FUNDO AMBIENTAL

ENEA 2020 ESTRATÉGIA NACIONAL DE EDUCAÇÃO AMBIENTAL

REPÚBLICA PORTUGUESA
AMBIENTE E TRANSIÇÃO ENERGÉTICA

EDIÇÃO E TEXTO
Montis

RECEITAS
Chef António Alexandre

FOTOGRAFIAS
Nuno Neves, Pedro Cardia, Francisco Barros

DESIGN GRÁFICO
Scite® – Science Crunchers

IMPRESSÃO
Loures Gráfica

Dezembro 2019 © todos os direitos reservados.
Impresso em papel reciclado.

“era necessário trazer fogo e alimento

montis
conservação da natureza

conservação da natureza

gestão da paisagem

alimentação

As escolhas que fazemos à mesa criam valor para os produtos alimentares e influenciam a sua produção.

O projecto de que esta brochura faz parte pretende aumentar o conhecimento sobre as formas de que dispomos para que a nossa alimentação tenha mais impactos positivos na biodiversidade e na gestão do território.

A ideia, bastante simples, é a de que se pomos manteiga no pão, estamos a financiar a produção de manteiga, de leite e dos cereais para as rações, e se molhamos o pão no azeite, estamos a financiar olivais.

A forma escolhida para falar sobre paisagem, alimentação e biodiversidade, foi juntar pessoas em oficinas de cozinha, com o Chef António Alexandre, cozinhando e falando da forma como a produção dos ingredientes usados se relaciona com a gestão da paisagem.

Pretendeu-se ajudar qualquer pessoa, de profissionais a principiantes, a ficar com a ideia de que é possível, com técnicas de cozinha simples, tirar mais partido dos produtos para criar uma alimentação que pode ser mais frugal e, ao mesmo tempo, mais rica, diversificada e com impactos mais positivos na conservação dos valores naturais.

Com esta brochura prolonga-se o essencial dessas oficinas de cozinha, fixando informação sobre a relação entre a produção de alimentos e os valores naturais e reproduzindo algumas das receitas que foram sendo feitas.

Os livros de cozinha, de maneira geral, ajudam-nos a saber como chegar a um resultado final pré-definido. Pelo contrário, com esta brochura pretende-se ajudar a dar destino a produtos que, num determinado momento, numa determinada altura do ano, encontramos no mercado, temos em casa ou no restaurante e não nos lembramos bem como o usar. As receitas publicadas são exemplos que podem ser adaptados a diferentes produtos e diferentes combinações, e não tanto indicações precisas para obter um resultado definido à partida, ajudando-nos a deixar que sejam os produtos disponíveis a determinar as opções da cozinha.

COMER PARA VIVER

As plantas, e todos os seres vivos, são máquinas bioló-gicas e como tal, para crescerem, se reproduzirem ou, simplesmente, para permanecerem vivas, consomem e dissipam energia.

Uma interrupção prolongada no abastecimento de energia traduz-se numa desorganização das células e na morte dos indivíduos.

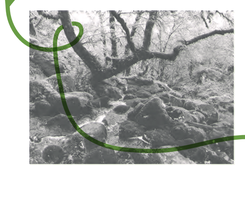
Os animais são heterotróficos: obtêm a energia de que necessitam e constroem o seu corpo a partir de compos-tos orgânicos complexos adquiridos por ingestão.

As plantas têm um metabolismo energético muito distin-to – são seres que, pela intervenção da clorofila, seques-tram a energia solar através da fotossíntese.

Plantas, animais e homens estão profundamente ligados por esta necessidade comum de consumo e dissipação de energia, mas apenas as plantas são capazes de capturar a energia do sol, para o que precisam dos nutrientes que os animais ajudam a disponibilizar.

Para se alimentarem, as pessoas gerem mosaicos de comunidades vegetais de forma adaptativa, actuando como engenheiras de ecossistemas, mesmo muito antes da agricultura.

A gestão activa de habitats a favor da clareira mais favorável ao homem, começa ainda com as comunidades que desconheciam a agricultura, é aprofundada pela ex-pansão da agricultura e provocou alterações ecológicas profundas, a que está associado um colapso da fauna.



