



DINO Design e Concepção Gráfica - Janeiro de 2007

OS POEJOS na boa Cozinha Portuguesa

Mentha pulegium e Mentha cervina



Março de 2008

Ana Monteiro
Orlanda Póvoa
Sérgio Marinho
Leandra Rodrigues
Patrícia Monteiro

Mentha pulegium e Mentha cervina

OS POEJOS

Na boa cozinha Portuguesa



Mentha pulegium e Mentha cervina

OS POEJOS

Na boa cozinha Portuguesa

**Ana Monteiro
Orlanda Póvoa
Sérgio Marinho
Leandra Rodrigues
Patrícia Monteiro**

Instituto Superior de Agronomia
Escola Superior Agrária de Elvas

ISAPress
2008

OS POEJOS

Autores: Ana Monteiro

Professora Auxiliar com Agregação do Instituto Superior de Agronomia da Universidade Técnica de Lisboa
Investigadora do Centro de Botânica Aplicada à Agricultura

Orlanda Póvoa

Assistente de 2.º triénio da Escola Superior Agrária de Elvas do Instituto Politécnico de Portalegre

Sérgio Marinho

Licenciado em Engenharia Agrária e Desenvolvimento Regional, ramo de Agricultura Sustentável, pela Escola Superior Agrária de Elvas do Instituto Politécnico de Portalegre

Leandra Rodrigues

Licenciada em Engenharia Agronómica pelo Instituto Superior de Agronomia da Universidade Técnica de Lisboa
Investigadora do Centro de Botânica Aplicada à Agricultura (doutoranda)

Patrícia Monteiro

Licenciada em Engenharia Agronómica pelo Instituto Superior de Agronomia da Universidade Técnica de Lisboa

Capa: Miguel Inácio

Técnico da Divisão de Apoio à Gestão, Instituto Superior de Agronomia, Universidade Técnica de Lisboa

Agradecimentos

Ao Programa Agro - Medida 8 - Desenvolvimento Tecnológico e Demonstração – Acção 8.1 – Desenvolvimento Experimental e Demonstração (DE&D) pelo financiamento do Projectos 34 “Etnobotânica, o uso e a gestão das plantas aromáticas e medicinais e a sua utilização sustentável como contributo para a valorização do meio rural” A todos os informantes dos inquéritos etnobotânicos pela sua colaboração e simpatia.

Edição: ©2008 ISAPress

2ª Edição

Tiragem: 500 exemplares**Fotolito e Impressão:** Gráfica 2000

ISBN: 978-972-8669-24-9

Depósito Legal: 254667/07

Financiamento: Programa Agro - Medida 8 - Desenvolvimento Tecnológico e Demonstração – Acção 8.1 – Desenvolvimento Experimental e Demonstração (DE&D) Projecto 522 “Conservação de Germoplasma, produção e utilização dos taxa *Mentha pulegium*, *Mentha cervina* e *Thymbra capitata*”



1 Introdução

1.1 Os poejos

O poejo (*Mentha pulegium* L.) e a hortelã-da-ribeira (*Mentha cervina* L.) também conhecida por poejo-fino e erva-peixeira, pertencem à família *Lamiaceae* (Labiadas) e têm uma longa história como ervas aromáticas e plantas medicinais na etnografia portuguesa. As duas espécies são autóctones do sudoeste da Península Ibérica (Estrelles *et al.*, 2004), são plantas vivazes, estolhosas, com folhagem aromática e ocorrem, geralmente, em locais húmidos e encharcados, em valas, margens de linhas de água e no caso concreto da *M. cervina* em “charcos temporários mediterrânicos” - habitat prioritário NATURA 3170 (Espírito Santo *et al.*, 2003).

A hortelã-da-ribeira é uma planta que ocorre em sítios húmidos e pantanosos e, presentemente, considera-se que é uma espécie em risco, devendo por isso ser limitada a sua colheita *in situ*. Em Portugal, inicia o seu desenvolvimento na Primavera, floresce durante o Verão e, completa o seu ciclo de vida em sete meses (Figura 1). O poejo também ocorre em lugares húmidos ou inundados de Inverno, valas e linhas de água, sendo ainda abundante e frequente no país. Em Portugal encontra-se em floração de Junho a Outubro.

Os órgãos aéreos, vegetativos e reprodutivos, dos poejos encontram-se cobertos por um denso indumento que inclui tricomas glandulares e não

glandulares. Os óleos essenciais são produzidos nos tricomas glandulares (Figura 2).

