

# **rebuscar o tempo**

**VIDAS E MEMÓRIAS DE UMA COMUNIDADE**

BIBLIOTECA MUNICIPAL JOSÉ BAPTISTA MARTINS

Este livro foi criado para que os cidadãos de Vila Velha de Ródão nele deixem, às comunidades por vir, registo de saberes e modos de vida que conheceram ou aprenderam com familiares e vizinhos.

Propomos que, tal como Nuno Leão afirma no livro *Dizer Adeus às Coisas*, cada um destes manuscritos seja um «lugar onde se chega depois de se ter feito um caminho e se repousa para voltar a caminhar».

Esta coleção de livros manuscritos integra a segunda fase do projeto Vidas e Memórias de uma Comunidade (concebido e dinamizado pela BMJBM desde 2009) e foi apelidada Rebuscar o Tempo.

Saiba mais sobre o projeto Vidas e Memórias de uma Comunidade em  
<http://memoriasderodao.cm-vvrodao.pt/>

## **ficha técnica**

Rebuscar o tempo: Vidas e memórias de uma Comunidade

Coleção de livros escritos e ilustrados por diversos autores que assinam os respetivos textos e ilustrações

Uma ideia da Biblioteca Municipal José Baptista Martins com conceção gráfica de Paula Pequito/ Município de Vila Velha de Ródão

Impressão e acabamento de Dall Design

1<sup>a</sup> edição (10 livros), janeiro de 2019

Município de Vila Velha de Ródão

Olimpienkos

No Sempre

Texto de

Ana Rosa Oliveira

Ano de 2021

# **rebuscar o tempo**

**VIDAS E MEMÓRIAS DE UMA COMUNIDADE  
BIBLIOTECA MUNICIPAL JOSÉ BAPTISTA MARTINS**

Para as minhas filhas  
e netos



# Introdução

No âmbito do projeto "Vidas e Memórias de uma comunidade" foi-me pedida a colaboração para a coleção "Rebuscar o tempo" no ano em que se celebra o "Ano Internacional das Frutas e Vegetais", incidindo numa alimentação mais saudável.

No sul da Beira Baixa, a alimentação baseava-se em produtos comuns: feno, vinho, azeite, leguminosas, verduras, batatas e carne de porco, cabra e caga.

Podemos dizer que a alimentação era sempre frugal, exceptu-

# Almeirão

Almeirão : Bot. - amaru

Bot. - espécie parecida com a chicória

É uma das hortícolas bem típicas aqui do sul da Beira Baixa mas desconhecida nas outras regiões.

Não é alface nem é chicória, mas faz uma salada de inverno que não se dispense.

Deitam-se as minúsculas sementes no canteiro em junho/julho e transplantam-se para os regos em setembro/outubro.

Para utilizar podem-se arrancar as plantas, mas



o normal é limpá-las das folhas velhas e que estão juntas à terra (para os animais) e ir apanhando três ou quatro folhas em cada planta, conforme a necessidade.

A salada de almeirão acompanha bem com feijão frade, misturados com colher de pau; esmeger-se um pouco de feijão e caldo juntamente com a salada, depois escorrer o excesso de caldo, juntar-se o resto do feijão, cebola picada e temperar-se com azeite e vinagre. Este prato antigamente era acompanhado com azeitonas retalhadas; nas casas mais abastadas era servido com peixe do rio frito, sardinhas assadas ou albandadas, enchidos grelhados ou entre-meadas fritos. Mais tarde passou também

a ser acompanhado com atum  
em lata e ovos cozidos.

Este salada também acompanha  
bem pratos de carne guisada,  
estufada ou assada.

A sopa de cozer o feijão era de-  
pois aproveitada para fazer uma sopa  
que tanto podia ser de milho ou  
de arroz.

Lá para Abril/Maio já os almei-  
rões estão floridos de pequenas flo-  
res azuis e é tempo de recolher as  
sementes.

flor do almeirão



# Couve

Couve - Bot. - gênero de planta hor-lens tensa, crucífera, com mui-mosas variedades e formas.

Este vegetal é semeado em alfobres, (canteiros) e depois transplantado para o local definitivo onde deverá crescer.

Por aqui, as variedades mais confe-cidas eram:

Couve gallega - variedade de couve de pé alto e folhas grandes, usada na confecção de sopa de caldo verde

penca - variedade de folhas carnudas

tronchuda - também conhecida por couve portuguesa e car-acterizada pelas folhas com

talos grossos

ste semerves - conhecida pelo tempo  
de crescimento

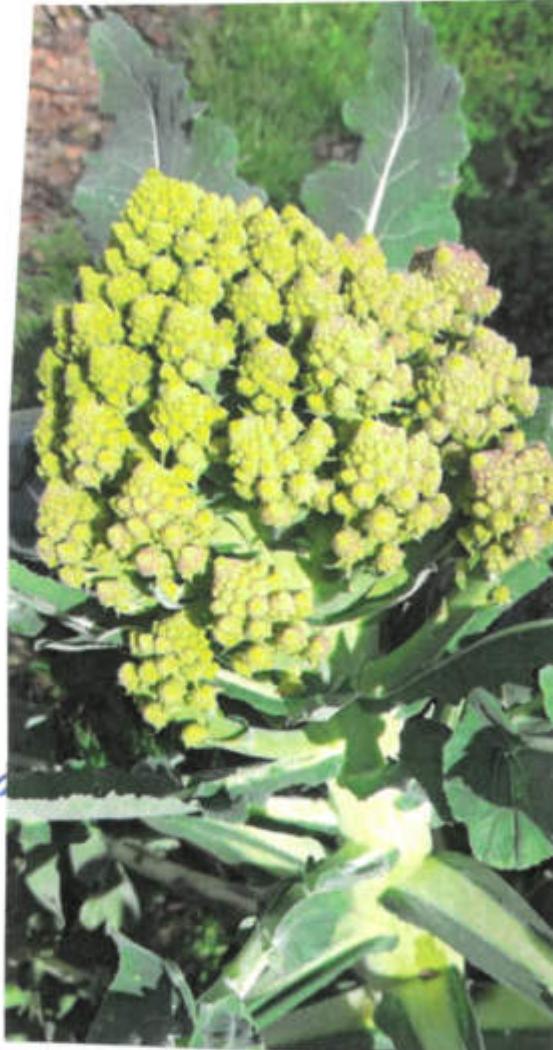
couve-flor - caracterizada por pe-  
dúculos florais esbran-  
quiçados

repolho - coração de boi

lombardo - possui folhas  
muito frisadas e envolvidas



couve galega



couve  
romanesca

Devido à existência  
de várias espécies, a  
couve utiliza-se na  
confecção de sopas, on-  
de se destaca o caldo  
verde e a sopa de fei-  
ijão com couve (pode ser  
de qualquer espécie mas  
aqui os repolhos eram

os mais utilizados); também no Natal é acompanhamento obrigatório do bacalhau na noite da consoada. As couves sobrantes da ceia de Natal, são depois reconfecionadas no dia seguinte na tradicional "roupa velha".

