueça 2 colheres de azeite e coloque o alho esmagado. Deixe apenas até que o alho comece a ficar branco. Retire a panela do lume, acrescente a esparguete e os brócolos picados grosseiramente e previamente cozidos, envolva tudo muito bem. Retifique o sal se necessário.
azeite	qb	
brócolos picados	3 chávenas	
alho	4 dentes	
sal	qb	

Torta de espinafres e brócolos

Ingredientes	Quant.	Procedimento
brócolo	250 g	Coloque num triturador os espinafres cozidos e escorridos, as gemas, o dente de alho, a noz moscada e o azeite. Faça uma massa homogénea.
espinafre	100 g	
queijo parmesão	50 g	Junte as claras em castelo.
queijo mozarela	150 g	
ovo	4	Coloque num tabuleiro forrado com papel vegetal e leve ao forno 15 minutos a 190°C-
alho	1 dente	
noz moscada	qb	Retire do tabuleiro e cubra com os brócolos cozidos e picados e os queijos. Enrole.
azeite	1 dl	

COUVE-FLOR

Brassica oleracea - var. *botrytis*

inglês	cauliflower
francês	chou-fleur
espanhol	coliflor
alemão	Blumenkohl



<https://lifestyle.sapo.pt/saude/peso-e-nutricao/artigos/couve-flor-e-a-mais-digestiva-de-todas-as-couves>

origem/produção/variedades Originária da Região do Mediterrâneo, foi levada para a Europa no início do século XVI.

A couve-flor pode ser branca, verde (cruzamento entre a branca e os brócolos) ou roxa, sendo a branca a mais comum.

época De setembro a janeiro

características físicas O fruto de *Brassica oleracea* é uma siliqua sem pelos. Cada siliqua contém de 10 a 30 sementes. A maioria das variedades de couve são bianuais.

características nutricionais Na sua composição destaca-se provitamina A, vitaminas B, C e E. Rica em potássio, cálcio, magnésio, fósforo, ferro e oligoelementos (cromo, zinco, manganês, cobre e selênio).

observações A romanesca, também *Brassica oleracea* var. *botrytis*, que apareceu recentemente no mercado é também uma variante muito semelhante à couve-flor

utilizações Utiliza-se crua ou cozida. Pode ser consumida em sopas, gratinados, tartes, como acompanhamento ou como prato principal.

Base para piza em couve-flor

Ingredientes	Quant.	Procedimento
couve-flor	450 g	<p>Triture a couve-flor crua e leve ao micro-ondas durante 5 minutos.</p> <p>Junte o queijo e misture até derreter. Junte o ovo e leve ao lume cerca de 3 minutos para cozinhar. Tempere.</p> <p>Molde a massa em forma de piza e leve ao forno a 190°C durante 20 a 25 minutos.</p> <p>Retire e cubra esta base com os ingredientes que mais gostar.</p>
queijo mozarela	100 g	
ovo	1	
sal	qb	
noz moscada	qb	

Empada de couve-flor

Ingredientes	Quant.	Procedimento
couve-flor	1 grande	<p>Coza a couve-flor em água e sal. Escorra-a e desfaça-a.</p> <p>Leve ao lume o azeite a cebola, o alho francês e os dentes de alho e deixe estufar. Junte a couve-flor e deixe alourar.</p> <p>Depois de arrefecer junte as natas, o queijo ralado e os temperos.</p> <p>Coloque este preparado dentro de uma tarteira já revestida com massa folhada. Tape com massa a empada e leve a cozer durante 40 minutos no forno a 190°C</p>
alho francês	2	
cebola	1	
alho	2 dentes	
azeite	4 c sopa	
açafrão	qb	
noz moscada	qb	
queijo de cabra	50 g	
natas	1 dl	
massa folhada	qb	
sal	qb	
pimenta	qb	
gema de ovo	1	

CURGETE

Cucurbita pepo

inglês	zucchini
francês	courgette
espanhol	calabacín
alemão	Zucchini



<https://torresvedrasweb.pt/desconhecida-dos-consumidores-ha-15-anos-a-courgette-e-cultura-da-moda-no-oeste/>

origem/produção/variedades A curgete é da família das curcubitáceas, assim como as mil e uma variedades de abóbora e ainda a melancia, o melão, a meloa e o pepino. A curgete e a abóbora são as que mais se parecem. Existem várias variedades de curgete, quer na forma (alongadas ou em bola), quer na cor (verdes mais ou menos escuras, raiadas e amarelas)

época No Algarve colhe-se de dezembro a junho. No norte do país colhe-se de abril a outubro

características físicas É uma planta anual, de crescimento compacto, embora pertença à mesma espécie que a abóbora, apresenta uma morfologia bastante diferente. Possui um sistema radicular menos desenvolvido e sofre mais com o défice hídrico.

características nutricionais Quanto às suas propriedades nutricionais, a curgete ainda é um alimento muito pouco estudado. Alguns estudos evidenciam a sua capacidade antioxidante superior à da sua "prima" abóbora, por ser uma fonte de magnésio e vitamina C. Também possui uma boa quantidade de potássio e água

observações Todas as espécies da família das cucurbitáceas são monoicas, ou seja, têm flores macho e flores fêmea, que se distinguem facilmente, pois as fêmeas são as que têm o fruto. As flores também são comestíveis e muito apreciadas, mas só devem ser retiradas as flores macho, mas não todas pois a planta precisa dos dois tipos de flores para ser polinizada e produzir frutos.

utilizações A curgete consome-se em sopas, guisados, grelhada, cozida, salteada...

Esparguete de curgete

Ingredientes	Quant.	Procedimento
curgete	1	Cortar a curgete em tiras muito finas como o esparguete. Alourar o alho picado no azeite, juntar a curgete e saltear por dois ou três minutos. Tempera com sal e pimenta preta moída na altura. NOTA: existem no mercado utensílios que fazem esparguete de vegetais, facilitando a tarefa.
alho	1 dente	
azeite	2 c sopa	
sal	qb	
pimenta	qb	

Base para piza de curgete

Ingredientes	Quant.	Procedimento
curgete	1	Rale a curgete e misture com os restantes ingredientes. Forre uma forma de piza com este preparado e leve a cozer 20 minutos a 200°C.
ovo	1	
queijo ralado	60 g	
orégãos	qb	
sal	qb	
pimenta	qb	

FEIJÃO-VERDE

Phaseolus vulgaris

inglês	green bean
francês	haricots verts
espanhol	judías verdes
alemão	grüne Bohnen



<http://www.semearplantar.com/como-semear-feijao-verde-feijao-de-trepar/>

origem/produção/variedades O feijão-verde é originário da América Central, onde é cultivado há milhares de anos.

Feijão-verde, assim como os tipos mais comuns de feijão (branco, encarnado, catarino, frade, preto, manteiga, ...), são todos conhecidos pelo nome científico *Phaseolus vulgaris*, provavelmente devido a um ancestral comum.

Existem algumas variedades que diferem sobretudo em relação à secção da vagem (redondo, fita ou intermédio), no seu comprimento e se é curva ou direita.

época Pode ser consumido de março a novembro, sendo a época mais natural de junho a setembro.

características físicas Planta terrestre, anual, caule aéreo que se apoia em algum suporte, por enrolamento. Folhas pecioladas, compostas, alternadas (uma folha por nó ao longo do caule). As flores saem das axilas das folhas em forma de cachos curtos. Flor bilateralmente simétrica, quase sempre brancas.

características nutricionais Do ponto de vista nutricional, o feijão-verde (fruto do feijoeiro - vagem) é um hortícola, rico em ácido fólico, e as vitaminas de complexo B.

observações É contraindicado em pessoas com dificuldades digestivas, podendo causar flatulência.

utilizações Consome-se cozido em sopas, saladas, como acompanhamento de carnes e peixes, em guisados ou salteado depois de cozido.

Peixinhos da horta

Ingredientes	Quant.	Procedimento
feijão-verde	500 g ou mais	<p>Coza o feijão-verde em água e sal.</p> <p>Faça uma polme com a farinha, os ovos, a cebola picada e um pouco de água para dar consistência.</p> <p>Passa o feijão-verde pela polme, um a um, e frite em óleo bem quente.</p> <p>Sirva com uma salada de tomate.</p>
farinha	200 g	
ovo	2	
cebola	50 g	
sal	qb	
pimenta	qb	
agua	qb	
óleo	qb	

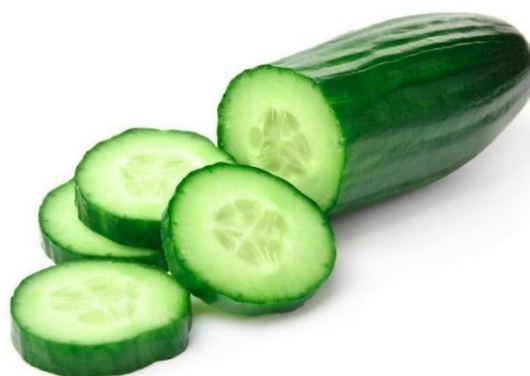
Esparregado de feijão verde

Ingredientes	Quant.	Procedimento
feijão verde	500 g ou mais	<p>Cozer o feijão verde em tiras finas. Escorrer.</p> <p>Num tacho colocar o azeite e os dentes de alho até alourarem.</p> <p>Junte a folha de louro, o feijão cozido e deixe tomar gosto.</p> <p>Junte a farinha com o vinagre. Mexa bem e deixe mais 2 minutos em lume brando.</p>
azeite	0,5 dl	
alho	2 dentes	
folha de louro	1	
farinha	1 c sopa	
coentros picados	1 c sopa	
sal	qb	
pimenta	qb	
vinagre	qb	

PEPINO

Cucumis sativus

inglês	cucumber
francês	concombre
espanhol	pepino
alemão	Gurke



<http://adnsureste.info/cascara-de-pepino-gran-aliada-en-la-rutina-de-belleza-1700-h/>

origem/produção/variedades O pepino é originário das regiões montanhosas da Índia. Tem sido cultivado desde a Antiguidade na Ásia, África e Europa.

A espécie apresenta grande variação, quanto ao tamanho, forma, cor dos frutos, sabor e características vegetativas.

época De maio a novembro.

características físicas As plantas (pepineiros) são trepadeiras anuais de folhas lobadas e flor amarela. Os frutos (pepinos) são longos, com casca verde clara com estrias e manchas escuras, polpa de cor clara e sabor suave, com sementes achatadas.

características nutricionais O pepino é muito pobre em calorias, mas rico em água e em minerais (potássio e sílica), vitaminas do complexo B, lignanas e esteróis.

observações O pepino é um diurético natural.

utilizações Consome-se cru em saladas ou picles. Também é usado cozido e recheado, em refogados, e em sopas quentes ou frias.

Picles de pepino (sem ser em conserva)

Ingredientes	Quant.	Procedimento
vinagre de cidra	1/3 de chávena	Misturar o açúcar, o vinagre e o gengibre e mexer até todo o açúcar estar dissolvido. Acrescentar o pepino cortado em fatias bem finas com a casca e deixar durante pelo menos duas horas no frigorífico antes de servir.
açúcar	1 colher de sopa	
gengibre ralado	½ colher de chá	
pepino	1	

Sumo de pepino

Ingredientes	Quant.	Procedimento
maçã	2 com casca	Retirar as sementes das maçãs e bater todos os ingredientes no liquidificador. Beber gelado, sem adicionar açúcar.
pepino	1 médio	
hortelã	3 folhas	

PIMENTO ou pimentão-doce

Capsicum annuum

inglês	bell pepper
francês	poivron
espanhol	pimiento morrón
alemão	Paprika



<http://www.healthfitnessrevolution.com/top-10-health-benefits-of-bell-peppers/>

origem/produção/ variedades São plantas nativas do México, América Central e do norte da América do Sul. Pertence à família botânica das *Solanaceae*. Os vários cultivares produzem frutos com diferentes cores sendo as mais conhecidas o verde, o amarelo e o vermelho. Porém, existem outras variedades como o branco, roxo, azulado, preto, castanho e laranja.

época Entre agosto e novembro.

características físicas A altura e forma de crescimento destas plantas variam de acordo com a espécie e as condições de cultivo. As folhas apresentam tamanho, coloração, formato e pilosidade variáveis. A coloração é tipicamente verde, mas existem folhas violetas e variegadas; quanto ao formato, pode variar de ovalado, lanceolado a deltoide. As hastes podem apresentar antocianina ao longo de seu comprimento e/ou nos nós, bem como presença ou ausência de pelos. As flores típicas são hermafroditas, ou seja, a mesma flor produz gametas masculinos e femininos.

https://sistemasdeproducao.cnptia.embrapa.br/FontesHTML/Pimenta/Pimenta_capsicum_spp/botanica.html

características nutricionais Além da capsaicina (responsável pelo sabor picante), o pimentão contém vitamina C, vitamina A e minerais como o cálcio, fósforo e ferro, vitamina B6 e folato. Outra substância encontrada nos pimentões é a capsorubina, um pigmento antioxidante.

observações A capsaicina é um composto químico (8-metil-N-vanilil-trans-6-nonamida) ativo das plantas que pertencem ao gênero *Capsicum*. É irritante para os mamíferos, incluindo os humanos, e produz uma sensação de queimadura em contato com os tecidos.

utilizações É consumido cru em saladas, assado e em estufados.

Salada de pimentos

Ingredientes	Quant.	Procedimento
pimento verde	1	Coloque numa assadeira os pimentos com um fio de azeite e leve-os ao forno a 200°C até estarem corados. Passe-os por água e pele-os. Corte-os às tiras. Pique a cebola e os dentes de alho. Misture todos os ingredientes.
pimento vermelho	1	
pimento amarelo	1	
cebola roxa	1	
alho	2 dentes	
azeite	qb	
sal	qb	
pimenta	qb	
vinagre	qb	
alcaparras	2 colheres de sopa	
salsa picada	2 colheres de sopa	

Torrada de queijo de cabra e pimentos

Ingredientes	Quant.	Procedimento
fatias de pão caseiro	8	Torrar as fatias de pão. Barrar o queijo de cabra nas fatias. Temperar com um pouco de pimenta (depende do sabor do queijo). Enfeitar com tiras finas de pimento.
pimento vermelho assado	100 g	
queijo de cabra	2	
		NOTA: pode usar pimento de conserva

TOMATE

Solanum lycopersicum

inglês	tomato
francês	tomate
espanhol	tomate
alemão	Tomate



www.ethno-botanik.org/Tomaten/Varietades-tomates-pt.html

origem/produção/variedades As espécies são originárias das Américas Central e do Sul. A sua utilização como alimento teve origem no México, 500 AC, espalhando-se por todo o mundo depois da colonização das Américas pelos europeus.

época Deve ser consumido na primavera e sobretudo no verão.

características físicas Trata-se de um fruto, uma vez que é o produto do desenvolvimento do ovário e do óvulo da flor, formando o pericarpo e as sementes, respetivamente, após a fecundação.

características nutricionais O tomate possui 25 cal/100 g. Contém uma boa quantidade de vitaminas A, B1, B2, B3 e C, bem como cálcio, fósforo e ferro.

observações Inicialmente, o tomate era tido como venenoso pelos europeus e cultivado apenas para efeitos ornamentais, supostamente por causa de sua conexão com as mandrágoras, variedades de Solanáceas usadas em feitiçaria. Os tomateiros não são comestíveis, apenas os seus frutos.

utilizações O tomate tem variadíssimas utilizações, desde o seu consumo cru em saladas e sopas frias, como cozinhado em guisados, estufados, molhos e sopas.

Tosta Capri

Ingredientes	Quant.	Procedimento
pão caseiro	a gosto	<p>Corte o tomate em cubos pequenos. Reserve. Frite cubinhos de bacon num pouco de azeite. Reserve. Toste as fatias de pão e esfregue-as com alho. Coloque um pouco de queijo mozzarella por cima das tostas e leve a derreter. Disponha o tomate e o bacon em cima. Tempere com sal piri-piri e orégãos.</p>
tomate	2	
queijo mozzarella	1	
sal	qb	
piripiri	qb	
orégãos	qb	
alho	qb	
azeite	qb	
bacon	qb	

Dip de tomate e queijo creme

Ingredientes	Quant.	Procedimento
tomate	600 g	<p>Retire a pele ao tomate. Não precisa tirar as sementes. Coloque tudo num <i>robot</i> de cozinha à exceção do queijo creme e triture. Junte o queijo e mexa para homogeneizar. Guarde no frigorífico e sirva com tostas.</p>
cebola	100 g	
malagueta vermelha	1	
malagueta verde	1	
alho	1 dente	
coentros	20 g	
sal	qb	
queijo creme	200 g	

LEGUMINOSAS

Legumes

(inglês)

Légumineuses

(francês)

Leguminosas

(espanhol)

Leguminosen

(alemão)

As leguminosas pertencem à família *Fabaceae*. Estas plantas formam frutos designados por **vagem** que de uma maneira geral, são comestíveis nas primeiras fases de desenvolvimento, tornando-se mais fibrosos à medida que as sementes se desenvolvem. Nessa fase, a parte comestível são as sementes.

As sementes das leguminosas (feijão, grão, ervilha, fava, lentilha, chícharo, ...) são alimentos de grande valor nutricional. São constituídas por cerca de 50% de hidratos de carbono, sobretudo amido, e apresentam um elevado teor proteico, cerca de 20%, percentagem semelhante há que se encontra nas carnes, no ovo e no pescado. Embora as proteínas das leguminosas tenham menor valor biológico quando comparadas com as proteínas de origem animal, quando consumidas com cereais (arroz, massas, couscous, farinha de milho, pão), também com elevado teor proteico, estas proteínas complementam-se e garantem um aporte equilibrado que satisfaz as necessidades do organismo.

Estas plantas são ainda utilizadas para a melhoria de solos agrícolas, devido à capacidade de formarem, a nível das raízes, simbiose com bactérias do género *Rhizobium* que fixam o azoto atmosférico, convertendo o gás, N_2 , em nitrato ou amónia (NO_3^- ou NH_3).

AMENDOIM

Arachis hypogaea - família *Fabaceae*

inglês	peanut
francês	arachide
espanhol	cacahuete
alemão	Erdnuss



<https://www.vix.com/pt/bdm/medicina-alternativa/1123/uso-do-amendoim-no-combate-a-doencas>

origem/produção/variedades A planta do amendoim é originária da América do Sul e atualmente muito cultivada em África. Os amendoins, no Alentejo e no Algarve são também conhecidos como alcagoitas ou ervilhanas.

época Em Portugal os amendoins amadurecem no verão. Estão disponíveis no mercado durante todo o ano.

características físicas A planta do amendoim é uma planta herbácea, com caule pequeno e folhas compostas e pinadas. As flores são pequenas e amareladas e, depois de fecundadas, penetram no solo, com a ajuda de uma estrutura denominada ginóforo e de um fenómeno conhecido como geocarpia, onde os legumes se desenvolvem subterraneamente. O fruto é uma vagem.

características nutricionais Rico em fibras, vitaminas (vit. E) antioxidantes, minerais (potássio e zinco) e gorduras polinsaturadas (ácido oleico, ácido linoleico e ácido alfa-linolénico) e pobre em gorduras saturadas. Os amendoins podem ser consumidos crus e ser considerados frutos secos, mas podem também, de acordo com a quantidade lípidos que contêm, serem considerados como uma oleaginosa. Algumas pessoas apresentam alergia aos amendoins.

observações A contaminação por fungos do género *Aspergillus*, em condições deficientes de armazenamento, leva à acumulação de aflatoxinas, que são hepatotóxicas.

utilizações As variedades que produzem grãos com uma grande quantidade de lípidos (de 45 a 50%) são utilizadas para o fabrico de óleo alimentar e também de manteiga de amendoim. O amendoim pode entrar na confeção de pratos, mas é sobretudo apreciado como aperitivo, torrado ou frito.

Pasta de amendoim

Ingredientes	Quant.	Procedimento
amendoim torrado	500 g	Num processador ou liquidificador, coloque o amendoim torrado e a chávena de óleo de amendoim. Bata até ficar uma pasta. Acrescente o açúcar e o sal e bata novamente. Coloque num pote e leve ao frigorífico durante 24 horas.
açúcar	1 ½ chávena	
óleo de amendoim	½ chávena	
sal	1 c chá	

Mboa

(Moçambique)

Ingredientes	Quant.	Procedimento
amendoim triturado	qb	Deite numa panela a cebola e o tomate picados e as folhas de abóbora cortadas às tiras finas. Junte um pouco de água para cozer os ingredientes (só o suficiente para não pegar) e um pouco de sal. Junte o amendoim triturado na quantidade necessária para fazer um molho grosso. Acrescente água se for necessário. Deixe ferver mais um pouco, em lume baixo, mexendo devagar. Quando estiver quase pronto junte o camarão descascado.
folhas de abóbora	a gosto	
tomate	2	
cebola	1	
camarão	250 g	
sal	qb	

CHÍCHARO

Lathyrus sativus L. - família *Fabaceae*

inglês	chickling pea
francês	pois carré
espanhol	chícharo
alemão	Saat-Platterbse



https://pt.wikipedia.org/wiki/Lathyrus_sativus

-
- origem/produção/variedades** Pensa-se que tiveram origem no mediterrâneo oriental; Grécia, Turquia e Síria, tendo entrado em Portugal pelo sul e estendido até às Beiras.
- época** Semeiam-se de fevereiro a abril, com um ciclo de vida de 100 a 120 dias. Consomem-se secos ou em vagem muito jovem.
- características físicas** É um grão de forma retangular achatada de cor clara, que cresce dentro de uma vagem.
- características nutricionais** Extremamente ricos em proteínas, hidratos de carbono, sais minerais e flavonóides.
- observações** Eram conhecidos como a “sopa dos pobres”, pois estes alimentos eram partilhados com o gado e associados à carência alimentar.
- utilizações** Podem ser consumidos cozidos em saladas frias, em guisados ou em sopas e purés.

Chícharos com couve miúda e sardinha assada

Ingredientes	Quant.	Procedimento
chícharo	qb	Coza os chícharos, depois de demolhados, e de seguida adicione batatas cortadas às rodelas. Depois de começar a ferver, junte a couve-galega cortada miúda, temperando com sal. Deixe cozer e, ao mesmo tempo, vá assando sardinha na brasa. Quando estiver pronto, coloque numa travessa e regue com azeite a gosto. Sirva acompanhado da sardinha.
batata	qb	
couve galega	qb	
azeite	qb	
sal	qb	
sardinha	qb	

Migas de chícharo com entrecosto no forno

Ingredientes	Quant.	Procedimento
chícharos	500 g	Coloque os chícharos de molho em água fria, de um dia para o outro. Coza-os numa panela (não pode ser panela de pressão). De seguida migue as couves miudinhas e coloque a cozer. Depois destes dois ingredientes cozidos adicione numa frigideira, com o alho cortado às rodelas, o louro e o azeite, e deixe fritar um pouco.
entrecosto	1 kg	
broa de milho	1	Coloque depois a broa cortada aos bocados e verifique os temperos. Após fazer o tempero num recipiente com o alho já moído, o louro, o azeite, o sal e o colorau, corte o entrecosto em duas ou três partes e leve ao forno com o tempero anterior.
couve	1 kg	
sal	qb	
azeite	qb	
alho	qb	
colorau	qb	

ERVILHA

Pisum sativum - família *Fabaceae*

inglês	pea
francês	pois
espanhol	guisante
alemão	Erbse



<https://www.remedio-caseiro.com/beneficios-e-propriedades-da-ervilha/>

origem/produção/variedades Tem origem na Europa Meridional e Central. Existem ervilhas lisas e rugosas sendo estas mais doces.

época As ervilhas são leguminosas de inverno. Atualmente estão disponíveis todo o ano, congeladas ou enlatadas.

características físicas Na maior parte das variedades, as ervilhas, sementes que se encontram dentro de uma vagem, são consideradas leguminosas, mas nalgumas variedades consome-se a vagem completa, sendo considerada, neste caso, um legume.

características nutricionais Contém 6,4% de proteína. Relativamente aos micronutricionais tem uma quantidade significativa de vitaminas B1, B2, B3 e B6, folatos, vitaminas A, C e K, bem como os minerais potássio, fósforo, magnésio, ferro, cobre, zinco e manganésio.(1)

observações

utilizações É um alimento muito versátil podendo ser consumido em sopas, purés, guisados e depois de cozidas em pratos frios ou quentes.

(1) TCA -INSRJ

Ervilhas com Hortelã

Ingredientes	Quant.	Procedimento
ervilhas	250 g	Refogue um pouco a cebola na manteiga.
hortelã	1 c sopa	Junte as ervilhas e a hortelã e deixe cozer (juntar um pouco de água se necessário).
manteiga	2 c sopa	
cebola picada	½	Tempere com sal e pimenta.
sal	qb	
pimenta	qb	

Tagliatelli com pesto de ervilhas

Ingredientes	Quant.	Procedimento
ervilhas	400 g	Coza as ervilhas em água temperada com sal. Retire as ervilhas e coza a massa na mesma água.
tagliatelli	400 g	
alho picado	1 c chá	Coloque num triturador a maior parte das ervilhas (deixe algumas inteiras), os alhos, as amêndoas, 2 c sopa de azeite, o queijo, os coentros e o manjericão. Triture.
amêndoa	75 g	
azeite	3 c sopa	
queijo parmesão	40 g	Escorra a massa e misture o molho. Enfeite com o resto das ervilhas, o tomate seco e o restante azeite.
coentros	qb	
manjericão	qb	
tomate seco	60 g	

FAVA

Vicia faba - família *Fabaceae*

inglês	broad bean
francês	fève
espanhol	haba
alemão	Ackerbohn



<http://tertuliadesabores.blogs.sapo.pt/89841.html>

origem/produção/ variedades Não é conhecida a origem da planta, mas é cultivada no Médio Oriente há pelo menos 8000 anos. A produção estendeu-se a toda a Europa.

época As favas frescas consomem-se no inverno e no princípio da primavera. As outras formas (congeladas) podem ser consumidas durante todo o ano.

características físicas A planta forma vagens dentro das quais se encontram as sementes (favas). O número de favas dentro da vagem depende da variedade e das condições de cultivo. As sementes são geralmente de cor verde apesar de algumas variedades incluírem cores como branco, vermelho, roxo, castanho ou preto.

características nutricionais Para além dos 7,4% de proteína, a fava é rica em fibra (6,1%) e em minerais, nomeadamente K, Ca, P e Mg.(1)
A vagem é rica em celulose pectinas e flavonoides que desaceleram a absorção da glucose

observações A vagem é comestível, apesar de ser normalmente desprezada. Pessoas com deficiência de G6PD (glucose-6-fosfato desidrogenase - enzima fundamental para a proteção das células contra o stress oxidativo) não podem ingerir favas, apresentando uma reação designada por favismo. Esta é uma doença hereditária recessiva, ligada ao cromossoma X, pelo que ocorre quase exclusivamente em pessoas do sexo masculino. O favismo é um tipo de anemia hemolítica aguda (destruição maciça dos glóbulos vermelhos) que pode ser fatal, dependendo do grau.(2)

utilizações Podem ser consumidas frescas, congeladas ou secas. São utilizadas em sopas, molhos, cozidos, cremes, purés e em saladas quentes e frias.
A vagem pode ser igualmente usada em sopas, purés e saladas (depois de cozidas)

(1) TCA -INSRJ

(2) <http://alimentacaosaudavel.jumbo.pt/alimentacao-saude/fava-leguminosa-com-muita-fibra/>

Risotto de favas

Ingredientes	Quant.	Procedimento
favas	500 g	<p>Deixe fritar um pouco a cebola no azeite. Junte as favas descascadas* (sem a cutícula exterior). Junte o arroz e envolva para tomar gosto.</p> <p>Vá juntando lentamente a água ou o caldo (de legumes ou de galinha) que tem de ser mantido perto do ponto de fervura. Mexa com bastante frequência.</p> <p>Quando o arroz tiver cozido, retifique os temperos e junte os espinafres e o parmesão, envolvendo bem. Retire do lume. Aromatize com as ervas aromáticas.</p> <p>*Pode usar com a casca, mas perde no sabor e textura.</p>
espinafres	150 g	
manjeriço	4 a 5 folhas	
hortelã	4 a 5 folhas	
água ou caldo	1,5 l	
cebola	1 média	
arroz	300 g	
parmesão	qb	
azeite	3 c sopa	
sal e pimenta	qb	

Bruscheta com favas

Ingredientes	Quant.	Procedimento
favas	300 g	<p>Coza as favas com ou sem casca (a gosto). Escorra-as e tempere-as. Esmague-as grosseiramente para que possam ser melhor distribuídas no pão.</p> <p>Torre ligeiramente as fatias de pão caseiro.</p> <p>Distribua o preparado sobre o pão e termine com um pouco de queijo ralado ou laminado.</p>
hortelã	1 c sopa	
salsa	1 c chá	
azeite	qb	
parmesão	a gosto	
sal e pimenta	qb	
pão caseiro		

FEIJÃO

Phaseolus vulgaris - família *Fabaceae*

inglês	bean
francês	haricot
espanhol	frijoles
alemão	Bohne



<http://dodandrea.com/economia/feijao-e-inflacao/>

origem/produção/variedades O habitat tradicional desta espécie situa-se na América central ou do Sul (México ou Argentina). A sua introdução na Europa deveu-se aos descobrimentos portugueses e espanhóis que colonizaram as áreas onde estes eram cultivados.

época Cultivado um pouco por todo o mundo, durante todo o ano.

características físicas O feijão é uma planta herbácea, anual, com uma morfologia variável consoante os grupos de cultivares. As plantas produzem inflorescências, cujo fruto é uma vagem. O sistema radicular é aprumado, superficial e pouco extenso. Com a exceção do par de folhas primárias que se forma no nó acima dos cotilédones, as folhas são compostas, trifoliadas e pecioladas. As flores ocorrem na axila das folhas, agrupadas em cachos determinados com 3 a 8 flores.

características nutricionais O feijão é, para muitas populações, a principal fonte de alimento, tendo por isso uma elevada importância social. Estas sementes são ricas não só em proteínas, mas também em fibras, minerais e vitaminas, como todas as outras leguminosas.

observações Em casos de fome extrema, as folhas do feijoeiro também podem ser consumidas como um vegetal, no entanto, na maior parte das variedades estas são muito duras, tornando difícil o seu consumo. O feijoeiro também apresenta uma grande capacidade de fixação de azoto, sendo por isso muitas vezes cultivado com o intuito de tornar os solos mais férteis.

utilizações O feijão pode ser utilizado em sopas, guisados e saladas frias ou quentes e também na doçaria.

Salada de feijão

Ingredientes	Quant.	Procedimento
cebola pequena	1	<p>Refogue a cebola. Junte a curgete em cubos, os feijões previamente cozidos e o tomate.</p> <p>Deixe cozinhar e tempere com as especiarias.</p> <p>Sirva sobre as fatias de pão ou misture o milho e sirva no prato.</p> <p>Acompanhe com salada de legumes frescos.</p>
feijão branco	100 g	
feijão encarnado	100 g	
curgete	100 g	
tomate	2	
salsa	1 c sobremesa	
pimentão doce	1 c sobremesa	
orégãos	1 c sobremesa	
azeite	2 c sopa	
pão ou milho	4 fatias ou 100 g	

Migas de feijão-frade e couve

Ingredientes	Quant.	Procedimento
pão	300 g	<p>Arranje e lave a couve. Corte-a em juliana grossa. Coza-a em água fervente com a panela destapada.</p> <p>Corte o pão em pedaços e amoleça-os com a água da cozedura da couve.</p> <p>Coloque o azeite numa frigideira, ao lume, e quando estiver quente deite o chouriço cortado aos cubinhos e os alhos. Deixe tomar fritar um pouco.</p> <p>Adicione o pão amolecido e escorrido, bem como as couves. Envolve bem. Junte o feijão-frade escorrido e deixe cozinhar um pouco em lume brando para que as migas sequem ligeiramente.</p>
chouriço	½	
alho	3 dentes	
azeite	½ dl	
feijão-frade	1 lata pequena	
couve portuguesa	1 pequena	
água	qb	
sal	qb	

GRÃO

Cicer arietinum - família *Fabaceae*

inglês	chickpea
francês	pois chiche
espanhol	garbanzo
alemão	Kichererbse



<http://www.comofazer.org/agricultura/classificacao-e-origem-grao-de-bico/>

origem/produção/variedades Existem vestígios da utilização de grão na alimentação humana desde o paleolítico em toda a bacia mediterrânea (mais de 6000 ac).

época Esta planta precisa de vernalização (*). O seu consumo é anual.

características físicas

características nutricionais É rico em proteínas, sais minerais e vitaminas do complexo B. Cada 100g de grão contém 6g de fibras, sendo na sua maioria fibras solúveis, ajudando de uma forma bastante eficaz o nosso organismo a eliminar açúcares, gorduras e o colesterol. O ácido fólico ocorre em doses generosas no grão. Vários estudos referem a importância desta leguminosa na prevenção de doenças cardiovasculares, assim como no tratamento de vários tipos de anemia. Contém cálcio, ferro e magnésio, minerais que desempenham funções importantes no nosso organismo. Sendo um alimento relativamente barato, oferece uma grande versatilidade na culinária. O grão-de-bico também possui uma grande quantidade do aminoácido triptofano, utilizado para produzir serotonina, responsável pela ativação dos centros cerebrais que dão a sensação de bem-estar, satisfação e confiança.

observações

utilizações O grão é usado em sopas, entradas, saladas, guisados, cozido como acompanhamento e também na doçaria, em tartes e pastéis. A sua farinha entra na composição de pães sem glúten.

(*) Vernalização é uma técnica agrícola que expõe as sementes ou plantas a temperaturas baixas, o que acelera a germinação ou a produção de flores ou frutos.

Salada de grão-de-bico

Ingredientes	Quant.	Procedimento
grão	500 g	<p>Numa saladeira, coloque todos os ingredientes do molho, acrescente os pimentos e as azeitonas pretas e misture bem, batendo com um garfo. Junte o grão-de-bico ainda quente e escorrido, misture. Coloque as ervas aromáticas misturando cuidadosamente.</p>
pimento vermelho	1	
pimento verde	1	
azeitonas pretas sem caroço	½ chávena	
MOLHO		
azeite	6 c sopa	
vinagre maçã ou balsâmico	2 e ½	
açúcar	½	
sal	½	
pimenta	a gosto	
mistura de ervas aromáticas	a gosto	

Mousse de chocolate vegano sem ovos e sem leite

Ingredientes	Quant.	Procedimento
grão cozido enlatado	1 (400 g)	<p>Abra a lata ou fresco, por forma a retirar apenas o molho, e verta num recipiente. Junte o açúcar e bata (com a batedeira elétrica) o molho em castelo (como as claras em castelo / em neve) Depois, misture delicadamente o chocolate previamente derretido. Colocar em taças individuais e levar ao frigorífico durante 2 horas no mínimo. Nota: utilize o grão para uma sopa com outros legumes (cenoura, cebola e abóbora) e folhas de espinafre.</p>
chocolate preto	200 g	
açúcar	70 g	

LENTILHA

Lens culinaris - família *Fabaceae*

inglês	Lentils
francês	lentilles
espanhol	Lentejas
alemão	Linsen



<http://www.emagrecimento.com.pt/alimentacao/beneficios-das-lentilhas/>

origem/produção/variedades São originárias do Médio Oriente, mas estão atualmente difundidas pela Europa, África e Ásia. Existem vários tipos de lentilhas, que se diferenciam pela cor: lentilhas verdes, louras, vermelhas ou castanhas, negras e laranja.

época Podem consumir-se durante todo o ano.

características físicas As sementes têm o formato achatado, a superfície lisa. Classificam-se igualmente segundo o seu tamanho: a variedade macrospermae (grande) e a variedade microspermae (pequena).

características nutricionais A lentilha contém 22 a 25% de proteínas. É rica em vitamina A, tiamina (B1), riboflavina (B2) e sais minerais, particularmente em cálcio, ferro, magnésio, potássio, fósforo, zinco e enxofre.(1)

observações As lentilhas têm fatores anti nutricionais, tais como inibidores de tripsina e um teor relativamente elevado de fitatos que reduzem a biodisponibilidade de minerais. A demolha em água, antes da cozedura, elimina uma parte significativa destes fatores anti nutricionais.

utilizações Consomem-se sobretudo estufadas ou cozidas em saladas, quentes ou frias. O seu gosto é realçado quando cozinhadas com alho, louro, salsa, alecrim, segurelha e/ou salva.

(1) TCA -INSRJ

Lentilhas com açafrão

Ingredientes	Quant.	Procedimento
lentilhas	100 g	Demolhe as lentilhas.
açafrão	4 filamentos	Refogue a cebola no azeite.
cebola	1 média	Junte os filamentos de açafrão, o vinho branco e as lentilhas.
azeite	0,5 dl	Deixe cozer (se for necessário juntar água).
vinho branco	1 dl	Quando estiverem cozidas, junte os coentros.
sal	qb	Sirva quente.
coentros	a gosto	

Sopa de lentilhas

Ingredientes	Quant.	Procedimento
lentilhas	150 g	Lave as lentilhas e demolhe-as em água durante cerca de 15 minutos.
cenouras	200 g	Corte a cebola, os alhos, o nabo e as cenouras em cubos ou pedaços pequenos.
alho francês	250 g	Corte o alho francês em rodela finas.
nabo	100 g	Retire o fio dos aipos e corte em pedacinhos.
cebola	1	Escorra as lentilhas e leve-as a cozer com o caldo de legumes durante 10 minutos (depois de levantar fervura).
alho	2 dentes	Junte os restantes elementos e deixe cozer mais 15 minutos (depois de levantar fervura).
caldo de legumes	1,5 l	
tomilho	a gosto	
sal	qb	

TREMOÇO

Lupinus albus - família *Fabaceae*

inglês	lupini beans
francês	lupin blanc
espanhol	altramuz
alemão	Weißer Lupine



<http://alimentacaosaudavel.jumbo.pt/alimentacao-saude/tremoco-alem-do-aperitivo/>

origem/produção/ variedades *Lupinus* é um dos gêneros de plantas da família das fabáceas, subfamília *Faboideae*. É uma planta anual da bacia do mediterrâneo.

época Colhem-se entre julho e agosto, mas consomem-se durante todo o ano

características físicas A semente, de cor amarela, não tem aproveitamento agrícola e é geralmente vendida e consumida em conserva como petisco ou aperitivo (acepipe).

características nutricionais O tremoço *in natura* contém substâncias alcalóides dotadas de efeitos neurotóxicos e hepatóxicos do grupo da quinolizidina, como a lupanina, ou lupinina. Para poder ser consumido, os tremoços têm de ser cozidos e depois cobertos de água, que deve ser mudada 2 vezes por dia durante uma semana. É um alimento interessante devido ao seu conteúdo proteico (43% da matéria seca ou 16% de peso fresco). Outros elementos: lípidos – 12%; fibras – 27% e glucose – 13% (muito inferior ao trigo que tem 60%)
O tremoço também contém quantidades moderadas de carotenoides, beta-caroteno, luteína, zeaxantina e tocoferol.
A elevada presença de proteína, qualidade da fibra e o reduzido valor energético, fazem do tremoço um alimento saciante e redutor do apetite.

observações Os tremoçoceiros são usados na fixação de azoto nos solos. Pessoas que possuam alergia aos amendoins podem também apresentar sintomas com o tremoço, pelo que devem experimentá-lo com cuidado.

utilizações Para além de aperitivo ou petisco, pode ser utilizado para fazer patés ou outros produtos transformados, como croquetes. Sob a forma de farinha, pode ser utilizado na produção de bolachas, pão, biscoitos e massa.

Patê de tremoço

Ingredientes	Quant.	Procedimento
tremoços	200 g	Misture todos os ingredientes, exceto o azeite, e triture-os. A seguir junte-lhe um fio de azeite até obter a consistência desejada.
azeite	70 g	
alho	1 dente	
coentros	1 raminho	
pimento vermelho	qb	

Rizotto de tremoço

Ingredientes	Quant.	Procedimento
tremoços	1 chávena	Retire as cascas dos tremoços e reserve.
arroz	1 chávena	Frite no azeite a cebola o bacon. junte os tomates e os tremoços sem casca. Deixe tomar gosto. Acrescente o arroz e sal e o sal.
cebola ralada	1/2	Acrescente o caldo fervente lentamente à medida que o arroz o vai absorvendo. Depois de pronto ainda quente misture o queijo ralado e decore com cebolinha e salsa. *bacon – dispensável ou substituir por cogumelos em caso de refeição vegan.
*bacon	50 g	
azeite	2 c de sopa	
tomate sem pele	2	
cebolinho e salsa	a gosto	
caldo de legumes	3 a 4 chávenas	

FRUTOS e FRUTOS SECOS

Fruits/Nuts

(inglês)

Fruits/Noisettes

(francês)

Frutas/Nueces

(espanhol)

Fruchte/Nüsse

(alemão)

O fruto é uma estrutura das angiospérmicas, que deriva do ovário das flores, após a fecundação e onde estão contidas as sementes.

Os vários tipos de frutos dependem dos tipos de flores que lhes deram origem.

Os frutos possuem três camadas:

- epicarpo ou exocarpo - camada externa, membranácea e fibrosa, que pode ser lisa, rugosa, pilosa ou espinhosa, vulgarmente conhecida como casca.
- mesocarpo - camada imediatamente abaixo do epicarpo, suculenta (com substâncias de reserva) ou não (caso dos frutos secos).
- endocarpo - camada mais interna, normalmente a camada mais rígida que envolve as sementes (vulgarmente designada por caroço).

Uma grande parte dos frutos que fazem parte da nossa alimentação são SIMPLES, provenientes de uma só flor, com um único ovário simples ou composto, designados por CARNOSOS pois são os que possuem o mesocarpo desenvolvido suculento e com substâncias de reserva.

Os frutos simples que possuem um caroço com uma só semente, designam-se por DRUPAS (cereja, ameixa, pêssago); se falta o caroço, mas têm várias sementes, designam-se por BAGAS (maçã, uva, tomate).

Existem também os frutos MÚLTIPLOS que provêm de uma flor com vários carpelos livres, dando cada carpelo um fruto simples, mas que aparecem juntos no fruto maturado (morango, amora silvestre, framboesa).

As INFRUTESCÊNCIAS ou frutos COMPOSTOS provêm do desenvolvimento do ovário de várias flores numa inflorescência grupada, persistindo os frutos agrupados durante a maturação, podendo mesmo associar-se-lhes outras peças da flor, como no caso do ananás, em que para além da frutificação resultante dos ovários, tornam-se igualmente carnudos os pedúnculos e brácteas da inflorescência (sorose). Na formação do figo o receptáculo desenvolve-se extraordinariamente e torna-se carnudo, acabando por envolver os pequenos aquénios (sicone).

Nos frutos SECOS, uma vez que o pericarpo é fibroso, a parte utilizada para a nossa alimentação é a semente, ricas em fibra e amido e com maior ou menor conteúdo em gordura.

Para além dos óleos feitos a partir destas sementes, atualmente, com a evolução da tecnologia alimentar, já se produz óleos de sementes de frutos carnosos, como é o caso do óleo de gralha de uva.

Devem distinguir-se os frutos secos dos frutos secados, pois estes são frutos carnosos que sofreram um processo de secagem pelo calor ambiente (passas), ao sol (figos) ou por meio de um túnel de calor, o que leva à concentração dos açúcares (chegam a ter quatro vezes mais calorias do que os frescos), mas também à destruição das vitaminas hidrossolúveis. A secagem conserva a fruta, mesmo na ausência de refrigeração, e aumenta significativamente a sua vida útil.

As frutas secadas mais vulgares são as passas, as ameixas, os figos e as tâmaras. Outras que costumam ser consumidas secas são, por exemplos: coco, maçã, damasco, banana, “cranberry”, kiwi, manga, pêssago, pera, ananás, morango e tomate.

Alguns alimentos consumidos como vegetais (do ponto de vista nutricional), são na realidade frutos (do ponto de vista botânico), assim considerados devido ao baixo conteúdo em açúcares. É o caso do tomate, da beringela, da curgete, do pimento, do pepino, do chuchu, da abóbora e do feijão verde.

Calendarização dos frutos (período mais natural de consumo)

ALIMENTO	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
alperce						■	■					
ameixas					■	■	■	■	■			
amêndoa	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
amora silvestre							■	■				
ananás dos Açores	■	■									■	■
avelã	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
azeitona	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
banana da Madeira	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
castanha										■	■	■
cereja						■	■	■				
clementina	■	■	■							■	■	■
dióspiro										■	■	■
figo						■	■	■				
laranja (depende da variedade)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
limão (depende da variedade)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
maçã									■	■	■	■
marmelo									■	■	■	
medronho										■	■	■
melancia						■	■	■	■			
melão						■	■	■	■			
melo			estufa									
morango				■	■	■						
nêspera			■	■	■							
noz	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
pera (depende da variedade)	■	■	■					■	■	■	■	■
pinhão	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
romã									■	■	■	
tangerina	■	■								■	■	■
uva (depende da variedade)								■	■	■		

FRUTOS

ALPERCE/DAMASCO

Prunus armeniaca

inglês	apricot
francês	abricot
espanhol	albaricoque
alemão	Aprikose



<https://www.biocabaz.pt/web/produto/alperce/>

origem/produção/variedades O nome de *Prunus armeniaca* foi atribuído por haver evidências com 6000 anos, da existência destes frutos na região da Arménia. No norte da China é conhecida desde 2000 a.C. e cultivada em inúmeros países. Existem muitas variedades. No Algarve é conhecido popularmente por albricoque.

época Característico do início do verão.

características físicas Os alperces são drupas subglobosas, com um sulco mediano característico, amarelas ou alaranjadas, com polpa suave carnuda e sumarenta e casca aveludada.

características nutricionais Valor energético – 47 kcal/100 g. Os alperces são ricos em fibra, betacaroteno (precursor da vitamina A) e vitamina C (1).

observações Encontram-se disponíveis durante todo o ano, secos ou em conserva. É preciso ter atenção à proveniência dos alperces secos pois alguns processos usam conservantes que podem provocar crises de asma. A semente do caroço do alperce também pode ser aproveitada para substituir ou reforçar o sabor da amêndoa amarga na confeção dos tradicionais biscoitos “amaretti” (italianos), e no fabrico dos licores “Noyau de Poissy” (franceses).

utilizações Frescos, em saladas doces e salgadas e em sobremesas.

(1) <https://saboreiaavida.nestle.pt/alimentacao-saudavel/alimentos/106/alperce/>

Alperces com lima e erva-doce

Ingredientes	Quant.	Procedimento
alperces	12	<p>Pele os alperces, tire-lhes os caroços.</p> <p>Coloque 2 dentro do copo da varinha mágica. Corte os restantes em gomos, coloque-os numa taça e salpique com a raspa da casca de 1 lima.</p> <p>No copo da varinha mágica adicione aos alperces o sumo da laranja, 4 a 5 folhas de hortelã lavadas e o mel e triture até ficar em puré (molho).</p> <p>Corte a outra lima em rodela finas.</p> <p>Divida os alperces por taças individuais, regue-os com o molho, salpique com a erva-doce e enfeite com as rodela de lima.</p>
limas	2	
laranja	1	
hortelã fresca	qb	
mel		
erva doce		

Barras energéticas de alperce

Ingredientes	Quant.	Procedimento
tâmaras picadas	½ chávena	<p>Misturar tudo.</p> <p>Colocar num tabuleiro forrado com papel vegetal e levar ao forno para unir a mistura e secar um pouco.</p> <p>Deixar arrefecer e cortar em barritas.</p>
alperces secos	1 chávena	
avelãs picadas	½ chávena	
coco ralado	1/3 chávena	
sementes de girassol	½ chávena	
sementes de papoila	2 c. sopa	
pepitas de cacau	2 c. sopa	
canela em pó	1 c. chá	

AMEIXA

Prunus (100 a 150 spp.)

inglês	plum
francês	prune
espanhol	ciruela
alemão	Pflaume



<https://commons.wikimedia.org/>

<http://www.begreen.pt/produtos/ameixa-amarela>

<http://oextensionista.blogspot.pt/2013/04/ameixa-preta-por-ir-cirilo-jose.html>

<https://www.google.pt/search?biw=1348&bih=618&tbm=isch&q=ameixa+rainha+claudia>

- origem/produção/ variedades** Existem mais de 2000 variedades de ameixa. As ameixas são classificadas em seis grandes grupos: Japonesa, Americana, Damson, Ornamental, Selvagem e Europeia oferecendo-nos um vasto leque de tamanhos, formas e cores. A famosa Ameixa Rainha Cláudia, conhecida pelo seu sabor e aroma perfumados, é cultivada há séculos em Elvas, no Alentejo. É usada sobretudo em compota para acompanhar a SERICAIA (doce tradicional dessa região).
- época** Dependendo da variedade encontram-se ameixas desde maio a setembro.
- características físicas** Embora sejam normalmente redondas, podem também encontrar-se ovais e em forma de coração. A sua pele pode ser vermelha, roxa, preto azulado, verdes, amarela ou âmbar, enquanto que a sua polpa pode ser amarela, verde, rosa e laranja. Têm um sabor doce, ligeiramente mais amargo junto ao caroço.
- características nutricionais** Valor energético – 36 a 51 kcal/100 g (depende da variedade e do grau de maturação). Rica em fibras, vitaminas do complexo B e fósforo. A ameixa apresenta algumas diferenças de valor nutricional, conforme a variedade. Por exemplo, a ameixa-vermelha é rica em provitamina A, ao passo que as outras variedades são relativamente pobres. A ameixa-amarela é, por sua vez, mais doce, além de conter um pouco mais de proteína.
- observações** Algumas das variedades de ameixa mais características no nosso país, são difíceis de encontrar à venda, pois têm dado lugar a variedades comercialmente mais rentáveis. Para retirar o caroço corte-as ao meio no sentido do comprimento, rode suavemente as metades em direções opostas e cuidadosamente retire o caroço. Consumida em excesso, pode irritar os rins.
- utilizações** Pode ser consumida fresca, seca ou utilizada na preparação de geleias e outros tipos de doce. A ameixa seca é usada para a preparação de caldas, sorvetes, pudins, mousses, bolos, refrescos e licores. Além disso, combina muito bem com pratos salgados.

Ameixas com vinho tinto

Ingredientes	Quant.	Procedimento
ameixas	qb	Escalde as ameixas em vinho tinto e sirva polvilhadas com raspa de casca de limão. Se preferir mais doce, junte um pouco de açúcar mascavado
vinho tinto	qb	
raspa da casca do limão	qb	

Pudim de pão com ameixas secas

Ingredientes	Quant.	Procedimento
pão de forma sem cõdea	1	Unte com manteiga e polvilhe com farinha uma forma de vidro que possa ir ao forno.
passas	2 c. sopa	
ameixa seca	1 chávena	Espalhe o pão desfeito, as passas e as ameixas picadas.
ovos	4	Bata os ovos, o leite e o açúcar até fazer espuma.
leite	2 chávenas	Deite com cuidado sobre o pão e deixe repousar 10 minutos.
açúcar	1 chávena	Polvilhe com canela e leve ao forno (180°C) durante 25 minutos ou até estar dourado.
manteiga	qb	
farinha	qb	
canela	qb	

AMORA SILVESTRE

Rubus fruticosus

inglês	blackBerry
francês	mûre
espanhol	mora
alemão	Brombeere



<https://sitiiodopicapauangolano.wordpress.com/2013/07/18/amoras-suas-propriedades-medicinais/>

origem/produção/variedades Em Portugal, existem vários nichos de produção de amora silvestre, que são Vila Real, Sintra, Odemira, Covilhã e Fundão. Os arbustos (amoreira-silvestre) do género *Rubus*, vulgarmente designados como silvas, da família das rosáceas crescem sem ser cultivados de forma selvagem, podendo alcançar 2 a 3 metros de altura se encontrarem apoio físico.

época A amora silvestre consome-se sobretudo entre julho e agosto no seu estado natural e congelada nos restantes meses do ano.

características físicas Os frutos são compostos (de aquénios) de cor preta quando maduros, ácidos com pouco açúcar.

características nutricionais Rica em açúcares, ácidos orgânicos e vitaminas A, B, E, K e C, minerais (cálcio, potássio, magnésio e ferro) e fibras

observações Toda a planta (folhas, caules e raízes) é usada para fins medicinais.

utilizações São usadas para a composição de sobremesas (sobretudo gelados e tartes), compotas e bebidas.



Amora doméstica (*Morus nigra*) é o fruto de um género de árvores caducas, mais conhecidas por amoreiras, nativas das regiões temperadas e subtropicais da Ásia, África e América do Norte, sendo que a maioria das espécies do género é asiática. As amoreiras crescem bem em Portugal e apresentam crescimento rápido, adaptando-se a qualquer tipo de solo. As espécies de amoreira mais cultivadas são a *Morus rubra*, que produz a amora-vermelha, a *Morus alba* - amora-branca e *Morus nigra* - amora-preta, preferida para o consumo alimentar humano, pelo sabor mais pronunciado dos seus frutos. A amoreira-branca é a preferida na criação do bicho-da-seda, que se alimenta das suas folhas.

Gelado de amora

Ingredientes	Quant.	Procedimento
amora congelada	500 g	<p>Dissolva a gelatina na água aquecida e deixe arrefecer. Coloque este preparado num liquidificador juntamente com as amoras e o iogurte e triture. Coloque num recipiente e leve ao congelador. Mexa de ½ em ½ hora durante cerca de 3 horas. Para servir, retire o gelado do congelador pelo menos 15 minutos antes.</p>
água	½ chávena	
iogurte natural	600 g	
gelatina de morango	1 pacote	
extrato de baunilha	opcional	

Queques de amora

Ingredientes	Quant.	Procedimento
farinha de trigo	250 g	<p>Peneire a farinha e o fermento. Reserve. Noutro recipiente, misture com um garfo os ovos, açúcar, o iogurte, a baunilha e o óleo. Despeje essa mistura sobre os ingredientes peneirados e misture delicadamente com o garfo só até incorporar tudo. Preencha cerca de 2/3 das forminhas de queques, coloque 1-2 amoras no centro. Coza em forno pré-aquecido 200°C por aproximadamente 30 minutos, até que doure levemente a superfície.</p>
fermento em pó	1 c chá	
iogurte	100 g	
ovos	3	
açúcar	150 g	
baunilha	qb	
óleo	100 ml	
amora	100 g	

ANANÁS dos Açores

Ananas comosus L. Merril, variedade Cayene

inglês	pineapple
francês	ananas
espanhol	piña
alemão	Ananas



<http://www.ponta-delgada.com/ananas-dos-aco-res-um-sabor-tradicional-portugues/>

**origem/produção/
variedades** A cultura foi introduzida em S. Miguel por volta de 1840-50, sendo comercializado na Europa há mais de um século. (1)

época É uma fruta de inverno.

**características
físicas** Fruto de forma cilíndrica, ligeiramente afusado, com casca laranja forte e polpa amarela. A polpa do ananás apresenta uma coloração amarela translúcida, um sabor agridoce sui generis e um aroma muito agradável. (1)

**características
nutricionais** Valor energético – 44 kcal/100 g.
Rico em vitaminas: carotenos (20 mg por cada 100 g - precursores da vitamina A), vitamina C (16 mg por cada 100 g), vitamina E e vitaminas do grupo B. Este fruto tem ainda minerais como potássio (160 mg por cada 100 g), magnésio, fósforo, ferro, cálcio e cobre. Bom conteúdo de fibra (1,2 g por cada 100 g). Da sua composição fazem parte enzimas proteolíticas, nomeadamente a bromelaína, que para além da sua atividade proteolítica, apresenta ação anti-inflamatória, devida à inibição da ação de prostaglandinas inflamatórias.

observações O fruto é uma infrutescência proveniente da inflorescência (espiga) formada de flores completas, cada uma localizada na axila de uma bráctea. O fruto (sorose) resulta da coalescência de um grande número de frutos simples (100 a 200), do tipo baga, denominados frutinhos, os quais estão inseridos num eixo central, em disposição espiralada e intimamente soldados uns aos outros.
A casca do ananás é formada pela reunião das brácteas e sépalas das flores. Logo abaixo da casca, inseridos na periferia de depressões em forma de taça, podem ser encontrados restos de pétalas e de estames, enquanto de cada uma dessas depressões aparece um vestígio de estilete.

utilizações Pode ser comido fresco, em sobremesas, em pratos salgados, seco cristalizado e em licores.

(1) http://www.azores.gov.pt/Portal/pt/entidades/sraf-iama/textoimagem/Ananas_dos_Acores.htm

Chips de ananás

Ingredientes	Quant.	Procedimento
ananás maduro	1	<p>Descasque e corte o ananás em rodela finas.</p> <p>Forre um tabuleiro com papel de alumínio e polvilhe com açúcar em pó.</p> <p>Disponha as fatias de ananás, não sobrepostas e polvilhe com mais açúcar em pó.</p> <p>Leve ao forno durante 1 hora a 80°C.</p> <p>Deixe arrefecer e disponha numa travessa.</p> <p>Polvilhe com açúcar mascavado na altura de servir.</p>
açúcar em pó	qb	
açúcar mascavado	qb	

Bolinhos de ananás

Ingredientes	Quant.	Procedimento
açúcar	200 g	<p>Amasse a manteiga, o açúcar, os ovos e as farinhas até formar uma bola.</p> <p>Se achar necessário use umas colheres da calda da lata para atingir a consistência necessária.</p> <p>Forme pequenas bolas e disponha-as num tabuleiro forrado com papel vegetal.</p> <p>Coloque em cima de cada bolinha um pedaço de rodela de ananás.</p> <p>Coza no forno a 200°C, durante 20 minutos.</p>
manteiga	200 g	
farinha de milho	200 g	
farinha de arroz	100 g	
fécula de batata	100 g	
ovo	2	
ananás em calda	1 lata	

AZEITONA

Olea europaea

inglês	olive
francês	olive
espanhol	aceituna
alemão	Olive



<http://www.burenvandeabdij.be/las-aceitunas-open-repetitie/>

origem/produção/variedades Foram encontrados em Itália vestígios fossilizados de oliveiras. No Norte da África foram encontradas pinturas nas rochas das montanhas do Saara Central, com idade de seis mil a sete mil ano a.C. Múmias da XX. Dinastia do Egito foram encontradas com galhos de oliveira. A única diferença entre azeitonas verdes e azeitonas pretas é maturação. As azeitonas maduras são pretas. Há, literalmente, centenas de variedades de oliveiras, mas todos eles pertencem à mesma espécie de *Olea europaea*.

época Todo o ano, conservada de várias maneiras, nas várias zonas do país.

características físicas A sua coloração varia do verde aos tons acinzentados, dourado, castanho-claro, roxo ou preto. Quanto mais escuro mais tempo o fruto maturou na árvore.

características nutricionais Possui cerca de 25% de azeite. Apresenta uma boa quantidade de vitamina E, fibras, ferro e cobre.

observações Existem muitas variedades de azeitonas. As azeitonas são temperadas de várias maneiras e vendidas com ou sem caroço e mesmo recheadas criando uma grande variedade de produto: inteiras, britadas, sem caroço, em metades, verde, preta, roxa, em todos os tipos de temperos (tomilho, alho, laranja, limão, cebola, etc.) e recheadas (atum, anchova, salmão, pimenta, alho, presunto, ...).

utilizações Como aperitivo ou como complemento de pratos vegetarianos, massas, pizzas, carne ou peixe.

Azeitona britada do Algarve

Ingredientes	Quant.	Procedimento
azeitonas verdes		<p>As azeitonas, colhidas no início da maturação em finais de setembro, são partidas, batendo-as entre duas pedras. Em seguida são postas de molho em água durante um tempo que medeia entre 8 e 15 dias, mudando-se diariamente a água. Quando estiverem «doces» colocam-se num pote de barro e cobrem-se com uma salmoura. O ponto exato da concentração de sal verifica-se deitando dentro um ovo. Se este subir à tona da água, não precisam de mais sal. Curiosamente, este processo de avaliar a concentração de uma salmoura já vem descrito num livro do século XVI. As azeitonas são, então, temperadas com dentes de alho, inteiros e apenas esmagados, ervas aromáticas e casca de limão. Podem ser consumidas alguns dias depois de estarem neste preparado. A sua época de consumo vai de setembro a dezembro/janeiro.</p> <p>https://tradicional.dgadr.gov.pt/pt/cat/azeites-e-azeitonas/766-azeitona-britada</p>

Azeitona de sal do Algarve

Ingredientes	Quant.	Procedimento
azeitonas pretas		<p>A azeitona é colhida bem madura nos meses de outubro/novembro. É colocada em potes de barro, cortiços de abelha ou canastras de vime, em camadas alternadas de azeitona e sal. Permanecem assim um ou dois meses, altura em que podem começar a ser consumidas. São então escaldadas, ou simplesmente demolhadas em água, para dessalar a gosto. Na hora de serem consumidas são temperadas com um fio de azeite, um pouco de vinagre, salsa, alho esmagado ou picado muito fino e colorau.</p> <p>https://tradicional.dgadr.gov.pt/pt/cat/azeites-e-azeitonas/768-azeitona-de-sal</p>

BANANA da Madeira

Musa (origem híbrida)

inglês	banana
francês	banana
espanhol	banana
alemão	Banane



<https://www.jumbo.pt/>

origem/produção/ variedades O seu cultivo teve início no sudeste da Ásia onde existem ainda muitas espécies de banana selvagem (Nova Guiné, Malásia, Indonésia e Filipinas).

Nos séculos XV e XVI, os colonizadores portugueses começaram a plantação sistemática de bananais nas ilhas atlânticas, no Brasil e na costa ocidental africana.

A banana é uma pseudobaga da bananeira, uma planta herbácea vivaz, da família *Musaceae* (género *Musa*). São atualmente cultivadas em praticamente todas as regiões tropicais.

As bananas formam-se em cachos na parte superior dos "pseudocaulis" que nascem de um verdadeiro caule subterrâneo

A **banana da Madeira** é uma subespécie da banana originária e é cultivada extensamente na ilha da Madeira. Apresenta-se mais pequena que a banana sul-americana, mas tem um sabor mais acentuado.

Existe uma referência escrita às bananeiras da Madeira que data de 1552, julga-se que terão vindo das ilhas Canárias ou de Cabo Verde.