1

PRODUZIR ALIMENTOS NAS MONTANHAS PORTUGUESAS

Até meados do século XX, o sistema de agricultura das montanhas do norte e centro de Portugal pode ser caracterizada como uma agricultura do pousio, tracção animal e arado, de base orgânica e dirigido ao autocon-sumo. Tirando a introdução de algumas plantas cultiva-das – batata, milho, feijão e as abóboras, importadas das Américas, e a substituição de outras – trigos-vestidos por centeio e milho miúdo por milho-graúdo –, as caracte-rísticas básicas deste sistema de agricultura estavam estabelecidas nos primeiros anos da era cristã.

Repetiam-se os três espaços fundamentais dos sistemas clássicos de agricultura mediterrânica: o saltus (monte mais lameiros), o ager (as terras de pão) e a já muito escassa silva (mata). A área do hortus (horta) era exígua face à dimensão dos termos, embora fosse indispensável na produção de alimentos e na gestão de nutrientes.

Nas montanhas, a altitude limita o cultivo da vinha e da oliveira aos terrenos mais soalheiros. O milho-graúdo e o sorgo cultivam-se nas aldeias abaixo dos 700 a 800 metros de altitude. Em contrapartida assume importância o cas-tanheiro e os lameiros e, com estes últimos, os bovinos. O sistema de agricultura tradicional centrava-se nos cereais, em especial centeio, em altitudes maiores, e na conse-ciação milho, feijão abóbora, quando possível, embora a maior parte do espaço estivesse sujeito a uso pastoril.

A alimentação da montanha era monótona, à base de cereais e batatas, ricos em energia, complementado com produtos da horta em especial as couves, nabos, nabiças, cebolas, alhos, abóboras e algum feijão.

2

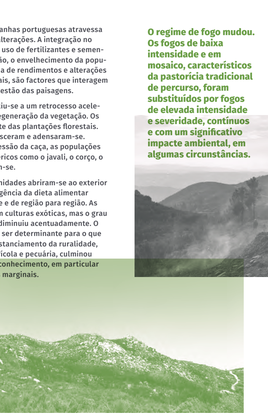
TENDÊNCIAS ACTUAIS

A paisagem rural das montanhas portuguesas atravessa um período de profundas alterações. A integração no mercado, a mecanização, o uso de fertilizantes e semen-tes melhoradas, a emigração, o envelhecimento da popu-lação ativa agrícola, a perda de rendimentos e alterações no sistema de valores sociais, são factores que interagem entre si e se reflectem na gestão das paisagens.

Nas últimas décadas assistiu-se a um retrocesso acele-rado da área agrícola e à regeneração da vegetação. Os fogos consumiram boa parte das plantações florestais. Por todo lado os matos creceram e adensaram-se. Mesmo sob a constante pressão da caça, as populações dos grandes mamíferos ibéricos como o javali, o corço, o veado e o lobo, expandiram-se.

Simultaneamente as comunidades abriram-se ao exterior com a consequente convergência da dieta alimentar entre do campo e da cidade e de região para região. As hortas enriqueceram-se em culturas exóticas, mas o grau de autoaprovisionamento diminuiu acentuadamente. O uso do território deixou de ser determinante para o que se come e o progressivo distanciamento da ruralidade, bem como da atividade agrícola e pecuária, culminou numa profunda erosão do conhecimento, em particular em torno do uso das terras marginais.

O regime de fogo mudou. Os fogos de baixa intensidade e em mosaico, característicos da pastorícia tradicional de percurso, foram substituídos por fogos de elevada intensidade e severidade, contínuos e com um significativo impacte ambiental, em algumas circunstâncias.



3

O QUE FAZER?

As opções que todos fazemos à mesa, criando valor para os produtos que usamos, viabilizam, ou condenam à mor-te, os modos de produção que lhes estão associados.

Quem quer continuar a ouvir grilos ou ver gafanhotos, pode gostar de saber que raramente os encontra em zonas florestadas. Por isso, talvez seja boa ideia viabilizar as ac-tividades que fazem a gestão de matos, como a pastorícia, ou dos lameiros, como a produção pecuária, incluindo na sua dieta carne de animais que pastam livremente.