Todas as variedades podem ser consumidas em sopas, simplesmente cozidas e temperadas com um fio de azeite, vinagre e alho, gratinadas, em migas...

Quase ao fim de ciclo de vida, as couves começam a grelhar e é altura de saborear os apetitosos espigos ou grilos; são bons cozidos servidos de acompanhamento ou num bom arroz de grilos com peixe frito.

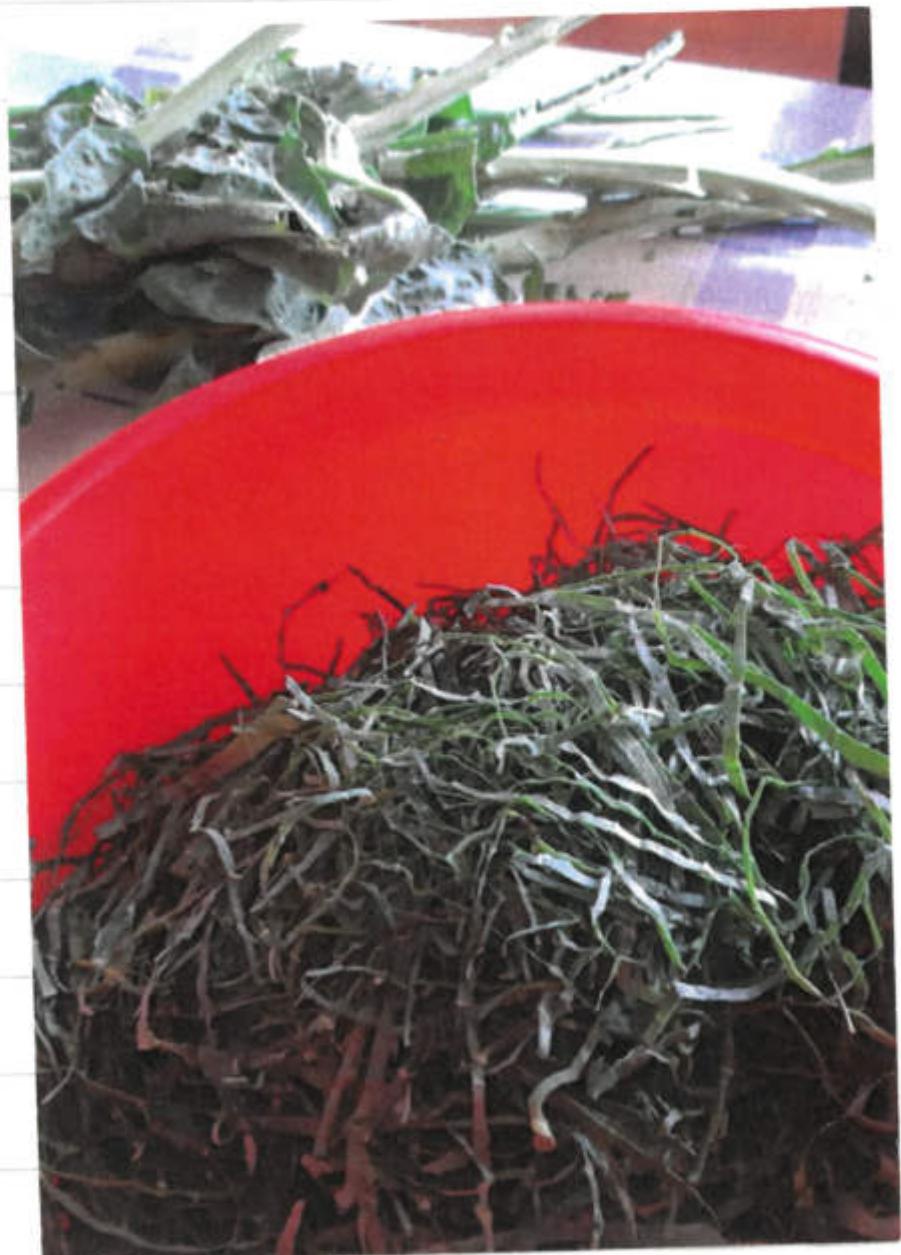
Era costume plantar as couves galegas junto aos muros de pedra seca que delimitavam as proprie-

grilos ou  
espigos



dades (hortas). Estas couves dão muitas folhas e por isso eram plantadas em maior quantidade e destinavam-se à engorda de porcos, galinhas e coelhos; duravam pelo menos dois anos atingindo muitas vezes mais de um metro de altura.

couve galega segada  
para sopa de caldo verde  
ou para migas



# Laranjas



# Tangerinas

# Limões

Laranja - fruto da laranjeira

Tangerina - espécie de laranja pequena, muito doce e aromática

Limão - fruto do limoeiro que possui alto teor de acidez



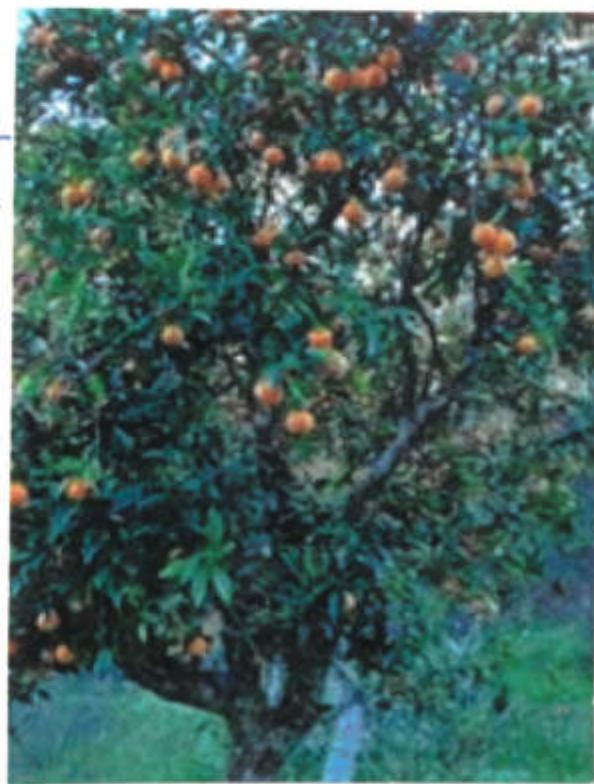
Laranjas e tangerinas são os frutos de estições no inverno.

