

As plantas e a gastronomia da Terra de Miranda

Cultibos, Yervas i Saberes



Associação para o
Desenvolvimento
Integrado de Picote



TERRA
MATER
Ecomuseu da Terra de Miranda



INSTITUTO POLITÉCNICO DE BRAGANÇA
Escola Superior Agrária



Centro de
Investigação
de Montanha



União Europeia
Fundo Europeu de
Desenvolvimento Regional



Projeto Cultibos, yervas i saberes:
biodiversidade, sustentabilidade e dinâmica em Tierras de Miranda
NORTE-09-0230-FEDER-000064

ISBN 978-972-745-149-4



9 789727 451494

Esta publicação ambiciona fazer uma pequena incursão no universo das plantas alimentares e sua utilização na gastronomia tradicional da Terra de Miranda.

Na sequência do guia da **Etnoflora da Terra de Miranda** selecionaram-se um conjunto condigno de *comeres* e *petiscos*, confeccionados a partir de espécies silvestres e cultivadas marcadamente relacionadas com este território. O destaque vai para as plantas e não para as receitas.

É um breve apontamento sem a preocupação de esgotar o tema ou de fazer um tratado de culinária. A par de receitas tradicionais encontrarão alternativas mais recentes de consumir os produtos da terra, demonstrando a capacidade das gentes da Terra de Miranda de se adaptarem a novos sabores e saberes. Pretende-se assim divulgar e perpetuar os saberes e práticas transmitidos e homenagear os homens e mulheres que desinteressadamente deram substância a este livro.

A informação que aqui se disponibiliza tem por base a recolha etnobotânica realizada ao longo de dois anos em várias aldeias do concelho de Miranda do Douro, no âmbito do **Projeto Cultibos, yervas i saberes**.

As plantas e a gastronomia da Terra de Miranda

As plantas e a gastronomia da Terra de Miranda

Cultibos, Yervas i Saberes



50 espécies silvestres e cultivadas usadas em mais de 80 receitas



Associação para o Desenvolvimento
Integrado de Picote



INSTITUTO POLITÉCNICO DE BRAGANÇA
Escola Superior Agrária

As plantas e a gastronomia da Terra de Miranda

Cultibos, Yervas i Saberes

50 espécies silvestres e cultivadas usadas em mais de 80 receitas



Associação para o Desenvolvimento
Integrado de Picote



INSTITUTO POLITÉCNICO DE BRAGANÇA
Escola Superior Agrária

Título: As plantas e a gastronomia da Terra de Miranda.
Cultibos, Yerbas i Saberes.

Coordenação: Ana Maria Carvalho

Textos: Margarida Telo Ramos e Ana Maria Carvalho

Entrevistas: Margarida Telo Ramos

Fotografias: Ana Maria Carvalho, Atilano Suarez, Margarida T. Ramos

Design: Atilano Suarez
Serviços de Imagem do Instituto Politécnico de Bragança

Editores: FRAUGA – Associação para o Desenvolvimento Integrado
de Picote
Instituto Politécnico de Bragança

Impressão: Casa de Trabalho – Bragança

Tiragem: 2500 exemplares

Depósito legal: 352600/12

ISBN: 978-972-745-149-4

Projeto Cultibos, yerbas i saberes:
biodiversidade, sustentabilidade e dinâmica em Tierras de Miranda
NORTE-09-0230-FEDER-000064

Promotores



Associação para o
Desenvolvimento
Integrado de
Picote



Parceiros



INSTITUTO POLITÉCNICO DE BRAGANÇA
Escola Superior Agrária



Centro de
Investigação
de Montanha

Cofinanciadores



União Europeia

Fundo Europeu de
Desenvolvimento Regional



Índice geral

Agradecimentos	3
As plantas e a gastronomia na Terra de Miranda	5
Abóbora porqueira	7
Agrião e rabaça e outras verduras silvestres	9
Alho e cebola	11
Amêndoa.....	13
Azeitonas.....	15
Batata.....	17
Cascas, casulas, vagens secas.....	21
Chicharos, feijão-frade.....	23
Couves, coração-de-boi, troncha e outras.....	25
Espargos-bravos	27
Favas e lentilhas	29
Feijão-branco.....	31
Feijão-verde, vagens verdes	33
Garbanço, erbanço, grão-de-bico.....	37
Nabo e grelos.....	41
Norça	43
Norça ou nóscola	43
Pimento, noras e malaguetas.....	45
Tomate	49
Ervas aromáticas.....	53
Fumeiro.....	55
Sopas da ceifa.....	57
Doces das Festas.....	59
Frutos secos.....	63
Compotas.....	65
Licores	71
Informantes.....	73
Instituições que apoiaram	73
Lista de espécies referidas	75
Índice geral.....	79