Por exemplo, um grilo-de-sela que se pode encontrar na região em que o projecto decorreu – *Neocallicrania selli-gera* – gostando de matos altos com urzes, giestas e to-jos, porque se alimenta bastante das sementes de legu-minosas, parece evitar os matos excessivamente densos, como o mar de giestas altas que a Montis foi encontrar na parte do baldio de Carvalhais que actualmente gere. Com os fogos controlados que fizemos em diferentes anos, criando zonas de clareira, com matos mais esparsos, com diferentes alturas e com maior diversidade, poderemos beneficiar esta espécie que só existe no Noroeste da Península Ibérica. Aparentemente as fêmeas preferem estas áreas para as depositar os ovos no solo. Seria mais sustentável garantir que esta gestão, que pode incluir o fogo, fosse feita pelo pastoreio, o que depende, natu-ralmente, do pastor ver o seu trabalho suficientemente remunerado para continuar a actividade.

É aqui que entram as nossas opções, quando decidimos comer, ou não, a carne ou o queijo que paga o trabalho do pastor.

4

UM MUNDO MAIS DIVERSO E DIVERTIDO

Não é só a espécie citada que pode beneficiar da gestão dos matos que é feita pelo pastoreio, há um conjunto de outros invertebrados que exploram diferentes nichos ecológicos, incluindo alguns que beneficiam da presença de excrementos do gado.

Outra espécie, sem nome comum, *Pycnogaster jugicola*, também um grilo-de-sela como o já referido, só aparece acima dos 800 a 900 metros de altitude, em áreas em que se misturam matos e pastagens. Como gosta mais de ervas, em especial gramíneas, aparece sobretudo nos cumes das serras, em áreas em que os arbustos são mais ralos, nas áreas onde preferencialmente andam as vacas das raças das serras portuguesas: cachenas, barrosãs, maronesas e, na região do projecto, arouquesas.

Será verdade que há um consumo excessivo de carne, em especial de carnes vermelhas, e se reduzir o consumo de carnes vermelhas é uma opção sensata face ao risco que representam as alterações climáticas, também é verdade que financiar a exploração extensiva de gado em pastagens de montanha, como o que é promovido pelos criadores de gado associados na "Terra Maronesa", não só é uma opção climaticamente responsável, como contribui para a conservação de valores naturais como os descritos.

A actividade produtiva associada ao gado, em particular das cabras e da vaca arouquesa, tão presentes na área do projecto, também desempenham um papel importante na conservação dos morcegos. Por um lado, são instrumen-tos de gestão de habitats e do mosaico que os favorece. Por outro, a presença do gado tem uma influência positiva sobre a presença, densidade e actividade dos morcegos, o que se explica pelo aumento da abundância de insectos, em a particular de moscas, mosquitos e escaravelhos que estão associadas à deposição de excrementos.

5

maçã com morcela e queijo

Aquecer azeite com alho e alecrim (ou outra erva em que o sabor seja realçado pelo calor, como tomilho).

Juntar mais tarde bancon cortado em cubos pequenos (brunesa).

Colocar maçãs cortadas ao meio.

Juntar manteiga, sal e alguma água, deixando ir fervendo para a maçã caramelizar, absorver o sabor e ir hidratando.

Virar as maçãs de tempos a tem-pos, para cozinhar dos dois lados.

Ao fim de algum tempo, com as ma-çãs já razoavelmente cozinhadas, levar ao forno (com o molho que entretanto se foi formando e a que se foi juntando alguma água, se necessário), cobertas com morcela desfeita e picada com salsa, e uma fatia de queijo fina em cima, para gratinar.

6

AS MATAS

Há práticas silvícolas que favorecem a atividade de morcegos, em particular as que resultam em estruturas florestais mais abertas.

Os soutos de produção de castanhas, o pastoreio, a roça de matos, desbastes, desramações, recolha de lenha, etc., aumentam a possibilidade dos morcegos acederem à alimentação de que precisam.

