VARIEDADES DE HORTÍCOLAS E FRUTÍCOLAS

São Brás de Alportel





Residentes da Serra de São Brás que contribuíram para a pesquisa realizada:

Alberto Fernandes (Parises) António Dias (Cova da Muda) António Rodrigues (Estanque) Apolinário Cavaco (Parises)

Armando Gonçalves (Cabeça do Velho) Domingos Sabedra (Cabeça do Velho) Evaristo Cavaco (Cabeça do Velho)

Felisbela Martins (Javali)

Filomena Inácio (Cabeça do Velho) Generosa Sebastião (Cabeça do Velho)

Gracinda Sousa (Javali)

Hortência Gonçalves (Cabeça do Velho)

Idalina Fernandes (Parises)

Ilídio Fernandes (Cabeça do Velho)

Irene Gonçalves (Parises)
Januário Gonçalves (Javali)

João Manuel Pedro (Barranco da Figueira)

João Martins (Barranco da Figueira) João Pedro Martins (Cova da Muda)

José Dias Domingos (Lages)

José Francisco Ramos (Cabeça do Velho)

José Miguel Dias (Javali)

Julieta Gonçalves (Cabeça do Velho)

Júlio Reis (Cabeça do Velho)
Leonel Ramos (Cabeça do Velho)
Lurdes Martins (Barranco da Figueira)
Manuel Domingues Adriano (Parises)
Manuel Francisco Dias (Fronteira)

Manuel Inácio (Parises)

Manuel João Fortes (Parises) Manuel Martins (Parises) Maria Antónia Marques (Javali)

Maria Catarina Ramos (Cabeça do Velho) Maria da Graça Gonçalves (Estanque) Maria dos Martires Martins (Parises)

Maria José Conceição Martins (Monte Capitães)

Maria José Gonçalves Martins (Parises)

Maria Teresa (Parises)

Paulo Horta (São Brás de Alportel) Salomé Adriano (Cabeça do Velho)

Teresa Fortes (Parises) Vitalina Martins (Javali) Vitalina Palma (Parises)

Ficha Técnica:

Edição, Redação e Apoio Técnico

Centro de Cultura e Desporto de São Brás de Alportel | Vanessa Duarte de Sousa (coordenação) e Cláudia Martins Associação In Loco | Ana Arsénio

Design e Produção

Gabinete de Comunicação da Câmara Municipal de São Brás de Alportel | Fátima Guerreiro e Nelson Assunção Impressão: Gráfica Ossónoba

Depósito Legal:

Tiragem: 500 exemplares

Nota Introdutória

Quando iniciámos o nosso trabalho junto da população da serra de São Brás de Alportel, atingida pelos incêndios de Julho de 2012, várias foram as necessidades detetadas. O plano de ação que foi desenhado tinha em consideração um conjunto de áreas de intervenção que são obrigatórias no seio do Contrato Local de Desenvolvimento Social estabelecido entre o Centro de Cultura e Desporto de São Brás de Alportel, a Câmara Municipal e o Instituto de Segurança Social.

No eixo relativo à animação territorial e desenvolvimento comunitário, considerámos fulcral valorizar os saberes locais através de diferentes iniciativas que foram desenvolvidas durante quase dois anos de trabalho. O Clube de Saberes da Serra, transformou-se numa atividade que trabalhou diferentes frentes de valorização das memórias e das práticas serranas. Durante os incêndios, houve um património vastíssimo que se perdeu. Mas também a força dos tempos modernos levou a que alguns saberes e práticas se fossem perdendo. Considerámos então fundamental sistematizar as variedades hortícolas e frutícolas locais, muitas perdidas em resultado da calamidade que assolou o concelho, para que se criassem as condições mínimas para a sua valorização.

O trabalho que aqui se apresenta traduz apenas uma pequena parte do levantamento de saberes realizado. No entanto, a sua divulgação é central na medida em que há que criar condições para o garante da biodiversidade local. A riqueza de cada lugar faz-se por aquilo que lhe é específico. E, na verdade, ao longo de milhares de anos, os povos foram desenvolvendo culturas que se foram adaptando às condições de cada lugar—ao tipo de solo, ao tipo de clima, entre outros. Infelizmente, a criação de um mercado de sementes vem justificar a perda de parte dessa biodiversidade que gerou práticas e culturas muito características de cada local.

Sabemos que as espécies e as variedades locais estão mais adaptadas aos seus contextos de origem, pelo que é aí que devemos potenciar o seu desenvolvimento. Sabemos também que muita legislação tem sido criada para inviabilizar a pequena agricultura de subsistência e familiar, que é onde se encontram os resquícios destes modos de produção sustentáveis e equilibrados com o meio envolvente. Considerámos que esta seria também

uma nossa luta, em defesa dos pequenos agricultores, em defesa da nossa serra, em defesa de todos aqueles que foram guardiões das sementes e dos saberes que garantiram a subsistência dos povos!

Vanessa Duarte de Sousa Coordenadora Técnica Local do Plano LARA—Contrato Local de Desenvolvimento Social de São Brás de Alportel

Este trabalho resulta de um interesse e reconhecimento pelo Património Vegetal que a Serra do Caldeirão possui. A importância de conhecer e registar essa biodiversidade agrícola é urgente realizar nestes territórios ameaçados pelos incêndios, pelo envelhecimento da população e abandono dos territórios.