Essas frutas ótimas ... e que bem sabem se colhidas da árvore e logo ali comidas!

A variedade de laranjeira mais comum nas nossas hortas era a laranjeira de piros, que bem res-gevam a fele se se fosse dema-sado apressado na colheita. Outras variedades eram a tangerineira e a toranjeira, mas sendo estes mu-to menos vulgares.

Quem tinha demais laran-jeiras, podia vender o fruto na árvore aos grossistas que por ve-zes passavam na aldeia e eram-dez que procediam à colheita das laranjas.

Antigamente as laranjas po-diam guardar-se durante algum tempo "escondidas" na tulha e enterradas no trigo. As tangerinas por terem casca mais fina, não



se guardavam além de alguns dias.

Bom as cascas de ameixas se fazem deliciosos licores. A minha tia Dóres fazia um licor de tangerinas, que além de ser ótimo, tinha um cheirinho de que ainda hoje sinto saudades.

Também se usavam as cascas para queimar na lareira, fazendo desumidificadores que perfumavam as casas.

O limão é uma fruta de todo o ano, pois o limoeiro pode ter límões e flores ao mesmo tempo.

As cascas do limão são usadas tanto para chá (ótimo no alívio das constipações) como em docaria (o nosso arroz doce tem de levar sempre



a casquinha de limão) · E no L.  
não, as fresquinhas limonadas?

## Oleínomoc

Azeitona - Gr. *azaituna*

Bot. - fruto da oliveira

Oliveira - árvore de família sa-  
potácea e que serve de tipo às oleáceas.

A azeitona é o fruto da oliveira,  
embora não seja consumida como  
fruta. Pode ser verde ou preta, segun-  
do a variedade cordovil ou gallega e  
também conforme o grau de maturação.

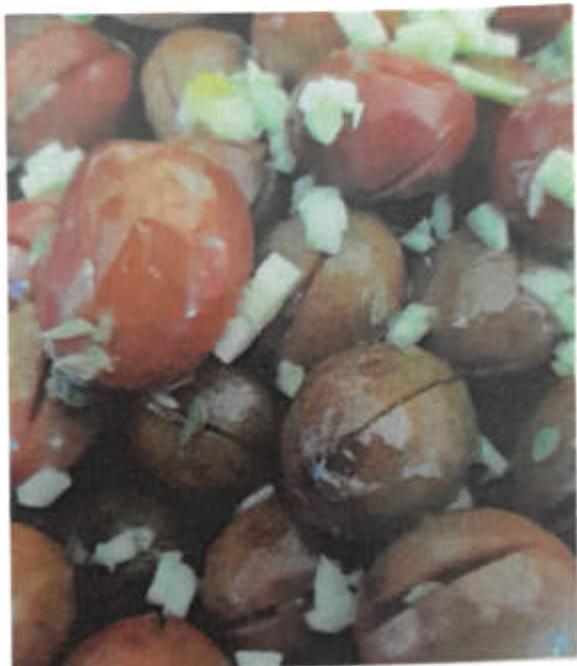
A altura da azeitona é a partir



de meados de novembro a prolongar-se pelo inverno. É necessário passar por um processo de cura, devido à acidez da polpa, para que se possam comer.

Geralmente são as azeitonas da variedade cordovil as mais utilizadas para a conserva de consumo que se imediato ou armaz.

Depois de colhidas/apanhadas, as azeitonas são retalhadas com três ou quatro cortes, metidas em sacas de serapilheira e colocadas em águas corrente de preferência, por quatro ou cinco dias (a minha mãe colocava as sacas num poço na horta da "água de verão"); caso não seja possível, deve-se á mudar a água todos os dias por um período de oito a dez dias.



Este processo destina-se a tirar das azeitonas o composto amargo que elas possuem. Passado este tempo, mantêm-se em águas e na hora de se comerem, salpicam-se com sal grosso. São as chamadas "azeitonas retalladas".

As azeitonas destinadas a serem consumidas ao longo de todo o ano, tinham um processo de cera e conservação diferente: eram metidas em talhas de barro, não vidrada, logo após a aguarda e cobertas de água; lá para o final do mês de fevereiro, eram tiradas da talha juntamente com a água, lavavam-se bem e voltavam à talha; num recipiente preparava-se uma calda de água com sal - a calda estava pronta quando se lhe fumha

dentro num ovo fresco e este flutua-se à superfície - que tinha que cobrir bem as agitonas de talher (por vezes era necessário fazer duas doses de calda, dependendo da quantidade de agitonas), as quais ainda se juntavam algumas folhas de louro, cebolas de limão e algumas pessas ainda adicionavam crégãos (lembro-me do meu pai ir à "serra" procurá-los atrás da capela da Senhora do bastião).

As agitonas estavam prontas a consumir passados dois ou três meses.

Hoje, as pessoas agilizam o processo de salga e conservação das agitonas com a "receita do garrafão": enche-se um garrafão de plástico (por exemplo, dos da água) com agitonas e acrescentam uma colher de sal

grosso por cada litro de capacidade do garrafão mais uma (cacos litros, seis colheres de sel) e acabar de se encher com água, colocando a tampa em cima, sem enroscar, pois no processo de cura formam-se gases que poderiam rebentar o garrafão.

Aqui na nossa região a maior parte da azeitona produzida era, é, da variedade gallega e sempre foi destinada maioritariamente à produção de azeite. Este obtinha-se pelo esmagamento e prensagem da azeitona em lagares.