Estas agroflorestas, comuns em Souto de Lafões, Con-fulcos ou Serrazes, os carvalhais pastoreados de Covas, Vermilhas e Arada ou a mata da Penoita, apresentam uma estrutura mais aberta que as matas abandonadas ou povoamentos de produção intensiva, que têm estruturas mais fechadas.

Este tipo de matas também favorecem a presença de cogumelos, incluindo alguns dos mais apreciados para alimentação.

Os morcegos estritamente florestais, como por exemplo morcego-negro, morcego-orelhudo-castanho, morcego-de-bechstein, morcego-arborícola-pequeno ou o mor-cego-arborícola-gigante refugiam-se sobretudo em cavi-dade de árvores. Outras espécies, de hábitos fissuricolas, como por exemplo morcego-anão, morcego-pigmeu, morcego-de-kuhl, morcego-de-savi e o morcego-de-á-gua também utilizam frequentemente fissuras ou espaço entre as cascas das árvores como locais de refúgios.

A disponibilidade de refúgios adequados é uma das principais condicionantes para estas espécies ocorrerem neste tipo de habitats e, em grande medida, dependem da gestão que seja feita das matas.

7

LAMEIROS E OUTRAS COMPLEMENTARIDADES

Os sistemas tradicionais de produção de vacas, nas nossas condições, dependem não só das áreas marginais descritas acima, mas também dos lameiros que garantem uma parte fundamental da alimentação destes animais.

Quando a produção é abandonada, ou é profundamente alterada, por exemplo, com a estabulação do gado e a substituição do prado e do feno por rações industriais, a complexa gestão dos lameiros é abandonada, e estes habitats começam a evoluir para matas de folhosas (se não forem reconvertidos para qualquer outro uso).

Esta evolução para as matas benefícia algumas espé-cies (nomeadamente várias espécies de cogumelos), é verdade, mas a quantidade de áreas de matos que podem evoluir nesse sentido é enorme. Não há vantagem em ter paisagens monótonas, mesmo que seja com sistemas que são interessantes do ponto de vista de conservação, e que actualmente queremos expandir, se para isso faze-mos desaparecer a esmagadora maioria dos lameiros.

Os lameiros representam uma pequena fracção do território, mas a sua importância para a conservação é muito maior que a que se poderia atribuir apenas em função da percentagem do território que ocupam.

papas de milho com abóbora, couve, nabiças e carne desfiada

Refogar tomilho fresco, azeite, cebola e alho.

Assar previamente abóbora no for-no com alho, azeite e rosmaninho a 180ºC por 50 minutos. Poderão ser usadas sobras de abóbora assada de outras receitas, e deve-se conservar a água da assadeira. A abóbora pode ser assada com a casca para facilitar o descasque e para dar mais sabor.

Cozer a couve sem os talos com um pouco de sal (a água não deve ser deixada ferver totalmente antes de colocar a couve; não deixar cozer demasiado para não perder a cor). Quando estiver cozida, colocar imediatamente em água fria ou gelo para parar a cozedura e fixar a cor.

Estufar previamente a carne (vaca, cabra, borrego ou porco; neste último caso, é preferível que a carne tenha estado em vinha de alhos) com cebola, alho, sal, azeite e louro.

Juntar ao refogado o molho do estu-fado de carne e desfiar a carne para o refogado, juntando feijão cozido.

Juntar farinha de milho à água da cozedura das couves, mexendo sempre com varetas (350 gr de farinha para cada litro de água; usar leite como alternativa). Deixar cozinhar em lume brando por 5 min.

Temperar com pimenta e corrigir o sal.

Adicionar nabiças cortadas ao refogado e juntar à água do assado de abóbora, juntando no fim as papas, envolvendo tudo (pode-se juntar chouriça ou barriga de porco fumada).

Corrigir os temperos e juntar salsa e hortelã picadas, um piquinho de azeite e molho inteiro cozido, se se quiser, juntando por fim a couve antes de servir.

pão tostado com abóbora, queijo salteado e queijo derretido

Assar abóbora com rosmaninho, azeite e alho aproximadamente 50 minutos a 180ºC (poderão ser usa-das sobras de assados anteriores).

Refogar azeite, tomilho fresco e alho inteiro sem casca.