época A colheita dos cachos é feita ao longo do ano, com incidência principal nos meses de Verão.

características físicas A banana é verde, quando imatura, chegando a amarela ou vermelha, quando madura. A sua forma é alongada, podendo variar dependendo das variedades de cultivo. Essa variação também acontece com a polpa, que pode ser mole ou dura e mais doce ou acre.

características nutricionais É rica em sacarose, glicose, frutose, fibras, potássio, magnésio e várias vitaminas, A, B e C.

observações A casca da banana contém vários nutrientes, glicose, sacarose e minerais. Pode ser aproveitada para consumo alimentar.

utilizações É geralmente consumida tal e qual, a acompanhar queijos e em pratos salgados, em sobremesas e no fabrico do licor de banana. Atendendo à sua doçura e facilidade de deglutição, são normalmente muito apreciadas pelas crianças.

Banana tropical

Ingredientes	Quant.	Procedimento
bananas	2	Derreta a manteiga numa frigideira.
manteiga	1 c sopa	Coloque troços de banana e polvilhe com o açúcar. Deixe caramelizar.
açúcar	1 c sopa	
sumo de laranja	1 dl	Regue com o sumo de laranja e polvilhe com canela a gosto.
canela	qb	

Bolo de banana

Ingredientes	Quant.	Procedimento
leite	2 chávenas	Descasque as bananas e esmague-as. Reserve.
farinha	2 chávenas	Bata os restantes ingredientes.
açúcar	1 chávena	Junte as bananas.
ovos	2	Coloque numa forma barrada com manteiga e polvilhada com farinha.
bananas	5	Leve ao forno durante 35 minutos a 180°C.

OPÇÃO: pode usar 1 dl de Vinho do Porto ou Vinho da Madeira para demolhar as bananas esmagadas

CEREJA/GINJA

Prunus avium/Prunus cerasus

inglês	cherry/sour, cherry
francês	cerises/griottes
espanhol	cereza/guindo
alemão	Kirsche/Sauerkirsche



<http://www.olhafrutafresca.pt/product/cereja-do-fundao>

origem/produção/variedades Originária da Ásia. Muito importante na cultura japonesa, em que a cerejeira era associada ao samurai, pela sua vida efémera, quanto a da flor de cerejeira.

época Fruta do verão.

características físicas As cerejas são frutos pequenos e arredondados que podem apresentar várias cores, sendo o vermelho a mais comum entre as variedades comestíveis. A cereja possui uma polpa macia e suculenta.

características nutricionais A cereja contém proteínas, cálcio, ferro e vitaminas A, B, e C. Quando consumida ao natural, tem propriedades refrescantes, diuréticas e laxativas. A cereja tem altas concentrações de antocianina.

observações O cultivo da cerejeira só pode ser feito em regiões frias, pois as árvores necessitam de 800 a 1000 horas de frio para florir. Como a cereja é muito rica em tanino, consumida em excesso pode provocar problemas estomacais.

utilizações A cereja-doce é servida, geralmente, ao natural, como sobremesa, pois é como apresenta melhor sabor. A cereja-ácida ou ginja é usada no fabrico de conservas, compotas e bebidas licorosas, como o kirsch, a ginjinha e o marasquino.

Cocktail de meloa e cerejas

Ingredientes	Quant.	Procedimento
meloas pequenas	6	<p>Corte uma coroa (tampa) às meloas e retire as pevides. Com uma colher própria faça bolinhas da polpa, tendo o cuidado de não ferir a casca.</p> <p>Retire o sumo à toranja e ferva nele as cerejas descaroçadas durante 2 a 3 minutos.</p> <p>Junte a meloa e o <i>pastis</i> com cuidado e recheie as cavidades das meloas.</p>
cerejas	300 g	
toranja	1	
<i>pastis</i> * ou outro	1 c sopa	
hortelã	a gosto	

*O *pastis* resulta da maceração de diversas plantas. É feito com álcool destilado e no seu processo de produção são adicionadas ervas e flores, sendo, deste modo, uma bebida chamada de composta. Depois do processo de compostagem, é feito um licor ao qual é adicionado novamente o anis. (<https://pt.wikipedia.org/wiki/Pastis>)

Creme gelado de cerejas

Ingredientes	Quant.	Procedimento
cerejas	500 g	<p>Leve ao lume 150 g de açúcar com as cerejas descaroçadas e um mínimo de água. Deixe ferver lentamente até o molho formado ter consistência de xarope.</p> <p>Deixe arrefecer.</p> <p>Bata as natas com 100 g de açúcar e à parte as claras em castelo com o restante açúcar (50 g).</p> <p>Junte tudo delicadamente e coloque no congelador até prender em taças individuais ou numa forma de bolo inglês.</p>
natas	½ l	
claras	4	
açúcar	300 g	
licor de ginja	1 dl	

CLEMENTINA

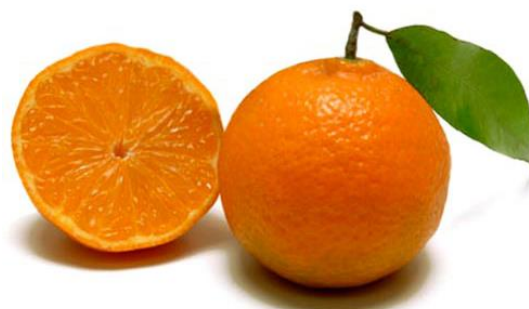
Citrus clementina

inglês

francês

espanhol

alemão



<http://cacial.com/clementina/>

-
- origem/produção/variedades** A clementina é um híbrido resultante do cruzamento de tangerina e laranja amarga (*Citrus sinensis* x *Citrus deliciosa*), eventualmente feito pelo frade francês Marie-Clément Rodier e daí o seu nome. Encontram-se diversas variedades (Fina, Clemenules, Oronules, Marisol, Hernandina...)
É um fruto de climas temperados, pelo que no Algarve se produz clementinas de excelente qualidade.
- época** A partir de outubro e durante o outono e inverno.
- características físicas** Ver tangerina
- características nutricionais** Ver tangerina
- observações** Ver tangerina
- utilizações** O consumo do fruto fresco é preferível, mas também fica excelente em saladas salgadas e molhos para saladas, bem como na pastelaria.

RECEITAS:

Todas as receitas com laranja ou tangerina.

DIÓSPIRO

Diospyros kaki

inglês	persimmon
francês	plaqueminier
espanhol	caqui ou palosanto
alemão	Kaki



<http://frutasdocavado.com/pt/noticias/> <http://stopcancerportugal.com/2010/10/22/diospiro/>

origem/produção/variedades É um fruto proveniente da Ásia, mas ao longo dos tempos, difundiu-se pelos cinco continentes.

Em Portugal, a região do Algarve é considerada como zona de produção. Existem 2 tipos diferentes: “adstringentes” – Coroa de Rei, Kaki e Roxo Brillhante – são as variedades mais comuns e necessitam de uma maturação adequada para poderem ser consumidas; “não adstringentes” – Fuyo, Hana Fuyo, O Goshō, Giro, Cal-Fuyo, Fau-fau e Sharon – podem consumir-se de imediato, após a colheita.

época Outubro, novembro e dezembro.

características físicas A coloração pode apresentar-se desde amarelo/alaranjado até laranja escuro.

características nutricionais A polpa do dióspiro é composta por fibras solúveis como mucilagens e pectinas. São ricos em vitamina A, e minerais como o potássio. Possuem carotenoides que são os responsáveis pela coloração do fruto.

observações A adstringência encontrada nos diósperos deve-se à presença de taninos (especialmente presentes quando a fruta ainda não está madura) que são descritos como tendo um elevado poder antioxidante.

utilizações Ao natural, assados com um pouco de canela, em saladas, com iogurte, em sumos, em gelados, molhos, recheios de bolos e biscoitos.

Sumo de maçã e dióspiro

Ingredientes	Quant.	Procedimento
dióspiros	2	Triture num copo triturador todos os ingredientes. Nota: fruta com ou sem casca (a gosto) pode substituir as maçãs por laranjas sem a casca
maçãs	2	
água	Igual peso ao da fruta	

Sorvete de dióspiro

Ingredientes	Quant.	Procedimento
açúcar em pó	60 g	Triture num copo triturador todos os ingredientes. Pode servir de imediato ou guardar no congelador até servir. *diospiro previamente congelado em pedaços
dióspiro *	500 g	
clara de ovo	1	
sumo de limão	1/2	

FIGO

Ficus carica

inglês	fig
francês	figue
espanhol	higo
alemão	Feige



<http://dietaenutricao.com.br/figo-o-doce-sabor-que-regula-seu-colesterol/>

-
- origem/produção/variedades** É originária da região do Mediterrâneo e da Ásia Menor e há registro do seu uso desde a Idade da Pedra. Trata-se de umas das primeiras plantas cultivadas pelo homem. O figo comestível é o fruto da figueira-comum.
- época** Fruta de verão.
- características físicas** Os figos são infrutescências, de estruturação carnuda e succulenta. A coloração vai desde o branco-amarelada ou verde até roxa.
- características nutricionais** São ricos em potássio, cálcio e ferro. O seu consumo deve ser moderado devido à quantidade de açúcar, sobretudo nos figos secos. Os figos contêm psoraleno, que apresenta alguns benefícios para a saúde.
- observações** Os figos de *Ficus carica* podem ser provenientes de plantas masculinas ou femininas, embora os figos comestíveis sejam da planta feminina. O figo da planta masculina é designado por caprifigo, e não é comercializado; a sua designação provém do seu uso antigo na alimentação de cabritos.
- utilizações** Os figos comem-se frescos ou secos e tanto uns como outros têm inúmeras aplicações quer em pratos salgados, quer na doçaria.

Figos com queijo

Ingredientes	Quant.	Procedimento
figos		Cortar os figos ao meio e carameliza-los na frigideira.
manteiga		Juntar vinagre balsâmico.
açúcar		Tostar lascas de amêndoas.
vinagre balsâmico		Colocar num prato de servir os figos com lascas de queijo de Nisa,
amêndoas		amêndoas e um fio de mel (opcional).
queijo de Nisa		

Salada de figos, curgete e iogurte

Ingredientes	Quant.	Procedimento
curgete	1	Corte a curgete longitudinalmente em fatias muito finas.
figos	8	Corte os figos em quartos e junte à curgete.
iogurte natural	2	Numa tigela, misture o iogurte, o mel e parte da hortelã.
mel	1 c sopa	Tempere com sal e pimenta a gosto.
hortelã	3 c sopa	Regue os figos e a curgete com o molho.
sal		Sirva como entrada.
pimenta		

LARANJA

"*Citrus sinensis*

inglês	orange
francês	orange
espanhol	naranja
alemão	Orange



<http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/alimento/laranja/>

**origem/produção/
variedades** Trata-se de um fruto híbrido, criado na antiguidade a partir do cruzamento do pomelo (*Citrus maxima*) com a tangerina (*Citrus reticulata*). Pensa-se que teriam surgido no leste asiático, de onde teriam sido levados para o norte da África e para o sul da Europa.

As principais variedades produzidas no nosso país são: Baía (Washington Navel), Newhall, Dalmau (Navelina), Lane Late, Navel Late, Rhodee Barnfield, Valência Late (clones: D. João, Frost, Olinda), de Setúbal e Jaffa.

A laranja sanguínea ou laranja-de-sangue é uma variedade da laranja (*Citrus sinensis*), resultante de uma mutação, com cor carmesim devido à presença antocianina. O grau de coloração depende da luz, temperatura e variedade (três tipos: Moro, Tarocco e Sanguinello).

época Em, Portugal, a comercialização ocorre durante todo o ano, graças à utilização de variedades temporãs de meia estação e tardias. As variedades Dalmau e Newhall têm a sua época de produção entre novembro e março, quanto às variedades Baía e Jaffa de fevereiro e abril e as Valencia Late e Lane Late desde março a agosto, estas exclusivamente na região algarvia.

**características
físicas** A laranja é uma fruta cítrica com sabor variando do doce para o levemente azedo. Tem uma forma esférica ou ligeiramente alongada, podendo apresentar sementes ou não, de acordo com a variedade. A sua cor, quando madura, é laranja.

**características
nutricionais** A laranja é uma boa fonte de vitamina C. Para tal a laranja, deve ser consumida fresca, uma vez que, ao ser transformada em sumo, dá-se a perda de fibra e vitaminas, e um aumento das calorias devido à concentração de açúcares. Contém também ácido fólico e minerais como potássio, magnésio e cálcio. Contém quantidades apreciáveis de betacaroteno, responsável pela sua coloração típica.

observações A tendência de guardar a Valencia late, durante muito tempo após a maturação, enquanto não acabam outras variedades, levam ao reverdecimento da casca dos frutos devido ao excesso azoto.

utilizações A laranja tem uma aplicação muito diversificada entre os pratos salgados e os doces. Pode ser usada para compotas e bebidas alcoólicas. A sua casca tem também utilização nos pratos salgados e doces, quer em cru ou cristalizada.

Laranja com canela e romã

Ingredientes	Quant.	Procedimento
romã	1 (100 g)	Abra a romã ao meio e retire os bagos reservando o suco que conseguir aproveitar. Descasque as laranjas de modo a eliminar qualquer película branca, corte em rodela e disponha-as nos pratos de serviço. Salpique com uma pitada de canela em pó e por cima distribua os bagos de romã e o seu suco. Enfeite com folhinhas de hortelã fresca.
laranjas	4 (500 g)	
canela em pó	qb	
hortelã	qb	

Salada colorida

Ingredientes	Quant.	Procedimento
ameixas pretas	6	Lave as ameixas, corte-as em fatias e tire-lhes o caroço. Lave o pepino, retire parte da casca em tiras e corte-o em fatias finas.
pepino	½	
alface	6 folhas	Lave as folhas de alface, escorra bem e ripe-as em pedaços.
laranjas	400 g	
vinagre balsâmico	1 c sopa	Descasque as laranjas e corte em gomos de modo a eliminar qualquer película branca. Deite o sumo que conseguir aproveitar num copo e junte-lhe o azeite e o vinagre. Tempere com sal e reserve.
azeite	2 c sopa	
sal	1 c café	Espalhe as folhas de alface sobre um prato fundo, por cima disponha as rodela de pepino, as ameixas e os gomos de laranja, o milho bem escorrido e alguns cubos de pão torrado.
milho em conserva	½ lata pequena	
beterraba	80 g	
cubos de pão torrado	40 g	

LIMÃO

Citrus limon

inglês	lemon
francês	citron
espanhol	limón
alemão	Zitrone



<http://lifestyle.sapo.pt/saude/peso-e-nutricao/artigos/limao>

-
- origem/produção/variedades** O limoeiro é originário da região sudeste da Ásia. O limão-siciliano foi trazido da Pérsia pelos árabes, disseminando-se no ocidente europeu.
- época** Existem inúmeras variedades que asseguram uma produção mais ou menos continuada ao longo do ano.
- características físicas** Existem inúmeras variedades, que mudam no tamanho e na textura da casca, que pode ser lisa ou enrugada e quanto à cor, variam do verde-escuro ao amarelo-claro.
- características nutricionais** Os limões contêm uma grande quantidade de ácido cítrico, o que lhes confere um gosto ácido. No suco de limão, essa acidez atinge um pH de 2 a 3, em média.
- observações** O limão também foi muito utilizado no Mediterrâneo em jardins como ornamento devido à sua beleza e aroma.
- utilizações** Com o sumo preparam-se refrigerantes, sorvetes, sobremesas, molhos, marinadas e aperitivos. Da casca, retira-se uma essência aromática usada em perfumaria e na preparação de licores, mas também em pratos doces e salgados.

Lemon curd

Ingredientes	Quant.	Procedimento
limões	2	Rale a casca dos limões.
açúcar	160 g	Junte o açúcar, a manteiga e o sumo dos limões.
manteiga	60 g	Mexa bem.
ovos	2	Junte os ovos e volte a misturar.
		Leve ao lume brando e deixe engrossar mexendo sempre.
		Guarde em frascos esterilizados no frigorífico ou sirva assim que arrefecer.

Limões em conserva

Ingredientes	Quant.	Procedimento
limão	5	Esterilize o frasco e cubra a base com sal.
sal	100 g	Lave bem a casca e corte 3 limões em pedaços, salgue um pouco e vá colocando dentro do frasco os pedaços, alternando com mais sal, pimenta e tomilho até o frasco ficar cheio de limões, mesmo que seja necessário aconchegar os limões com ajuda das mãos.
frasco	qb	Extraia o sumo de 2 limões, junte ao frasco e encha o restante com água natural.
pimenta preta	10 grãos	Deixe o frasco num local escuro e vá agitando todas as semanas pelo menos uma vez até completar um mês. Depois disso pode começar a usar os limões e o seu sumo nos cozinhados que desejar.
tomilho fresco	qb	

MAÇÃ

Pyrus malus

inglês	apple
francês	pomme
espanhol	manzana
alemão	Apfel



<https://melhorcomsaude.com/os-beneficios-de-comer-uma-maca-por-dia/macac-378x252/>

- origem/produção/variedades** A árvore é originária da Ásia Ocidental, onde o seu ancestral selvagem, *Malus sieversii*, ainda é encontrado atualmente. As maçãs têm sido cultivadas há milhares de anos na Ásia e Europa. *
Em Portugal apenas a Maçã Bravo de Esmolfe tem, desde 1994, Denominação de Origem Protegida (DOP) definida na legislação da União Europeia (UE). Já no que diz respeito à Indicação Geográfica Protegida (IGP) são quatro as variedades reconhecidas: Maçã de Alcobaça, Maçã da Beira Alta, Maçã da Cova da Beira e Maçã de Portalegre. *
As variedades mais consumidas em Portugal são: Fuji, Gala, Golden, Granny Smith, Pink Lady, Starking e Reineta.
- época** É um fruto do Outono.
- características físicas** Os frutos da macieira são de cores tão diversas quantas as suas variedades desde o verde ao vermelho escuro e muitas variedades listradas, de forma redonda, achatada ou mais alongadas, levemente ou fortemente ácidos
- características nutricionais** As maçãs são excelente fonte de vitaminas e minerais: contêm vitaminas A, B1, B2, niacina, vitaminas C e E, pectina e sais minerais como fósforo, magnésio, enxofre, potássio e ferro.
É também muito rica em flavonoides, ácido málico, pectina e quercetina.
- observações** “uma maçã por dia dá uma vida sadia”
“an apple a day keeps the doctor away”
Encontram-se em várias línguas ditados semelhantes que mostram a importância deste fruto para a manutenção da saúde.
- utilizações** A maçã tem na utilização muito variada, desde o consumo em fresco, como sobremesa ou entre refeições, bem como em saladas doces ou salgadas e na pastelaria. É ótima para compotas e para a fabricação de cidra.

Molho de maçã (para *fondue* ou carne grelhada)

Ingredientes	Quant.	Procedimento
maçã reineta ou outra	500 g	Descasque e descaroce as maçãs e coloque-as num tacho juntamente com o açúcar, a margarina e os paus de canela. Deixe cozinhar em lume brando. Quando as maçãs se desfizerem retire do lume e junte o vinho do Porto. Bata energicamente.
açúcar	50 g	
margarina	20 g	
canela em pau	2	
vinho do Porto	0,25 dl	
pimenta preta	qb	

Maçãs recheadas com frutos secos

Ingredientes	Quant.	Procedimento
maçã reineta	8	Retire o topo das maçãs. Escave o interior e pique a polpa que retirou. Junte os frutos secos ao picado, o açúcar e a manteiga e ponha num tacho a ferver 4 minutos. Junte o brandy e a canela. Recheie as maçãs e cubra com o topo. Leve ao forno a 180°C durante 10 minutos. Sirva quente.
frutos secos	150 g	
manteiga	75 g	
açúcar	100 g	
canela em pó	1 c chá	
brandy	1 c sopa	

MARMELO

Cydonia oblonga

inglês	quince
francês	coings
espanhol	membrillo
alemão	Quitte



<http://www.espiralhortabio.pt/product/marmelobio>

origem/produção/variedades É originário das regiões mais amenas da Ásia Menor e da Ásia Central e do Norte do Irão. As variedades mais comuns são a Gamboa e a Gigante de Vranja.

época A sua época é setembro, outubro e novembro.

características físicas O marmelo tem uma polpa muito rija e amarga pelo que não se come cru.

características nutricionais O fruto contém taninos, pectinas, ácido málico e minerais, como o potássio, ferro e cobre.

O marmelo é uma boa fonte de vitamina C, mas atendendo ao que não é comido cru, este conteúdo altera-se. Também é pouco calórico, mas como é preparado com açúcares, terá de ser consumido com moderação.

observações Uma vez que é riquíssimo em pectina, a geleia de marmelo é muitas vezes usada para solidificar geleias de outros frutos.

utilizações Consome-se cozido, assado ou em marmelada e geleia.

Marmelo com morcela

Ingredientes	Quant.	Procedimento
marmelo	5	<p>Ponha ao lume a água, o açúcar, o moscatel, a canela e o anis.</p> <p>Deixe levantar fervura. Junte os marmelos arrançados e deixe ferver cerca de 20 minutos.</p> <p>Asse a morcela no forno inteira e depois corte às rodelas ou frite numa frigideira antiaderente sem gordura adicionada, as rodelas previamente cortadas.</p> <p>Sirva junto.</p>
açúcar	75 g	
água	100 ml	
moscatel	1 cálice	
pau de canela	1	
estrela de anis	1	
casca de laranja	½	
morcela	1	

Fritos de marmelo

Ingredientes	Quant.	Procedimento
marmelos	3	<p>Descasque os marmelos, lave-os e corte-os às rodelas. Tire o caroço.</p> <p>Faça uma polme com as farinhas, a margarina derretida, os ovos e a cerveja.</p> <p>Passe as rodelas pela polme e frite em óleo bem quente.</p> <p>Retire, deixe escorrer sobre papel absorvente e polvilhe com uma mistura de açúcar e canela a gosto.</p>
farinha	100 g	
maisena	30 g	
ovos	2	
margarina	2 c sopa	
cerveja	1 dl	
óleo	qb para fritar	
canela e açúcar	qb para polvilhar	

MEDRONHO

Arbutus unedo

inglês	Irish strawberry
francês	arbose
espanhol	madroño
alemão	Meerkirsche



http://www.valedesalteiros.com/e_medronho.html

origem/produção/variedades É uma planta nativa da região mediterrânica. Sobrevive em zonas de elevado declive onde dificilmente outras culturas sobrevivem. Em Portugal, pode ser encontrado por todo o país, mas a maior concentração ocorre nas serras do Caldeirão e de Monchique.

época É colhido em outubro e novembro

características físicas Os frutos são esféricos e carnudos, com pequeníssimas sementes, revestidos de numerosas saliências piramidais.

características nutricionais O medronho é rico em vitamina C e contém arbutina, metilarbutina e outras hidroquinonas e taninos. A arbutina é antisséptica para o aparelho urinário. Este arbusto foi outrora muito popular devido aos bons resultados obtidos, nomeadamente no tratamento da sífilis. Pode utilizar as folhas, em infusão ou as raízes em decocção, deixando ferver cerca de dois minutos, seguidos de cinco minutos de infusão. Deve ser tomada entre as refeições ou ao deitar como depurativo.

observações As flores aparecem no outono até ao inverno e o fruto em baga coexiste com as flores, o que torna a espécie importante para a produção de mel e aumenta o seu valor como ornamental.

utilizações O medronheiro produz frutos comestíveis, bastante apreciados e que podem ser transformados em compotas e geleias, mas são, sobretudo, usados na produção de licores e aguardentes destiladas.

Compota de medronhos

Ingredientes	Quant.	Procedimento
medronhos açúcar pau de canela	1 kg 750 g 1	Lave os medronhos e coza-os no açúcar com o pau de canela, durante aproximadamente 45 minutos. Retire o pau de canela e triture-os. Deixe ferver mais 3 minutos e enfrasque em recipientes esterilizados e que se possam fechar hermeticamente. Nota: se não gostar das pequenas sementes, pode passar a compota por um passador de rede.

Molho de medronho para *fondue* ou carne grelhada

Ingredientes	Quant.	Procedimento
medronhos açúcar margarina pau de canela vinho do Porto sal e pimenta	250 g 1 c sobremesa 20 g ½ 1 cálice a gosto	Coloque ao lume os medronhos, o açúcar, a margarina e o pau de canela. Deixe cozer até se desfazerem. Passe por um passador de rede fino para retirar as sementes. Junte o vinho do Porto e bata energicamente. Tempere com sal e pimenta a gosto.

MELANCIA

Citrullus lanatus

inglês	watermelon
francês	pastèque
espanhol	sandía
alemão	Wassermelone



<http://www.inspiresaude.pt/nutricao/alimentacao/valor-nutricional-e-beneficios-da-melancia-para-a-saude-humana/>

origem/produção/variedades Originária das regiões secas, tem um centro de diversificação secundário no sul da Ásia. A domesticação ocorreu na África central, onde a melancia é cultivada há mais de 5000 anos. No Egito e no médio oriente é cultivada há mais de 4000 anos. Na China a cultura foi introduzida por volta do século X, na Europa por volta do século XIII e na América no século XVI

época É uma fruta de verão.

características físicas A planta é rasteira e anual com folhas triangulares e trilobuladas e flores pequenas e amareladas, gerando um fruto arredondado ou alongado, de polpa vermelha. A casca é verde e lustrosa, apresentando estrias escuras ou totalmente escura (depende da variedade).

características nutricionais A melancia é uma das melhores fontes de água (cerca de 90% do seu peso) e tem cerca de 5% de açúcar. Este fruto é rico em Potássio, Ferro, Magnésio, Zinco, Cálcio e Vitamina C.

observações Devido ao fato de conter o aminoácido citrulina, deve ser evitado por pessoas que apresentam alergia a esse aminoácido.

utilizações Em fresco, em saladas doces ou salgadas, em gelados, granitas e sumos e outras sobremesas.

Tártaro de melancia

Ingredientes	Quant.	Procedimento
melancia	1	<p>Corte a melancia em cubos e coloque-a num saco bem fechado sem ar.</p> <p>Congele.</p> <p>Deixe descongelar e retire a água.</p> <p>Repita o processo 2 a 3 vezes até a melancia parecer cubos de carne ou de atum crus.</p> <p>Cortar em cubos mais pequenos e temperar com sal, pimenta e funcho picado</p>
sal	qb	
pimenta	qb	
funcho	1 haste	

Salada de melancia com queijo de cabra e azeitonas

Ingredientes	Quant.	Procedimento
melancia	1 kg	<p>Arranje a melancia e corte-a aos cubos.</p> <p>Corte a cebola em meias luas finas.</p> <p>Corte as azeitonas em 2 ou 3 partes.</p> <p>Misture todos os ingredientes e tempere com sal e pimenta a gosto.</p>
queijo de cabra	200 g	
cebola roxa	1	
azeitonas pretas descaroadas	100 g	
orégão	1 c chá	
hortelã	1 raminho	
azeite	5 c de sopa	
sal e pimenta	qb	

MELÃO

Cucumis melo

inglês	melon
francês	melon
espanhol	melón
alemão	Melone



<http://www.vaqueiro.pt/ajuda-na-cozinha/ingredientes/melao>

origem/produção/variedades É uma fruta provavelmente nativa do Médio Oriente. Existem inúmeras variedades cultivadas em regiões semiáridas de todo o mundo. São mais comuns no mercado o branco de Almeirim, o branco espanhol, o amarelo, o amarelo de Alpiarça, o melão “casca de carvalho” ou o “pele de sapo”.

época Fruta de verão.

características físicas Todas as variedades apresentam frutos mais ou menos esféricos e oblongos, com casca espessa e polpa carnosa e succulenta, com muitas sementes achatadas no centro. A cor e a textura da casca, bem como a cor e o sabor de sua polpa, variam de acordo com o cultivar.

características nutricionais O melão contém 31 kcal por 100 g. Possui grande quantidade de água (cerca de 90%) o que ajuda a hidratar e a repor sais minerais após atividade física. Possui betacaroteno e é rico em fibras e em vitaminas A, B, C e E, bem como minerais, como ferro e cálcio.

observações Utilizam-se as sementes de melão para preparar chá. As sementes são uma excelente fonte de vitamina B12 e proteínas, sendo uma boa opção para vegetarianos.

utilizações Fresco, em sumos e em saladas doces ou salgadas. Também se faz uma excelente compota

Melão com presunto

Ingredientes	Quant.	Procedimento
melão limpo	500 g	<p>Faça um puré com o melão e misture a gelatina derretida num pouco de água.</p> <p>Deixe arrefecer num tabuleiro para mais tarde cortar cubos deste preparado.</p> <p>Leve as fatias de presunto ao forno a 180°C para tostar.</p> <p>Pique finamente o presunto.</p> <p>Disponha o presunto por cima dos cubos de melão.</p>
gelatina	2 folhas	
presunto	100 g	

Cocktail de melão, manga e toranja

Ingredientes	Quant.	Procedimento
melão pequeno	1 (± 1 kg)	<p>Abra o melão ao meio, retire-lhe as pevides e a casca e corte a polpa em pedaços para dentro do copo da trituradora.</p> <p>Descasque e corte a manga em bocados e junte ao melão.</p> <p>Reduza a puré. Corte as toranjas ao meio, esprema e coe o sumo e junte à polpa de melão e manga.</p> <p>Misture muito bem e adicione água gelada, ou cubos de gelo e açúcar, a gosto.</p> <p>Sirva o sumo bem fresco, enfeitado com folhinhas de hortelã e uma rodela de toranja.</p>
manga	1	
toranjas	2	
água	qb	
açúcar	qb	
folhas de hortelã	qb	

OPÇÃO – as toranjas podem ser substituídas por outro citrino, a gosto.

MELOA

Cucumis melo

inglês	cantaloupe
francês	cantaloup
espanhol	cantalupo
alemão	Cantaloup



<https://chef.continente.pt/magazine/alimento-autentico/meloa>

origem/produção/variedades A meloa ou cantalupo é uma variedade da espécie *Cucumis melo* L, a mesma espécie à qual pertence o melão e por isso, as particularidades da planta são muito semelhantes.

A variedade mais comum no Algarve é a *gália*, encontrando-se também a *charentais* e *hortelão*.

Foi chamada de cantalupo por ter sido levada por missionários asiáticos ao papa Inocêncio XIII (1721 e 1724) que se encontrava no castelo pontifício de Cantalupo in Sabina, nas colinas de Roma.

época É um fruto de verão, mas no Algarve e em estufa pode ser plantada a partir de dezembro e colhe-se a partir de março.

características físicas Os frutos são de tamanho médio com casca lisa ou reticulada e polpa, cor de salmão ou amarelada.

características nutricionais É um fruto com baixo valor energético (23 kcal/100g), composto, na sua maioria, por água.

Tem um elevado teor em potássio e é uma importante fonte de vitamina C e carotenos, em especial a zeaxantina. As variedades com uma coloração de polpa laranja ou amarela são mais ricas nestas vitaminas do que as mais claras.

observações Não deve ser guardado no frigorífico. Apenas refrigerado antes de ser consumido

utilizações Em saladas salgadas ou doces e em outras sobremesas.

Meloa com vinho do Porto

Ingredientes	Quant.	Procedimento
meloa vinho do Porto	½ qb	Corte a meloa transversalmente. Retire as sementes com uma colher. Coloque na concavidade um pouco de vinho do Porto. Coma lentamente retirando a polpa com uma colher de sobremesa e misturando com o vinho.

Gelado de meloa

Ingredientes	Quant.	Procedimento
meloa água açúcar	2 1/3 chávena qb	Retire as sementes e a casca às meloas, corte-as em pedaços e triture a polpa num liquidificador, juntamente com o açúcar e a água. Ponha o preparado em formas de gelado e leve-as ao frio por cerca de 12 horas.

MORANGO

Fragaria ananassa

inglês	strawberry
francês	fraise
espanhol	fresa
alemão	Erdbeere



origem/produção/variedades Os morangos foram criados em França em 1750 por cruzamento de *Fragaria virginiana* da América do Norte com a *Fragaria chiloensis* trazida do Chile por Amédée-François Frézier in 1714. Há várias variedades à venda, sendo as mais comuns a Camarosa, a Chandler, a Oso Grande e a Tudla.

época Apesar de encontrarmos morangos no mercado ao longo de todo o ano, devido à utilização de variedades com produções escalonadas, o pico da produção ocorre durante o mês de Abril.

características físicas O morango é uma fruta de sabor ácido e adocicado.

características nutricionais Cada morango tem aproximadamente 5 calorias. O morango tem propriedades diuréticas e é rico em vitamina C e ácido fólico (vitamina B9). O morango é também uma fruta rica em antioxidantes, como antocianinas e o ácido elágico. Além disso, o morango também contém fibras (as sementes do morango, os aquênios, estimulam suavemente o trânsito intestinal) e a zeaxantina. Dos minerais que contêm destacam-se o ferro e o potássio.

observações O morango, do ponto de vista botânico, não é uma baga. É um fruto composto, cuja parte comestível não deriva do ovário, mas do receptáculo da flor composta que contem os múltiplos ovários. Cada grão no exterior do fruto é um ovário com uma semente no interior (aquênio).

utilizações Sopas frias, saladas salgadas e doces, sumos e sobremesas variadas

Salada de morangos

Ingredientes	Quant.	Procedimento
morangos	200 g	<p>Lave e limpe os morangos e corte-os às fatias ou bocados (depende do seu tamanho).</p> <p>Regue-os com o sumo e raspa do limão.</p> <p>Corte o queijo em quadrados pequenos.</p> <p>Misture o azeite, o vinagre e as folhas picadas.</p> <p>Ponha a rúcula e todos os outros ingredientes dentro de uma tigela e misture bem. Sirva de imediato.</p>
rúcula	100 g	
queijo feta	100 g	
limão	¼	
hortelã	algumas folhas	
azeite	qb	
vinagre	qb	
sal e pimenta	qb	

Morangos com calda de baunilha

Ingredientes	Quant.	Procedimento
morangos	600 g	<p>Faça uma calda com a água, açúcar, sumo do limão, tiras fininhas da casca de ½ limão e a vagem de baunilha aberta ao meio.</p> <p>Deixe ferver 5 a 10 minutos.</p> <p>Lave e arranje os morangos. Corte-os às tiras.</p> <p>Disponha os morangos numa taça. Verta um pouco da calda por cima e leve ao frigorífico até servir.</p> <p>Na hora de servir coloque uma bola de <i>sorbet</i> de limão e enfeite com hortelã ou outra erva a gosto.</p>
açúcar	100 g	
limão	1	
água	0,5 dl	
vagem de baunilha	1	
<i>sorbet</i> de limão	qb	

NÊSPERA

Eriobotrya japonica

inglês	loquat
francês	néflier
espanhol	níspero
alemão	Wollmispel



<http://dicassobresaude.com/10-incriveis-beneficios-da-nespera-para-a-saude/>

origem/produção/variedades É originária do sudeste da China.

época Os frutos amadurecem no final do inverno e início da primavera.

características físicas As frutas da nespereira são ovais, com três a 5 cm, com uma casca aveludada e macia de cor amarelo-alaranjada. A polpa é succulenta e doce ou ácida, dependendo da variedade e maturação da fruta. Dependendo da variedade, cada fruta pode conter 1 a 5 sementes castanhas. A casca da nêspera é fina e pode ser facilmente puxada quando a fruta está madura.

características nutricionais Rica em minerais como o potássio, o manganês, o magnésio, o ferro e o cobre. Contem vitamina A, pectina, flavonoides e folatos.

observações A nêspera é também designada de magnório, em algumas partes do país. Das sementes fazem-se licores finos.

utilizações É consumida preferencialmente *in natura* e combina bem com outras frutas frescas ou em saladas de frutas. Usam-se também em bolos, geleias e compotas.

Doce de nêspera

Ingredientes	Quant.	Procedimento
nêspersas	1,2 kg	Descasque as nêspersas e retire os caroços.
açúcar amarelo	180 g	Coloque num tacho, as nêspersas, o sumo e a casca de meio limão e o açúcar.
sumo e casca de limão	1/2	
canela	1 pau	Deixe cozinhar lentamente até ter a consistência de desejada.

Bolo de nêspera

Ingredientes	Quant.	Procedimento
manteiga	100 g	Bater os ovos com o açúcar e a manteiga amolecida.
ovos	4	Adicionar as farinhas e a essência de baunilha.
açúcar amarelo	150 g	Colocar o preparado numa forma untada com margarina e polvilhada com farinha.
farinha de trigo	100 g	
farinha de milho	150 g	Acrescentar as nêspersas no preparado, cortadas ao meio e limpas de peles e sementes. Colocar uma boa camada de nêspersas no topo do bolo.
essência de baunilha	1 c sopa	
fermento em pó	1 c chá	
nêspersas	750 g	Polvilhar o preparado com 3 colheres de sopa de açúcar amarelo e levar ao forno.
açúcar amarelo	3 c sopa	Depois do bolo cozido e ainda quente, pincelar generosamente com geleia de marmelo.

PERA

Pyrus

inglês	pear
francês	poire
espanhol	pera
alemão	Birne



<http://www.especialfrutas.com/pt/frutas-detalle/pera>

**origem/produção/
variedades** Existem muitas variedades de pera. A Pera Rocha do Oeste é exclusiva de Portugal e distingue-se de todas as restantes, sendo a única qualificada (DOP).

Existem outras variedades características de Portugal, mas que foram desaparecendo dos circuitos comerciais por apresentarem menos rentabilidade como são os casos da pera carapineira e da pera pérola.

época De agosto a março.

**características
físicas** A Pera Rocha é um produto com características próprias que a diferenciam de todas as outras. Esta pera tem polpa branca, macia, granulosa, doce, não ácida e um perfume ligeiramente acentuado.

**características
nutricionais** A pera é uma fruta muito nutritiva, rica em vitaminas e fibras. A pera possui quantidades razoáveis de vitaminas B1, B2 e B3. Ainda contém vitaminas A e C e sais minerais incluindo o sódio, potássio, cálcio, fósforo, enxofre, magnésio, silício e ferro.

observações

utilizações Crua ou cozida. Em saladas salgadas ou doces. Em sobremesas, sumos ou em compotas. É uma fruta muito versátil.

Foto de peras carapineira ainda na árvore (foto de 29/07/2013) na Várzea de Colares
<http://riodasmacas.blogspot.pt/2013/08/sobre-as-peras-carapineira.html>



Pera pérola
<http://colares.blogs.sapo.pt/300742.html>



Pera alaranjada

Ingredientes	Quant.	Procedimento
peras	4	Colocar num tacho o sumo e as cascas das laranjas (só a parte amarela), o anis estrelado, a canela, a baunilha e o licor de laranja. Colocar o mel que achar necessário para o seu gosto. Juntar as peras descascadas e deixar a cozer por 20 minutos. Retirar as peras e manter a calda ao lume para reduzir um pouco. Servir as peras com a calda.
laranjas	10	
licor de laranja	2 c sopa	
canela	2 paus	
anis estrelado	2	
baunilha	1 vagem	
mel	a gosto	

Salada de pera, funcho, aipo e camarão

Ingredientes	Quant.	Procedimento
pera	3	Salteie numa colher de azeite, os camarões previamente temperados com sal, pimenta e sumo de limão. Retire os camarões e junte o bacon em pedaços. Deixe cozinhar um pouco. Retire os caroços às peras e corte-as em lascas. Corte o bolbo de funcho e o aipo finamente. Junto tudo e tempere com o resto do azeite, sal, pimenta e sumo e limão a gosto.
funcho	1 bolbo	
aipo	2 caules	
bacon	4 fatias	
camarões	12 descascados	
azeite	3 c sopa	
sumo de limão	qb	
Sal e pimenta	qb	

ROMÃ

Punica granatum

inglês	pomegranate
francês	grenade
espanhol	granada
alemão	Granatapfel



<http://lusocitrus.com/roma/>

- origem/produção/variedades** A romã é uma infrutescência da romãzeira (*Punica granatum*), fruto vulgar no mediterrâneo oriental e médio oriente. As variedades de romãs que dispomos são: Wonderfull, Acco, Angel Red e Smith.
- época** Comercializa-se essencialmente de setembro a outubro, mas prolonga-se até ao Natal.
- características físicas** A romã é uma infrutescência arredondada e pode ser cor de laranja ou avermelhada. O seu interior é subdividido por finas películas, que contêm bagos, de cor vermelha, ligeiramente acidulados que encerram a semente semidura e comestível.
- características nutricionais** A romã fresca tem a seguinte composição, em percentagem: proteínas 0,9; sódio 70 mg; gorduras 4,5; potássio 50 mg; hidratos de carbono 16 g; cálcio 10 mg; vitamina B2, 100 g; água 75 g; magnésio 5 mg; vitamina C, 50 mg; calorias 110; manganês 1,3 mg; vitamina D, 0 U.I. e ferro 0,3 mg (1).
Apresenta na sua composição ácido elágico, antocianinas, galhatos, ácido ascórbico, esteróis, flavonoides, ácidos gordos e vários minerais.
- observações** A romã contém ácidos gordos insaturados como o ácido púnico, ajudando na regeneração e proliferação celular. O chá da casca de romã (6 g de casca/1 chávena de água) tem propriedades anti-inflamatórias e antissépticas, o que ajuda a limpar a garganta e o torna ótimo para pessoas que precisam da voz para trabalhar como, cantores e professores.
- utilizações** No médio oriente a romã é usada como aperitivo, sobremesa ou em bebida (sumos e chás). Em Portugal usamos sobretudo fresca como sobremesa ou para complementar pratos quentes e saladas.

(1)<http://www.portalsaofrancisco.com.br/alimentos/roma>

Salada *tabouleh*

Ingredientes	Quant.	Procedimento
cuscuz	250 g	<p>Coloque o cuscuz em água acabada de ferver, temperada com sal e cominhos. Deixe repousar.</p> <p>Pique o pimento.</p> <p>Prepare a romã.</p> <p>Pique salsa e hortelã.</p> <p>Junte tudo.</p> <p>Tempere com sumo de limão, sal, pimenta e azeite.</p>
romã	½	
pimento amarelo	1	
ramo de salsa	1	
limão	1	
azeite	5 c sopa	
hortelã	qb	
sal e pimenta	qb	
cominhos	qb	

Mini tarteletes de romã

Ingredientes	Quant.	Procedimento
massa quebrada	2 rolos	<p>Forre as formas de tartelete com a massa e pique com um garfo. Cubra com papel vegetal e encha com grão seco. Leve ao forno a 180°C durante 15 minutos. Retire o grão e o papel e deixe arrefecer.</p> <p>Misture as gemas com o ovo e o açúcar. Junte o leite morno e a casca de limão. Leve ao lume até levantar fervura mexendo sempre.</p> <p>Retire a casca do limão, deixe esfriar um pouco e encha as caixas de massa. Deixe arrefecer.</p> <p>Retire os bagos da romã e misture com a geleia ou a compota de framboesas.</p> <p>Espalhe sobre o creme.</p>
leite morno	5 dl	
casca de limão	1	
açúcar	150 g	
farinha	80 g	
gemas	5	
ovo	1	
romãs	2	
geleia de romã ou compota de framboesa	qb	

TANGERINA

Citrus reticulata

inglês	mandarin
francês	mandarine
espanhol	mandarina
alemão	Mandarine



<https://br.pinterest.com/pin/510666045228487162/>

-
- origem/produção/variedades** Pensa-se que seja uma antiga espécie selvagem, nativa da Ásia. Existem numerosas variedades que se originaram por mutações espontâneas ou por cruzamentos com outros citrinos. É muito difícil a classificação botânica das tangerineiras. A classificação é feita de acordo com critérios comerciais: ‘Satsuma’, ‘Clementinas’, ‘Comuns’ ou ‘Mediterrânicas’ e ‘Híbridos’. Existem no nosso país, algumas variedades regionais que já não têm expressão comercial como é o caso da tangerina setubalense.
- época** Começa em outubro e prolonga-se pelo outono e inverno.
- características físicas** A tangerina é uma fruta muito semelhante à laranja, mas mais pequena e espalmada na base. A casca é lisa, tem uma coloração alaranjada e brilhante e sabor adocicado. É bastante fácil de descascar com as mãos.
- características nutricionais** Valor energético – 47 kcal/100 g
As características nutricionais variam um pouco de acordo com a espécie, mas, apesar disso, é sempre considerada como uma boa fonte de vitaminas A e C e sais minerais como potássio, cálcio, magnésio e fósforo.
- observações** Como em outros frutos, é na casca que se encontra uma maior percentagem dos nutrientes, pelo que não deve ser desperdiçada.
- utilizações** Sobretudo em fresco e em sumos, mas pode ser usada em saladas e sobremesas. A casca pode ser ralada e usada como tempero de doces e salgados ou cristalizada, tendo a desvantagem da adição de açúcar.

Mousse de tangerina

Ingredientes	Quant.	Procedimento
tangerinas	9	<p>Esprema o sumo de 3 tangerinas para um tacho. Acrescente 1 ovo e 1 colher de sopa de açúcar. Bata. Leve ao lume durante 5 minutos, sempre com o cuidado de ir mexendo.</p> <p>Quando o líquido se transformar em creme, apague o lume e envolva um iogurte grego. Verta o preparado para taças individuais e leve ao congelador durante 30 minutos.</p> <p>Antes de servir, aromatize a sua mousse com canela em pó, e decore cada taça com um gomo de tangerina.</p>
ovo	3	
açúcar	3 c sopa	
iogurte grego	3	

Tangerina em calda

Ingredientes	Quant.	Procedimento
alperces secos	100 g	<p>Pique os frutos secos em pedaços pequenos. Ferva a água. Ponha as folhas de lúcia-lima em infusão enquanto descasca as tangerinas, eliminando qualquer película branca, e as separa em gomos. Retire as folhas e acrescente o mel e os frutos secos à infusão. Leve de novo ao lume e ferva sobre lume brando entre 3 a 5 minutos.</p> <p>Divida os gomos de tangerina por taças individuais e, por cima, distribua a mistura de frutos secos e a calda. Deixe arrefecer.</p> <p>Antes de servir, enfeite com folhinhas frescas de coentros picados.</p>
figos secos	100 g	
água	2 dl	
lúcia-lima	1 mão de folhas	
tangerinas ou clementinas	8	
mel	50 g	
coentros	qb	

UVA

Vitis sp.

inglês	grape
francês	raisin
espanhol	uva
alemão	Traube



<http://npdiario.com/abertas-inscricoes-ao-concurso-rainha-da-uva-de-japira/>

-
- origem/produção/variedades** O cultivo da uva começou cerca de 4.000 a 6.000 anos aC, no Médio Oriente.
Existem inúmeras variedades de videiras, sendo a maior parte destinadas à produção de uva para o fabrico de vinho e outras para consumo direto, também designado “de mesa”.
- época** São frutos do final do verão, princípio do outono.
- características físicas** As uvas crescem em cachos de 15 a 300 frutos, e podem ser vermelhas, pretas, azul-escuras, amarelas, verdes, laranjas e rosas.
- características nutricionais** Valor energético – 72 a 77 kcal/100g
A uva é uma excelente fonte de vitamina C, vitamina-B, vitamina K, vitamina E, ferro, magnésio, cálcio, fósforo e potássio (1).
- observações** As designadas uvas brancas são de cor verde, resultado de mutações que desativaram a produção de antocianinas da uva roxa.
As antocianinas e outros polifenóis são responsáveis pelos vários tons.
- utilizações** As uvas são, geralmente, consumidas cruas, quando maduras. Além disso a uva é usada em vários doces, geleias, sumos, vinhos e xaropes.

(1) TCA - INRJ

Gelado de uvas

Ingredientes	Quant.	Procedimento
ovos	3	Retire a pele e as grainhas às uvas brancas. Esmague-as. Bata as gemas com o açúcar. Junte depois as uvas. Bata as claras em castelo. Numa outra tigela levante as natas. Misture cuidadosamente as claras e as natas. Junte este preparado ao anterior. Leve ao congelador. Sirva decorado com uvas pretas.
açúcar	100 g	
natas	2 dl	
uvas brancas	250 g	
uvas pretas	qb	

Salada de uvas e tomate

Ingredientes	Quant.	Procedimento
tomate		Combine estes ingredientes nas quantidades que mais lhe agradar.
uvas		
coentros		
azeite		
vinagre de vinho tinto		
sal		
pimenta		

FRUTOS SECOS

AMÊNDOA

Prunus dulcis

inglês	almond
francês	amande
espanhol	almendra
alemão	Mandel



<http://www.techtraveleat.com/super-foods-items-reduce-belly-fat/almond-for-reducing-belly-fat/>

origem/produção/variedades A amendoeira é originária das regiões quentes e áridas do Oeste da Ásia, tendo sido levada, provavelmente, para a Grécia e Norte da África durante a época pré-histórica. Alguns autores, porém, consideram o Norte de África como local de origem desta espécie. Em Portugal, é frequente na região do Douro, Trás-os-Montes e no Algarve.

época A árvore floresce entre janeiro e fevereiro e as amêndoas são colhidas no final do verão.

características físicas Têm um sabor característico, suave e um pouco oleoso.

características nutricionais As amêndoas, contêm grandes quantidades de vitaminas em especial vitaminas do complexo B e de minerais, como o zinco, magnésio e ferro, uma boa dose de proteínas e muitas outras substâncias com grande potencial para a nossa saúde.

observações Faz-se atualmente uma bebida de amêndoas para pessoas intolerantes à lactose e farinha de amêndoas que é utilizada em substituição da farinha de trigo junto com outras farinhas sem glúten para pessoas intolerantes ao glúten.

utilizações As amêndoas podem ser consumidas cruas com ou sem casca, em saladas, *crumbles* salgados ou doces, como aperitivo com sal, piri-piri e outros condimentos e sobretudo na pastelaria, em sobremesas, bolachas, biscoitos e bolos. São usadas para as tradicionais “amêndoas da Páscoa”.

Salada com amêndoas

Ingredientes	Quant.	Procedimento
amêndoa	2 c sopa	Lavar bem todos os ingredientes, cortar a gosto e colocar numa saladeira adicionando no final as amêndoas e o queijo.
alface	5 folhas	
rúcula	2 punhados	
tomate	1	
queijo aos quadrinhos	a gosto	

Estrelas de figo

Tradicionalmente faziam-se e consumiam-se pelo Dia de Todos-os-Santos. Atualmente, preparam-se e vendem-se durante todo o ano.

Ingredientes	Quant.	Procedimento
amêndoas peladas	6 a 7 por figo	Aos figos espalmados dão-se quatro golpes, da extremidade do figo para o centro, de forma a poderem ser abertos em forma de estrela. Coloca-se uma amêndoa em cada ponta e cobre-se com outro figo igualmente cortado. Colocam-se em tabuleiros e levam-se ao forno a torrar.
figos secos espalmados	6	

NOTA: Os figos secos espalmados podem ser aromatizados com erva-doce durante o processo de secagem

<https://tradicional.dgadr.gov.pt/pt/cat/frutos-secos-secados-e-similares/299-estrelas-de-figo>

AVELÃ

Corylus avellana

inglês	hazelnut
francês	noisette
espanhol	avellana
alemão	Haselnuss



<http://lifestyle.sapo.pt/saude/peso-e-nutricao/artigos/emagrecer-com-avelas>

origem/produção/variedades A aveleira cresce naturalmente em quase toda a Europa, Ásia Menor e parte também da América do Norte.

época

características físicas A avelã consiste em um fruto mais ou menos esférico a ovoide, lenhoso e indeiscente, cuja casca é extremamente resistente. Em seu interior, encontra-se a semente comestível, de sabor levemente adocicado e algo oleaginosa.

características nutricionais A avelã é uma boa fonte de fibras, de cálcio, de ferro, de fósforo, de potássio, de magnésio, de enxofre, de sódio, de tiamina, de ácido fólico e de vitamina E.

observações

utilizações A avelã é consumida ao natural. Associada ao chocolate, acrescenta-lhe um sabor muito apreciado. Este fruto combina bem com pratos de aves e caça, pode ser usado para guarnecer pratos de peixe e crustáceos e é também muito utilizado na confeitaria de sobremesas, de bolos, de biscoitos e de cremes. Atualmente também se produz bebida de avelã e manteiga de avelã.

Doce de damasco com avelãs

Ingredientes	Quant.	Procedimento
damascos secos	1 chávena	Leve os damascos ao lume com o leite ou o leite de coco e deixe ferver até ficarem moles, deixe esfriar um pouco e bata bem no triturador. Misture os damascos batidos com o leite condensado e leve ao lume, mexendo sempre até soltar do fundo da panela. Coloque em um prato untado com manteiga e deixe arrefecer bem. Modele as bolinhas colocando 1 avelã inteira no interior da bolinha e envolva-as nas avelãs moídas.
leite de coco	100 ml	
leite condensado	1 lata	
avelãs inteiras	1 por bolinho	
avelãs moídas	Para enrolar	
manteiga	para untar	

Pesto com avelãs

Ingredientes	Quant.	Procedimento
manjeriço	50 g	Triture o conjunto dos ingredientes, com exceção do azeite, que será adicionado aos poucos, lentamente até atingir a consistência desejada.
queijo da ilha	50 g	
avelã	50 g	
sal	qb	
azeite	qb	

CASTANHA

Castanea sativa

inglês	chestnut
francês	châtaigne
espanhol	castaña
alemão	Kastanie



<http://www.agrotec.pt/noticias/castanha-empresarios-afirmam-que-preco-desceu-para-valores-normais/>

- origem/produção/variedades** As castanhas são os aquênios (geralmente três) do ouriço, o fruto capsular epinescente do castanheiro-da-europa. Presume-se que a castanha seja oriunda da Ásia Menor, Balcãs e Cáucaso, acompanhando a história da civilização ocidental desde há mais de 100 mil anos. Apesar da castanha europeia ser a mais frequente, existem três outros tipos específicos de castanhas, nomeadamente, a castanha da China, a castanha japonesa e castanha americana.
- época** Outono
- características físicas** A castanha que comemos é uma semente que surge no interior de um ouriço (o fruto do castanheiro). Tem cor castanho escuro e para ser cozida ou assada tem de ser cortada (1 ou 2 golpes não muito profundos) para melhor penetração do calor.
- características nutricionais** Embora seja uma semente, como as nozes, estas possuem muito menos gordura e muito mais amido. As castanhas são também ricas em vitaminas C e B6 e uma boa fonte de potássio. São pobres em sódio e ricas em potássio.
- observações** As castanhas constituíram um nutritivo complemento alimentar, substituindo o pão na ausência deste, quando os rigores e escassez do Inverno se instalavam. Cozidas, assadas ou transformadas em farinha, as castanhas sempre foram um alimento muito popular, cujo aproveitamento remonta à Pré-História. O chá de folhas de castanheiro é recomendado contra a tosse convulsa, bronquite e expetoração.
- utilizações** Cruas, assadas, cozidas, piladas (secas), em *snack*, como acompanhamento de refeições ou como sobremesa.

Tarte de espinafres e castanhas

Ingredientes	Quant.	Procedimento
massa quebrada	1 emb	<p>Pré-aqueça o forno a 180° C.</p> <p>Desenrole a massa sobre uma forma de tarte, molde-a à forma, pique o fundo com um garfo e leve ao forno cerca de 30 minutos.</p> <p>Coza as castanhas com o leite (ou água) e 1 colher de café de sal.</p> <p>Numa frigideira larga salteie os espinafres no azeite, um punhado de cada vez, até murcharem. Tempere com 1 colher de chá de sal e reserve.</p> <p>Bata os ovos com as natas (ou leite), junte a pera, descascada e cortada em cubos pequenos, um pouco de pimenta e de noz-moscada.</p> <p>Escorra as castanhas, descasque-as e parta-as em pedaços pequenos. Misture com os espinafres. Acrescente ao preparado de ovos, mexendo bem.</p> <p>Retire a massa da tarte do forno, recheie com a mistura de castanhas e espinafres e salpique com o queijo ralado e com as amêndoas raladas.</p> <p>Leve novamente ao forno mais 20 minutos ou até estar ligeiramente dourada.</p>
castanhas	300 g	
leite meio gordo	3 dl	
azeite	1 c sopa	
folhas de espinafres	250 g	
ovos	2	
natas	1,5 dl	
pera	100 g	
sal e pimenta	qb	
noz moscada	qb	
queijo ralado	40 g	

Abóbora assada com *crumble* de castanhas

Ingredientes	Quant.	Procedimento
abóbora	1 kg	<p>Descasque e corte a abóbora em cubos. Coloque-os num tabuleiro, tempere com sal e pimenta, um fio de azeite e tomilho a gosto.</p> <p>Leve ao forno a cozer tapado com folha de alumínio durante 45 minutos a 200°C.</p> <p>Coza as castanhas em água e um pouco de sal.</p> <p>Triture a broa e os dentes de alho temperando com um pouco de azeite. Junte as castanhas cozidas e grosseiramente esfareladas.</p> <p>Distribua esta mistura por cima da abóbora cozida e leve de novo ao forno a corar.</p>
castanhas	500 g	
broa	500 g	
azeite	1 dl	
tomilho	qb	
sal	qb	
pimenta	qb	
dentes de alho	3	

NOZ

Juglans regia

inglês	walnut
francês	noyer
espanhol	nuez
alemão	Nussbaum



https://pt.pngtree.com/freepng/a-walnut-meat_462688.html

-
- origem/produção/variedades** A noqueira, sendo proveniente do Sudeste da Europa e da Ásia Ocidental e Central, é cultivada na região mediterrânica e na Califórnia, sendo a França o principal país produtor. Existem outras variedades como a noqueira pecan (*Carya illinoensis K*) que é originária da América do Norte, mas que também vai sendo cultivada em Portugal, principalmente para consumo próprio.
- época** Em Portugal, a época de comercialização efetua-se desde meados de setembro a meados de janeiro.
- características físicas** A semente comestível encontra-se dentro de um fruto de casca dura que tem de ser partido.
- características nutricionais** A noz é um alimento muito nutritivo, com um alto valor calórico, atingindo as 700 kcal/100g) e entre as vitaminas presentes, as mais importantes são as do grupo B e o ácido fólico. A noz é a oleaginosa mais rica em cobre e zinco, rica em ácido linoleico e com valores interessantes de potássio, magnésio, sódio, fósforo, enxofre, ferro e cálcio.
- observações** A polpa do fruto é usada para a produção de óleo de noz, que é também comestível, mas durante séculos foi usado na preparação de tintas, que os pintores usavam para os seus quadros.
- utilizações** São consumidas simples, muito frequentemente em doçaria (bolos, doces de colher, pastéis, chocolates, gelados, biscoitos) e muitas vezes em pratos principais, saladas, pães.

Esferas de alfarroba e nozes

Ingredientes	Quant.	Procedimento
farinha de alfarroba	4 c sopa	Moa as nozes e os flocos de aveia. Misture todos os ingredientes e forme pequenas bolas.
geleia de agave	6 c sopa	
nozes	6	
flocos de aveia	1 c sopa	

Pão de açafão com nozes

Ingredientes	Quant.	Procedimento
farinha de trigo	1 chávena	<p>Pré-aqueça o forno a 200°C.</p> <p>Misture numa taça as farinhas, o açúcar, o bicarbonato de sódio e o sal e adicione a manteiga. Misture bem.</p> <p>Mexa muito bem o iogurte natural e acrescente-lhe o açafão em pó. Adicione o ovo batido ao iogurte. Junte este líquido, lentamente, à mistura da farinha, continuando a mexer em velocidade muito baixa. Junte as nozes.</p> <p>Coloque a massa na superfície de trabalho enfarinhada e amasse um pouco com as mãos. Vá adicionando mais farinha na mesa, sempre que necessário, até a massa deixar de colar às mãos.</p> <p>Faça uma bola com a massa e com a ajuda de uma faca faça um corte em cruz. Coloque o pão num tabuleiro forrado de papel vegetal e leve ao forno por cerca de 50 minutos.</p> <p>Retire do forno, deixe arrefecer um pouco sobre uma grade e sirva quente ou à temperatura ambiente.</p>
farinha de centeio	1 chávena	
açúcar mascavado	1 c sopa	
bicarbonato de sódio	½ c chá	
sal fino	1 c café	
manteiga	125 g	
iogurte natural	2	
curcuma	1 c chá	
ovo	1	
nozes	100 g	
farinha de trigo	qb para polvilhar	

PINHÃO

Pinus pinea

inglês	pinion
francês	pignon
espanhol	piñón
alemão	Ritzel



<http://flora31.webnode.pt/>

**origem/produção/
variedades** Os pinhões são as sementes do pinheiro manso (*Pinus pinea*) que se formam dentro de uma pinha, que se vai abrindo e libertando os pinhões conforme amadurece. Estes encontram-se encerrados dentro de uma casca dura.

O pinheiro manso é originário do Mediterrâneo Oriental (Ásia Menor) e encontra-se difundido por toda a Bacia Mediterrânea, começando a rarear à medida que aumenta a distância ao Mediterrâneo e as condições ecológicas se modificam.

As legiões Romanas eram apreciadores desta semente, estando presentes doses abundantes de pinhões nas suas rações de combate. Estes frutos sempre fizeram parte da alimentação dos povos da bacia do Mediterrâneo.

As outras variedades de pinheiro não produzem sementes comestíveis.

“O pinheiro manso constitui, atualmente, uma das espécies florestais mais interessantes assumindo um papel preponderante na economia das explorações agroflorestais mediterrânicas, sendo uma das fileiras emergentes mais relevantes do sector produtivo primário.”

<http://www.agrotec.pt/noticias/cultura-pinheiro-manso-para-produo-de-pinhapinho/>

época Mais comum em Portugal no Outono e Inverno.

**características
físicas** Possuem forma ovalada, textura macia e coloração amarelada. O seu sabor assemelha-se ao da amêndoa.

**características
nutricionais** Como os restantes frutos secos, os pinhões são bastante nutritivos, pelo que devem fazer parte de uma alimentação variada; no entanto o consumo deve ser moderado devido à riqueza em gorduras, ainda que insaturadas. Contêm também magnésio, cálcio, fibra e proteína, vitaminas do grupo B, PP, C e cálcio, fósforo e potássio. Possuem cerca de 20 aminoácidos, estando entre eles a maioria dos aminoácidos essenciais ao crescimento e desenvolvimento muscular.

observações Os pinhões surgem de quatro em quatro anos, porque as pinhas levam três anos a amadurecer e mais um até libertar as sementes.

utilizações São consumidos simples, muito frequentemente em doçaria (bolos, doces de colher, pastéis, chocolates, gelados, biscoitos) e muitas vezes em pratos principais, saladas, pães, recheios e molhos, levemente torrados ou assados.