A maioria das pessoas, sobretudo as originárias do Alentejo, conhecem os poejos como ervas condimentares de receitas tradicionais. Em fresco ou secos, os raminhos aéreos são essencialmente utilizadas como condimento de saladas, açordas, pratos de peixe e sopas.

Actualmente, poucos terão a noção de que o seu maior valor poderá ser como planta medicinal. Tradicionalmente, as folhas e ramos dos poejos ainda são utilizados, sobretudo pelos mais idosos, sob a forma de infusões ou de tisanas para curar algumas doenças, essencialmente relacionadas com o sistema respiratório e digestivo (Marinho, 2002).



Figura 1 Pojo-fino (*Mentha cervina* L.) numa ribeira afluente do Rio Xévora, Ouguela, Campo Maior.

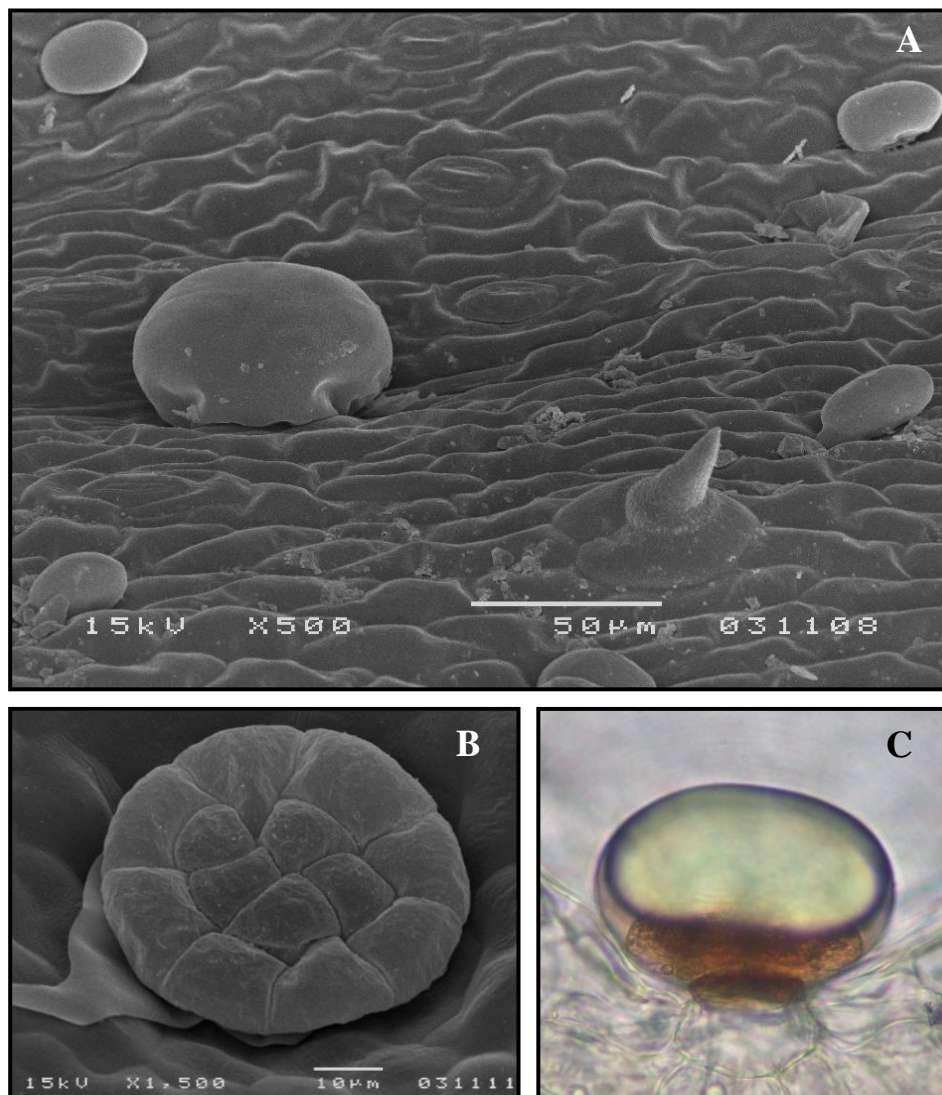


Figura 2 A- Superfície folhear de poejo (*Mentha pulegium* L.) vista ao microscópio electrónico (ME); B -Tricoma glandular visto de cima ao ME; C – Tricoma glandular visto lateralmente ao microscópio óptico (x 400), podendo observar-se a cavidade superior cheia de óleos essenciais.

Estas plantas, fortemente aromáticas, contêm óleos essenciais ricos em componentes que possuem características antioxidantes, antibacterianas e antifúngicas, dos quais se destacam a pulegona, a mentona e a isomentona, mas também a piperitona (Quadro 1 e 2). A pulegona atinge a sua maior concentração em plena floração (Junho-Julho).

