

## RECEITAS com Ervas Comestíveis

Um das particularidades da nossa tradição alimentar, baseada na dieta mediterrânica, é o consumo de plantas silvestres directamente comestíveis pelas suas folhas, flores, talos ou rebentos, constituindo assim uma alternativa ou complemento às plantas de variedades hortícolas, pelo que na sabedoria popular consta uma longa lista deste tipo de plantas silvestres.

A nossa sociedade industrial, que abrange também os sectores agrícola e farmacêutico, foi-nos afastando destes conhecimentos populares, e inúmeras plantas comestíveis têm sido ignoradas e consideradas como daninhas, sendo-lhe impiedosamente aplicados métodos de destruição, como a aplicação de herbicidas, em vez de lhes ser reconhecido o seu valor e utilidade.

Apesar do nosso clima (mediterrânico ou de transição) favorecer o desenvolvimento de numerosas ervas, o declínio da prática da sua recolha deveu-se também a uma conotação negativa desta prática, pois há ainda recordações de tempos de escassez em que os recursos silvestres eram muitas vezes os únicos disponíveis!

Felizmente, tem-se assistido a um crescente interesse por este recurso tão generoso da Natureza e o caminho para a recuperação de muito do conhecimento das ervas, as tradições gastronómicas assim como a procura de novos sabores já está a ser trilhado com destaque para o trabalho do Movimento Slow Food e de alguns chefes de cozinha interessados. Este facto poderá ter um papel determinante no desenvolvimento sustentável dessas regiões. As potencialidades são pois enormes e há ainda muito por fazer!

Convém realçar que as plantas alimentares silvestres são mais nutritivas principalmente no seu teor em antioxidantes, nutrientes de elas necessitam, pois as plantas silvestres resistem naturalmente sem qualquer intervenção do Homem ao contrário das plantas de variedades agrícolas que sofreram um processo de selecção e dependem em alguma medida de cuidados.

Há que fazer um alerta relativamente aos locais de recolha, pois devem ser evitados locais que possam estar contaminados por pesticidas e outros poluentes, como as bermas de estradas, locais próximos de campos agrícolas onde sejam aplicados pesticidas e locais próximos de fontes poluidoras, como unidades industriais.

### Índice

- SOPAS

Sopa de urtigas  
Caldo de Beldroegas à moda antiga  
Sopa de beldroegas com queijinhos e ovos

- PRATOS COMPLETOS

Tarte de labças  
Migas verdes de mostarda preta

- ACOMPANHAMENTOS

Esparregado do campo  
Arroz de espargos

- SUBSTITUTOS DE CARNE E PEIXE

Feijão com funcho  
Almeirão com feijão branco  
Revolto de espargos ou acelgas

- **SOPAS**

### **Sopa de urtigas**

Ingredientes: 2,5 L de água, 1Kg de batata, 1 cabeça de nabo, 1 cebola, 1 molho de urtigas, uns bagos de arroz, sal e azeite.

Modo de preparação: Cozer a batata, a cebola e o nabo durante 15 minutos. Triturar, adicionar as urtigas, previamente preparadas, e os bagos de arroz. Cozer 5 minutos. Temperar com sal e azeite a gosto.

Preparação das urtigas: Depois de apanhar as urtigas deixar murchá-las durante 12 horas, depois são preparadas como outros legumes. Para atenuar o seu aroma podem-se escaldar, depois de preparadas e antes de as colocar na panela como puré.

### **Caldo de Beldroegas à moda antiga**

Ingredientes: Cebola, alho, manteiga, azeite, batatas, pão, beldroegas, sal e pimenta q.b.

Modo de preparação: Refogar cebola, alho e salsa num pouco de manteiga e azeite. Depois junta-se as folhas de beldroegas e deixa-se refogar e adiciona-se água suficiente para o caldo. Acrescenta-se batatas às rodelas ou em cubinhos, tempera-se de sal, pimenta e colorau.

Quando estiver cozido adicionam-se ovos previamente batidos. Serve-se sobre pão cortado às fatias.

(RIBEIRO, José Alves; MONTEIRO, António Manuel, SILVA, Maria de Lurdes Fonseca (2000), *Etnobotânica – Plantas bravias, comestíveis, condimentares e medicinais*, 2ª edição, Coleção “Património Natural Transmontano”, João Azevedo Editor)

### **Sopa de beldroegas com queijinhos e ovos**

Ingredientes: 2 molhos de beldroegas, 2 cebolas, 500 g de batatas, 1,5 dl de azeite, 1 cabeça de alhos, 500 g de pão caseiro, 4 ovos, 2 queijinhos frescos

Modo de preparação: Alourar a cebola cortada às rodelas. Juntar as folhas de beldroegas lavadas e deixar refogar um pouco. Juntar 2 litros de água e deixa-se levantar fervura. Retirar a casca branca da cabeça de alhos e introduzir inteira (não a pele roxa de cada dente de alho). Juntar as batatas cortadas às rodelas grossas. Temperar de sal. Na altura de servir introduzir no caldo os ovos um a um e deixam-se escalfar. Por fim, metem-se os queijinhos cortados aos quartos. Colocar o pão cortado às fatias numa terrina e regar com o caldo.