Adicionar abóbora assada e corta-da ao refogado.

Esmalhar a abóbora para ajudar a caramelizar.

Picar cebola, nabiça e cebolinho (em alternativa alho) e juntar ao refogado.

Juntar comínhos e/ou noz moscada ao refogado com raspa de casca de limão.

Tostar fatias de broa de milho na frigideira sem condimentos ou com azeite, tomilho e alho

Colocar na broa tostada o prepa-rado e cobrir com uma colher de queijo de pasta mole ou limiares de queijo de pasta dura.

Juntar pimenta (opcional).

A GESTÃO DA ÁGUA

A elevada humidade durante todo o ano que caracteriza os lameiros, e que dependente da gestão que é feita a partir da produção de gado, potencia a presença de diferentes espécies de gafanhotos (por exemplo, os menos comuns *Chorthippus jucundus*, *Pseudochorthippus parallelus*, *Parapleurus alticola* ou os mais comuns *Chorthippus apicalis*, *Chorthippus jacobsi*, *Omocestus panteli*, *Omocestus raymondi*, *Euchorthippus elegantulus*, *Euchorthippus chopardi*, *Calliptamus barbarus*, *Dociostaurus jagoi*, *Pezottetix giornae*, *Tessellana tessellata*, entre outros) ou pequenos mamíferos.

Os lameiros estão geralmente associados a um mosaico que inclui pastagens, pousios e linhas de água de pequena dimensão, o que garante um elevado coberto herbáceo durante grande parte do ano, proporcionando alimento e protecção a pequenos mamíferos como o musaranho-de-água (*Neomys anomalus*), o musaranho-de-dentes-vermelhos (*Sorex granarius*), o musaranho-anão-de-dentes-vermelhos (*Sorex minutus*) e a rata-de-água (*Arvicola sapidus*).

Associados aos lameiros estão, frequentemente, matas que se desenvolvem ao longo de linhas de água, a que se podem chamar galerias ripícolas (galerias por serem de maneira geral compridas e estreitas, ripícolas por estarem associadas à água), que são o habitat preferencial de algumas aves como é o caso do Dom-fafe (*Pyrrhula pyrrhula*), do Tordo-comum (*Turdus philomelos*) e, mais especificamente, do Melro-d'água (*Cinclus cinclus*) e do Guarda-rios (*Alcedo atthis*).

GERIR A ENERGIA ATRAVÉS DA BIOMASSA

Este mosaico, mesmo quando apenas constituído por matos e áreas agrícolas, como produção de cereal e hortas, são também relevantes para a presença de espécies mais comuns e abundantes, nomeadamente para o rato-do-campo (*Apodemus sylvaticus*) e o rato-das-hortas (*Mus spretus*).

Note-se que o conjunto de espécies citadas, de grandes invertebrados e pequenos mamíferos, são das espécies mais produtivas e mais utilizadas como alimento de muitas outras espécies, em especial aves insectívoras, o que significa que a criação de condições para a sua existência, por vezes com densidades elevadas, é um bom contributo para uma maior densidade de outros grupos de espécies, como as aves, répteis e mamíferos.

As espécies de maior porte, como por exemplo, aves de rapina nocturnas (coruja-das-torres, bufo-pequeno) e diurnas (tartaranhão-caçador, águia-de-asa-redonda) e mamíferos de médio porte (gato-bravo, fuinha, geneta, raposa), dependem directa ou indirectamente da presença, em densidades razoáveis, de pequenos animais como os insectos ou pequenos mamíferos.

