

SEMANA DA BOLOTA

MONTEMOR-O-NOVO

7 A 13 DE MARÇO 2016

A BOLOTA NA CULINÁRIA



13 DE MARÇO – ENCONTRO DA BOLOTA

HERDADE DO FREIXO DO MEIO

**SHOWCOOKING – CHEF PEDRO MENDES > MOSTRA DE PRODUTOS
CONVERSAS > PASSEIOS > COZIDO DE BOLOTA > PIC-NIC
ANIMAÇÃO CULTURAL**

(GRUPO CORAL FORA D'ORAS E RANCHO FOLCLÓRICO DE FOROS DE VALE DE FIGUEIRA)

“E os homens, contentes com os alimentos produzidos sem que nada lhes fosse exigido, colhiam as bolotas que haviam caído da copada árvore de Júpiter”

Ovidio (Metamorfosis) – 43 A.C./17 D.C.

► BREVE HISTORIAL

O montado é um sistema agro-silvo-pastoril explorado a vários níveis – arbóreo, arbustivo e herbáceo – de acordo com as potencialidades de cada região. O nível arbóreo pode ser constituído por carvalhos como o sobreiro e a azinheira. Os montados são paisagens culturais com elevada biodiversidade e potencialidades e interesse para a conservação. O Homem é parte integrante e fundamental deste ecossistema e a sua gestão é necessária, numa forma mais ou menos intensiva, para a manutenção do montado. Reveste-se de elevada importância socioeconómica ao constituir a forma mais completa e eficaz de obtenção de recurso de uma região pois é explorado o nível arbóreo (bolotas, folhada e cortiça), o nível arbustivo (frutos, abrigos para a fauna, plantas medicinais, óleos aromáticos) e o nível herbáceo (pastagens naturais, semeadas ou outras culturas para cereal). Trata-se de um sistema dinâmico e flexível que pode ser gerido de forma mais ou menos intensa.



A bolota um dos produtos do montado, é um tipo de fruto seco, semelhante à avelã, constituída por uma única semente envolta por uma casca lenhosa com uma cápsula em forma de cúpula e faz parte da tradição culinária e medicinal das culturas e regiões onde estas espécies são encontradas e a sua utilização remonta desde a antiguidade constituindo um alimento importante para as pessoas como o confirmam os dados arqueológicos em Portugal e Espanha e fontes escritas romanas e gregas.



Na Idade Média, a bolota, antes da introdução do milho e da batata na Europa, era um alimento base na alimentação. Posteriormente com a introdução de novos produtos oriundos de várias partes do mundo a bolota passou a ser aproveitada essencialmente para o gado e representa um recurso, conjuntamente com as pastagens naturais, bastante significativo. Costumam-se dividir tradicionalmente as bolotas em apenas dois tipos – doces e amargas (tem mais tanino). Contudo, apesar da quantidade de taninos variar de umas bolotas para outras, todos os tipos de bolota são comestíveis se os taninos forem eliminados ou neutralizados. As bolotas mais doces podem-se comer diretamente cruas, assadas ou fervidas

► UTILIZAÇÃO DA BOLOTA

Atualmente e apesar de ainda ser utilizada fundamentalmente na alimentação dos suínos, dadas as características que a bolota permite obter na carne, começam a surgir no mercado quer na gastronomia e doçaria quer em lojas especializadas um aumento do seu consumo e uso, resultado da crescente procura por parte do consumidor cada vez mais informado e exigente de produtos naturais, saudáveis.



São muitas as utilizações que se podem fazer com a bolota que vão desde licores, o pão, bolos, massas, sopas, estufados etc. A criatividade é o limite!



No que diz respeito à sua composição e valor nutricional, as diferentes espécies de bolotas possuem diferentes quantidades de nutrientes (proteína, hidratos de carbono, gorduras, vitaminas e minerais) e ácidos gordos insaturados benéficos para a saúde.

Pretende-se assim dar a conhecer uma variedade de utilizações culinárias deste recurso endógeno do concelho e Alentejo aliando saberes e tradições com a sua rentabilização económica.



RECEITAS

► CHOURIÇO FRITO COM BOLOTAS

Frita-se um bom chouriço de carne cortado em rodelas num fio de azeite. Retira-se e junta-se 100g de bolotas, que se salteiam nesta gordura com sal marinho e tomilho a gosto, apenas por alguns minutos. Junta-se ao chouriço e serve-se o petisco.

► MOELAS ESTUFADAS COM TOMATE E BOLOTAS

Faça um clássico refogado com azeite, cebola e alho picado e louro. Frite as moelas neste preparado, temperadas de sal e pimenta. Junte duas colheres de sopa de tomate pelado e um copo de vinho branco. Deixe apurar cerca de 20 minutos em lume brando. Salteie as bolotas temperadas de sal marinho até dourar e junte as moelas, na altura de servir.

► CODORNIZES ASSADAS COM BOLOTAS SALTEADAS

Num tabuleiro de forno, deita-se 10 cl de bom azeite, 6 dentes de alho esmagado, uma rama de alecrim e uma rama de tomilho fresco. Dispõem-se as 8 codornizes temperadas de sal e pimenta e rega-se com Porto seco. Leva-se ao forno pré-aquecido a 180°, por cerca de 15 min. Serve-se com bolotas salteadas em bom azeite, salpicadas de sal marinho e alecrim.

► BOLOTAS CARMELIZADAS

Leva-se açúcar ao fogo até atingir o ponto de reбуçado, e, pacientemente, envolve-se cada bolota, que se retira e arrefece.

► BOLACHAS DE BOLOTA E MEL DE CANA

Trituram-se 400g de bolotas cozidas. Junta-se 100g de farinha de milho, 15cl de mel de cana e um ovo biológico. Num tabuleiro, deitam-se colheradas em cima de uma manta de silicone ou papel vegetal untado com manteiga, e leva-se ao forno aquecido a 200g, por cerca de 12 min.

RECEITAS CEDIDAS PELO CHEF PEDRO MENDES DO SEU LIVRO
"RENASCER DA BOLOTA"

+ INFORMAÇÕES

- ▶ [HTTP://CBQF.ESB.UCP.PT/](http://CBQF.ESB.UCP.PT/)
- ▶ [HTTPS://REPOSITORIO-ABERTO.UP.PT/BITSTREAM/10216/80822/2/123873.PDF](https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/80822/2/123873.pdf)
- ▶ AMORIM, ROBY (1987) DA MÃO À BOCA – PARA UMA HISTÓRIA DA ALIMENTAÇÃO EM PORTUGAL, EDIÇÕES SALAMANDRA
- ▶ FONSECA, ANA (2004) O MONTADO NO ALENTEJO – SÉCULO XV A XVIII, EDIÇÕES COLIBRI, LISBOA
- ▶ MATTOSO, JOSÉ (DIRECÇÃO). 1993. HISTÓRIA DE PORTUGAL – ANTES DE PORTUGAL. VOL.1. EDITORIAL ESTAMPA
- ▶ MENDES, CHEF PEDRO – RENASCEM DA BOLOTA (LIVRO DE COZINHA) – PROCHEF AGENCY

CONSULTE PROGRAMA ESPECIFICO
[HTTP://MORINVEST.CM-MONTEMORNOVO.PT/](http://MORINVEST.CM-MONTEMORNOVO.PT/)

INSERIDO NA INICIATIVA



ORGANIZAÇÃO



MONTEMOR | O | NOVO câmara municipal