(MODESTO, Maria de Lourdes (1982), *Cozinha Tradicional Portuguesa*, Verbo)

- **PRATOS COMPLETOS**

### **Migas Verdes**

(na cozinha tradicional portuguesa acompanha carne ou peixe frito, grelhado ou assado)

Ingredientes: Broa de milho, mostarda preta, leguminosa (feijão frade ou chícharo), sal, azeite e dentes de alho.

Modo de preparação: Cozem-se as folhas de mostarda preta (semelhantes à nabiça) previamente lavadas. Cortam-se em pedaços. Num recipiente coloca-se a broa de milho cortada em pedacinhos, juntam-se as ervas e a leguminosa. Tempera-se com azeite e alho picadinho.

**Tarte de labação** (também pode ser com acelga)

Ingredientes: Para a massa: 200g de farinha de trigo não refinada, 1 ovo, 50g de manteiga, uma pitada de sal, 2 colheres de sopa de água. Para o recheio: um molho de labações, 1 ou 2 dentes de alho, azeite q.b., 2,5 dl de leite, 1 colher de sopa bem cheia de amido de milho (ou de preferência farinha de trigo não refinada), 200g de queijo ralado, temperos: sal, pimenta (moída na hora).

Modo de preparação: Massa: Misturar todos os ingredientes amolecendo previamente a manteiga e tender numa forma de tarte. Recheio: Cozer as labações. Saltear no azeite e alho picadinho. Juntar o leite, engrossar com a farinha. Juntar o queijo ralado e temperar com sal e pimenta. Verter na massa.

Vai ao forno a 200°C durante 30 minutos.

(adaptado por Alexandra Azevedo de: O Livro Completo da Cozinha Vegetariana, Centralivros, Lda, 2005)

## • ACOMPANHAMENTOS

### **Esparregado do campo**

Ingredientes: Nabijas, vagens de fava, alface, beterraba, folhas de malva, acelgas, um ramo de salsa, um ramo de agriões, feijão verde sem fios, espinafre, um molho de couves, dentes de alho, azeite, vinagre de vinho e sal q.b..

Modo de preparação: Depois de bem cozidos, picar tudo numa tábua. Num tacho alourar levemente o alho esmagado em azeite. Deitar os legumes picados, mexer. Polvilhar com farinha e mexer enquanto coze. Temperar com um pouco de vinagre de vinho e sal e deixar cozer até não se notar o cheiro do vinagre.

(RIBEIRO, José Alves; MONTEIRO, António Manuel, SILVA, Maria de Lurdes Fonseca (2000), *Etnobotânica – Plantas bravias, comestíveis, condimentares e medicinais*, 2ª edição, Coleção “Património Natural Transmontano”, João Azevedo Editor)

Sugestão: podem usar-se uma mistura de várias ervas, como labação, malvas, acelgas, tanchagem, serralha, mostarda preta e saramagos

### **Arroz de espargos**

Ingredientes: Arroz, cebola, tomate, azeite, espargos, sal, pimenta e hortelã.

Modo de preparação: Faz-se um refogado com azeite cebola e tomate ao qual se junta água. Quando se junta o arroz junta-se também os espargos previamente escaldados e cortados em pedaços e deixa-se cozer.

(RIBEIRO, José Alves; MONTEIRO, António Manuel, SILVA, Maria de Lurdes Fonseca (2000), *Etnobotânica – Plantas bravias, comestíveis, condimentares e medicinais*, 2ª edição, Coleção “Património Natural Transmontano”, João Azevedo Editor)

- **SUBSTITUTOS DE CARNE E PEIXE**

**Feijão com funcho**

Ingredientes: 0,5 L de feijão encarnado, 3 bases carnudas de folhas de funcho (de preferência silvestre), sal, azeite, cebola e alho.

Modo de preparação: Refogar levemente a cebola e o funcho picados. Juntar o feijão previamente cozido, o alho e retificar de sal. Deixar apurar 5 minutos.

(autoria: Alexandra Azevedo)

**Almeirão com feijão branco**

Ingredientes: 0,5 L de feijão branco, almeirões, azeite e sal.

Modo de preparação: Põe-se o feijão de molho de um dia para o outro e coze-se. Escolhem-se os almeirões e cozem-se em água e sal. Escorrem-se bem, apertando-os e fazendo bolas. Escaldam-se, para perderem o sabor amargo, escorrem-se novamente e misturam-se com o feijão. Servem-se regados com azeite.

(*Sabores da Nossa Infância*, Comissão de Festas de Nossa Senhora da Assunção-2002, Minde 2002)