Doce de ameixa com pinhões perfumado com cardamomo

Ingredientes	Quant.	Procedimento
ameixas	1 kg	Lave bem as ameixas, corte-as em pedaços e retire o caroço.
açúcar	500 g	Coloque as ameixas no copo triturador sem triturar demasiado para depois sentir os pedacinhos da fruta.
pinhões	50 g	Coloque num tacho e adicione o açúcar e as sementes de cardamomo.
cardamomo	1 c chá	Leve ao lume brando cerca de 1 hora. Junte os pinhões e envolva-os no doce. Distribua por frascos esterilizados enquanto está fervente.

Salada de maçã e queijo de cabra com pinhões

Ingredientes	Quant.	Procedimento
manteiga	60 g	Coloque numa frigideira a manteiga, o vinagre o açúcar e a salva.
pinhões	½ chávena	Junte depois as maçãs aos cubinhos e os pinhões e deixe ao lume aproximadamente 4 minutos.
folhas de salva	1 c sopa	Coloque a rúcula num prato e cubra com o preparado anterior.
vinagre	3 c sopa	Termine com lascas de queijo de cabra.
açúcar amarelo	½ c sopa	
maçãs verdes	2	
rúcula ou espinafres	100 g	
queijo de cabra	150 g	

PRODUTOS DO MAR/PESCADO

Seafood/Sea products

(inglês)

Fruits de mer/Marée

(francês)

Productos del mar/Pescado

(espanhol)

Meeresfrüchte

(alemão)

O termo PESCADO ou PRODUTOS DO MAR inclui os peixes ósseos (pescada, cavala) e cartilagíneos (raia, cação) e os mariscos. Nos mariscos estão incluídos os crustáceos (sapateira, camarão) e os moluscos: bivalves (mexilhão, ameijoia), cefalópodes (choco, polvo) e gastrópodes (búzios, lapas).

Na tradição gastronómica portuguesa, o pescado tem uma enorme importância e Portugal é um dos países que mais consome no mundo.

O consumo de peixe fresco, adquirido num mercado local, é a situação ideal para estarmos em equilíbrio com o planeta e desfrutarmos da biodiversidade que ele nos proporciona. No entanto ao longo da história da Humanidade, o Homem desenvolveu métodos de conservação dos alimentos (salga e defumação), para ter a possibilidade de consumir o pescado ao longo do tempo, bem como para o poder transportar para zonas distantes do litoral. Mais recentemente surgiram as conservas, a refrigeração e a congelação.

CARACTERÍSTICAS DO PEIXE FRESCO:

ASPECTO GERAL – carne firme, suave ao tato, muco (se o tem) transparente;

GUELRAS – guelras de cor vermelho ou bordeaux brilhante, separadas nas suas lâminas, sem muco e sem mau odor;

OLHOS – brilhantes, transparentes, húmidos, mas sem mucos, salientes (segundo a espécie, retos ou convexos), pupila escura e brilhante;

VÍSCERAS – dentro do ventre que não apresenta cortes. Quando se abre veem-se as vísceras integras, separadas e brilhantes;

PAREDE INTERIOR DO VENTRE – parede branca ou negra azulada, sem ruturas, bem aderidas à cavidade abdominal;

PELE E ESCAMAS – pele brilhante, lisa, húmida, sem mucosidade (salvo em algumas espécies), com escamas bem aderidas, brilhantes e transparentes;

CONSISTÊNCIA DA CARNE – carne firme e elástica muito aderida às espinhas, ao pressionar mantem a sua forma, com sangue vermelho e brilhante na espinha dorsal, ao cortá-la os filetes saem arredondados;

ODOR - cheiro suave a mar.

INTERESSE NUTRICIONAL DO PESCADO (1)

PROTEÍNAS

O pescado é rico em proteínas de alto valor biológico, constituindo uma importante fonte de aminoácidos essenciais, como a lisina e a isoleucina.

As proteínas do pescado são de boa digestibilidade por serem maioritariamente absorvidas no trato gastrointestinal. Além disso, a digestibilidade destas proteínas é facilitada pelo menor conteúdo em tecido conjuntivo e pela sua mais rápida dissolução sob ação do calor, quando comparadas com as proteínas da carne.

LÍPIDOS

As espécies marinhas são uma importante fonte de lípidos, sobretudo ácidos gordos polinsaturados, mais especificamente ácidos gordos essenciais ómega-3.

O organismo consegue sintetizar a maioria dos ácidos gordos, exceto o ácido linoleico (LA) - ω -6 e alfa-linolénico (ALA) - ω -3, devendo estes ser obtidos através da alimentação. Em pequena escala, o organismo pode converter o ALA em outros ácidos gordos: ácido eicosapentaenóico (EPA) (20:5 ω -3) e ácido docosaheptaenóico (DHA) (22:6 ω -3), pelo que a sua obtenção deve ser complementada com fontes

alimentares dos mesmos. O EPA e o DHA estão presentes, maioritariamente, em fontes marinhas como as algas marinhas, os peixes gordos e os seus óleos.

A relação ω -3: ω -6 a privilegiar, numa alimentação saudável e equilibrada é de 3:1 já que os ω -3, contrariamente aos ω -6, possuem um efeito anti-inflamatório.

Deste modo, uma dieta com maior teor de ω -3 permite combater o excesso de fatores inflamatórios responsáveis por diversas patologias, nomeadamente doenças crónicas não transmissíveis.

O menor teor de gordura do peixe também é facilitador da sua melhor digestibilidade promovendo um esvaziamento gástrico mais rápido que, por sua vez, leva à diminuição da sensação de saciedade.

As vantagens do consumo do ω -3 são muitas e variadas como:

- 1 - Combate o stress e a depressão Aumenta a concentração e a memória. Confere proteção contra os processos inflamatórios vasculares. Proteção contra as doenças neurodegenerativas (ex.: Doença de Alzheimer). Fortalece e confere mais vitalidade ao cabelo.
- 2 - Melhora a visão.
- 3 - Diminui o risco de AVC.
- 4 - Regula os níveis de açúcar no sangue.
- 5 - Auxilia o crescimento do feto na gravidez.
- 6 - Previne reações atópicas. Protege contra os danos da pele induzidos pelos raios solares.
- 7 - Combate o envelhecimento.

VITAMINAS E MINERAIS

Fornece quantidades consideráveis de vitaminas lipossolúveis, das quais se destacam as vitaminas A e D, essenciais para a saúde visual e dermatológica, bem como para o metabolismo do cálcio e do fósforo, respetivamente.

Fornece também vitamina B12, essencial à eritropoiese, à regulação do sistema nervoso e ao metabolismo dos aminoácidos e ácidos nucleicos, contribuindo também para a redução dos níveis de homocisteína nas doenças cardiovasculares.

Os peixes, na sua generalidade, apresentam níveis consideráveis de potássio, fósforo, iodo e selénio. O potássio relaciona-se com a manutenção do equilíbrio hidro-eletrolítico, contração muscular e função cardíaca. O fósforo é imprescindível ao funcionamento da membrana celular, estrutura dos ácidos nucleicos, metabolismo energético e ósseo. Já o iodo é um oligoelemento com importância para o correto funcionamento da tiroide. O selénio tem uma importante ação antioxidante no organismo.

Salientam-se ainda os níveis de cálcio, principalmente quando ingeridas as espinhas (no caso de peixes pequenos e em conserva). Este micronutriente é indispensável não só para a formação/manutenção dos ossos e dentes, mas também para a ocorrência da coagulação sanguínea, contração muscular, ativação de enzimas, secreção hormonal e condução de impulsos nervosos.

(1) Retirado do capítulo "INTERESSE NUTRICIONAL DO PESCADO" do E-book : PESCAR SAÚDE, E-BOOKS APN: N.º 39, abril de 2016 da Associação Portuguesa dos Nutricionistas

PEIXES DO MAR

ABRÓTEA

A. BRANCA *Urophycis tenuis*

A. DA COSTA *Phycis phycis*

A. DO ALTO *Phycis blennoides*



inglês White hake/Forkbeard/ Greater forkbeard

francês mostelle

espanhol brótola ou locha de roca

alemão Dunkler Gabeldorsch

http://6f_e_o_ambiente.blogs.sapo.pt/11593.html

nome vulgar e taxonomia Filo: Chordata
Classe: Actinopterygii
Ordem: Gadiformes
Família: Phycidae

A. BRANCA - Espécie bento pelágica, em que os adultos vivem mais afastados da costa sobre os fundos lodosos e arenosos. Encontradas com frequência a cerca de 180m de profundidade. Alimenta-se de crustáceos pequenos, lulas e pequenos peixes. Surge com menos de 70cm de comprimento, mas pode alcançar e ultrapassar os 100cm.

A. DA COSTA - Espécie bento pelágica de hábitos noturnos. Habita em fundos rochosos e arenosos até aos 300m.

A. DO ALTO - Espécie bento pelágica. Ocorre em fundos rochosos entre os 400 e os 630m de profundidade. Os juvenis mantêm-se perto da zona costeira e os adultos deslocam-se mais para o largo.

Alimenta-se de invertebrados e de pequenos peixes

localização São espécies com ocorrência no Atlântico Nordeste desde o Golfo da Biscaia até Cabo Verde, assim como no Mar Mediterrâneo e Adriático, em fundos rochosos ou lamacentos. São muito comuns nos Açores, Madeira e Mediterrâneo mais propriamente na costa italiana.

características físicas A. BRANCA - apresenta entre 11 e 13 escamas entre a linha lateral e base da primeira dorsal. Coloração avermelhada ou acastanhada. Mancha negra no opérculo.

A. DA COSTA - tem o corpo alongado com barbatanas, sem raios duros, barbatanas pélvicas filamentosas e bífidas. Apresenta um barbilho local e uma coloração acastanhada sendo mais clara na parte ventral. Alimenta-se de invertebrados e de pequenos peixes.

Fusiforme, de coloração castanho no dorso, tornando-se mais claro para o ventre, com olhos e boca protuberantes. Apresenta barbatanas pélvicas longas e filamentosas, bífidas, estendendo-se até à região anal.

A. DO ALTO - Primeiro raio da primeira dorsal alongado. Barbatanas pélvicas longas e filamentosas, estendendo-se para além da origem da anal. Cor acastanhada ou acinzentada dorsalmente e mais clara ventralmente.

**características
nutricionais
observações**

A época de reprodução situa-se entre o Verão e o Outono sendo que a época de postura da espécie se inicia em dezembro até fevereiro.

utilizações

O peixe é pouco grosso e pouco duro, por isto não dá para cortar em postas. Deve cozer-se inteiro e servir-se aos pedaços de lombos, o que é facilitado porque lasca muito. Ideal para cozer “ao vapor” ou num caldo de legumes variados, obrigatoriamente cebola, alho e tomate, salsa e outras ervas.

A outra forma de preparar a abrótea é em filetes.

Filetes de abrótea no forno

Ingredientes	Quant.	Procedimento
filetes de abrótea	5	Coloque a cebola, o alho francês, os coentros, os cogumelos, a cerveja e as natas num tabuleiro de forno. Misture bem e junte de seguida os filetes, envolvendo-os na mistura obtida. Coloque um fio de azeite por cima e leve ao forno a 180º durante 40 minutos. A meio do tempo de cozedura, coloque os camarões descascados, de modo a que fiquem dentro do molho. Retire do forno assim que os filetes estejam bem cozinhados. Deixe o molho no forno por mais algum tempo para espessar. Sirva com puré de batata e couves salteadas em azeite e alho.
camarão	300 g	
alho francês	1	
cerveja	33 cl ou menos	
tomate	3	
natas	100 ml	
cogumelos	100 g	
cebola picada	1/2	
coentros	1 molho	

Abrótea no tacho rodeada de coentros

Ingredientes	Quant.	Procedimento
abrótea	qb	Arranje as postas de peixe e coloque no tacho. Tempere de sal, alho em pó e coentros picados. Deite uma colher de sopa de azeite por cima, e a água. Tape e deixe cozinhar lentamente.
alho em pó	qb	
coentros	qb	
sal	qb	
azeite	qb	
água	qb	

ATUM

A. RABILHO	<i>Thunnus thynnus</i>
A. ALBACORA	<i>Thunnus albacares</i>
A. PATUDO	<i>Thunnus obesus</i>
A. VOADOR	<i>Thunnus alalunga</i>



inglês	Northern bluefin tuna / Yellowfin tuna / Bigeye tuna / Albacore
francês	thon
espanhol	atunes
alemão	Thunfisch

<http://www.guiadospeixes.com/atum-saiba-mais-sobre-esse-peixe/atum/>

nome vulgar e taxonomia	Filo: Chordata Classe: Actinopterygii Ordem: Perciformes Família: Scombridae
--------------------------------	---

época De maio a setembro

características físicas São peixes que vivem nas regiões tropicais e subtropicais de todos os oceanos. Apresenta o corpo alongado, fusiforme, boca grande e alongada, duas barbatanas dorsais bem separadas e ajustáveis a um sulco no dorso, seguidas por grupos de lepidotríquias (escamas modificadas que suportam as barbatanas) (também na região ventral). A barbatana caudal é bifurcada e, no seu pedúnculo, ostenta duas quilhas de queratina.

características nutricionais O atum é um alimento extremamente nutritivo. É rico em proteínas de alta qualidade e uma excelente fonte de nutrientes importantes, como o selênio, magnésio, potássio, complexo de vitaminas B, e ω -3.

observações Os atuns são um dos grupos de espécies de peixes mais importantes do ponto de vista pesqueiro. Em 2002, foram capturadas, em todo o mundo, mais de seis milhões de toneladas de atuns e "espécies-afins" (de acordo com as estatísticas da FAO).

O atum pode acumular grandes quantidades de mercúrio, que é prejudicial para a saúde, pelo que deve ser consumido com moderação, sobretudo por crianças e grávidas.

As conservas de atum são preparadas com peixe previamente analisado e livre de mercúrio, pelo que esta restrição não se lhes aplica.

Encontram-se no mercado peixes da mesma família, mas de menores dimensões como o **bonito** (*Katsuwonus pelamis*) ou o **sarrajão** (*Sarda sarda*).

utilizações É usado cru (sushi) ou cozinhado de variadíssimas maneiras (grelhado, frito, guisado, de caldeirada...

Ceviche de atum

Ingredientes	Quant.	Procedimento
lombo de atum	400 g	<p>Numa tigela, junte atum em cubos com o dente de alho e a malagueta picados, os pimentos em cubos pequenos, a cebola em aros finos, sal e o sumo das limas. Misture bem.</p> <p>Tape com película aderente e leve ao frigorífico, durante pelo menos 30 minutos.</p> <p>Distribua a alface pelos pratos, coloque por cima o <i>ceviche</i> e salpique com o cebolinho picado e as sementes de sésamo. Sirva de imediato.</p>
alho	1 dente	
malagueta fresca	1	
pimento vermelho	1	
pimento amarelo	1	
cebola roxa	1	
sal	qb	
lima	4	
alface	qb	
cebolinho	qb	
sementes de sésamo	1 c sob	

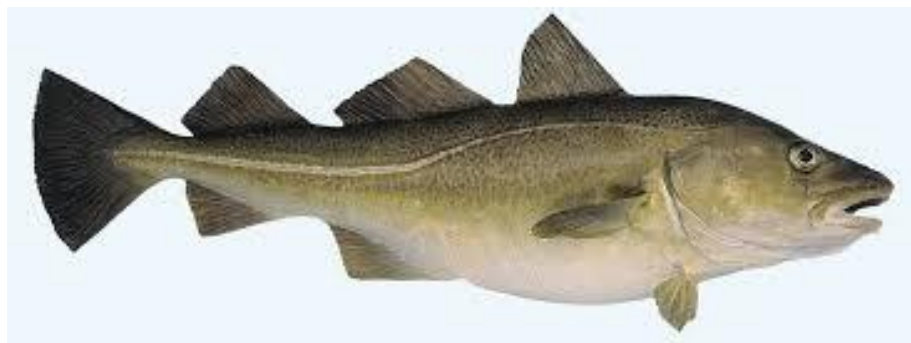
Atum grelhado com *caponata*

Ingredientes	Quant.	Procedimento
CAPONATA		<p>Corte as beringelas, a courgette, o tomate, limpo de sementes, a cebola e o aipo em cubos.</p> <p>Numa frigideira antiaderente, aqueça o azeite e salteie a cebola uns instantes. Junte a beringela cortada e salteie. Proceda da mesma forma com a courgette e o tomate.</p> <p>Tempere com o sal e deixe saltear os legumes até estarem <i>al dente</i>. Acrescente as alcaparras e as azeitonas, salteie mais um pouco e tempere com o vinagre. No final, polvilhe com o manjericão picado. Reserve.</p> <p>Num tacho, leve a água ao lume com o sal e o alho picado. Assim que levantar fervura adicione o azeite e, em seguida, junte a farinha de milho e a sêmola.</p> <p>Envolva muito bem e deixe cozinhar lentamente durante 10 minutos, tendo o cuidado de mexer sempre. Retire do lume e reserve.</p> <p>Corte o lombo de atum em bifos uniformes. Pincele com o azeite, salpique com sal e grelhe-os de ambos os lados.</p> <p>Coloque os lombos de atum no prato de servir e disponha sobre estes a <i>caponata</i>. Sirva com a polenta à parte salpicada com o manjericão picado</p>
beringelas	2	
curgete	1	
tomates	4	
cebola	1	
aipo	4 hastes	
azeite	2.5 c sopa	
sal	qb	
alcaparras	25 g	
azeitonas verdes	80 g	
vinagre de vinho tinto	0.75 dl	
manjericão	qb	
POLENTA		
água	9 dl	
sal	qb	
alho	7 dentes	
azeite	2 c sopa	
farinha de milho	200 g	
sêmola de milho	100 g	
manjericão	qb	
ATUM		
Lombo de atum	800 g	
Azeite para pincelar	1,5 c sopa	
sal	qb	

BACALHAU do Atlântico

Gadus morhua

inglês	cod
francês	morue
espanhol	bacalao
alemão	Kabeljau



<https://cod.fromnorway.com/pt/norwegian-cod/fresh-cod/>

nome vulgar e taxonomia Filo: Chordata
Classe: Actinopterygii
Ordem: Gadiformes
Família: Gadidae

características físicas Pode atingir os 2 m de comprimento e até 96 kg de peso no caso do macho e 1,5 m no caso da fêmea. Pode viver até 25 anos. Possui coloração que vai do castanho ao verde, com manchas no lado dorsal, com tons prateados na zona ventral. É claramente visível uma linha lateral. O seu habitat estende-se desde a linha de costa até à plataforma continental.

características nutricionais No bacalhau, as quantidades de triptofano, selênio e proteínas são consideradas excelentes, a vitamina B6 e fósforo são consideradas muito boas, a vitamina B12, B3 e D, ω -3 e potássio são consideradas boas.
<http://www.alimentacaosaudavel.org/bacalhau.html>

observações Existem várias variedades de bacalhau:
Bacalhau Austral - *Salilota australis*;
Bacalhau-da-Gronelândia - *Gadus ogac*;
Bacalhau-do-Ártico - *Eleginus navaga*;
Bacalhau-polar - *Boreogadus saída*;
Badejo - *Merlangius merlangus*.
Durante muitos anos, o bacalhau só aparecia no mercado como peixe de salga. Hoje é frequente aparecer também em fresco devido à rapidez de transporte e conservação pelo frio.

utilizações De 1001 maneiras como diz “o povo”, mas na realidade são mais de 100 maneiras diferentes de confeccionar o bacalhau seco. O bacalhau fresco pode ser confeccionado como qualquer outro peixe: cozido, frito, grelhado, guisado, no forno ou em filetes.

Pasta de bacalhau

Ingredientes	Quant.	Procedimento
bacalhau demolido	300 g	<p>Coza o bacalhau em leite durante 6 a 8 minutos. Limpe-o e desfaça em lascas.</p> <p>Junte a manteiga e bata energicamente para formas pasta (se for necessário junte um pouco do leite da cozedura).</p> <p>Junte a salsa e as azeitonas picadas finamente.</p> <p>Sirva com tostas ou pão torrado.</p>
leite	qb	
manteiga	40 g	
salsa	qb	
pimenta preta	qb	
azeitonas pretas	qb	

Tarteletes de bacalhau

Ingredientes	Quant.	Procedimento
bacalhau	2 postas	<p>Forre pequenas tarteiras com 4 quadrados de massa filo, com as pontas desencontradas.</p> <p>Refogue a cebola e os dentes de alho. Junte o bacalhau cozido, limpo e desfiado. Junte os pimentos em tiras muito finas e deixe cozinhar.</p> <p>Tempere com sal, pimenta e noz moscada.</p> <p>Deixe arrefecer e junte as natas e os ovos ligeiramente batidos.</p> <p>Encha as tarteletes e leve ao forno 25 minutos a 190°C.</p>
cebola	1	
alho	4 dentes	
pimentos	200 g (variados)	
azeite	0,5 dl	
sal	qb	
pimenta	qb	
noz moscada	qb	
natas	2 dl	
ovos	4	
massa filo	qb	

CAÇÃO

Mustelus mustelus

inglês	smooth-hound
francês	émissole lisse
espanhol	musola
alemão	



<http://www.worldlifeexpectancy.com/fish-life-expectancy-gray-smooth-hound>

nome vulgar e taxonomia filo: Chordata
Classe: Chondrichthyes
Ordem: Carcharhiniformes
Família: Triakidae

época

características físicas Apresentam um corpo alongado, com as narinas ligadas à boca por ranhuras, olhos grandes e alongados horizontalmente. O espiráculo é proeminente. A segunda barbatana dorsal é mais pequena que a primeira, iniciando-se na inserção da barbatana anal

características nutricionais Tubarão é um peixe com baixo teor de gordura e com alto teor de proteína.
Fornece ainda uma quantidade significativa de riboflavina, niacina, vitamina B12 e fósforo.

observações Outras variedades de tubarão que aparecem no mercado:
Caçã pintado - *Mustelus asterias*
Caçã-torto - *Centroscyllium fabricii*
Tubarã anequim - *Isurus oxyrinchus*
Perna-de-moça - *Galeorhinus galeus*
Pata-roxa - *Scyliorhinus stellaris*.
Tubarã tigre ou tintureira - *Galeocerdo Cuvier*.

utilizações Em sopas, caldeiradas ou quando as postas são de maiores dimensões pode ser grelhado.

Sopa de cação

Ingredientes	Quant.	Procedimento
postas de cação	4	Deixe as postas de cação a marinar (2 horas) em vinagre, azeite, alhos picados, metade dos coentros picados, uma folha de louro, sal e pimenta. Após este tempo aqueça o azeite num tacho e junte os alhos, os coentros e a folha de louro que serviram para a marinada. Adicione 500 ml de água e deixe levantar fervura antes de introduzir o cação deixando cozinhar durante aproximadamente 5 minutos. Numa tigela misture a farinha com um pouco de água e acrescente o vinagre. Deite esta mistura no peixe e deixe ferver novamente para cozer a farinha. Junte as restantes folhas de coentros e retire do lume. Sirva a sopa, com o peixe, sobre o pão que deverá ser previamente torrado ou frito como é feito com tradição.
alho	4 dentes	
louro	1 folha	
amido de milho	1 c sopa	
azeite	qb	
vinagre de sidra	4 c sopa	
coentros	1 molho	
pão caseiro	4 fatias	
sal e Pimenta	qb	

Ensopado de cação

Ingredientes	Quant.	Procedimento
postas de cação	800 g	Refogue a cebola no azeite, coloque o peixe, cubra com a restante cebola, o tomate, os pimentos e os coentros. Mexa com cuidado para evitar desfazer as postas. Cozinhe com a panela tapada por uns 20 minutos. Acompanhe com arroz ou puré de batata.
tomate	1	
cebola	1	
pimento verde	1	
pimento vermelho	1	
coentros picados	qb	
sal	qb	
azeite	qb	

CARAPAU

Trachurus trachurus

inglês	horse mackerel
francês	chinchard
espanhol	jurel
alemão	Pferdemakrele



<https://esmtc.pt/blog/carapau-em-mtc>

nome vulgar e taxonomia Filo: Chordata
Classe: Actinopterygii
Ordem: Perciformes
Família: Carangidae
O carapau pode ter diferentes nomes consoante o seu tamanho: jaquinzinho (até 15 cm de comprimento) e chicharro (carapau muito grande).

época

características físicas O carapau tem um corpo alongado, moderadamente comprimido, cinzento com matizes azuis no dorso e prateado no ventre e flancos, com uma linha lateral muito pronunciada. É encontrado no Atlântico Nordeste, Arquipélago da Madeira e Mar Mediterrâneo, onde habita na coluna de água desde a superfície até ao fundo, em zonas costeiras com 100 a 200 m de profundidade. Forma grandes cardumes que efetuam migrações consideráveis, alimentando-se de pequenos crustáceos, peixes e moluscos.

características nutricionais O seu teor em gordura varia de acordo com a variedade e o período do ano.

observações Outras variedades de carapau:
Carapau amarelo - *Caranx rhonchus*;
Carapau do Cunene - *Trachurus trecae*;
Carapau do Mediterrâneo - *Trachurus mediterraneus*;
Carapau negrão - *Trachurus picturatus*
O carapau é a terceira espécie mais capturada na costa portuguesa, tendo as capturas estabilizado, em torno das 10.000 toneladas, há alguns anos. É no segmento de pesca do arrasto, que o carapau prevalece como maior captura, nas zonas Norte, Centro e Algarve.

utilizações Geralmente frito ou grelhado, mas varia de acordo com o seu tamanho.

Filetes de carapau

Ingredientes	Quant.	Procedimento
carapaus médios	2	<p>Corte o peixe em filetes e retire as espinhas que conseguir. Retire a pele do peixe ou se preferir só a parte mais dura da linha lateral. Coloque os filetes durante uns minutos em água gelada para ficarem mais firmes. Tempere o peixe com sal e sumo de limão e deixe repousar cerca de 15 minutos.</p> <p>Passes os filetes pela farinha, pelo ovo batido e pelo pão ralado e frite em óleo quente. Escorra os filetes depois de fritos sobre papel absorvente.</p>
sumo de limão	qb	
sal	qb	
farinha	qb	
pão ralado	qb	
óleo para fritar	qb	

Filetes de carapau com cebolada e batatas salteadas com alecrim

Ingredientes	Quant.	Procedimento
carapaus grandes	1 ou 2	<p>Corte os carapaus em filetes e tempere-os com sal, pimenta e o sumo de limão. Lave bem as batatas e pique a casca com um garfo, leve-as a cozer no micro-ondas, em potencia máxima por cerca de 8 minutos, até estarem cozidas.</p> <p>Corte as batatas e aloure-as num fio de azeite temperadas com um pouco de sal e o alecrim.</p> <p>Passes o peixe por farinha e frite-o numa frigideira bem quente com um pouco de azeite.</p> <p>Adicione a cebola em rodelas finas e o pimento em tiras finas à gordura que ficou na frigideira. Se não tiver gordura suficiente junte mais um pouco. Quando o pimento e a cebola estiverem cozidos acrescente o pimentão doce, tempere com um pouco de sal e regue com o vinagre. Deixe cozinhar mais um minuto para evaporar o vinagre e coloque a cebolada por cima do peixe.</p>
sal	qb	
pimenta	qb	
sumo de limão	½	
farinha	1 c sopa	
batatas	4	
alecrim	1 c sopa	
cebola	1	
pimento verde	¼	
pimento vermelho	¼	
pimentão doce	1 c chá	
vinagre de vinho branco	1 c sopa	
azeite	qb	

CORVINA

legítima

Argyrosomus regius

inglês	meagre
francês	maigre commun
espanhol	corvina
alemão	



http://www.cienciaviva.pt/peixes/home/index.asp?acao=showpeixe&id_especie=11&id_grupopecie=1

nome vulgar e taxonomia Filo: Chordata
Classe: Actinopterygii
Ordem: Perciformes
Família: Sciaenidae

época

características físicas A aparência geral da corvina-legítima é semelhante à do robalo-legítimo (*Dicentrarchus labrax*). No entanto, a sua maior dimensão, a disposição em diagonal das escamas dos flancos, e a sua linha lateral conspícua (que se prolonga até à barbatana caudal), torna os exemplares de corvina-legítima e robalo legítimo dificilmente confundíveis. A coloração do corpo varia entre o prateado e o castanho bronzeado, sendo muito influenciada pelo modo de captura e preservação. O interior da boca é amarelo-alaranjado.

características nutricionais

observações Esta espécie distribui-se ao longo da costa Atlântica, desde o canal da Mancha até ao Senegal, incluindo o Mar Mediterrâneo e o Mar Negro. Apresenta um elevado potencial de produção em aquacultura, o consumidor já está habituado à sua presença no mercado pelo que a sua produção poderá contribuir para suprir as necessidades de pescado ao nível nacional, contribuindo para reduzir as importações de pescado. Durante a época de reprodução, as corvinas produzem sons semelhantes a um roncar, para atrair os indivíduos da espécie para um mesmo local de desova. Os pescadores usam esses sons para detetar os cardumes e lançar as suas redes.

utilizações Frita, grelhada, em filetes, sopas e caldeiradas.

Sopa rica de corvina

Ingredientes	Quant.	Procedimento
lagosta pequena	1	<p>Coza a lagosta durante 20 minutos em água temperada com sal, o alho francês em tiras, 1 cebola espetada com o cravinho, a cenoura em palitos e os grãos de pimenta.</p> <p>Retire a lagosta e introduza no caldo as postas de corvina. Deixe cozer durante 10 minutos.</p> <p>Escorra o peixe, coe o caldo e reserve.</p> <p>Leve a farinha ao lume numa frigideira antiaderente e deixe alourar, mexendo com uma colher de pau.</p> <p>Derreta a margarina numa panela, junte a restante cebola, descascada e picada e os tomates, pelados e sem grainhas, esmagados. Deixe refogar durante alguns minutos sobre lume brando, mexendo de vez em quando. Polvilhe com a farinha torrada, mexa e regue com um pouco do caldo de peixe. Reduza a puré com a varinha e adicione o restante caldo mexendo bem (o caldo deve perfazer 1,2 litros, se não for suficiente, adicione um pouco de água). Quando ferver, adicione os coentros picados e deixe engrossar. Entretanto limpe o peixe de pele e espinhas e faça-o em lascas. Retire a cabeça à lagosta aproveitando o seu conteúdo e retire a casca e a tripa ao corpo. Corte o lombo de lagosta em bocados e junte-o ao peixe.</p> <p>Adicione o peixe e a lagosta à sopa, retifique os temperos e deixe retomar fervura.</p> <p>Sirva a sopa polvilhada com coentros frescos picados e cubos de pão torrado ou frito.</p>
alho francês	1	
cebolas	2	
cravinho	1	
cenoura	1	
grãos de pimenta	10	
postas de corvina	2	
farinha	2 c sopa	
margarina	60 g	
tomates maduros	2	
coentros	1 ramo	

Canja de corvina

Ingredientes	Quant.	Procedimento
cabeça de corvina	1	<p>Coza a cabeça da corvina, retire as espinhas e reserve a água da cozedura.</p> <p>Faça um refogado com o alho francês cortado às rodelas finas, o alho e o azeite. Junte alguns coentros, adicione um pouco da água da cozedura do peixe e triture tudo.</p> <p>Junte, de seguida, mais água, o arroz e os espinafres.</p> <p>Quando o arroz estiver cozido, adicione os coentros e o peixe.</p> <p>Sirva de imediato.</p>
espinafres frescos	a gosto	
alho francês	1	
coentros	½ ramo	
azeite	qb	
alho	2 dentes	
arroz	qb	

DOURADA

Sparus aurata

inglês	gilthead seabream
francês	dorade royale
espanhol	dorado
alemão	Goldbrassen-Seebrasse



http://www.ictieterm.es/nombre_cientifico.php?nc=109

nome vulgar e taxonomia Filo: Cordados
Classe: Actinopterygii
Ordem: Perciformes
Família: Sparidae

época

características físicas Hermafrodita, sendo nos primeiros dois anos macho e com 2-3anos e entre os 30-40cm transformam-se em fêmeas. Corpo oval, alto e comprido. Com quatro a seis dentes caninos anteriores em cada maxila; lateralmente duas a quatro fiadas de dentes molares e uma cor cinzenta-prateada com uma mancha negra por cima do opérculo e uma mancha dourada entre os olhos que a caracteriza. Banda longitudinal negra sobre a dorsal.

www.docapesca.pt

características nutricionais A dourada é um peixe com alto teor de proteína, de ómega – 3 e vitaminas D e fonte de B12. Fornece uma quantidade significativa das vitaminas B6, tiamina e niacina; e dos minerais potássio e fósforo.

observações Existe no mercado douradas provenientes de piscicultura e de mar, variando sobretudo no preço.

utilizações Geralmente grelhada inteira ou escalada. Quando é de maiores dimensões pode ser cozida, assada no forno ou usada em caldeiradas.

Dourada assada no forno com batatas e molho

Ingredientes	Quant.	Procedimento
douradas	4	<p>Descasque e corte em rodelas as batatas e as cebolas e pique os alhos. Leve ao fogo um tacho com o azeite e refogue as cebolas e os alhos e, quando começarem a ganhar cor, adicione as batatas e o pimento. Tempere com louro, uma pitada de sal, pimenta e endro e deixe cozinhar as batatas, adicionando caldo de peixe se secar.</p> <p>Pré-aqueça o forno a 200°C e unte um tabuleiro. Coloque nele o conteúdo do tacho e, sobre ele, as douradas. Adicione o vinho e o restante caldo de peixe e tempere com sal, pimenta e endro. Leve ao forno por 10 minutos.</p>
batatas	400 g	
cebola	2	
alho	2 dentes	
pimento assado	aprox 2	
azeitonas	50 g	
azeite	100 ml	
vinho branco	100 ml	
caldo de peixe	100 ml	
louro	2 folhas	
endro	a gosto	
sal	qb	
pimenta	qb	

Dourada folhada

Ingredientes	Quant.	Procedimento
douradas	2	<p>Amanhe as douradas e retire-lhes os filetes. Tempere-os com sal e pimenta. Frite-os ligeiramente na manteiga e reserve-os. Entretanto, pique os alhos e corte as cebolas em meias-luas. Refogue-os na gordura da fritura do peixe e acrescente-lhes o alho-francês, arranjado e cortado em rodelas. Salteie por alguns minutos e misture-lhes os cogumelos arranjos e laminados. Tempere, refresque com o vinho e deixe evaporar o álcool.</p> <p>Remova do calor, perfume com tomilho e retifique os temperos. Estenda depois a massa folhada, divida-a em duas partes e sobreponha-lhes metade dos filetes. Cubra-os com a cebolada e termine com o restante peixe. Envolve-os com a massa, pincele com gema de ovo e leve ao forno, a 190 °C, por 25 minutos. Sirva decorados com alface, agrião e tomate-cereja.</p>
manteiga	2 c sopa	
alho	3 dentes	
cebolas	2	
alho-francês	1	
cogumelos	100 g	
vinho branco	1 dl	
tomilho	qb	
massa folhada	400 g	
gemas	2	
sal	qb	
pimenta	qb	
alface	qb	
agrião	qb	
tomate-cereja	qb	

ENGUIA

Anguilla anguilla

inglês	european eel
francês	anguille d'Europe
espanhol	anguila europea
alemão	Europäischer Aal



<http://daemonsandanalyses.tumblr.com/post/45843012364/analysis-of-the-day-european-eel-anguilla>

nome vulgar e taxonomia	Filo: Chordata Classe: Actinopterygii Ordem: Anguilliformes Família: Anguillidae
--------------------------------	---

época

características físicas A enguia caracteriza-se pelo seu corpo serpentiforme, cilíndrico na parte anterior e comprido na parte posterior, estreitando-se na região caudal. A cabeça é larga e no focinho evidenciam-se orifícios nasais em forma de tubo, olhos pequenos e redondos. Possui escamas muito pequenas, quase imperceptíveis a olho nu, embebidas no tegumento, bem como barbatanas peitorais, dorsal e anal, mas não possui barbatanas pélvicas. O seu maxilar inferior é mais longo do que o maxilar superior, contrariamente ao saíio, com o qual se costuma confundir. Deslocam-se na água ondulando o corpo com o auxílio da barbatana dorsal que se liga à anal, formando uma única barbatana.

Os indivíduos adultos têm o dorso verde-acastanhado e o ventre amarelado, constituindo o grupo das chamadas “enguias douradas”. Estas características alteram-se para negro e prateado, respetivamente, com a aproximação da maturidade sexual, sendo então designadas por “enguias prateadas”. Atingem os 150 cm de comprimento e os 10 Kg de peso. *

características nutricionais A Enguia é um peixe com alto teor de ω - 3 e vitamina D. É também fonte de proteína e vitamina A. Fornece ainda uma quantidade significativa das vitaminas B12, E, tiamina e riboflavina, e ainda dos minerais cálcio, fósforo e zinco

observações É uma espécie de peixe eurialino (suporta variações acentuadas do nível de sal na água) e catadrómico (cresce no rio e desova no mar). Os adultos migram para o Mar dos Sargaços morrendo após a reprodução. As larvas regressam às zonas costeiras onde se metamorfoseiam em enguias de vidro que migram para as águas interiores onde crescem. *

utilizações Fritas, grelhadas ou em caldeiradas (ensopados).

*https://pt.wikipedia.org/wiki/Anguilla_anguilla

Ensopado de enguias

Ingredientes	Quant.	Procedimento
enguia	1 kg	<p>Arranje as enguias, lave-as e corte em bocados. Tempere com sal e deixe a escorrer.</p> <p>Descasque e corte as cebolas e os dentes de alho em rodelas e leve ao lume num tacho com o azeite e a margarina Vaqueiro. Deixe refogar um pouco e junte o tomate, pelado e sem grainhas, cortado em bocados, o colorau e o ramo de cheiros atado. Deixe estufar suavemente com o tacho destapado durante cerca de 15 minutos. Regue com o vinho branco e ferva mais 5 minutos. Junte então as enguias, retifique o sal e tempere com pimenta. Tape o tacho e deixe cozer durante cerca de 20 minutos.</p> <p>Entretanto corte o pão em fatias finas e torre-as levemente no forno. Disponha-as sobre o fundo de uma terrina e por cima coloque as enguias e regue com o molho.</p> <p>Polvilhe com uma mistura de salsa, coentros e hortelã frescos, picados.</p>
sal	qb	
cebola	3	
alho	6 dentes	
azeite	1 dl	
margarina	2 c sopa	
tomate	1 kg	
colorau	1 c chá	
salsa	qb	
coentros	qb	
hortelã	qb	
vinho branco	1 dl	
pimenta	qb	
pão duro	qb	

Sopa de enguias

Ingredientes	Quant.	Procedimento
enguia	500 g	<p>Arranje as enguias e coloque-as numa panela com a água. junte a cebola cortada em pedaços e o azeite. Tempere com sal, pimenta e o colorau e acrescente o pão partido em pedaços. Leve tudo ao lume a cozer e, quando levantar fervura, verta o vinagre. Vá mexendo e, assim que ferver novamente, retire do lume. Retifique os temperos, polvilhe com os coentros picados e sirva.</p>
água	½ l	
cebola	1	
azeite	1 dl	
colorau	1 pitada	
pão escuro	500 g	
vinagre	1 c sopa	
coentros, sal e pimenta	qb	

ESPADARTE

Xiphias gladius

inglês	swordfish
francês	espadon
espanhol	pez espada
alemão	Schwertfisch



http://www.cienciaviva.pt/peixes/home/index.asp?acao=showpeixe&id_especie=13&id_grupopecie=1

nome vulgar e taxonomia Filo: Chordata
Classe: Actinopterygii
Ordem: Perciformes
Família: Xiphiidae

época

características físicas O espadarte tem um corpo largo e robusto, sem escamas, negro azulado no dorso e mais claro no ventre, com um focinho alongado que forma uma característica espada achatada que usa para dividir os cardumes e para se defender. É encontrado no Atlântico Nordeste e Mar Mediterrâneo, onde habita na coluna de água até aos 800 m de profundidade.

características nutricionais Rico em ferro, fósforo, ácido fólico e vitamina B6.

observações O espadarte também é designado por vezes como peixe-espada (no Brasil), é um peixe que pode atingir um tamanho máximo de 4,5 metros e um peso de 540kg. Encontra-se em águas oceânicas tropicais e temperadas de todo o mundo, sendo uma espécie importante na pesca desportiva.

utilizações Frito, grelhado ou em caldeiradas (estufado).

Espadarte grelhado com molho de limão e mostarda

Ingredientes	Quant.	Procedimento
espadarte	4 postas	<p>Tempere o espadarte com o sal e o tempero das ervas especial para grelhados. Reserve.</p> <p>Numa frigideira salteie os legumes (cenouras, brócolos e couve-flor) num pouco de azeite, que deve estar bem quente. Tempere a gosto.</p> <p>Grelhe o peixe, mas não demasiado para que não fique seco.</p> <p>Frite as batatas em rodela finas e escorra-as depois de toda a gordura, usando para o efeito papel absorvente.</p> <p>Triture a cebola, o alho, o sumo de limão, o azeite, a mostarda e a salsa, tempere de sal e regue o peixe com este molho.</p> <p>Sirva de imediato com os legumes e a batata fria (opcional).</p>
legumes	a gosto	
batatas	qb	
salsa	qb	
cebola	1	
alho	1 dente	
mostarda	1 c sobremesa	
sal	qb	
ervas para grelhados	a gosto	
sumo de limão	qb	
azeite	qb	

Espadarte com “cebolada” de alho-francês

Ingredientes	Quant.	Procedimento
espadarte	4 bifes	<p>Tempere os bifes de espadarte com sal, pimenta e o vinagre. Reserve. Corte os alhos-franceses em rodela, lave e deixe escorrer.</p> <p>Leve ao lume um tacho com o azeite e os alhos picados, deixe aquecer, junte a cebola cortada em meias-luas finas e o louro, mexa e deixe cozinhar até começar a ficar macia.</p> <p>Acrescente o alho-francês e o pimentão-doce, misture, tape e deixe cozinhar até o alho-francês perder o volume.</p> <p>Junte depois os bifes de espadarte com o tempero, tape o tacho e deixe cozinhar, em lume brando, durante dez minutos. Retifique o sal e sirva polvilhado com salsa ou coentros picados e acompanhado com feijão-verde cozido.</p>
sal	1 c café	
pimenta	qb	
vinagre de sidra	4 c sopa	
alhos-franceses	2	
azeite	2 c sopa	
alho	2 dentes	
cebola	1	
louro	1 folha	
pimentão doce	½ c café	
salsa ou coentros	qb	

FANECA

Trisopterus luscus

inglês	pouting
francês	tacaud
espanhol	faneca
alemão	



<http://www.sulinformacao.pt/2014/10/chefe-ensina-a-cozinhar-fanecas-e-cavalas-na-azinha-do-mar/>

nome vulgar e taxonomia Filo: Chordata
Classe: Osteichthyes
Ordem: Gadiformes
Família: Gadidae

época

características físicas Peixe que pode medir até 20-25 cm de comprimento, alargado, com cabeça pequena; a mandíbula superior ultrapassa ligeiramente a inferior, a qual tem um barbilho de igual comprimento ao diâmetro da órbita do olho. O corpo é mais alto que o comprimento da cabeça, com a linha lateral um pouco curva na parte anterior. Possui coloração bronze pálida sobre a linha lateral, com bandas verticais mais escuras (4 ou 5 bandas), e cinzento prateado na zona ventral. As barbatanas mais escuras possuem um fino ponteadado negro, sendo as peitorais ocre e as ventrais esbranquiçadas.

características nutricionais Destaca-se o seu alto conteúdo em selénio e fósforo, vitamina B12, B3 e E.

observações Em Portugal a faneca é abundante, mas as populações existentes encontram-se em regressão, devido fundamentalmente aos efeitos da pesca. É considerada uma espécie ameaçada, com o estatuto de conservação de "Comercialmente Ameaçado". Este estatuto significa que, embora atualmente não esteja ameaçado de extinção, encontra-se sujeito aos efeitos de sobrepesca, necessitando de um controlo da exploração. Por isso, em Portugal foi estabelecido um tamanho mínimo de captura, bem como a malhagem mínima para as redes de arrasto e de emalhar.

utilizações Frita, assada no forno ou grelhada.

Fanecas fritas com açorda

Ingredientes	Quant.	Procedimento
fanecas	8	<p>Tempere as fanecas inteiras com um pouco de sal, alho laminado, sumo de limão e deixa marinar por 30 minutos.</p> <p>Escorre, passa por farinha de milho e frita em óleo quente, aproximadamente 2 minutos de cada lado.</p> <p>Retire para um prato com papel absorvente, para eliminar o excesso de gordura, e reserve.</p> <p>Corte o pão em fatias finas e demolhe-as em água. Pique os alhos restantes e refogue-os no azeite. Junte o miolo de mexilhão e deixe cozinhar mais um pouco.</p> <p>Adicione depois o pão bem escorrido e mexa até se desfazer.</p> <p>Tempere com sal e pimenta e retire do lume. Junte a gema, envolva e reserve.</p>
limão	1	
alho	6 dentes	
pão	600 g	
azeite	1 dl	
miolo de mexilhão	200 g	
gema	1	
sal	qb	
pimenta	qb	
farinha de milho	qb	
óleo	qb	
coentros	qb	

Faneca assada com arroz de açafão

Ingredientes	Quant.	Procedimento
arroz	220 g	<p>Faz-se um refogado com o azeite a cebola (picada) e um dente de alho e assim que aloirar junta-se o açafão.</p> <p>De seguida acrescenta-se o arroz, deixa-se ganhar cor e acrescenta-se o dobro da água (em relação à quantidade de arroz).</p> <p>Tempera-se com sal e pimenta e deixa-se cozer.</p> <p>Colocam-se os filetes de faneca no forno, com sumo de limão, coentros, alho, sal e pimenta, cerca de 40 minutos a 190°C.</p>
faneca	800 g	
açafão	qb	
cebola	100 g	
alho	2 dentes	
azeite	100 g	
limão	1	
coentros	qb	
sal	qb	
pimenta	qb	

GAROUPA legítima

Epinephelus aeneus

inglês	white grouper
francês	mérou blanc
espanhol	cherna de ley
alemão	Weißer Zackenbarsch



<http://alphasouthsarl.com/fish/epinephelus-aeneus/index.htm>

nome vulgar e taxonomia Filo: Chordata
Classe: Actinopterygii
Ordem: Perciformes
Família: Epinephelidae

época

características físicas Espécie bentônica, que ocorre em fundos rochosos, arenosos e lodosos. Pode alcançar até 1m de comprimento. Corpo alongado e robusto. Três espinhas no opérculo. Barbatana dorsal com 14 e 16 raios moles. Barbatana anal com 8 ou 9 raios. Ponta da barbatana caudal arredondada. De coloração cinza esverdeado, com três linhas brancas na cabeça e linhas escuras nos flancos (pouco visíveis).

características nutricionais A Garoupa é um peixe com alto teor de proteína e fonte de vitamina D. Fornece ainda uma quantidade significativa de vitamina E, potássio e fósforo.

observações

utilizações Sopas, no forno, grelhado e em muitos outros preparados culinários.

Garoupa braseada sobre misto de legumes

Ingredientes	Quant.	Procedimento
filete de garoupa	120 g	<p>Numa frigideira, deite um fio de azeite e cozinhe o filete de garoupa.</p> <p>Use um almofariz para fazer um esmagado de ervas aromáticas a gosto com um pouco de azeite e sal.</p> <p>Numa frigideira deite um fio de azeite, junte o alho picado, a cebola e deixe alourar. Junte os cogumelos, os pimentos e a abóbora e deixe cozinhar durante cerca de 3 minutos. Junte o preparado do almofariz ao refogado e mexa de forma contínua.</p>
alho	2 dentes	
cebola	1	
cogumelos	50 g	
pimento vermelho	20 g	
pimento verde	20 g	
abóbora	50 g	
azeite	qb	
coentros	qb	
sal	qb	
ervas aromáticas	a gosto	

Garoupa no tacho

Ingredientes	Quant.	Procedimento
garoupa	600 g	<p>Coloque as postas de garoupa num prato fundo e tempere-as com o sumo do limão, os dentes de alho picados, uma colher de chá de sal e um pouco de pimenta e reserve.</p> <p>Ponha as sultanas de molho no vinho.</p> <p>Coloque ao lume um tacho largo com o azeite e, quando estiver quente, introduza o alho-francês, deixando refogar até amolecer.</p> <p>Junte as postas de garoupa, o tomate cortado em metades, as sultanas demolhadas, juntamente com o vinho, o miolo de pinhão e o restante sal.</p> <p>Tape e deixe suar durante 20 minutos. Adicione as ervas picadas e retire do lume. Acompanhe com as batatas cozidas a vapor.</p>
limão	½	
alho	2 dentes	
sal	2 c chá	
pimenta	qb	
sultanas douradas	40 g	
vinho branco	0,5 dl	
azeite	1 c sopa	
alho-francês	200 g	
tomate cereja	300 g	
miolo de pinhão	20 g	
salsa	qb	
manjeriço	qb	
cebolinho	qb	
orégãos	1 c sobremesa	
batata	400 g	

LINGUADO

Solea solea

inglês	common sole
francês	sole commune
espanhol	lenguado común
alemão	gemeinsame Sohle



https://www.infoescola.com/wp-content/uploads/2011/04/linguado_166190972.jpg

nome vulgar e taxonomia Filo: Chordata
Classe: Actinopterygii
Ordem: Pleuronectiformes
Família: Soleidae

época

características físicas Corpo oval e achatado com os olhos na parte superior situados do lado direito; Boca pequena e torcida com dentes pequenos; Narina anterior no lado-cego não dilatada; Barbatana caudal unida ao último raio das barbatanas anal e dorsal por uma membrana bem desenvolvida; As barbatanas peitorais são bem desenvolvidas no lado oculado e no lado cego (sendo ligeiramente mais curta); barbatana peitoral com uma mancha escura na sua extremidade superior. Coloração branca na parte inferior e castanha escura na parte superior com um padrão que se assemelha aos fundos arenosos onde habita.

características nutricionais Apesar de não haver valores nutricionais específicos, é geralmente considerado um peixe magro e de fácil digestão, sendo normalmente usado para crianças de pouca idade ou doentes.

observações Outros peixes da família *Soleidae*:
Língua - *Dicologlossa cuneata*;
Linguado da areia - *Pegusa lascaris*;
Linguado da Guiné - *Synaptura lusitânica*;
Linguado-branco - *Solea senegalensis*;
Azevia - *Microchirus azevia*.
Peixe semelhante de outra família:
Família: *Citharidae* - carta (*Citharus linguatula*)

utilizações Frito, grelhado, suado ou em filetes.

Linguado com molho de manteiga limonado

Ingredientes	Quant.	Procedimento
linguado	1 ou 2	<p>Tempere o peixe com flor de sal e aguarde 30 minutos.</p> <p>Esprema o sumo do limão e reserve-o numa taça. Coloque a manteiga numa taça e reserve-a no frigorífico enquanto prepara o peixe. Junte a farinha, sal e pimenta preta num recipiente e misture-os com um garfo.</p> <p>Aqueça um pouco de azeite numa frigideira e, quando este ferver, passe os peixes pela mistura de farinha e frite-os até dourarem de ambos os lados.</p> <p>Transfira o peixe para um prato, cobrindo-os com folha de alumínio, de modo a mantê-lo quente.</p> <p>Ponha a manteiga a derreter e quando esta se apresentar quase toda derretida, junte-lhe o sumo de limão, envolva e adicione a salsa picada. Torne a juntar os linguados à frigideira, virando-os, gentilmente, para que fiquem completamente encharcados no molho.</p> <p>Sirva o peixe regado com o molho e polvilhe com mais salsa picada, se desejar, junte mais sumo de limão.</p>
farinha	60 g	
manteiga	100 g	
limão	½	
sal e pimenta	qb	
azeite	qb	
salsa picada	qb	

Linguado no forno com batatas

Ingredientes	Quant.	Procedimento
filetes de linguado	3	<p>Lave os filetes, junte sumo de limão e tempere com sal e pimenta. Corte as cebolas e o pimento em juliana (tiras finas) e pique a salsa finamente. Para preparar o linguado no forno, descasque e corte as batatas em fatias médias, e coloque-as em um tabuleiro untado com azeite. Misture a salsa com óleo, sal e pimenta a gosto, para fazer o tempero. Por cima das batatas coloque as cebolas, o pimento e a mistura de salsa. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C para dourar as batatas. Quando as batatas estiverem douradas, vire ao contrário e acrescente os filetes. Cozinhe no forno por mais 10-15 minutos, ou até o peixe ficar cozinhado.</p> <p>Se preferir batatas bem douradas, quando as virar pode levá-las de novo ao forno, sem o peixe, e retirar quando estiverem ao seu gosto.</p>
cebola	3	
pimento vermelho	1	
batata	1 kg	
limão	1	
salsa fresca picada	1 c sopa	
sal e pimenta	qb	
azeite	qb	

MOREIA

Muraena helena

inglês	Mediterranean moray
francês	Murène de la méditerranée
espanhol	Morenas
alemão	Muräne



<https://www.infoescola.com/peixes/moreia/>

nome vulgar e taxonomia Filo: Chordata
Classe: Actinopterygii
Ordem: Anguilliformes
Família: Muraenidae

época

características físicas Uma das principais características deste grupo é o corpo longo e cilíndrico, semelhante em configuração a uma serpente. Conhecem-se cerca de 200 espécies, distribuídas por 15 géneros, das quais a maior mede 4 metros de comprimento. Os murenídeos habitam cavidades rochosas e são carnívoros, caçando com base num olfato muito apurado. Não têm escamas, para proteção, algumas espécies segregam da pele um muco que contém toxinas. A maior parte das moreias não tem barbatanas peitorais ou pélvicas. A sua pele tem padrões elaborados que servem como camuflagem.

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Muraenidae>

características nutricionais

observações Existem outras variedades:
Moreão - *Gymnothorax maderensis*;
Moreão castanho - *Gymnothorax unicolor*;
Moreia preta - *Muraena augusti*;
Moreia-serpente - *Enchelycore anatina*

utilizações Geralmente frita, mas também pode ser consumida em caldeiradas.

Moreia frita à pescador

Ingredientes	Quant.	Procedimento
moreia sal azeite óleo para fritar		<p>A moreia tem de ser escalada (sem a espinha central) e salgada (1 hora de molho com 1 mão de sal) e depois aberta com pauzinhos e besuntada com azeite (para afastar as moscas) e posta ao sol, para secar um pouco (até mudar de cor e estar seca, mas mole). Não pode secar muito.</p> <p>Corte depois em fatias que se levam a fritar em óleo bem quente.</p>

Moreia de cebolada

Ingredientes	Quant.	Procedimento
moreia louro sal piripiri tomates cebola azeite	1 kg 1 folha qb qb 3 2 1 dl	<p>Depois da moreia arranjada e lavada, corte às postas com mais ou menos um dedo de espessura e salpique com sal.</p> <p>Leve a refogar num tacho, a cebola cortada às rodelas finas, o tomate limpo de peles e sementes, o azeite, sal e piripiri e a folha de louro. Tape o tacho e deixe amolecer a cebola.</p> <p>De seguida junte a moreia para cozer, com o tacho tapado, cerca de 10 minutos em lume brando, agitando de vez em quando o tacho. depois de pronta sirva acompanhada de arroz branco.</p>

PARGO legítimo

Pagrus pagrus

inglês	red porgy
francês	pagre rouge
espanhol	pargo
alemão	roter Porgy



http://www.ictieterm.es/nombre_cientifico.php?nc=108

nome vulgar e taxonomia Filo: Chordata
Classe: Actinopterygii
Ordem: Perciformes
Família: Sparidae

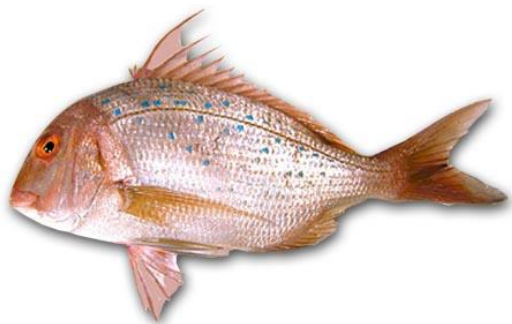
época

características físicas Corpo oval, robusto e comprimido lateralmente. Apresenta grandes dentes caniniformes, quatro superiores e seis inferiores, seguidos de dentes caniniformes mais pequenos e obtusos, sendo molariformes no terço posterior; dois primeiros raios da dorsal pouco mais curtos que os seguintes. O dorso é rosado e os lados são mais prateados com uma linha lateral distinta de escamas até à barbatana caudal.

características nutricionais O pargo é um peixe quase sem gordura, com alto teor de proteína, fonte de $\omega - 3$ e vitamina D. Fornece uma quantidade significativa das vitaminas: tiamina (B1), B6 e niacina, e de minerais: potássio e fósforo.

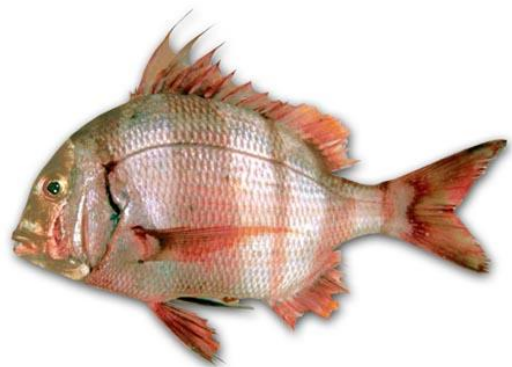
observações Existem outras variedades de pargo como:
Pargo ruço - *Pagrus caeruleostictus*
Pargo sêmola - *Pagrus auriga*
Pargo-capelo - *Dentex gibbosus*
Pargo mulato - *Plectorhinchus mediterraneus*, Família Haemulidae
Pargo australiano - *Pagrus auratus*
e muitos outros peixes semelhantes pertencentes à família – Sparidae, como:
goraz- *Pagellus bogaraveo*
besugo - *Pagellus acarne*
bica - *Pagellus erythrinus*
bica buço - *Pagellus bellottii*
ferreira - *Lithognathus mormyrus*

utilizações Cozidos, fritos, no forno ou qualquer outro método culinário.



Pagrus caeruleostictus – pargo ruço

<http://www.fao.org/fishery/species/3189/en>



Pagrus auriga – pargo sêmola

<http://www.fao.org/fishery/species/3190/en>



Plectorhinchus mediterraneus – pargo mulato

http://www.ictieterm.es/nombre_cientifico.php?nc=88



Pagrus auratus – pargo australiano

<http://www.sea-ex.com/fishphotos/snapper.htm>



Dentex Gibbosus – pargo capelo

<http://www.lfish.pt/portfolio/pink-dentex/>



goraz - *Pagellus bogaraveo*

<http://www.cienciaviva.pt/peixes/home/>



besugo - *Pagellus acarne*

<http://especiesmarinasdeinteresbromatologic.blogspot.com/2011/>



bica - *Pagellus erythrinus*

http://www.agraria.org/pesci/cucina_pagello-fragolino.htm



bica buço - *Pagellus bellottii*

<http://www.fao.org/fishery/species/2369/en>



Ferreira - *Lithognathus mormyrus*

<http://mares.nbranco.com/?menu-option=2&detail=20>

Pargo assado no forno

Ingredientes	Quant.	Procedimento
pargo	1,3 kg	<p>Tempere o peixe de ambos os lados com sal, pimenta e colorau. Num tabuleiro de ir ao forno, coloque azeite suficiente para cobrir o fundo. Por cima, espalhe o tomate, metade dos pimentos, raminhos de salsa, as folhas de louro e os alhos esmagados. Por cima, coloque o peixe. Numa tigela, coloque as batatas e as cebolinhas. Tempere com sal, colorau e pimenta. Regue com azeite e envolva tudo muito bem. Espalhe as batatas e as cebolinhas à volta do peixe. Por cima, espalhe os restantes pimentos. Regue tudo generosamente com azeite e sobre o peixe coloque a manteiga. Por fim, adicione o vinho branco. Leve ao forno pré-aquecido nos 200°C e deixe assar entre 40 a 50 minutos.</p> <p>Quando tudo estiver bem cozinhado e as batatas loirinhas, retire.</p>
batatinhas	600 g	
cebolinhas	12	
tomate grande	1	
pimento vermelho	½	
pimento verde	½	
alho	6 dentes	
louro	4 folhas	
salsa	1 raminho	
colorau	qb	
vinho branco	250 ml	
azeite	qb	
margarina	1 c sopa	
sal e pimenta	qb	

Cataplana à algarvia

Ingredientes	Quant.	Procedimento
lombos de tamboril	200 g	<p>Numa cataplana, junte metade das cebolas e dos pimentos. Junte as batatas às rodelaas muito finas, o alho e regue com o azeite. Junte o peixe (tamboril e pargo) e tempere com o vinho e sal. Cubra com as restantes cebolas e pimentos. Em seguida, adicione o tomate sem pele nem sementes, cortado muito fino. Junte a folha de louro e a salsa. Para finalizar, decore com o presunto, camarão e amêijoas e leve ao lume para apurar durante 15 minutos.</p> <p>(para 4 pessoas)</p>
pargo limpo	200 g	
camarão cru	150 g descascado	
ameijoas	150 g	
presunto	50 g	
batatas	200 g	
cebola	1	
tomates	150 g	
alho	10 g	
pimento verde	40 g	
azeite	100 ml	
vinho branco	50 ml	
louro	1 folha	
salsa	1 ramo	
piri-piri e sal	qb	

PEIXE ESPADA BRANCO/PRETO

Lepidopus caudatus/Aphanopus carbo

inglês	silver scabbardfish / black scabbardfish
francês	sabre argenté / sabre noir
espanhol	Pez cinto / sable negro
alemão	Silberscheidefisch / schwarzer Schwertfisch



<https://alchetron.com/Silver-scabbardfish>
<https://www.continente.pt/stores/continente/pt-pt/public/Pages/ProductDetail>

nome vulgar e taxonomia	Filo: Chordata Classe: Actinopterygii Ordem: Perciformes Família: Trichiuridae
--------------------------------	---

época

características físicas **P.E.Branco** - Espécie bentopelágica (entre 100 e 250m). Pode chegar a medir 2m de comprimento e a pesar 8kg. Corpo comprido, achatado lateralmente e desprovido de escamas. Barbatana dorsal contínua e longa, sem separação entre a parte espinhosa da mole; espinho posterior ao ânus pequeno e triangular. Boca grande; dentes caniniformes, sendo maiores na parte anterior da maxila superior. Cor prateada uniforme e barbatana dorsal cinzenta escura.