Após a apanha de azeitonas, era transportada em sacas de serrapilheira para os lagares e depositada em "telhas" onde ficava até chegar a vez de irem para o pio onde eram

Pio do lagar  
da "Aldeia Bimeira"  
em Fratel



esmagados. A massa resultante desse esmagamento era colocada em "ciras" ou "capachos" que de seguida iam para a prensar ... e logo se via cair o "airo da terra" que era recolhido para a "tarefa" onde ficava a responder, após o que era medido: um alqueire equivalia a dez litros e um moio a sessenta alqueires.

A massa seca das ciras após a prensagem - o bagego - era levada para as "bagaceiras" que eram tanques escavados na terra, forrados com pedra nas paredes laterais, mas não no fundo; aí o bagego era misturado com sal e bem calçado para não ganhar mofo. O bagego servia para juntar às viandas dos porcos.

No Fregal muitas pessoas não tinham quintal onde fazia a bagaceira. Lembro-me de haver três das casas da "Aldeia Bimaria" num lugar onde essas pessoas escavavam esses pequenos tanques nas rochas da "Tepada do forno de tijolo".

As pessoas que não tinham oliveiras, e, geralmente, só as mulheres, antes do inicio oficial da "fega" (tempo do trabalho da apanha de azeitona) iam aos oliveiros ao "rebusco" apanhar\* a azeitona que já havia caído para o chão e assim poderem ter algum azeite. Esta actividade terminava obrigatoriamente a um de Novembro.

Os homens e mulheres que componham o rancho da fega eram

chamados com o "toque do brócio" logo de mentha e pimenta para o alival. Na hora do almoço abriam-se as bolsas (secos de pêro e aproveitando de peças de vestuário que já não se usavam) e de lá se tirava o pão e o conduto, que tanto podia vir numa "corna" como embulhado numa simples folha de couve; o conduto tanto podia ser um bocadinho de toucinho branco, farinheira frita ou cozida ou mesmo algumas azeitonas curadas do ano anterior; muito raramente havia algum peixinho do rio, frito; por vezes também aparecia um bocado de queijo curado; noutra corna, e destinado aos homens, ia uma pinga de vinho. A água ia num barril, pressivelmente

trazido de uma feira de Nisa.

Era o chamado "comer às secas".

No regresso à casa, se havia  
alguma sobra da merenda na bol-  
sa, comia-se ao longo do caminho,  
já ao anotecer, que era longo  
dia, trabalhando se do nascer ao  
por do sol.

\* Escrevi rebusco, mas queria di-  
zer "destelo". O rebusco era a ape-  
nhada de azeitona que ficava no  
chão do olival, após a apanha pe-  
los donos.

# Malho

# Mabiça

Nabu - Lat. - napu

Bot. - planta ericífera de  
raiz carnuda, branca,  
arredondada ou pontiaguda

Mabiça - (de napu)

Bot. - rama de malho pouco  
desenvolvido

O malho é uma planta de raiz branca, arredondada e folhas reviradas bem verdinhas, muito usado aqui na nossa região.

Tudo a cabeca (raiz) como a rama

do nabo são comestíveis.

Plantavam-se sempre bons nabos, pois além de servirem para a alimentação humana, também com eles se engordavam os porcos que seriam mortos após a apanha da azeitona.

Com a rama e algumas partes de nabo, as quais se juntam uns feijões, se fazem boas sopas.

Também há matérias que só dão rama, sendo esta mais macia que a do nabo. É por isso mais usada na confecção de sopas e do bom esparguete (matérias regadas, cozidas e espremidas, salteadas num fio de azeite e alho, misturadas com um pouco de farinha e com





picos de vinagre) para acompanhamento de peixe frito ou de carnes.

Quase em fim de ciclo, os ramos e as raízes começam a grever. Assim aparecem os grelhos ou espigas que dão origem a um ótimo arroz de grelhos, mas convém escaldá-los primeiramente para ilhastar "o fico" devido à ligera acidez que possuem.

## Urtigo

Urtiga - Bot. urtica

Bot. - planta da família das urticáceas, cuja haste e folhas, por estarem revestidas de pêlos que contêm um

líquido cáustico, produzem sobre a pele um prurido ou ardor.

Esta "infestante" é difícil de manusear pois pica e faz comichão. Para as arrancar basta calçar luvas. O seu manuseamento torna-se fácil e sem incomodos, após passá-las por água quente.

Sendo agora desprezadas, as artigas foram já utilizadas na alimentação humana em épocas anteriores de inverno, nos tempos de crise e de fome, quando aparecem mais e são mais tenras. São usadas em sopas e arrozes ou salteados com alho e mesmo em espetos regados.

Antigamente (décades de 50/60/70



e anteriores) as mulheres com perus "eibados" (que cresciam pouco) na cintura, usavam as vórtigas como remédio caseiro "vitaminas para crescimento" dos ditos perus: arrancavam as vórtigas, migavam-nas grosseiramente e coziam-nas; depois de frias, eram misturadas com fardos e gemas de ovos cozidos, desfeites e dadas aos perus; caso eles não conseguissem comer, metiam-lhes a mistura na boca e obrigavam-nos a engolir.

# Bobota

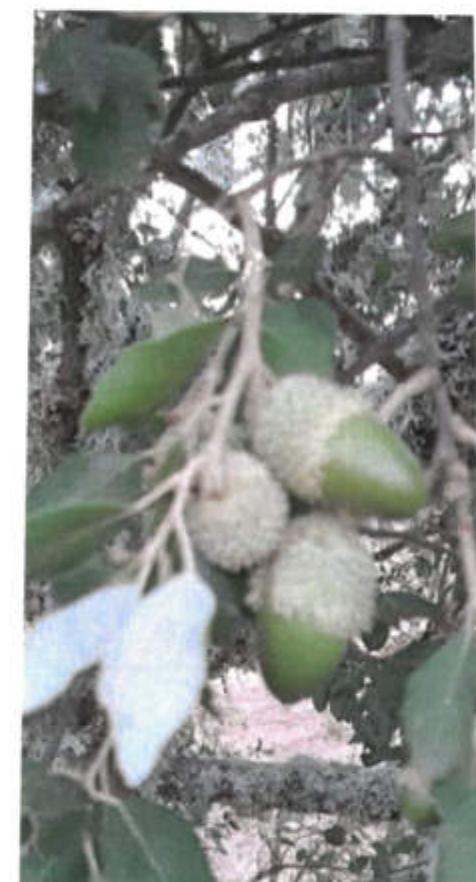
## Lameiro

Bolota - ár. - ballota

Bot. - fruto do carvalho,  
da azinheira e do sobreiro, é  
um aquénio com cípula

Desde tempos remotos que as bolotas, especialmente de azinheira (que seriam mais doces) foram consumidas pelo homem. Desde esses tempos antigos que as bolotas forem consumidas em sopas, quando cozidas, ou em pão, quando trituradas, ainda que de forma grosseira.