Sendo a agricultura a principal actividade pela biodiversidade, não só a biodiversidade agrícola, é importante informar e valorizar para uma maior preservação e utilização das variedades locais.

O levantamento que aqui se apresenta diz respeito a uma amostra das variedades recolhidas. A identificação dessas variedades tradicionais de sementes de hortícolas e cereais foram cedidas gentilmente pelas pessoas contactadas e ainda são cultivadas na zona serrana de São Brás de Alportel.

Foram levantadas mais variedades que as identificadas neste manual e é possível existirem mais variedades tradicionais do que as referidas.

Num universo de 81 variedades levantadas no campo entre Abril de 2013 e Fevereiro de 2014, foram recolhidas 37 amostras de sementes de variedades tradicionais a que corresponde 26 fichas de identificação. Este trabalho foi realizado ao longo de 16 saídas de campo, contactando cerca de 61 pessoas com a preciosa ajuda da Cláudia Martins, que facilitou e apoiou este trabalho por montes e lugares da zona mais serrana onde o projecto Lara intervém, nomeadamente: Barranco da Figueira, Cabanas, Cabeça do Velho, Cova da Muda, Estanque, Fronteira, Javali, Lajes, Malhão, Parises, Pêro Sanches, Ribeira de Alportel.

Um agradecimento a todos os residentes de montes e lugares por onde passámos, pela partilha de informação e sementes. Bem hajam!

> Ana Arsénio Técnica da Associação In Loco

Organização da Brochura

Num primeiro momento apresentamos todas as variedades de hortícolas e frutícolas que foram passíveis de identificação na serra de São Brás de Alportel, assim como aquelas sobre as quais foi possível fazer recolha de sementes junto da população local. Segue-se a apresentação das fichas técnicas e de algumas curiosidades relativas aos usos de cada uma das variedades encontradas. Cada amostra recolhida é identificada com o nome comum, o nome científico e uma sintética descrição botânica e informação agronómica. Os nomes aqui apresentados são os que as pessoas locais atribuem às culturas agrícolas levantadas e recolhidas neste trabalho. Podem no entanto surgir diferenças e dúvidas uma vez que não foram confirmadas com testes feno e genotípicos.

Algumas curiosidades

Polinização

Para haver frutos e sementes é necessário que as flores femininas (ou a parte feminina) possam estar férteis e em condições para receber o pólen masculino e serem fecundadas. Existem condições que podem comprometer a polinização e até surpreender os mais experientes agricultores nos resultados obtidos. Assim para alertar para algumas situações informamos que há algumas espécies que se podem cruzar em resultado deste processo de polinização, a saber:

- Abóboras: é frequente o cruzamento entre variedades da mesma espécie;
- Favas: as suas flores atraem insetos provocando facilmente cruzamentos entre variedades. Aconselha-se a cultivar só uma variedade ou a manter uma distância de pelo menos 500m;
- Feijões: apresar de possuírem flores perfeitas, que se autopolinizam e raramente se cruzam, é aconselhável garantir alguma distância entre diferentes variedades de feijão na mesma horta;
- Milho: a polinização é feita pelo vento, logo é alto o risco de cruzamento entre pólenes de milho de variedades diferentes:
- Pimento: apresenta taxas de hibridação de 80%. Aconselha-se a cultivar apenas uma variedade ou a manter distâncias superiores a 150m;
- Rábanos: cruzam com todas as variedades quer da horta quer selvagens. Aconselha-se a cultivar apenas uma variedade ou a manter distâncias superiores a 800m;
- Tomate: flores auto-férteis, no entanto pode ocorrer cruzamentos entre variedades com folha de batateira e tomate coração de boi.

Consociações

Na natureza, as plantas surgem misturadas e formando relações de simbiose entre algumas. Na agricultura aproveita-se este conhecimento e que resulta numa técnica cultural que associa duas ou mais plantas ao mesmo tempo de forma a beneficiar mutuamente ou só uma delas. Este benefício pode-se traduzir em termos de fertilização, pragas e doenças, sombra, humidade entre outras situações. Ficam aqui algumas sugestões para realizar consociações na sua horta:

- A mais famosa é a consociação das 3 irmãs: "Abóbora + Feijão + Milho";
- Feijão e Batata;
- · Tomate e salsa ou couve;
- Aromáticas com a maior parte das hortícolas;
- Plantas melíferas com as hortícolas:

Colheita e Conservação de sementes

Se utilizar variedades tradicionais, pode aproveitar para retirar as sementes e voltar a semear na campanha seguinte. Aconselha-se a conservar as sementes em local fresco, que não sofra variações de temperatura, arejado e sem humidades.

