

toda a rama junto à terra, ficando a parte subterrânea em repouso até à primavera.

O chuchu pode ser verde claro ou esbranquiçado e a polpa é suculenta e de cor clara; no interior desta encontra-se a semente.

Os chuchus esverdeados possuem casca rija e lisa, enquanto a dos esbranquiçados é mais rugosa e mais rija e possui "picos".

Ao descascar e cortar estes frutos, deslizam um líquido transparente e viscoso, pelo que as pessoas de pele sensível devem usar luvas ao manuseá-los.



São considerados um alimento de sabor ~~seco~~ neutro, pelo que combinam com todos os outros alimentos. Podem ser usados em sopas, guisados, assados ou simplesmente cozidos substituindo a batata.

O chuchu é muito rico nutricionalmente e é um bom hidratante do nosso organismo.

Depois de colhidos podem guardarse durante alguns meses em local seco, mas não perdendo o poder hidratante e a casca fica mais rija e a polpa mais fibrosa. Se o local for demasiado escuro podem começar a ganhar "grela", que deve ser cortado. São estes chuchus grelados que mais tarde podem substituir a terra, alguns que se tenham secado e não rebentem na primavera.

# Romã

Romã - Ar. romana

Lat. - romana

Bot. - fruto da româzeira

A româzeira é uma árvore muito comum em toda a bacia do Mediterrâneo.

A romã é o fruto de româzeira. O interior deste fruto é subdividido por finas feliculoras esbranquiçadas, criando pequenas "bolsas" onde se formam pequenas sementes (grainhas) brancas possuidoras de uma polpa vermelha comestível.

É no outono que esta fruta atinge o seu grau de maturação, apesar-



os frutos uma casca grossa de um vermelho acastanhado e uma coroa no lado oposto ao pedúnculo.

Não é uma fruta a que seja fácil tirar a casca e, talvez por isso, muitas pessoas se afastam de a comer. É, no entanto, ótima, podendo ser comida ao natural ou como sobremesa, juntando-lhe um pouco de açúcar e de jengibre ou vinho do Porto. Dela se faz também um delicioso licor de bonita cor rosada.

Há pessoas que guardem uma romã para ser comida no "Dia de Reis - 6 de Janeiro"; esta deve ser comida



bagos de romã

sem deixar cair qualquer bago  
pois dizem os crentes que isso  
lhes trará felicidade e fortuna.  
Também com o mesmo intuito, gravam  
diam a coroa da romã.

## Castanho

castanha - Bot. - castanea

Bot. - fruto do castanheiro

A castanha é o fruto capsulado  
do castanheiro. Geralmente aparecem  
três castanhas dentro de um anão  
espinhoso que abre no princípio do  
outono.



castanhas

Este fruto constitui um importante aporte alimentar desde o

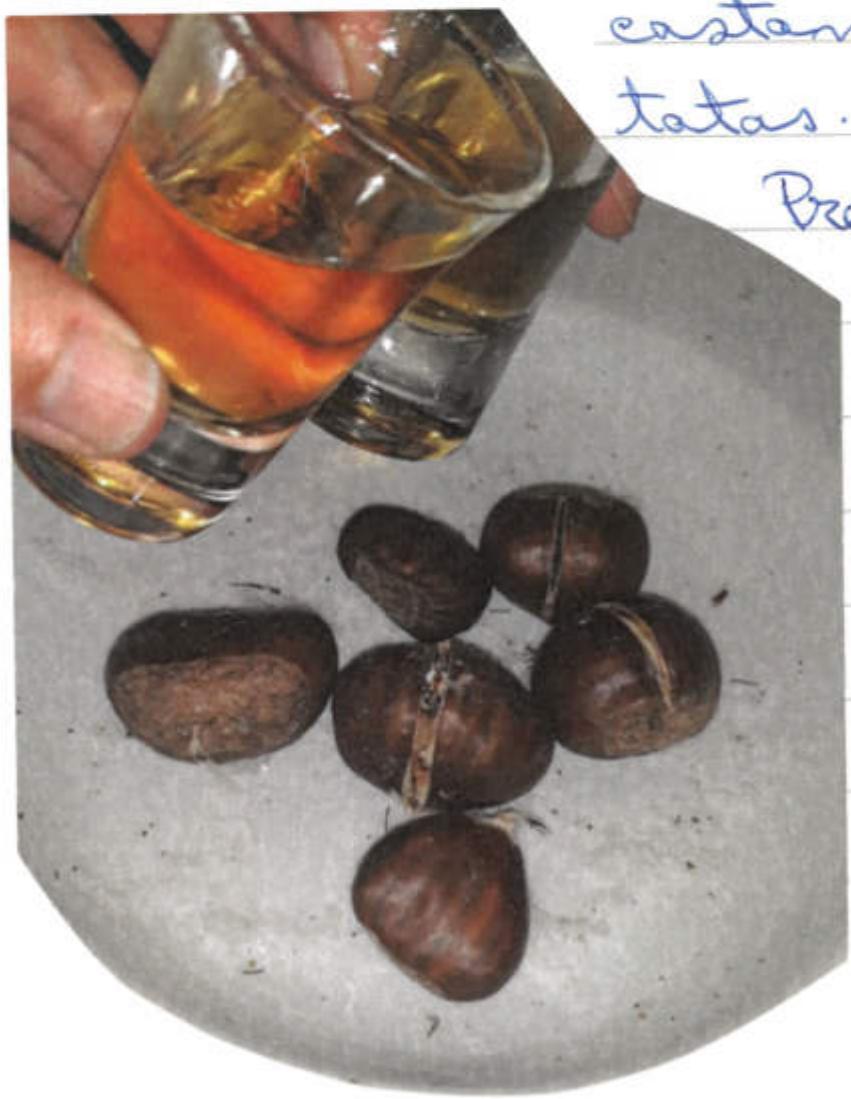
homem pré-histórico, pois que já eram consumidos por ele próprio e pelos animais.