Os pequenos mamíferos exploram eles próprios nichos ecológicos diferentes, para os quais estão adaptados, sendo possível distingui-los em dois grandes grupos:

• Espécies insetívoras, que se alimentam maioritariamente de insetos e pequenos invertebrados, possuindo olhos, orelhas e cauda pequena, para além de um focinho pontiagudo, de que são exemplos a toupeira (*Talpa occidentalis*) e o ouriço-cacheiro (*Erinaceus europaeus*)

• Espécies roedores, que se alimentam sobretudo de sementes, frutos e plantas, e esporadicamente insetos ou outros animais, que são maiores, têm orelhas e cauda comprida, e o focinho não é pontiagudo, sendo exemplos o esquilo (*Sciurus vulgaris*) e a ratazana (*Rattus norvegicus*)

Por exemplo, a coruja-das-torres (*Tyto alba*) alimenta-se exclusivamente de pequenos mamíferos, e as espécies mais comuns são aquelas que apresentam maior representatividade na sua dieta, nomeadamente o rato-cego (*Microtus lusitanicus*), o musaranho-de-dentes-brancos (*Crocidura russula*), o rato-do-campo e o rato-das-hortas. No caso particular do gato-bravo (*Felis silvestris*), que em Portugal Continental apresenta uma distribuição descontínua, também ele depende das espécies mais comuns para sobreviver, particularmente do rato-cego e do rato-do-campo.

GERIR O MOSAICO

Espécies de morcegos, como o morcego-anão, morcego-pigmeu e outro que tem o seu nome comum associado às hortas, o morcego-hortelão, estão associadas a mosaicos de vegetação criados ou geridos pelo homem, sendo comum encontrar colónias de criação em fendas das casas tradicionais ou por entre as coberturas tradicionais das casas das aldeias (por exemplo Covas do Monte, Janarde, Ameixeira, Drave).

As hortas de subsistência, que incluem fruteiras (macieiras, pereiras e outras) e algumas culturas anuais, que circundam geralmente as aldeias (como por exemplo Cambra de Baixo, Vermilhas, Tourelhe, Paços de Vilharigues, entre muitas outras) apresentam condições óptimas para a alimentação destas espécies.

Quando os morcegos saem dos seus refúgios, ao fim do dia, dirigem-se para as hortas onde se alimentam de todo o tipo de insectos. Culturas anuais mais intensivas como o milho, têm associadas estruturas edificadas (canastros para secagem de milho), que frequentemente eram comunitários, como em Drave, Pena ou Vermilhas. Além de proporcionarem frequentemente refúgio, também são uma fonte de alimento (quando em uso), já que destas estruturas, durante a noite, saí um grande número de traças, entre os quais a broca do milho, uma das maiores pragas do milho armazenado. Durante as noites mais quentes é possível observar morcegos (morcego-anão, morcego-pigmeus, morcego de kuhl e morcego-hortelão) circundar repetidamente os canastros, caçando as traças que vão saindo.

O mesmo se passa com as aves, havendo cerca de 85 espécies diferentes de aves que estão directamente ligadas à actividade agrícola. De maneira geral, estas são espécies de aves comum, sem qualquer estatuto de ameaça, exactamente porque as áreas agrícolas foram, durante centenas de anos, uma ocupação do solo de distribuição alargada e correspondendo às áreas mais produtivas.

EVITAR A SIMPLIFICAÇÃO

Muitas das aves mais interessantes do ponto de vista de conservação, pela sua raridade ou distribuição localizada, como o Tartaranhão-caçador (*Circus pygargus*), a Petinha-dos-campos (*Anthus campestris*), a Sombria (*Emberiza hortulana*), o Chasco-cinzento (*Oenanthe oenanthe*), o Papa-amoras (*Sylvia communis*), a Laverca (*Alauda arvensis*), dependem de outros habitats, em especial do mosaico de matos e pastagens cuja manutenção depende da produção de gado.

Em qualquer caso, a uniformização das produções, que pode resultar do abandono, da uniformização de hábitos alimentar ou da intensificação da produção, representa um obstáculo à manutenção da diversidade de aves que hoje se pode encontrar na região do projecto.

Acresce que as espécies com maior mobilidade usam diferentes habitats ao longo do ano e, por exemplo no caso das aves, várias espécies usam diferentes habitats consoante estão na época de reprodução, durante o Inverno ou na migração.

Se é verdade que a intensificação agrícola implica a simplificação dos sistemas e o uso de produtos químicos que podem afectar a conservação de numerosas espécies, também é verdade que o abandono da gestão tem um efeito muito relevante na diminuição da diversidade da cobertura vegetal.