Deve escolher frutos maduros, sãos e os melhores exemplares;

Colher, limpar e secar as sementes antes de armazenar;

Armazenar em frascos de vidro, preferencialmente;

Quando semear

Culturas de Outono - Inverno

Alho

Centeio

Couve

Fava

Rábano

Tremocilha

Tremoço

Culturas de Primavera - Verão

Abóboras

Esponja Vegetal

Feijão

Pimento

Pepino Tomate

5

Lista das Variedades Identificadas

Do conjunto das variedades identificadas só foi possível realizar uma descrição mais exaustiva naquelas em que se procedeu à recolha de amostra. No entanto, na lista que se apresenta de seguida é possível verificar a diversidade de hortícolas e frutícolas que a serra de São Brás de Alportel contempla. No mapa podem analisarse os lugares onde as diferentes variedades foram identificadas.

Variedades Identificadas no trabalho de campo (sem recolha de amostra)

Videira: Crista de Galo D. Branca Negra mole Mourisca Pau Ferro Frutícolas: Alfarrobeira Brava Alfarrobeira Mulata Ameixeira Renol Figueira Cótea Figueira 2 à Folha Oliveira Maçanilha Oliveira Galega Pêra Corno de Cabra Pêra D'Água Pêra Perfolha Pêra de S. João Laranja Nasção Hortícolas:

Variedades Identificadas e Recolhidas (amostras/fichas técnicas)

| Variedades Pág. Local | |
|----------------------------|--|
| Abóbora Bexigosa 08 | |
| Abóbora Bexigosa Antiga 09 | |
| Abóbora Frade 10 | |
| Alho Roxo | |
| Agrião da Horta | |
| Centeio | |
| Coentros | |
| Couve de Poda | |
| Esponja vegetal | |
| Fava Algarvia | |
| Feijão 18 | |
| Feijão vermelho 19 | |
| Feijão da velhota 19 | |
| Feijão rosa/creme 19 | |
| Feijão Costela de Vaca 19 | |
| Feijão Carrega Burro 20 | |
| Feijão Sta Catarina 20 | |
| Feijão Catarino 20 | |
| Milho de Papas 21 | |
| Pepino Antigo 22 | |
| Pimento de Calda 23 | |
| Rábano 24 | |
| Tomate Cor-de-Rosa 25 | |
| Tremocilha 26 | |
| Tremoço 27 | |

Local onde as amostras foram recolhidas

- Cabeça do Velho
- Malhão / Cerro do Malhão
- Estanque
- Parises

Tomate de pendura Feijão rosa/preto Feijão Raiado

Mapa do Concelho de São Brás de Alportel



Local onde as amostras foram recolhidas

- Cabeça do Velho
- Malhão / Cerro do Malhão
- Estanque
- Parises

ABÓBORA BEXIGOSA

Cucurbita pepo



Sopa de Abóbora

INGREDIENTES:

1 cebola Alhos q.b. Batatas (opcional) Abóbora Azeite e sal q.b.

PREPARAÇÃO E CONFEÇÃO:

Cozem-se os ingredientes e passa-se a sopa.



Descrição

Localmente é conhecida com este nome mas muitas vezes são também designadas como sendo abóbora Casca de Pau, Normal, ou Porqueira, existindo algumas diferenças visíveis que as distinguem em especial nas protuberâncias da casca.

O fruto tem um tamanho mediano, apresenta um formato arredondado e achatado e é dividido por gomos visíveis. A casca apresenta saliências ou protuberâncias e é bastante rígida. Apresenta cor verde, salpicado com tons de amarelo. A polpa é de cor amarelada. As sementes são de calibre mediano a grande, de cor creme, achatadas e rebordo saliente bem definido.

São semeadas na Primavera para serem colhidas em Agosto/Setembro e depois de colhidas são armazenadas em local arejado e protegido das chuvas. Era vulgar encontrar abóboras consociadas ao milho e ao feijão.

Utilizações comuns

As abóboras com a casca mais dura usam-se para cozer no jantar de feijão ou grão. Utiliza-se a casca no cozinhado, no entanto só se come a polpa. As mais tenras eram utilizadas apenas para alimentação dos animais.

Outras curiosidades associadas ao cultivo

Não se querem muito adubadas. Até podem crescer com o adubo, mas se for em demasia podem estragar-se antes de tempo "a gente quer vê-las crescer, pomos adubo, mas depois apodrecem. Tinha mais de 50 abóboras, mas estragaram-se metade" - refere um popular a respeito da adubação.



ABÓBORA BEXIGOSA ANTIGA

Cucurbita pepc

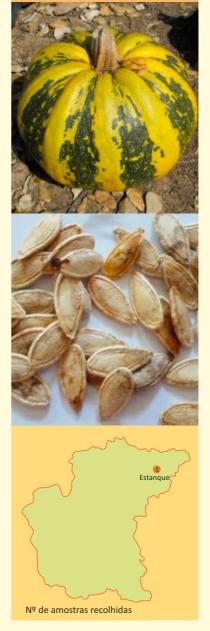
Descrição

Esta abóbora apresenta as mesmas características gerais da outra abóbora bexigosa referenciada, no entanto é de destacar que as sementes são mais compridas que as sementes das abóboras bexigosas recolhidas. Apenas foram encontradas numa família.

São semeadas na Primavera para serem colhidas em Agosto/Setembro e depois de colhidas são armazenadas em local arejado e protegido das chuvas. Era vulgar encontrar abóboras consociadas ao milho e ao feijão.