Já na Idade Média, nos mosteiros e conventos, a castanha era incluída em muitas receitas gastronómicas, sendo muitas vezes moída e chegando a ser um dos principais farináceos da Europa. Em épocas de fome ou invernos rigorosos, muitas vezes a castanha substituiu o pão e as batatas.

Presentemente, as castanhas são consideradas uma guloseima de época - outono, inverno - especialmente as castanhas assadas com sua casca estaladiça.

Muitos convívios familiares

castanhas assadas



ver de amigos se têm feito em casa ou no campo, nos magustos; o assar das castanhas numa fogueira no campo, ouvir o estalar das cascas, comê-las quentinhos e, no final, a diversão: toca a enfartar-se as mãos e as cores uns dos outros em alegre brincadeira.



Em casa, à volta da lareira, onde uma trempe com um assador em cima, enquanto se assam as castanhas e se espera pelos estriros das cascas, contam-se anedotas e, se houver crianças, estas tratam da animação com canções ou peças de teatro arranjadas na hora; alguém mais afiado mete a mão no assador e tira uma castanha para

comprovar se já está assada... e todos querem provar. A seguir, numa bacia ou alguidar de barro espera as castanhas já assadas, um pouco de sal por cima e toca a abafá-las com um pano. Entre tanto já se enchem os copitos com a boa jeropiga da casa ou com sumo para as crianças.

As castanhas podem ainda ser consumidas cozidas, estufadas ou em puré nas mais receitas.

Aqui na minha aldeia não há, nem me lembro de ouvir falar que houvesse castaneiros, mas na "serra" (nas encostas que vêm de Tila Jelley / Vendas Ruivas até ao Alvaiade / Vale do Babão) ou seja no afonsoiro (lado norte) da "serra das talhadas"



havia belos sítios de castanheiros, de onde vinham as castanhas que alguém aqui vinha vender.

Lembro-me de na década de 1960-1970, na escola de Fátima, no dia do "peditório dos sentinhos", os alunos se reunirem à volta do cruzifixo e as professoras distribuiram castanhas pelas bolsas dos alunos enquanto estes cantavam "bolinhos prás sentinhas  
passeas prás caras  
castanhas prás aranhas".



# Alho

Alho - Lat. - alliu

Bot. - planta hortense da família das liliáceas

cabeça de alho



O alho é um bulbo, vulgarmente conhecido por "cabeça" formado por folhas escamiformes conhecidas por "dentes"; estes são comestíveis e tanto servem de tempero como para fins medicinais.

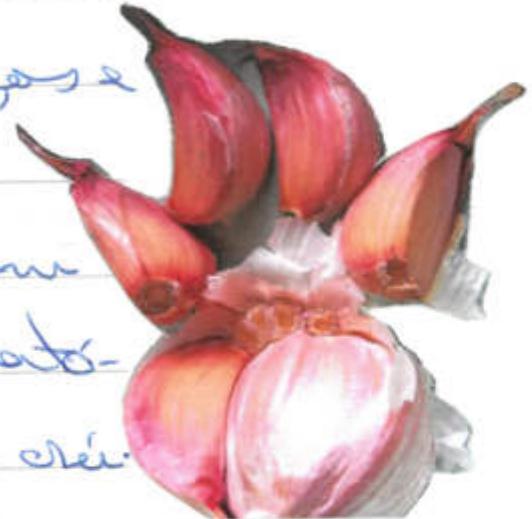
É muito conhecido e utilizado na cozinha para condimentar tanto pratos de carne como de peixe.

A nossa beirã utiliza o alho como condimento das carnes guisadas e estufadas; também hei quem goste de usar um ou dois dentes

de alho em algumas sopas; uns dentes de alho crus e bem picadinhos, fazem sempre boa companhia aos pratos de bacalhau. Também não pode faltar como tempero das nossas enclaves tradicionais - chouriços e farinheiros.

Podemos considerar o alho um medicamento natural anti-inflamatório, devendo ser consumido em crú. Também se pode beber "água de alho", devendo deixar imersos em água dois dentes e ingerir a água em jejum.

Para termos alhos, devemos plantá-los em novembro de modo que se cumpra o provérbio "Pelo natal, bicos de pôrpal" ou seja a planta já deve estar bem nascida e com algum tamanho.



dentes de  
alho

Os alhos guardam-se por longo tempo em local arejado e seco. Passados alguns meses começam a ficar cheios (secos) e perdem propriedades e sabor; por vezes os dentes gremam e podem ser plantadas.

Dica: para tirar o cheiro da faca utilizada para cortar o alho, devemos simplesmente deixar correr água por cima dela, sem esfregar; o mesmo processo se aplica às mãos.

# Alho-Porro

Alho-porro - Lat. *Allium porrum*

Bot. - planta da fa-  
mília das liliáceas, de forma  
cilíndrica e alongada, de fo-  
lhas esbranquiçadas junto à  
raiz

O alho-porro é também conhecido  
por alho francês, talvez devido à in-  
fluência da gastronomia francesa.

Aqui na nossa região passou a  
ser cultivado quando os primeiros  
emigrantes trouxeram as sementes de  
França, na década de sessenta do  
século XX.