O meu avô Francisco costuma trazer bolotas de "Águas do Verão",





Ajudeiros  
com "candeios"

moçegava-as (deve um corte), assava-as na lareira ou na brasiera e depois ia levar à nossa casa; assim os netos comiam e a minha mãe também. Eram os "minhos" de antigamente.



O ti Fé Borbeiro era pastor, sabia bem onde hervias as brotoas mais doces... então enchia um bolso com elas e, à noite, no regresso a casa, passava pela taberna dos meus pais... O' Maria, trago aqui des docinhos... a minha mãe enchia o copo de meio quartilho com vinho tinto... e era troca por troca.

Com a sedentarização do homem e o cultivo dos cereais, o consumo de brotoa caiu em desuso. No entanto, atualmente, já existem ini-

ciativas culinárias na área da  
doceria que estão a valorizar este  
produto.

A bolota de sobreiro, na nossa  
região, é chamada larde ou glande.

A larde era usada essencial-  
mente na alimentação do gado sui-  
no (porcos) e era-lhes fornecida em  
seco ou nas viandas, quando este  
se encontrava nas focias, às  
quais chamávamos furdas.

O trabalho de apurha da larde  
era realizado pelas mulheres e crian-  
ças a partir de Outubro. Lembro-  
-me de ir com o meu irmão, de  
esta enfia no Mago, logo bem  
cedo, à tapada dos sobreiros. O  
tempo já esfriava e tínhamos de  
ser rápidos a ancher a cesta, porque



larde

a seguir iamos para a escola.

## Marmelo

Marmelo - Bot. - melimelu

Bot. - fruto do marmelero

O marmelero é uma pequena árvore (~~Crucifera~~) rosácea.

O marmelo é o fruto do marmelero de que a variedade mais conhecida é a gamboor; é ácido e adstringente, pelo que não é comido crú; possui uma polpa muito rija e um pouco amarga, sendo juntamente com a casca, de cert amarrelo-claro e o seu perfume é característico.



Os malmèlhos provêm de flores branca-rosadas que são comestíveis e conhecidas por galula.

Podemos comer os malmelhos cozidos ou assados, aromatizados com canela.



A maneira de os conservarmos por mais tempo é transfermando-os em marmeladase gelificas, para que durem todo o ano.

A marmelada pode ficar branca ou avermelhada, dependendo se



é feita com os marmelos cozidos com, ou sem casca, e se os mesmos estão ainda verdes ou bem maduros.

A geléia é feita cozendo as cascas e os cascalhos dos marmelos em água; esta é depois coada e junta-se-lhe açúcar, levando ao fogo até fazer ponto.

O marmelo é pois uma fruta em que tudo se aproveita e que dura o ano inteiro.

# Fava

Fava - Lat. - faba

Bot. - planta leguminosa, hortense, de sementes comestíveis;  
Vagem ou semente da feveira



A fava tem como característica, a sua radícula encontrar-se numeradas pontas espalmadas e não no centro da semente.

É originária do oriente e a sua disseminação pelos países da bacia do Mediterrâneo ficou a dever-se à expansão do império romano.

Pode ser consumida em fresco, seca ou congelada. As favas secas guardam-se em recipientes bem secos e fechados

→ para serem consumidas é necessário demolhá-las, sendo depois preparadas como alimento fresco.

As favas novas, ainda mal criadas, podem ser consumidas em saladas ou esparguete feitos com a vagem inteira (casca e grão) cortada muito fininha. Depois de bem criadas, afanhem-se as vagens de fava, tiram-se-lhes os grãos, que podem ter logo congelados ou conservados em creme aromatizado com hortelã ou guisados com chouriço e entrecosto. Outras pessoas gostam de as cozer com fainha e um ovo.

A fava também pode ser petisco, se fritarmos os grãos demolidos e secos e depois os salpicarmos com sal.



# Ervilhas

Ervilha - Lat. *ervilia*

Bot. - planta leguminosa; semente ou vagem da ervilheira

As ervilhas são, comumente, as pequenas sementes esféricas ou a própria vagem da ervilheira. Cada vagem contém várias ervilhas.

Elas podem ser consumidas frescas, secas ou congeladas e tanto podem ser transformadas em sopas e pratos, como podem ser acompanhamento de pratos de carne ou peixe. Possuem um sabor adocicado e as pessoas que não apreciam "verdes" no prato costumam robí-las



de um lado para o outro até as deixarem na borda.

Exemplo de pratos confeccionados com ervilhas: creme de ervilhas com pão frito em cubos com folhas de brotelá, ervilhas com ovos escalfados e berolinhas de presunto ou fardineira de carne estufada com ervilhas e cenouras.

A minha mãe cozinhava as ervilhas novas com cesta partidas aos bocados e guisadas com enchedos.

# Espinafre

Espinafres - Ár.-asfinaj

Bot. - planta horten-

se anual, da família das qu-

nofodiáceas

O espinafre é uma planta res-  
teira, originária da Ásia, cujas folhas  
são comestíveis. Esta planta anual  
pode sobreviver no inverno em  
climas temperados, porcendo seca nes-  
sa estação do ano e depois resascendo  
na primavera.

Existem espinafres a que podemos  
chamar silvestres, que se propagam  
livremente pelo terreno, criando multi-  
plos ramos e que possuem uma aci-  
dez acentuada, dando ao caldo da coze-



espinafre  
silvestre

dura um sabor característico que nem todas as pessoas apreciam. Para se usar, cortam-se algumas ramos a que se tiram as folhas ligeiramente cernidas e que devem ser previamente escaldadas antes de cozinhadas, pois esse processo ajuda a amolecer a acidez.

Outra espécie de espináceras é plantada em regos e, para se usar, coelhe-se a planta toda, consumindo as folhas.

Ambaras as espécies de espináceras podem ser usadas gastronomicamente em sopas, estufados e esfarregados.