Utilizações comuns

As mesmas que as identificadas na abóbora bexigosa comum.





ABÓBORA FRADE

Cucurbita moschata





Compota de Abóbora

INGREDIENTES:

1 klo de abóbora frade 1 klo de acúcar

PREPARAÇÃO E CONFEÇÃO:

Cozer tudo até ficar ao ponto (quando deixa de pingar na colher de pau). Esta é a receita tradicional, no entanto, se pretender reduzir a quantidade de açúcar é possível fazer esta compota com cerca de 600 gramas de açúcar.

Descrição

Esta abóbora destaca-se pela polpa de cor laranja viva e pelas sementes mais pequenas e com rebordo menos saliente e definido e margens irregulares.

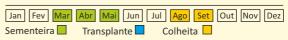
O fruto pode tomar diversas formas, desde achatadas a compridas, de tamanho grande ou mediano, com gomos visíveis ou casca lisa. A textura da polpa é macia e alberga uma grande quantidade de sementes.

São semeadas na Primavera para serem colhidas em Agosto/Setembro e depois de colhidas são armazenadas em local arejado e protegido das chuvas. Era vulgar encontrar abóboras consociadas ao milho e ao feijão.

Utilizações comuns

Na gastronomia local, é costume colocar esta abóbora na sopa ou então nos jantares de feijão e grão. Também se pode utilizar na produção de compotas.





ALHO ROXO

Allium sativum

Descrição

Este bolbo é muito apreciado nesta região, é comum encontrarse nas hortas. Aqui na serra quem cultiva alho utiliza esta variedade. Alho Roxo.

É caracterizado pela tonalidade roxa, ou avermelhada da película que cobre os dentes de alho. A película exterior é branca-acinzentada. Quando se descascam sente-se um cheiro forte e o sabor é picante.

Semeia-se até Dezembro, ao lado das favas e colhe-se no início do Verão. É uma cultura rústica e adaptada à região. Armazenase em local arejado e protegido das chuvas.

Utilizações comuns

Na cozinha tradicional da serra, o alho é utilizado para temperar quase tudo, seja em cru ou frito. Tem associado também algumas mesinhas naturais como é o controlo da tensão arterial e problemas de coração.

Outras curiosidades associadas ao cultivo

Colocam-se as cinzas da lareira nos alhos para fortalecer a cultura. Dizem que defende as terras, limpa as terras de pragas. Plante quando plantar, o alho demora sempre pelo menos de 6 a 9 meses a estar maduro. Vê-se que está maduro quando as folhas começarem a murchar / secar. Depois de apanhados da terra, secam-se ao sol, limpam-se e guardam-se.



Tabela de sementeira e colheita

| Jan Fev Mar Abr Mai Jur | Jul Ago Set Out Nov Dez |
|-------------------------|-------------------------|
| Sementeira Transplante | Colheita 🔲 |



Azeitonas de Sal e Cenouras em caldo de alho e salsa

INGREDIENTES:

200 g de Azeitonas de Sal; 2 cenouras; 4 dentes de alho Salsa q.b.; Azeite q.b.; Vinagre q.b.; Colorau q.b.; Sal q.b.; Água quente; 1 pão caseiro.

PREPARAÇÃO E CONFEÇÃO:

Coza as cenouras laminadas. Misture as cenouras cozidas às azeitonas previamente lavadas em água quente. Acrescente os alhos picados e a salsa picada. Acerte os temperos de azeite, vinagre, colorau e sal (caso as azeitonas tenham largado o sal previamente). Depois de tudo bem temperado, coloque a água quente por cima do preparado até perfazer cerca de metade do recipiente. O pão é molhado no caldo a acompanhar com o preparado.

AGRIÃO DA HORTA

Lepuidium sativum



Descrição

Conhecido por Mastruço, Agrião da Terra ou da Horta é uma planta espontânea, comum na horta. É da família das couves e muito fácil de cultivar. As folhas verdes escuras, estão dispostas em roseta e aquando da floração surge uma haste com flores brancas, de onde surgirão os frutos e depois as sementes, muito pequenas, arredondas e de cor preta ou castanhas.

Cultivadas em hortas com rega abundante, locais frescos e solos férteis pode-se semear durante todo o ano se o clima for mais ameno, ou preferencialmente na Primavera.

O Agrião da Horta, não é muito usual na serra. Quer no cultivo ou na alimentação da população local. No entanto, o que nasce espontaneamente nos tanques de água ou fontes, é utilizado sobretudo nas saladas.



Utilizações comuns

É utilizada para sopas e saladas.

Salada de Agrião

INGREDIENTES:

1 molho de agrião (200 g)

2 tomates maduros

Azeite

Vinagre



Nº de amostras recolhidas

Tabela de sementeira e colheita



Sementeira - Durante todo o ano (preferencialmente na Primavera)

Colheita - Durante todo o ano

CENTEIO

Cecale Cereale

Descrição

Este cereal é cada vez mais raro encontrar-se, assim como outros cereais de variedades locais. Era bastante comum semear-se na serra, assim como a aveia, a cevada e o trigo, dada a importância do seu consumo na alimentação humana e animal.