Este vegetal pertence à mesma  
família das cebolas e dos alhos,



alho porro

mas em vez de formar um bulbo arredondado, tipo cebola, produz folhas cilíndricas encaixadasumas nas outras. Estas folhas são verdes na parte aérea e brancas na parte subterrânea, junto à raiz.

Geralmente faz-se a plantação deste vegetal no final do outono ou princípio do inverno, pois necessita de um período de temperaturas baixas para que a planta se desenvolva bem, o que levará cerca de três meses até estar pronta para a colheita.

O alho-porro é colhido inteiro, mas apenas o coude branco é mais utilizado na gastronomia.



Ele pode ser consumido cru, cozido,  
assado ou refogado, dando sabor  
gosto a molhos, saladas, caldos e  
sopas.



chá Brasil



erva-príncipe



abecrim

piri - piri



Plantas



Aromáticas

e / ou

Medicinais



hortelã



Há por aqui muitas plantas espontâneas que se utilizavam e ainda hoje utilizamos na nossa gastronomia; outras destas plantas espontâneas eram consideradas como "medicamentos" da medicina empírica das nossas gentes.

Podemos assim subdividir estas últimas plantas em dois grupos: as plantas aromáticas e as plantas medicinais.

Nas plantas aromáticas englobamos aquelas utilizadas como temperos. As mais vulgares são a salsa, a hortelã, o louro e o perejo.

A salsa aromatiza muitos estufados e petéis de bacalhau e em crú não pode faltar num bom prato de grão com bacalhau e, aqueando



salsa

da montanha do povo entra na confecção das morelas.

A hortela responde na canja de galinha, na soja de feijão verde, nas nossas tradicionais sopas de bode e em estufados.

O louro não pode faltar numa boa soja de feijão com couve ou no caldo verde e nas nossas carnes guisadas ou estufadas. Por não ser comestível é chamado "sempre sobre" e colocado na borda do prato.

O peixe é imprescindível nas sopas (migas) de peixe e todas as outras confecções em que entre peixe, quer este seja cozido ou assado no forno, pois exala o seu aroma característico. Este vegetal enriquece ainda o nosso arroz de tortilhos ou estes com ovos mexidos.

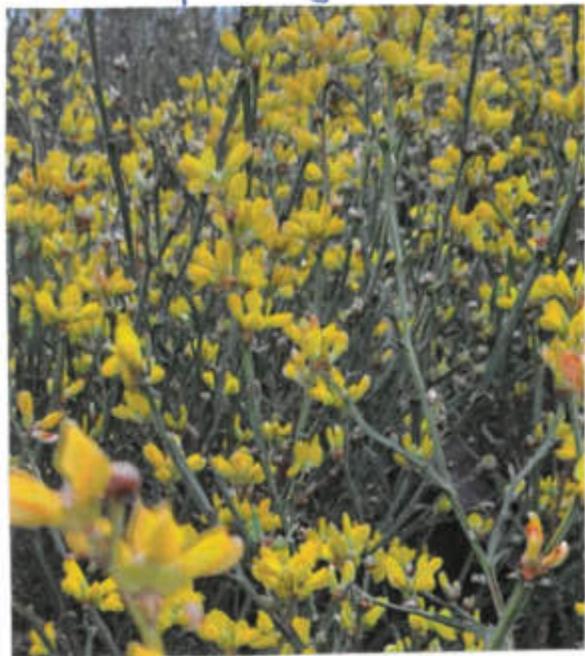
louro



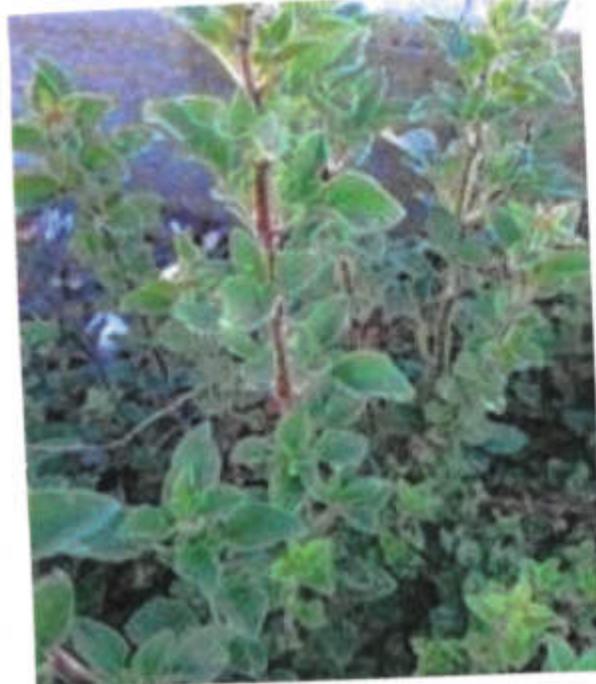
peixe



carqueija



tomilho



alcerim



Tanto a hortelã como o perejo encontramo-lo aqui em duas variedades: hortelã e perejo do campo, que se encontram em terrenos húmidos e os conhecidos hortelã e perejo da ribeira encontrados nas margens das ribeiras, possuindo folhas mais miúdas, mas odor e sabor mais intensos.

Eram também conhecidos o tomilho, centros, sálvia, segurelha, serpão, alcerim e a carqueija, mas muito menos utilizados, sendo que a segurelha ia na sopa de feijão verde e o alcerim e a carqueija acompanhavam o coelho manso e caçador.

Estas plantas espontâneas e tão aromáticas, além de serem utilizadas em fresco, secam-se e ficam guardadas nas nossas tradicionais

bolsas de retalhos de pano, em lugar seco e escuro, estando assim disponíveis durante todo o ano.