# Acelga

-Acelga - Ár.- assilka

Bot.- planta hortícola comestível

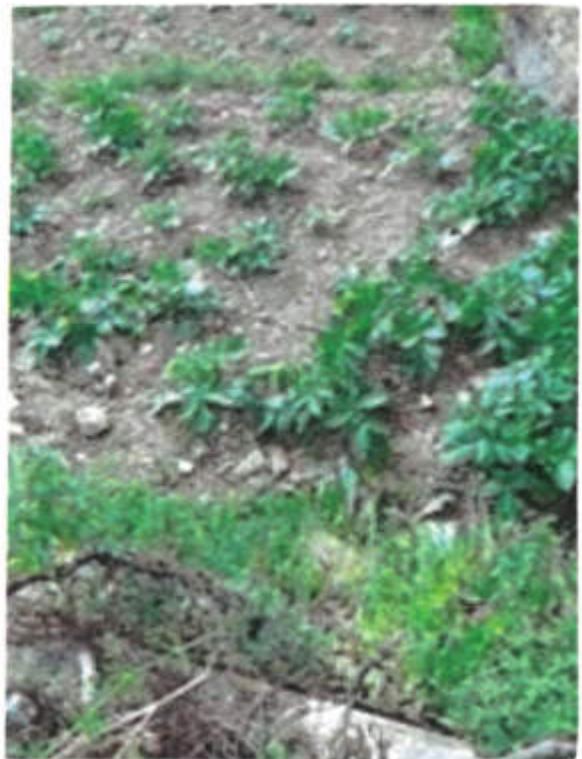


A acelga ou celga é um vegetal que apresenta talos longos e firmes e folhas baixas ou brilhantes com coloração verde ou avermelhada.

Esta hortaliça pode ser usada em quase todos os pratos em que usamos os espinafres. Podemos usar as folhas em sopas ou em recheios. Os talos pode-se tirar a pele, escaldá-los, passá-los por polme de farinha e ovo e fritá-los, tornando-as assim em saborosas entradas ou acompanhamentos.

# Batata

Batata - Bot. - planta solanácea com tubérculos subterrâneos comestíveis



batatal

Existem várias qualidades de batata: olho de perdiz, desiree, a-ran-bone, a-ran-consul, monaliza ..., podendo ser agrupadas em batatas brancas e batatas vermelhas. Temos ainda a batata-doce que pode apresentar a cor branca, vermelha ou laranja.

Podemos consumi-las enquanto novas e depois podem armazenar-se em local escuro e seco, cobrindo-as com folhas de eucalipto por causa da borboleta; passado algum

tempo é conveniente verificar se as batatas já têm grelhos e, neste caso, passar-se os desgrelamentos para que não fiquem chupedes (secas), mas há pessoas que as pulverizam com pó químico para evitar que elas ganhem grelos ou sejam atacadas pela borboleta.

É um produto a gastar em sopas, purés, assadas, cozidas... e mesmo em doces, como as nossas tradicionais "pantufas".

As batatinhas novas, se as assarmos e depois as achatarmos com a mão, chamamos "batatas-a-murro". As batatinhas miúdas se forem cozidas com a pele e posteriormente peladas, chamamos "batatas de relho".

Para se plantarem e mós digemos

semear) as batatas, temos que as deixar cair grelhos e depois parti-las, ficando um grelo em cada bocado. colocam-se os bocados em regas e ficam na terra cerca de três meses.



Cotações de batata

Ao partilhar as batatas destinadas à sementeira, ficam sempre bocados que não têm grelos a que chamamos cotações, mas que não se desperdiçam: uns consumem-se, na altura, na alimentação humana (sopas, purés, assados...) e outros irão para a alimentação

de animais (porcos, cabras, gado bovino, ...).

Bom o meu pai fazer sempre grande sementeira de batatas, sobravam muitos celeres a que não se dava razão imediata. Então a minha mãe punha-os a secar no terraço e ia virando-os da modo a que as faces do corte gerbessem crosta e não apodressem; estes eram gastos exclusivamente na alimentação dos animais.

# Espargos



Espargo - Bot. - aspárago  
Bot. - planta liliácea  
caracterizada por turiões car-  
nudos, brancos e comestí-  
veis.

Os rebentos novos deste ve-  
getal são muito apreciados e  
emergem da terra na primav-  
era, altura em que são co-  
lhidos e utilizados como alimento.

Aqui na nossa região não eram muitos conhecidos, embora houvesse quem os conseguisse encontrar e apreciar.

Há uma variedade selvagem de espargos chamada "morse" que aparece junto a muros e silvados em que haja alguma humidade.

Normalmente os espargos são consumidos estufados, com ovos mexidos e em migas.

# Azeda



Azeda - Bot. - gênero de planta poligonácea, de gosto ácido, com propriedades refrescantes e diuréticas

A azeda, também conhecida por "piálho", é um pequeno arbusto de que podemos utilizar as folhas de gosto ácido/salgado.

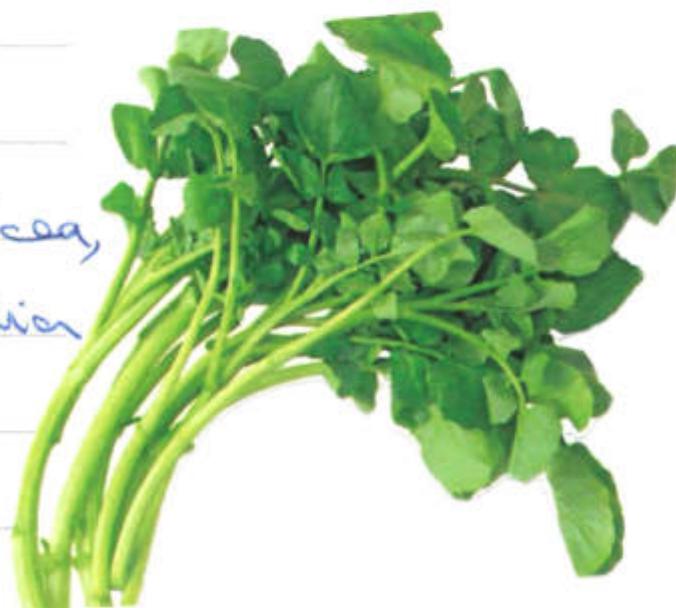
Geralmente eram consumidas em saladas.