Quadro 1 Composição (%) do óleo essencial de *Mentha cervina* L. nas fases de pré-floração e de floração (Monteiro, 2006).

Componentes	Data			
	Maio	Junho	Julho	Agosto
Limoneno	4,3	6,3	4,4	4,7
Mentona	0,9	0,8	1,3	2,3
Isomentona	5,9	6,5	3,0	12,6
Isopulegona	1,1	1,2	1,2	1,2
Pulegona	69,0	70,2	71,3	68,1
Piperitona	1,0	0,0	0,1	0,0
Carvotanacetona	1,1	1,0	0,9	1,3
Óxido de β -cariofileno	1,2	0,6	0,1	0,5
Outros	2,3	3,7	2,7	2,6
Hidrocarbonetos monoterpénicos	6,1	8,2	5,9	6,6
Monoterpenos oxigenados	79,2	80,2	78,1	85,8
Sesquiterpenos oxigenados	1,2	0,6	0,1	0,5
Outros	0,3	1,3	0,9	0,4
% Identificação	86,8	90,3	85,0	93,3

Ambas as espécies têm propriedades anti-sépticas, carminativas, febrífugas e digestivas. O poejo é ainda utilizado como antiespasmódico, emenagogo, sedativo e estimulante. Ou seja, é essencialmente indicada para desarranjos menstruais e digestivos, cólicas intestinais, flatulência, dispepsia, problemas renais, topicamente como refrescante e anti-séptico, para purificar o sangue, para favorecer o parto e a expulsão da placenta, externamente para mordeduras de insectos e feridas. O poejo cultivado

no parapeito de uma janela é excelente para repelir insectos e tratar as respectivas picadas, friccionando directamente sobre a zona afectada.

Tradicionalmente, os poejos são ainda reconhecidos como benéficos para o aparelho respiratório. Muitos problemas respiratórios estão associados a fungos ou bactérias, pelo que as propriedades antibacterianas e antifúngicas do óleo essencial podem ser úteis nestes tipos de infecções. Os poejos podem também ajudar a aliviar a tosse, devido às suas características antiespasmódicas (Vasconcellos, 1949; Duke, 1985; Hanrahan, 2001; Agnihotri *et al.*, 2005).

Quadro 2 Composição (%) do óleo essencial de *Mentha pulegium* L. na pré-, pós-floração e floração (Monteiro, 2006).

Componentes	Data				
	Março	Abril	Maió	Julho	Novembro
Mentona	18,5	15,8	33,5	30,4	33,4
Isomentona	19,1	28,8	2,2	1,8	5,6
Mentofurano	0,7	0,6	0,7	0,6	1,4
Isopulegona	0,7	0,6	0,7	0,6	1,4
Mentol	2,7	1,0	0,0	0,1	11,5
Pulegona	45,5	44,4	55,5	59,8	32,1
Acetato de mentil	4,3	1,5	1,5	0,2	7,4
Piperitenona	1,4	0,3	1,0	0,2	0,0
Outros	4,4	6,5	2,0	3,8	3,8
Hydrocarbonetos monoterpénicos	0,91	0,88	0,57	2,06	0,00
Monoterpenos oxigenados	93,97	95,05	95,13	94,63	92,76
Hydrocarbonetos sesquiterpénicos	0,90	1,40	0,09	0,17	3,01
Sesquiterpenos oxigenados	1,40	0,77	1,30	0,77	0,82
Outros	0,00	0,29	0,00	0,21	0,00
% Identificação	97,2	98,4	97,1	97,8	96,6

As duas plantas são ótimos repelentes de moscas, formigas, traças e pulgas, razão pela qual têm sido estudadas as suas propriedades insecticidas (Franzios *et al.*, 1997). Basta esfregar folhas de poejo com força, para libertar os óleos, na superfície dos locais infestados com formigas para obter o efeito formicida.

O poejo é uma espécie útil em perfumaria e em saboaria (Vasconcellos, 1949; Costa, 1975). Os seus óleos essenciais, produzidos industrialmente em alguns países, como Espanha e Norte de África, são uma das matérias-primas usadas para o isolamento da pulegona e da piperitona (Costa, 1975).