Hoje, muitas destas plantas, outrora espontâneas, são cultivadas, quer em jardins ou em vasos nas varandas de nossas casas; também facilmente encontramos estas plantas, secas e embaladas, nos supermercados, pois origens são cultivadas em grande escala.

Como plantas medicinais eram conhecidas as usadas em chás (infusões e tisanas), em lavagens (como desinfetantes), em inalações e xaropes. Estão neste grupo a sálvia brava, a erva cidreira, a camomila, a coquiceira, a lúcia-límer, o dente de leão, a malva, a flor de laranjeira, a erva-príncipe, o eucalipto, a tilia, a



147  
Sálvia  
Brava



flor de laranjeira



camomila



malva

erva de São Roberto, o louro ...

Os chás - infusões e tisanas - são utilizados como calmantes (erva cidreira, camomila, flor de laranjeira); como expectorante (limão, cascas de cebola); para inalações, o mais utilizado são as folhas de eucalipto e como xaropes fazemo-las com rodelas de cebola e/ou cenoura às quais adicionamos açúcar, de preferência um relo ou mescavado.



erva cidreira

malva

búcio lima



sálvia



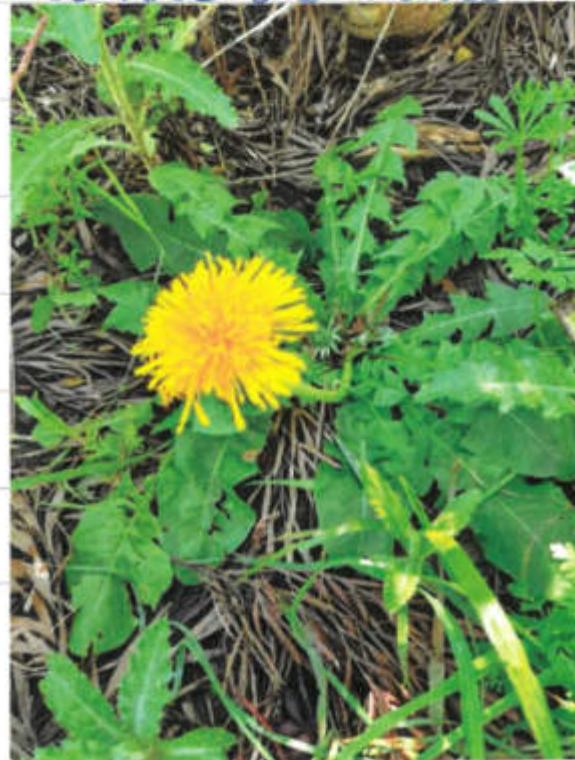
eucalipto



tília



dente de leão



fel da terra



# Receitas



# Cebola frita com ovos

Ingredientes: cebola

ovos

azeite

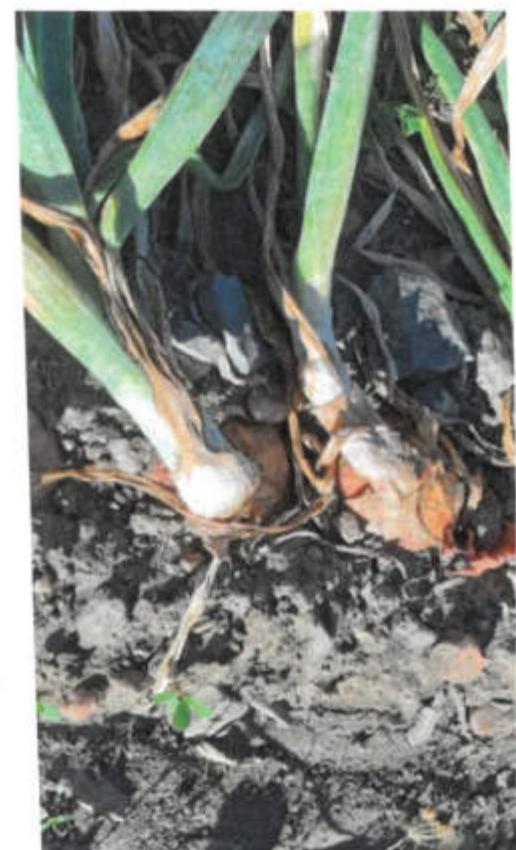
chorizo

Cortar-se cebola às rodelas muito finas e fritar-se num pouco de azeite, sem queimar; batem-se os ovos, deitam-se-lhe por cima e mexem-se muito bem, até secar.

Pode acompanhar com uma rodelha de chorizo "que fica sempre a matar!"

Esta iguaria é saborosa e simples, deliciosa.

bomia se quente ou fria, mas merendas das festas.



# Espargado de olhos e flores de Abóbora

Ingredientes: olhos tenros de abóbora  
flores de abóbora  
azeite e  
ovos

Lavam - se muito bem os olhos e  
as flores de abóbora; migam - se  
minúsculos e fritam - se em pouco  
azeite, lentamente. Depois deita - se um  
poco de farinha para recar o azeite  
e, de seguida, deitam - se os ovos pre-  
viamente batidos; deixam - se cozinhá,  
mas devem ficar ligeiramente ini-  
dos.

Migas de **Couve** galega  
com feijão frade e broa de  
milho

Ingredientes: couve galega  
azeite  
alho  
louro  
feijão frade cozido  
broa de milho

Boze-se a couve galega, já em  
toda finamente, temperando com sal.

Escarre-se bem e reserve-se.

Num tacho coloca-se um pouco  
de azeite, um dente de alho e uma  
folha de louro. Quando começar a  
dourar, junta-se a broa de milho  
esfarelada. Mistura-se bem.