P.E.Preto - Espécie bentopelágica que habita zonas de grandes profundidades (entre os 200 e 1600m) e sobe à coluna de água, durante a noite, para se alimentar. No verão migra para junto da costa. Reproduz-se de outubro a janeiro, tendo um ciclo de vida longo, crescimento lento e baixo ciclo reprodutivo, o que o torna muito sensível a alterações do meio. Corpo muito alongado, comprido e achatado. Com olhos e boca grande. Não tem escamas. A barbatana dorsal está dividida em duas porções de comprimento aproximadamente igual; a barbatana caudal é bem desenvolvida, fina e bifurcada. Apresenta espinho posterior no ânus forte e achatado. De coloração negra.

características nutricionais O Peixe-espada branco é um peixe com alto teor de proteína e ómega – 3. Fornece uma quantidade significativa das vitaminas B12, D e niacina, e fósforo.
O Peixe-espada preto é um peixe com baixo teor de gordura, com alto teor de proteína e ómega – 3. Fornece uma quantidade significativa de vitamina D, potássio e fósforo.

observações

utilizações Grelhado, frito e em filetes (normalmente só o peixe-espada preto)

Peixe-espada em molho mediterrânico

Ingredientes	Quant.	Procedimento
peixe-espada preto	250 g	<p>Numa panela salteie num fio de azeite, a cebola picada, até estar macia e translúcida. Junte o alho finamente picado e deixe fritar ligeiramente, sem queimar. Adicione os tomates cortados em cubos e diminua o fogo, deixando cozinhar uns 10 minutos. Junte então o vinho tinto e as malaguetas picadas. Deixe cozinhar mais uns minutos.</p> <p>Junte as azeitonas fatiadas e o manjeriço cortado em tiras finas. Tempere a gosto, com sal. Coloque então o peixe na panela e envolva-o no molho. Tape a panela, baixe o lume para o mínimo e cozinhe o peixe, 10 minutos.</p>
cebola	1	
alho	2 dentes	
tomates	2	
vinho tinto	¼ chávena	
água	¼ chávena	
manjeriço fresco	qb	
azeitonas pretas	qb	
malaguetas	2	
sal	qb	
azeite	qb	

Peixe-espada com alcaparras

Ingredientes	Quant.	Procedimento
peixe-espada	4 postas	<p>Numa frigideira com azeite coloque as postas de peixe-espada, tempere com sal e pimenta e deixe cozinhar de ambos os lados por alguns minutos. Adicione a manteiga e as alcaparras e deixe cozinhar mais um pouco.</p> <p>Retire do lume, regue com sumo de limão, polvilhe com salsa picada e decore com os rabanetes cortados em rodela.</p> <p>Pode acompanhar com puré de batata.</p>
azeite	qb	
margarina	1 c sopa	
sal e pimenta	1b	
alcaparras	2 c sopa	
sumo de limão	1	
salsa picada	qb	
rabanetes	qb	

PESCADA BRANCA

Merluccius merluccius

inglês	European hake
francês	merlu européen
espanhol	merluza europea
alemão	Europäischer Seehecht



<http://www.mapexel.com/en/productos>

nome vulgar e taxonomia Filo: Chordata
Classe: Actinopterygii
Ordem: Gadiformes
Família: Merluccidae

época Espécie sujeita a Totais Admissíveis de Captura (TAC)

características físicas Corpo alongado e estreito, coberto de escamas pequenas e caducas. Face superior da cabeça achatada, com uma crista em forma de V no cimo da cabeça (que a distingue dos restantes Gadídeos). Boca grande (termina ao nível do centro do olho) e preta, com numerosos dentes fortes e pontiagudos, sendo a maxila inferior proeminente. Ausência de barbilho e presença de 2 barbatanas dorsais. Com 8 – 12 branquispinhas no 1º arco branquial; presença de duas barbatanas dorsais, sendo a segunda semelhante à anal. Coloração cinzento-escuro no dorso, mais clara no ventre e flancos, e branco prateado na região ventral.

características nutricionais A Pescada-branca é um peixe com baixo teor de gordura, com alto teor de proteína, de ómega – 3 e fonte de vitamina D. Fornece uma quantidade significativa de vitamina B12, potássio e fósforo.

observações Existem outras variedades de pescada, que na sua maioria, chegam ao nosso mercado, congeladas:

Pescada argentina - *Merluccius hubbsi*

Pescada da África do Sul - *Merluccius capensis*

Pescada da Namíbia - *Merluccius paradoxus*

Pescada de Angola - *Merluccius polli*

Pescada de cauda azul - *Macruronus magellanicus*

Pescada do Chile - *Merluccius australis*

Pescada negra - *Merluccius senegalensis*

Pescada prateada - *Merluccius bilinearis*

utilizações Muito versátil. Pode ser confeccionada cozida, grelhada, frita, em filetes, estufada, em caldeiradas, saladas, pasteis ou no forno.

Pescada no Forno com Batata-Doce e Curgete

Ingredientes	Quant.	Procedimento
lombos de pescada	4	Disponha os lombos com a pele para baixo numa assadeira larga (sem os sobrepor) com o fundo com azeite. Descasque a batata-doce e corte em cubinhos, corte a curgete em rodela generosas e depois em quartos e corte a cebola em meias-luas generosas. Disponha os legumes e as azeitonas em redor dos Lombos de Pescada, tempere tudo de sal e tomilho e regue com um fio de azeite. Depois, leve a assadeira a forno pré-aquecido a 180° por 20 a 25 min. aprox. (dependendo do forno).
azeitonas	8	
batata-doce	1 grande	
curgete	1 média	
cebola roxa	1	
sal	qb	
tomilho	qb	
azeite	qb	

Filetes de pescada com laranja, amêndoa e manjeriço

Ingredientes	Quant.	Procedimento
filetes de pescada	4	Disponha os filetes numa assadeira larga com o fundo com azeite, sem os sobrepor. Depois, tempere-os com sal, regue com sumo de meia laranja e distribua a amêndoa em palitos por cima de cada um. Leve a forno pré-aquecido a 180° por 15 min. aprox. (dependendo do forno e da espessura dos filetes). Quando cozinhados, retire-os do forno, polvilhe com raspa de laranja e manjeriço fresco e sirva com salada.
amêndoa em palitos	4 c sopa	
laranja	1	
manjeriço	qb	
azeite	qb	
sal	qb	

PREGADO

Psetta maxima

inglês	turbot
francês	turbot
espanhol	rodaballo
alemão	Steinbutt



<https://pt.depositphotos.com/121869082/stock-photo-psetta-maxima-turbot-fish-isolated.html>

nome vulgar e taxonomia Filo: Chordata
Classe: Actinopterygii
Ordem: Pleuronectiformes
Família: Scophthalmidae

época

características físicas É um peixe-chato, com ambos os olhos na face superior. É comum na costa atlântica da Europa, mas menos frequente no Mediterrâneo. Vive em fundos marinhos arenosos e lodosos, em águas pouco profundas, até um máximo de 100 metros de profundidade, adquirindo a cor do substrato. Reproduz-se de maio a julho, no Atlântico, e mais cedo, de fevereiro a abril, no Mediterrâneo. Inicialmente, as larvas são simétricas, mas ao cabo de 40 a 50 dias, à medida que se desenvolvem, o olho direito migra para o lado esquerdo.

https://pt.wikipedia.org/wiki/Psetta_maxima

características nutricionais

observações A aquicultura do pregado teve início na década de 1970 no Reino Unido, mas atualmente o principal produtor é a Espanha, em especial na região da Galiza.

Outros peixes semelhantes da família: Scophthalmidae
areeiro (*Lepidorhombus spp.*)
rodovalho (*Scophthalmus rhombus*)

utilizações Grelhado, em filetes ou no forno são as maneiras mais comuns de utilização deste peixe que é geralmente bastante dispendioso.

Pregado inteiro no forno

Ingredientes	Quant.	Procedimento
pregado	1 (1,5 kg)	. Lave e escorra o pregado. Dê vários cortes transversais no dorso e tempere com pimenta, sumo de ½ limão e coentros. Coloque o peixe numa assadeira e em cada corte coloque uma tira de presunto. Disponha à volta as chalotas. Regue com o vinho branco e azeite. Asse no forno e vá regando o peixe várias vezes com o próprio molho se necessário vá adicionando pequenas porções de água, para não secar e ficar com molho. Acompanhe com batatinhas pequenas cozidas ou assadas.
presunto	6 fatias	
chalotas	300 g	
vinho branco	qb	
limão	½	
coentros	qb	
batatinhas	qb	
azeite, sal e pimenta	qb	

Pregado grelhado com molho de escabeche

Ingredientes	Quant.	Procedimento
pregado	1 (600 g)	Faça dois golpes superficiais no peixe, tempere de sal e sumo de limão. Aqueça um grelhador antiaderente. Depois de estar bem quente coloque sobre ele o peixe. Quando estiver bom para virar faça-o com particular cuidado e se possível com a ajuda de duas espátulas largas. Este peixe é bastante delicado e corre o risco de o desmanchar. Espere mais uns minutos até que fique grelhado do outro lado. Molho de escabeche: Leve ao lume uma frigideira com o azeite, a folha de louro, a paprika e os dentes de alho picados. Agite a frigideira de vez em quando, deixe que comece a ferver sem permitir que os alhos queimem. Junte nesta altura o vinagre, volte a agitar a frigideira e espere que o molho reduza um pouco. Regue de imediato o peixe com este molho assim que este sair do grelhador ainda quente. O ideal é preparar o molho enquanto o peixe grelha. Pode acompanhar com batatinha nova e feijão-verde cozido.
sal	qb	
limão	1	
Molho de escabeche		
azeite	6 a 8 c sopa	
louro	1 folha	
alho laminado	3 dentes	
paprika	1 c chá	
vinagre	1 c sobremesa	

RAIA-DE-SÃO-PEDRO

Raja circularis

inglês	sandy ray
francês	raie circulaire
espanhol	raya falsa vela
alemão	sandiger Strahl



Leucoraja circularis

<http://colapesce.xoom.it/Pescitalia/pisces/elasmobranchi/Rajiformes/Rajidae/razzarotonda.htm>

nome vulgar e taxonomia Filo: Chordata
Classe: Chondrichthyes
Ordem: Rajiiformes
Família: Rajidae

época Época de defeso espécie: maio e junho.

características físicas A Raia-de-São-Pedro apresenta um corpo alto e comprido, um focinho pequeno e pontiagudo com a superfície superior espinulosa, mas muitas vezes nua na metade traseira, especialmente nos adultos. Coloração castanho-avermelhada com 4 a 6 manchas mais claras em cada asa e na barbatana pélvica, dispostas simetricamente. Espécie sujeita a Totais Admissíveis de Captura (TAC) e na Lista Vermelha da União Internacional para a Conservação da Natureza (IUCN) - Perigo (endangered-EN)

características nutricionais Do ponto de vista nutricional é rica em vitamina A, niacina, triptofano e minerais como fósforo, potássio e magnésio. Por 100g, contém apenas 58kcal, 14,1g de proteína e apenas 0,2g de gordura.

observações Existem muitas variedades de raia, como por exemplo:
Raia bicuda - *Raja oxyrinchus*
Raia curva - *Raja undulata*
Raia de Bigelow - *Raja bigelowi*
Raia de dois olhos - *Leucoraja naevus*
Raia de quatro olhos - *Raja miraletus*
Raia lenga - *Raja clavata*
Raia manchada - *Raja montagui*
Raia pontuada - *Raja brachyura*
Raia repregada - *Amblyraja radiata*
(DGRM ESPÉCIES_19-12-2016)
https://www.ipma.pt/export/sites/ipma/bin/docs/relatorios/pescas.mar/2016_Guia_de_raias_PT.pdf
Este site apresenta todas as raias da costa portuguesa

utilizações A raia é um peixe cartilaginoso, muito saboroso e pode ser usado para preparar sopas, cataplanas, estufados, cozidos, escalfados ou assados.

Raia alhada à moda de Olhão

Ingredientes	Quant.	Procedimento
raia	400 g	<p>A raia deve ser bem lavada em água corrente e deve ficar com sal durante 2 horas. Num tacho com água a ferver introduz-se a raia já salgada e as batatas e deixa-se cozer até que as batatas estejam cozidas.</p> <p>Numa tigela temos os alhos muito bem esmagados, azeite, vinagre, 3 colheres de água de cozer a raia.</p> <p>Depois de cozida, escorre-se a água da raia e das batatas, junta-se o preparado anterior e vai novamente ao fogo cerca de cinco minutos. Serve-se logo após a confeção.</p> <p>Fonte: Município de Olhão / Portal web</p>
alho	5 dentes	
coentros	1 molho	
azeite	3 c sopa	
vinagre	1 c sopa	
batatas	4	
sal	qb	

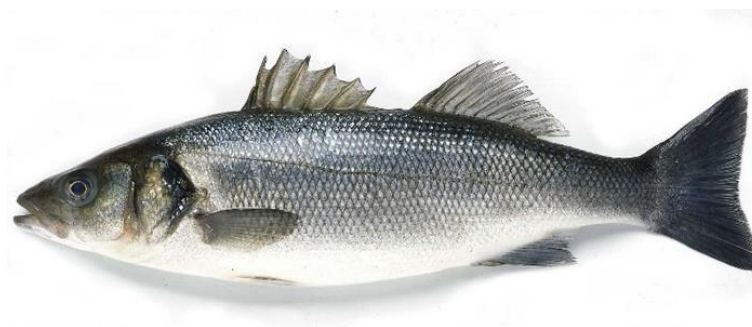
Raia frita acompanhada com puré de favas

Ingredientes	Quant.	Procedimento
raia		<p>Lavar e temperar a raia. Passar por farinha e fritar em óleo bem quente.</p> <p>Despelar as favas. Coze-las em água, sal, 1 dente de alho e um molhinho de coentros.</p> <p>Coar a água, mas reservar um pouco (pode ser necessária para a textura do puré). Moer as favas com um fio de azeite. Retificar os temperos e servir com uma rodela de limão.</p>
farinha		
sal		
óleo		
favas		
alho		
coentros		
azeite		

ROBALO

Dicentrarchus labrax

inglês	seabass
francês	bar
espanhol	lubina
alemão	Seebarsch



<http://alphasouthsarl.com/fish/dicentrarchus-labrax/index.htm>

nome vulgar e taxonomia

Filo: Chordata
Classe: Actinopterygii
Ordem: Perciformes
Família: Moronidae

época

características físicas

Corpo alongado com um pedúnculo caudal grosso. De coloração cinzento-prateada, com reflexos azuis ou verdes no dorso, e uma mancha negra no bordo do opérculo.

características nutricionais

O robalo à semelhança com outros peixes apresenta um alto teor de proteína, de $\omega - 3$ e vitaminas D e fonte de B12. Fornece uma quantidade significativa das vitaminas B6, tiamina e niacina; e dos minerais potássio e fósforo. O teor de gordura em percentagem é de 7,9. (<https://sapientia.ualg.pt/bitstream/10400.1/431/1/Anexos.pdf>).

observações

Existem outras variedades de robalo como:
Robalo baila - *Dicentrarchus punctatus* (Spotted seabass)
Robalo do Norte - *Morone americana* (White perch)
Robalo muge - *Morone saxatilis* (Striped bass)

utilizações

Cozido, grelhado, frito, no forno ou em caldeiradas.

Robalo assado no pão

Ingredientes	Quant.	Procedimento
pão grande	1	<p>Escolha um pão comprido e suficientemente largo para poder acomodar o peixe. Corte o topo do pão e retire parte do miolo para poder acomodar o peixe.</p> <p>Prepare o tempero do peixe, colocando num almofariz os 3 dentes de alho, sal, pimenta, o louro em pó, a salsa picada e uma colher de sopa de azeite. Esmague tudo até que fique uma pasta. Por fim, junte umas gotas de limão e misture tudo. Barre a barriga do peixe com metade da pasta. Barre o peixe com a restante pasta. Deixe tomar gosto durante 1 hora.</p> <p>Coloque o peixe no centro do pão e tape com o topo. Embrulhe em papel de alumínio para não queimar o pão durante a cozedura do peixe.</p> <p>Coloque num tabuleiro, leve ao forno pré-aquecido nos 180°C e deixe assar durante 35 a 45 minutos (depende do forno e do tamanho do peixe). Entretanto, num tacho leve ao lume azeite, o dente de alho esmagado e um pouco de folhinhas de orégãos. Mexa e deixe aquecer bem sem deixar queimar. Quando o azeite estiver aromatizado e o peixe cozinhado pincele-o de imediato com o azeite.</p> <p>Sirva este prato com o pão aberto e acompanhado com o molho e uma salada mista.</p>
robalo	1 – 800 g	
sumo de limão	qb	
louro	1 c café	
salsa picada	½ molho	
azeite	qb	
alho	1 dente	
orégãos	qb	
sal	qb	
pimenta	qb	

Robalo assado com laranja

Ingredientes	Quant.	Procedimento
robalos	2	<p>Arranje os robalos e retire a espinha central sem separar os 2 filetes (deixar unido pelo rabo).</p> <p>Pique salsa e tomilho a gosto e misture com 3 colheres de azeite, sal e pimenta a gosto, de seguida corte em rodelas a laranja e misture com o azeite aromatizado. Coloque as rodelas de laranja no meio dos robalos e o bacon mais o meio pimento fatiados por cima. Esprema a outra laranja e junte ao vinho branco. Num tabuleiro de ir ao forno faça uma cama com a cebola às rodelas e o restante pimento, regue com um fio de azeite, coloque o robalo por cima e regue com metade da mistura do vinho e sumo de laranja, leve ao forno pré-aquecido a 180 graus durante 30 minutos.</p> <p>De 10 em 10 minutos regue os robalos com o restante vinho com sumo de laranja.</p>
laranja	2	
bacon	qb	
cebola	1	
pimento vermelho	1	
azeite	qb	
sal e pimenta	qb	
tomilho	qb	
salsa	qb	
vinho branco	½ cálice	

RUIVO

Lepidotrigla cavillone

Chelidonichthys lucerna

inglês	gurnard
francês	grondins
espanhol	garneos
alemão	Knurrhahn

https://en.wikipedia.org/wiki/Lepidotrigla_guentheri
<http://www.photomazza.com/Chelidonichthys-lucerna?lang=en>



nome vulgar e taxonomia Filo: Chordata
 Classe: Actinopterygii
 Ordem: Scorpaeniformes
 Família: Triglidae

época

características físicas As suas enormes barbatanas peitorais apresentam um tipo de desenvolvimento muito curioso: os três raios inferiores são livres e movem-se separadamente à semelhança de dedos, permitindo-lhe “andar” sobre o fundo, apresentando ainda funções de deteção de alimento. Os restantes raios são longos e encontram-se unidos, assemelhando-se a uma espécie de asas que, quando abertas, permitem ao peixe planar sobre o fundo.

Tal como os outros ruivos emite sons produzidos por contração dos músculos que atuam sobre a bexiga-natatória.

características nutricionais Não foi encontrada informação específica sobre este peixe, mas aplicam-se as considerações sobre os peixes magros em geral.

observações Pouco comuns nos mercados, são muito apreciados pelos conhecedores que valorizam o seu músculo branco e firme. Os pescadores usam-nos como substitutos de bacalhau, na preparação de pastéis.

utilizações sopas, caldeiradas ou fritos.

Ruivo assado com orégãos e limão

Ingredientes	Quant.	Procedimento
ruivo em filetes	1	Pré-aqueça o forno a 200°C. Faça um corte na diagonal no lado da pele do filete para que a marinada penetre no peixe. Num almofariz triture o alho, depois junte uma colher de chá de sal e de orégãos. Bata tudo e junte o azeite e o sumo de meio limão. Passe este molho pelo filete. É importante que esta quantidade cubra o filete. Deite o filete num tabuleiro de ir ao forno, com o lado da pele virada para cima, para esta ficar bem tostadinha e estaladiça. Coze durante cerca de 7 min.
alho	1 dente	
sal e pimenta	qb	
orégãos frescos	qb	
azeite	2 c sopa	
sumo de limão	½	

Ruivo à portuguesa

Ingredientes	Quant.	Procedimento
ruivos	4	Limpe os ruivos e tempere-os com sal, pimenta e coloque-os num tabuleiro untado com azeite. Pique a cebola, os dentes de alho, a salsa. Tire as peles e sementes aos tomates e corte-os em pedaços pequenos. Num recipiente deite o azeite, a cebola, os alhos, a salsa, o tomate, o louro, o vinho, a água, tempere de colorau e pimenta. Misture todos os ingredientes, verta sobre os ruivos e leve ao forno, em lume médio, a assar durante 45 minutos. Regue com o próprio molho, de vez em quando. Acompanhe com batatas cozidas e polvilhadas com salsa picada.
azeite	1 dl	
vinho branco	1 dl	
água	1 dl	
cebola	1	
salsa	1 ramo	
tomates	2	
louro	1 folha	
alho	2 dentes	
sal e pimenta		
colorau	1 c café	

SAFIO ou congro

Conger conger

inglês	conger
francês	congre
espanhol	cngrio
alemão	Conger



<https://sarabettencourt95.wordpress.com/safiocongro/>

nome vulgar e taxonomia Filo: Chordata
Classe: Actinopterygii
Ordem: Anguilliformes
Família: Congridae

época

características físicas Corpo longo, cilíndrico e sem escamas. Tem uma boca grande com dentes pontiagudos e bordos grossos, maxilas fortes e o maxilar superior ligeiramente maior que o inferior; origem da barbatana dorsal ao nível da extremidade das barbatanas peitorais. Coloração negra ou acinzentada no dorso (que escurece com a idade) e mais clara no ventre.
www.docapesca.pt

características nutricionais O Safio é um peixe com alto teor de proteína, ómega – 3 e vitamina D. Fornece uma quantidade significativa de vitaminas A e B6, e dos minerais potássio e fósforo.

observações Este peixe possui demasiadas espinhas inseridas no músculo na região caudal (após a terminação do ventre). A parte anterior do peixe não possui espinhas pelo que é preferencialmente consumida.

utilizações caldeirada ou frito

Caldeirada de safio

Ingredientes	Quant.	Procedimento
safio	4 postas abertas	<p>Tempere as postas de safio com sal e bastante sumo de limão. Cubra com água fria e deixe assim durante 2 a 3 horas.</p> <p>Descasque e corte a cebola e os dentes de alho em rodela. Deite-os num tacho e junte o tomate, pelado e cortado em pedaços e o ramo de salsa atado com a folha de louro. Introduza as postas de congro escorridas e regue com o azeite. Leve a cozinhar sobre lume brando durante cerca de 20 minutos, agitando o tacho de vez em quando.</p> <p>À parte coza as batatas com a pele em água temperada com sal</p>
sal	qb	
limão	1	
cebolas	2	
alho	3 dentes	
tomates	4	
louro	1 folha	
salsa	1 ramo	
azeite	0,5 dl	
batatas	8	

Arroz de safio

Ingredientes	Quant.	Procedimento
safio	4 postas abertas	<p>Comece por preparar o caldo aromático para cozer o peixe. Num tacho coloque 1/2 cebola, a cenoura, a rama do alho francês, o ramo de cheiros e tempere com sal e pimenta e um fio de azeite. Ferve 5 minutos em lume brando antes de juntar as postas de peixe para que cozam. Quando o peixe estiver cozinhado, retire-o e deixe arrefecer, e limpe-o depois de peles e espinhas. Reserve.</p> <p>Coe o caldo da cozedura e reserve também.</p> <p>Leve ao lume a cebola picada e o alho, juntamente com o louro e o azeite e deixe refogar um pouco. Acrescente depois o tomate e um pouco de coentros picados. Acrescente depois 3 chávenas de caldo da cozedura do peixe (3x o volume de arroz que vai utilizar) e junte a raspa de meio limão. Quando o caldo voltar a ferver acrescente o arroz. Tape, reduza o lume para o mínimo e deixe cozinhar o arroz.</p> <p>Quando o arroz estiver quase no ponto, acrescente o peixe previamente arranjado e deixe acabar de cozinhar.</p> <p>Quando o arroz estiver cozinhado, esprema um pouco de sumo de limão - mais ou menos, consoante a sua preferência - e envolva bem.</p> <p>Sirva de imediato polvilhado com coentros frescos picados.</p>
arroz	1 chávena	
alho francês	rama	
cebola	1	
tomates	2	
alho	2 dentes	
louro	1 folha	
limão	½	
cenoura	1	
cebolinho, tomilho e salsa	1 ramo	
sal e pimenta	qb	
azeite	qb	
coentros	qb	

SALEMA

Sarpa salpa

inglês	salema
francês	saupé
espanhol	salema
alemão	Salema



<https://www.diving-canary-islands.com/en/salema-sarpa-salpa/>

nome vulgar e taxonomia Filo: Chordata
Classe: Actinopterygii
Ordem: Perciformes
Família: Sparidae

época

características físicas Corpo oblongo, cabeça pequena, boca pequena e subterminal. Dentição composta por dentes incisiviformes; uma fiada de incisivos nas duas maxilas: maxila superior de bordo chanfrado, e maxila inferior são triangulares. Barbatana dorsal com 11 – 12 espinhos. Barbatana peitoral curta que não atinge a vertical do ânus. Coloração azulada e com 11 – 12 linhas longitudinais douradas; linha lateral escura muito nítida e uma mancha negra na parte superior da base das barbatanas peitorais.

características nutricionais A salema, semelhante à dourada, é um peixe com alto teor de proteína, de ômega – 3 e vitaminas D e fonte de B12. Fornece uma quantidade significativa das vitaminas B6, tiamina e niacina; e dos minerais potássio e fósforo.

observações A família *Sparidae* à qual pertence a salema, mas também a dourada e o sargo, é muito numerosa e tem uma grande diversidade de peixes.

utilizações Sobretudo grelhada.

Salema em cama de bacon

Ingredientes	Quant.	Procedimento
salemas bacon sal e pimenta mexilhões ou ameijoas batatas azeite alho tomilho	opcional	<p>Coloque bacon às tirinhas finas numa frigideira e deixe fritar lentamente para libertar a gordura.</p> <p>Disponha os peixes por cima só com um pouco de sal e pimenta e deixar cozinhar.</p> <p>Pode juntar no fim alguns mexilhões ou ameijoas para abrirem e libertarem a sua água (opcional).</p> <p>Sirva com batatas assadas no forno só com azeite alho e tomilho.</p>

Filetes de salema com puré de cenoura

Ingredientes	Quant.	Procedimento
salema limã coentros sal alecrim fresco azeite PURÉ batatas cenouras leite alho sal e pimenta noz-moscada manteiga	2 filetes ½ sementes em pó qb qb qb 800 g 2 300 ml 1 dente qb qb 30 g	<p>Puré: Coloque as batatas e as cenouras, partidas em pequenos pedaços, num tacho, juntamente com o alho. Cobre com água e tempere com sal. Leve ao lume e deixe cozer até as batatas e as cenouras estarem macias. Escorra e reduza a puré. Adicione o leite e a manteiga e mexa muito bem, até obter um preparado liso e cremoso. Tempere com pimenta moída na hora e com noz-moscada.</p> <p>Peixe: Dê uns golpes na pele do filete, tempere com um fio de azeite, sumo de limão e os coentros moídos e deixe marinar cerca de uma hora. Tempere o peixe com sal apenas na hora de fritar. Aqueça uma frigideira com um fio de azeite e frite o peixe, cerca de 3 minutos de cada lado. Comece a fritura com a pele para baixo e pressionar para não encarquilhar. Sirva o peixe com o puré, polvilhe com alecrim fresco picado e acompanhe com tomate cereja.</p>

SALMONETE legítimo

Mullus surmuletus

inglês	red mullet
francês	rouget de roche
espanhol	salmonete de roca
alemão	Rotbarbe



http://www.natuurlijkmooi.net/adriatische_zee/vissen/mullus_surmuletus.htm

nome vulgar e taxonomia Filo: Chordata
Classe: Actinopterygii
Ordem: Perciformes
Família: Mullidae

época

características físicas Perfil anterior da cabeça em declive pouco acentuado - correspondendo a 25% do comprimento total. Possui um par de barbilhos no maxilar inferior mais longos do que as barbatanas peitorais, característica que o distingue da espécie *M. barbatus*, em que os barbilhos são menores que a barbatana peitoral e não apresenta faixas longitudinais amarelas. Coloração avermelhada e três bandas amarelas longitudinais ao longo do flanco; primeira barbatana dorsal com listas escuras na membrana interr radial.
www.docapesca.pt

características nutricionais O salmonete é considerado um peixe semigordo (4 g de gordura por 100 g). Apresenta vitaminas (B1, B2 e B3) e minerais (fósforo, potássio, magnésio e iodo).

observações Existem várias variedades de salmonete:
Salmonete - *Pseudupeneus prayensis*;
Salmonete da vaza - *Mullus barbatus*;
Salmonete do alto - *Polymixia nobilis*

utilizações Frito ou grelhado, no forno ou com tomatada.

Salmonetes à setubalense

Ingredientes	Quant.	Procedimento
salmonete	4	<p>Arranje os salmonetes, tendo o cuidado de guardar os fígados, que se temperam com sal. Retire o sangue que por vezes fica agarrado à espinha dos salmonetes e salpique com sal. Deixe-os ficar assim durante 2 a 3 horas. Depois lave-os e grelhe-os em lume de carvão. Esta operação pode fazer-se de duas maneiras: Ou se grelham por completo na grelha sobre lume brando, ou se lhes dá uma meia assadura pelo processo anterior, passando-os depois para um tabuleiro com nozinhos de manteiga e um pouco de água e acabam de se assar no forno.</p> <p>Quase à hora de servir, esmagam-se os fígados de modo a obter uma pasta, que se leva ao lume numa frigideira com um pouco de água, deixa-se ferver um pouco e junta-se a manteiga (e se os salmonetes forem assados no forno, junte o líquido que largaram). Retira-se o molho do lume e junta-se o sumo de meio limão e salsa finamente picada.</p> <p>Coloque os salmonetes na travessa de servir, regue com o molho e enfeite com os restantes limões cortados às rodelas. Acompanhe com batatas cozidas e salada.</p>
margarina	100 g	
limões	2	
salsa	qb	
sal	qb	
batatas		
salada		

Salmonetes com batatas assadas e molho de tomate

Ingredientes	Quant.	Procedimento
salmonetes	6	<p>Salmonetes: Arranje e filete os salmonetes retirando-lhes as espinhas. Tempere com sal e um pouco de pimenta. Passe por azeite e grelhe até ficar no ponto desejado sem deixar secar o peixe.</p>
ameijoas	100 g	
limão	3	<p>Molho de tomate: Refogue a cebola em azeite e junte o tomate pelado previamente. Deixe cozinhar. Adicione sal, pimenta e um pouco de vinho branco e deixe apurar mexendo de vez em quando. Triture tudo com a varinha mágica.</p>
vinho branco	qb	
alho	6 dentes	
coentros	1 molho	
azeite	qb	<p>Batatas: Coza as batatas em água com sal. Dê um murro em cada uma, tempere com azeite, alho, sal e pimenta e leve a assar nas brasas.</p>
Batatas pequenas	8	
sal e pimenta	qb	
tomilho	1 molho	
alecrim	1 molho	
cebolas	3	
tomates	6	
malaguetas	2	

SARDA/CAVALA

Scomber scombrus / *Scomber japonicus*

inglês	atlantic mackerel
francês	maquereau commun
espanhol	caballa del atlántico
alemão	atlantischer Makrele



<http://www.norpel.com/products/atlantic-mackerel>

nome vulgar e taxonomia Filo: Chordata
Classe: Actinopterygii
Ordem: Perciformes
Família: Scombridae

época

características físicas Corpo sem escamas, cabeça bicuda e comprida. Parte da cabeça situada entre os olhos, opaca. Primeira barbatana dorsal com 11 – 13 raios espinhosos. Com espaçamento entre as duas barbatanas dorsais superior ao comprimento da base da primeira dorsal. De coloração azul metálico, dorso esverdeado com listas azuis, ventre prateado e sem manchas, características que a distingue da espécie *S. colias*. Apresenta uma mancha negra por cima do opérculo e uma banda longitudinal negra sobre a dorsal.
www.docepesca.pt

características nutricionais A sarda é um peixe com alto teor de proteína, de gorduras insaturadas, ómega – 3, vitamina B12. É ainda fonte de vitamina D e fornece uma quantidade significativa de niacina, vitamina B6, potássio, fósforo e zinco.

observações Espécie sujeita a Totais Admissíveis de Captura (TAC).

utilizações Cozida. Grelhada, em caldeiradas, patés, aperitivos, filetes ou no forno.

Sarda à vasca

Ingredientes	Quant.	Procedimento
sarda	750 g	Descasque, pique e refogue o alho em uma panela com um fundo de azeite. Corte a sarda em cubos e passe-a ligeiramente pela farinha de trigo. Coloque na panela e refogue até que fique dourada. Junte o vinho branco, a água, tempere com sal e pimenta e deixe cozinhar durante 7 minutos. Lave as amêijoas e incorpore-as na panela com sarda, deixe mais 5 minutos. Retire do lume, tempere e deixe pousar. Cozinhe os ovos durante 8 minutos. Descasque e corte em rodela. Escorra e pique os aspargos. Coloque nos pratos a sarda, os ovos e os aspargos. Polvilhe com sala picada e sirva.
ameijoas	250 g	
espargos brancos	175 g	
alho	2 dentes	
ovos	2	
vinho branco	75 ml	
farinha	30 g	
salsa	1 c sopa	
azeite	10 ml	
Sal e pimenta	qb	

Sardas no tacho com aroma de orégãos

Ingredientes	Quant.	Procedimento
sardas	4	Amanhe as sardas, rejeite as cabeças e lave-as em água corrente. Corte-as em metades e tempere com sal. Corte as cebolas às rodela e refogue numa caçarola antiaderente com o azeite. Quando começar a alourar junte o tomate limpo e picado e os pimentos cortados às tiras. Refogue um pouco mais, regue com o vinho e quando retomar a fervura junte o peixe numa só camada. Tempere com pimenta e orégãos. Tape a caçarola e cozinhe o peixe. Destape e apure o molho, se necessário. Sirva quente com batatas cozidas.
cebola	300 g	
azeite	4 c sopa	
tomate	500 g	
pimento verde	½	
pimento vermelho	½	
sal	qab	
vinho branco	½ chávena	
pimenta	qb	
orégãos	qb	
batata cozida	qb	

SARDINHA

Sardina pilchardus

inglês	sardine
francês	sardine
espanhol	sardina
alemão	Sardine



<http://www.iucnredlist.org/details/198580/0>

nome vulgar e taxonomia Filo: Chordata
Classe: Actinopterygii
Ordem: Clupeiformes
Família: Clupeidae

época Época de defeso: janeiro e fevereiro (por arte de cerco).

características físicas Corpo alongado, coberto de escamas grandes e caducas. Carena ventral pouco desenvolvida. A barbatana dorsal começa à frente da origem das barbatanas pélvicas. O opérculo apresenta estrias ósseas radiais. Parte posterior do maxilar situa-se à frente da vertical que passa pelo meio do olho; A barbatana caudal é bifurcada; boca sem dentes e de maxila curta. Barbatana anal com os dois últimos raios mais fortes e longos que os precedentes. Coloração verde ou azulada no dorso, e mais clara e prateada no ventre, com uma série longitudinal de manchas escuras nos flancos.

características nutricionais A Sardinha é um peixe com alto teor de proteína, $\omega-3$ (na sardinha gorda), vitamina D e B12.
Fornece também uma quantidade significativa de niacina, vitamina B6, potássio, fósforo e zinco.

observações São aparentadas com os arenques (*Clupea harengus*, Família: *Clupeidae*), mas de menores dimensões.
A biomassa total do stock de sardinha tem diminuído por isso, a sua pesca em Portugal e Espanha é regulada por um Plano de Gestão comum.

utilizações Geralmente assada. Pode ser cozida em ácido (sumo de limão ou vinagre) para desfazer as espinhas, em caldeiradas e frita.

Bruschettas de sardinhas

Ingredientes	Quant.	Procedimento
pão baguete	8 fatias	Ligue o forno a 200° C.
alho	1 dente	Corte 8 fatias da baguete, com 1 dedo de espessura cada. Leve as fatias ao forno 5 minutos.
azeite	1 c sobremesa	Fora do forno esfregue ao de leve as fatias de pão com o dente de alho. Pincele levemente com o azeite e sobreponha as folhas de rúcula.
sardinhas em tomate	1 lata	Por cima, disponha as sardinhas, salpique com os orégãos e sirva.
rúcula	qb	
orégãos	qb	

Tostas de sardinhas e *pickles*

Ingredientes	Quant.	Procedimento
pães com azeitonas	4	Pré-aqueça o forno a 180° C.
chalotas	3	Corte o pão em fatias fininhas.
sardinhas em azeite	1 lata	Num tabuleiro forrado com papel vegetal, leve as fatias de pão ao forno a alourar.
<i>pickles</i>	3 c sopa	Corte as chalotas em rodela finas e disponha-as sobre as fatias de pão.
cebolinho	2 c sopa	Por cima, distribua as sardinhas e os <i>pickles</i> picados. Polvilhe com o cebolinho picado e sirva de imediato.

SARGO legítimo

Diplodus sargus

inglês	white seabream
francês	sar commun
espanhol	sargo
alemão	weiße Meerbrasse



<http://www.omare.pt/pt/especie/diplodus-sargus/>

nome vulgar e taxonomia Filo: Chordata
Classe: Actinopterygii
Ordem: Perciformes
Família: Sparidae

época

características físicas Escamas nas bochechas e no opérculo. Boca terminal e lábios finos. Barbatana caudal bifurcada. Corpo oval cinza prateado. Apresenta como características distintivas: 1 banda vertical negra no pedúnculo caudal e 9 bandas verticais alternadamente escuras e claras nos lados, bem como um ponto negro na axila peitoral superior. Nos juvenis apenas aparecem 5 faixas mais escuras.

www.docapesca.pt

características nutricionais Entre os nutrientes mais relevantes encontram-se as vitaminas A, B3, B9 e B12.

observações Existem várias variedades de sargo, nomeadamente:

SARGO-ALCORRAZ (Annular seabream) - *Diplodus annularis*
Apresenta uma coloração cinzenta-amarelada e uma mancha anular negra à volta do pedúnculo caudal. As barbatanas pélvicas são amarelas e imediatamente acima da inserção das barbatanas peitorais apresenta uma pequena mancha negra.

SARGO-BICUDO (Sharpsnout seabream) - *Diplodus puntazzo*
Lados do corpo com 6 ou 7 listas verticais muito escuras, alternando com 5 a 7 listas mais claras que podem desaparecer completamente após a morte. Pedúnculo caudal com uma mancha escura em forma de anel, mais nítida nos juvenis.

SAFIA (Common two-banded seabream) - *Diplodus vulgaris*
Coloração prateada. Duas bandas negras verticais características da espécie: uma no pedúnculo caudal, e outra sobre a cabeça, de forma triangular.

SARGO VEADO (Zebra seabream) - *Diplodus cervinus*
Coloração característica, cinzento prateado ou dourado, com cinco faixas largas transversais escuras; zona interorbital e barbatanas pélvicas

escuras; uma mancha negra imediatamente acima da inserção das barbatanas peitorais.

utilizações Cozido, grelhado e filetado.

Sargo com legumes “ao papelote”

Ingredientes	Quant.	Procedimento
sargo	1 kg	Comece por cortar as batatas em quartos e a cenoura em rodela. Leve-as a cozer, assim que levantar fervura escande-as por 5 minutos. Entretanto prepare a manteiga aromatizada juntado na picadora o alho a salsa, a manteiga, a raspa de um limão e o sumo de meio. Pique tudo até obter uma mistura bem triturada e homogénea. Prepare o sargo fazendo uns 3 cortes na diagonal de ambos os lados. Pré aqueça o forno a 180°. Escorra as batatas e reserve. Corte as chalotas em gomos, o tomate em metades e o pimento em tiras finas. Num tabuleiro de ir ao forno coloque uma folha de papel de alumínio suficiente mente grande para envolver toda a receita. Disponha as batatas e as cenouras, as chalotas, os tomates e os pimentos sobre a folha e coloque algumas nozes da manteiga aromatizada. Sobreponha o sargo e coloque a restante manteiga sobre os cortes efetuados no mesmo. Feche o papel de alumínio selando-o de maneira a criar uma bolsa. Leve ao forno por 25/30 minutos ou até o peixe estar cozido. Sirva regando com o molho que se formou.
batatinhas	10 a 12	
pimento verde	½	
cenoura	1	
chalotas	4	
alho	2 dentes	
manteiga	3 c sopa	
salsa	a gosto	
sal	qb	
raspa de limão	1	
sumo de limão	½	
tomates cereja	8	

Sargo no forno com limão e orégãos

Ingredientes	Quant.	Procedimento
sargos médios	6	Forre o fundo do tabuleiro com azeite, a cebola as rodela, os dentes de alho. Sobre as batatas ponhas as rodela de tomate. Recheie os sargos com o limão e os orégãos frescos. Coloque os sargos no tabuleiro, em cima das rodela de tomate, com uma rodela de limão por cima. Tempere com sal e pimenta acabada de moer, polvilhe com pimentão doce. Regue com o vinho branco. Leve ao forno pré-aquecido a 250°C cerca de 45 minutos. Sirva acompanhado de salada
orégãos	1 raminho	
sal e pimenta	qb	
tomate grande	1	
alhos	2 dentes	
cebola	1	
azeite	qb	
batatas	7	
limão grande	1	
vinho branco	qb	

SOLHA legítima

Pleuronectes platessa

inglês	plaice
francês	plie
espanhol	solla
alemão	Scholle



<http://www.marinespecies.org/photogallery.php?album=4487&pic=2669>

nome vulgar e taxonomia Filo: Chordata
Classe: Actinopterygii
Ordem: Pleuronectiformes
Família: Pleuronectidae

época

características físicas O achatamento deste grupo faz-se pelo lado direito do peixe. As barbatanas peitorais estão ausentes ou são muito reduzidas. As solhas são peixes predadores que se alimentam de peixes e invertebrados bentônicos que caçam de emboscada, com o auxílio de camuflagem

características nutricionais Possui vitamina D A-tocoferol (E), tiamina (B1), riboflavina (B2), niacina, B6, B12 e folatos. Minerais como: fósforo, magnésio, ferro, cálcio, potássio e zinco.

observações "Solha" é oriundo do latim *solea*, que significa sandália (uma alusão ao corpo achatado da solha).

A larva deste peixe, quando eclode tem um olho de cada lado. Só mais tarde é que sofre uma mudança estrutural e fica com os dois olhos do mesmo lado.

As solhas ocorrem em todos os ambientes aquáticos e têm uma larga distribuição geográfica. A maioria das espécies, no entanto, prefere zonas costeiras, até aos 200m de profundidade.

Existem várias variedades de solha:

Solha americana - *Hippoglossoides platessoides*

Solha da pedra - *Platichthys flesus*

Solha de Inverno - *Pseudopleuronectes americanus*

Solha do Mar do Norte - *Limanda ferruginea*

Solha escura do Mar do Norte - *Limanda limanda*

Solha limão - *Microstomus kitt*

utilizações Frita, grelhada ou em caldeirada...

Filetes de solha em crosta de amêndoa

Ingredientes	Quant.	Procedimento
filetes de solha	4	<p>Tempere os filetes de solha com sal e pimenta regue com o leite. Misture a amêndoa com o pão ralado e uma pitada de colorau. Leve uma frigideira ao lume com óleo e deixe aquecer. Ponha um pouco de farinha num prato fundo e noutro bata ligeiramente o ovo. Escorra os filetes de solha e passe-os primeiro por farinha, depois pelo ovo batido e finalmente pela mistura de amêndoa e pão ralado. Frite os filetes no óleo quente até estarem dourados. Escorra sobre papel absorvente. Corte o pimento em pedaços pequenos e sirva com o peixe.</p>
sal e pimenta	qb	
amêndoa	100 g	
leite	0,5 dl	
pão ralado	2 c sopa	
colorau	qb	
óleo	qb	
farinha	qb	
ovo	1	
pimento vermelho	1	

Solha no forno

Ingredientes	Quant.	Procedimento
batatas	850 g	<p>Ligue o forno a 200º C. Descasque as batatas, corte-as em metades e coloque-as num tabuleiro. Sobreponha-lhes o peixe, os alhos esmagados e o tomate em cubos. Regue o preparado anterior com o azeite, o vinho branco e tempere de sal e pimenta em grão. Leve a meio do forno durante 30 minutos. Vá regando com o próprio molho. Por fim, retifique os temperos e polvilhe com cebolinho picado.</p>
solha	800 g	
alho	3 dentes	
tomates	2	
azeite	50 ml	
vinho branco	1 dl	
sal e pimenta	qb	
cebolinho	qb	

TAINHA

T. OLHALVO *Mugil cephalus*

T. FATAÇA *Liza ramada*

T. GARRENTO *Liza aurata*

inglês mullet
francês Mulet ou muge
espanhol lisas
alemão Meeräschen



<http://www.fao.org/fishery/>



<http://www.fishbase.org/photos/>



<http://www.fishbase.org/photos>

nome vulgar e taxonomia Filo: Chordata
Classe: Actinopterygii
Ordem: Mugiliformes
Família: Mugilidae

época

características físicas Corpo alongado e cabeça achatada na extremidade. Escamas grandes; não apresenta escama axilar peitoral. Lábio superior é delgado e sem papilas, característica que distingue o género *Liza*, do género *Chelon*. Olhos parcialmente cobertos por pálpebra adiposa e extremidade posterior do maxilar visível com a boca fechada, característica distintiva do género *Mugil*. Coloração azul acinzentada e prateada nos flancos, e ventre com linhas longitudinais escuras e uma mancha dourada no opérculo.

www.docapesca.pt

características nutricionais Entre as propriedades nutricionais da tainha é de salientar: ferro, cálcio, potássio, zinco, magnésio, sódio, vitamina A, complexo B, D, E e K.

observações Tainha é a designação vulgar de vários peixes da família dos mugilídeos. Distribuem-se por todo o mundo, ocupando águas costeiras temperadas ou tropicais, existindo algumas espécies que vivem também em água doce. É um peixe largamente utilizado na alimentação humana. As 3 variedades acima mencionadas encontram-se frequentemente nos mercados algarvios.

utilizações Sobretudo grelhada ou de caldeirada.

Tainha recheada

Ingredientes	Quant.	Procedimento
tainha espalmada	1 (1,2 a 1,5 kg)	<p>Tempere a tainha com sal, pimenta, o sumo de um limão e cubra a tainha com alecrim. Deixe a temperar por 2 horas.</p> <p>Para o recheio:</p> <p>Coza em água a ova de tainha ou de outro peixe, durante 10 minutos e reserve. Frite o bacon picado e, logo depois, junte a cebola e o alho. Deixe dourar bem. Enquanto isto, pegue a ova e corte em pequenas rodela. Junte a ova na frigideira com o bacon, cebola e alho e mexa bem. A ova vai se desfarelar por completo. Acrescente o pimento e retifique os temperos (se necessário junte um pouco mais de azeite). Junte um pouco de farinha para agregar o preparado.</p> <p>Após as 2 h a marinar, retire o alecrim e recheie o peixe com a mistura que preparou anteriormente e feche a barriga.</p> <p>Coloque em um tabuleiro ao tamanho do peixe embrulhado em papel de alumínio por 30 min a 200°C. Abra o papel de alumínio e deixe por mais algum tempo a 180°C para dourar.</p>
limão	1 sumo	
cebola	1	
pimento	1	
bacon	50 g	
alho	6 dentes	
ova de peixe	100 g	
alho	6 dentes	
farinha de milho	1 c sopa	
sal e pimenta	qb	
alecrim	qb	

Tainha assada no forno

Ingredientes	Quant.	Procedimento
tainhas médias	4	<p>Em cada tainha, faça 3 cortes em diagonal em ambos os lados e coloque meio alho dentro de cada corte. Tempere os peixes com limão e sal. Unte uma forma retangular grande com azeite. Coloque as tainhas na forma e ponha o alecrim por cima. Regue com azeite e leve ao forno médio por meia hora. Tire do forno, coloque em travessas e sirva, de preferência acompanhado com arroz branco.</p>
alho	12 dentes	
sumo de limão	1	
sal	1b	
azeite	½ chávena	
alecrim	4 raminhos	

TAMBORIL

Lophius piscatorius (branco)

Lophius budegassa (preto)

inglês	Angler ou Monkfish/ Blackbellied angler
francês	lotte
espanhol	rape
alemão	Seeteufel



<http://www.cienciaviva.pt/peixes/>

nome vulgar e taxonomia Filo: Chordata
Classe: Actinopterygii
Ordem: Lophiiformes
Família: Lophiidae

época Defeso da espécie: janeiro e fevereiro

características físicas T. BRANCO - Espécie demersal, que ocorre em fundos rochosos, arenosos e lodosos. Corpo achatado dorso-ventralmente. Caracterizado por uma cabeça larga e achatada. Boca grande.
T. PRETO - Espécie demersal que ocorre em fundos de sedimento fino. Corpo alargado na parte anterior e barbatanas peitorais inseridas num pedúnculo. Cabeça e boca grandes, com maxila inferior proeminente.

características nutricionais O tamboril é um peixe sem gordura, com alto teor de proteína e é fonte de ómega 3.
Fornece uma quantidade significativa de potássio e fósforo.
www.docapesca.pt

observações Alimenta-se essencialmente de peixes e cefalópodes.

utilizações Em caldeiradas, arroz, massas, filetes e saladas.

Cubos de tamboril no forno

Ingredientes	Quant.	Procedimento
tamboril	500 g	<p>Coloque os cubos de tamboril numa assadeira e tempere com sal e pimenta a gosto.</p> <p>Descasque as batatas, corte-as às rodelas e disponha-as em redor do peixe. Corte a cebola, os dentes de alho, os pimentos e o tomate. Coloque tudo sobre o peixe e as batatas e regue com o azeite e o vinho branco.</p> <p>Decore com tiras de bacon e os raminhos de alecrim. Leve ao forno durante aproximadamente 45 minutos.</p>
cebola	1	
alho	4	
pimento vermelho	1	
pimento verde	1	
azeite	1 dl	
vinho branco	1 dl	
bacon	4 tiras	
tomate	1	
alecrim	2 ramos	
sal e pimenta	qb	
batatas	1 kg	

Creme de tamboril e marisco

Ingredientes	Quant.	Procedimento
cabeça de tamboril	1	<p>Numa panela com 1,5 l de água a ferver, coloque sal, os grãos de pimenta, o dente de alho, a cebola cortada em pedaços, a cenoura, uma folha de louro, a salsa e o peixe. Tape e deixe ferver. Logo que levante fervura, junte os mexilhões e os camarões. Deixe ferver durante 2 a 3 minutos até que os camarões ganhem cor. Depois de cozido, retire tudo para uma travessa e deixe arrefecer. Reserve o caldo.</p> <p>Reserve o caldo.</p> <p>Corte a cenoura em pedaços e reserve.</p> <p>Reserve os mexilhões com ou sem concha.</p> <p>Descasque os camarões e reserve as cascas.</p> <p>Limpe o peixe de peles e de espinhas e desfie. Triture as cascas do camarão e o caldo e coe o caldo num coador de pano ou com um pano limpo.</p> <p>Numa outra panela, leve ao lume o azeite, a cebola picada, uma folha de louro e os alhos picados. Mexa e deixe refogar sem alourar. Logo que a cebola fique vidrada, junte o tomate e refogue até que este comece a desfazer-se. Ao refogado, adicione a farinha e mexa bem. Tempere a gosto com o molho piri-piri. Junte a cenoura e o caldo de cozer o peixe. Mexa muito bem e deixe ferver durante 10 minutos.</p> <p>Passado o tempo, retire o louro e triture tudo com a varinha mágica até que fique um creme. Adicione o cebolinho e o peixe desfiado. Mexa e logo que comece a ferver, junte o mexilhão e o camarão.</p>
mexilhões	6	
camarões	6	
cebolas	2 (1+1)	
alho	3 dentes (1+2)	
cenoura	1	
pimenta preta	6 grãos	
salsa	1 raminho	
louro	2 folhas (1+1)	
azeite	3 c sopa	
tomates	4	
farinha de trigo	1 c sopa	
cebolinho	qb	
sal e piri-piri	qb	

XAPUTA ou chaputa

Brama brama

inglês	atlantic pomfret
francês	grande castagnole
espanhol	japuta
alemão	Brachsenmakrele



https://es.wikipedia.org/wiki/Brama_brama

nome vulgar e taxonomia Filo: Chordata
Classe: Actinopterygii
Ordem: Perciformes
Família: Bramidae

época Peixe de águas mais quentes que se desloca de acordo com as temperaturas, logo será mais fácil encontrá-lo no verão.

características físicas Comprimento máximo: 100 cm, comprimento comum: 40 cm. Corpo profundo comprimido com um perfil de cabeça curvado. Barbatanas dorsais e anais escalonadas e com raios rígidos

características nutricionais A xaputa é um peixe com alto teor de proteína, vitamina B12 e D. Fornece ainda uma quantidade significativa de vitaminas: B6, E, niacina e dos minerais potássio e fósforo.”
www.docapesca.pt

observações Alimenta-se de pequenos peixes, cefalópodes, anfípodas (pequenos crustáceos) e krill.

utilizações Cozida, grelhada, frita, em posta ou em filetes e de caldeirada.

Crocantes de xaputa em marinada de gengibre e juliana de legumes

Ingredientes	Quant.	Procedimento
xaputa	1	Coloque os filetes num pirex.
pasta de alho	1 c sopa	Misture a pasta de alho com o molho de soja, o vinagre de arroz, o mel e o sumo de um pedaço de gengibre, previamente pelado e ralado. Junte a malagueta limpa de sementes e picada em pedacinhos e deite sobre os filetes. Deixe marinar durante pelo menos 1 hora.
molho de soja	2 c sopa	
vinagre de arroz	2 c sopa	
mel	1 c sopa	
gengibre	qb	
malagueta	qb	Num prato fundo misture a farinha de milho e o amido de milho. Escorra bem os filetes e passe-os pela mistura anterior.
cenoura	1	Deite um pouco de azeite numa frigideira antiaderente, deixe aquecer bem, introduza os filetes e aloure-os de ambos os lados.
pepino	1	
pimento verde	1	
azeite	qb	
farinha e milho	3 c sopa	
amido de milho	1 c sopa	Pele a cenoura, lave o pepino e o pimento, corte-os ao meio e limpe-os de sementes. Corte os legumes preparados em tirinhas muito finas e misture-os numa tigela.

Xaputa assada

Ingredientes	Quant.	Procedimento
xaputa	1	Depois de limpa a xaputa e sem pelas, enxugue bem.
manteiga	50 g	Dê uns golpes, tempere com sal, pimenta, sumo de limão e dentes de alho picado. Coloque a xaputa num tabuleiro de ir ao forno ou num pirex untado com azeite.
cebola	1	
polpa de tomate	3 c sopa	Faça um molho refogando uma cebola picada com 50 g de manteiga, 3 colheres de sopa de polpa de tomate, 4 tomates pequenos cortados aos bocados, 1 copo de vinho branco, salsa picada e uma chávena de água.
tomate	4	
sumo de limão	qb	Deite o molho sobre o peixe e vai ao forno a assar.
alho	2 dentes	
vinho branco	1 copo	Deve de vez em quando regar a xaputa com o molho que está no pirex. Se houver necessidade pode acrescentar mais um pouco de água.
água	1 chávena	
salsa	qb	Acompanhe, por exemplo, com puré de batata.
azeite	qb	

PEIXES DE ÁGUA DOCE

ACHIGÃ

Micropterus salmoides

inglês	largemouth bass
francês	achigan
espanhol	perca americana ou huro
alemão	forellenbarsch



https://en.wikipedia.org/wiki/Largemouth_bass

nome vulgar e taxonomia Filo: Chordata
Classe: Actinopterygii
Ordem: Perciformes
Família: Centrarchidae

época Em Portugal está protegido por defeso, sendo a sua pesca interdita entre 15 de março e 15 de maio, salvo algumas exceções.

características físicas Possui um corpo alongado, uma cabeça grande e de boca larga e com numerosos e minúsculos dentes, agressiva, possui um dorso e cabeça de coloração verde escuro ou oliváceo, com flancos dourados, ventre branco, a linha lateral tem uma fiada de manchas castanhas ou negras, bem visível nos adultos e o opérculo tem duas barras escuras e uma mancha preta. Tem uma barbatana dorsal dividida em duas partes, tendo a primeira, raios espinhosos, tendo ainda na boca uma maxila inferior proeminente e mais saliente do que a superior. *

características nutricionais O achigã é um peixe de águas doces, magro, de sabor suave e com pouquíssimas espinhas. Comparativamente a outros peixes, pode dizer-se que é uma mistura de robalo com truta.

observações Originário do sul do Canadá e norte dos Estados Unidos da América. O achigã foi introduzido pela primeira vez em Portugal em 1898, na Lagoa das Sete Cidades, nos Açores. No continente foi introduzido em 1952 e teve uma excelente adaptação espalhando-se rapidamente por todas as bacias hidrográficas, particularmente a sul do Rio Tejo. *

*<https://www.pesca-pt.com/achiga-bass>

utilizações No Alentejo faz-se assado no forno ou na telha, grelhado ou em caldeirada. É muito apreciado também na zona do Zêzere, onde o costume é grelhá-lo no carvão com sal e alho, ao mesmo tempo que é regado com molho de garrafa - feito com azeite, alhos muito picados, colorau, piri-piri, vinagre, vinho branco, tudo bem batido numa garrafa, a partir da qual se rega o peixe.

Achigã assado, recheado com folha de videira e conserva de limão

chefe Vítor Claro

Ingredientes	Quant.	Procedimento
achigã	4 de ½ kg	<p>Retire as barbatanas e as escamas dos peixes. A partir das barrigas, faça cortes até aos dorsos (sem separar totalmente as duas partes) e tire as espinhas centrais. Recheie cada um dos peixes com uma folha de videira e um gomo de limão em conserva. Asse-os na brasa regando-os de vez em quando com molho. Este faz-se, aquecendo a manteiga juntamente com o azeite e adicionando uma cebola picada, tabasco e aguardente. Depois de assados, polvilhe-os com flor de sal. Sirva os peixes com <i>mint jely</i>, uma geleia usada pelos ingleses para acompanhar borrego. Para fazer a conserva de limão, corte limões em quatro gomos e envolva-os em partes iguais de sal e açúcar. Guarde a mistura durante cinco meses antes de a utilizar.</p>
cebola	1	
aguardente	2 c sopa	
azeite	50 g	
manteiga	50 g	
tabasco	1 c café	
folhas de videira	4	
conserva de limão	qb	
flor de sal	qb	

Achigãs assados no forno com batatas

Chefe António Nobre

Ingredientes	Quant.	Procedimento
achigãs	1 kg	<p>Tempere o peixe com sal umas 4 horas antes.</p> <p>Descasque e corte as batatas em rodela grossas. Corte as cebolas às rodela, coloque num tabuleiro e regue com azeite. Por cima das cebolas coloque o peixe e à volta as batatas e sobre estes o alho picado, tomate, salsa e o louro.</p> <p>Misture o colorau no vinho e regue o peixe e as batatas. Leve a assar no forno durante cerca de uma hora. Sirva acompanhado de uma boa salada.</p>
batatas	1 kg	
cebolas médias	2	
alho	4 dentes	
tomates	4	
salsa	1 molho pequeno	
louro	1 folha	
azeite	1 dl	
vinho branco	2 dl	
colorau	qb	
sal	qb	

BARBO

Barbus barbus

inglês	common barbel
francês	barbeau commun
espanhol	barbo ibérico
alemão	Barbel



<http://bugasfreeblog.blogspot.com/2009/11/barbo-barbo-comum.html>

nome vulgar e taxonomia Filo: Chordata
Classe: Actinopterygii
Ordem: Cypriniformes
Família: Cyprinidae

época

características físicas O nome provém dos quatro barbilhos (excrescências em forma de pequenos espinhos carnudos) que saem do lábio superior. O corpo do barbo é robusto, coberto de grandes escamas, e quase cilíndrico. A barbatana dorsal é alta e curta. O focinho é quase cônico, apresentando-se a boca em posição ventral. Esta caracteriza-se por lábios carnudos e quatro barbilhos igualmente carnudos. Tem dentes faríngeos implantados em duas filas. Habitualmente apresenta um dorso entre o verde-azeitona e o cinzento esverdeado na sua parte superior cujos flancos costumam apresentar reflexos dourados. O ventre é entre o amarelado e o branco sujo. Tanto a barbatana anal como as barbatanas laterais têm uma tonalidade encarniçada, enquanto que a dorsal e caudal são escuras.

características nutricionais

observações É um peixe comestível, mas sem grande valor culinário.

utilizações Frito, grelhado, em sopas ou no forno.