A ausência de gestão, a que está associado um padrão de fogos intensos, extensos e contínuos, tende a uniformizar grandes manchas contínuas de características semelhantes, provocando um empobrecimento global, não apenas na diminuição da diversidade de espécies, mas também na diminuição da densidade de indivíduos de espécies comuns que estão na base da alimentação dos predadores, incluindo predadores de topo que se alimentam de animais de médio porte, como o lobo.

É a opção por usar na nossa alimentação, pagando preços justos, os produtos que justifican esta gestão que se determina a possibilidade de conservar ou perder grande parte destes extraordinários sistemas que o homem construiu a partir das condições naturais de cada local.

RECEBER O TROCO

Nas vinhas desta área, como por exemplo nas freguesias da Conjeira, São Miguel do Mato e Figueiredo de Alva estão identificadas quatro espécies de pragas com potencial para afetaren negativamente a quantidade e qualidade das uvas produzidas: a traça-da-uva, a traça-dos-cachos, a piral da vinha e a mosca-de-asa-manchada.

Os morcegos usam as vinhas tanto como locais de passagem como locais de alimentação. Salienta-se o morcego-de-ferradura pequeno, pelos métodos de caça plásticos e adaptáveis, voando sobre a vegetação ou no solo. Esta espécie é capaz de se alimentar de 395 espécies de invertebrados (na sua maioria traças, moscas e mosquitos) e foram identificadas 55 espécies de invertebrados considerados praga, na dieta desta espécie.

A traça da oliveira e a mosca-da-azeitona afetam de sobremaneira a produção de azeitona e a qualidade do azeite, sendo muito comuns em toda a bacia do mediterrâneo. Estas espécies são importantes na dieta alimentar de várias espécies de morcegos insetívoros. Embora os olivais na área deste projecto não sejam abundantes, as plantações novas de olival que estão a surgir nas zonas de Costa Bacelo e Janarde, poderão beneficiar da presença destes predadores.

Os morcegos, dadas às suas duas principais características (capacidade de voar e a ecolocalização), conjuntamente com as aves insetívoras, são os principais vertebrados predadores de insetos em ecossistemas florestais. Sem a sua presença as populações de insetos poderiam, como no caso dos ecossistemas agrícolas, tomar dimensão de praga.

No caso específico da produção de pinheiro-bravo o sucesso reprodutivo da processionária diminui com o aumento da atividade de morcegos durante o período de voo das traças adultas.

As opções que todos fazemos à mesa, criando valor para os produtos que usamos, viabilizam, ou condenam à morte, os modos de produção que lhes estão associados.

8

panquecas ou hamburgers vegetarianos

Misturar batata doce, feijão, grão, tudo grosseiramente esmagado, com cebola, salsa, coentros, pimento, ovo e sal, de forma a obter um aparelho suficientemente sólido para permitir aguentar a forma.

9

Ao lume, numa frigideira ligeiramente untada com azeite, colocar uma colherada deste aparelho, achatando-a e deixando formar uma crosta (é natural precisar-se de afinar o grau de gordura da frigideira, a intensidade do lume e o tempo de modo a que se forme a crosta, sem queimar).

Ao fim de algum tempo virar para tostar o outro lado.

Pode ser usado como conduto vegetariano (facilmente acompanhado por tomate confitado, fruta salteada ou esmagada de batata), ou como acompanhamento de carnes. Ou pode ser feito com um ovo de codorniz estrelado em cima e servido como entrada.

10

acompanhamento de fruta para carne

Cortar em fatias nectarinas ou pêssegos ou outras frutas, como ameixa, mas neste caso o tempo de frigideira terá de ser muito menor para manter a textura) com cerca de um dedo de espessura.

Marinar pouco tempo com pouco azeite, salva, hortelã (estas ervas podem variar, naturalmente, em função do gosto e da disponibilidade).

Colocar numa frigideira alguma manteiga, e levar o preparado anterior a saltear, com sal e um algum vinagre.

Dependendo da acidez da fruta, convém ir provando, acrescentar mel e sumo de limão enquanto está a saltear para obter um resultado equilibrado, com respeito pelo gosto e textura da fruta e alguma acidez que não se quer excessiva.