Adiciona-se então a couve cozida, bem escorrida, e o feijão frade cozido e escorrido.

Envolve-se tudo e refogam-se os temperos.

Estas migas podem acompanhar carnes grelhadas, bacalhau assado, peixe frito...

Estas migas também ficam boas, substituindo o feijão frade por feijão encarnado.

# Salada de Pepino

Ingredientes: pepino  
água fresca  
vinagre

Cortam-se e rejeitam-se as pontas do pepino e tiram-se umas tiras longitudinais de casca; pica-se o pepino bem miudinho, junta-se água bem fresca e tempera-se com pouco sal e vinagre.

Bome-se com uma colher e acompanha qualquer prato de carne guisada, estufada ou peixe frito.

# Arroz de Grelhos



Ingredientes: grelos ou espigas de couve ou nabiga  
azeite  
cebola  
água quente  
arroz

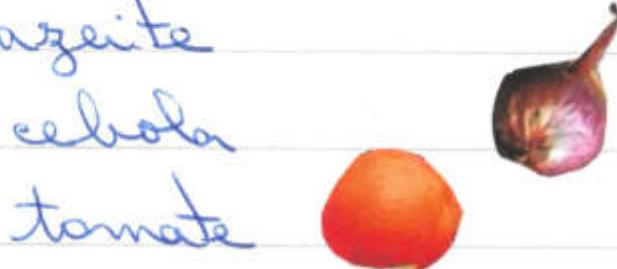
Migam-se os grelos miudinhos; num tacho põe-se um pouco de azeite e deita-se-lhe os grelos migados, tapando o tacho para não "esparrarem"; quando estiverem muchos, junta-se uma cebola picadinha e pouco depois junta-se água quente na proporção de três de água para uma de arroz; quando

ferver, junta-se o arroz, que deve ficar melandrinho.

Este arroz de grelos acompanha bem farinheira frita ou grelhada ou peixe frito.

## Sopas de peixe

Ingredientes: azeite  
cebola  
tomate  
poejo  
água  
ovos batidos  
vinagre  
sal  
peixe do rio



Num tacho, colocar um pouco de azeite e cebola cortada às rodelas finas e deixar que a cebola murche e fique translúcida; adicionar um tomate bem maduro, sem sementes e cortado em cubos pequeninos e deixar apurar bem até quase os tomates estarem desfeitos; juntar água suficiente para cozer as cabeças e os rabos dos peixes, que se juntam ao tacho quando a água levantar fervura; temperar de sal e com um bom ramo de perejo.

Entretanto, o resto do peixe já foi cortado em postas fininhas e temperado de sal.

Enquanto o peixe coze no tacho, fritar-se as postas, de preferência em azeite. Ao retirar as postas da frita (frigideira), bem fritinhas e estaladiças,

salpicam-se com uns pingos de vinagre.

É hora de bater dois ou três ovos, retirar o peixe já cozido para uma travessa e descortar o ramo de perejo; deitar os ovos no tacho, mexer bem e desligar o lume; o peixe cozido é salpicado de sal grosso e vinagre.

Numa terrina coloca-se pão seco, meio endurecido e cortado-as fatias e com umas folhas de perejo em cima.

Na hora de servir, deita-se o caldo do tacho por cima do pão e abafa-se com uma tampa por dois minutos; deita-se mais algum caldo e vai para a mesa acompanhado com o peixe frito.

A minha mãe substituiu parte da

água do tacho por uma cerveja  
branca ou por vinhos brancos e  
as sopas de peixe que ela fazia sem  
pre foram elogiadas.

## Salada de **Almeirão**

Ingredientes: folhas de almeirão  
cebola

azeite

vinagre



Cortam-se as folhas de almeirão  
em juliana muito fininha. Esfrega-  
-se bem com água fria e escorre-  
-se; deita-se por cima da salada um  
pouco de água quente, amassa-se

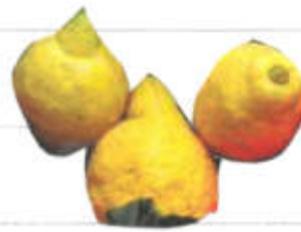
bem e volta a escorrer-se, passar-se novamente por água fria, escorrer-se bem e tempera-se com cebola fininha, azeite, vinagre e sal.

Esta salada pode misturar-se com feijão frade ou batata cozida e esmagada com um garfo.

Acompanhar bem pratos de carne assada ou grelhada, peixe frito, pestéis de bacalhau com arroz de tomate, pataniscas de bacalhau...

# Limonada

Ingredientes: limões



áçucar amarelo

água fresca

folhas de hortelã

Deitar para um jarro, limões cortados às rodadas e juntar umas colheres de açúcar amarelo; esmagar um pouco com uma colher de pau.

Espremer um limão e juntar o suco à mistura, no jarro.

A acabar de encher o jarro com água bem fresca e misturar bem.

Quem gostar pode aromatizar com folhas de hortelã.

# Licor de Tangerina

Ingredientes: um litro de aguardente  
vinica

cascas de seis tangerinas  
um quilo de açúcar  
um litro de água

Descascar as tangerinas.

Nun recipiente com tampa, colocar as cascas com a aguardente e reservar por uma semana em lugar fresco e escuro.

Passado esse tempo, retirar as cascas sem as espremer e reservar o líquido.

Em seguida, juntar o açúcar e a água, misturar e levar ao fogo; após começar a ferver, aguardar dez

minutos, desligar o fume e deixar arrefecer.

É altura de juntar a calda com a aguardente e depois filtrar por um filtro de papel e guardar em garrafa bem fechada e os abrigos de luz.