As azedes fazem lembrar a infância, no tempo era que as meninas iam para as hortas com as mães e ainda sabiam brincar sem "brinquedos". Então, a semelhança do trabalho das mães em casa,

brincavam nos "jantarinhos": os concelhos maiores eram os pandas e os mais pequeninos faziam de pretos: os azedes eram a comida: cortados minúsculos com uma faca de pedra para o "caldo verde" ou em bocados maiores para acompanhamento, como saladas... e nós comímos azedes que sabiam muito bem.

## Agrão

Agrão - Bot. - planta herbácea, comestível, da família das crucíferas



É um vegetal comestível,

folhas verdes escuas e pequenas flores brancas.

Pode ser encontrado em zonas húmidas, como ribeiros ou pequenos riachos (barrocas). Algunas pessoas colavam placas de cortiça nos poços da lwater, onde depositavam sementes de agrião... e logo apareciam as plantinhas... e enquanto o fosso tivesse água, as pessoas tinham sempre algo verde para comer.

O agrião é uma planta muito sensível, pelo que deve ser consumido rapidamente após a apanha. Geralmente utilizamos as folhas crusas em saladas; no entanto também o podemos cozinhá-lo liguramente e adicioná-lo a um delicado creme de couve ou abóbora.

No década de 1970/80, o meu primo Pedro costumava trazer-me agriões do ribeiro das Vidas Ruivas, para que eu fizesse sopas para as minhas filhas, ainda pequenas. Também o meu avô Francisco costumava sempre agriões no jardim fundeiro da horta de "água do Vão" e que eram bons em salsadas.

## Gazola

bebola - Lat. - caerulea

Bat. - planta bulbosa

hortense; o bulbo da própria planta

Para termos cebolas, temos de

plantar o cebolo, mscido das sementes, na lma de outono-minguante em Março/Abril para que depois as cebolas se guardem sem grelar.

As cebolas podem ser brancas ou roxas e é necessário deixá-las encascar bem (criar boa casca ou pele acetanhada) para que se possam guardar para todo o ano.

Há quem faça os barões de cebolas que se guardam pendurados e afastados uns dos outros. As cebolas mais pequeninas estm guardadas em conserva de vinagre e sal, tipo picles.



A cebola não pode faltar na cozinha portuguesa, tal é o seu uso, quer seja crua ou cozinhada. Se for crua, associamo-la às saladas e aos fides; se for cozinhada, fica bem nas sopas, refezada nos guisados, no molho de escabeche, a fazer carne nos assados e ainda nas tradicionais sopas de peixe.

Não podemos esquecer que antigamente a cebola também serviu de acompanhamento / condimento do fôfô.

E o que dizer das cebolas assadas à porta do forno de lenha, quando se cozia o fôfô? Ficavam com sabor adocicado.

# Milho

Milho - Lat. miliu

Bot. - planta originária da América, é anual, da família das gramíneas, com folhas longas e estígmas alongados (barbas) aparecendo acima das corinhas.

Pode ser milho amarelo, milho branco e ainda o milho-rei, cuja espiga ou moçambique se distingue pelos grãos de cor avermelhada.

A farinha de milho, de massagem mais grossa, dá-se o nome de "carolo" da qual se fazem as broas-fafes de carolo.

As pão de milho dá-se o nome

de broa, que a far do fôo de centeio, fazia parte da mesa das gentes mais humildes. Felizmente que esse preconceito caiu em desuso e hoje todos podemos apreciar estas diferentes espécies de fôo.

O grão de milho era armazenado de forma similar ao trigo e centeio.

Da planta do milho tudo se aproveitava: a bandeira (ramo em flor) secava-se e era comida para os animais (gados bovino e caprino); o grão era/é transformado em farinha; as "barbas" eram utilizadas, depois de secas, para fazer chá, aliviando infecções urinárias; os sabugos das macarocas eram queimados nas valas e covas ~~de~~ para se flamejarem.



milho com  
bandeira.  
macaroca  
barbas

tarem as couves; outra utilização dos sobudos é que eram usados por muitas pessoas como papel higiénico da época.

Era tradição, por aqui, os amigos e vizinhos juntarem-se à noite, numa estragada para a desfolhadura das magarocas do milho (tirar as folhas/canisetas das magarocas). Era uma alegria para os mais novos quando aparecia a macarrada milho-rei, pois era rara; quem a encontrasse, tinha de dar um beijo ou abraço a todos os presentes.

Também estes folhos/canisetas tinham a sua utilidade: eram esco-

lhidas as mais finas para encher os colchões utilizados nas camas; as moças casadeiras,



após as desfolhadas percorriam os montes de folhas para apanhar as necessárias para encher o colchão da cama dos noivos.

-Com os grãos de milho também fazíamos "freiras" na pedra quente da lareira, onde eles abriam e soltavam. Eram as nossas pipocas daquele tempo.