Salienta-se que a data de colheita de material vegetal para extracção de óleos essenciais depende dos fins a que estes se destinam. Qualitativamente, a composição química do óleo essencial de *M. cervina* é bastante homogénea nas fases de floração e de pós-floração, apresentando sempre um elevado teor em pulegona. Os estudos indicam também uma grande uniformidade na composição química das populações portuguesas daquela espécie. Contrariamente, verificou-se uma grande heterogeneidade na composição química das populações portuguesas estudadas de *M. pulegium*, evidenciando a existência de quimiotipos a nível nacional (Monteiro, 2006).

Apesar das excelentes propriedades dos poejos, estes devem ser usados com moderação na cozinha. A ingestão de poejos não é indicada para grávidas nem pessoas que sofram de doenças renais, em particular quando o teor de pulegona é elevado.

1.2 Caracterização botânica

1.2.1 O género *Mentha* L.

Segundo Tutin *et al.* (1972) e Franco (1984) as plantas pertencentes ao género *Mentha* L. são ervas vivazes (raramente anuais), estolhosas, com folhagem aromática. Flores hermafroditas ou femininas, na mesma ou em diferentes plantas, geralmente com densos verticilastros multifloros, por vezes, constituindo uma longa inflorescência espiciforme ou um capítulo terminal. Cálice actinomórfico ou francamente 2-labiado, tubuloso ou campanulado, 10- a 13-nérveo, com 5 (4) dentes subiguais ou raramente desiguais. Corola francamente 2-labiada, com 4 lobos subiguais, o lobo superior mais largo e geralmente emarginado; tubo menor que o cálice. Estames 4, subiguais, divergentes ou ascendentes sob o lábio superior da corola, exsertos (excepto nalguns híbridos e nas flores femininas); anteras com lóculos paralelos. Ramos do estilete subiguais. Mericarpos lisos, reticulados ou granulados.

É um género taxonomicamente complexo, dentro do qual a identificação das espécies é frequentemente difícil, pois, juntamente com grande plasticidade fenotípica e variabilidade genética, muitas das espécies são inférteis. Os híbridos são frequentes na natureza mas podem, geralmente, ser reconhecidos pelo seu aspecto intermédio e esterilidade, ainda que populações de híbridos férteis por vezes ocorram (Tutin *et al.*, 1972; Franco, 1984).

Dada a elevada taxa de infertilidade das espécies vegetais incluídas neste género, Huxley (1992) defende que a maneira mais eficaz de as propagar é através dos seus rizomas.

1.2.1.1 Poejo-fino (*Mentha cervina* L.)

A espécie *M. cervina* (Figura 3 e 4) é um proto-hemicriptófito de 10-40 cm, com cheiro intenso, de caules prostrados e radicantes inferiormente, erectos acima. Possui folhas com 10-25 × 1-4 mm, linear-oblongadas, atenuadas na base, sésseis, glabras, inteiras ou sinuado-dentadas; brácteas mais largas que as folhas; cálice com 2-3 mm, de dentes triangulares prolongados num espinho esbranquiçado; corola com 5-6 mm, lilacénea ou branca; mericarpos ovóide-oblongos, lisos (Tutin *et al.*, 1972; Franco, 1984).



Figura 3 *Mentha cervina* L.
– Ramo e folhas.

A hortelã-da-ribeira é uma espécie espontânea na parte Oeste da região Mediterrânea, que inclui a Península Ibérica, o Sul de França, Marrocos e Argélia (Valdés *et al.*, 1987). Ocorre em lugares húmidos ou inundados de Inverno, valas e linhas de água (Tutin *et al.*, 1972; Coutinho, 1974; Costa, 1975; Franco, 1984). Os resultados obtidos por Rosselló-Graell (2003) indicam que, na região do Ribatejo, a hortelã-da-ribeira inicia o seu desenvolvimento na Primavera, florescendo e dando frutos durante o Verão, completando o seu ciclo de vida em sete meses.



Figura 4 *Mentha cervina* L. – Inflorescências e flores brancas e lilacíneas (raras).

1.2.1.2 Poejo (*Mentha pulegium* L.)

A espécie *M. pulegium* (Figura 5) é um proto-hemicriptófito com 10-40 cm, subglabro a tomentoso, fortemente aromático, de caules prostrados a ascendentes. Possui folhas com 8-30 × 4-12 mm, elíptico-oblongas, atenuadas na base, raramente suborbiculares, curtamente pecioladas, inteiras ou com até 6 pares de dentes, pilosas pelo menos na página abaxial; cálices com (2-)2,5-3 mm, de dentes ciliados, os inferiores assovelados, os superiores menores e mais largos; corola com (4-)4,5-6 mm, lilacínea; estames exsertos ou inclusos, as anteras férteis com 0,4 mm; mericarpos com 0,75 mm, acastanhados. É uma espécie muito

variável quanto ao porte, indumento e forma das folhas e existem diversas variedades descritas (Tutin *et al.*, 1972; Franco, 1984).