= Gordial =

Ingredientes: frutos secos

passas de uva

bolotas

linhaça

trigo

aveia

mel

água



coloca-se numa panela umas boas mãos cheias de frutos secos, passas de uva, bolotas, linhaga, trigo e aveia; junta-se também uma ou duas colheres de mel e um litro e meio de água.

Põe-se a panela ao lume e deixar-se ferver bem, mas lentamente, até fazer ponto pérola ou reduzir o líquido para metade.

Finalmente coa-se e bebe-se uma colher de xarope antes das refeições.

O xarope guarda-se numa garrafa escura, em lugar fresco.

É um bom fortificante.

O mel pode ser substituído por açúcar mascavado ou amarelo.

Dikos



Semear cabaças, abóboras, melancias e melões, é na lua crescente de Março.

A sementeira de couve galeger (ratinha) é no minguante de Agosto.

Semear o almeirão é pela Terra do Castelo (15 de Agosto).

Reefolhos de inverno semeiam-se pelo S. João (24 de junho)

Batatas semeadas em setembro, tiram-se pelo natal.

Semear cebolinha, é pelo S. Martinho (11 de novembro).

Plantar alhos pelo S. Martinho  
e no natal, bico de pardal.

No inverno, põem-se as batatas doces em água, para ganharem raízes.

Tudo o que produz para cima (da terra), como pepino, pimento, berinjela, feijão, ervilha, fava, grão de bico e tremoço, tudo deve ser semeado no crescente da lua.

Tudo o que produz debaixo da terra, como batatas e cebolas, é semeado no minguante da lua.

# Colaboradores

Anabela Ribeiro Barreto

António Fernandes

Fernando Oliveira

Filomena Nunes

Igropa Batista

Leonor Trácia

Maria Alice Rocha

Maria Antónia Vilela

Maria Luisa A. Tavares

Maria Namorado

Maria Vilela

Natividade Barnabete

Paula Gonçalves

Paula Pequito

Susana Rodrigues

# Verso jamais

Nós de tarde fomos p'rá horta  
Lá voltámos à tardinha  
Regressámos tarde, não importa  
Trouxemos alface e uma couvinha

Reabanete, milho e chicória  
São muito bons p'rá salada  
Faz bem e não engorda  
Fica a gente regalada

Bebola e alho francês  
Não digo é como se faz  
Mais laranja, maçã, como vés  
E algumas fatias de amanás

Pimento verde e vermelhinho  
egambas, frango, rica manjar  
Faz-se com amor e carinho  
com um copinho de vinho  
é comer até rebentar

Vinho branco, vinagre e azeite  
Essencial na cozinha  
Produto bem aceite  
Por gente rica ou pobrezinha

Com tomate e pepino  
Faz-se uma rica salada  
Cresce desde pequenino  
Toca a pessoa regalada

com batata e rabanete  
Pepino e toucinho fumado  
Sal, azeite e vinagrete  
É salada do meu agrado

No campo há ervas no chão  
Para depois misturar  
bom cogumelos e agrião  
Faz-se um bom jantar

Olha, em hoje vou comer  
Um saboroso manjor  
Ontem pus grãos de molho  
Que dão p'ró almoço e jantar

Em muitas tabernas havia  
Bebiam-na para a má disposição  
Outros pra combater a azia  
E também por satisfação - referente a aguardente  
de gembero

Plantada por um trabalhador  
Por certo homem honesto  
Tain uma grande couve flor  
E de seu suor, a natureza fez o resto

Na Beira mato se cantava  
Lindas cantigas ao desafio  
Quando azeitona apanhava  
Mesmo quando estava frio

Além de ser jeitoso  
Também deve ser gostoso  
Se dele fizer uma tarte  
A minha filha tem feito  
Porque para isso tem jeito  
Se a come-la, faz parte

Referente ao  
"barago" de amores

Gº Chindax ...

# Amora

Amora - Bot. - fruto da amoreira  
ou da silva

A amora é o fruto da ávore-  
- amoreira - ou dos arbustos vulgar-  
mente designados por silvas.

As silvas são arbustos com  
espinhos, designados por picos,  
e são consideradas uma praga.  
Existe, no entanto, uma varieda-  
de sem picos e que é cultivada,  
dando frutos muito mais grandes.

Os frutos de amoreira são geral-  
mente mais longos que os da silva  
e o sabor é menos intenso.

As amoras são frutos muito sen-  
síveis,



podendo apresentar-se com a cor preta ou branco amarelada e devem ser apreciados nos meses de verão, quando se apresentam bem gordos e brilhantes.



São comidos crus ou usados para a composição de sobremesas, compotas, gelados e, por vezes, entram no vinho, especialmente as pretas, pois além do sabor frutado, intensificam-lhe a cor.

Das amoreiras, especialmente as da variedade branca, também as folhas têm o seu préstimo; são utilizadas na alimentação do bicho-da-seda, sendo mesmo o exclusivo alimento destes.



No Eratel ainda existem algumas

(poucas) amoreiras ao longo da rua da estrada, plantadas no final da década de trinta ou princípio da quarenta do séc. XX. Lembrei que nessa altura fizeram uma grande festa na aldeia, pois o meu tio António gosta de nos falar desses tempos.

Já no meu tempo de criança, havia quem tivesse bidhos-da-seda e subisse às amoreiras e apanhásse as folhas para os alimentar.

Nos dias de hoje, das amoreiras apenas se aproveita a sombra no verão.