Barbo frito à moda da Beira-Baixa

Ingredientes	Quant.	Procedimento
barbo	300 g	<p>Retirar as espinhas do barbo limpo e escamado, de forma a não separar os filetes e deixando o rabo. Temperar de sal e pimenta e hortelã da ribeira. Retirar as guelras e os olhos (dão mau sabor), com a água, a cabeça e as espinhas fazer um caldo, deixando ferver durante 10 minutos no máximo.</p> <p>Passar o caldo por um passador, e em seguida escolher a carne que fica junto das espinhas. Reservar.</p> <p>Embeber o pão com o caldo de peixe.</p> <p>Passar o peixe por farinha dando a configuração desejada e fritar em azeite quente.</p> <p>Refogar ligeiramente o alho e a cebola picados e o louro no azeite. Juntar o pão embebido. Deixar cozer lentamente, adicionar o vinho branco. Juntar o ovo, o pimentão-doce, o peixe, a hortelã da ribeira e o tomate. Retificar de sal e pimenta.</p>
ovo	1	
cebola	1	
tomates	2	
louro	1 folha	
alho	2	
hortelã da ribeira	3 pés	
azeite	2 dl	
água	2 dl	
pimentão doce	1 c café	
pão caseiro	100 g	
vinho branco	½ dl	
sal	qb	
pimenta	qb	
farinha	qb	

Caldeta de peixe de rio

Ingredientes	Quant.	Procedimento
azeite	100 ml	<p>Num tacho refoga-se em azeite o alho pisado, a cebola picada, o tomate cortado e as ervas picadas grosseiramente.</p> <p>Junta-se água e depois o peixe. Deixa-se cozinhar em lume brando até o peixe estar cozido.</p> <p>Serve-se bem quente sobre fatias de pão alentejano.</p>
poejo	1 ramo	
hortelã da ribeira	1 ramo	
barbo	1500 g	
tomate	3 a 4	
alho	3 a 4 dentes	
cebola	½	
pão alentejano	algumas fatias	
pimenta	1 pitada	

CARPA

Cyprinus carpio

inglês	common carp
francês	carpe commune
espanhol	carpa común
alemão	Karpfen



<https://www.stuzzicante.it/ricette/alimenti/carpa.asp>

nome vulgar e taxonomia Filo: Chordata
Classe: Actinopterygii
Ordem: Cypriniformes
Família: Cyprinidae

época

características físicas Possui boca pequena, sem dentes verdadeiros, rodeada de barbilhões curtos. Pode ter até 100 centímetros de comprimento. Sua coloração varia do cinza ao prateado.

características nutricionais

observações Originária de grandes lagos e rios da Ásia, Europa e África. É uma espécie de peixe de água doce, muito popular na China. É muito usada em piscicultura.

utilizações Frito, grelhado ou no forno.

Carpa no forno recheada

Ingredientes	Quant.	Procedimento
carpas	2 kg	Arranje as carpas de escamas e tripas e dê 3 golpes de cada lado, tempere com o sumo do limão, sal, pimenta qb e reservar.
cebolas	3	
alhos	3	Num recipiente coloque 1 cebola, os alhos, o pimento, a cenoura e o tomate maduro tudo cortado aos quadrinhos finamente como se fosse para um refogado, adicione os coentros, o manjericão e o louro tudo cortado finamente, adicione o caldo de peixe, a massa de alho, 1 colher de massa de pimentão, a margarina líquida, ¼ do vinho, o vinagre, sal e pimenta qb, misture tudo muito bem e reserve.
cenoura	½	
pimento vermelho	¼	Descasque as batatas, lave-as e corte-as em cubos pequenos.
limão	1	
tomate maduro	1	Num tabuleiro de ir ao forno, cobra o fundo com as 2 cebolas cortadas em meias luas e coloque por cima as carpas, recheie as mesmas com o preparado anterior e junte à volta as batatas.
batatas	1 kg	
tomate triturado	1 lata	Ao restante vinho junte o pimentão doce e a outra colher de massa de pimentão, mexa e regue as batatas, tempere com sal e pimenta qb e coloque por cima a lata de tomate triturado.
manjericão e orégãos	qb	
louro	1 folha	Leve ao forno a 180°C, durante 45 minutos ou até estar cozinhado
vinho branco	1 copo	
caldo de peixe	1 dl	
pimentão doce	1 c café	
massa de pimentão	2 c sopa	
massa de alho	1 c sobremesa	
coentros	½ molho	
vinagre	1 c sopa	
margarina	2 c sopa	
azeite	1 chávena café	
sal	qb	
pimenta	qb	

Carpa em filetes

Ingredientes	Quant.	Procedimento
carpa	6 filetes	Tempere os filetes com sal e sumo de limão e deixe a marinar por pelo menos 2 horas. Passe por farinha e frite em óleo.
sal	qb	
limão	qb	
farinha	qb	
óleo	qb	

LÚCIO

Esox lucius

inglês	northern pike
francês	brochet du Nord
espanhol	lucio
alemão	Nordhecht



<https://da.wikipedia.org/wiki/Gedde>

nome vulgar e taxonomia Filo: Chordata
Classe: Actinopterygii
Ordem: Esociformes
Família: Esocidae

época

características físicas São alongados, em forma de torpedo, e predadores, tendo dentes afiados. A sua cor é tipicamente cinzento-esverdeado podendo apresentar pintas, sempre de padrão diferente de indivíduo para indivíduo.

características nutricionais

observações São nativos da América do Norte, Europa Ocidental, Sibéria e Eurásia.

utilizações Frito, grelhado ou no forno.

Lúcio grelhado

Ingredientes	Quant.	Procedimento
lúcio	1 grande	<p>Prepare o lúcio e escale-o. Leve a grelhar lentamente. No fim regue com o azeite aromatizado com as ervas.</p>
sal	qb	
azeite	qb	
alho	qb	
salsa	qb	
coentros	qb	
poejos	qb	

Filetes de lúcio

Ingredientes	Quant.	Procedimento
lúcio	4 filetes (175 g)	<p>Disponha os filetes de peixe no fundo de um tabuleiro que possa ir ao forno. Espalhe por cima a chalota, o alho, e o tomilho. Tempere com sal e pimenta do moinho. Regue com o sumo de limão e o azeite. Leve ao forno aquecido a 180°C, cerca de 15 minutos ou até o peixe estar cozinhado. Sirva guarnecido com raspa da casca de limão e tomilho fresco. Também pode usar uma mistura de ervas aromáticas, tais como estragão, salsa e cerefólio.</p>
chalota	1	
alho	2 dentes	
tomilho fresco	4 hastes	
limão	1	
azeite	2 c sopa	
sal	qb	

PERCA

Perca fluviatilis

inglês	perch
francês	perche
espanhol	perca
alemão	Barsch



<http://pescaprofesional.net/en/los-lucio-perca-perca/perca-fluviatilis>

nome vulgar e taxonomia Filo: Chordata
Classe: Actinopterygii
Ordem: Perciformes
Família: Percidae

época

características físicas

características nutricionais É um peixe magro. Possui 1 g de gordura por 100 g de peixe.

observações Perca é a denominação de qualquer espécie do gênero - *Perca*. A *Perca fluviatilis* é considerada a verdadeira perca. A perca é um conjunto de diferentes espécies de peixes nativos de água doce do mundo inteiro. A perca do Nilo, *Lates niloticus*, é um dos maiores peixes de água doce, que vive no Lago Nasser.

utilizações Este peixe possui uma carne de boa consistência e sem espinhas que lhe permite ser confeccionado das mais variadas maneiras.

Arroz de perca

Ingredientes	Quant.	Procedimento
perca	500 g	<p>Corte o peixe em cubos e tempere-os com sal, pimenta e sumo de limão; reserve. Pique as cebolas, os alhos e o tomate, limpo de pele e sementes, e refogue tudo no azeite, assim como o peixe. Refresque com o vinho branco e ferva, por dois minutos. Retire agora o peixe e reserve.</p> <p>Junte a água ao refogado e cozinhe em lume brando, por dez minutos. Retire do lume e triture bem. Adicione agora o arroz, tempere com sal e envolva. Leve ao lume e cozinhe por mais 12 minutos, em lume brando.</p> <p>Decorrido o tempo, junte o peixe e retire do lume. Retifique os temperos e sirva, de seguida, decorando com cebolo picado.</p> <p>No ponto: Perfume o arroz com umas gotas de brande antes de servir.</p>
cebola	2	
alho	2 dentes	
tomate	4	
azeite	1dl	
vinho branco	1 dl	
água	8 dl	
arroz	300 g	
sal	qb	
pimenta	qb	
sumo de limão	qb	
cebolo	qb	

Perca de tomatada

Ingredientes	Quant.	Procedimento
perca	2 postas	<p>Tempere o peixe com sal, louro, vinho branco e pimenta; reserve.</p> <p>Entretanto, num tacho coloque o azeite, as cebolas cortadas às rodelas, os alhos inteiros descascados, o pimento cortado em tiras e os tomates sem pele cortados em pedaços pequenos. Mexa com uma colher de pau e cozinhe em lume brando até o tomate começar a ficar desfeito. Adicione o peixe com a marinada, tape o tacho e cozinhe cerca de 15 minutos, mexendo de vez em quando.</p> <p>Desligue o lume, decore com salsa e sirva com batata cozida.</p>
cebola	2	
tomate	2	
alho	4	
azeite	50 ml	
pimenta	qb	
louro	2 folhas	
salsa	qb	
vinho branco	100 ml	
pimento verde	½	
Sal	qb	

SÁVEL

Alosa alosa

inglês	allis shad
francês	alose vraie
espanhol	sábalo común
alemão	Maifisch ou Alse



<http://naturlink.pt/article.aspx?menuid=55&cid=2812&bl=1&viewall=true>

nome vulgar e taxonomia Filo: Chordata
Classe: Actinopterygii
Ordem: Clupeiformes
Família: Clupeidae

época Março é o mês mais indicado.

características físicas O corpo é comprimido lateralmente, bastante alto, e a cabeça é curta e alta, triangular e comprimida. A boca é fendida obliquamente, os dentes são pequeníssimos, quase impercetíveis nos indivíduos adultos. Os olhos são pequenos, colocados muito anteriormente e próximos da linha superior. Os opérculos são pequenos e finamente pigmentados de negro. A barbatana dorsal está situada ao nível das ventrais, sendo um pouco mais comprida do que estas. Em cada flanco, nas proximidades do extremo superior da abertura branquial, possui uma mancha negra arredondada e bem pronunciada, podendo seguir-se mais algumas manchas, mas menos percetíveis e mais pequenas.

características nutricionais

observações O sável é um peixe migrador, que deixa o mar para subir os rios na época da reprodução. A construção de barreiras nas vias migratórias tem sido apontada como uma das principais causas para a redução acentuada das populações desta espécie. As populações deste peixe nos rios portugueses têm diminuído drasticamente sobretudo no Sul (nos rios Tejo, Sado e Guadiana). Os rios do Norte (Mondego, Douro, Lima e Minho) mantêm ainda populações com alguma relevância. É considerada uma espécie vulnerável em Portugal.

utilizações

Sável frito com açorda (Ribatejo)

Ingredientes	Quant.	Procedimento
sáveis	3	<p>Arranje o sável e corte-o em postas muito finas. Tem que entrar numa primeira água e depois numa segunda água com vinagre e rodela de limão para sangrar bem e ficar branquinho. Reserve.</p> <p>Coza as cabeças e eventualmente as ovas e use essa água para demolhar o pão. Ponha o azeite ao lume com os alhos e o louro e junta o pão demolido para fazer a açorda.</p> <p>Frite o peixe e sirva de imediato.</p>
louro	1 folha	
coentros	1 ramo	
alho	2 dentes	
pão	qb	
azeite	1 dl	
sal e piri-piri	qb	
limão	½ sumo	

Sável de escabeche

Ingredientes	Quant.	Procedimento
sável	1 kg	<p>Deita-se uma das colheres de azeite num tacho, de preferência de barro. Vão-se dispor em camadas alternadas as postas de sável, as cebolas em rodela, os alhos picados, raminhos de salsa e o louro em pedacinhos, regando tudo com o vinagre e o restante azeite. Tempera-se com sal e pimenta e leva-se ao lume bem esperto. Logo que ferva, põe-se no mínimo, tapa-se, e depois de ferver apenas 5 minutos retira-se para não ficar desfeito. Depois de arrefecer põe-se no frigorífico. Deve ser servido ao fim de 4 dias.</p>
cebola	3	
alho	2	
azeite	3 c sopa	
vinagre	6 c sopa	
louro	2 folhas	
sal e pimenta	qb	
salsa	qb	

TRUTA ARCO-ÍRIS

Oncorhynchus mykiss

inglês	rainbow trout
francês	truite arc-en-ciel
espanhol	trucha arco iris
alemão	Regenbogenforelle



<https://pt.wikipedia.org/wiki/Truta-arco-%C3%ADris>

nome vulgar e taxonomia Filo: Chordata
Classe: Actinopterygii
Ordem: Salmoniformes
Família: Salmonidae

época

características físicas Têm o corpo acastanhado ou amarelado, com pintas pretas na zona do dorso, também presentes nas barbatanas dorsal e caudal. Como característica distintiva têm uma risca rosada que se prolonga das guelras à barbatana caudal. A truta arco-íris tem um comprimento entre 30 e 45 cm.

características nutricionais

observações A truta-arco-íris é uma espécie de truta originária dos rios da América do Norte que drenam para o Oceano Pacífico, mas que se encontra distribuída atualmente por todo o mundo. A espécie foi introduzida em pelo menos 45 países, como peixe de aquacultura. A criação de trutas em Portugal teve início na década de 60, com a instalação da primeira unidade nas margens do Rio Coura. A produção tem-se mantido estável entre as 900 e as 1000 toneladas/ano.

utilizações

Truta arco-íris enrolada com presunto

Ingredientes	Quant.	Procedimento
trutas	3	<p>Arranje as trutas e tempere-as com sal, limão e pimenta moída. Deixe repousar 30 minutos.</p> <p>Corte a cebola e o alho francês às rodelas e coloque no fundo de um recipiente de ir ao forno. Corte 3 fatias de presunto às tirinhas. Recheie as trutas com este presunto e com alguns pés de salsa (reserve alguns para enfeitar). Disponha as trutas por cima da cama de cebola e alho e regue-as com azeite. Leve ao forno pré-aquecido a 160°C durante 30 minutos.</p>
presunto	200 g	
alho-francês	1	
cebola	1	
limão	1	
azeite	qb	
salsa	1 raminho	
sal e pimenta	qb	

Truta arco-íris condimentada

Ingredientes	Quant.	Procedimento
trutas	4 em filetes	<p>Com o auxílio de uma faca afiada, faça alguns talhos razoavelmente profundos nos filétes de truta, no sentido diagonal.</p> <p>Misture os coentros com o alho, a hortelã, a paprica e o iogurte. Espalhe essa mistura sobre os filetes de peixe e deixe tomar gosto por cerca de 1 hora.</p> <p>Coloque os filetes de peixe numa grelha ou churrasqueira, em temperatura média, virando-os algumas vezes, até que estejam crocantes e dourados. Sirva-os quentes acompanhados de salada.</p>
coentros moídos	1 c sopa	
alho esmagado	1 dente	
hortelã picada	2 c sopa	
paprika	1 c chá	
iogurte natural salada	¼ chávena a gosto	

CRUSTÁCEOS

CAMARÃO

Pandalus spp

inglês	shrimps
francês	Crevettes
espanhol	Camarones
alemão	Garnelen



<https://en.wikipedia.org/wiki/Pandalus>

nome vulgar e taxonomia Filo: Arthropoda
Subfilo: Crustacea
Classe: Malacostraca
Ordem: Decapoda
Subordem: Caridea
Família: Pandalidae

época

características físicas Estes animais possuem exosqueleto de quitina e têm o corpo dividido em duas partes: cefalotórax e abdômen. Apresentam um aparelho digestivo completo, ou seja, com duas aberturas para entrada e saída de alimentos. Também possuem sexos separados e sua reprodução é sexuada. Possuem sistema nervoso formado por gânglios cerebrais bem desenvolvidos, de onde parte o cordão nervoso central ganglionar. Seus órgãos dos sentidos são muito especializados e situados na cabeça. O coração situa-se também na cabeça.

características nutricionais Constituem um excelente alimento. Ricos em triptofanos, selênio e proteínas, para além da vitamina D, B12, B3, ferro, fósforo, zinco, cobre, magnésio, ácidos gordos (ômega 3)

observações Podem ser marinhos ou de água doce. Atualmente também se produzem em aquacultura (a sua produção designa-se carcinicultura). A pesca e a aquacultura de camarões são atividades económicas importantes, devido ao elevado valor comercial.

utilizações Cozidos, fritos, grelhados e em massas, arroz, caldeiradas, cataplanas...

Existem inúmeras variedades de camarão:

Camarão branco indiano - *Fenneropenaeus indicus* – *Penaeidae* (camarão banana)

Camarão branco legítimo - *Palaemon serratus* – *Palaemonidae* (camarão da costa, camarão de Espinho)

Camarão da Guiné - *Parapenaeopsis atlântica* – *Penaeidae*

Camarão de Quarteira - *Melicertus kerathurus* - *Penaeidae* (Camarão, Gamba manchada)
 Camarão do Norte - *Pandalus borealis* - *Pandalidae*
 Camarão japonês - *Marsupenaeus japonicus* - *Penaeidae*
 Camarão manchado - *Metapenaeus monóceros* - *Penaeidae*
 Camarão marfil - *Melicertus latisulcatus* - *Penaeidae*
 Camarão marreco do alto - *Plesionika martia* - *Pandalidae*
 Camarão marreco flecha - *Plesionika heterocarpus* - *Pandalidae*
 Camarão navalha - *Haliporoides triarthrus* - *Solenoceridae*
 Camarão negro - *Crangon crangon* - *Crangonidae* (Camarão Mouro, Camarãodo Rio)
 Camarão penaeus spp - *Penaeus spp* - *Penaeidae*
 Camarão púrpura - *Aristaeomorpha foliacea* – *Aristaeidae* (Gamba espanhola)
 Camarão rosado do Sul - *Farfantepenaeus notialis* - *Penaeidae* (Gamba de Angola)
 Camarão tigre - *Penaeus monodon* - *Penaeidae*
 Camarão tigre verde - *Penaeus semisulcatus* - *Penaeidae*
 Camarão vermelho - *Aristeus antennatus* - *Aristaeidae* (Camarão carabineiro)
 Camarão vermelho listado - *Aristeus varidens* - *Aristaeidae*
 Camarinha - *Palaemonetes varians* - *Palaemonidae*
 Camarões marrecos nep - *Plesionika spp* - *Pandalidae* (Camarão-da-Madeira)
 Camarões natantia nep - *Dendrobranchiata* - *Pandalidae*

(informação da DGRM ESPÉCIES 19-12-2016)

Moqueca rápida de camarão

Ingredientes	Quant.	Procedimento
camarão descascado	600 g	Num recipiente, dispor o camarão, temperar com sal e o sumo de limão e reservar. Numa panela quente, dispor o azeite e refogar a cebola e o alho. Juntar o tomate picado e refogar bem. Juntar os pimentos e o molho de tomate. Deixar cozinhar por alguns minutos. Juntar o leite de coco, misturar bem. Juntar o camarão ao molho. Para finalizar, adicionar a malagueta, o azeite de palma e os coentros picados.
sal	qb	
sumo de limão	2	
azeite	qb	
cebola roxa	2	
alho	4 dentes	
tomates	3	
pimento vermelho	1	
pimento amarelo	1	
molho de tomate	1 chávena	
leite de coco	200 ml	
malagueta	2	
óleo de palma	2 c sopa	
coentros picados	a gosto	

Servir com arroz e farofa.

CARANGUEJO

Plagusia depressa

inglês	crab
francês	crabe
espanhol	cangrejo
alemão	Krabbe



<http://japaodiario.com.br/dicionario/traducao/caranguejo-siri-em-japones>

nome vulgar e taxonomia Divisão: Arthropoda
Subdivisão: Crustacea
Classe: Malacostraca
Subclasse: Decapoda
Infraclasse: Pleocyemata
Ordem: Brachyura Linnaeus, 1758
Família: Plagusiidae

época

características físicas São os crustáceos da infraordem Brachyura, caracterizados por terem o corpo totalmente protegido por uma carapaça, cinco pares de patas (pereópodes) terminadas em unhas pontudas, o primeiro dos quais normalmente transformado em fortes pinças e, geralmente, o abdômen reduzido e dobrado por baixo do cefalotórax. Os pleópodes encontram-se na parte dobrada do abdômen e nas fêmeas, são utilizados para proteção dos ovos.

características nutricionais Rico em omega-3. Constitui uma boa fonte de vitaminas A, C e vitaminas do complexo B, incluindo B12, e minerais como zinco, selênio, cromo e cobre.

observações Existem imensas variedades de caranguejos de famílias diferentes como: Geryonidae, Grapsidae, Portunidae e Xanthidae.

utilizações Sobretudo cozidos. A sua carne limpa pode ser usada para pasteis, *dips* e outros aperitivos.

Bolinho de caranguejo

Ingredientes	Quant.	Procedimento
caranguejo	1 kg carne de	<p>Numa tigela grande, misture todos os ingredientes. prove e corrija o tempero se achar necessário. numa tigelinha, coloque o ovo batido e, noutra, a farinha. Numa frigideira, coloque o óleo até que fique com uns 3 dedos de altura e aqueça bem. com a ajuda de uma colher, molde os bolinhos. passe o bolinho no ovo, depois na farinha e coloque na frigideira. Frite por aproximadamente um minuto ou até que o bolinho esteja dourado. transfira o bolinho para um prato forrado com papel absorvente e seque bem. Sirva bem quente.</p>
malaguetas	2	
limão	1 raspa e sumo	
cebolinhas	5	
ovos cozidos	2	
salsa	molho	
coentro	molho	
ovo	1	
pepino pequeno	1 em pedacinhos	
sal e pimenta	qb	
ovos e farinha	qb para fritar	
óleo	qb para fritar	

Caranguejada

Ingredientes	Quant.	Procedimento
caranguejos	20	<p>Coloque os caranguejos num balde com bastante gelo para os anestesiar. Com uma faca de ponta, mate-os enfiando a ponta da faca entre os olhos.</p> <p>Feito isso, lave e limpe todos os caranguejos (pode usar uma escova de dentes).</p> <p>Coloque numa panela, as cebolas cortadas em pedaços grandes, os coentros picadinhos, o azeite, o sal e a pimenta. Coloque os caranguejos já limpos e água fervente, até cobrir os caranguejos.</p> <p>Deixe cozinhar até que as juntas fiquem bem soltas, por aproximadamente 1 hora. Sirva.</p>
azeite	250 ml	
sal e pimenta	qb	
cebolas grandes	4	
coentros	2 molhos	

LAGOSTA

Palinurus elephas

inglês	lobster
francês	langouste
espanhol	langosta
alemão	Hummer



<http://biomasmarinhos.blogspot.com/2011/03/vida-de-lagosta.html>

nome vulgar e taxonomia Filo: Arthropoda
Subfilo: Crustacea
Classe: Malacostraca
Ordem: Decapoda
Subordem: Palinura
Família: Palinuridae

época Defeso de espécie: Entre outubro a dezembro

características físicas Apresenta uma carapaça dura e mais larga na parte posterior. Os espinhos pontiagudos cobrem todo o corpo, incluindo o abdômen e os apêndices; duas longas antenas de igual comprimento, e o primeiro par de patas com pequenas pinças em forma de anzol. O dorso é de cor vermelha-acastanhada e com espinhos em maior número que a espécie *P. mauritanicus*.

características nutricionais Proteínas, ácidos gordos ômega 3, colesterol, selênio, fósforo, iodo, zinco, sódio, magnésio, cálcio, vitamina B12, B3 e E.

observações Lagosta-da-mauritânea ou marroquina - *Palinurus mauritanicus*: esta espécie é muito parecida com a *Palinurus elephas*, mas menos espinhosa. O dorso é cor-de-laranja, com espinhos mais escuros na base, podendo alguns espécimes apresentar espinhos castanhos, cor de areia ou púrpura.

utilizações Suada, grelhada, em sopas, arroz e outros pratos de marisco.

Lagosta com molho de alho

Ingredientes	Quant.	Procedimento
cauda de lagosta	300 g	<p>Tire a tripa da cauda e a cartilagem da barriga. Coloque na água com limão para lavar por 5 minutos. Retire a lagosta da água com limão, escorra, seque com papel toalha e espete um palito de churrasco de uma ponta a outra na cauda para que ela fique reta.</p> <p>Coloque azeite numa frigideira funda, os dentes de alho inteiros e descascados e sal e espere esquentar. Coloque a cauda da lagosta com a casca para baixo. Quando a casca ficar vermelha, espere um pouco, vire a carne para baixo, espere uns 2 minutos e vire a carne para cima outra vez.</p> <p>Certifique-se de que a lagosta esta cozida – corte com garfo e faca -, retire, regue com o molho e sirva imediatamente.</p> <p>MOLHO: Coloque numa panela em lume baixo 1 dente de alho esmagado e 1 colher de sopa de manteiga e. Adicione a salsa e reserve.</p>
alho	2	
sal	qb	
azeite	50 ml	
limão	1	
MOLHO		
salsa picada	1 c sobremesa	
alho espremido	1 dente	
manteiga	1 c sopa	

Lagosta com leite de coco

Ingredientes	Quant.	Procedimento
lagosta	1 kg	<p>Limpe as caudas da lagosta e coloque-as na panela com sal e água até cobrir. Coze por 10 minutos. Depois de cozido escorra a água e descasca as caudas.</p> <p>Num tacho coloque a manteiga e o azeite e quando estiverem quentes junte o tomate e os alhos. Deixe cozinhar. Junte o molho de tomate e o leite de coco. Quando estiver bem quente junte as caudas para tomarem gosto. Refresque salpicando com salsa ou coentros picados.</p>
tomates	2	
alho	5 dentes	
limão	qb	
sal e pimenta	qb	
manteiga	1 c sopa	
azeite	1 c sopa	
leite de coco	2 c sopa	
molho de tomate	1 c sopa	

LAGOSTIM

Nephrops norvegicus

inglês	scampi
francês	langoustine
espanhol	cigala
alemão	Scampi



<http://www.amaromar.pt/produtos/lagostim/>

nome vulgar e taxonomia Filo: Artrópodes
Classe: Malacostraca
Ordem: Decapoda
Família: Nephropidae

época Defeso da espécie: janeiro e fevereiro.

características físicas Carapaça dura e espinhosa. Rostro longo com 3 – 4 espinhos nos bordos laterais e 1 – 2 dentes no bordo ventral. Olhos em forma de rim. Primeiro par de patas armado de pinças longas e fortes, com fiadas de espinhos dispostos longitudinalmente. Placas laterais dos segmentos abdominais bem desenvolvidas. Corpo com bandas de cor rosa-salmão, intercaladas de branco.

características nutricionais O Lagostim é um crustáceo com baixo teor de gordura, com alto teor de proteína e $\omega - 3$. Fornece uma quantidade significativa de fósforo e zinco.

observações Existem inúmeras variedades de lagostim, sendo algumas de água doce.

utilizações Cozidos, em caldeirada, de tomatada, assados no forno, ...

Lagostim com tomate

Ingredientes	Quant.	Procedimento
lagostim	1 kg	Limpe o lagostim.
tomate	2	Regue com o sumo de 2 limões.
alho	5 dentes	Coloque água na panela até cobrir o lagostim e deixe cozinhar por 10 minutos. Depois de cozidos retire as cascas e acrescente o alho picado, sal e pimenta
sal e pimenta	qb	sumo de 1 limão, sal, pimenta e deixe descansar por 5 minutos
sumo de limão	3	Coloque a manteiga e o azeite numa panela, acrescente os lagostins e deixe dourar um pouco. Retire e reserve.
manteiga	1 c sopa	No mesmo recipiente acrescente o tomate, o leite de coco e o molho de tomate e deixe ferver. Junte os lagostins reservados e está pronto
azeite	1 c sopa	
leite de coco	qb	
molho de tomate	1 csopa	

Lagostim ao alho

Ingredientes	Quant.	Procedimento
azeite	1 c sopa	Numa frigideira, adicione o azeite e a manteiga e aqueça até que ambos fiquem quentes e incorporados. Em seguida, esprema os três dentes de alho e adicione-os à mistura de manteiga e azeite que está no fogo. Refogue o alho levemente, apenas para que ele solte um pouco o gosto (coisa de 30 segundos mais ou menos).
manteiga	2 c sopa	Com os lagostins já cozidos e descascados, adicione-os à frigideira. Em seguida adicione o sumo de limão. Frite bem até que o líquido fique acastanhado.
sumo de limão	½	Adicione o sal e a pimenta e mexa para que todos os lagostins fiquem temperados. Agora é só servir.
lagostins	1 kg	
sal e pimenta	qb	
alho	3 dentes	

LAVAGANTE

Homarus gammarus

inglês	european lobster
francês	homard
espanhol	bogavante
alemão	Hummer



https://pt.wikipedia.org/wiki/Homarus_gammarus

nome vulgar e taxonomia Filo: Arthropoda
Subfilo: Crustacea
Classe: Malacostraca
Ordem: Decapoda
Família: Nephropidae

época Defeso de espécie: Entre out a dezembro.

características físicas Carapaça dura, lisa com um só espinho supraorbital e outro mais pequeno, com um sulco cervical transversal bem marcado. Rosto relativamente curto, sem dentes no bordo ventral e com 4-5 espinhos nos bordos laterais. Primeiro par de patas armado de pinças largas e fortes, sem qualquer pilosidade, com formas desiguais sendo mais curta e estreita - a pinça cortante, e a mais comprida e larga - pinça triturante. Placas laterais dos segmentos abdominais bem desenvolvidas. Coloração negra azulada com pontos amarelos.

características nutricionais Proteínas, ácidos gordos ómega 3, colesterol, selénio, fósforo, iodo, zinco, sódio, magnésio, cálcio, vitamina B12, B3 e E.

observações

utilizações cozido, grelhado, em sopas, massas e arroz.

Lavagante no forno

Ingredientes	Quant.	Procedimento
lavagantes manteiga limão folhas de manjeriço	2 de 750 g 100 g ½ qb	Ligar o forno a 240°C. Matar o lavagante espetando uma faca de cozinha através da carapaça da cabeça atrás dos olhos) (desta forma o animal morre instantaneamente). Colocar o lavagante num tabuleiro de ir ao forno. Levar o tabuleiro ao forno durante 4 minutos. Retirar do forno e deixar prosseguir a cozedura cá fora durante 10 minutos (a carapaça do lavagante funciona como um "papillote"). Preparar o molho de manteiga e limão. Deixar derreter a manteiga em lume muito brando e juntar gota a gota o sumo de limão, mexendo sempre. Terminar com um pouco de pimenta do moinho e o manjeriço picado. Finalização: Cortar ao meio o lavagante e colocar metade em cada prato. Regar com o molho e servir de imediato.

Lavagante grelhado com molho verde

Ingredientes	Quant.	Procedimento
cerefólio estragão salsa manjeriço margarina limão malagueta sal pimenta preta lavagante tagliatelle	1 ramo 1 ramo 1 ramo 1 ramo 250 g 1 1 qb qb 2 300 g	Lave as ervas aromáticas, retire os talos maiores e deixe secar. Reserve algumas folhas frescas para decoração. Coloque 200 g de margarina no copo misturador e junte as ervas aromáticas, o sumo de limão, a malagueta vermelha limpa, sal e a pimenta, moída na altura. Misture de forma a obter um preparado homogéneo. Conserve no frigorífico. Entretanto, abra ao meio os lavagantes e coloque-os num tabuleiro de forno. Regue-os com a restante margarina Vaqueiro derretida, tempere com sal e coloque o tabuleiro por debaixo da grelha do forno, durante 15 min. Regue sempre que necessário. Num tacho, com água a ferver e temperada com sal, leve a cozer o <i>tagliatelle</i> até ficar <i>al dente</i> . Retire os lavagantes do tabuleiro e reserve-os num local quente. Coloque metade do caldo do líquido da cozedura numa frigideira e o resto por cima dos lavagantes. Deite a massa cozida na frigideira e deixe saltar. Retifique os temperos. Disponha sobre cada lavagante pelo menos 2 pedaços de margarina verde e decore com as ervas reservadas para decoração. Polvilhe com sal e pimenta preta moída na altura.

PERCEVES

Pollicipes pollicipes

inglês	barnacle
francês	pouce-pied
espanhol	percebe
alemão	Seepocke



<https://rumoaonossosul.blogs.sapo.pt/percebes-perceves-144007>

nome vulgar e taxonomia Filo: Arthropoda
Subfilo: Crustacea
Classe: Maxillopoda
Infraclasse: Cirripedia
Ordem: Pedunculata
Família: Pollicipedidae

época Tem uma época de defeso fixada entre 15 de setembro e 15 de dezembro.

características físicas Os percebes são animais bentônicos que vivem fixos à rocha na zona entre as marés, formando aglomerados densos, que se designam pinhas. O pedúnculo é carnudo, revestido por pequenas escamas, a carapaça está transformada numa unha composta por 6 placas maiores e diversas menores. Alimentam-se por filtração, retendo zooplâncton e outras partículas em suspensão.

características nutricionais Rico em proteínas de alta qualidade. Possui ácidos gordos essenciais, como os ácidos gordos polinsaturados. Nas vitaminas, destaca-se sobretudo a B12, mas também contém B9, B6, B3 e B1 e uma menor quantidade de vitamina E.
É um alimento rico em minerais: iodo, fósforo, potássio, selênio, magnésio e sódio e em menor quantidade cálcio e ferro.

observações O habitat típico de *Pollicipes pollicipes* é as rochas expostas em regiões com águas movimentadas, especialmente a zona intertidal de falésias em áreas de forte hidrodinamismo.

utilizações Cozidos.

Perceves cozidos

Ingredientes	Quant.	Procedimento
perceves	1 kg	Passe-os por água corrente para perderem areia.
água do mar	3 l	Ferva na água do mar os alhos e o louro.
alho	3 dentes	Quando estiver em fervura forte introduza os perceves e deixe
louro	6 folhas	levantar outra vez a fervura (sempre o lume forte) tire-os de imediato e sirva-os.

CRACAS (Açores) *Megabalanus azoricus*

Filo: Arthropoda
Subfilo: Crustacea
Classe: Maxillopoda
Infraclasse: Cirripedia
Ordem: Sessilia
Família: Balanidae

<https://www.ospar.org/work-areas/bdc/species-habitats/list-of-threatened-declining-species-habitats>



São também crustáceos bentónicos, que vivem fixos à rocha na zona entre as marés, formando aglomerados densos, como os perceves, mas só são consumidos nos Açores. Em Portugal Continental não há o hábito do seu consumo e designam-se geralmente por balanos.

SANTOLA / SAPATEIRA

Maja squinado / Cancer pagurus

inglês	spider crab / edible crab
francês	araignée / tourteau
espanhol	centolla / buey de mar
alemão	Spinnenkrabbe / essbare Krabbe



SANTOLA - <https://www.glaucus.org.uk/Maja024e.jpg>

nome vulgar e taxonomia Filo: Artrópodes
Classe: Malacostraca
Ordem: Decapoda
Família: Majidae / Família: Cancridae

época SANTOLA - Época de defeso: 15 de fevereiro a 15 de junho
SAPATEIRA - -----

características físicas SANTOLA - Carapaça convexa, de forma triangular arredondada - quase piramidal (nos juvenis mais comprida do que larga), com numerosos pequenos espinhos e muitas vezes coberta de algas e anêmonas. Os pereiópodes são longos e finos, o primeiro par tem pequenas pinças e os restantes terminam em forma de agarra e são cobertos por pilosidade. Coloração vermelha ou castanha amarelada. SAPATEIRA - Corpo robusto, mais largo do que comprido. Carapaça convexa, lisa, de forma oval e bordos laterais vincados formando dez lóbulos. Coloração vermelho-acastanhada e o primeiro par de pereiópodes transformando em pinças grandes e robustas com as extremidades pretas. Os restantes quatro pares estão cobertos de pilosidades.



SAPATEIRA
http://www.specialistidelvivo.com/granciporro-atlantico_cancer-pagurus_eng.asp

características nutricionais Ricos em omega-3 e proteínas de alta qualidade.

observações Existem outras variedades semelhantes às santolas e às sapateiras.

utilizações Recheada, em toda a espécie de aperitivos e com caril.

Santola/sapateira recheada

Ingredientes	Quant.	Procedimento
santola/sapateira	1	<p>Coza a santola/sapateira em água temperada com sal durante mais ou menos 20 minutos (dependendo do tamanho da santola/sapateira).</p> <p>Escorra-a, abra-a e aproveite todo o líquido que escorrer e tudo o que se encontra na cabeça, com exceção do saco.</p> <p>Retire toda a cartilagem e aproveite a carne, inclusive a carne das patas maiores.</p> <p>Ligue então tudo o que aproveitou do animal com a maionese, e junte o ovo cozido picado, os picles, o molho inglês, a mostarda, o whisky e tempere com sal, pimenta e pimenta vermelha.</p> <p>Lave muito bem a carapaça da santola/sapateira e encha-a com o preparado anterior.</p> <p>Enfeite com ovo cozido picado, salsa picada e picles.</p> <p>Sirva-a bem fria, acompanhada de pão torrado e manteiga.</p>
maionese	4 c sopa	
ovo cozido	1	
pickles	1 c sopa	
molho inglês	1 c café	
mostarda	1 c chá	
whisky (ou conhaque)	1 c sopa	
Sal	1 c sopa	
pimenta	qb	
pimenta vermelha	qb	

Santola/sapateira à americana

Ingredientes	Quant.	Procedimento
santola/sapateira	1 kg	<p>Coze-se a santola/sapateira, depois de bem lavada, em água temperada com a cebola, 2 grãos de pimenta, 1 raminho de salsa e sal. Depois de cozida, deixa-se arrefecer e abre-se pela parte de baixo. Tiram-se-lhe as pernas e todo o recheio, de forma que a carapaça fique bem limpa.</p> <p>Corta-se toda a carne em pedaços, retira-se com um garfo próprio a carne que tem nas patas e deita-se num tacho a refogar com a manteiga, sumo de limão ao paladar, o vinho do Porto, sal a gosto e uma boa pitada de pimenta. Deixa-se ferver durante 30 minutos. Enche-se a carapaça da santola com este recheio, polvilha-se com queijo e pão ralado e leva-se ao forno a dourar.</p>
manteiga	100	
vinho do Porto	1 cálice	
limão	1	
sal	qb	
pimenta	qb	
cebola	1	

MOLUSCOS BIVALVES

AMEIJOA

A BOA - *Ruditapes decussatus*

A.BRANCA - *Spisula solida*

A.CÃO - *Venerupis aurea*

A.JAPONESA - *Ruditapes philippinarum*

A.RELÓGIO - *Dosinia exoleta*

A.VIETNAMITA – *Meretrix lyrata*

AMEIJOLA - *Callista chione*



inglês	clam
francês	palourde
espanhol	almeja
alemão	Venusmuscheln

<http://www.radiogeice.com/fm/2016/06/01/estuario-do-lima-aberta-a-apanha-de-ameijoa-e-berbigao/>

nome vulgar e taxonomia

Filo: Molusco

Classe: Bivalvia

Ordem: Veneroidea

Família: Veneridae

época

características físicas



A. BOA - De forma oval-subquadrangular com o bordo anterior arredondado, o posterior truncado e o ventral arqueado. Estrias radiais e caneluras concêntricas bem nítidas, dando à concha um aspeto reticulado. Coloração amarelada, com manchas castanhas.



A. BRANCA - Apresenta uma concha sólida, opaca e de forma elíptica. Fase externa: valvas providas de estrias concêntricas muito finas, e de 3 ou mais rugas de crescimento profundas e nítidas. Com ligamento externo curto e pouco saliente, sendo o interno de forma triangular e bem desenvolvido. Fase interna: valvas têm impressão do músculo adutor posterior mais arredondada; seios paleais pouco profundos, elípticos e linha ventral afastada da linha paleal; margens internas das valvas lisas, sem caneluras. Coloração branca-amarelada.



A. CÃO - Apresenta uma concha sólida, opaca e de forma elíptica. Fase externa: valvas providas de estrias concêntricas muito finas, e de 3 ou mais rugas de crescimento profundas e nítidas. Com ligamento externo curto e pouco saliente, sendo o interno de forma triangular e bem desenvolvido. Fase interna: valvas têm impressão do músculo adutor posterior mais arredondada; seios paleais pouco profundos, elípticos e linha ventral afastada da linha paleal; margens internas das valvas lisas, sem caneluras. Coloração branca-amarelada.



A. JAPONESA - Concha sólida, oval e com a margem posterior praticamente reta. Simétrica com estrias concêntricas e radiais serrados que formam um retículo. Conjunto de 3 dentes em cada valva. Bordas das valvas lisas. Pode alcançar os 8cm de comprimento. Coloração geralmente

marron, com padrões irregulares, tendo frequentemente, manchas de grande dimensão concêntricas ou irregulares, ou riscas escuras; o interior é esbranquiçado.



A. RELÓGIO - Concha sólida achatada e circular, com valvas simétricas e estrias concêntricas. Bordas internas lisas. Seio paleal profundo e bem definido. Pode alcançar os 6 cm de comprimento.

Coloração esbranquiçada ou creme rosado, com manchas ou riscas em ziguezague acastanhadas e branca no interior.

A. VIETNAMITA – É um bivalve de aquacultura Oceano Pacífico (Vietname) Há de cor branca e castanha. Tem uma casca lisa com uma mancha escura lateral.



AMEIJOLA- Concha sólida, oval, valvas simétricas, muito polida e com finas estrias concêntricas. Com 3 dentes, sendo que um dente grande está localizado na valva esquerda. Seio paleal profundo, que termina angularmente. As bordas das valvas são lisas. Pode alcançar os 10cm de comprimento.

Coloração acastanhada com riscas concêntricas e radiais ligeiramente mais escura; interior é de cor branca.



características nutricionais

A Amêijoia-bona é um molusco sem gordura; com alto teor de proteína, de ómega – 3 e vitamina B12.

Fornecer ainda uma quantidade significativa de fósforo, magnésio, ferro e zinco.

observações

Habita em fundos arenosos ou areno-vascosos da zona infralitoral de estuários e lagunas litorais, entre os 0 e os 20m. A sua reprodução ocorre no Verão. Alimenta-se de microalgas que filtra da água circundante.

utilizações

Aberto ao natural, à Bulhão Pato, com tomatada, em arrozes, caldeiradas, saladas, sopas e pasteis.

Ameijoas à Bulhão Pato

Ingredientes	Quant.	Procedimento
ameijoas	1 kh	Num tacho espaçoso deixe alourar, em lume brando, um pouco de azeite com alhos pisados. Junte as ameijoas e espere que elas comecem a abrir. Vá agitando o tacho. Quando estiverem abertas, espalhe os coentros picados grosseiramente e um pouco de sumo de limão.
azeite	qb	
alho	5 dentes	
coentros	1molho	
limão	1 (sumo)	

BERBIGÃO

Cerastoderma edule

inglês	cockle
francês	coque
espanhol	berberecho
alemão	Herzmuschel



<https://weshopalgarve.com/b2b/index.php/bivalves/berbig-o.html>

nome vulgar e taxonomia Filo: Moluscos
Classe: Bivalvia
Ordem: Veneroidea
Família: Cardiidae

época

características físicas Concha quase esférica, pouco alongada no bordo posterior. Costelas estreitas e largas com lamelas transversais nítidas. Linhas de crescimento não marcadas.
Coloração esbranquiçada, amarelada ou cinza, com zonas mais escuras. Interior branco com mancha de cor castanho ou violeta na zona do músculo posterior.

características nutricionais O Berbigão é um molusco com alto teor de proteína, ômega – 3, vitamina B12 e com baixo teor de gordura.
Fornece ainda, uma quantidade significativa de magnésio e ferro.

observações Zona das marés das lagoas litorais e estuários, em fundos areno vasosos.

utilizações Aberto ao natural, à Bulhão Pato, com tomatada, em arroz, caldeiradas, saladas, sopas e pasteis.

Arroz de berbigão

Ingredientes	Quant.	Procedimento
berbigão	1,5 kg	Lave os berbigões e leve ao lume a abrir cobertos de água que se reserva.
azeite	0,5 dl	Refogue os dentes de alho com azeite
alho	3 dentes	Retire o berbigão do lume, coe a água da cozedura e junte esta mesma água ao refogado assim como os coentros inteiros atados.
arroz	400 g	Retire os coentros e adicione o arroz.
coentros	1 molho	Tempere com sal e pimenta e deixe cozer. Assim que o arroz estiver cozido polvilhe com coentros picados e sirva imediatamente.
sal e pimenta	qb	

Berbigão de tomatada

Ingredientes	Quant.	Procedimento
cebola	1	Prepare um refogado com o azeite, a cebola cortada grosseiramente, o alho e o tomate picados, a salsa, o louro, o sal e o picante e a cerveja e deixe cozinhar.
tomates	2	Depois da cebola estar cozida acrescente os berbigões até abrirem e depois é só servir.
alho	2 dentes	
cerveja	1	
salsa	1 raminho	
azeite	1dl	
louro	1 folha	
sal e picante	qb	

CONQUILHA

Donax trunculus

inglês	donax clams
francês	olives de mer
espanhol	coquinas
alemão	



<https://desenvolturasedesacatos.blogspot.com/2015/07/olhao-interdicao-da-apanha-da-conquilha.html>

nome vulgar e taxonomia Filo: Mollusca
Classe: Bivalvia
Ordem: Veneroida
Família: Donacidae

época

características físicas A conquilha é um bivalve de concha achatada, lisa e brilhante, com cor variável, amarelo esbranquiçado, castanho ou verde azeitona.

características nutricionais Pobres em gordura, mas com uma abundante quantidade de ferro.

observações Vivem junto à rebentação, enterradas na areia, a uns poucos centímetros de profundidade.
Existe nas praias do Algarve e da Costa Alentejana.
Capturam-se com ganchorra manual e por arrasto de fundo.

utilizações Abertas ao natural, à Bulhão Pato, com tomatada, em arroz, caldeiradas, saladas, sopas e pasteis.

Conquilhas à algarvia

Ingredientes	Quant.	Procedimento
conquilhas	1 kg	<p>Lavam-se as conquilhas e põem-se de molho em água com sal durante 12 horas (2 marés).</p> <p>Cortam-se os alhos em rodelas e alouram-se no azeite. Juntam-se as conquilhas e deixam-se abrir sobre lume brando mexendo de vez em quando.</p> <p>Retiram-se imediatamente do lume (para não secarem) e polvilham-se com coentros picados e pimenta e regam-se com sumo de limão.</p> <p>Servem-se com gomos de limão.</p>
azeite	2 c sopa	
alho	3 dentes	
coentros	qb	
limão	qb	
pimenta	qb	

Massa fresca com conquilhas

Ingredientes	Quant.	Procedimento
margarina	80 g	<p>Leve a margarina ao lume com os dentes de alho descascados e picados. Assim que estiver derretida junte as conquilhas e deixe saltear até abrirem todas, as que não abrirem, deite fora.</p> <p>Entretanto ponha uma panela ao lume com bastante água temperada com sal e um fio de óleo, para cozer a massa.</p> <p>Deite fora as conchas e polvilhe as conquilhas com o caril. Junte o pimento cortado em cubos pequenos e leve de novo ao lume. Tempere as conquilhas com sal e com pimenta moída na altura e regue com as natas. Deixe ferver 2 a 3 minutos. Escorra a massa misture-a com o molho de conquilhas e perfume com folhas de tomilho limão.</p> <p>Sirva sem demora.</p>
alho	2 a 3 dentes	
conquilhas	1 kg	
sal	qb	
óleo	qb	
pimento vermelho	½	
caril	1 c chá	
natas	2 dl	
pimenta	qb	
300 g	esparguete fresco	
tomilho limão	qb	

LINGUEIRÃO, longueirão, canivete ou navalha

Solen marginatus

inglês	European razor clam
francês	couteau d'Europe
espanhol	navaja europea
alemão	Europäische Rasiermessermuschel



<https://weshopalgarve.com/b2b/index.php/longueir-o.html>

nome vulgar e taxonomia Filo: Moluscos
Classe: Bivalvia
Ordem: Veneroidea
Família: Solenidae

época

características físicas Os lingueirões são bivalves cuja concha tem a forma de duas navalhas simétricas. Estrias radiais e caneluras concêntricas bem nítidas, dando à concha um aspeto reticulado. Cor amarelada, com manchas castanhas.

características nutricionais Como a maior parte dos mariscos é rico em ácidos gordos ómega-3.

observações Vivem enterrados na areia, na vertical, em galerias que escavam ativamente com o seu pé. Estes animais devem encontrar-se vivos no momento da compra.

utilizações Com arroz, em caldeiradas ou outros pratos que incluam mariscos.

Arroz de lingueirão e açafão

Ingredientes	Quant.	Procedimento
lingueirão pequeno	1 kg	<p>Abra o lingueirão rapidamente, sem deixar cozer e reserve o marisco e o líquido.</p> <p>Refogue num fundo de azeite com baixa acidez, sem deixar fritar, a cebola que deve ser dessas novas e ainda sem casca formada, com alho, cravinho e louro que devem estar presentes em muito pequena quantidade, os estames de açafão e a pimenta.</p> <p>Junte o arroz, envolva no refogado e quando estiver translúcido adicione de uma só vez o vinho. Deixe evaporar bem todo o álcool antes de começar a juntar aos poucos o caldo onde abriu os lingueirões, um pouco de cada vez, mexendo sempre para que fique bem cremoso.</p> <p>Quando o arroz estiver a seu gosto, o que ocorre entre 12 e 20 minutos depois, consoante a variedade do arroz, junte então os lingueirões, bem frios, cuja função é também baixar a temperatura do arroz e impedir que continue a cozer fora do lume.</p> <p>Sirva logo.</p>
azeite	0,5 dl	
cebola	1	
alho	1 dente	
cravinho	1	
louro	1 folha	
Piri-piri	qb	
estames de açafão	qb	
pimenta preta	qb	
sal	qb	
vinho branco	1 copo	
arroz carolino	300 g	

Açorda de lingueirão

Ingredientes	Quant.	Procedimento
alho	6 a 8 dentes	<p>Descasque e pique finamente os dentes de alho e leve ao lume numa frigideira larga com a margarina e o azeite.</p> <p>Entretanto passe o lingueirão por água corrente para lhe retirar alguma areia que ainda tenha ficado. Deite o lingueirão na frigideira e deixe abrir. Retire e deite fora as conchas. Junte os coentros picados e a água. Retifique o sal e deixe aquecer bem.</p> <p>Corte o pão do tipo alentejano em fatias finas e coloque cada uma num prato de sopa. Por cima, distribua os lingueirões e o caldo e tempere com pimenta acabada de moer.</p>
margarina	20 g	
azeite	2 c sopa	
lingueirão	1 kg	
coentros	1 molho	
água	1 a 2 copos	
sal	qb	
limão	a gosto	
pimenta	qb	
pão tipo alentejano	4 fatias (finas)	

MEXILHÃO

Mytilus sp (Mytilus edulis)

inglês	mussels
francês	moules
espanhol	mejillónes
alemão	Muscheln



<http://www.maregional.pt/produto/mexilhao-meia-concha/>

nome vulgar e taxonomia Filo: Molusco
Classe: Bivalve
Ordem: Mytiloidea
Família: Mytilidae

época

características físicas Corpo mole formado por dois lóbulos simétricos e o manto do qual sobressai o pé, uma concha oval de cor negra, onde se podem agarrar outros organismos. Coloração preto arroxeadado no exterior e no interior apresenta cor pérola e azul-acinzentado brilhante.

características nutricionais O Mexilhão é um molusco com baixo teor de gordura, com alto teor de proteína e vitamina B12. Fornece ainda uma quantidade significativa de vitamina A, ácido fólico, fósforo, ferro e zinco.

observações Habita estuários e habitats oceânicos, em zonas rochosas entre marés, até 10m de profundidade.

utilizações Em sopas, arrozos, de cebolada ou tomatada, como entrada ou prato principal.

Caldeirada de frutos de mar

Ingredientes	Quant.	Procedimento
filete de peixe	500 g	<p>Pique bem o alho. Misture os produtos do mar e tempere com sal, metade do alho e do sumo de limão. Tempere os filetes de peixe da mesma forma. Pique os pimentos e os tomates em cubinhos. Pique a cebola em anéis.</p> <p>Coloque o azeite e aqueça. Coloque a cebola e refogue. Junte os pimentos picados e os tomates. Tempere com um pouco de sal e com a pimenta. Deixe cozinhar um pouco. Junte o peixe (com a marinada), cozinhe 5 minutos e, a seguir, coloque os camarões, as lulas, os mexilhões e o polvo. Cubra com o leite de coco e tape a panela para cozinhar 5 a 10 minutos. Desligue. Prove o tempero e adicione as ervas cortadas com as mãos ou picadas. Sirva, com arroz branco e/ou outro acompanhamento que preferir.</p>
camarões	500 g	
lula	200 g	
mexilhões	200 g	
polvo cozido	200 g	
pimento verde	½	
pimento amarelo	½	
pimento vermelho	½	
tomates	3	
cebola	1	
alho	4 dentes	
azeite	50 ml	
leite de coco	200 ml	
salsa, cebolinho e coentro	qb	
sal	qb	
malagueta	2	
limão	2 sumo	

Sopa de mexilhões com tomate

Ingredientes	Quant.	Procedimento
mexilhões	300 g	<p>Levar uma panela ao lume com o azeite, a cebola e os dentes de alho picados, a folha de louro, a malagueta e o pimento, sem pele, picados. Deixar refogar até a cebola quebrar. Regar com o vinho branco e deixar ferver um pouco.</p> <p>Adicionar o alho-francês cortado às rodela e o tomate pelado. Adicionar o caldo de legumes e a massa. Temperar com sal a gosto.</p> <p>Assim que a massa estiver <i>al dente</i>, adicionar o mexilhão e tapar a panela. Deixar cozinhar durante cinco a seis minutos. Polvilhar a sopa com a salsa picada e servir.</p>
cebola	1	
alho	3 dentes	
azeite	70 ml	
louro	1 folha	
malagueta vermelha	1	
pimento vermelho	60 g	
alho francês	100 g	
vinho branco	1 dl	
tomate	400 g	
massa	125 g	
caldo de legumes	7 dl	
salsa picada	2 c sopa	
sal	qb	

OSTRA

Crassostrea angulata

inglês	oysters
francês	huîtres
espanhol	ostiones
alemão	Austern



<http://skifian.com.ua/>

nome vulgar e taxonomia Filo: Molusco
Classe: Bivalve
Ordem: Ostreoida
Família: Ostreidae

época

características físicas Corpo mole protegido por duas conchas irregulares de cor acinzentada, sendo uma parte áspera e outra mais plana, ambas fechadas por músculos fortes.

características nutricionais A Ostra é um molusco de baixo teor de gordura, com alto teor de proteína, vitamina B12 e zinco. Fornece ainda uma quantidade significativa de fósforo e ferro.

observações A ostra portuguesa *Crassostrea angulata* é uma espécie comum no sudoeste da Península ibérica, que foi tratada pelos taxinomistas como distinta, mas muito próxima da ostra japonesa (*C. gigas*). Estudos genéticos sugerem que a ostra portuguesa tenha origem na costa asiática do Pacífico, trazida para a Europa por navios mercantes portugueses do séc. XVI. Habita zonas de estuário (menos profundas), com sedimento rochoso ou móvel, incluindo fundos arenosos e vasosos.

utilizações São consumidas cruas, abertas no vapor, gratinadas ou panadas.

Ostras com molho de laranja e pimenta

Ingredientes	Quant.	Procedimento
vinagre de Xerez	qb	Coloque o gengibre, pimento, malagueta e coentros num processador e bata para que fique tudo bem picado. Depois acrescente o azeite, sumo de uma laranja (coloque só metade da laranja no princípio e vá acrescentando mais de acordo com o seu paladar), sumo da lima (mesmo procedimento que para o sumo da laranja), pimenta e vinagre de Xerez. Misture bem. Acrescente um pouco de sal se achar necessário. Abra as ostras e sirva com este molho.
gengibre	5 cm sem casca	
laranja	1	
lima	1	
pimento vermelho	1	
malagueta verde	1	
coentros	1 molhinho	
azeite	1 c sopa	
pimenta	qb	

Ostras gratinadas com espumante

Ingredientes	Quant.	Procedimento
ostras	12	<p>Como as ostras serão gratinadas, para as abrir com mais facilidade, é colocá-las em forno bem quente (pré-aquecido a 240 graus), por uns 7 minutos, ou até que elas comecem a abrir sozinhas. Este método não é indicado caso queira consumir as ostras cruas, porque elas começam a cozinhar ligeiramente no forno.</p> <p>Com o auxílio de uma faca com ponta, abra as ostras enquanto ainda estiverem quentes. Deite fora toda a água que está dentro da concha pois ela é muito salgada. Com a ponta da faca, desprenda o molusco da concha. Disponha as ostras num tabuleiro forrado com bastante sal grosso para que se mantenham equilibradas e o molho não saia.</p> <p>Para preparar o <i>sabayon</i>, misture numa tigela as gemas, a pimenta, a raspas de limão e o espumante. Coza essa mistura em banho-maria, batendo continuamente com uma vara de arames por cerca de 5 minutos, até obter um creme fofo e arejado. Retire do banho-maria e continue a bater até que o fundo da tigela arrefeça.</p> <p>Disponha o <i>sabayon</i> sobre cada ostra e leve a gratinar. O tempo varia de forno para forno, mas demora cerca de 3 a 4 minutos.</p>
ovo	2 gemas	
espumante	6 c sopa	
pimenta	qb	
raspa de limão	a gosto	

MOLUSCOS

GASTRÓPODES (univalves)

BÚZIO/BÚZIO CANILHA/BUZINA/BURRIÉ

Murex spp./Bolinus brandares/Charonia rubicunda/Littorina littorea

inglês	murex/purple dye murex/knobbed triton/common periwinkle
francês	rochers/murex-droite épine/triton noueux/bigorneau
espanhol	murices/cañailla/corno/bigaro
alemão	Meeresschnecken



<http://mecomarmariscos.pt/produtos.php#/>

nome vulgar e taxonomia O búzio é o nome comum para vários moluscos gastrópodes marinhos de concha em forma de fuso, nomeadamente múltiplas espécies integradas nas famílias *Buccinidae* e *Ranellidae*, em particular as espécies pertencentes aos géneros *Bucino* e *Charonia* (*Charonia rubicunda* – BUZINA). Pode também referir-se a um conjunto alargado de pequenos caracóis fusiformes marinhos também genericamente designados por caramujos e burriés.

Filo - Mollusca

Classe - Gastropoda

Ordem - Neogastropoda

época Defeso: maio e junho (por apanha).

características físicas Gastrópodes marinhos univalves, de concha em forma de fuso.

características nutricionais Não foram encontradas

observações

utilizações Cozidos, saladas, feijoadas e caldeiradas.

Como preparar búzios e burriés (*)

Os búzios e burriés são muito abundantes nas costas de Portugal. Devem ser comidos no próprio dia em que forem apanhados ou adquiridos.

Como preparar burriés

Os burriés vivos apanhados à beira-mar devem ser bem lavados em várias águas para que se libertem de toda a areia. Em seguida, deixe-os de molho em água limpa durante meia hora antes de voltar a lavá-los, é costume cozê-los em água do mar, mas também podem ser cozinhados em água doce com uma pitada de sal.

Escorra-os num passador, agitando este levemente para que se metam completamente nas conchas antes de mergulharem na água a ferver, deixe-os cozer durante 5-7 minutos.

Quando estiverem cozidos, use um alfinete para tirar a película, semelhante a uma escama, da abertura da concha e extrair a carne do interior. Tempere os burriés com vinagre e pimenta.

Como preparar búzios

A carne dos búzios é mais dura do que a dos burriés, os búzios pequenos são mais saborosos. Mergulhe os búzios vivos em água limpa e deixe-os de molho durante cerca de uma hora para que as conchas larguem a sujidade. Coza-os durante 10-15 minutos em água com uma pitada de sal retire-os da concha e tempere-os a seu gosto sirva com pão escuro.

*<http://www.comofazer.org/culinaria/buzios-e-burries/>

Salada de búzios

Ingredientes	Quant.	Procedimento
búzios	1,3 kg	Coza os búzios em água com sal. Arranje-os.
cebola	1	Junte todos os ingredientes picados.
alho	4 dentes	Tempere com sal, pimenta, azeite, sumo de limão e salsa picada.
picles	125 g	Guarde no frigorífico.
tomates	400 g	
azeite	125 ml	
limão	1	
salsa	qb	
sal e pimenta	qb	

LAPA MANSA / LAPA BRAVA

Patella candei / *Patella ulyssiponensis*

inglês	limpets/ rough limpet
francês	patelles/patelle rudes
espanhol	lapas/lapa aspera
alemão	Napfschnecken



<https://www.inaturalist.org/taxa/130088-Patella>

nome vulgar e taxonomia

Filo: Mollusca

Classe: Gastropoda

Superfamília: Patelloidea

Família: Patellidae

Nos Açores ocorre a subespécie endêmica *Patella candei gomesii* Drouët 1858.

época

características físicas

A espécie apresenta conchas orbiculares, cónicas, tendo os espécimes adultos tamanho variável, em geral no intervalo 20 – 80 mm de diâmetro, mas apenas raramente maiores que 65 mm de diâmetro e 20 mm de altura. As conchas em geral apresentam-se comprimidas e arredondadas, com um ápice subcentral tendendo para a frente. Apresentam cor variável, principalmente em tons de castanho e cinzento.

características nutricionais

É um alimento rico em ácidos gordos essenciais. Também contém vitaminas e minerais, entre os quais:
Vitaminas: principalmente A e complexo B.
Minerais: ferro, fósforo, potássio, sódio, zinco e iodo.

observações

Gastrópode univalve que vive sobre as superfícies rochosas ou em fendas, na zona entre marés, tanto em praias expostas como em praias abrigadas. Têm a capacidade de se fixar fortemente às rochas, quando emersas, para evitar a dissecação.

utilizações

Comem-se geralmente grelhadas, mas são ainda melhores consumidas cruas. Também se faz arroz de lapas.

Lapas grelhadas

Ingredientes	Quant.	Procedimento
lapas alho malagueta manteiga sumo de limão	1 kg qb qb qb qb	Raspe a lapa com uma faca para retirar as impurezas. Disponha-as num tabuleiro viradas para cima. Pique o alho e a malagueta num almofariz até ficar bem esmagado. Envolver a manteiga no alho até obter um creme. Colocar um pouco desse creme em cada uma das lapas e finalizar com umas gotas de sumo de limão. Levar ao forno previamente aquecido a 180°. A cozedura deverá ser rápida, assim que a lapa se soltar da sua concha, estão cozidas.