Adapta-se bem aos solos xistosos e inclinados da serra, com maior produtividade em solos mais ricos.

A planta tem um porte mais elevado que as variedades modernas e a espiga é estreita, longa e barbada. O grão tem calibre médio e cor creme.

Semeia-se em Dezembro depois colhe-se em Agosto/Setembro. É uma cultura rústica e adaptada à região. Armazena-se em local arejado e protegido das chuvas.

Utilizações comuns

Geralmente usado na produção do pão e como complemento à alimentação animal.







COENTROS

Coriandum sativum



Descrição

Esta aromática, originária do sul da Europa é a mais utilizada na gastronomia algarvia, como tempero ou condimento. Semeia-se em canteiros mais perto de casa, para se poder utilizar mais facilmente sempre que necessário.

É uma planta anual, pode atingir até 1 metro, as folhas são verdes de margens recortadas, as flores estão organizadas em umbelas e apresentam uma cor branca. Quando maduras as sementes apresentam coloração acastanhada. Ou deixa-se auto-semear no mesmo local ou são recolhidas e armazenadas para futuras sementeiras.

Propaga-se por sementes quase todo o ano, em climas temperados, com preferência por solos frescos e regas abundantes.

Tal como o agrião da horta, esta não é uma erva aromática muito comum na zona serrana.

Utilizações comuns

Utiliza-se para aromatizar saladas, açorda, favas ou pratos de marisco. Para maior .

Outras curiosidades associadas ao cultivo

É muito sensível. Deve-se regar muitas vezes, com pouca água de cada vez.

Tabela de sementeira e colheita

Jan Fev Mar Abr Mai Jun Jul Ago Set Out Nov Dez
Sementeira Transplante Colheita

COUVE DE PODA

Brassica oleracea

Descrição

É um planta bastante frequente nas hortas. Faz parte da dieta alimentar desta região e é também utilizada para alimentação dos animais. É parecida à couve-galega, apresenta folhas pequenas, arredondadas e estreitas, de tons verde acinzentados e com tonalidades arroxeadas. O caule é vigoroso de onde rebentam as folhas, podendo atingir grandes alturas se for bem conduzido e tutorado. É uma planta bastante rústica, adaptada aos solos e clima da serra.

Propaga-se vegetativamente, destacando as folhas e colocando na terra, diretamente ou não. A melhor altura é no Inverno, podendo ainda fazer-se na Primavera e Outono.

Utiliza-se sobretudo para fazer a sopa de caldo verde. Quando a produção dá em excesso, ou quando ficam mais duras, servem para alimento dos animais, e particular dos coelhos.

Utilizações comuns

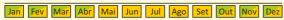
Utilização em sopas, em particular no caldo verde, sendo uma boa substituta da couve galega.

Outras curiosidades associadas ao cultivo

São couves que se conseguem replantar bem depois de podadas. Basta colocar o rebento dentro de água para criar raíz, seguindo-se da plantação.

"...as couves, tal como os porcos têm de ficar feitas no verão para o inverno." Sr. Apolinário de Parises

Tabela de sementeira e colheita



Sementeira - Preferencialmente no Inverno, mas também pode ser feita na Primavera e no Outono

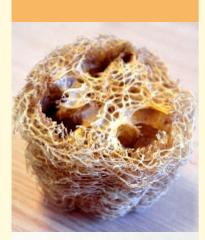
Colheita - Ao longo do ano





ESPONJA VEGETAL

Lufa cyllindrica



Descrição

Esta planta é uma trepadeira, da família das cucurbitáceas que não é muito vulgar encontrar nas hortas. Não é originária desta região mas adapta-se bem ao clima. Tem um crescimento vigoroso e estende-se ao longo das superfícies. As flores são de cor amarela, o fruto tem uma pele lisa e cor verde clara. É parecido ao pepino e é comestível apenas na fase imatura. Depois desta fase é aproveitado como esponja, quando o seu interior de transforma num emaranhado fibroso que tem de ser seco para ter esse uso.

Deve ser semeada na Primavera, em solos ricos, profundos e bem regados e quando haja calor.



Utilizações comuns

Proveniente de uma planta denominada «lufa» que pertence à família das abóboras, courgetes e dos pepinos. Para obter uma esponja vegetal deixa-se o fruto amadurecer bastante e criar fibra grossa no seu interior. Tradicionalmente era usada como esfregão da loiça.



Tabela de sementeira e colheita

Jan Fev Mar Abr Mai Jun Jul Ago Set Out Nov Dez

Colheita - Deixar criar fruto e amadurecer bastante.

FAVA ALGARVIA

Vicia faba

Descrição

Esta planta tradicional cultivada em toda a região, é uma leguminosa bastante apreciada. É uma planta muito rústica e das mais antigas, tendo resistido às mudanças agrícolas e à introdução do feijão. Tem um porte elevado e vigoroso, a flor é branca, frutifica abundantemente e as vagens são curtas e largas, normalmente com 3 favas em cada vagem, calibre grande, com cor castanha e às vezes roxa.

É uma cultura de outono-inverno, semeando-se logo às primeiras chuvas, é de fácil cultivo. As colheitas podem começar em Marco prolongando-se até mais tarde.