Também me lembro de ir com o meu pai e o meu irmão à horta do "Vale Babeiro" apanhar amoras às silvas que havia lá junto



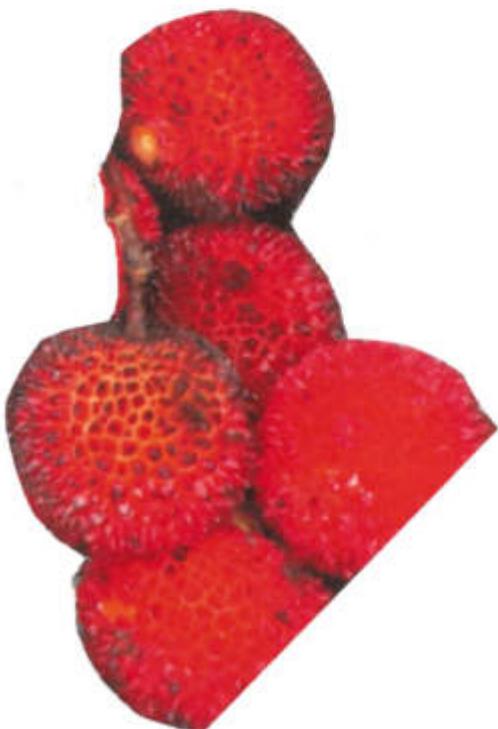
"a barroca; eram as amoras que  
ele punha no vinho para mais sa-  
bor e um bonito tom rosado ao  
"vinho tâmeiro" lá de casa.

## Medronho

Medronho - Bot. - fruto do medro-  
mheiro

O medronho é o fruto vermelho  
do medronheiro, sendo este considera-  
do uma árvore frutífera e ornamen-  
tal, oriunda da zona mediterrânica.

No nosso país, a sua plantação  
estende-se principalmente na serra  
de Monchique, no Algarve e aqui  
no interior centro.



No nossa região crescam bem na encosta sul da "serra" junto às Vilas Ruivas e na "barroca da Lembra".

O medronho é um fruto redondo de consistência mole, algo granulado e cuja cor vai do verde ao amarelado, alaranjado e, por fim, bem vermelhinho ao ficar bem maduro, o que acontece, aqui, nos meses de outubro e novembro, sendo a sua apura exclusivamente manual.

Este fruto pode ser comido crí, mas em pouca quantidade, talvez devido à sensação de embaraço que (dizem...) provoca se comer muitos frutos; isto já terá



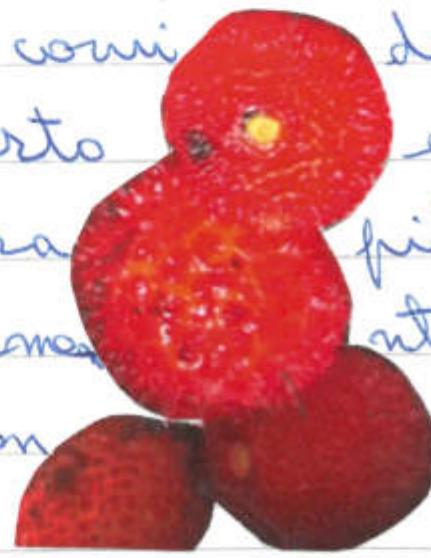
acontecer, se os frutos, por estarem muito maduros, já se encontrarem em processo de maturação.

O principal uso do medronho é na fabricação de aguardente, por processo de destilação, sendo que é muito apreciada por especialistas. Também é muito utilizado na fábrica de licores e compotas, fazendo boa ligação com o chocolate.

Após a apanha, os medronhos devem ser consumidos ou processados num curto espaço de tempo, pois entram rapidamente em processo de fermentação.

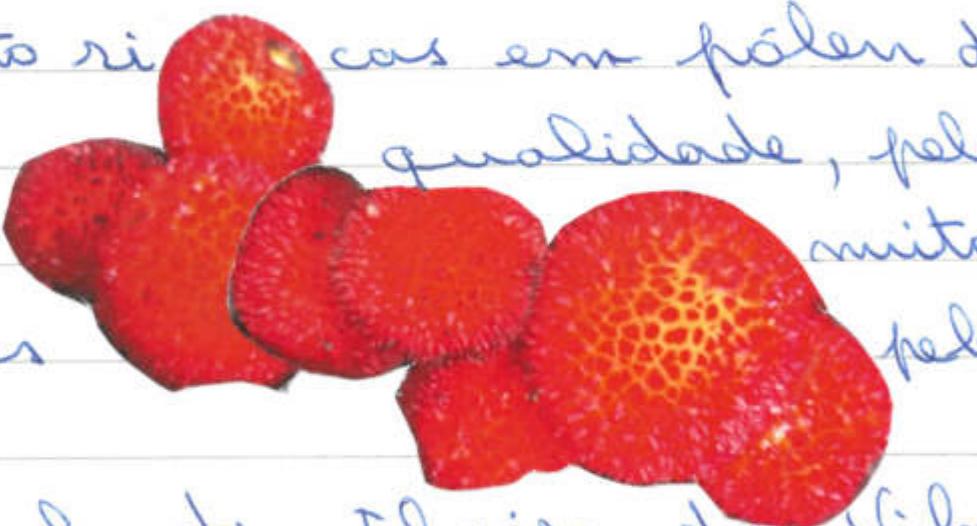
Do medronho tudo se aproveita.

Bom é um arbusto/árvore lenhosa, o tronco é aproveitado na fa-



brios de marcenário; em objetos tor-  
neados, pois é fácil de trabalhar  
e polir; as folhas frescas ou secas  
são utilizadas em infusão ou os  
raízes em decoção, para tratamen-  
to de infecções do aparelho urinário  
e também da boca e da garganta.