Lapas com molho Afonso

Ingredientes	Quant.	Procedimento
lapas cebola alho salsa azeite pimento vermelho sal	2 kg 1 2 dentes 1 ramo 1 dl 1 qb	<p>Lavam-se as lapas.</p> <p>Picam-se a cebola e o alho e fritam no azeite (não se deixam alourar). Juntam-se depois o pimento vermelho e a salsa picados e temperam-se com sal e pimenta. Introduzem-se as lapas e deixam-se cozer rapidamente (se cozerem muito, as lapas tornam-se duras). Agita-se o tacho, não se devendo mexer com a colher.</p> <p>Retificam-se os temperos, tendo em conta o sal que as lapas já têm.</p> <p>Variante de S. Miguel: Na altura em que se introduzem as lapas junta-se meio dl de vinho branco no qual se dissolveu uma colher de chá de farinha de trigo.</p> <p>Servem-se como primeiro prato ou petisco.</p>

MOLUSCOS CEFALÓPODES

CHOCO ou sepia

Sepia officinalis

inglês	cuttlefish
francês	seiche
espanhol	sepia
alemão	Tintenfisch



<https://www.dondevive.org/sepia/>

nome vulgar e taxonomia Filo - Moluscos
Classe - Cefaelópodes
Ordem - Sepiida
Família – Sepiidae

época

características físicas O choco tem um corpo oval achatado, com uma concha interna, a siba, bolsa de tinta, oito braços com fiadas de ventosas e dois tentáculos longos e retrácteis que utiliza para capturar as presas. O corpo cinzento-esbranquiçado apresenta frequentemente bandas dorsais escuras. Possuem uma capacidade de camuflagem considerada superior à de um camaleão. A variação de cor é devida aos cromatóforos.

características nutricionais 106 calorias/100 g no choco grelhado.
Repartição das Calorias: 8% lípidos, 2% hidratos de carbono, 90% proteínas.

observações É encontrado no Atlântico Nordeste, Arquipélago da Madeira e Mar Mediterrâneo, onde habita junto ao fundo marinho, sendo mais comum até aos 200 m.

utilizações Grelhado, frito, estufado ou em caldeirada.

Choco frito

Ingredientes	Quant.	Procedimento
choco	1,5 kg	<p>Numa panela, ferva o choco em água temperada com sal, 1 folha de louro, pimenta, 2 dentes de alho. Ferva durante 20 minutos.</p> <p>Escorra o choco, retire-lhe a pele e corte-o em tiras com cerca de 1 cm.</p> <p>Numa tigela, junte o choco com o sumo do limão e o vinho. Deixe marinar durante 1 hora.</p> <p>Seque bem as tiras de choco e passe-as pela farinha de milho. Numa frigideira, frite-as em óleo bem quente.</p> <p>Seque bem o excesso de óleo das tiras de choco com papel de cozinha.</p> <p>Sirva com salada de alface.</p>
limão	1	
vinho branco	1,5 dl	
louro	1 folha	
alho	2 dentes	
farinha de milho	100 g	
óleo	qb	

Salada de choco grelhado com feijão frade

Ingredientes	Quant.	Procedimento
choco	400 g	<p>Tempere o choco com sal.</p> <p>Num tacho com água, leve ao lume os ovos. Depois de começar a ferver, deixe cozer durante 5 minutos. Passado os 5 minutos, retire os ovos com uma escumadeira para uma tigela com água fria e deixe arrefecer.</p> <p>Grelhe o choco 5 minutos de cada lado. Retire-o para um prato e corte o choco em pedacinhos.</p> <p>Numa frigideira leve ao lume o azeite, o louro e os alhos picados. Mexa e deixe aquecer um pouco sem deixar alourar.</p> <p>Junte o choco, envolva bem e retire o louro. Por fim, misture os coentros e retire do lume.</p> <p>Descasque os ovos.</p> <p>Numa taça, coloque o feijão, a cebola, o choco e o vinagre. Envolva tudo muito bem e sirva de imediato ou guarde no frigorífico até que fique fresco.</p> <p>Sirva a salada decorada com os ovos a gosto e se quiser, azeitonas pretas.</p>
ovos	2	
azeite	5 c sopa	
alho	2 dentes	
louro	1 folha	
coentros picados	qb	
feijão frade	350 g	
cebola	½	
vinagre	2 c sopa	
sal	qb	

LULA

Loligo vulgaris

inglês	squid
francês	encornet
espanhol	calamar
alemão	Tintenfisch



<https://hypescience.com/10-cefalopodes-incrivelmente-estranhos/>

nome vulgar e taxonomia Filo: Mollusca
Classe: Cephalopoda
Ordem: Teuthida
família: Loliginidae

época

características físicas Espécie nectobentônica (nectônica - move-se livremente na coluna de água, com o auxílio dos seus órgãos de locomoção; bentônica – vive junto ao fundo marinho), habita desde a superfície até aos 550 metros de profundidade. Corpo alongado e cilíndrico com uma concha interna – gladius – barbatanas triangulares, oito braços com duas fiadas longitudinais de ventosas e dois tentáculos não retráteis. A massa tentacular apresenta ventosas centrais maiores que as marginais, características que diferencia esta espécie da Lula-riscada (*Loligo forbesi*) onde as ventosas são de tamanho idêntico. Coloração rosa-avermelhada com pontuações mais escuras na zona dorsal.
http://www.docapesca.pt/pt/component/docman/cat_view/99-seguranca-alimentar.html

características nutricionais A Lula é um molusco com baixo teor de gordura, com alto teor de proteína e ómega – 3.
Fornece uma quantidade significativa de fósforo, das vitaminas D e B12.

observações Tem origem no Atlântico Nordeste e no Mar Mediterrâneo

utilizações Grelhada, frita, estufada, em caldeiradas ou saladas

Lulas com molho de mostarda e cerveja

Ingredientes	Quant.	Procedimento
lulas limpas	400 g em argolas	<p>Num tacho leve ao lume o azeite, a cebola, o alho e o louro. Mexa e deixe refogar sem deixar alourar. Junte as lulas. Tempere com umas pedrinhas de sal e pimenta.</p> <p>Mexa e deixe refogar em lume forte até que as lulas percam a água. Adicione a mostarda e misture bem. Adicione a cerveja. Mexa e deixe cozinhar em lume médio durante 15 minutos.</p> <p>Junte as natas. Mexa e deixe cozinhar em lume forte até que o molho fique apurado. Por fim, junte a salsa picada.</p>
azeite	2 c sopa	
cebola	½	
alho	1 dente	
mostarda	1 c chá	
louro	1 folha	
cerveja	160 ml	
natas	180 ml	
pimenta	qb	
salsa picada	qb	

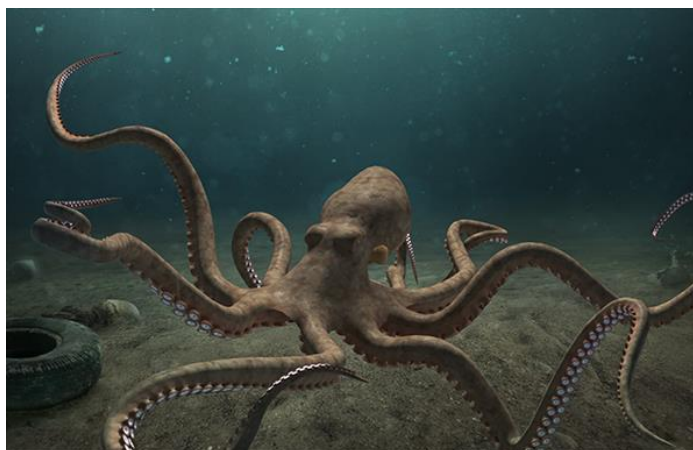
Lulas à algarvia

Ingredientes	Quant.	Procedimento
lulas pequenas	1 kg	<p>Tempere as lulas limpas com o vinho branco, o sumo de limão, a folha de louro, sal e piri-piri, envolva e deixe marinar durante 20 minutos.</p> <p>Leve um tacho ao lume com metade do azeite, deixa aquecer, junte as lulas escorridas e deixe saltear até ganharem cor. Retire as lulas, escorra o molho do tacho e reserve-o.</p> <p>Adicione o resto do azeite ao mesmo tacho, deixe aquecer, junte os alhos e deixe refogar, mexendo de vez em quando, até que fiquem douradinhos. Adicione novamente as lulas e o pimentão-doce, deixe saltear bem as lulas até que fiquem douradinhos, acrescentando depois a marinada e o molho que reservou e deixe cozinhar, em lume brando, até que fiquem macias e com o molho apurado. Retifique os temperos e sirva com as batatas cozidas e polvilhado com salsa picada.</p>
batatas médias	800 g	
alho	3 dentes	
vinho branco	2 dl	
azeite	4 c sopa	
pimentão-doce	1 c café	
louro	1 folha	
salsa	qb	
Sal e piri-piri	qb	
Sumo de limão	1	

POLVO

Octopus vulgaris

inglês	common octopus
francês	pieuvre
espanhol	pulpo común
alemão	Tintenfisch



<http://hrsoares.blogspot.pt/2016/04/o-polvo.html>

nome vulgar e taxonomia Filo – Moluscos
Classe – Cefalópodes
Ordem - Octopoda
Família – Octopodoidea

época

características físicas Espécie bentônica. Vive em fundos rochosos de águas tropicais, subtropicais e temperadas, entre os 60 a 100m de profundidade. Caça durante a noite e de dia encontra-se, normalmente, em esconderijos (covas ou tocas).

Corpo mole em forma de saco e oito braços robustos com duas fiadas de ventosas, sendo os laterais ligeiramente mais longos que os dorsais.

http://www.docapesca.pt/pt/component/docman/cat_view/99-seguranca-alimentar.html

características nutricionais O polvo é um molusco com baixo teor de gordura, com alto teor de proteína e ómega – 3.

Fornece uma quantidade significativa de vitamina B12 e fósforo.

observações Os polvos possuem três mecanismos típicos de defesa: glândulas de tinta (cujo principal composto é melanina), camuflagem (cromatóforos) e autotomia dos braços (podem libertar braços).

O sangue do polvo é azul. A cor azul vem da hemocianina, a proteína que contém cobre e que retém oxigênio no polvo. Além de ser azul, o sangue do polvo é pobre na condução de oxigênio.

Tem origem no Atlântico Nordeste.

utilizações Cozido, em arroz, caldeiradas, no forno ou em saladas.

Carpaccio de polvo

Ingredientes	Quant.	Procedimento
polvo	1,5 kg	<p>Ponha ao lume uma panela com o polvo, a folha de louro, a cebola, a malagueta, 2 dl de água e leve a cozer até ficar tenro. Corte uma garrafa de plástico de 1,5 l ao meio e aproveite a parte de baixo. Escorra o polvo, reservando 2 dl da água da cozedura, e coloque-o inteiro dentro da metade da garrafa reservada, calcando bem. Prende com um peso e leve ao frigorífico de um dia para o outro.</p> <p>No dia de servir, separe as folhas dos talos dos coentros, pique as folhas e adicione-as ao sumo de limão misturado com a mostarda e o azeite. Envolve bem e reserve.</p> <p>Ponha as folhas de gelatina de molho. Descongele as ervilhas em água a ferver temperada com a colher de sal, escorra-as e deixe arrefecer.</p> <p>Escorra a gelatina, derreta-a no microondas e misture-a na água do polvo reservada, envolvendo bem.</p> <p>Divida as ervilhas por 6 forminhas de queques, encha-as com a mistura de água e gelatina e leve ao frigorífico para solidificar. Retire o polvo da garrafa e corte-o em fatias muito finas. Sirva-o com a vinagreta de coentros e o <i>aspic</i> * de ervilhas.</p>
louro	1 folha	
cebola	100 g	
malagueta	1	
coentros	50 g	
limão	1	
mostarda	1 c sopa	
azeite	2 c sopa	
gelatina	4 folhas	
ervilhas	300 g	
sal	1 c sopa	

**Aspic* é uma gelatina preparada com caldo de carnes, peixes, vegetais ou vinho, que serve de ligação de outros alimentos, criando formas coloridas e decorativas.

Pastéis de polvo

Ingredientes	Quant.	Procedimento
polvo	1,8 kg	<p>Coza o polvo em água até estar macio. Retire, escorra, deixe arrefecer um pouco e corte-o em lâminas muito finas. Reserve.</p> <p>Coza as batatas-doces com casca. Deixe arrefecer e corte-as em pequenos cubos para um recipiente. Adicione o polvo laminado, o tomate cortado em cubos, lavado e limpo de sementes, a cebola, os dentes de alho picados e o ovo batido. Tempere com o sal, a pimenta e os orégãos e envolva muito bem.</p> <p>Molde pequenos pastéis e core-os numa frigideira antiaderente com o azeite quente. Retire e escorra sobre papel absorvente.</p> <p>Sirva os pastéis com o esparregado de nabiças ou com uma salada leve</p>
batata-doce	1 kg	
tomate	250 g	
cebola	150 g	
alho	2 dentes	
ovo	1	
pimenta	qb	
orégãos	qb	

CICLÓSTOMOS

LAMPREIA

Petromyzon marinus

inglês	sea lampreys
francês	lamproie marine
espanhol	lamprea marina
alemão	See-Neunaugen



<https://www.noticiasaminuto.com/pais/983189/pescavam-ilegalmente-lampreia-em-fao-com-fisgas>

nome vulgar e taxonomia A Lampreia-marinha (*Petromyzon marinus*, Linnaeus 1758) - membro primitivo da classe dos ciclóstomos – é um vertebrado aquático semelhante aos peixes; no entanto não possui mandíbulas.

época De janeiro a meados de abril.

características físicas O corpo é serpentiforme, com a cabeça pouco diferenciada. A boca, que funciona como uma ventosa, é de forma circular e encontra-se coberta de dentes cónicos. De cada lado do corpo, por detrás da cabeça, apresenta sete aberturas branquiais, e possui duas barbatanas dorsais na metade posterior do corpo. A pele é lisa e não possui escamas. As formas larvares de lampreia designam-se por amocetas e são muito distintas do adulto: os olhos são rudimentares e estão cobertos pela pele e a boca, sem dentes, apresenta a forma de uma ferradura. O adulto pode atingir entre 770 mm e 830 mm de comprimento e pesar entre 900 g e 1100 g, e pode viver até aos 18 anos.

<http://naturlink.pt/article.aspx?menuid=55&cid=2838&bl=1&viewall=true>

características nutricionais A lampreia tem uma quantidade de gordura bastante assinalável (cerca de 15%) para um “peixe”, o que a equipararia a um peixe gordo como a sardinha e o salmão. Mas o perfil de saturação das suas gorduras torna-a mais próxima da carne, ao ter maior teor de ácidos gordos saturados do que polinsaturados, sendo, no entanto, os monoinsaturados presentes em maior quantidade. É uma excelente fonte de zinco e ferro. mais potenciado em preparações culinárias que utilizem o sangue, como o típico arroz de lampreia.

observações Em Portugal vivem 6 espécies de lampreias: lampreia-marinha, lampreia-de-rio (*Lampetra fluviatilis*) e lampreia-de-riacho (*Lampetra planeri*), que não se comem e ainda lampreias-da-costa-da-prata, lampreia-do-nabão e lampreia-do-sado, nomes que remetem para os seus locais de origem.

utilizações Em Portugal, a lampreia é comida sobretudo em arroz de lampreia, com uma confeção próxima da cabidela, e à bordalesa, um guisado normalmente acompanhado de arroz. Pode também ser assada no espeto ou de escabeche.

Lampreia à bordalesa

Ingredientes	Quant.	Procedimento
lampreia	1,5 kg	Escalda-se a lampreia viva em água a ferver.
vinho verde tinto	4 dl	Raspa-se a lampreia com 1 faca para retirar a camada viscosa e esfregasse com um pedaço de estopa.
presunto	60 g	Depois lava-se em água fria e coloca-se numa tigela grande com o vinho, e corta-se-lhe a cabeça.
azeite	1,5 dl	Em seguida faz-se 1 corte ao longo dos 3 últimos orifícios inferiores. Faz-se 1 outro corte na região anal, cortando o orifício que existe junto à cauda tendo o cuidado de não furar o tubo digestivo para que o conteúdo deste não vá estragar o vinho e o sangue da lampreia que escorreu para o recipiente.
cebola grande	1	Retira-se em seguida, rápida e cuidadosamente, a tripa inteira.
ramo de cheiros	1	Corta-se a lampreia em postas de 4 a 6 cm que se introduzem no sangue com o vinho o tempera-se com sal, pimenta e ramos de cheiros.
farinha	1 c sobremesa	Deixa-se nesta marinada cerca de 1 h.
sal e pimenta	qb	Pica-se a cebola e leva-se ao lume num tacho com o azeite a alourar, juntam-se as postas da lampreia escorridas, o presunto cortado em dados e deixa-se refogar durante 10 minutos.
salsa picada	qb	Em seguida rega-se com a marinada, na qual se desfez a farinha. Coze-se em lume brando durante 20 minutos, tendo o cuidado de mexer de vez em quando
pão torrado	qb	Quando a lampreia estiver cozida retira-se do tacho e deixa-se apurar o molho mais 10 minutos.
Nota: ramo de cheiros	salsa, louro e alho	Passa-se por 1 passador para outro tacho e junta-se a lampreia. Leva-se ao lume para aquecer.
		Numa travessa colocam-se as fatias de pão torrado cortados em quadrados, e sobre cada 1 delas põe-se uma posta da lampreia. Rega-se com o molho, polvilha-se com salsa picada e serve-se acompanhado de arroz branco.

CARNE

Meat

(inglês)

Viande

(francês)

Carne

(espanhol)

Fleisch

(alemão)

CARNE é o tecido muscular de um animal após as alterações físicas e químicas que ocorrem depois da sua morte.

No momento da morte de um animal, cessa a circulação sanguínea limitando o aporte de oxigénio e nutrientes aos músculos, incapacitando-os de sintetizar compostos fosfatados de alto nível energético e de remover os produtos da degradação do seu metabolismo. O facto de não haver oxigénio disponível no interior dos músculos induz a utilização das vias anaeróbias com consequente redução de pH, devido à acumulação de ácido láctico levando à rigidez cadavérica ou “rigor mortis”.

Verifica-se depois a fase da maturação, que resulta da hidrólise de algumas proteínas musculares por ação enzimática, o que melhora a textura e o gosto da carne. A cor altera-se de vermelho para acastanhado por alteração do pigmento mioglobina para metamioglobina (ião ferroso para ião férrico).

A composição da carne é diferente dos órgãos internos (coração, pulmões, rins, fígado, estômago, intestinos e cérebro), também comestíveis, designados vulgarmente por MIÚDOS E MIUDEZAS.

A diversidade das fibras presentes na carne varia de músculo para músculo no mesmo animal, e no mesmo músculo em diferentes espécies. Em animais da mesma espécie também se podem observar diferenças consideráveis no tipo de fibras musculares que compõem o mesmo músculo, resultando da capacidade adaptativa da fibra muscular às necessidades do indivíduo e à sua alimentação (este facto é mais significativo em animais de caça do que em animais de cativeiro).

O músculo é composto por fibras feitas de células (fundidas).

O principal constituinte das células é água, na qual as proteínas e outros constituintes estão dissolvidos ou suspensos. As fibras estão ligadas por tecido conjuntivo e formam um feixe. Vários feixes estão ligados na extremidade por tecido conjuntivo especial – TENDÃO, que liga o músculo ao osso.

O tecido conjuntivo à volta dos feixes tem essencialmente colagénio e a parte externa das fibras tem principalmente elastina. Colagénio e elastina são de difícil digestão. No entanto, durante a cozedura o colagénio converte-se em gelatina que é solúvel na água. Isto torna o tecido conjuntivo de fácil digestão e permite que os sucos gástricos entrem facilmente em contacto com a miosina.

Quanto maior o animal e quanto maior a sua atividade, maior a quantidade de tecido conjuntivo, logo mais difícil digestão.

Embebido no tecido conjuntivo está uma quantidade variável de gordura (predominantemente saturada).

Genericamente o tecido muscular tem $\frac{3}{4}$ de água, $\frac{1}{4}$ de proteína, uma quantidade variável de gordura e 1% de minerais e vitaminas.

O conteúdo de gordura é responsável pelas maiores diferenças nutricionais das diferentes carnes.

Na generalidade, a carne representa:

- uma boa fonte de ferro e zinco;
- fonte pobre de cálcio;
- fonte útil de vitamina B (especialmente niacina);
- pouca vitamina A;

RAZÕES PARA COZINHAR A CARNE: melhora a textura, sabor, cor e a segurança alimentar.

ESTRATÉGIAS PARA TORNAR A CARNE MAIS MACIA:

Usar enzimas proteolíticas, como a papaína (da papaia), bromelina (do ananás) e a ficina (do figo);

Bater a carne com um martelo ou maço de carne, quebra as fibras musculares;

Selar a carne – fritar rapidamente a alta temperatura de todos os lados e depois deixar o interior cozinhar lentamente (impede a saída de sucos);

Marinar: mergulhar em soluções ácidas, tais como vinagre, vinho e especiarias

Maturar: permitir o desenvolvimento controlado de bactérias em carnes penduradas com temperatura e humidade controlada.

A macieza da carne pode ser melhorada pela ação do calor (cozinhar).

O calor melhora a textura desnaturando a proteína do músculo, convertendo colagénio em gelatina com o auxílio da água.

O calor quebra as nucleoproteínas e substâncias semelhantes que conferem sabor.

DESVANTAGENS:

Quando se cozinha a carne a proteína coagula reduzindo a hidratação, perdendo-se para a água de cozedura as substâncias hidrossolúveis. Como consequência a carne encolhe. A gordura derrete e a altas temperaturas pode carbonizar, dando origem a produtos tóxicos.

Assim, a macieza da carne depende: -do tipo de cozedura empregue; -do tempo de cozedura; -do tipo de carne.

CABRA/BODE/CABRITO

Capra aegagrus hircus

inglês	goat/goat/
francês	chèvre/chèvre/
espanhol	cabra/chivo/
alemão	Ziege/ziege/



<https://cm-castromarim.pt/site/conteudo/cabra-de-raca-algarvia>

nome vulgar e taxonomia Género: Capra
Espécie: *C. aegagrus*
Subespécie: *C. a. hircus*
Nome trinomial: *Capra aegagrus hircus* Lineu, 1758

época O abate tradicional destes animais é feito entre os 45 a 60 dias (cabrito), geralmente no Natal e na Páscoa. Os animais mais velhos têm uma carne muito dura, que requer condições especiais de confeção.

características físicas O caprino é um dos menores ruminantes domesticados. As cabras foram um dos primeiros animais a serem domesticados, por volta do ano 7000 a.C. no Médio Oriente, a partir das cabras-selvagens. Na maioria das raças de caprinos, os dois sexos têm cornos e barba. Os cornos podem ser curvos ou em forma de espiral, mas muitos têm um lado interno afiado. O pelo pode ser comprido ou curto, macio ou áspero, dependendo do habitat e da espécie.

características nutricionais As características nutricionais são semelhantes às das outras carnes, com exceção da gordura que está presente em quantidades inferiores. O leite tem um teor de gordura de 3,8% e um gosto acentuado devido ao ácido cáprico que se encontra em maior quantidade do que no leite de vaca (9,5% – 2,6%)

observações “Cabra” é a denominação do género feminino, sendo utilizado “bode” para os animais do sexo masculino e “cabrito” para os animais jovens.

utilizações Esta carne é consumida assada num forno de cozinha ou de lenha. Os animais mais velhos e por consequência mais duros, são confecionados num prato característico denominado “chanfana” ou “lampantana”, tradicional das Beiras, cozido em forno de lenha durante várias horas, depois da carne ter estado a marinar em vinho tinto por, pelo menos, 24 horas.

Chanfana

Ingredientes	Quant.	Procedimento
cabra	1 kg	<p>Limpe a carne de cabra de peles e gorduras, escale com água a ferver e corte em pedaços.</p> <p>No fundo de uma caçoila de barro preto coloque uma camada de rodelas de cebola, bocados de carne, bacon, alho picado, raminhos de salsa, colorau, sal, pimenta, cravinho, azeite e banha.</p> <p>Regue tudo com o vinho tinto e deixe a marinar para o dia seguinte.</p> <p>No dia seguinte leve a cozer no forno a lenha, sempre com a caçoila destapada.</p> <p>Quando a carne estiver bem cozida, sirva da própria caçoila, acompanhada com batatas cozidas com pele.</p> <p>NOTA: também pode ser feito em forno de cozinha, num recipiente de vidro, barro ou outro material.</p>
vinho tinto	7,5 dl	
bacon	100 g	
azeite	3 c sopa	
banha	1 c sopa	
alho	2 dentes	
cebola	1 grande	
louro	1 folha	
cravinho	1 c café	
colorau	qb	
sal	qb	
pimenta	qb	
salsa	qb	

Espetadas de cabrito

Ingredientes	Quant.	Procedimento
cabrito sem osso	1 kg	<p>Corte a carne em cubos.</p> <p>Faça uma marinada com iogurte, sumo de laranja e todos os temperos. Junte a carne de modo que fique tapada. Tape a tigela e coloque-a no frigorífico durante a noite ou por pelo menos quatro horas.</p> <p>Faça espetadinhas.</p> <p>Pré-aqueça o forno a 150 °C.</p> <p>Envolva a carne numa folha de papel-alumínio e feche este de modo a que não saiam sucos. Coloque os embrulhos num tabuleiro.</p> <p>Asse pelo menos 2 horas.</p> <p>Sirva a carne com arroz e ervilhas.</p>
iogurte	qb	
sumo de laranja	qb	
sal	qb	
pimenta	qb	
gengibre	qb	
colorau	qb	

CAVALO/ÉGUA/POTRO

Equus ferus caballus

inglês	Horse/mare/foal
francês	Cheval/jument/poulain
espanhol	Caballo/yegua/potro
alemão	Hauspferd/stute/colt



<http://cavalos.animais.info/imagens-cavalo-lusitano-castanho-jpg>

nome vulgar e taxonomia

Gênero: Equus
Espécie: Equus ferus
Subespécie: Equus ferus caballus

época

características físicas A carne de cavalo possui uma coloração vermelho viva, muito semelhante à da carne de vaca. Esta carne é mais fácil de mastigar e tem um sabor intenso, mais adocicado.

características nutricionais Contém mais água, mais ferro e menos gordura (cerca de 2 a 3 gramas por cada 100g).

observações Só deve ser consumida carne produzida por um criador creditado, para assegurar o controlo da medicação do animal, evitando assim danos para a saúde pública.
“Cavalo” é a denominação do género masculino, sendo utilizado “égua” para os animais do sexo feminino e “potro” para os animais jovens.

utilizações Embora culturalmente pouco usada na atualidade, a carne de cavalo tem exatamente as mesmas aplicações culinárias que a carne de vaca.

Ensopado de carne de cavalo

Ingredientes	Quant.	Procedimento
carne de cavalo	1 kg	<p>Corte a carne em cubos. Corte finamente as cenouras, cebola e aipo.</p> <p>Numa caçarola deite o azeite a aquecer e junte a carne, que foi passada por farinha, para selar.</p> <p>Baixe o lume e coloque os vegetais. Passado algum tempo coloque as especiarias.</p> <p>Junte o vinho tinto e o caldo de carne e leve ao forno a 140 ° C por 3 horas.</p> <p>Verifique periodicamente a carne e junte mais caldo se necessário.</p>
aipo	2 caules	
cenouras	2 a 3	
cebola	1	
cravinho	4	
sementes de coentro	1 c chá	
alho	1 dente	
vinho tinto	7,5 dl	
caldo de carne	2 cubos	
farinha	1 c sopa	
sal, colorau e pimenta	qb	
louro	1 folha	
azeite	qb	

Carne de cavalo assada

Ingredientes	Quant.	Procedimento
carne de cavalo	800 g	<p>Coloque a carne num tacho com margarina e algumas colheres de azeite. Junte as cebolas e a salsa picadas.</p> <p>Sele a carne e reduza o lume. Junte os temperos. Regue com o vinho e um pouco de água até cobrir a carne.</p> <p>Cozinhe tudo em lume brando, até que ela esteja bem tenra e o molho bem apurado.</p> <p>Em seguida corte a carne em fatias e regue-a com o molho.</p> <p>Pode acompanhar com um puré de batata ou legumes salteados.</p>
margarina	50 g	
cebola	1	
cravinho	2	
pau de canela	1	
salsa	1 raminho	
vinho branco	1 copo	
azeite	qb	
sal	qb	
pimenta	qb	

CODORNIZ

Coturnix coturnix

inglês	quail
francês	caille
espanhol	codorniz
alemão	Wachtel



<http://hablemosdeaves.com/codorniz-china/>

nome vulgar e taxonomia Família: Phasianidae
Gênero: Coturnix
Espécie: C. coturnix

época Atendendo a que este animal é atualmente criado em cativeiro pode ser consumida durante todo o ano. A caça é permitida de setembro a novembro.

características físicas A forma do corpo é a característica mais evidente, apresenta um padrão ocre malhado, extremamente semelhante ao padrão do ambiente envolvente que a rodeia.

características nutricionais Uma codorniz após cozinhada e removidos os ossos, tem 177 kcal (10 g de lípidos e 19 g de proteína, mas se for consumido só o peito este tem 6,2 g de lípidos e 47 g de proteína *.
A carne de codorniz é rica em vitaminas do grupo B, vitamina D, niacina e nos minerais: fósforo, cobre e potássio.

observações

utilizações A sua utilização culinária é variada: grelhadas fritas inteiras ou pernas e peitos separados, estufadas e desossadas em empadas.

*<https://www.fatsecret.pt/calorias-nutri%C3%A7%C3%A3o/gen%C3%A9rico/codorniz>

Codornizes assadas com castanhas

Ingredientes	Quant.	Procedimento
codorniz	4	<p>Barre as codornizes com sal e pimenta por dentro e por fora.</p> <p>Sele os animais com a manteiga e 2 folhas de salva. Junte o presunto cortado em pequenos palitos, a cebola, o alho e as castanhas.</p> <p>Flambeie com o conhaque.</p> <p>Coloque no forno a 210°C durante 20 minutos.</p> <p>Retire as codornizes, junte o caldo de galinha, as folhas de salva e o vinho do Porto e leve ao lume forte para reduzir o molho.</p>
presunto	1 fatia (5 mm)	
castanha	300 g	
cebola	½	
alho	4 dentes	
manteiga	30 g	
salva	8 folhas	
caldo de galinha	15 cl	
azeite	1 c sopa	
vinho do Porto	5 cl	
conhaque	4 cl	
sal e pimenta	qb	

Empada de codorniz

Ingredientes	Quant.	Procedimento
codorniz	10	<p>Coloque todos os ingredientes, exceto a farinha, num tacho e deixe cozinhar.</p> <p>Retire as codornizes e desosse-as. Junte novamente ao preparado anterior.</p> <p>Engrosse o molho com a farinha.</p> <p>Forre uma forma de empada ou várias pequenas, com a massa folhada, encha com o recheio e cubra com mais massa folhada.</p> <p>Leve ao forno a 200°C até a massa estar cozida.</p>
ervilhas	250 g	
cogumelos	200 g	
caldo de carne	5 dl	
azeite	0,5 dl	
cebola	1	
alho	2 dentes	
farinha	2 c sopa	
sal e pimenta	qb	
massa folhada	1 embalagem	

COELHO

Oryctolagus cuniculus (coelho bravo europeu)

inglês	rabbit
francês	lapin
espanhol	conejo
alemão	Kaninchen



<https://pixabay.com/pt/coelhos-europeus-coelhinhos-grama-1006621/>

nome vulgar e taxonomia Ordem: Lagomorpha
Família: Leporidae
Gênero: *Oryctolagus*
Existem outros gêneros de coelhos encontrados nas várias regiões do planeta, sendo este o gênero mais comum.

época Os animais criados em cativeiro são consumidos todo o ano. A caça é permitida entre setembro e dezembro.

características físicas As orelhas e pernas dos coelhos são compridas, mas de tamanho inferior ao das lebres. O comprimento das caudas é curto.

características nutricionais O coelho possui uma carne branca, macia e saborosa, rica em proteínas e com baixo teor de gordura e colesterol. Excelente fonte de vitaminas B3, B6 e B12, potássio, fósforo e ferro.

observações Muitos autores consideram a origem destes animais na Península Ibérica (Espanha) devido aos fenícios terem designado esta região como “sphania” que significa “costa dos sphan”, sendo “sphan” um animal muito semelhante ao coelho, existente na região da Arábia, Síria e Palestina. Ao longo dos anos os coelhos selvagens foram domesticados tendo resultado, dos vários cruzamentos, animais muito variados e de dimensões muito superiores aos selvagens.

utilizações Utiliza-se geralmente, frito, guisado ou estufado com variadíssimos acompanhamentos. Em algumas regiões do país também se faz canja de coelho.

Feijoada de coelho com abóbora

Ingredientes	Quant.	Procedimento
lombo de coelho	800 g	Sele a carne no azeite. Reserve.
alho	2 dentes	Junte a cebola, a cenoura, o bacon e o chouriço. Deixe fritar um pouco. Use um pouco mais de azeite se achar necessário.
louro	2 folhas	
azeite	0,5 dl	
vinho branco	0,5 dl	Junte a carne reservada e a abóbora. Adicione o vinho branco e um pouco de água para cozinhar. Tape e deixe ferver em lume brando.
cebola	1 grande	
bacon	50 g	
cenoura	1	Quando a carne estiver cozida junte o feijão e deixe tomar gosto por mais 5 a 10 minutos. Retifique os temperos.
abóbora	400 g	
chouriço	1	
feijão branco	2 frascos	
água	qb	
sal e pimenta	qb	

Coelho frito com ameixas pretas

Ingredientes	Quant.	Procedimento
coelho em pedaços	750 g	Frite o coelho no azeite.
ameixas pretas	100 g	Junte os restantes ingredientes, tape e deixe cozinhar lentamente até o coelho estar cozido.
cerveja	3 dl	
cebolinhas	200 g	
alhos	4 dentes	
tomilho	1 raminho	
azeite	3 c sopa	
sal e pimenta	qb	

GALINHA/GALO/FRANGO

Gallus gallus domesticus

inglês	chicken/cock
francês	poulet/coq
espanhol	pollo/gallo
alemão	Huhn/Hahn

https://pt.wikipedia.org/wiki/Gallus_gallus_domesticus#/media/File:Female_pair.jpg



nome vulgar e taxonomia Ordem: Galliformes
Família: Phasianidae
Gênero: Gallus
Espécie: *G. gallus*
Subespécie: *G. g. domesticus*

época Todo o ano.

características físicas Existem inúmeras subespécies de galinhas, variando sobretudo na plumagem (cor, comprimento e quantidade) e no tamanho. Estas aves possuem bico pequeno, crista carnuda, pernas escamosas e asas curtas e largas. Não voam.

características nutricionais Além de ser uma boa fonte de proteínas, o frango também é uma fonte de vitamina B6 e niacina. O fígado é uma boa fonte de vitamina B12.

observações Além de sua carne, as galinhas fornecem ovos. As penas também têm utilizações industriais. As aves saídas dos ovos, sejam machos ou fêmeas são designados por pintos. Após 21 dias de vida passam a designar-se por frangos ou frangas. Os frangos passam a designar-se galos na 26ª semana de vida. As frangas passam a galinhas quando começam a pôr ovos.

utilizações As aves jovens confeccionam-se de todas as maneiras. Os galos e galinhas devido à dureza da sua carne, têm de ser previamente cozidos em água ou longamente cozinhados, sendo mais usados para sopas e guisados.

Fajitas de frango

Ingredientes	Quant.	Procedimento
MARINADA		
peito de frango		Marine o peito de frango cortado em tiras com os ingredientes descritos.
óleo		
lima		Cozinhe muitas cebolas, cortadas em rodela finas, em azeite de alho.
sal		
açúcar		Junte às cebolas, pimentos vermelhos, laranjas e amarelos cortados às tiras e as tiras de frango marinadas.
cominhos		
orégãos		Serva com tortilhas, juntando milho doce (lata), coentros picados, abacate temperado com sumo de lima e sal, alface em juliana e molho picante (opcional)
PREPARADO		
cebolas		
pimento vermelho		
pimento laranja		
pimento amarelo		
tortilhas		
milho doce		
coentros		
abacate		
lima		
alface		

Coxas de frango recheadas

Ingredientes	Quant.	Procedimento
coxas de frango	4	Desosse as coxas e recheie com um preparado de carne picada, salsa, sal, pimenta e pão ralado (qb), moldado em forma de croquete, com um tamanho de modo a caber nas coxas.
carne picada	150 g	
salsa	qb	Embrulhe a coxa numa fatia de bacon e disponha-a num tabuleiro. Pincele com um pouco de mel.
sal	qb	
pimenta	qb	Coze 25 a 30 minutos a 200°C.
pão ralado	qb	
bacon	4 fatias	

JAVALI

Sus scrofa

inglês	wild boar
francês	sanglier
espanhol	jabali
alemão	Wildschwein



<http://monteirosdooste.blogspot.pt/p/javali.html>

nome vulgar e taxonomia Ordem: Artiodactyla
Família: Suidae
Género: Sus

época Todo o ano. O número de animais a abater é determinado de acordo com os planos de ordenamento e exploração cinegética (ZCA – zona de caça associativa e ZCT – zona de caça turística) e planos de gestão (ZCM – zona de caça municipal).

características físicas Os javalis são animais de grandes dimensões, podendo os machos pesar entre 50 e 250 kg e as fêmeas entre 40 e 200 kg. Medem entre 1,40 e 1,80 m de comprimento e podem alcançar uma altura no garrote de 1,10 m. O corpo do javali é robusto, peludo, e possui patas relativamente curtas. Tem uma cabeça grande, triangular, com olhos pequenos. O tamanho e o peso adultos são largamente determinados por fatores ambientais.

características nutricionais A carne de javali tem menos gordura por 100 g de carne, mais proteína e minerais do que a carne de porco.

observações Tem ampla distribuição geográfica, sendo nativo da Europa, Ásia e Norte da África.

utilizações As mesmas do porco. Devido à dureza da carne de animais com maior porte e ao sabor intenso, aplica-se mais os cozinhados mais lentos e demorados (guisados e estufados) que se preparam depois de marinados.

Lombo de javali com pimento vermelho e castanhas

Ingredientes	Quant.	Procedimento
lombo de javali	1 kg	<p>Esfregue o lombo com o sal, cominhos, piri-piri e margarina. Coloque-o num tabuleiro de ir ao forno e deixe a marinar de um dia para o outro.</p> <p>Coloque as cebolas e os pimentos laminados e as castanhas no tabuleiro. Cubra-o com alumínio e leve ao forno a 150°C durante 2 horas.</p> <p>Destape e pincele com mel. Aumente o forno para 180°C e deixe cozer mais 30 minutos.</p>
cominhos	1 c sobremesa	
piri-piri	1 c café	
margarina	70 g	
vinho branco	1 dl	
cebola	2	
pimento vermelho	1	
castanhas	600 g	
mel	50 g	

Entrecosto de javali estufado

Ingredientes	Quant.	Procedimento
peça de entrecosto de javali	1	<p>Coloque o azeite, a cebola e o alho picados num tacho ao lume, adicione o javali cortado aos pedaços e os restantes ingredientes, exceto a cebola às rodelas e o pimento. Deixe cozinhar em lume muito brando durante cerca de uma hora.</p> <p>Cerca de 15 minutos antes de terminar a cozedura, adicione a cebola e o pimento. Se achar necessário acrescente um pouco de água durante a cozedura, caso o líquido evapore.</p> <p>Assim que a cebola estiver cozinhada retire do lume e sirva.</p> <p>Sirva com arroz de manteiga.</p>
azeite	100 ml	
cebola picada	1	
alhos	3 dentes	
sumo de laranja	1	
sumo de limão	1/2	
louro	2 folhas	
polpa de tomate	3 c sopa	
vinho tinto	1 copo	
água	1 copo	
pimenta preta	qb	
orégãos	qb	
pimento às tiras	½	
cebola às rodelas	1	

LEBRE

Lepus Caprolagus

inglês	hare
francês	lièvre
espanhol	liebre
alemão	Echte Hasen



<https://pt.depositphotos.com/97028224/stock-photo-black-tailed-jackrabbit.html>

nome vulgar e taxonomia Ordem: Lagomorpha
Família: Leporidae
Gênero: Lepus

época A caça é permitida entre setembro e dezembro.

características físicas A lebre distingue-se do coelho bravo pelo tamanho superior (50 a 70 cm e um peso entre 2 e 7 kg), pela cor amarelo-acastanhado (mais acentuada nas partes superiores) e sobretudo pelas grandes orelhas, maiores que o comprimento da cabeça e negras na extremidade. Os seus membros posteriores têm um grande comprimento, o que lhe permite adquirir velocidades na ordem dos 60 km por hora. Nada bem e trepa sem dificuldades.

características nutricionais A característica nutricional da carne da lebre é muito semelhante à do coelho selvagem.

observações O macho denomina-se lebrão ou lebracho, a fêmea lebre e os filhotes láparos.

utilizações Como se trata de um animal selvagem a carne é mais dura, pelo que se consome guisada. Estes animais carecem de ser marinados previamente para amolecer a carne e libertar algum aroma a ervas.

As receitas de coelho aplicam-se à lebre com as ressalvas descritas anteriormente.

OVELHA/CARNEIRO/ BORREGO

Ovis aries

inglês	sheep/sheep/lamb
francês	mouton/mouton/agneau
espanhol	oveja/carnero/cordero
alemão	Schafe/schafe/Lamm



<http://www.saudedica.com.br/os-10-beneficios-do-leite-de-ovelha-para-saude/>

- nome vulgar e taxonomia** A ovelha é um mamífero ruminante bovídeo da sub-família Caprinae.
Família: *Bovidae*;
Subfamília: *Caprinae*
Gênero: *Ovis*
Existem várias raças de ovelha, mas elas são geralmente subdivididas em raças de lã, raças de leite, e raças de carne.
Portugal conta com a presença de 15 raças autóctones de ovelhas, nomeadamente a Campaniça (Baixo Alentejo e Algarve) e a Churra Algarvia (Algarve).
- época** Todo o ano.
- características físicas** As ovelhas domésticas são descendentes do muflão-asiático, que é encontrado nas montanhas da Turquia ao Irão meridional. Evidências da domesticação datam de 9000 a.C.
Ovelhas domésticas são ruminantes relativamente pequenos, usualmente com pelagem ondulada denominada lã e muitas vezes com cornos que formam uma espiral lateral.
- características nutricionais** A carne de borrego é a carne de ovinos jovens com menos de um ano de idade. Costuma estar disponível em diferentes cortes, incluindo a mão e perna, costeleta e pescoço. Pela sua textura é uma das primeiras carnes a ser dada aos bebés. A carne de borrego é uma boa fonte de proteína, zinco, ferro e fósforo. Em relação às vitaminas, destacam-se a vitamina B12 e B3 (niacina).
A carne de borrego é uma fonte significativa de gordura saturada e colesterol. (*)
O leite de ovelha tem quase o dobro da gordura do leite de vaca, mas possui mais gorduras monoinsaturadas.
- observações** “Ovelha” é a denominação do género feminino, sendo utilizado “carneiro” para os animais do sexo masculino e “borrego” para os animais jovens.
Uma das fontes de rendimento das ovelhas é o aproveitamento da sua lã e também do seu leite, do qual se fazem inúmeros tipos de queijo. Em algumas partes do

mundo o leite é consumido diretamente, mas em Portugal não há o hábito de beber leite de ovelha.

utilizações As costeletas podem ser consumidas grelhadas ou fritas. As pernas e pás são geralmente assadas no forno ou estufadas, pois carecem de mais tempo de cozedura.

(*) <https://saboreiaavida.nestle.pt/alimentacao-saudavel/alimentos/126/borrego/>

Costeleta de Borrego com Cogumelos

Ingredientes	Quant.	Procedimento
costeletas de borrego	12	<p>Tempere as costeletas com sal, pimenta, os alhos esmagados, o tomilho e regue-as com o cálice de vinho do Porto; deixe marinhar durante 2 horas.</p> <p>Pique a cebola, a salsa e o bacon em cubos. Limpe os cogumelos e corte-os em lâminas. Frite as costeletas em manteiga e óleo, em lume forte, 3 minutos para cada lado, e conserve-as quentes.</p> <p>Na gordura em que as costeletas fritaram deite a cebola, os cogumelos e o bacon, e deixe cozinhar durante alguns minutos. Misture as natas com o amido de milho e junte ao preparado. Deixe a mistura reduzir um pouco, mexendo sempre, e tempere com sal e pimenta. Polvilhe com salsa picada.</p>
tomilho	qb	
vinho do Porto	1 cálice	
cebola	1	
alho	2 dentes	
cogumelos	150g	
bacon	50 g	
manteiga	1 c. de sopa	
óleo	1 c. de sopa	
sal e pimenta	qb	
natas	1 emb	
amido de milho	1 c. de chá	

Perna de borrego assada

Ingredientes	Quant.	Procedimento
perna de borrego PARA BARRAR	1	<p>Barre a perna de borrego com a mistura e deixe no frigorífico de um dia para o outro.</p> <p>Asse lentamente tapado com alumínio.</p> <p>Acompanhe com puré de batata com parmesão.</p> <p>Se sobrar, faça croquetes com os restos do borrego e do puré de batata.</p>
alho		
azeite		
tomilho		
alecrim		

PATO

Anas platyrhynchos domesticus (marreco)

inglês	duck
francês	canard
espanhol	pato
alemão	Ente



<http://quintapedagogica.cm-lisboa.pt/index.php?id=3850>

nome vulgar e taxonomia Existem muitas variedades de patos selvagens e de capoeira. As espécies selvagens são migratórias, mas, devido às condições climáticas do nosso país, algumas acabam por permanecer todo o ano.
Ordem: Anseriformes
Família: Anatidae
Sub-famílias de patos: Dendrocygninae

época Todo o ano.

características físicas Na maioria das espécies, os machos têm a cor das penas mais vistosa.
Dependendo da espécie, podem atingir até 80 cm.
Alimentam-se de grãos, plantas e insetos.

características nutricionais A carne dos patos é magra, como a das aves em geral, no entanto a pele do pato é particularmente gorda. É usual confeccionar-se o pato com a pele para que a carne não seque, mas esta não deve ser ingerida.

observações Para além da carne utilizam-se os ovos (65 a 70 g cada um) e o fígado, depois de se infligir aos animais um processo de engorda violento, o fígado desenvolve-se anormalmente, sendo depois comercializado com o nome de *foie gras* (fígado gordo).
As penas de pato eram muito úteis para agasalhos, edredons e almofadas.

utilizações A carne de pato é usada de muitas maneiras, nomeadamente, assada no forno, frita, confitada e com arroz.

Coxas de pato confitadas com marmelos

Ingredientes	Quant.	Procedimento
coxas de pato	4	<p>Retalhe a pele do pato, com uma faca afiada, na diagonal de modo a formar losangos.</p> <p>Leve as coxas ao lume numa frigideira antiaderente, com a pele virada para baixo e deixe alourar.</p> <p>Coloque num tabuleiro a cebola às rodelas, os marmelos descascados e descaroçados e as coxas alouradas. Cubra com o açúcar e o vinagre e leve a cozer no forno a 150°C durante 2 h. Junte um pouco da gordura do pato ou azeite se preferir.</p> <p>Retire as coxas e triture o que ficou no tabuleiro para fazer um molho.</p> <p>Sirva com os agriões e batata fritas às rodelas.</p>
cebola	1	
marmelos	2	
sal e pimenta		
açúcar mascavado	2 c sopa	
vinagre balsâmico	4 c sopa	
vinho do Porto	0,5 dl	
agrião bebé	150 g	

Peito de pato (*magret*) com uvas

Ingredientes	Quant.	Procedimento
peito de pato	2	<p>Coloque os peitos temperados com sal e pimenta numa frigideira antiaderente com a pele para baixo e deixe alourar. Leve-os depois ao forno a 180°C por 12 minutos para acabarem de cozer.</p> <p>Junte à gordura que ficou na frigideira o vinho branco e as natas para fazer o molho. Por fim junte as uvas e refresque com o vinho do Porto.</p>
uvas	200 g	
vinho branco	1 dl	
natas	2 dl	
vinho do Porto	4 c sopa	
sal e pimenta		

PERDIZ COMUM

Alectoris rufa

inglês	partridge
francês	perdrix
espanhol	perdiz
alemão	Rebhuhn



<http://www.avesdeportugal.info/aleruf.html>

nome vulgar e taxonomia Ordem: Galliformes
Família: Phasianidae
Gêneros: Perdix e Alectoris

época Relativamente comum em todo o país, embora evite as zonas urbanizadas. Pode ser observada em Portugal durante todo o ano, a sua caça é permitida de outubro a dezembro.

características físicas Tem o aspeto de um pequeno galináceo. A plumagem é composta por tons de cinzento, preto, branco e ruivo. Destacam-se a garganta branca orlada de negro, o ventre ruivo, o bico vermelho e as patas vermelhas. Os juvenis são acastanhados.

características nutricionais As aves e particularmente os animais de caça possuem um músculo pobre em gordura, acumulando-se esta essencialmente ao nível da pele.

observações No Algarve observa-se um pouco por toda a região; pode ser vista quer no interior (serras de Espinhaço de Cão, de Monchique e do Caldeirão) como junto a zonas húmidas costeiras (por exemplo em Vilamoura, na lagoa do Garrão e na ria de Alvor, entre outros locais).

utilizações Consomem-se estufadas ou em caldos.

Perdiz de escabeche

Ingredientes	Quant.	Procedimento
perdiz	2	Coloque num tacho a perdiz, a cebola, o azeite, o louro e o alho. Deixe cozinhar. Retire os ossos e desfie a carne. Junte cenoura ripada e o vinagre. Sirva com fatias muito finas de pão torrado.
cebola	1	
azeite	1 dl	
louro	2 folhas	
alho	2 dentes	
cenoura	1	
vinagre vinho branco	qb	
pão	1	

Empada de perdiz

Ingredientes	Quant.	Procedimento
igual ao anterior, sem adição de vinagre		Faça um preparado semelhante ao anterior sem o vinagre ou com menos quantidade. Junte outros temperos a gosto. Prepare a massa juntando os ingredientes com as mãos e tenda-a de modo a forrar formas de empada. Coloque o recheio e tape com massa. leve ao forno a 180°C durante 45 minutos.
MASSA		
farinha	300 g	
margarina	100 g	
sal	qb	
vinagre	1 dl	
ovo	1	

PERU

Meleagris gallopavo

inglês	turkey
francês	dinde
espanhol	pavo
alemão	Truthühner



<https://pixabay.com/pt/peru-fazenda-austr%C3%A1lia-penas-2355465/>

nome vulgar e taxonomia Ordem: Galliformes
Família: Phasianidae
Gênero: Meleagris, Linnaeus, 1758

época Todo o ano.

características físicas Os perus são aves de tamanho grande, com a plumagem preta e escura (há variedades com plumagem branca). Têm pernas longas e muito fortes. As fêmeas são mais pequenas e mais discretas na plumagem.

características nutricionais À semelhança de outras aves a sua carne é de grande valor nutricional, com muito pouca gordura, estando esta concentrada na pele.

observações Conta-se que a Rainha Elizabeth I, feliz ao receber a notícia que a Armada Espanhola tinha sido derrotada durante uma tentativa de ataque à Armada Inglesa, mandou que matassem gansos e os preparassem para servir como comemoração. Mais tarde os colonos ingleses que chegaram à América, encontraram os perus, tendo substituído os gansos por estes animais que abundavam naquelas paragens, tornando-se assim, uma tradição até os dias de hoje, nos Estados Unidos, no dia de “Ação de Graças”.

utilizações O peru pode ser cozinhado inteiro, assado no forno, geralmente com a cavidade visceral recheada uma vez que a carne é muito magra e por isso fica seca depois de assada. O peito fatiado em bifes, pode ser frito, grelhado ou salteado (em tiras). As pernas podem ser cozidas ou estufadas, uma vez que a sua consistência é maior do que a carne do peito.

Peru recheado com bacon

Ingredientes	Quant.	Procedimento
peito de peru	1 kg inteiro	<p>Corte o tomate e a cebola aos cubos e pique as ervas aromáticas e o alho. Misture tudo com o pão ralado. Abra o lombo em borboleta, tempere com sal e pimenta e disponha o recheio. Rale o queijo e enrole a carne. Disponha o bacon a envolver e ate-o com fios para manter a forma. Leve ao forno tapado com papel de alumínio a 200°C durante 45 minutos.</p>
bacon	400 g	
tomate seco	200 g	
cebolas	2	
alho	1 dente	
pão ralado	50 g	
alecrim	2 ramos	
queijo parmesão	45 g	
salsa	1 raminho	
sal e pimenta	qb	

Caril de peru com espinafres

Ingredientes	Quant.	Procedimento
caril	2 c sopa	<p>Aloure os alhos picados na margarina. Junte a carne em tiras. Junte a cebola picada e quando estiver mole adicione o caril. Envolve bem. Junte o tomate frito e deixe cozinhar em lume brando 10 minutos. Adicione o iogurte e as folhas de espinafres. Aloure as amêndoas laminadas numa frigideira. Sirva com as amêndoas por cima e acompanhado de arroz <i>basmati</i> solto.</p>
peito de peru	600 g	
alho	3 dentes	
margarina	50 g	
sal e pimenta	qb	
cebola	2	
tomate frito	200g	
iogurte natural	1	
espinafres	300 g	
amêndoa laminada	30 g	

PORCO DOMÉSTICO

Sus domesticus

inglês	pig
francês	porc
espanhol	cerdo
alemão	Hauschwein



<http://p-business.ru/svinovodstvo-kak-biznes-s-chego-nachat-kak-preuspet/>

nome vulgar e taxonomia Ordem: Artiodactyla
Família: Suidae
Gênero: Sus

época Todo o ano

características físicas O porco possui 44 dentes, sendo os caninos curvos e os incisivos inferiores alongados, formando uma pá. Possui patas curtas com quatro dedos revestidos por cascos, cabeça de perfil triangular e focinho cartilaginoso. Terá origem comum com o javali, porém existente quase em toda parte como animal doméstico.

características nutricionais Este animal possui, de uma maneira geral, maior quantidade de gordura no músculo do que os outros animais que fazem parte da nossa alimentação, mas esta é muito variável de peça para peça e conforme a variedade e o manejo.

Os músculos do lombo, das pernas e pás apresentam pouca gordura, sendo a parte mais gorda a entremeada. O toucinho (retirado da cobertura do espaço abdominal) deve ser usado em pequenas quantidades, somente com a finalidade de conferir sabor a certos pratos.

observações Os porcos são animais omnívoros.
O consumo de sua carne é proibido por algumas religiões, como o Islamismo e o Judaísmo.
A carne suína é a mais consumida no mundo (cerca de 44% do mercado de carnes).

utilizações Consome-se todo o animal, desde o focinho ao rabo. É confeccionado de todas as formas, frito, grelhado, assado, estufado, guisado e cozido. Também é sujeito a inúmeros processos de transformação que criam produtos de charcutaria e salsicharia variados.

Salteado de carne de porco com castanhas e funcho

Ingredientes	Quant.	Procedimento
carne de porco	150 g	<p>Tempere a carne aos cubos com alho, sal e pimenta. Salteie num fio de azeite.</p> <p>À parte coza as castanhas sem casca durante 15m em lume médio-alto, escorra e junte à carne de porco.</p> <p>Envolva tudo muito bem, adicione o funcho em rama e deixe por mais uns minutos para tudo ganhar cor e libertar os aromas.</p> <p>Acompanhe com uma salada ou com um arroz branco.</p>
castanhas	100 g	
alho	1 dente	
rama de funcho	qb	
sal	qb	
pimenta	qb	
azeite	qb	

Pá de porco com ameixas

Ingredientes	Quant.	Procedimento
pá de porco	1,5 kg	<p>Limpe a pá de porco de gorduras extras. Faça cortes ao longo de toda a peça de maneira a poder colocar lá dentro as ameixas secas.</p> <p>Tempere com sal, coloque num tabuleiro e regue com o vinho do Porto.</p> <p>Leve ao forno a cerca de 140º por duas horas ou até estar bem cozinhado por dentro.</p> <p>Sirva com batatas assadas ou com legumes salteados.</p>
vinho do Porto	25 cl	
ameixas secas	10	
sal	qb	

PORCO PRETO

Sus scrofa mediterraneus

inglês	black Iberian pig
francês	porc ibérique
espanhol	cerdo ibérico
alemão	Iberisches Schwein



https://pt.wikipedia.org/wiki/Porco_preto_ib%C3%A9rico

nome vulgar e taxonomia O porco preto ibérico ou alentejano é uma raça de porco doméstico nativa da área do Mediterrâneo.

Pensa-se que, cerca de 1000 AC, os fenícios trouxeram os porcos para a Península Ibérica e estes cruzaram-se com javalis, resultando a raça ibérica.

Ordem: Artiodactyla

Família: Suidae

Género: Sus

A época Atualmente o seu consumo é anual, mas tradicionalmente os animais eram mortos no inverno, para que as baixas temperaturas permitissem uma cura mais lenta dos produtos de transformação.

características físicas O porco ibérico é de cor escura (do preto ao cinza), com pouco ou nenhum pelo e um corpo magro. Como os animais vivem em montado, alimentam-se dos produtos agrícolas (cereais, bolota, erva) associados ao ecossistema mediterrânico. A engorda é feita no montado, onde as bolotas servem de repasto e originam um tipo de gordura intramuscular.

características nutricionais Estes animais crescem soltos no campo e alimentam-se de bolotas e outros frutos que encontram na natureza, ao contrário do porco doméstico, que é geralmente criado em cativeiro, tendo como alimentação as rações. Tal facto interfere na constituição final do animal, que associado a uma predisposição genética leva à existência de uma maior quantidade de gordura intra e intermuscular, bem como subcutânea, tornando a carne destes animais mais tenra, mais saborosa e com uma coloração diferente, o que também é promovido pela atividade muscular aumentada.

observações O porco alentejano apresenta características muito próprias no que se refere à sua criação bem como à sua composição corporal. Trata-se de um animal criado num regime extensivo, podendo demorar 18 meses até alcançar idade de abate, ao contrário do porco criado em regime intensivo que apenas num prazo de aproximadamente 3 meses se encontra em condições de abate.

utilizações Para além do seu consumo em fresco, com utilizações culinárias que passam pelo grelhado, frito, cozido e estufado, as várias partes do porco podem sofrer processos de transformação, sobretudo, salga e fumagem, dando uma grande variedade de produtos, nomeadamente: presunto curado, paio do lombo, salsichão, paiola, palaio, paio, chouriço, chouriço de sangue e linguiça.

Grelhada mista

Ingredientes	Quant.	Procedimento
porco preto sal	1 kg qb	A melhor maneira de apreciar esta carne é grelhada com um pouco de sal. Use várias partes do animal fatiadas finamente e tempere com sal. Grelhe em grelha a gás ou sobre brasas de carvão. Pode acompanhar com batatas cozidas ou assadas envoltas em papel de alumínio e sirva com molho de iogurte com folha de funcho picada ou cebolinho picado, temperado com sal e pimenta a gosto.

Todas as receitas de porco podem ser executadas com porco preto

VACA/BOI/TOURO/ VITELLO



Bos taurus

inglês	cow/ox/bull
francês	vache/boeuf/taureau
espanhol	vaca/buey/toro
alemão	Kuh/Ochse/Stier

<http://animais.culturamix.com/informacoes/mamiferos/grandes/vaca>

nome vulgar e taxonomia Família: Bovidae
Subfamília: Bovinae
Gênero: Bos
Espécie: B. taurus

época Todo o ano.

características físicas A vaca é um mamífero de porte médio, a pelagem é curta e possui uma cauda longa. Pode pesar até cerca de 900 kg. O tempo de vida das vacas é de 10 a 15 anos. São animais ruminantes, ou seja, possuem mais de um estômago e ingerem alimentos por duas fases sendo que a primeira delas é engolir sem mastigar para uma das cavidades do estômago onde o alimento vai permanecer por algumas horas. Em seguida o alimento retorna à boca do animal no processo que é conhecido como regurgitação, onde é então mastigado e engolido, seguindo para as outras partes do estômago.

características nutricionais Tal como outras carnes vermelhas, a carne de vaca é rica em proteínas de alta qualidade, vitaminas do complexo B, entre as quais a tiamina, riboflavina, niacina, biotina, ácido pantotênico, folacina e as vitaminas B6 e B12, ácidos gordos essenciais, e minerais como ferro, zinco e fósforo. A quantidade de gordura presente na carne depende do local do corte.

observações A carne de vaca é sempre carne de animais jovens. A designada carne de vitela é proveniente de um animal entre os 3 e 7 meses de vida. A sua carne é clara e macia. Novilho é um bovívdeo com menos de 2 anos. Novilha é uma fêmea que ainda não concebeu. Touro ou toiro é o macho adulto combativo e corpulento destinado frequentemente para as lutas e as touradas. Antes dos combates e das touradas, são inteiros ou não castrados. Depois das touradas, alguns são castrados e destinados aos trabalhos agrícolas. Na maior parte dos casos, são destinados ao abate.

Boi é uma palavra derivada do vocábulo latino *bove-*. Designa os machos destinados aos trabalhos agrícolas ou para a produção de carne. A maior parte dos machos mansos destina-se ao abate e não passa de bezerro ou de vitelo.

utilizações Esta carne é confeccionada de todas as maneiras e pode ser consumida em cru como é o caso do bife tártaro e do *carpaccio*.