Acompanha bem carnes e, se se substituir o sal e vinagre aumentando um pouco o mel, pode facilmente ser uma sobremesa que ganha em ser acompanhada com uma bola de gelado.

11

peras salteadas

Cortar peras em metade e levar a saltear em manteiga e mel (metade/ metade).

Junta hortelã, manjericão roxo, sumo de limão e água à medida que for sendo precisa.

Ajudar a água, o mel e a manteiga em função da acidez e secura que resultar das características da fruta e da forma como vai reagindo à medida de vai sendo salteada.

Evitar cozinhar excessivamente a fruta para manter a textura.

Retirar do lume e deixar a fruta descansar para absorver melhor o sabor.

Acrescentar raspa de limão (ou outra erva) para introduzir frescura.

Vai bem apenas assim, ou pode ser acrescentada uma bola de gelado.

Pode ser usado com diversos tipos de fruta, podendo ser um aproveitamento para frutas que se entenda que é demasiado ácida para levar a mesa, quer sejam frutas de textura mais rija, como maçãs ou marmelos, quer sejam frutas com mais água, como ameixas ou pêssegos. Pode fazer-se uma mistura de frutas, devendo, neste caso, ter algum cuidado para dar mais consistência a frutas mais rijas, juntando as que cozinham mais depressa posteriormente, para obter texturas semelhantes.

12

sopa de cenoura e laranja

Assar abóbora e cenoura em rodelas com alho esmagado e azeite (sensivelmente 50 minutos a 180ºC).

Refogar alho e cebola em azeite.

Juntar batata e deixar suar.

Juntar água da cozedura de vegetais, como por exemplo da cozedura de couve, tendo em atenção o sal.

Juntar a cenoura mal saia do forno.

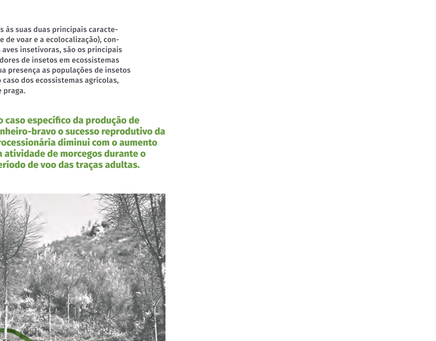
Juntar abóbora depois de arrefecida e retirada a casca.

Triturar a sopa e juntar gengibre.

Raspar casca de laranja e espremer o sumo para a sopa.

Pode servir-se este creme cobrindo abóbora assada, queijo, hortelã que se dispõs num prato fundo, juntando raspa de laranja e pimenta, cobrindo um fundo de legumes salteados ou como um creme a que se junta raspas de queijo de pasta dura ou ovo cozido migado, já no prato.

13



esmagada de batata

Colocar azeite no fundo de um tacho, com alho, a que se pode juntar anchovas (não muitas e tendo em atenção o sal que é introduzido no preparado).

Mexer com vigor até as anchovas estarem desfeitas. Esta preparação pode ser feita com outros ingredientes, como morcela, chouriço ou outro ingrediente de sabor forte, mas usado parcimoniosamente e cortado miudinho.

Juntar as batatas previamente assadas e sem pele, no caso da batata doce, ou cozidas, no caso das batatas normais, esmagar com um garfo e mexer fortemente para obter quase um puré.

Juntar, perto do fim, coentros picados (ou salsa, se se preferir).

Pode juntar sumo e raspa de citrinos, se se quiser introduzir alguma frescura e diferença.

A laranja combina melhor com a batata doce, limões combinam melhor com batata normal.

É um acompanhamento versátil, que tanto pode ser usado com carne ou peixe (dependendo da combinação de sabores usada na base) ou pode ser uma entrada com o tomate confitado e marinerido, ou uma fatia fina de carne assada (ou um picado) ou ainda um filete de carapau ou outro peixe. Este tipo de massagadas permitem variações quase infinitas e são uma boa opção para aproveitamento de produtos como abóbora, nabo, feijão, grão, beringela, beterraba, que podem ser usados como a base para a esmagada ou acrescentados a esmagadas como as descritas. Por exemplo, a abóbora faz uma excelente combinação com a batata doce.