

# As plantas e a gastronomia da Terra de Miranda

## Cultibos, Yerbas i Saberes



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



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, yerbas i saberes**.

As plantas e a gastronomia da Terra de Miranda

# As plantas e a gastronomia da Terra de Miranda

## Cultibos, Yerbas i Saberes



50 espécies silvestres e cultivadas usadas em mais de 80 receitas



# 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
Chícharos, 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 nóscora .....	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