As flores brancas ou rosadas  
são muito ricas em pólen de  
excelente qualidade, pelo  
que são procuradas  
muito pelas  
abelhas.



A minha tia Elvira, das Vilas  
Ruivas, tinha bastantes medronhei-  
ros. Lembro-me dos meus primos  
irem à aldeia dos medronhos para  
fazerem aguardente, que a minha tia  
depois vendia.

# Pítoga

Pítoga - Bot. - planta cuja nome científico é *Cytinus hypocistis*

Pítoga é uma espécie de planta parásita e sem clorofila. As flores são grandes, de pétalas amarelas e agrupam-se em cachos densos avermelhados.

No ová pítoga tra-se quido cre mucilagi



rio da encor- nem lí- moso e moso (vis

coso e muito concentrado) comestível.

Era por este líquido que em criança

em as procurava, na "charneca" do  
Fretel, pois era doce e parecia-me  
aparentado com o mel.

As pitengas emergem do solo nos  
meses da primavera e devem ser  
procuradas juntas da raiz das esteras  
e dos sargegos, florindo as plantas-  
-hóspedes e hospedeiras - ao mesmo  
tempo.

Antigamente, os pais trabalhado-  
res no campo, muitas vezes traziam  
estes "mimos" tão vistosos para, ao  
fim da jornada, oferecerem aos  
filhos.

# Murta



Murta - Lat. - myrtus

Bot. - arbusto da famí-  
lia myrtaceae

A murta é um arbusto com muitos ramos e folhas persistentes, verde escuro e brilhantes na parte superior e verde dourado na parte inferior, que quando esmagadas exalam um aroma agradável devido aos óleos que possuem; as flores são pequenas e brancas ou ligeiramente rosadas e os frutos são pequenas bagas carnudas, azul escuro ou negras, que contêm várias sementes. As bagas são chamadas murtas.

nhos, mas aqui na nossa região  
dizemos "martinhos" e são apa-  
nhados no inverno.

Bom os "martinhos" se fazem  
licores que tanto podem servir  
de aperitivo, como de digestivo.

Aqui no Fotel, lembro-me  
de apanhá "martinhos" junto  
ao ribeiro da Mineira, na altu-  
ra em que lá se iam lavor  
as tripas do porco, quando da  
matança do mesmo.

A minha mãe depois metia-  
-os numa garrafa de vidro escu-  
ro, que acabava de encher com  
aguardente e guardava-a na des-  
pensa. Sei que as pessoas quem-  
do estavam com diarreia, iam lá  
à taberna e bebiam um pequeno  
cólice.



## Licor de murtas

Ingredientes: 2 ou 3 morros cheias  
de mertinhos frescos  
1 litro de aguardente  
1 litro de água  
0,5 kg (meio quilo) de  
 açúcar amarelo  
algumas folhas frescas

Colocam-se os "mertinhos" num recipiente, juntamente com as folhas de marta e a aguardente e fecha-se muito bem, colocando-o em lugar seco e escuro. Deixam-se passar dois meses, filtra-se o líquido para uma garrafa, espremem-se as bagas que incharam com a aguardente e filtra-se o gel daí resultante, misturando-

com o líquido já filtrado.

Numa panela coloca-se a água com o açúcar e deixa-se ferver por cerca de dez (10) minutos; deixa-se arrefecer bem e junta-se este xarope ao filtrado, mexe-se bem e deixa-se reposar mais um mês, após o qual está pronto a ser consumido.

Nota: como medida medicinal no combate à diarreia, juntar-se os matinhos à aguardente e após o tempo de maceração, pode-se beber.

# Zimbro

Zimbro - nome científico:  
*juniperus communis*

O zimbro ou zimbreira é uma planta medicinal, conhecida como cedro e junípero genebreiro. É um arbusto rasteiro, mas há variedades arbóreas que podem atingir alguns metros de altura; cresce em zonas de serra com terrenos pobres e o seu crescimento é muito lento.

Por aqui podemos encontrar zimbreiras nas encostas ao longo das serras das Serras Ruivas, no caminho para o "castelo do Rei Wamba",



dos cipriões e Tala Vella de Ródão.

Esta espécie vegetal possui folhas em forma de agulha pontiaguda, sendo o lado superior verde mais pálido. As flores são amareladas e produzem muito pólen.

Os frutos são bagas arredondadas, que podem atingir um centímetro (1 cm) de diâmetro e possuem cor escastanhaada.

Estes frutos podem ser consumidos em fresco, mas em pequenas quantidades, pois "enearrascam" a boca; o consumo deste fruto está ~~está~~ vedado às grávidas, devido a possuir propriedades abortivas.

Estas bagas são ainda utilizadas na confecção de licores e de aguardente.



O licor de gizimbro é feito de forma similar ao licor de murtas.

A aguardente com bages de gizimbro é feita pela maceração das bages na aguardente durante dois ou três meses. Esta bebida é utilizada por quem come demasia- do e fica enfatado, auxiliando assim a digestão. Bom é uma bebida bastante forte, também "anestesia" a dor de dentes.

Há uma bebida muito parecida com a aguardente de gizimbro - a ginebra; esta foi engarrafada e comercializada pela 1<sup>a</sup> vez na Holan- dia em meados do sec. XVI.

A madeira de gizimbro é muito dura e difícil de trabalhar devido ao lento crescimento da planta. Sei

que essa madeira era usada para fazer os "tasgas" que seguiam as colinas dos chocalhos das cobras e das campainhas dos bois.

Os pastores, com a sua paciência, também esculpiam esta madeira para fazer colheres, geralmente talheres de ornamento.