É utilizada para consumo em fresco, rico em proteínas, e pode ser usada também como adubação verde, uma vez que incorporam o azoto atmosférico no solo.

Utilizações comuns

Na gastronomia local confeciona-se com chouriço e toucinho. Fazem-se favas guisadas com ou sem vagem.

Também se pode utilizar a fava seca, sendo colocada de molho e tirando-se o «olho». A partir daí está pronta a ser cozinhada.



Tabela de sementeira e colheita

| Jan Fev Mar | Abr Mai Jun | Jul Ago Set Out | Nov Dez |
|-------------|---------------|-----------------|---------|
| Sementeira | Transplante - | Colheita 🔲 | |



Favas com Chouriço

INGREDIENTES:

100 g de toucinho Rama de cebola e de alho q.b. 1 kilo de favas já sem vagem 1 chouriço Água q.b.

PREPARAÇÃO E CONFEÇÃO:

Parte-se o toucinho às tiras e colocase num tacho a fritar juntamente com as ramas verdes de alho e de cebola. Mexe-se regularmente para não queimar. Adiciona-se um pouco de água, juntam-se as favas descascadas e cozem-se igualmente com o chouriço. Deixa-se cozinhar em lume brando e adiciona-se ocasionalmente um pouco da água, se necessário. Deve vigiar-se para não deixar secar. Tempo aproximado de cozedura: 30 minutos.

FEIJÃO

Phaseolus vulgaris

Peixinhos da horta

INGREDIENTES:

Óleo a.b.

250 g de vagens de feijão (em verde) 2 ovos 100 g de farinha

PREPARAÇÃO E CONFEÇÃO:

Cozem-se as vagens que são depois escorridas até ficarem bem secas. Misturam-se os ovos com a farinha. Envolvem-se as vagens bem secas nessa polme.

De seguida fritam-se no óleo já quente.

NOTA: em alternativa podem ser fritas em azeite.

Descrição

É uma leguminosa, originária do continente americano mas, hoje em dia, encontra-se amplamente distribuída pelo mundo. É um alimento rico em proteínas, importante na alimentação de muitos povos. Existem diferentes espécies de feijão e também se identificam múltiplas variedades.

Foi a planta mais comum encontrada nas hortas. Todas as pessoas semeiam uma, duas ou mais variedades de feijão na sua horta. É muito apreciada na alimentação humana, pode ser consumida em seco ou em fresco.

Das amostras recolhidas alguns feijões são muito tradicionais nesta região, doutros não se conhece bem a sua origem, no entanto, o agricultor que as cedeu reconhece nelas valor para a sua alimentação e interesse agronómico, quer pelo sabor quer pela produtividade da planta e sua rusticidade.

São cultivados na Primavera- Verão, semeando-se assim que a terra começa a aquecer. Não tolera frio. É muito produtiva e produz ao longo de vários meses, por camadas.

Utilizações comuns

É geralmente confecionado em guisados, nos tradicionais jantares e adicionado igualmente nas sopas.



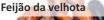


Variedade Descrição Amostras



É um feijão de armar, vigoroso com vagem de cor verde, come-se em verde e seco. A semente é de cor vermelha escuro, é raiada de rosa, tem calibre grande, formato reniforme pouco pronunciado, e hilo branco.

É utilizado também em vagem verde, antes de amadurecer.





É um feijão rasteiro, vigoroso, comido em verde e seco. A semente é de calibre grande, formato reniforme, cor rosa com manchas vermelhas menos densas e hilo branco.



Feijão rasteiro, vigoroso, comido em verde e seco. A semente é de calibre médio, formato oblongo, cor creme com manhas rosa escuro dispersas e hilo branco.

Feijão Costela de Vaca



Feijão rasteiro, vigoroso, consumido em verde. A semente é é de cor castanha clara, tamanho mediano, formato arredondado e sem o formato reniforme, tem hilo branco. Variedade

muito antiga, já poucos hortelões cultivam.

Local onde as amostras foram recolhidas Cabeça do Velho ■ Estanque ■ Parises

VARIEDADES DE FEIJÃO ENCONTRADAS

Variedade Descrição **Amostras**



Feijão de armar, tipo trepadeira, vigoroso, muito produtivo como o nome indica carrega vagens. As vagens são delgadas e compridas, de cor amarelada, com 6 a 9 feijões cada. Apresentam cor castanha clara, forma reniforme, achatado e calibre mediano, hilo branco. Consumido em verde. Variedade muito antiga, já poucos hortelões cultivam.

Utilizava-se no jantar de vagens, assim denominado porque este feijão era cozido em vagem.

Feijão de Santa Catarina



Feijão de crescimento rasteiro, vigoroso e produtivo. Produz vagens compridas e estreitas, de cor verde clara com manchas arroxeadas. A semente é de calibre médio, formato oblongo ligeiramente reniforme, cor creme e manchas arroxeadas, apresenta hilo branco. É muito famoso nesta região, é consumido em verde ou em seco. Este é o feijão mais utilizado, já que é o que mais facilmente se adapta aos terrenos locais. É uma semente mais resistente para terrenos secos.