Hambúrgueres com tomate e queijo da serra

Ingredientes	Quant.	Procedimento
carne picada	800 g	<p>Molde hambúrgueres com cerca de 100 g cada. Tempere com sal e frite num fio de azeite, de ambos os lados para corarem.</p> <p>Junte o alho, o tomilho e a manteiga e deixe cozinhar. Retire a carne e reserve em lugar quente.</p> <p>Salteie a cebola no molho.</p> <p>Coloque no prato o hambúrguer, rodela de tomate, cebola e o queijo da serra. Leve ao forno a derreter.</p>
queijo da serra	100 g	
tomate		
alho	2 dentes	
cebola	1	
tomilho	1 raminho	
manteiga	40 g	
azeite	qb	

Carpaccio de novilho com vinagreta de laranja

Ingredientes	Quant.	Procedimento
lombo de vaca	200 g	<p>Limpe e embrulhe o lombo em película aderente. Congele.</p> <p>Prepare a vinagreta triturando todos os ingredientes.</p> <p>Corte a carne em fatias com a mínima espessura (1 mm) e disponha-as num prato.</p> <p>Salpique com a vinagreta, sal, pimenta rosa esmagada, manjericão picado e gomos de laranja sem pele.</p>
laranja	1	
manjericão	qb	
sal	qb	
pimenta rosa	qb	
VINAGRETA		
laranja	1 em sumo	
lima	1 em sumo	
manjericão	2 folhas	
azeite	2 dl	
sal e pimenta	qb	

OUTROS

CARACOL

Helix aspersa / *Otala lactea* /
Theba pisana (imagem) /
Helix cepaea

inglês	snail
francês	escargot
espanhol	caracol
alemão	Schnecke



<http://casadoscaracois.pt/produtos/>

nome vulgar e taxonomia

Filo: Moluscos

Classe: Gstrópode

Ordem: Pulmonata

Subordem: Stylommatophora

Theba pisana: É um caracol nativo do Mediterrâneo, que apresenta como nome comum mais frequente Caracol Mediterrâneo.

Esta espécie de molusco encontra-se distribuído pelo Mediterrâneo, Marrocos, costas Atlânticas contíguas ao centro de Marrocos, estendendo-se para a Europa Ocidental Norte.

É o caracol mais consumido em Portugal e Espanha, e o mais comum usado gastronomicamente em cervejarias e restaurantes.

Otala lactea: É um caracol nativo do sul de Espanha, sul de Portugal e norte de África com especial incidência em Marrocos.

É conhecido entre nós como Caracoleta Riscada. Este caracol é muito apreciado e consumido em Itália, França e Península Ibérica com exemplos gastronómicos como, “la Cargolade” ou “Caracoleta guisada ou caracoleta de cebolada”.

Helix aspersa: É um caracol nativo do Mediterrâneo, sendo conhecido entre nós como Caracoleta Moura. É uma espécie selvagem e pode ser encontrado em toda a área Mediterrânica, em algumas partes da Europa Ocidental, norte de África e Turquia.

É um caracol comestível, utilizado em iguarias como o “Escargot de Bourgogne” em França, “Caracoles-Casorro” em Espanha e, em Portugal utilizado na “Caracoleta-Assada”.

Helix cepaea: É um caracol nativo da Europa e é conhecido em Portugal como Caracol Canário. Este é um produto com menor procura por parte do consumidor. (*)

* <http://casadoscaracois.pt/produtos/>

época Entre maio e princípio de setembro.

características físicas Caracóis são os moluscos gastrópodes terrestres de concha espiralada calcária, pertencentes à subordem *Stylommatophora*.

características nutricionais Apesar da estrutura da sua carne não corresponder ao musculo dos vertebrados, do ponto de vista nutricional e atendendo ao seu conteúdo proteico, são semelhantes, por isso estão incluídos neste capítulo.

É um alimento rico em proteínas e pobre em gorduras. Contém sais minerais, como magnésio, ferro, cobre e zinco.

observações Os caracóis são considerados como iguarias no Sul de Portugal e em vários países como a França e Itália onde são chamados de *escargots* e *lumache*, respetivamente.

utilizações Cozidos, grelhados, recheados, em caldeirada, guisados...dependendo do tamanho.

Caracóis à portuguesa

Ingredientes	Quant.	Procedimento
caracóis pequenos	1,5 kg	Coloque os caracóis dentro de uma panela, cubra-os com água até dois dedos acima e leve-os ao lume. Regue os caracóis com o azeite e adicione a cebola e os alhos picados, o louro e os orégãos. Tempere com sal, pimenta e a malagueta. Deixe ferver em lume brando durante duas horas. Vá retirando a espuma que se forma à superfície com uma escumadeira. Reserve os caracóis dentro do caldo até ao momento de servir.
azeite	2 c sopa	
cebola	1	
alho	3 dentes	
louro	1 folha	
orégão	1 ramo	
sal e pimenta	1b	
malagueta	1	

Caracóis à algarvia

Ingredientes	Quant.	Procedimento
caracóis	2 kg	Lave bem os caracóis em água corrente. Num tacho, coloque os orégãos, os dentes de alho pelados, as folhas de louro, o limão e um pouco de poejo se gostar. Coloque os caracóis e cubra de água. Leve a lume brando, e quando começar a ferver coloque o lume no máximo e adicione sal (dois punhos). Deixe ferver durante cerca de meia hora.
orégão	1 ramo	
louro	2 folhas	
limão	½	
alho	1 cabeça	
sal	qb	
Poejo (facultativo)	qb	

ERVAS AROMÁTICAS

Herbs

(inglês)

Herbes aromatiques

(francês)

Hierbas aromáticas

(espanhol)

Aromatische Kräuter

(alemão)

A maioria das ervas aromáticas são originárias da região do Mediterrâneo.

As ervas aromáticas ou ervas-de-cheiro são plantas, normalmente de pequenas dimensões, cujas folhas e outras partes verdes soltam aromas. São muito procuradas para a culinária e outros usos domésticos e industriais.

Normalmente, na cozinha, as ervas aromáticas são utilizadas frescas, mas são também comercializadas secas, embora percam algumas propriedades. De qualquer modo, não devem confundir-se com as especiarias, que são em geral utilizadas secas e, muitas vezes, reduzidas a pó.

As ervas aromáticas são utilizadas desde tempos imemoriais e segundo alguns investigadores, acompanharam as migrações e a evolução dos povos que as utilizavam, inclusivamente protegendo a sua saúde, devido às suas propriedades antimicrobianas que, não só evitam algumas infeções, como a própria deterioração dos alimentos frescos.

Estas ervas emprestam aos cozinhados um aroma fantástico, que “faz crescer água na boca” e essa produção de saliva ajuda a preparar o estomago para receber os alimentos. Além disso, muitas destas plantas têm propriedades medicinais, principalmente na facilitação dos processos digestivos.

Com ervas aromáticas preparam-se bebidas deliciosas (tisanas), quentes ou frias e também bebidas alcoólicas.

As ervas aromáticas podem ser incluídas em todos os tipos de saladas mistas e são uma das melhores maneiras de saborear o seu gosto e perfume.

Quando juntas a maioneses e mostardas, elevam a dimensão do sabor desses molhos.

Os azeites e vinagres aos quais se adicionou ervas aromáticas e que foram deixadas a macerar, durante algum tempo, emprestam às saladas ou aos pratos um aroma mais intenso.

As ervas aromáticas são ainda usadas para marinadas de carne, peixe e legumes, bem como para aromatizar manteigas, que são depois usadas em molhos ou carnes grelhadas.

Atualmente as ervas aromáticas são cada vez mais usadas em sobremesas e outros produtos de confeitaria e pastelaria.

ALECRIM ou rosmaninho

Rosmarinus officinalis

inglês	rosemary
francês	romarin
espanhol	romero
alemão	Rosmarin



<https://www.vix.com/pt/dietas/537627/>

origem/produção/variedades Oriunda do Mediterrâneo mas há muito cultivada em zonas temperadas de toda a América e Europa. Existem muitas variedades usadas sobretudo como plantas decorativas.

época

características físicas Os rosmaninhos portugueses são pequenos arbustos lenhosos, facilmente identificáveis pelo aroma e pelas espigas violetas geralmente pequenas (2 a 8 cm), que são compostas por pequenas flores tubulares e labiadas, aninhadas entre brácteas quase da mesma cor, estando o conjunto completado por três longas brácteas petaloides violetas, lilases ou brancas que enfeitam o topo da espiga como um penacho.

características nutricionais Contem grande quantidade de hesperidina que age sobre o sistema vascular, normalizando a circulação e aumentando a resistência dos vasos sanguíneos.*

observações Devido ao seu aroma característico, os romanos designavam-no como rosmarinus, que em latim significa orvalho do mar. Contra-indicações: o óleo de rosmaninho contém 20-50% de canfora que pode provocar convulsões tipo epilepsia. O rosmaninho é abortivo e afeta o ciclo menstrual, pelo que não deve ser consumido em quantidade por mulheres grávidas.

utilizações É usado fresco (preferencialmente) ou seco, essencialmente para cozinhar aves, caça, carne de porco, cabrito ou borrego, salsichas, linguiças e batatas assadas. Em churrascos, pode espalhar-se um bocado sobre as brasas do carvão aceso, perfumando a carne e difundindo um agradável odor no ambiente.

*<https://www.tuasaude.com/hesperidina/>

Infusão de alecrim

Ingredientes	Quant.	Procedimento
alecrim água a ferver	4 g 1 chávena	Coloque as folhas de alecrim cortadas dentro de água a ferver e espere 1 a 2 minutos para que o aroma e os ingredientes se difundam. Nota: é preferível beber a infusão depois das refeições.

Batatas assadas com alecrim

Ingredientes	Quant.	Procedimento
batatas alecrim sal pimenta azeite bacon	qb qb qb qb qb opcional	Coza as batatas inteiras em água, deixando-as consistentes. Corte-as ao meio e coloque um pequeno pedaço de alecrim (pau com 4 a 5 folhas, dependendo do tamanho da batata). Embrulhe numa fatia de bacon e regue com um fio de azeite. Tempere com sal e pimenta a gosto. Leve ao forno a corar.

ALFAZEMA ou lavanda

Lavandula L. (gênero)

inglês	lavender
francês	lavande
espanhol	lavanda
alemão	lavendel



<https://produto.mercadolivre.com.br/>

origem/produção/variedades Existem numerosas espécies de alfazema. Lavandas nativas são encontradas nas Canárias, norte e oeste da África, sul da Europa e no Mediterrâneo, Arábia e Índia.

época Florescem na primavera/verão

características físicas São pequenos arbustos, de flores azul-violeta, perenes. As flores de lavanda produzem néctar abundante que rende um mel de alta qualidade.

características nutricionais

observações Quando ingerida em excesso na forma de chá, pode provocar sonolência.

utilizações É utilizada como Aromática, Medicinal e Condimentar. Utilizam-se os ramos, folhas e flores. Os caules são apanhados antes de florescerem mas as folhas podem ser apanhadas durante todo o ano. Pode-se adicionar-se a alfazema tanto a pratos de peixe e carne como a doces. Nos assados, usam-se folhas e flores. Nas saladas e biscoitos usam-se as flores. Nos grelhados a carvão, um ramo de Alfazema sobre as brasas dá ao alimento um paladar e aroma inigualável. As folhas e as flores são usadas para aromatizar vinagre, azeite, açúcar e manteiga de ervas. As flores cristalizadas de alfazema são ainda utilizadas para aromatizar compotas, gelados, vinagres, saladas, infusões, sopas e guisados.

Infusão de alfazema

Ingredientes	Quant.	Procedimento
água	1 l	Quando a água levantar fervura, coloque as flores. Deixe repousar tapado durante 10 a 15 minutos. Coe e está pronto a beber
flores frescas	70 g	
		Nota: não exceder 4 chávenas por dia

Bolinhos de alfazema

Ingredientes	Quant.	Procedimento
manteiga	100 g	Pré-aqueça o forno a 150°C. Forre um tabuleiro com papel vegetal e reserve. Bata a manteiga e o açúcar e junte a baunilha. Piqueas flores de alfazema e misture-as com a farinha e o bicarbonato. Junte tudo. Forme bolinhas e coloque-as no tabuleiro. Coza durante 15 minutos ou até começarem a ficar dourados. Retire do forno e deixe arrefecer. Titire o açúcar com a alfazema e coloque por cima.
açúcar	80 g	
essência de baunilha	1 c chá	
farinha de trigo	200 g	
bicarbonato de sódio	½ c chá	
flores de alfazema	1 c sopa	
PARA COBRIR		
açúcar	½ chav	
flores de alfazema	1 c sopa	

CEBOLINHO

Allium schoenoprasum

inglês	chives
francês	civette ou ciboulette
espanhol	cebollino
alemão	Schnittlauch



www.outsidepride.com/seed/herb-seed/chives/chives-herb-seeds.html

origem/produção/variedades Este membro da família das cebolas, mais pequeno e de perfume muito delicado, desenvolve-se livremente por toda a Europa e América do Norte.

época A sementeira deve ser feita na primavera e a floração é de junho a julho.

características físicas O cebolinho possui folhas muito finas, verticais, altas, verdes e cilíndricas. Tem sabor a cebola evidente, mas muito mais suave do que o da cebola.

características nutricionais O cebolinho tem as mesmas características dos seus parentes mais próximos: o alho e a cebola. O cebolinho contém quantidades significativas de vitamina A e C.

observações Deve ser usado em cru, picado com uma faca ou cortado com uma tesoura. Nunca deve ser cozinhado, porque a cozedura dissipa muito rapidamente o seu sabor.

utilizações “...O seu delicado perfume a cebola, textura estaladiça e aspeto fresco e verde dão vida a uma salada de batata e a inúmeras sopas e confere uma nota igualmente agradável a qualquer molho de ervas. Passou a ser um hábito servir cebolinho com manteiga ou natas azedas como molho para regar batatas assadas. Misturado com iogurte faz um *relish* refrescante para acompanhar peixe grelhado...”
(In “Ervas Aromáticas e Especiarias” de Jill Norman)

Molho de iogurte

Ingredientes	Quant.	Procedimento
iogurte natural	2	Misture bem todos os ingredientes.
sal	qb	
pimenta	qb	
molho inglês	qb	
sumo de limão	1/2	
cebolinho fresco	½ molho	

Manteiga de ervas

Ingredientes	Quant.	Procedimento
manteiga sem sal	8 c sopa	Amasse a manteiga e acrescente os ingredientes. Coloque a manteiga no formato de um tubo e embrulhe com filme de plástico. Guarde no frigorífico até duas semanas ou no congelador até 3 meses.
sumo de limão	1 colher de sopa	
cebolinho fresco picado	1 colher de sopa	
sal		
pimenta		

COENTROS

Coriandrum sativum

inglês	coriander
francês	coriandre
espanhol	cilantro
alemão	Koriander



<https://www.biocabaz.pt/web/produto/coentros-60g/>

-
- origem/produção/variedades** A origem é incerta, mas sabe-se que os antigos egípcios já a utilizavam para embalsamar os corpos e como planta medicinal.
- época** A colheita poderá ser feita após aproximadamente 50 dias da plantação da semente, durante todo o ano desde que protegido do sol intenso e com bastante rega.
- características físicas** Planta de folhas verdes, que apesar de mais arredondadas, são parecidas com as da salsa. É uma planta com um cheiro e gosto característico e as suas folhas são macias.
- características nutricionais** Os coentros são ricos em cálcio, proteínas, vitamina A e vitamina C. Têm muitos antioxidantes e sais minerais, como o fósforo.
- observações** As sementes secas são consideradas como especiaria. A infusão de coentro é indicada para aliviar dores de estômago. Tem propriedades anti-inflamatórias e antibacterianas.
- utilizações** Podem ser consumidas as folhas, ramos e raízes. Os coentros combinam na perfeição com açordas. O seu sabor é intenso, e pode ser utilizado como tempero ou condimento em sopas, saladas, pratos de carne e de peixe. Combina com marisco. Deve usar-se fresco, adicionado no final da confeção dos pratos, porque o calor altera o aroma. Nas receitas onde ele é sujeito durante mais tempo ao calor, aconselha-se a usar só os talos e guardar as folhas para a finalização.

Creme de coentros

Ingredientes	Quant.	Procedimento
chuchus	3	Descasque e parta a cebola. Cortar em cubos todos os outros legumes. Aquecer o azeite numa panela. Juntar a cebola e deixar refogar em lume médio. Assim que estiver translúcida, juntar o alho e os restantes legumes. Temperar com sal e juntar a água. Deixar ferver em lume brando cerca de 20 minutos. Ao fim desse tempo, juntar os coentros, bem lavados e deixar ferver até que os legumes estejam cozidos. Passar pela varinha mágica e servir.
cebola	1	
alho	2 dentes	
cenoura	1	
coentros	1 molho	
azeite	4 c sopa	
água	1,5 l	
sal	qb	

Arroz de Coentros

Ingredientes	Quant.	Procedimento
cebola	1 grande	Descasque e pique a cebola e os dentes de alho e leve a alourar num tacho com o azeite e a margarina. Escolha, lave e escorra muito bem os coentros. Pique os coentros e junte-os ao refogado. Deixe cozinhar durante 2 a 3 minutos. Adicione a água, tape o tacho e deixe levantar fervura. Introduza o arroz e, tempere com sal e pimenta. Deixe cozer tapado durante cerca de 13 minutos.
alho	4 dentes	
azeite	1 dl	
margarina	1 c sopa	
coentros	1 molho	
água	2 a 3 chávenas	
arroz	1 chávena	
sal e pimenta		

ERVA CIDREIRA

Melissa officinalis

inglês	lemon balm
francês	mélisse
espanhol	toronjil ou melisa
alemão	Melisse



<https://www.essentialoils.gr/en/essential-oil-singles/348-melissa-essential-oil-bio-melissa-officinalis-florihana.html>

origem/produção/variedades É uma planta nativa da Europa meridional. É também designada de melissa.

época Floresce no final do Verão.

características físicas É uma planta perene herbácea da família da menta e da hortelã. As folhas são maiores e mais claras que as da hortelã, ovadas a romboidais ou oblongas e com a margem crenada. As flores são de pequenas dimensões, de cor esbranquiçada ou róseas.

características nutricionais O seu sabor e aroma característicos, frutado, de limão, principalmente nas folhas, deriva do seu óleo essencial do grupo dos terpenos (principalmente monoterpenos: carvacrol, p-cimeno, citral, geraniol, nerol, cânfora, etc).

observações As flores atraem especialmente as abelhas, por isso o nome do seu género botânico "melissa" provém do grego e significa "abelha".

utilizações É utilizada em chá e para aromatizar sobremesas.
O óleo essencial é usado como ingrediente de perfumes.
É também cultivada e comercializada como planta ornamental.

Limonada com erva cidreira

Ingredientes	Quant.	Procedimento
limão	2 grandes	Triture os limões com a casca, a erva-cidreira e a água. Passe por uma peneira e bata novamente com açúcar e gelo. Sirva em seguida.
erva cidreira	a gosto	
água	1 l	
açúcar	qb	
gelo	a gosto	

Mousse de erva-cidreira e limão

Ingredientes	Quant.	Procedimento
infusão de erva-cidreira	½ l	Bata a infusão, o sumo de limão e o leite condensado. Bata as natas para espessar e misture a gelatina derretida Coloque em taças e leve ao frigorífico para solidificar.
limões	3	
leite condensado	1 lata	
natas	200 ml	
gelatina	4 folhas	

ERVA PRÍNCIPE ou citronela

Cymbopogon citratos ou
Andropogon citratus

inglês	lemon grass
francês	citronnelle
espanhol	hierba limón
alemão	Zitronengras



<http://revistajardins.pt/erva-principe-historia-cuidados/>

origem/produção/variedades É uma gramínea da família das Poaceae, nativa das regiões tropicais da Ásia, especialmente da Índia, Ceilão e Malásia.

época Todo o ano.

características físicas É uma planta perene que cresce em grandes tufos, de folhas estreitas em forma de lâmina; nos climas tropicais pode chegar a atingir 1,5 de altura. Em Portugal raramente se encontram as condições para floração.

características nutricionais Esta erva contém cerca de 70 por cento de óleo essencial citral, que também se encontra na casca do limão e da laranja e que ajuda a sintetizar a vitamina A e é reconhecidamente sedativo. Contém em menores quantidades, segundo o tipo de planta, geraniol, linalol, nerol e citronelal.

Contém observações É utilizada pelas suas propriedades calmantes e refrescantes do sistema digestivo e também para curar febres. Cultiva-se na Ásia em grandes quantidades para destilação do óleo essencial, muito utilizado em aromoterapia, no fabrico de perfumes, cosméticos, óleos de massagem e repelente de insetos.

utilizações É utilizado para infusões e para aromatizar pratos de peixe, carne e sobremesas.

Infusão gelada de erva príncipe com laranja

Ingredientes	Quant.	Procedimento
erva príncipe	8 g folhas frescas	Ferva durante três minutos a erva príncipe na água. Deixe arrefecer e coe. Num jarro, junte a infusão, o açúcar e o sumo de laranja. Mexa. Adicione cubos de gelo. Sirva frio.
água	1250 ml	
sumo de laranja	450 ml	
açúcar amarelo	40 g	
cubos de gelo	qb	

Lombo de porco com erva príncipe

Ingredientes	Quant.	Procedimento
lombo de porco	500 g	Triture dois dentes de alho, dois caules de erva príncipe e uma malagueta com um fio de azeite. Barre o lombo com esta pasta, esprema o sumo de uma lima e deixe a repousar durante uma hora no frigorífico. Cozinhe num tacho com o vinho branco e a marinada. Acompanhe com legumes salteados, a gosto.
alho	2 dentes	
erva príncipe	2 caules	
malagueta	1	
azeite	qb	
lima	1	
vinho branco	1 dl	
sal	qb	

FLORES COMESTÍVEIS

chagas ou capuchinhas

Tropaeolum majus

inglês	indian cress
francês	capucine
espanhol	capuchina
alemão	Große Kapuzinerkresse



http://www.jardimdasideias.com.br/840-saiba_mais_sobre_a_flor_de_chagas

origem/produção/variedades A etimologia do nome genérico deriva do grego Τροπαιον (tropaion), "pequeno troféu", devido à disposição das folhas e flores.

É uma planta da família das Tropaeolaceae, natural nas regiões de elevada altitude dos Andes, desde a Bolívia à Colômbia. Atualmente existe em todo o mundo.

Existem numerosos cultivares, incluindo híbridos, com colorações florais distintas.

A espécie é conhecida por diversos nomes comuns, entre os quais cinco-chagas, capuchinha, bico-de-papagaio, capuchinho, flor-de-chagas, nastúrcio, agrião-do-méxico, chaguinha e agrião-da-índia.

época Principalmente na primavera e no verão.

características físicas A espécie *T. majus* é uma planta herbácea anual de pequeno porte, com ramos rasteiros e retorcidos, ligeiramente suculenta, trepadora ou rastejante. Apresenta um aroma característico, mais intenso nos caules e folhas, ausente das flores. As flores e as folhas apresentam um sabor picante.

características nutricionais As folhas são ricas em ferro e as flores em vitamina C.

observações A espécie é utilizada como planta ornamental em parques e jardins das regiões subtropicais temperadas de todo o mundo. Era usada como planta medicinal, mas tem vindo, crescentemente, a ser utilizada para fins alimentares.

utilizações As folhas e as flores são usadas em infusões, sumos, molhos e saladas. As cápsulas com as sementes podem ser tratadas como as alcaparras e podem substituir estas.

Outras flores comestíveis:

Açafrão	<i>Crocus sativus</i>
Amor perfeito	<i>Viola tricolor</i>
Azedas	<i>Oxalis pre-caprea</i>
Begónias	<i>Begonia</i>
Bocas de lobo	<i>Antirrhinum majus</i>
Borragem	<i>Borago officinalis L</i>
Brincos de princesa	<i>Fuchsia hybrida</i>
Calêndula	<i>Calendula</i>
Camomila	<i>Matricaria recutita</i>
Cosmos	<i>Cosmos bipinnatus</i>
Cravo	<i>Dianthus caryophyllus</i>
Cravo chinês	<i>Dianthus chinensis</i>
Cravo-de-burro	<i>Tagetes</i>
Dente de leão	<i>Taraxacum officinale</i>
Girassol	<i>Helianthus annuus</i>
Gypsophila	<i>Gypsophila L</i>
Jasmim	<i>Jasminum L.</i>
Lavanda	<i>Lavandula</i>
Murta	<i>Myrtus comunis</i>
Rosas	<i>Rosa L</i>
Sardinheiras	<i>Pelargonium</i>

HORTELÃ-DA-RIBEIRA

alecrim-do-rio ou erva-peixeira

Mentha cervina

inglês	Hart's pennyroyal
francês	
espanhol	
alemão	Hirsch-Minze



<http://projgarden.drealentejo.pt/home/projgarden/1Ciblo.htm>

origem/produção/variedades Distribui-se pela Península Ibérica, Norte de África e Sul da França.

época As flores surgem entre junho e setembro, são de cor branca e atraem insetos.

características físicas O seu cheiro é semelhante ao das outras hortelãs, o que distingue esta hortelã das outras são as suas folhas mais finas e pequenas.

características nutricionais Os seus principais compostos são a pulegona (presente em grande quantidade no poejo) e a isomentona. Apresenta, assim, propriedades espasmolíticas e estimulantes das secreções gástricas, ajudando em digestões difíceis e flatulência.

observações É um endemismo ibérico, pelo que representa um património genético e cultural que urge defender, já que esta planta vai rareando na natureza a uma velocidade preocupante. Isto deve-se ao facto de não ser tão competitiva quanto as outras plantas do mesmo género, sendo as populações selvagens facilmente destruídas com a modificação ou destruição do seu habitat natural. (*)

utilizações As folhas são utilizadas para aromatizar peixes, molhos, saladas e queijos. Utilizada no Algarve como erva aromática para temperar as caldeiradas.

*<http://cantinodasaromaticas.blogspot.pt/2008/07/erva-peixeira.html>

Polvo grelhado com molho de hortelã-da-ribeira

Ingredientes	Quant.	Procedimento
polvo seco	qb	Depois de demolido, grelhe na brasa e sirva com um molho feito com hortelã-da-ribeira, azeite, alho, sal, malaguetas e um pouco de aguardente.
hortelã-da-ribeira	qb	
azeite	qb	
alho	qb	
malagueta	qb	
aguardente	qb	

Caldeirada de bacalhau com hortelã-da-ribeira

Ingredientes	Quant.	Procedimento
bacalhau demolido	600 g	Corte o bacalhau em pedaços e reserve. Lamine os alhos, corte as cebolas em rodela e coloque no fundo de um tacho. Descasque e corte as batatas em rodela, coloque-as também no tacho e tempere com sal e hortelã-da-ribeira. Junte o bacalhau por cima, assim como o tomate em rodela e os pimentos em meias luas. Tempere com sal e mais hortelã e regue com o azeite, o vinho e água. Tape o tacho e deixe cozinhar, por 25 minutos, em lume brando, agitando ocasionalmente o tacho. No final, retifique os temperos, decore com hortelã-da-ribeira e sirva.
alho	2 dentes	
cebola	2	
batata	500 g	
tomate	2	
pimento vermelho	½	
pimento laranja	½	
pimento amarelo	½	
azeite	1 dl	
vinho branco	1 dl	
água	1 dl	
sal e hortelã-da-ribeira	qb	

HORTELÃ-PIMENTA

Mentha x piperita

inglês	peppermint
francês	menthe poivrée
espanhol	menta piperita
alemão	Pfefferminze



<http://projgarden.drealentejo.pt/home/projgarden/1Ciblo.htm>

origem/produção/variedades É uma hortelã híbrida obtida do cruzamento (reprodução sexuada) entre *Mentha aquatica* e *Mentha spicata*.

O nome genérico desta planta deriva da ninfa grega Mintha, que apaixonada por Zeus, foi transformada pela sua rival numa planta.

época Corta-se um pouco antes da floração entre junho-setembro (para a obtenção de óleo essencial). Para as folhas, podem ser feitos dois cortes anuais.

características físicas A hortelã-pimenta, é uma planta de porte herbáceo, de ciclo perene e que pode chegar a crescer até aos oitenta centímetros de altura. Suas folhas são opostas, pecioladas e de forma oval, têm os seus bordos serrilhados, a ponta é aguda e base arredondada. As suas flores têm uma cor violácea e são agrupadas em inflorescências do tipo espiga, com pequenas brácteas.

características nutricionais A hortelã contém compostos fenólicos. As suas muitas vitaminas e minerais incluem a vitamina A, o cálcio, o folato, o potássio e o fósforo. (*)

observações A infusão de hortelã deve ser consumida com moderação, o uso da essência é contraindicado para lactentes devido ao mentol que pode causar dispneia e asfixia. O uso da essência irrita a mucosa ocular (conjuntiva) e os compostos de hortelã em pessoas sensíveis podem provocar insónia.

utilizações A hortelã-pimenta, pelo seu sabor picante e refrescante, liga bem com sopas e sobremesas de chocolate.

*<http://www.nutricaointegrativa.com/hortela-um-alimento-funcional/>

Sumo de abacaxi com hortelã-pimenta

Ingredientes	Quant.	Procedimento
abacaxi	1 rodela	Corte a rodela de abacaxi em pedaços e lave bem as folhas de hortelã-pimenta. Junte ao sumo num copo alto. Desfaça tudo com a misturadora e sirva fresquinho.
sumo de abacaxi	2 copo	
hortelã-pimenta	5 folhas	

Curgetes com hortelã-pimenta

Ingredientes	Quant.	Procedimento
curgete	800 g	Lave as curgetes e coza-as, sem lhes cortar as pontas. Escorra-as ainda bastante duras e corte-as aos palitos. Retifique o sal e acabe de cozê-las em lume brando numa frigideira com o azeite, o alho e a hortelã-pimenta. Coloque-as num prato de ir à mesa, e sirva.
alho	1 dente	
hortelã-pimenta	1 colher de folhas	
azeite	4 c sopa	
sal	qb	

LOURO

Laurus nobilis

inglês	bay
francês	laurier
espanhol	lauro
alemão	Echte Lorbeer



<https://www.natureba.net/louro-nao-e- apenas-um-tempero-fique-por-dentro-das-propriedades-incriveis-do-louro/>

origem/produção/variedades Originário do Mediterrâneo Oriental, há muito cultivado no Norte da Europa e na América

época Todo o ano.

características físicas O loureiro é uma árvore sempre-verde que atinge até 10 metros de altura. Cada flor é verde-amarelo pálido com cerca de 1 cm de diâmetro e são suportadas em pares ao lado de uma folha. As folhas têm de 6–12 cm de comprimento e 2–4 cm de largura, com margem lisa, mas em algumas folhas há margem ondulada.

características nutricionais Os principais nutrientes da folha de louro são potássio, fibras, hidrato de carbono, vitaminas B6 e C, magnésio e ácido fólico, entre muitos outros.

observações As folhas contêm óleo essencial volátil (cineol, linalol, alfa-pineno, acetato de alfa-terpineol, mucilagem, taninos e resina). As folhas não devem ser comidas, pois podem ferir o trato digestivo devido à sua composição e dureza. Pode causar alergias e dores de cabeça. Possui pelo menos dois constituintes que causam preocupação: um é a umbelulona que é irritante das mucosas e outro o safrole que é carcinogénico e tem actividade alucinogénica.

utilizações Muito usado em ramos de cheiro, principalmente para carnes, com o tomilho e a salsa.

Infusão de louro

Ingredientes	Quant.	Procedimento
louro	4	Coloque algumas folhas de louro numa chaleira ao lume com água fervente. Deixe ferver por 5 minutos, então desligue o fogo e deixe descansar por 10 minutos. Adoce a gosto e beba com moderação.
água	1 l	
açúcar ou mel	a gosto	

Onde e como usar as folhas de louro

Adicione aos pratos de longa cozedura, assim as folhas libertam melhor o sabor. Experimente adicionar louro em cozidos, assados, sopas, marinadas e molho de tomate. O louro também dá um sabor ótimo em molhos brancos e de queijo, por exemplo no molho bechamel.

Cozinhe no vapor com folhas de louro. Experimente com vegetais, peixe, mariscos ou frango.

Retire sempre as folhas depois de cozinhar e antes de servir. Apesar de as folhas de louro deixarem um sabor agradável na comida, elas não devem ser ingeridas, pelo que devem ser postas inteiras e não partidas e muito menos picadas.

LÚCIA-LIMA

Aloysia citrodora

inglês	lemon verbena
francês	verveine odorante
espanhol	cedrón, hierba luisa
alemão	Zitronenstrauch



<http://multioeste.pt/produto/lucia-lima/>

origem/produção/variedades Este arbusto é nativo da América do Sul e foi introduzido na Europa pelos espanhóis e portugueses no século XVII. No Algarve é chamada de bela-lúisa e noutras zonas de Portugal de limonete.

época Todo o ano.

características físicas A lúcia-lima é um arbusto perene caducifólio. Cresce até uma altura de 3 a 7 metros e exala um forte aroma a limão. Prefere exposição completa ao sol, bastante humidade e um solo levemente margoso.

características nutricionais Possui citral, com ação antibiótica contra bactérias como a *E. coli* e antifúngica contra a *Candida Albicans*. Contém ainda flavonoides e ácidos fenólicos com ação antioxidante.

observações Contraindicações:
Indivíduos com doença renal, grávidas e aleitantes.
(in "Herbal Medicines", Barnes, J., Anderson, L.A. e Phillipson, J.D., Pharmaceutical Press, 2002)

utilizações As folhas de lúcia-lima são usadas geralmente para infusões. Podem também ser usadas na culinária, conferindo um gosto e aroma a limão, mas também adocicado aos pratos, quer de peixe quer de aves. O seu aroma suave é também usado em bebidas, compotas e outros doces.

Crème brûlée de lúcia-lima

Ingredientes	Quant.	Procedimento
natas	375 ml	Aqueça as natas, o leite e o açúcar. Quando levantar fervura desligue o lume, coloque a lúcia-lima e tape. Deixe em infusão durante 30 minutos. Filtre e acrescente as gemas, mexendo bem. Coloque numa travessa grande ou em taças individuais e leve a cozer no forno em banho-maria a 100º C durante 20 minutos. Deixe arrefecer. Cubra a superfície com açúcar demerara e caramelize com um maçarico.
leite	125 ml	
açúcar	100 g	
gemas	100 g	
lúcia-lima	qb	
açúcar demerara	qb	

Bolo aromatizado de lúcia-lima

Ingredientes	Quant.	Procedimento
ovos	4	Pré-aqueça o seu forno a 180 C. Num almofariz pise a lúcia-lima seca, reduzindo-a a pó. Junte a farinha com o fermento e a lúcia-lima. Bata os ovos inteiros com o açúcar, de modo a obter um creme fofo. Junte a farinha aos poucos, continuando a bater bem. Unte de manteiga e enfarinhe uma forma de bolo inglês. Deite a massa na forma e leve esta ao forno por uns 40 minutos.
açúcar amarelo	140 g	
farinha	280 g	
fermento em pó	1 c chá	
lúcia-lima em pó	1 c sopa	

MANJERICÃO ou basílico

Ocimum basilicum

inglês	basil
francês	basilic
espanhol	albahaca
alemão	Basilikum



www.hortasbiologicas.pt/aromaticas-manjericao.html

- origem/produção/variedades** É uma planta perene que mede aproximadamente 60 cm de altura, sendo originária da Ásia e África. A espécie mais comum de manjericão é o manjericão-doce (*Ocimum basilicum*). Enquanto o sabor do manjericão-doce é brilhante e pungente, outras variedades também oferecem sabores únicos: manjericão de limão, manjericão de anis e manjericão de canela, todos têm sabores que subtilmente refletem o seu nome. Existem cerca de 150 variedades.
- época** Em climas amenos, cresce durante todo o ano.
- características físicas** É uma planta conhecida pelos seus galhos com muitas ramificações, com suas folhas opostas, com um formato oval, e pela sua cor verde clara. O manjericão tem flores brancas e um pouco rosadas.
- características nutricionais** Rico em magnésio, potássio e vitamina C.
- observações** Evitar o consumo em excesso durante a gravidez ou se tem problemas gástricos ou intestinais. Quando aplicada na pele, pode causar alergias em peles mais sensíveis.
- utilizações** É muito utilizado para condimentar pratos de massa, sopas, pratos de borrego, porco, pratos italianos, peixe e mariscos, saladas, cogumelos, pizzas, enchidos, molhos e ovos. Também combina deliciosamente bem com queijo fresco, mozzarella, tomate fresco, cebolas e azeitonas. Utiliza-se ainda no fabrico de licores. A melhor parte são as folhas. Para aproveitar ao máximo o sabor, é preferível utilizá-lo cru, picado ou moído. Nos cozinhados, adicione-o só fim.

Spaghetini com manjericão

Ingredientes	Quant.	Procedimento
<i>spaghetini</i>	350 a 400 g	Coloque a água ao lume com sal para cozer a massa (3 minutos após levantar fervura). Numa tijela grande, em que será servido o <i>spaghetini</i> , coloque as duas gemas, o azeite, o sal, a pimenta, o sumo, as rapas de limão e o parmesão ralado. Bata tudo com uma vara de arames até incorporar bem. Coloque metade das folhas de manjericão em um pilão e amasse até obter uma pasta verde-escuro. Corte com as mãos as folhas de manjericão restantes em pedaços menores e acrescente à mistura – se quiser, separe algumas para decorar. Acrescente a massa à mistura de gemas, adicionando também, aos poucos, de uma a três conchas da água da cozedura da massa – ela fará com que a mistura se incorpore melhor ao <i>spaghetini</i> e dará uma melhor consistência ao molho.
gemas	2	
azeite	3 c sopa	
sal e pimenta	qb	
limão	1 sumo e raspa	
parmesão	100 g	
manjericão	1 mão cheia	

Pasta de manjericão

Ingredientes	Quant.	Procedimento
folhas de manjericão	30	Bata tudo num triturador. Sirva com tostinhas
ricota	2 c sopa	
queijo creme	100 g	
parmesão	50 g	
malagueta	½	
azeite	2 c sopa	

ORÉGÃOS

Origanum vulgare

inglês	oregano
francês	origan
espanhol	orégano
alemão	Oregano



<http://projgarden.drealentejo.pt/home/projgarden/1Ciblo.htm>

origem/produção/variedades Várias espécies do género *Origanum* nativas do Mediterrâneo, são usadas como tempero. Uma planta muito parecida é a **manjerona** (*Origanum majorana*) que tem um sabor um pouco diferente por causa de compostos fenólicos presentes nos seus óleos aromáticos com alguns efeitos alucinogénios.

época Primavera-verão.

características físicas O Orégão é uma planta de tipo herbáceo, com um ciclo perene e que pode chegar a atingir até 80 centímetros de altura. O seu caule é ereto e de formato quadrangular. As folhas são inteiras, pecioladas, opostas, de formato oval, pontiagudas, de cor verde escura e levemente pubescentes. As suas flores possuem colorações variadas, que podem ir desde o rosa até o branco.

características nutricionais O orégão tem alta atividade antioxidante pela presença de ácido fenólico e flavanoides.

observações Tem propriedades antimicrobianas contra bactérias como *Listeria monocytogenes* e outros patogénicos presentes nos alimentos, o que faz com que ajude a sua preservação.

utilizações Muito usado na culinária italiana, em molhos de tomate, vegetais refogados, carne e *pizza*. Em Portugal os orégãos são indispensáveis na confeção de caracóis, e é usado também em caldeiradas e em saladas de tomate e queijo fresco ou requeijão.

Medalhões de pescada no forno com orégãos

Ingredientes	Quant.	Procedimento
medalhões de pescada	1 kg	Descongele os medalhões de pescada.
azeite	qb	Cubra generosamente o fundo de uma assadeira grande com azeite e disponha os medalhões de pescada bem escorridos, sem os sobrepor e, de preferência, sem os encostar.
sal	qb	Tempere os medalhões com sal, orégãos e os dentes de alho picados, regue com o vinho branco e um fio de azeite e leve a
orégão seco	qb	forno pré-aquecido a 200°, por 20 a 25 minutos, aproximadamente (dependendo do forno).
alho	4 dentes	Acompanhe com uma salada verde.
vinho branco	750 ml	

Peito de frango com orégãos

Ingredientes	Quant.	Procedimento
peito de frango limpo	200 g	Disponha a carne limpa num prato de forno pincelado com azeite e regue-o com o sumo de laranja. Tempere com o dente de alho picado, os orégãos e regue com o azeite.
sumo de laranja	2 unidades	Leve ao forno pré-aquecido a 170 °C durante cerca de 20 minutos, regando de vez em quando com um pouco de água, se necessário.
alho	1 dente	Quando a carne estiver bem assada, lamine-a finamente e sirva acompanhado de puré de batata e pedacinhos de laranja.
orégão picado	1/2 c de chá	
azeite	1 c de sopa	

POEJO

Mentha pulegium

inglês	pennyroyal
francês	menthe pouliot
espanhol	menta poleo
alemão	Polei-Minze



<http://www.asplantasmedicinais.com/poejo-origem-beneficios-preco.html>

origem/produção/variedades Esta planta aromática, de crescimento espontâneo, é conhecida há séculos em todo o Mediterrâneo e Ásia ocidental.

época Primavera, verão e outono

características físicas De crescimento cespitoso, apresenta ramos quadrangulares, eretos e ramificados, que chegam a 40cm de altura. As folhas são pequenas, opostas, delicadas, lanceoladas, pilosas, com margens denteadas e de cor verde. Floresce no verão e no outono, exibindo inflorescências globosas e densas, que parecem pequenos “pompons”, com flores bilabiadas, róseas ou arroxeadas, de longos estames.

características nutricionais Não existe informação suficiente, mas não está contraindicado na utilização moderada como aromatizante alimentar.

observações Os efeitos colaterais incluem aborto e paragem respiratória, quando consumida em excesso.
O principal composto ativo é a pulegona. Contém também mentona, isomentona, 3-octanol e piperitona.

utilizações As flores são comestíveis. Pode ser usado para infusões, licores e como aromatizante da culinária particularmente no Alentejo.

Infusão de poejo

Ingredientes	Quant.	Procedimento
poejo água	10 g de folhas 200 ml	Coloque 10 gramas de folhas numa panela e cubra com 200 ml de água fervente. Abafe até amornar, coe e beba a seguir. Tome de 2 a 3 chávenas por dia.

Cação com poejo

Ingredientes	Quant.	Procedimento
cação pão caseiro alho manteiga arroz água fria azeite farinha vinagre poejo picado sal e pimenta	600 g 4 fatias 4 dentes 2 c sopa 300 g 6 dl 1 dl 1 c sopa 1 c sopa 1 c sopa qb	Coza o peixe em água e sal por 5 minutos. Retire-o, corte-o em pedaços e reserve-os, assim como 2 dl da água da cozedura. Corte o pão em fatias, torre-as e reserve-as. Pique metade dos alhos e refogue-os na manteiga. Junte o arroz, tempere com sal e envolva. Adicione a água e coza por 12 minutos, em lume brando. Pique o alho restante, refogue-o no azeite, junte a farinha e o vinagre, envolva e regue com a água reservada, mexendo sempre. Assim que engrossar, junte o peixe e o poejo picado. Envolve de novo, retifique os temperos e sirva com o pão torrado e o arroz.

SALSA

Petroselinum crispum

inglês	parsley
francês	persil
espanhol	perejil
alemão	Petersilie



<http://www.jardineiro.net/plantas/salsa-petroselinum-crispum.html>

origem/produção /variedades Usada na Grécia antiga nos funerais para disfarçar o cheiro dos cadáveres e na Roma antiga nas orgias para disfarçar o cheiro do álcool.

época Todo o ano.

características físicas É uma planta bienal que, no primeiro ano, forma uma roseta de folhas muito divididas, alcança de 10 a 25 cm de altura e possui talos que podem chegar a exceder 60 cm, com floríferos de 1 a 3 cm e um tubérculo usado como reserva para o inverno. No segundo ano, desenvolve um talo de flor de até 75 cm de altura com folhas esparsas e umbela de topo plano com diâmetro de 3 a 10 cm, com várias flores verde-amareladas de 2 mm de diâmetro.

características nutricionais Está classificada pelo Conselho da Europa como AROMATIZANTE ALIMENTAR DE ORIGEM NATURAL (categoria N2). Esta classificação indica que pode ser adicionada aos alimentos em pequenas quantidades (2 a 4 g de folhas por dia). (1)
A salsa é rica em flavonoides, furanocumarinas, óleos voláteis e vitaminas A e C.

observações O consumo crônico e excessivo da salsa fresca (170g/dia durante muitos anos) tem sido associado a patologias do fígado devido ao psoralen. A miristicina e o apiole também estão documentados com hepatotóxicos. (1)
A salsa afeta o ciclo menstrual, promovendo a atividade do útero, sendo por isso contraindicada durante a gravidez e durante a lactação. (1)

Hoje os óleos extraídos das folhas e caules são usados em shampoos, sabonetes, perfumes e loções corporais.

utilizações Utiliza-se geralmente as folhas, de preferência frescas, em molhos, saladas, recheios e omeletes.

(1) (in "Herbal Medicines", Barnes, J., Anderson, L.A. e Phillipson, J.D., Pharmaceutical Press, 2002)

Pesto de salsa

Ingredientes	Quant.	Procedimento
salsa picada	1 molho	Colocam-se todos os ingredientes sólidos num recipiente, acrescenta-se o azeite e o sumo de limão e tritura-se com a varinha mágica. Tempera-se a gosto.
alho	1 dente	
sumo de limão	3 c sopa	
queijo ralado	4 c sopa	
azeite	10 c sopa	
amêndoa ou pinhão	qb	
sal e pimenta	qb	

Creme de salsa

Ingredientes	Quant.	Procedimento
batata	800 g	Descasque as batatas, as cenouras e o nabo e corte tudo em pedaços. Leve-os ao lume a refogar no azeite e adicione a água.
cenoura	200 g	
nabo	1	Temperem com sal e deixe cozer.
azeite	1 dl	Triture a sopa e passe-a por um passador de rede. Pique os molhos de salsa e envolva-os na sopa. Leve novamente ao lume, até ferver e sirva de seguida.
água	1,5 l	
salsa	2 molhos	
sal	qb	

TOMILHO

Thymus vulgaris

inglês	thyme
francês	thym commun
espanhol	tomillo
alemão	Thymian



<http://www.dicasonline.tv/conheca-beneficios-cha-tomilho/>

origem/produção/variedades Ocorre do Oeste da Europa ao Sudeste da Itália e é especialmente cultivado como condimento e pelo óleo essencial, rico em timol.

Atualmente existem no mercado variedades de tomilho com sabores ligeiramente diferentes: TOMILHO-LIMÃO - *Thymus citriodorus* é uma variedade que possui um sabor levemente cítrico. Essa característica faz com que ele harmonize com peixes; TOMILHO LARANJA - *Thymus fragrantissimus*; TOMILHO-CHOCOLATE e TOMILHO-ANANÁS

época Primavera e verão.

características físicas É um subarbusto aromático da família das labiadas que apresenta folhas pequenas, lineares ou lanceoladas, e flores róseas ou esbranquiçadas.

características nutricionais O tomilho é uma fonte de vitaminas C, D, e complexo-B, além de conter iodo, sódio, sílica e sulfato.

observações Em infusão, é usado no combate a infecções de garganta e pulmonares na asma e febre dos fenos e na eliminação de parasitas. Externamente, alivia picadas, dores reumáticas e infecções fúngicas.

utilizações Pode ser utilizado tanto em fresco como seco.

Infusão de tomilho

Ingredientes	Quant.	Procedimento
tomilho	1 c sopa	Ferva a água. Coloque o gengibre ralado e modere o lume. Deixe cozinhar por 3 minutos. Acrescente o tomilho, desligue o lume e tampe. Depois de arrefecer, coe e beba. O ideal é consumir duas chávenas por dia, ao almoço e antes de dormir.
gengibre	1 c sopa	
água	2 chávenas	

Bouquet garni

O *bouquet garni* é uma técnica francesa para adicionar sabor aos pratos de cozedura lenta, sem que as ervas se desfaçam e se misturem no resto dos alimentos. Consiste em amarrar um conjunto de ervas com um fio, o que facilita a sua remoção.

A receita clássica inclui salsa, tomilho, folhas de louro e aipo, no entanto pode conter outros condimentos que podem ser introduzidos numa pequena “boneca” feita de gaze.

O *bouquet garni* também pode conter erva-príncipe, manjerona, segurelha, gengibre, casca de laranja desidratada, zimbros, cravinho, pimenta preta, entre outras ervas aromáticas e especiarias.

Ingredientes	Quant.	Procedimento
raminho de salsa	1	Amarre com um cordel os ingredientes como um ramo de flores para facilitar a remoção e deixe uma das extremidades do cordel preso na asa da panela. Certifique-se que o fio não terá contato com a chama do fogão.
ramos de tomilho	2	
folha de louro	1	
talo de aipo	1	

ESPECIARIAS

Spices

(inglês)

Épices

(francês)

Espicias

(espanhol)

Gewürze

(alemão)

As definições de plantas aromáticas e especiarias são várias, dependendo dos autores, mas, genericamente, é aceite que o termo “plantas aromáticas” corresponde à utilização da parte herbácea no estado fresco ou seco e o termo “especiaria” corresponde a produtos aromáticos sem clorofila. O termo “condimento” é utilizado para preparações elaboradas a partir de uma mistura de especiarias, ervas aromáticas e outros ingredientes.

Neste capítulo não é referida a época de consumo, devido ao facto de serem partes de plantas secas e assim poderem ser consumidas durante todo o ano.

A popularidade das ervas aromáticas e especiarias vem da Antiguidade e está ligada às propriedades organoléticas e à sua vertente medicinal, como, antioxidantes, silagogas (promove a secreção salivar), carminativas (impede a formação de gases intestinais), colagogas (aumenta a descarga biliar), antissépticas e bactericidas entre outras.

Os compostos químicos que lhes fornecem estas características podem ter um efeito controverso; por um lado, podem ser benéficos, mas por outro lado, são genericamente tóxicos, dependendo a sua toxicidade da quantidade ingerida, do espaço de tempo em que são administrados e das características genéticas dos indivíduos.

As ervas aromáticas e as especiarias têm múltiplas aplicações na indústria alimentar, pois para além de conferirem características organoléticas únicas, podem também funcionar como antioxidantes e conservantes.

A utilização das plantas aromáticas e das especiarias tem um interesse particular em dietética, dentro do conceito de uma alimentação saudável, pois podem, ao intensificar o sabor, permitir uma diminuição do conteúdo em sal ou em lípidos de uma refeição, bem como apresentar variantes de sabor para refeições de indivíduos que, por questões de doenças graves e/ou prolongadas, sejam aconselhados a seguir planos alimentares muito restritivos.

Algumas das plantas aromáticas e especiarias mais utilizadas pelos portugueses, como a salsa, a noz moscada, a mostarda, o louro, entre outras, possuem na sua constituição compostos que não são inofensivos do ponto de vista toxicológico, carecendo alguns de estudos mais aprofundados sobre a sua possível carcinogenicidade.

Por um lado, pode argumentar-se que as quantidades de plantas aromáticas e especiarias utilizadas como alimento são diminutas, mas há que considerar a crescente tendência para o consumo de produtos naturais, usados na maior parte das vezes, sem o aconselhamento de um especialista. Há a crença popular – nem sempre correta - de que os produtos botânicos, sendo naturais, são desprovidos da toxicidade que é inerente aos fármacos.

A modalidade de medicina alternativa mais utilizada nos países ocidentais é a Fitoterapia.

A exploração das plantas aromáticas e especiarias como alucinógenos é outro aspeto a ter em consideração pois, nestes casos devido à necessidade de concentração de princípios ativos, as quantidades consumidas, são consideravelmente mais elevadas do que as utilizadas para fins medicinais ou alimentares, podendo-se prever deste modo efeitos negativos acentuados. (*)

(*)Ana Paula Carvalho, in POTENCIAL TOXICOLÓGICO E/OU CARCINOGENICO DE ALGUMAS PLANTAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS: CURSO DE TOXICOLOGIA GENÉTICA E TOXICOGENÓMICA

AÇAFRÃO

Crocus sativus

inglês	saffron
francês	safran
espanhol	azafrán
alemão	Safran



<https://www.naturalcura.com.br/beneficios-do-acafrao/>

origem/produção/variedades Oriundo do Mediterrâneo e da Ásia Ocidental, era usado pelas civilizações ancestrais da região como corante (quer seja para as vestes dos monges budistas, quer para a *paella* e para o risoto) e também para aromatizar alimentos e vinho. A Espanha é atualmente o seu maior produtor (planície de La Mancha).

características físicas O açafrão consiste nos estigmas secos de flores de crocos ou rosas de açafrão, uma planta da família das Iridáceas.

características nutricionais Contêm crocina – um pigmento carotenóide, a picrocrocina entre outros.

observações Esta é a especiaria mais cara do mundo. Para se obter um quilograma de açafrão seco, são processadas, manualmente, cerca de 150 000 flores e é preciso cultivar uma área de aproximadamente 2000 m². O açafrão é utilizado em farmacologia, na preparação de tinturas, extratos, loções oculares e colírios, mas sobretudo em pílulas abortivas. Estas devem ser prudentemente doseadas, pois doses excessivas causam hemorragias, vômitos, diarreias e vertigens. Apresenta efeitos antidepressivos *in vivo* e em estudos clínicos preliminares. Historicamente foi utilizado no tratamento do cancro e atualmente têm sido feitas pesquisas com resultados promissores *in vitro* e *in vivo*, mas não existem testes clínicos.

utilizações É utilizado na preparação de risotos, aves, caldos, massas e doces.

Risoto de açafrão

Ingredientes	Quant.	Procedimento
arroz arbório	250 g	<p>Refogue a cebola com o azeite e a manteiga. Adicione o arroz e frite-o até estar transparente. Despeje o vinho, deixe evaporar todo o álcool, e depois acrescente o caldo, mexendo. Coloque o açafrão, misture bem e tape o tacho, deixando cozinhar em fogo baixo. Mexa com frequência e conferindo o ponto de cozedura do arroz. Conforme o líquido for secando, adicione mais caldo até que o arroz esteja cozido e cremoso.</p> <p>Tempere a gosto com sal e pimenta. Para finalizar, desligue o lume, acrescente o parmesão. Sirva imediatamente.</p>
azeite	1 c sopa	
manteiga	1 c chá	
cebola branca picada	½	
estames de açafrão	2 g	
caldo de carne ou legumes	2 ½ chávenas	
vinho branco	1 chávena	
parmesão	qb	

LASKA (sopa tradicional da Malásia)

Ingredientes	Quant.	Procedimento
cenoura grande	1	<p>Numa panela ou frigideira grande, junte o leite de coco, o caldo, e adicione a malagueta. Ferva em fogo médio por 10 minutos. De seguida, acrescente o açafrão, as cenouras, o pimento e o frango, deixando cozinhar por 5 minutos.</p> <p>Misture o amido de milho com 2 colheres de sopa de água até obter uma pasta lisa e adicione ao caldo, mexendo sempre até que engrosse levemente.</p> <p>Junte os coentros e os camarões, cozinhando por mais dois minutos ou até que os camarões estejam cozidos. Junte a massa já cozida e sirva quente.</p>
pimento vermelho	1	
malagueta	1	
alho	2 dentes	
gingibre	10 g	
leite de coco	300 ml	
caldo de galinha	600 ml	
estames de açafrão	10 g	
peito de frango	300 g	
massa de ovos (chinesa)	175 g	
amido de milho	2 c sopa	
coentros picados	3 c sopa	
camarões	175 g	

ANIS ESTRELADO ou badiana

Illicium verum

inglês	star anise
francês	badianier de Chine
espanhol	anís estrellado
alemão	Sternanis



<https://www.nacaoverde.com.br/Sistema/busca vazia?ft=produto>

origem/produção/variedades É oriundo do Sul da China e do Vietname, onde é utilizado na medicina e culinária.

características físicas É uma árvore de 6 a 8 metros de altura. A flores são desde brancas até vermelhas, solitárias, os frutos têm o formato de estrela de cinco pontas, consistindo em 8 carpelos arranjados em torno de um centro, cada carpelo é rígido com o formato de barca contendo cada um uma semente castanha, ovoide e brilhante. Os carpelos são mais aromáticos do que as sementes.

características nutricionais É rico em vitamina A e C e em minerais, como o ferro, magnésio, cobre e cálcio.
<https://www.saudedica.com.br/os-10-beneficios-do-anis-estrelado-para-saude/>

observações Existem dois tipos de anis estrelado: o anis estrelado chinês (*Illicium verum*) e o anis estrelado japonês (*Illicium anisatum*). Embora estas árvores sejam semelhantes, o anis estrelado japonês é altamente tóxico e não deve ser consumido.
<https://www.opas.org.br/conheca-os-beneficios-do-anis-estrelado/>

utilizações Ficou conhecido na Europa no século XVII e as receitas desse tempo, indicam que era usado para aromatizar xaropes e conservas. Hoje é usado para condimentar pães, peixes e mariscos, em xaropes para condimentar frutos como figos e peras e bebidas quentes como vinho.

Vinho quente com especiarias

Ingredientes	Quant.	Procedimento
vinho tinto	7,5 dl	Coloque todos os ingredientes num tacho e aqueça para evaporar o álcool. Desligue o lume e deixe algum tempo para se difundirem os aromas. Sirva morno.
raspa de laranja	1	
açúcar	2 c sopa	
anis estrelado	1	
pau de canela	1	

Infusão de anis-estrelado

Ingredientes	Quant.	Procedimento
anis-estrelado	1 c chá	Prepare uma infusão de uma colher de chá de anis-estrelado com um litro de água. Espere levantar fervura e desligue o lume. Abafe a mistura por dez minutos. Pode tomar-se até 2 a 3 chávenas por dia.
água	1 l	

BAUNILHA

Vanilla planifolia

inglês	vanilla
francês	vanille
espanhol	vainilla
alemão	Vanille



<http://cesaryukio.com.br/dicas/a-flor-negra-baunilha/>

origem/produção/variedades A baunilha é o fruto de uma orquídea perene e trepadeira, oriunda da América Central. Não se sabe quando começou a ser curada e utilizada como condimento, mas os Aztecas tinham meios de fermentar um tipo de fruto e dele extrair cristais de vanilina.

Foram os Espanhóis que trouxeram para a Europa a baunilha e o chocolate.

Atualmente a baunilha é exportada pelo México, ilha da Reunião, Madagáscar, Taiti e Indonésia.

Existem 4 cultivares de *Vanilla*:

Baunilha Bourbon ou baunilha Bourbon-Madagascar, produzida a partir de plantas de *V. planifolia* levadas das Américas para ilhas do Oceano Índico, como Madagáscar, Comores e Reunião, antigamente chamada ilha Bourbon.

Baunilha mexicana, produzida a partir de *V. planifolia* nativa.

Baunilha de Taiti é produzida na Polinésia Francesa, a partir de *V. tahitiensis* (provavelmente um híbrido resultante do cruzamento entre *V. planifolia* e *V. odorata*).

Baunilha da Índias Ocidentais é feita a partir de *V. pompona* cultivada no Caribe, América Central e do Sul.

características físicas Flexível e pouco ramificada, a liana da baunilha, também chamada «baunilheira», desenvolve-se por crescimento do gomo terminal, formando longos talos que podem lançar-se em busca de suporte por mais de dez metros.

A vanilina (4-hidroxi-3-metoxibenzaldeído) é o principal composto responsável pelo gosto e aroma característicos da baunilha.

características nutricionais Contém cálcio e magnésio, mas a quantidade ingerida é tão pequena que não apresenta significado nutricional.

observações A baunilha é a segunda especiaria mais cara, a seguir ao açafraão, devido à mão-de-obra, pois as flores têm de ser polinizadas à mão.

utilizações É usada em bolos e sobremesas, perfumes, e na aromaterapia.

Pudim de baunilha

Ingredientes	Quant.	Procedimento
PARA O PUDIM		<p>Misture muito bem, sem bater, o leite, os ovos, as gemas e a baunilha.</p> <p>Numa frigideira, cubra o açúcar com água e junte o sumo de limão. Leve ao lume até obter caramelo, mexendo com uma colher de pau. Retire do lume, despeje-o em pequenas formas e espalhe-o uniformemente.</p> <p>Encha as formas com a mistura para o pudim e leve-as ao forno, pré-aquecido a 180°C em banho-maria, durante hora e meia.</p> <p>Desenforme só depois de estar completamente frio.</p> <p>Decore a gosto.</p>
leite	9 dl	
ovo	6	
gema	5	
essência de baunilha	algumas gotas	
PARA O CAMELO		
açúcar	100 g	
sumo de limão	1/5 dl	
água	qb	

Gelado de baunilha

Ingredientes	Quant.	Procedimento
leite	2,5 dl	<p>Leve o leite ao lume, deixe ferver, retire-o e junte-lhe a baunilha.</p> <p>Deite num tacho o leite condensado e as gemas, misture bem e adicione-lhes o leite quente em fio, mexendo sempre; leve o tacho a lume brando sem parar de mexer.</p> <p>Logo que comece a querer ferver, retire do lume e continue a mexer durante 1 minuto.</p> <p>Junte-lhe as natas bem geladas, volte a mexer e deixe arrefecer.</p> <p>Deite a mistura na sorveteira, ligue-a e deixe bater até o gelado solidificar.</p> <p>Retire, deite num recipiente e leve ao congelador. Sirva em taça, decorado a gosto.</p>
essência de baunilha	1 c. de chá	
leite condensado	1 lata	

CANELA

Cinnamomum zeylanicum

inglês	cinnamon
francês	cannelle
espanhol	canela
alemão	Zimt



<https://rfm.sapo.pt/content/3681/o-portugues-que-descobriu-a-canela-foi>

origem/produção/variedades A verdadeira canela é oriunda do Sri Lanka. Em 1506, Lourenço de Almeida, filho de Francisco de Almeida, 1º vice-rei da Índia, foi dar à ilha do Ceilão e encontrou a canela.

Durante 200 anos o monopólio (altamente rentável) da canela foi controlado por portugueses, depois pelos holandeses e finalmente pelos ingleses. A sua plantação foi depois expandida para Java, Índia e Seychelles.

características físicas Aquilo a que chamamos “pau de canela” são pedaços do cortex de uma árvore perene da família do loureiro.

características nutricionais A canela possui taninos, óleos voláteis (mais de 4% de cinamaldeído, sendo 60-75%, benzaldeído e cuminaldeído); fenóis (4-10%), incluindo eugenol, metileugenol e safrole, pineno, felandreno cimemo e cariofileno, acetato de eugenol, acetato de cinamil e benzil benzoato (éster), linalool (álcool) e outros, como oxalato de calcio, cinzeylanina, cinzeylanol, cumarina, goma, mucilagem, resina e açúcar.

observações A canela moída é geralmente de menor qualidade pois é feita a partir de lascas.