## Abóboras

. Abóbora - Lat. - *apophore*

Bot. - fruto da aboboreira

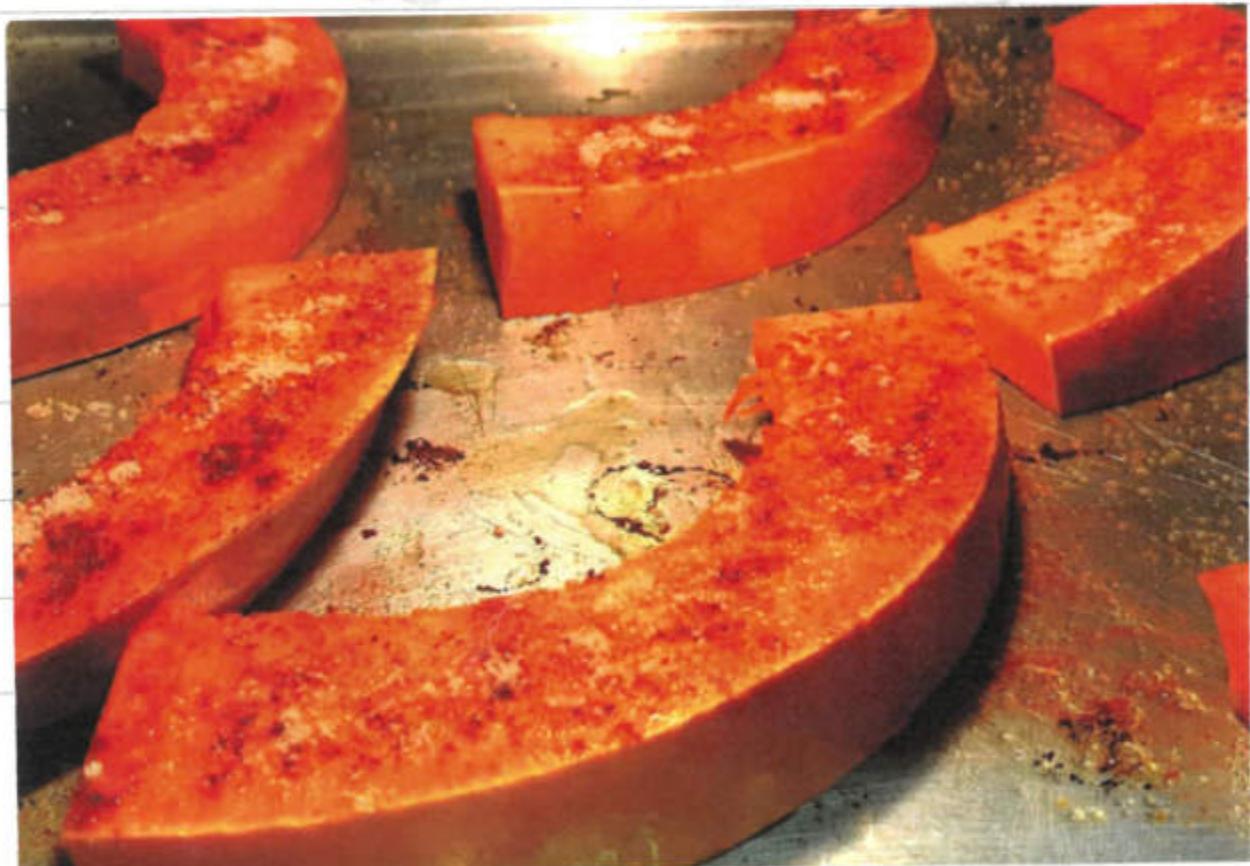
As abóboras podem ser de várias espécies: abóbora-cabaza, abóbora-chila(gila),



abóbora-porquera, abóbora-mo-  
ganga ou moguanguera, abobrinha, --

A abóbora é um fruto de casca  
espessa, mas é utilizada na culi-  
nária como um legume. Todas as  
variedades possuem textura adequa-  
da a preparações salgadas ou do-  
ces e podem ser utilizadas em so-  
pas, purês, assadas, fritas ou em com-  
potas.

As cascas podem apresentar a



Abóbora  
assada no forno

colorações que vai do verde escuro  
ao laranja, à exceção da abóbora-  
-chila, cuja casca verde dão apre-  
sentar manchas brancas.

A polpa vai do amarelo ao  
laranja, mas a polpa da abóbo-  
ra-chila é esbranquiçada.

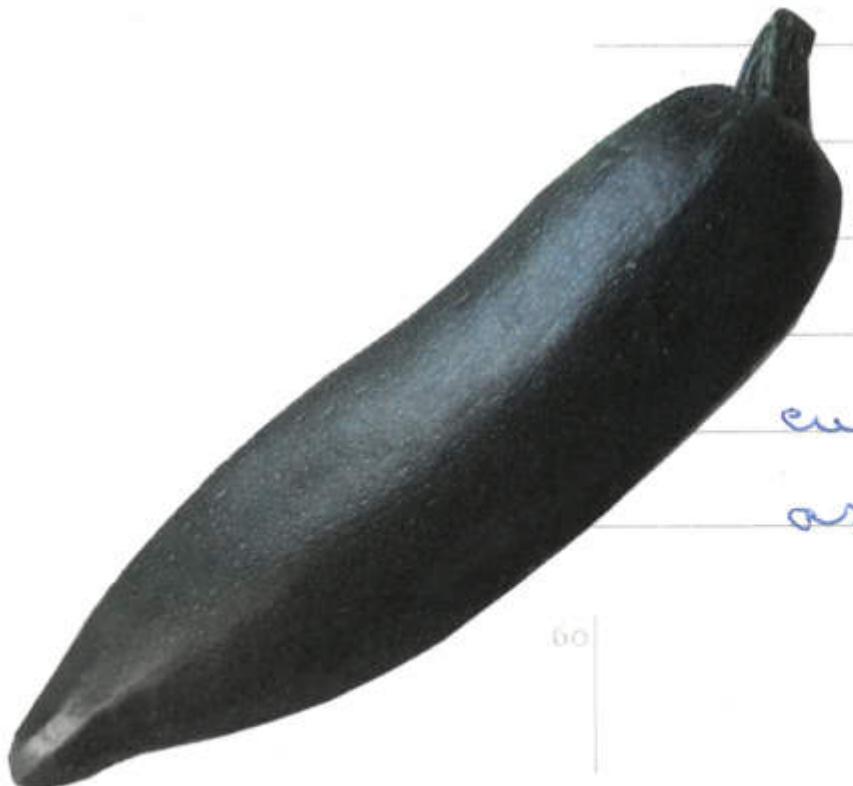
A abóbora por possuir casca es-  
pessa e ter uma coríntida oca no in-  
terior é usada como recipiente em  
algumas preparações culinárias pre-  
paradas no forno.

As sementes de abóbora depois  
de secas podem ser fritadas no for-  
no, tornando-se num bom petisco.

A polpa, se lhe juntarmos agú-  
car e levarmos ao fogo, tornar-se-  
-á numa saboza comestível a ser  
utilizada ao longo de todo o ano.

Antigamente se plantavam-se abóboras-porqueiras, assim chamadas devido a serem utilizadas na alimentação dos povos. Também se plantavam abóboras-cabças, cuja utilidade era servirem de recipientes para levarem vinho para o campo; estes cabças cortados ao meio, no sentido longitudinal, eram usados para fazer ogadores para aguas (regar) a horta.

## Courgette



Courgette - Fr. courgette

Bot. - espécie de abobrinha, cujos frutos são colhidos quando as sementes imaturas e o epicarpo

ainda estão macios e comestíveis.

A curgete tem forma alongada, possui casca verde escuro e polpa estranquizada.

Econometricamente é usada em sopas, purés, estufados, recheada e assada no forno ou mesmo grelhada; também pode ser frita, após ser passada por um polme.

É muito usada, mas o seu cultivo é recente na nossa região.



curgete