Feijão Catarino



Feijão de crescimento rasteiro, vigoroso e produtivo. As vagens são de tamanho mediano, de cor verde rajadas de vermelho. A semente tem calibre mediano, formato oblongo, cor creme com manchas vermelhas. hilo branco. É consumido em seco, essencialmente no iantar de feiião e na sopa (aquela que não é moida).

Local onde as amostras foram recolhidas





MILHO DAS PAPAS

Zea mavs

Descrição

Este cereal é originário dos Andes, é dos mais consumidos a nível mundial juntamente com o arroz e trigo para alimento humano ou animal.

É uma planta que pode atingir portes elevados, é vigorosa quando em solos ricos, muito cultivada nas hortas de regadio. Do caule surgem vários nós que poderão dar origem a uma flor feminina e no topo uma flor masculina (bandeira) que produz pólen e depende do vento para chegar à flor feminina. Por esta razão podem cruzar-se entre si pólenes de diferentes variedades. As variedades locais que foram recolhidas podem assim estar contaminadas com pólenes de outros milhos, no entanto o milho recolhido que se identificou de "Milho das Papas" tem um grão achatado, de calibre médio e não são uniformes.

É comum encontrar-se em quase todas as hortas, é uma cultura de Primavera-Verão, e começa-se a sementeira em Maio com colheita em Setembro.

Na altura da colheita, escolhem-se as melhores massarocas para deixar semente para a cultura do ano seguinte.

Utilizações comuns

Sementeira

As massarocas que têm o grão mediano servem para fazer as tradicionais papas de milho, sendo moído e peneirado. O grão inferior, de tamanho mais pequeno, serve apenas para alimento dos animais (porcos e galinhas). Neste caso, pode ser usado triturado ou por inteiro.



Jan Fev Mar Abr Mai Jun Jul Ago Set Out Nov Dez

Colheita

Transplante



Papas de milho

INGREDIENTES:

1 litro de água; 50 g de banha; 350 g de sêmola de milho; Sal q.b.; Adicionalmente: sardinhas, pão frito, chouriço, mel/ água-mel, leite.

PREPARAÇÃO E CONFEÇÃO:

Coloca-se sobre fogo médio um tacho meio cheio de água temperada com banha de porco e sal. Quando a água começar a ferver deita-se-lhe, a pouco e pouco, a sêmola de milho, espalhando-a cuidadosamente e mexendo-a para impedir a formação de grumos. A cozedura demora cerca de uma hora. As papas devem ficar de modo a que com o mexer da colher figue a descoberto o fundo do tacho. Durante a confeção tem de ser estar sempre a mexer e em lume brando, para que não se queime e a farinha figue bem cozida. Há guem lhe junte pão frito, sardinhas ou chouriça. Na serra, é ainda frequente adoçá-las com mel, água-mel ou leite—tal serve tanto como sobremesa como prato principal.

PEPINO ANTIGO

Cucumis sativus



Descrição

É uma variedade muito antiga, não sendo comum encontrar-se nas hortas e já são poucos os agricultores que guardam esta variedade. Pertence à família das cucurbitáceas, as hastes desenvolvem-se e espalham-se ao longo do solo, podendo trepar se conduzido para tal. Possui folhas largas e enrugadas, com alguns pelos. As flores são de cor amarela e precisam de polinizadores para cruzar o pólen e obter frutos. Os frutos desta variedade são maiores e de cor mais amarelada, a polpa é esbranquiçada e consistente. São plantas sensíveis à seca e ao calor prolongados.

É uma cultura de Primavera-Verão, e começa-se a sementeira em Março/Abril em viveiro, transplanta-se em Maio para o canteiro preparado e a colheita inicia-se em Julho/Agosto. O pepino antigo, ou amarelo come-se só por si com sal, ou

Outras curiosidades associadas ao cultivo

então em saladas de tomate e no gaspacho.

Requer transplante em Maio.

Utilizações comuns

Também é conhecido como pepino amarelo. De acordo com os locais "Mais vale um pepino destes do que 3 dos modernos. É mais gostoso, tem mais doce. Praticamente não tem acidez. É muito melhor. E a semente deste também é mais resistente." Manuel Domingos Adriano.

Utilização em Saladas. Os restos servem de alimentação aos animais.



PIMENTO DE CALDA

Capsicum annum

Descrição

O pimento é uma planta comum nas hortas tradicionais. Normalmente é utilizado para consumo em fresco, no estado imaturo (verde) ou maduro (vermelho), para saladas, guisados, assados e caldas.

É bastante produtiva e produz por camadas ao longo de vários meses. Esta variedade tem um fruto mais carnudo e maior, bastante pigmentado.

Planta robusta, apresenta um porte médio ou elevado mas não tolera bem as baixas temperaturas. É ramificada com folhas de cor verde escuro, flores pequenas de cor branca. Os frutos são longos ou mais achatados, grandes ou mais pequenos e podem ser uniformes ou com gomos visíveis. As sementes são fáceis de retirar, limpar e guardar para a próxima campanha. Têm um tamanho pequeno e formato arredondado, são achatadas e leves

É uma cultura de Verão, e começa-se o viveiro em Fevereiro/Março, transplanta-se em Abril/Maio para o canteiro preparado e a colheita inicia-se em Julho.