A canela é muito usada para fins medicinais contra: anorexia, cólica intestinal, diarreia infantil, gripe, resfriados, cólica flatulenta e dispepsia com náusea.

O óleo e o extrato de canela têm propriedades antifúngicas, anti bactericidas, antivirais e anti parasíticas. São ativos contra *Candida albicans*, *Helicobacter pylori*, *Escherichia coli* e *Staphylococcus aureus*.

O óleo não pode ser posto em contacto direto com a pele.

utilizações A canela é mais usada em sobremesas, combinando bem com chocolate, maçãs, bananas e peras. Na Índia e Médio Oriente é condimento para pratos de carne e legumes. Em Marrocos usam-na nos guisados de carneiro e galinha. No México é usada para aromatizar o café e bebidas à base de chocolate. O chá de canela é popular em toda a América Central e Sul.

Banana assada com canela

Ingredientes	Quant.	Procedimento
banana	6	Corte as bananas ao meio, no sentido do comprimento. Coloque 1/2 c chá de canela e 1/2 c chá de açúcar em cada fatia. Leve ao forno, por cerca de 8 minutos, para dourar. Sirva quente.
canela	3 c chá	
açúcar	3 c chá	

Bolinhos de canela

Ingredientes	Quant.	Procedimento
margarina	125 g	Misture todos os ingredientes, com exceção da canela. Faça bolinhas com aproximadamente 20gr. Envolve-as em canela e coloque-as num tabuleiro. Leve ao forno, pré-aquecido a 180°C durante +/- 10 a 15 minutos.
ovo	1	
açúcar	100 g	
farinha	300 g	
canela em pó	qb	

COMINHO/Alcaravia

Cuminum cyminum/ Carum carvi

inglês	cumin
francês	cumin
espanhol	comino
alemão	Kreuzkümmel



https://produto.mercadolivre.com.br/MLB-906981258-1-kg-de-cominho-em-gros-frete-gratis-_JM

origem/produção/variedades Os cominhos têm origem no Mediterrâneo Oriental e no Egito. Atualmente são cultivados na África do Sul e nos Países do Médio Oriente, Índia e México.

Os registros do seu uso são muito antigos e disseminados um pouco pelos vários povos (celtas, romanos e árabes).

A **Alcaravia** (*Carum carvi*) é também conhecida como Cariz, Cominho, Cominho-armênio, Cominho-dos-prados e Cominho-romano. Pertence à mesma família – Apiaceae, tendo assim as mesmas características.

época As flores podem ser colhidas no verão.

características físicas Planta herbácea anual de altura até 40 cm, ciclo de 90 dias no verão e 120 dias no inverno, com folhas finas filiformes na cor verde.

As flores são pequenas em umbelas também pequenas, que formam um grande racemo na ponta dos ramos.

Floresce na primavera e as sementes são tortas e côncavas.

características nutricionais Atendendo às quantidades mínimas ingeridas com os alimentos, não tem significado nutricional.

observações Existe outro tipo de semente designada de **cominho preto** (*Nigella sativa*) provenientes de flores de uma planta anual da família - Ranunculaceae, nativa do sul e sudoeste asiático, que é usada, essencialmente, para produção de óleo com fins terapêuticos.

utilizações É usado para produção de licores e condimentação de pratos de carne e enchidos.

Tempero Baharat à turca

Ingredientes	Quant.	Procedimento
pimenta preta	1 c sopa	<p>Prepare esta versão de Baharat misturando todos os ingredientes numa tigelinha até obter um resultado homogêneo.</p> <p>Guarde num frasco hermético, num local fresco e seco.</p> <p>Use para adicionar um pouco de intensidade a arroz, sopas, carne, peixe e pratos de aves.</p>
cardamomo	10 grãos	
cominhos	2 c sopa	
cravinho	½ c chá	
noz moscada	½ c chá	
sementes de coentros	1 c sopa	
paprika	1 c sopa	
canela	1 c chá	
hortelã	2 c chá	

Pasta de tomate e pimento vermelho assado

Ingredientes	Quant.	Procedimento
pimentos verdes	3	<p>Pré-aqueça o forno a 180°C. Coloque os pimentos num tabuleiro grande. Leve-os ao forno durante 30 a 40 minutos ou até que a pele comece a formar bolhas, virando-os a meio do tempo. Transfira os pimentos para um saco de plástico hermético. Feche o saco e deixe os pimentos no seu interior durante 15 minutos ou até que arrefeçam o suficiente para poderem ser manuseados. Retire-lhes a pele, a parte de cima, a parte branca e as sementes e, de seguida, corte-os grosseiramente e reserve-os.</p> <p>Pele os tomates e corte-os grosseiramente.</p> <p>Coloque os pimentos, os tomates e os temperos num tacho grande, em lume médio-baixo. Cozinhe-os durante 35 a 45 minutos ou até que os legumes tenham amolecido, mexendo com frequência. Adicione o açúcar se necessário (depende da acidez do tomate) e um pouco de água para não pegar. Mantenha mais 15 minutos no lume ou até que o molho tenha engrossado, mexendo com frequência. Adicione o sumo de limão.</p> <p>Sirva quente, ou à temperatura ambiente, a acompanhar um pão <i>pita</i>, <i>naan</i> ou tostas. Como alternativa, leve ao frigorífico e sirva frio.</p>
pimentos vermelhos	3	
Paprika	1 c sopa	
tomate-chucha	500 g	
sal	1 c chá	
cominhos	½ c chá	
alho	1 dente	
piri-piri	½ c chá	
açúcar *	1 c sopa	
sumo de limão	1 c sopa	

CRAVINHO

Syzygium aromaticum

inglês	clove
francês	girofle
espanhol	clavo
alemão	Gewürznelke



http://cun.my/wp_quiz/bahan-masak/cengkeh_tengah/

origem/produção/variedades O cravinho ou cravo-da-índia é a flor seca de uma árvore que pertence à família das Mirtáceas, nativa das ilhas Molucas, na Indonésia. Atualmente é cultivado em outras regiões do mundo, como as ilhas de Madagáscar e de Granada.

Uma das especiarias mais valorizadas, no mercado do início do século XVI, um quilo de cravo equivalia a sete gramas de ouro.

época

características físicas O seu óleo tem propriedades antissépticas, sendo bastante usado em odontologia.

características nutricionais Possui um conteúdo total de óleo de 15%. O óleo é constituído, basicamente, por eugenol (70 a 80%), acetato de eugenol (15%) e beta-cariofileno (5 a 12%).

observações Na China, no séc. III antes de Cristo, era mastigado antes de se falar com o Imperador, e ainda hoje, se reconhece o seu aroma, à porta de alguns consultórios de dentistas, onde a "essência de cravo" é utilizada devido às suas propriedades antissépticas. Na Índia e na Pérsia, são-lhe atribuídas propriedades afrodisíacas.

utilizações Tem de ser usado em pequenas quantidades, pois possui um sabor e aroma intensos. Pode ser usado em pratos de caça, mas também estufados de carne e caldeiradas.

Chutney de ameixa

Ingredientes	Quant.	Procedimento
ameixas pretas	500 g	<p>Lave e corte as ameixas ao meio. Retire os caroços, parta-os com um martelo e embulhe-os num saquinho de pano fino.</p> <p>Deite as ameixas e o saquinho com os caroços num tacho. Junte os dentes de alho descascados e as malaguetas cortadas em rodela. Regue com a água e leve a ferver sobre lume brando durante 20 minutos.</p> <p>Adicione o vinagre, o açúcar amarelo, o sal, os cravinhos e o pau de canela e deixe ferver mais uns 30 minutos até ficar bem espesso, sobre lume muito brando, mexendo de vez em quando.</p> <p>Deite fora o saco com os caroços e perfume com pimenta moída na altura, e os grãos de cominhos e de funcho, previamente esmagados no almofariz.</p> <p>Distribua por frascos com tampas herméticas, previamente escaldados e enxutos. Feche imediatamente e reserve, pelo menos durante 1 mês antes de utilizar, em local fresco e ao abrigo da luz.</p>
ameixas amarelas	500 g	
alho	6 dentes	
malagueta vermelha	2	
água	7,5 dl	
vinagre de sidra	5dl	
açúcar	400 g	
sal	2 c sopa	
cravinho	1 c sobremesa	
canela	1 pau	
pimenta	qb	
cominhos	1 c chá de sementes	
funcho	1 c chá de sementes	

Mousse de especiarias

Ingredientes	Quant.	Procedimento
leite	3 dl	<p>Ferva o leite com as especiarias durante 30 segundos. Retire do lume e deixe em infusão.</p> <p>Bata as gemas com o açúcar até obter uma mistura fofa e esbranquiçada.</p> <p>Ponha as folhas de gelatina de molho em água fria.</p> <p>Adicione um pouco do leite quente e especiarias às gemas batidas, mexendo sempre. Junte este preparado e a farinha, ao restante leite quente e bata tudo com a batedeira. Leve a engrossar sobre lume brando. Quando começar a ferver, retire e coloque o recipiente dentro de uma tigela com água fria para arrefecer o creme. Junte o sumo e a raspa do limão.</p> <p>Adicione a gelatina escorrida e misture bem. Deixe esfriar à temperatura ambiente.</p> <p>Bata as claras em castelo firme e as natas em chantilly e incorpore suavemente no creme de especiarias, envolvendo cuidadosamente.</p> <p>Distribua a mousse por taças e leve ao frigorífico. Sirva bem fria.</p>
pimenta moída	qb	
cravinho	2	
noz-moscada	1 c café	
ovo	3	
açúcar	140 g	
gelatina	2 folhas	
farinha	1 colher de chá	
limão	1	
natas	1dl	

CURCUMA

Curcuma longa

inglês	turmeric
francês	curcuma
espanhol	cúrcuma
alemão	Kurkuma



<https://www.dicasdemulher.com.br/acafrao/>

origem/produção/variedades A curcuma conhecida também como açafrão-da-terra, turmérico ou açafrão-da-índia, é uma planta herbácea da família do gengibre (*Zingiberaceae*) e originária da Ásia (Índia e Indonésia).

características físicas É uma planta perene com ramificações laterais compridas. A parte utilizada da planta é o rizoma (caule parcialmente ou totalmente subterrâneo, horizontal, com reservas, capaz de formar raízes, folhas e flores/fruto), que externamente apresenta uma coloração esbranquiçada ou acinzentada e internamente amarelada. Sua característica principal é a forte cor amarela que transfere aos alimentos.

características nutricionais Rico em vitamina C (quando consumido em fresco), ferro, vitaminas do complexo B, potássio e fósforo.

observações Consome-se a raiz seca moída (pó). É um dos componentes do tempero “pó de caril”. Não se deve confundir com a especiaria conhecida simplesmente por açafrão.

utilizações É usado para conferir cor e acentuar o sabor a laticínios, bebidas, cozidos, sopas, ensopados, molhos, peixes, massas, frango, batatas, couve-flor e até pães. Deve ser dissolvido num caldo quente antes de ser incorporado à receita. Confere cor a muitos pratos da cozinha indiana, principalmente arroz.

Frango assado com açafrão, alho e tomates

Ingredientes	Quant.	Procedimento
coxa de frango	1 kg	Limpe e tempere o frango. Deixe por cerca de quatro horas. Coloque num pirex o frango temperado, os tomates picados e os dentes de alho inteiros sobre a carne. Leve ao forno para assar até que o frango fique bem corado. Na hora de servir disponha para cada porção de carne, tomate e dentes de alho amassados na hora. Regue com o molho
açafrão em pó	1 c sobremesa	
sal	1 c sobremesa	
pimenta	qb	
cebola	½	
salsa e cebolinho	½ chávena	
sumo de laranja	1	
alho	10 dentes	
tomates	3	

Limonada com curcuma

Ingredientes	Quant.	Procedimento
água fria	4 chávenas	Bata tudo junto num triturador e adoce, a gosto.
curcuma fresca ralada	2 c sopa	NOTA: pode usar os limões e a laranja com ou sem casca. Depende do gosto. Se usar com casca não triture demasiado.
curcuma seca em pó	1 c sopa	
limão	2	
laranja	1	

ERVA DOCE (anis)

Pimpinella anisum

inglês	aniseed
francês	anis vert
espanhol	anís verde
alemão	Anislikör



<https://nutricaoadia.wordpress.com/2010/04/27/curiosidade-plantas-medicinais-estamos-falando-de-erva-doce/>

-
- origem/produção/variedades** Esta planta é oriunda do Médio Oriente e do Leste do Mediterrâneo. É aparentada botanicamente com o cominho, o endro, o funcho e a alcaravia.
- características físicas** A fruta consiste em dois pistilos unidos e tem um sabor aromático forte e um odor poderoso. Toda a parte aérea da planta é utilizável.
- características nutricionais** O óleo é rico em anetol, um composto aromático responsável pelo aroma e sabor do vegetal e que também auxilia contra cólicas intestinais e flatulência.
- observações** A erva-doce pode agir como estrogénio.
- utilizações** A sua primeira utilização foi medicinal, mas os Romanos passaram a utiliza-la como condimento dos alimentos, especialmente em bolos servidos no final da refeição para facilitar a digestão. É usada também em licores como: Anisete (França), Zammù (Sicília) e Uzo (Grécia).

Pãezinhos com erva-doce

Ingredientes	Quant.	Procedimento
açúcar	125 g	Bata os ovos com o açúcar até fazer espuma, nessa altura junte a farinha e a erva-doce. Forme pequenos pãezinhos que se põem num tabuleiro polvilhado de farinha e leve ao forno bem quente para cozerem.
ovo	3	
farinha	125 g	
erva-doce	1 c chá	

Bolo de peras e erva-doce

Ingredientes	Quant.	Procedimento
farinha	170 g	Bata as gemas com o açúcar. Junte a erva-doce e a manteiga amolecida e bata mais um pouco. Adicione a farinha e o fermento, bata novamente, junte depois o leite e o rum, aos poucos e batendo sempre. À parte, bata as claras em castelo e envolva-as suavemente na mistura.
açúcar	150 g	
manteiga	50 g	Descasque as peras, rejeite-lhes as sementes, corte metade em cubos e outra metade em gomos finos. Adicione os cubos de pera à massa e envolva. Barre uma forma com manteiga, polvilhe-a com farinha e coloque no fundo os gomos de pera. Verta a massa por cima e leve ao forno pré-aquecido a 180°C até ficar bem cozido. Espete um palito para verificar, retire do forno, deixe arrefecer, desenforme e sirva decorado a gosto.
ovo	3	
leite	1 dl	
rum	2 c sopa	
erva-doce	1 c sopa	
pera	6	

NOZ-MOSCADA

Myristica fragrans

inglês	nutmeg
francês	noix de muscade
espanhol	nuez moscada
alemão	Muskatnussbaum



<https://pt.depositphotos.com/3607746/stock-photo-nutmeg.html>

origem/produção/variedades Até meados do século XIX era produzida nas ilhas Banda nas Molucas, Indonésia. Utilizada desde o tempo dos romanos, a noz-moscada era uma das mais valorizadas especiarias na Idade Média, utilizada em noz e em macis, como tempero e conservante na culinária e na medicina. Era vendida por mercadores árabes à República de Gênova, sendo depois distribuída na Europa a preços muito elevados.

características físicas A noz-moscada é o fruto de uma árvore, da família das Myristicaceae, uma planta de porte alto, atingindo cerca de 10 a 15 metros de altura, com várias ramas dispostas ao longo do tronco principal. A sua madeira é muito boa para confecção de móveis.
A membrana laranja-avermelhada que cobre a casca da noz-moscada é chamada macis. Seu sabor lembra uma mistura de pimenta com canela, porém mais sutil e aromático; por ser levemente adstringente.

características nutricionais Entre os minerais essenciais encontrados na noz moscada estão potássio, cálcio, ferro e manganês. A semente é rica ainda em vitaminas do complexo B, incluindo a vitamina C, ácido fólico, riboflavina, niacina, vitamina A e muitos antioxidantes flavonoides como betacaroteno e criptoxantina.

observações O consumo de uma noz-moscada inteira ou 5 g do seu pó pode produzir efeitos de intoxicação como: alucinações auditivas e visuais, descontrole motor e despersonalização. Contém miristicina, um inibidor da monoamina oxidase.

utilizações É bastante usada na cozinha como condimento desde pratos doces e salgados, a biscoitos, tortas, pudins e bolos, até carnes e aves.



Fruto da moscadeira aberto com a noz-moscada ainda envolvida pelo macis

Molho branco

Ingredientes	Quant.	Procedimento
leite	2 chávenas	<p>Aqueça o leite com uma folha de louro e o cravinho.</p> <p>Numa panela, derreta a manteiga e doure a cebola. Acrescente a farinha e frite por um minuto.</p> <p>Junte o leite, retirando o louro e o cravinho e cozinhe até engrossar.</p> <p>Acrescente sal, pimenta e noz moscada a gosto. Cubra o macarrão ou qualquer outra massa e sirva imediatamente.</p>
sal	qb	
cebola	1	
manteiga	2 c sopa	
farinha de trigo*		
louro	1 folha	
cravinho	1	
noz moscada	a gosto	

*no caso de intolerância ao glúten pode ser feito com amido de milho.

Pão de mel

Ingredientes	Quant.	Procedimento
farinha de trigo	2 chávenas	<p>Misture a farinha, o bicarbonato, os açúcares, o cravinho, a canela, a noz moscada e o sal (secos).</p> <p>Misture à parte, o óleo, o mel, o leite, a baunilha e as raspas de laranja (molhados).</p> <p>Junte as duas misturas e mexa.</p> <p>Transfira para um tabuleiro quadrado de 20 cm forrado com papel vegetal.</p> <p>Asse a 180°C (forno médio) por 30 minutos.</p> <p>Deixe arrefecer e corte em quadrados.</p>
bicarbonato de sódio	½ c sopa	
açúcar	½ chávena	
açúcar mascavado	½ chávena	
cravinho em pó	½ c chá	
canela	qb	
noz-moscada	qb	
sal	qb	
óleo	¼ chávena	
mel	½ chávena	
leite	½ chávena	
extrato de baunilha	1 c chá	
laranja	raspa 1	

PIMENTA

Piper nigrum. L

inglês	pepper
francês	poivre
espanhol	pimienta
alemão	Pfeffer



<http://grupoalimentosfuncionais.blogspot.com/2014/11/verde-branca-vermelha-e-preta-pimenta.html>

- origem/produção/variedades** A pimenta (*Piper nigrum. L*) é originária da costa da Índia, no entanto o seu cultivo estende-se a outras áreas tropicais e subtropicais do globo. Os grãos de pimenta já chegaram à Europa há pelo menos 3000 anos. A pimenta chegou a ser trocada grama a grama por ouro e usada como moeda de troca para pagar arrendamentos, dotes e impostos. As pimentas branca, verde e preta são os principais tipos de pimenta existentes no mercado. Todos esses grãos de pimenta são procedentes da mesma espécie, porém apresentam-se diferentes devido aos diferentes períodos de colheita e processamentos.
- VERDE – imatura, comercializada seca, liofilizada ou em salmoura.
PRETA – imatura, sofre tratamento térmico e enzimático e é comercializada seca.
BRANCA – madura, sofre descascamento e é comercializada seca
- características físicas** Os grãos de pimenta provêm das bagas da pimenteira, uma planta trepadeira. A pimenta possui características diferentes nos seus diferentes locais de origem e por conseguinte é classificada de acordo com o lugar onde é cultivada.
- características nutricionais** Os grãos de pimenta são ricos em vitamina A e K, contém fibras, β -caroteno (vitamina A), cálcio, magnésio, potássio, manganês e fósforo. A pimenta ainda é rica em antioxidantes.
- observações** O sabor da pimenta é determinado pelo teor do seu óleo essencial. O alcaloide piperina é responsável pelo grau de ardência. A pimenta branca possui menos óleo essencial do que a pimenta preta devido à remoção da casca por lavagem, desaparece o óleo contido na mesma.
- utilizações** A pimenta não é nem doce, nem salgada, apenas pungente. Apesar de ser maioritariamente utilizada em alimentos salgados, pode ser usada com frutos, em pães e bolos.

Não confundir com:

A **pimenta-da-jamaica** (*Pimenta dioica*) é o fruto de uma espécie de árvore que chega a medir 10 metros, da família das mirtáceas.

A **pimenta-caiena** (uma variedade de *Capsicum annuum*) é produzida por secagem e moagem de uma malagueta.

A função da pimenta é enaltecer os sabores e aromas dos vários alimentos. Qualquer prato fica mais saboroso com um pouco de pimenta, de acordo com o gosto de cada um. No entanto, se for usada em excesso, pode estragar o prato e torna-lo incomestível.

PIMENTA ROSA

Schinus terebinthifolia

inglês	rose pepper
francês	poivre-rose
espanhol	pimienta rosada
alemão	Brasilianische Pfefferbaum

<https://www.shoppingdaspadarias.com.br/pimenta-rosa-kg-p9460/>



origem/produção/variedades É o fruto da árvore da pimenta-brasileira ou aroeira-vermelha, oriunda não só do Brasil, como também da Argentina e do Paraguai. A Ilha da Reunião é o único local onde a pimenta rosa é hoje comercialmente cultivada.

características físicas Os frutos da aroeira apresentam-se em pequenos grãos, de cor vermelho intenso, facilmente esmagáveis libertando de imediato um aroma forte, mas muito agradável.

características nutricionais **Não contém** quantidade significativa de hidratos de carbono, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans, fibra alimentar e sódio.

observações Os monoterpenos existentes no óleo volátil podem causar irritação intestinal, mas não nas quantidades usadas numa receita normal.

utilizações Devido ao seu aroma e à sua cor é usada em pratos doces e salgados, quer na sua confeção, quer na sua decoração.

Fatias de salmão com ervas, limão e pimenta rosa

Ingredientes	Quant.	Procedimento
salmão	300 g	Coloque o salmão (com o lado da pele para baixo) num prato de vidro, forrado com papel vegetal. Pique a pimenta rosa e os coentros. Tempere com sal grosso e polvilhe com as especiarias. Adicione algumas folhas de sálvia e um pouco de alecrim, um pouco de casca de limão (evite a parte branca e amarga). Regue com um pouco de azeite e leve ao forno a 160 graus durante cerca de 20 minutos. Sirva com uma salada de folhas.
pimenta rosa	1 c chá	
coentros	1 c chá	
sálvia e alecrim	qb	
limão	1 raspa	
sal	qb	
azeite	qb	

Nevada de pimenta rosa

Ingredientes	Quant.	Procedimento
chocolate branco	300 g	Coloque numa tigela as natas, o queijo creme e a pimenta rosa, misture tudo e reserve. Derreta o chocolate branco em banho maria e acrescente-o ao creme reservado. Mexa bem. Hidrate a gelatina e misture a mesma ao creme, mexendo muito bem. Unte uma forma redonda com óleo, e despeje o creme. Leve ao frigorífico até adquirir consistência. Para a Calda: Coloque os morangos, o açúcar e água numa panela, leve ao lume baixo, cozinhando até formar uma calda espessa. Desenforme a Nevada e sirva com a calda.
queijo creme	200 g	
natas	250 ml	
gelatina	3 folhas	
pimenta rosa moída	¼ chávena	
morangos	250 g	
açúcar	½ chávena	
água	¼ chávena	

ZIMBRO

Juniperus communis

inglês	junniper
francês	genévrier
espanhol	enebro
alemão	Wacholder



<https://www.mulherportuguesa.com/encyclopedia/zimbros/>

- origem/produção/ variedades** É membro da família dos ciprestes, o único com fruto comestível. Era queimado na Idade Média (e mais tarde também) para purificar o ar da pestilência. O uso do zimbros como condimento para o gin e outras bebidas espirituosas remonta, pelo menos, ao séc. XVII
- características físicas** O zimbros é um arbusto espinhoso e perene que cresce em quase todo o hemisfério norte, em especial nas regiões calcárias e montanhosas.
- características nutricionais** CONSTITUINTES:
Ácidos – ácidos diterpenos, ácido ascórbico e ácido glucorónico;
Flavonoides – amentoflavona, quercetina, isoquercetina, apigenina e vários glicósidos;
Taninos – proantocianidinas, galocatequinas e epigalocatequinas;
Óleos voláteis – 0,2-3,42%: monoterpenos primários(58%) incluindo α -pineno, mirceno e sabineno; canfeno, canfora, 1,4-cineole, p -cimeno, α - e γ -cadineno, limoneno, β -pineno, γ -terpineno, terpineno-4-ol, acetato de terpinil, α -tujeno, borneol; sesquiterpenos incluindo cariofileno, epoxidihidrocariofileno e β -elemeno-7 α -ol;
Outros – geijerona, junionona, desoxipodofilotoxina(linhano), resinas e açúcares.
- observações** É contraindicado em indivíduos com problemas renais. O seu uso prolongado pode conduzir a hipocaliemia (depleção extrema de potássio no sangue). Não recomendado durante a gravidez. Possui propriedades: diuréticas, antissépticas, carminativas (para redução dos gases intestinais), estomáquicas (favorece a digestão gástrica) e anti reumatoides. Os óleos voláteis possuem propriedades diuréticas (terpineno-4-ol), mas são também irritantes.
- utilizações** É um tempero natural para carne de caça e alimentos gordos. Os Escandinavos adicionam-no a marinadas de carne de vaca e de alce. Na França aparece em pratos de veado. Pode ser esmagado com alho e sal para temperar carnes.

Costeletas de porco com zimbro

Ingredientes	Quant.	Procedimento
costeleta de porco	4	<p>Coloque as costeletas num tabuleiro grande de forno.</p> <p>Num almofariz, esmague os grãos de coentros e de pimenta, juntamente com as bagas de zimbro. Junte cerca de 1 colher de sopa, de tomilho fresco picado, sal, o azeite e uma pitada de colorau. Misture tudo muito bem e deite sobre as costeletas. Regue com o sumo de limão e misture tudo. Lave as batatas, as peras e as endívias em água corrente e escorra bem. Corte as batatas em rodela com cerca de 0,5 cm de espessura, as peras em gomos e as endívias em quartos. Junte tudo às costeletas e misture bem. Leve a assar em forno moderado (200 °C) durante cerca de 1 hora.</p>
coentros em grão	1 c sopa	
pimenta em grão	1 c sopa	
bagas de zimbro	2	
tomilho fresco	qb	
azeite	1 dl	
colorau	qb	
limão	1	
batata	8	
pera	4	
endívia	2	

Patê de Galinha-de-Angola ou pombo

Ingredientes	Quant.	Procedimento
galinha-de-angola	aprox. 1 kg	<p>Limpe a galinha-de-angola (ou o faisão ou pombo) e corte em pedaços.</p> <p>Deite 0,4 dl de azeite, as bagas de zimbro e as folhas de louro num recipiente que também que possa ir ao forno. Tempere com sal e pimenta e aqueça sobre lume moderado. Adicione os pedaços de carne e aloure de todos os lados. Regue com a aguardente velha, previamente aquecida e puxe fogo. Deixe flamejar, agitando a frigideira até as chamas se extinguirem.</p> <p>Introduza a frigideira no forno previamente aquecido a 180°C e deixe cozinhar durante 1 hora e 30 minutos. Desfie a carne e pique-a num triturador, juntamente com os sucos da assadura, coados, e o restante azeite, até obter um puré.</p> <p>Junte a gelatina derretida ao caldo e mexa até derreter completamente.</p> <p>Passe por água fria 6 forminhas de pirex individuais e cubra o fundo de cada uma com a geleia preparada. Introduza no congelador para solidificar mais rapidamente. Encha as formas com o patê e cubra com uma fina camada de geleia. Deite a restante geleia num tabuleiro. Leve as forminhas com o patê e o tabuleiro com a restante geleia ao frigorífico durante várias horas para solidificar bem. Desenforme os patês sobre os pratos de serviço, guarneça com a geleia restante, cortada em cubinhos.</p>
azeite	1,5 dl	
zimbro	6 bagas	
louro	2 folhas	
sal	qb	
pimenta preta	qb	
aguardente	0,6 dl	
caldo de carne	2,5 dl	
água	0,6 dl	
gelatina	2 folhas	

CEREAIS/PÃO

Cereals/Bread

(inglês)

Céréales/Pain

(francês)

Cereales/Pan

(espanhol)

Getreide/Brot

(alemão)

Este capítulo, dedicado aos cereais e ao pão, apesar de ser o último, não deixa de ser o mais importante na dieta mediterrânea, pois tem sido a base da alimentação do Homem ao longo dos tempos.

Os cereais são plantas espermatófitas (planta que produz sementes), angiospérmicas (planta cujas sementes são protegidas por uma estrutura denominada fruto), monocotiledóneas, agora designadas Liliopsida (planta cujo embrião tem um só cotilédone, com raiz fasciculada e folhas paralelinérveas), pertencentes à família *Poaceae*. Diferem na classificação no género.

Com a descoberta do fogo, a sedentarização e por consequência a agricultura, o Homem aprendeu a utilizar os cereais para a sua alimentação e consequentemente a fabricar o PÃO que teve sempre um papel importantíssimo no seu dia a dia, como se pode constatar nos fatos descritos abaixo, retirados textualmente do livro “Pão & Vinho – mil e uma histórias de comer e beber” de Paulo Morais (publicações Dom Quixote, 2014).

“O pão é um dos alimentos mais fascinantes na história da alimentação do Homem e o que mais tem contribuído para a sua subsistência ao longo dos tempos. A forma como é preparado, respeitando rituais e costumes próprios, tornou-o um produto com uma forte carga simbólica e cultural, com uma matriz identitária muito vincada,...

... Ainda antes do advento da agricultura, os cereais fizeram parte da alimentação do Homem, consumidos no seu estado selvagem e natural. Há pelo menos quinze mil anos que as gramíneas – plantas que fornecem sementes farináceas – eram usadas como mantimento, entre as quais o trigo, o centeio, a cevada, a aveia, o milho e o arroz. Apesar da sua sazonalidade, estes grãos eram facilmente colhidos e podiam ser armazenados, constituindo um aliado alimentício fundamental para as longas deslocações migratórias...

... Durante o Neolítico, há cerca de dez mil anos, deu-se uma revolução, com a cultura dos cereais, em que figuravam essencialmente o trigo e o centeio...

... dominado o processo de sementeira, surgiu a necessidade de moer o grão e transforma-lo em farinha... Com um pouco de água e sal amassava a farinha, que depois colocava a cozer sobre telhas, placas de barro ou diretamente sobre as brasas, criando pão ázimo, crocante, estaladiço e de agradável sabor...

... Foi no antigo Egipto que se aperfeiçoou o pão com a utilização de fermento, elemento inovador de grande importância, mas também com o desenvolvimento de fornos próprios...

... Sabe-se que os antigos hebreus cultivavam trigo, cevada, centeio e milho painço. Também consumiam cevada torrada, que era moída e cozida em água...

... Na Grécia cultivava-se sobretudo cevada, uma vez que os terrenos não eram propícios ao trigo, que tinham de importar da Sicília, do Egipto, da Trácia e de outros locais do Médio Oriente...

... Foi através dos escravos gregos que os romanos tomaram conhecimento do fabrico do pão. Antes, consumiam os cereais cozidos ou assados, a que davam o nome de *far*, ou uma espécie de papas de farinha

cozida com água, conhecidas por *puls* ou *pulmentum*, a que adicionavam queijo fresco, mel, ovos, favas, lentilhas ou legumes. Essas papas eram também usadas para fabricarem um tipo de pão não levedado e cozido em fornos domésticos...

... Com a expansão das fronteiras do seu Império, os romanos levaram também os seus conhecimentos sobre o fabrico de pão, influenciando toda a Europa e mudando para sempre a alimentação dos seus povos...

...Durante a Idade Média, ... os tipos de pão existentes tinham diversos ingredientes, adequando-se não só ao consumo diário, mas também se distinguindo pela sua importância no que diz respeito ao calendário religioso. Nota-se também que variava a qualidade de pão em função das classes ou estratos sociais. Para cada profissão estava destinada uma determinada variedade de pão...

... Com a ocupação da Península Ibérica pelos romanos, estes dão continuidade às culturas cerealíferas existentes e intensificam a sua produção. No território que hoje define as fronteiras de Portugal verificou-se uma predominância do milho miúdo ou painço nas regiões do norte e da cevada e trigo nas regiões do sul.

... Com o advento das inovações tecnológicas, a indústria da panificação conheceu forte desenvolvimento. É certo que vários períodos de escassez de cereais continuaram a ocorrer em Portugal, envolvendo distúrbios populares, e muitas políticas foram impostas, tendo em vista a manutenção de cotas sustentáveis para alimentar a população portuguesa...

ARROZ

Oryza sativa

inglês	rice
francês	riz
espanhol	arroz
alemão	Reis



<http://www.theseecretlaeditorial.com/larros-oryza-sativa/>
<https://www.pingodoce.pt/receitas/arroz-a-valenciana/>

origem/produção/variedades

O arroz foi cultivado primeiramente na região do vale do Rio Yangtzé na China. Existem registros da colheita de arroz selvagem de 12000-11000 anos e sua transição para a o cultivo de arroz com data de 10000-8000 anos.

O arroz é presença marcante no cotidiano do povo asiático, quer na alimentação, quer em festividades, casamentos e funerais.

TIPOS DE ARROZ

ARROZ BRANCO: este arroz descascado e lavado pode ser dividido em duas categorias, o de grão curto (arroz carolino) e o de grão comprido (arroz agulha).

ARROZ INTEGRAL OU CASTANHO: o arroz castanho (integral) tem uma textura consistente e um sabor a nozes que faz com que o arroz branco pareça sem gosto, uma vez que foi liberto das camadas exteriores e do germe, bem como da maior parte dos nutrientes. Contém farelo que fornece proteínas adicionais, ferro, cálcio e vitaminas B, mas leva muito mais tempo a cozer do que o arroz branco.

ARROZ PRETO: a iguaria era conhecida na China como o “prato proibido”, pois só podia ser degustada pelo imperador e colhido por seus súditos. Tinha fama de ser um alimento afrodisíaco. O grão, que tem leve aroma de castanha e sabor marcante, possui 20% mais de proteína e 30% mais de fibra que a versão branca. O grão ainda possui 11 vezes mais antioxidantes e é menos calórico que a versão integral.

ARROZ VERMELHO: o grão pertencente ao subgrupo integral, tem textura firme e é repleto de fibras, proteínas, vitaminas e sais minerais. Além de ser uma ótima opção para acompanhar carnes vermelhas ou frutos do mar, tem destaque em pratos gourmet por seu sabor amendoado e aspeto diferenciado.

ARROZ BASMATI: em tradução livre, significa “a rainha da fragrância ou pérola dos aromas”, tem um delicioso aroma e o sabor suave de nozes. Sua forma fina e alongada deixa a receita ainda mais atraente e deliciada. **ARROZ JASMINE** – também conhecido como arroz tailandês, é originário daquele país e tem grãos bem brancos, longos e aromáticos. Famoso por acompanhar pratos apimentados e frutos do mar. O Arroz do tipo Jasmine, é mais delicado e perfumado do que os demais arrozes.

ARROZ ARBÓRIO: é um arroz originalmente da cidade italiana Arbório. Com ele se prepara o risoto que é um prato tipicamente italiano. Conta-se que o primeiro risoto feito no mundo foi feito em Milão, por ocasião de um casamento no ano de 1574.

ARROZ CARNAROLI: o grão é ideal para a preparação de risotos ou acompanhar *paellas*, sopas e diversas sobremesas. Além de liberar uma pequena porção de amido durante a cozedura, este arroz italiano tem grãos largos e grandes que absorvem muito mais água e o sabor dos temperos, deixando a receita cremosa e solta, com textura amanteigada.

ARROZ SASANISHIKI (cozinha Japonesa): a sua diferença está na frescura, no sabor delicado e neutro, na textura húmida e nos grãos unidos e macios, que podem ser modelados durante a preparação de pratos orientais, como variados tipos de Sushi.

TRINCA: arroz de grãos partidos em resultado das operações de descasque. Geralmente vendido para alimentação animal.

ARROZ SELVAGEM: o arroz selvagem é também uma gramínea (género *Zizania*). O arroz selvagem é rico em proteínas, no aminoácido lisina e fibras, com baixo teor de gordura. Do mesmo modo que o arroz verdadeiro, não contém glúten. É ainda boa fonte de fósforo e potássio, e das vitaminas tiamina, riboflavina e niacina.

características O arroz pertence à família: Poaceae, género: *Oryza*. As distintas variedades diferem no tamanho dos grãos e na altura da planta. Quase todas elas se cultivam em planícies alagadas que podem continuar inundadas, mesmo durante o período de crescimento do vegetal. Há variedades de sequeiro, cultivadas em terras altas. Cada colmo termina por uma inflorescência que pode formar 70 a 300 sementes, de 5 a 11 milímetros de comprimento, com formas variadas.

características nutricionais Contém cálcio, ferro, vitamina B6 e magnésio.

observações

utilizações O arroz é extremamente versátil, sendo usado em prato salgados e doces, como acompanhamento ou prato principal. Pode ser confeccionada uma bebida de arroz que se usa como substituto do leite.

Bebida de arroz

Ingredientes	Quant.	Procedimento
arroz cru água	2 chávenas 800 ml	Deixe o arroz de molho durante seis horas em 600 ml de água. Triture o arroz com a água do molho no liquidificador e bata por quatro minutos. Leve ao lume junto com a restante água e deixe levantar fervura. Coe a mistura usando uma peneira fina e deixe arrefecer. Guarde no frigorífico.

Arroz preto

Ingredientes	Quant.	Procedimento
arroz preto água	1 chávena 2 chávenas	<p>Lave o arroz duas a três vezes. Ponha o arroz numa tigela e coloque-o em água fria. Deixe-o descansar e depois escorra o arroz. Repita este processo duas a três vezes.</p> <p>Ponha as chávenas de água numa panela e adicione o arroz. Se quiser pode usar um caldo (de frango, carne ou vegetais, preparado antecipadamente) em vez de água.</p> <p>Quando ferver reduza o lume, cubra a panela com uma tampa e deixe ferver até que toda a água tenha sido absorvida.</p> <p>Desligue o lume e deixe a panela descansar por 15 minutos. Não mexa.</p> <p>Afofe o arroz com uma colher ou um garfo para separar os grãos e sirva.</p> <p>Esteja ciente de que embora a cor do arroz preto cozido seja bonita, ela pode manchar utensílios de cerâmica, ou esmaltados.</p> <p>Use o arroz preto numa salada fria. Adicione os outros ingredientes apenas na altura de servir pois o arroz tingirá os outros alimentos.</p> <p>Adicione o arroz preto em recheios. Coma o arroz preto como acompanhamento adicionando diferentes ervas e temperos para dar ao arroz alguns sabores diferentes.</p> <p>Transforme o arroz preto em sobremesa, como pudim de arroz, misture o com natas, açúcar e canela ou adicione frutas.</p>

Arroz integral simples

Ingredientes	Quant.	Procedimento
arroz integral	1 chávena	<p>Numa panela aqueça o azeite, refogue o alho e a cebola. Acrescente o arroz (não precisa lavar) e refogue mais um pouco. Adicione o sal e água fervente. Baixe o lume, deixe até secar a água, aproximadamente 20 minutos.</p> <p>Desligue o lume e deixe a panela tapada por uns 5 minutos antes de servir.</p>
água	3 chávenas	
alho	2 dentes	
cebola	½	
azeite	2 c sopa	
sal	a gosto	

Risotto de legumes

Ingredientes	Quant.	Procedimento
mistura de cogumelos	300 g	<p>Limpe os cogumelos com papel de cozinha e corte-os em pedaços. Corte as pétalas de tomate seco em tiras e a abóbora em cubos. Separe os brócolos em ramos, lave-os e coza-os.</p> <p>Num tacho, aloure a cebola picada no azeite. Acrescente os cogumelos e salteie-os 1 a 2 minutos sobre lume médio a forte. Junte a abóbora e cozinhe mais 2 a 3 minutos. Tempere com o sal, junte o arroz e deixe fritar um pouco, mexendo sempre. Adicione o tomate seco e refresque com o vinho branco. Continue a mexer e, quando o arroz tiver absorvido quase todo o líquido, adicione água a ferver, aos poucos, mexendo até o arroz estar cozinhado, mas cremoso. Tempere com pimenta moída no momento, adicione os brócolos cozidos e o queijo ralado e envolva-os bem no arroz. Polvilhe com os pinhões levemente tostados e sirva imediatamente.</p>
tomate seco	3-4 pedaços	
abóbora	300 g	
brócolos	400 g	
azeite	3 c sopa	
cebola	100 g	
sal	1 c sobremesa	
arroz para <i>risotto</i>	250 g	
vinho branco	2 dl	
água	qb	
pimenta	qb	
queijo parmesão	60 g	
pinhão	60 g	

Pão de arroz

Ingredientes	Quant.	Procedimento
arroz cru	1 chávena	<p>Deixe o arroz de molho na água por 4 horas. Escorra o arroz e bata no liquidificador com os demais ingredientes (menos o fermento). Quando estiver homogéneo, acrescente o fermento e bata ligeiramente. Unte uma forma com um pouco de azeite. Coze 180°C, 30 a 45 minutos.</p> <p>(*) pode substituir por uma bebida vegetal</p>
ovos	4	
leite(*)	1 chávena	
azeite	½ chávena	
sal	1 c chá	
fermento químico	1 c sobremesa	

AVEIA

Avena sativa

inglês	oat
francês	avoine
espanhol	avena
alemão	Hafer



<https://pt.aliexpress.com>
https://pt.wikipedia.org/wiki/Ficheiro:Avena_sativa_004.JPG

origem/produção/variedades A aveia ou aveia comum também é conhecida como aveia-branca. A aveia é cultivada para pastagens, forragens e grãos.

O antepassado selvagem da aveia-comum (*Avena sativa*) e da aveia forrageira amarela (*Avena byzantina*) é a aveia selvagem (*Avena sterilis*) possivelmente originária do Médio Oriente e chegada à Europa na Idade do Bronze.

características A aveia pertence à família: Poaceae, género: Avena. A Aveia, é uma herbácea, incluída no grupo dos cereais, é uma planta de ciclo anual, que atinge aproximadamente um metro de altura. As espécies selvagens podem variar entre os 50 cm. e o metro e meio de altura. Possui raiz fasciculada, da qual se origina uma haste ereta, cheia de nós e terminada por inflorescências do tipo panícula. As folhas são lineares e mais ou menos ásperas, apresentam uma grande lígula de formato oval. As flores são verdes e crescem dispostas em espigas.

características nutricionais MINERAIS: ferro, cálcio, fósforo, magnésio, potássio e zinco
VITAMINAS: vitaminas do complexo B, vitamina E, folatos e tiamina.

observações Não contem glúten, mas os seus produtos podem conter por contaminação cruzada nos locais de produção, motivo pelo qual o seu consumo é desaconselhado na doença celíaca. Só se recorria à aveia para fabrico de pão em tempos de escassez de outros cereais.

utilizações Sopas, papas, bolos e bolachas. Pode ser confeccionada uma bebida de aveia.

Panquecas de aveia

Ingredientes	Quant.	Procedimento
farelo de aveia	3 c sopa	Coloque todos os ingredientes numa taça e envolva muito bem, até obter uma mistura homogénea. Coloque uma frigideira antiaderente ao lume e deixe aquecer bem. Coloque uma porção de massa (1/2 concha de sopa) e deixe cozinhar até começar a fazer bolhinhas. Com a ajuda de uma espátula vire com cuidado e deixe acabar de cozinhar. Depois é só retirar e servir com banana cortada às rodelas, frutos vermelhos e um fio de mel.
farinha integral	3 c de sopa	
canela	1 c sobremesa	
ovo	1	
leite magro	100 ml	
banana	1	
frutos vermelhos	a gosto	
mel	qb	

Snack de aveia e banana

Ingredientes	Quant.	Procedimento
flocos de aveia	4 c sopa	Envolva tudo, coloque em forminhas e leve ao forno durante 10 minutos
banana	1	
ovo	1	
canela	a gosto	

CENTEIO

Secale cereale

inglês	rye
francês	seigle
espanhol	centeno
alemão	Roggen



<https://www.resumoescolar.com.br/biologia/centeio/>
<https://loja.clubegreens.com/produto/centeio-em-grao-100g/>

origem/produção/variedades Foram encontrados vestígios de centeio em locais arqueológicos neolíticos da Turquia. Algumas fontes apontam para que tenha sido cultivado pela primeira vez na Alemanha, a partir do ano de 400 a.C., tendo sido uma das culturas de cereais mais recentemente domesticadas. É uma gramínea cultivada em grande escala para colheita de grãos e forragem.

Variedades de centeio existentes no país: *centeio de inverno*, *centeio de primavera* ou *centeninho*, *centeio ramoso* ou *multicaule*.

características O centeio pertence à família: Poaceae, gênero: Secale.

características nutricionais Possui glúten na sua composição.

observações Diziam os antigos que o seu nome se devia ao fato de cada semente dar um cento, pelo que a sua produção era rentável para a população. A sua farinha é mais escura e de sabor acentuado, tendo sido consumido pelas classes menos abastadas.

utilizações Essencialmente para fabricar pão.

Pão de centeio

Ingredientes	Quant.	Procedimento
farinha de centeio	300 g	<p>Numa tigela grande, misture a farinha de centeio e o sal com uma colher. Adicione o fermento de padeiro e misture bem. Deite o azeite e um pouco da água. Amasse tudo com as mãos e vá deitando aos poucos o resto da água.</p> <p>Coloque a massa em cima de uma mesa polvilhada de farinha e amasse-a muito bem até ficar totalmente envolvida e macia.</p> <p>Quando este processo estiver terminado, deixe a massa levedar numa tigela coberta com película aderente cerca de 45 minutos a 1 hora até a massa dobrar de tamanho.</p> <p>Retire a massa da tigela e amasse-a mais um pouco. Dê à massa a forma de uma bola e coloque-a num tabuleiro forrado com papel vegetal. Com uma faca bem afiada, dê três a quatro cortes na diagonal, polvilhe com um pouco de farinha e deixe repousar cerca de 45 minutos.</p> <p>Entretanto, pré-aqueça o forno a 200°C. Leve ao forno cerca de 30 minutos até o pão começar a dourar. Retire o pão do forno e sirva.</p>
azeite	50 ml	
água	150 ml	
sal	1 c chá	
fermento de padeiro seco	1c sopa	

Barrinhas de centeio com geleia

Ingredientes	Quant.	Procedimento
Base:		<p>Pré-aqueça o forno a 160°C. Unte com manteiga uma forma quadrada de 20 cm, forre-a com papel vegetal deixando sobras em dois lados opostos, formando “alças”, e unte o papel também.</p> <p>Base: numa tigela grande, misture com um batedor de arame as farinhas, o açúcar e o sal. Junte a manteiga e a baunilha e misture até estar tudo homogeneizado. Pressione a massa no fundo da forma preparada e leve ao congelador durante 30 minutos.</p> <p>Cobertura: triture a aveia, o açúcar amarelo, as farinhas, o açúcar, o sal e as raspas de laranja até que a aveia esteja parcialmente moída, cerca de 5 segundos. Transfira a mistura para uma tigela grande e junte a manteiga, misturando com as mãos. Reserve.</p> <p>Coza a base da receita até que doure bem e fique firme ao toque, cerca de 30 minutos. Retire do forno e aumente a temperatura para 180°C. Espalhe a geleia na base das barrinhas e salpique com a cobertura de aveia. Coza por cerca de 35 minutos ou até que o topo esteja dourado. Deixe arrefecer completamente na forma sobre uma rede. Corte em quadradinhos para servir.</p> <p>As barrinhas podem ser guardadas um recipiente hermético durante 2 dias.</p>
farinha de centeio	55 g	
farinha de trigo	105 g	
açúcar amarelo	40 g	
sal	1pitada	
manteiga sem sal	75 g	
extrato de baunilha	½ c chá	
Cobertura:		
aveia em flocos	70 g	
açúcar amarelo	2 c sopa	
farinha de centeio	40 g	
farinha de trigo	25 g	
açúcar	1 ½ c sopa	
sal	1/8 c chá	
raspa de laranja	1	
manteiga	55 g	
geleia	1 chávena	

CEVADA

Hordeum vulgare

inglês	barley
francês	orge
espanhol	cebada
alemão	Gerste



<https://www.uai.com.br/app/noticia/saude/2015/07/21/noticias-saude,187294/grao-da-cevada-e-aliado-na-dieta-e-no-combate-a-obesidade>.

origem/produção/variedades O cultivo da cevada iniciou-se entre 6000 a.C. e 7000 a.C., na área atualmente designada por Médio Oriente, sendo nessa época o principal cereal utilizado na alimentação humana, mais tarde substituída pelo trigo.

características A cevada pertence à família: Poaceae, género: Hordeum. A Cevada é uma planta anual, com um colmo até 1m de altura. Possui folhas invaginadas em cada nó do colmo, compridas, eretas e glabras. O fruto é uma cariopse, amarelada, sulcada longitudinalmente. As flores estão dispostas em espigas densas e compactas na extremidade do colmo. A disposição das espiguetas no eixo, dá à inflorescência um aspeto quadrangular.

características nutricionais Contem glúten.

observações Terá sido um dos primeiros cereais a ser consumido, cozido em água. O seu uso deu origem à cerveja, que remonta aos Babilónios.

utilizações A cevada pode ser transformada em farinha ou consumida em grão. O produto resultante da germinação artificial dos grãos (designado por malte) é utilizado no fabrico da cerveja e de outros produtos. Os grãos torrados e moídos são usados para criar uma bebida sem cafeína de aspeto semelhante ao café. A cevada é ainda empregada na alimentação animal como forragem verde e no fabrico de rações.

Sopa de cevada e abóbora

Ingredientes	Quant.	Procedimento
cevada	2/3 chávenas	Coza a cevada em água (1/3) durante 10 minutos. Coloque um pouco de azeite no fundo de um tacho, e salteie a cebola e a abóbora cortada em pedaços pequenos durante 2-3 minutos. Junte a cevada e a água da cozedura. Verifique se a quantidade de líquido é a que se pretende, e se for necessário junte mais um pouco de água quente. Deixe levantar fervura, retifique o tempero e deixe cozinhar 4-5 minutos. Junte algumas gotas de vinagre balsâmico a gosto. Sugestão: Junta uma erva fresca cortada fina.
azeite	qb	
cebola	1	
abóbora	qb	
vinagre balsâmico	algumas gotas	
sal	qb	
pimenta	qb	

Risotto de cevada

Ingredientes	Quant.	Procedimento
cevada	2 chávenas	<p>Numa panela de fundo grosso, aqueça o azeite e junte a cebola e o alho, até dourar ligeiramente.</p> <p>Acrescente a cenoura, o aipo, o funcho, fritando em lume alto até que fiquem cozinhados. Junte a cevada e frite por mais 1 minuto.</p> <p>Acrescente o caldo de legumes aos poucos e mexa constantemente até que seja absorvido. Vá colocando o caldo aos poucos, à medida que o risoto seca.</p> <p>A cevada deve ficar cozida, mas não muito mole.</p> <p>Por último, junte o tomate, tempere com sal e adicione a cebolinha picada. Acrescente o louro e sirva imediatamente.</p>
caldo de legumes	1 l	
tomates	2	
cebola	1	
cenoura	1	
aipo	2 talos	
funcho	2 talos	
cebolinha	2 c sopa	
azeite	1 c sopa	
alho	1 dente	
louro	4 folhas	
sal	qb	

MILHO

Zea mays

inglês	maize
francês	maïs
espanhol	maíz
alemão	Mais



<http://www.rigomel.com.br/noticias/como-limpar-milho-verde:375>

<https://www.acritica.com/channels/interior/news/setenta-toneladas-de-sementes-de-milho-serao-distribuidas-no-estado-do-amazonas>

origem/produção/ variedades

Os primeiros registros do cultivo do milho datam de 7.300 anos, tendo sido encontrados em pequenas ilhas próximas ao litoral do México, no Golfo do México. Introduzido em Portugal no início do século XVI, o seu uso rapidamente se espalhou por todo o território.

Cultivam-se cerca de 23 variedades de milho em todo o país, como por exemplo: *gigantil*, *grosso*, *temporão*, *orelha-de-mula* e *sequeiro de quarteirão* (milho rijo, também chamados milhos amarelos de palha alta e grossa), *verdal*, *galego*, *sarraceno*, *cedovém*, *gameiro* e *mão-de-toupeira* (milho amarelo de palha alta e delgada); milhos molares ou brancos: *sequeiro*, *arneiro* (de cana baixa e grossa), *zaburro*, *milhão* e *milho-de-viana* (de cana alta).

características

O milho pertence à família: Poaceae, género: Zea.

É uma espécie anual, estival, cespitosa, ereta, com baixo afilamento, monóico-monoclina, classificada no grupo das plantas C-4, com ampla adaptação a diferentes condições de ambiente. O grão do milho é um fruto, denominado cariopse, em que o pericarpo está fundido com o tegumento da semente propriamente dito. As espiguetas femininas soldam-se num eixo comum em que várias ráquis estão reunidas (sabugo) protegidas por brácteas (espiga de milho).

características nutricionais

O milho contém vários sais minerais como ferro, fósforo, potássio e zinco. No entanto, é rico em ácido fítico, que dificulta a absorção dos mesmos. Isento de glúten.

observações

Uma grande parte do milho produzido atualmente em Portugal é transgénico. O site "<https://www.stopogm.net/cultivos>" divulga os dados do Ministério da Agricultura por distritos, produtores e respetivas áreas de cultivo.

Existem outros cereais, outrora muito utilizados, mas deixados em desuso depois da introdução do milho (*Zea mays*) e também designados de milho: milho miúdo (milho mileto, milhete ou milheto) – *Panicum miliaceum* e milho painço – *Setaria italica*.

utilizações

Na alimentação humana é usado em cereais de pequeno almoço, pipocas ou cozido (congelado ou enlatado) para depois ser usado em saladas quente ou frias e sopas. O milho transformado em farinha entra também na confeção de pães, só ou com mistura de outros cereais e na pastelaria.

Xerém de ameijoas

Ingredientes	Quant.	Procedimento
farinha de milho (sémola)	200 g	<p>Leve ao lume um tacho com um fio de azeite e 2 dentes de alho esmagados, junte 1 kg de ameijoas e 1 dl de vinho branco, tempere com sal e pimenta, tape e deixe-as abrir.</p> <p>Retire as ameijoas do lume e escorra o molho da cozedura passando-as por um passador de rede para retirar alguma areia. 4. Adicione ao molho das ameijoas 800 ml de água. Baixe o lume e deite a farinha de milho aos poucos, mexendo sempre, até engrossar.</p> <p>Frite 100 g de presunto cortado aos bocadinhos numa frigideira com um pouco de azeite. Desligue o lume do Xerém e retire o miolo das ameijoas deixando 1/3 com a casca. Junte o miolo das ameijoas à carne e mexa. De seguida junto tudo ao Xerém com uma mão de coentros finamente picados.</p> <p>Deite o xerém num prato de servir e disponha as restantes ameijoas por cima.</p>
ameijoas	1 kg	
presunto	100 g	
água	800 ml	
vinho branco	1 dl	
alho	2 dentes	
coentros	a gosto	
azeite	qb	
sal	qb	
pimenta	qb	

Salada de milho, laranja e queijo fresco

Ingredientes	Quant.	Procedimento
alface	1	<p>Lave a alface, as maçãs, a cenoura e a salsa e embrulhe as folhas de alface e a salsa em papel de cozinha, para absorver o excesso de água.</p> <p>Escorra o milho e o queijo.</p> <p>Corte todos os ingredientes e coloque-os numa saladeira (maçãs, laranja e alface cortada em juliana). Acrescente o milho e a cenoura ralada. Desfaça toscamente o queijo fresco e junte ao preparado. Salpique com salsa picada, um pouco de azeite e sumo de meio limão, misture tudo e serva.</p>
queijo fresco	1	
maçã vermelha	1	
maçã verde	1	
lata de milho	1	
laranja	1	
cenoura	1	
limão	1	
azeite	qb	
salsa	qb	

TRIGO

Triticum aestivum
(*sativum* ou *vulgare*)

inglês	wheat
francês	blé
espanhol	trigo
alemão	Weizen



<https://serbiotrendies.com/cereais/trigo>

<https://sfagro.uol.com.br/trigo-saiba-como-o-cultivo-cereal-esta-avancando-no-cerrado/>

origem/produção/ variedades

Origem incerta, provavelmente Médio Oriente; atualmente está espalhado por todo o mundo.

Variedades de trigo rijo em Portugal: *anafil*, *gigantil*, *negrão*, *vermelho fino*, *vermelejoilo*, *asa de corvo*, *branco* ou *perdigão*, *amarelo barba-branca*, *mongia*, *amarelo barba-preta*, *candial*, *javardo*, *lobeiro*, *amarelo santa-marta*, *mourisco*, *durázio-molar*, *durázio-rijo* e *sicílio*.

Variedades de trigo mole: *mocho* ou *rapado*, *rapado galego*, *barbela*, *trigo-da-terra*, *ribeiro*, *tremês*, *galego*, *canoco*, *cascalvo*, *caxudo*, *sete-espigas*, *campanário*, *pombinho*, *rubião*, *Alexandre*, *português* e *egipcio*.

No mercado o trigo apresenta-se em várias formas como:

O **trigo partido** é produzido fazendo passar os grãos integrais por entre rolos para que coza mais rapidamente, em apenas 20 minutos. Se a seguir for descascado, cozido a vapor e torrado passa a ser conhecido por trigo-búlgaro e já quase não precisa de ser cozinhado.

Os **flocos de trigo** são semelhantes, mas passam por rolos mais apertados e são frequentemente torrados até obterem um tom castanho-dourado (*corn flakes*).

A **farinha** é a forma mais vulgar de uso do trigo. A maior parte da farinha dos nossos dias é obtida por um processo de moagem que implica altas temperaturas e consequente perda de vitaminas e sabor.

A **farinha de trigo integral** é feita a partir do grão integral. Retém a maior parte dos nutrientes, mas retira-se 15 -19 por cento do germe e farelo para ficar mais leve. A farinha branca não contém nem germe nem farelo.

Cuscuz ou **cuscus** é um prato originado do Magreb (couscous), região do Norte de África e consiste num preparado de sêmola (farinha granulada, geralmente grossa, obtida da moagem de grãos duros de cereais) de cereais, principalmente o trigo, mas também pode ser à base de farinha de milho ou mandioca.

O **seitan** é um produto feito a partir de trigo, concentrando toda a parte proteica do cereal, o glúten. Obtém-se fervendo, em fogo lento, a massa de trigo num caldo de água, raiz de gengibre, alga kombu e molho de soja.

características

O trigo pertence à família: Poaceae, género: Triticum.

Planta anual, composta de colmos eretos, produto de uma perfilhação sucessiva, que pode atingir até 1,5 m de altura. Folhas planas, compridas, um pouco ásperas, que possuem uma bainha invaginante. O fruto, conhecido como grão de trigo, é do tipo

cariopse, cuja forma é ovoide, entumecida, tenra e farinácea. Nem todas as flores se transformam em frutos; geralmente encontram-se de 2 a 3 grãos em cada espiguetas.

características nutricionais Contem glúten na sua composição, desta forma, não pode ser consumido por pessoas com doença celíaca ou com intolerância ao glúten.

Minerais: cálcio, ferro, magnésio, fósforo, potássio, magnésio, zinco;

Vitaminas: tiamina, riboflavina, niacina, vitamina B6, folato, vitamina A, vitamina E, vitamina K.

observações A **espelta** ou trigo-vermelho (*Triticum spelta*) é em algumas classificações considerada uma subespécie do trigo comum (*T. aestivum*), dando-lhe o nome científico *Triticum aestivum* subsp. *spelta*.

Foi muito consumida em várias partes da Europa desde a Idade do Bronze até a Idade Média, hoje é pouco plantada, embora ainda seja cultivada na Europa Central e na Itália. Atualmente passou a ser muito procurada por um novo mercado na área de alimentos saudáveis. Existem relatos de indivíduos que apresentam maior tolerância a esta variedade.

O **kamut** (*Triticum turgidum*) é uma variedade de trigo que teve a sua origem no Egito. Foi aí cultivado durante milhares de anos até ter sido substituído por variedades de trigo com maior rendimento. Esta variedade de trigo foi recentemente recuperada pela agricultura biológica, sendo uma cultura exclusiva deste modo de produção. Pelo facto de ter existido este “hiato” temporal no cultivo, o Kamut não sofreu qualquer manipulação através das técnicas da agricultura moderna. Contém entre 20 e 40% mais proteínas, aminoácidos, vitaminas e minerais que as variedades de trigo comum.

utilizações O trigo pode ser consumido em grão, mas a maior parte é transformado em farinha. Existem farinhas de várias granulometrias, aplicadas em diversos pães, massas alimentícias e em pastelaria.

Sopa de gérmen de trigo e vegetais

Ingredientes	Quant.	Procedimento
gérmen de trigo	2 chávenas	<p>Corte as cebolas em lâminas e os legumes em pedaços bem pequenos. Ferva água para a sopa.</p> <p>Coloque no fundo do tacho o azeite e salteie primeiro a cebola em chama alta com um pouco de sal, depois junte os restantes legumes, junte umas gotas de molho picante, e após alguns minutos acrescente a água previamente fervida.</p> <p>Deixe levantar fervura, junte o gérmen, mexa e deixe cozinhar em lume brando durante cerca de 10 minutos.</p>
cebolas	2	
azeite	qb	
molho picante a gosto	algumas gotas	
legumes	a gosto	

Pão Essénio

Ingredientes	Quant.	Procedimento
trigo germinado*	2 chávenas	<p>Bata tudo no triturador até obter uma pasta. Depois estenda a bola de massa como se fosse pizza fina. Coloque a secar ao sol ou num desidratador.</p> <p>*trigo germinado - coloca-se o trigo 8 horas de molho e 24 horas a germinar.</p>
azeite	1 c sopa	
sal	qb	
ervas aromáticas	a gosto	
água	1 chávena	