Utilizações comuns

Come-se em verde nas saladas (cru ou assado, sendo retirada a pele queimada). Podia também acompanhar o peixe assado ou outros pratos servidos durante os meses de verão.



Tabela de sementeira e colheita





Calda de pimento vermelho

INGREDIENTES:

4 kilos de pimento vermelho Sal q.b. (aproximadamente 1 kilo) Azeite q.b.

PREPARAÇÃO E CONFEÇÃO:

Cortam-se os pimentos ao meio ou em quartos. Retiram-se as sementes.
Lavam-se e secam-se bem. Num alguidar fazem-se camadas de pimento e de sal, que se deixam ficar durante dois ou três dias. Escorre-se o líquido criado e lavam-se novamente os pimentos para retirar o excesso de sal. Depois são triturados num passe-vite. São colocados em frascos previamente esterilizados e cobertos com azeite, para melhor conservação.

A calda criada pode ser utilizada para temperar a carne com que se produzem os enchidos, mas serve igualmente de tempero em diferentes guisados.

RÁBANO

Raphanus sativus



Descrição

É uma hortaliça apreciada nesta zona serrana e por isso é comum encontrarmos semeada nas hortas. Esta planta é vigorosa, tem um ciclo de vida anual ou bianual, as folhas são de cor verde e apresentam alguns picos. A raiz é a parte comestível, do género tuberosa, grossa, comprida e alongada de cor vermelha/rosa e por dentro branca. As flores são de cor branca, com quatro pétalas, dão origem aos frutos quando polinizadas, pequenas vagens que encerram sementes redondas.

É uma cultura de Primavera-Verão e colhe-se desde meados de Outono até à Primavera seguinte. As sementes são colhidas e armazenadas para as seguintes campanhas.

Utilizações comuns

Come-se em cru a acompanhar peixe assado ou frito.





TOMATE COR DE ROSA

Lycopersicon esculentum

Descrição

É um fruto muito apreciado e por isso todas as hortas têm plantas de tomateiro. Esta planta é vigorosa e produtiva. Tem um crescimento indeterminado, as folhas são largas e recortadas e cor verde e ásperas, as flores são amarelas e quando polinizadas produzem frutos que são de tamanho grande, formato arredondado. Todos os frutos são diferentes uns dos outros, são sumarentos, polpa consistente e macia, apresentam pouca acidez. A planta produz várias camadas de frutos.

É uma cultura de Primavera-Verão e colhe-se desde o início do Verão. Hoje em dia com recurso às estufas pode-se produzir tomate todo o ano. As sementes das variedades locais são limpas e armazenadas para as próximas campanhas.

Outras curiosidades associadas ao cultivo

Em estufa, pode ser produzido durante todo o ano.

Utilizações comuns

É utilizado nas saladas de tomate, na tomatada de peixe ou de ovos mexidos. Utiliza-se igualmente em refogados para temperar os cozinhados (guisados, caldeiradas ou jantar de feijão).









TREMOCILHA

Lupinus luteus



Descrição

É uma leguminosa, da mesma família que o tremoço. As folhas são iguais às do tremoço, em formato de estrela, de cor verde acinzentado, atingindo 50cm de altura. As flores são amarelas distribuídas em pirâmide, num cacho terminal. Os frutos são também uma vagem, com sementes de cor preta e manchas amareladas. Esta planta tem um ciclo anual e é utilizada como forragem e adubação verde.

É uma cultura de Outono – Inverno e aquando da floração pode-se cortar e enterrar no solo ou deixar o gado pastorear livremente.

Utilizações comuns

A tremocilha, sempre foi mais utilizada para alimentação dos animais. Na serra, antigamente havia quem semeasse em maior quantidade para depois vender.

Em flor, antes de ganhar grão, ceifa-se e dá-se em feno aos animais.





TREMOÇO

Lupinus albus

Descrição

Esta leguminosa, nativa da Europa, era bastante frequente na nossa região, sabiamente semeada sob-coberto para fertilizar os solos e ser utilizada para alimentação humana e do gado. É uma planta anual, de crescimento moderado. A haste ramifica

É uma planta anual, de crescimento moderado. A haste ramifica a acima do solo, podendo ter 45cm de altura e as folhas são compostas do tipo folha digitada. A flor é de cor azulada e dá origem a uma vagem, com sementes arredondadas, pequenas de cor amarela, tem uma película exterior esbranquiçada.

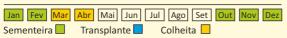
É uma cultura de Outono – Inverno e colhe-se a partir de Março ou Abril. Deve-se colher antes de amadurecerem as vagens, no período da manhã.

Utilizações comuns

As sementes são limpas e armazenadas ou para fazer conserva, ou para ração animal ou ainda para fazer nova sementeira.

O Tremoço depois de adoçado serve como aperitivo na alimentação humana. Na alimentação dos animais, serve de complemento alimentar aos porcos. Também se vende, se houver quantidade excedente.





Esta é uma brochura do Contrato Local de Desenvolvimento Social:



Produzida por:



Apoio técnico:





Parceria



Financiamento