Geograficamente, o poejo, distribui-se pelo Sul da Europa, Nordeste de África, Ásia Ocidental (Valdés *et al.*, 1987). Em Portugal encontra-se em floração entre Junho e Agosto (Coutinho, 1974) mas na região da Andaluzia Ocidental este período alarga-se desde Maio/Junho a Outubro (Valdés *et al.*, 1987).



Figura 5 *Mentha pulegium* L. Inflorescências e flores (esquerda) e folhas (direita).



Figura 6 Ecótipo de *Mentha pulegium* L. de flor branca.

1.3 Propagação e cultura

1.3.1 Propagação seminal

A espécie *M. pulegium* produz muitas sementes ao longo do Verão (Figura 7A), facilmente removidas dos frutos. Estudos desenvolvidos no âmbito do projecto AGRO 522 mostraram que as sementes germinam facilmente. As condições óptimas de germinação são temperaturas que variam entre 15 e 25 °C, após um pré-tratamento por imersão das sementes numa solução de KNO_3 10^{-3} M, durante 24 horas (Monteiro, 2006). No que concerne à produção para comercialização de plantas, este pré-tratamento pode facilmente ser substituído por uma adubação azotada (Figura 7B). A presença de luz é fundamental na germinação de sementes de *M. pulegium*, devendo por isso fazer-se uma sementeira superficial. A gama alargada de temperaturas de germinação óptima também facilita a produção em massa de plantas de poejo a partir de sementes quer ao ar livre quer em estufa (Figura 7C e 7D).

O poejo-fino (*M. cervina*) produz poucas sementes, tanto nos locais onde ocorre espontaneamente como em cultura por isso, a sua propagação é essencialmente vegetativa.

1.3.2 Propagação vegetativa

A propagação vegetativa deve ser a opção escolhida sempre que a manutenção das características fenológicas e o quimiotipo sejam importantes para o produtor.

A propagação vegetativa do poejo (*M. pulegium*) é fácil quer por recurso a estacas terminais quer rizomatosas (Figura 8). Em ensaios de

propagação vegetativa com *M. cervina* verificou-se que as taxas de sobrevivência são mais elevadas quando se propagam estacas terminais e quando o substrato é uma mistura de turfa e perlite (1:1) (Monteiro, 2006).



Figura 7 Poejo (*Mentha pulegium*): A - sementes; B – plântulas; C – cultura ao ar livre e, D – cultura em estufa (Empresa Estrela Afonso, Elvas).

A melhor época para o enraizamento é no final do Outono ou princípio da Primavera, pois coincide com o período em que se dá o rebentamento dos rizomas no habitat natural. Nesta época a taxa de sobrevivência é elevada (Figura 8). Em estufa, a propagação vegetativa pode ser iniciada

mais cedo.

A rega, das plantas em cultura, quer por aspersão quer por rega gota a gota (Figura 7C e 7D) é uma prática fundamental uma vez que ambas as espécies são características de sítios húmidos e pantanosos.



Figura 8 Estacas enraizadas de poejo (*Mentha pulegium* - esquerda) e jovem planta de poejo-fino (*Mentha cervina*) resultante do enraizamento de estaca rizomatosa plantada ao ar livre (direita).

Antes de proceder à instalação da cultura, deve preparar-se bem o terreno através de uma lavoura, uma escarificação e fresagem. As duas espécies não são muito exigentes em fertilizantes mas quando a finalidade é obter biomassa fresca para satisfazer a exigência dos consumidores, a adição de 50 kg de NPK (7; 9; 18) com enxofre, boro e ferro é vantajosa.

Após a transplantação das jovens plantas de *M. pulegium* ou após a plantação das estacas das duas espécies, a manutenção da cultura limpa de infestantes é fundamental para a produção rentável de biomassa fresca. Em geral, são necessárias quatro mondas por ciclo vegetativo. O

controlo de infestantes, tanto no cultivo de *Mentha* sp., como noutras espécies aromáticas, é realizado manualmente ou mecanicamente, sendo também utilizada a monda térmica.

Apesar de não haver herbicidas homologados em Portugal para *Mentha* sp., a monda química é possível (Kothari *et al.*, 1991, Stougaard, 1998; Darré *et al.*, 2004). Estudos, em vasos, sobre a susceptibilidade a herbicidas de *M. pulegium*, após a plantação de estacas rizomatosas realizados no âmbito do Projecto Agro 522, mostraram que a pulverização com bentazona (1,2 kg s.a./ha) só muito ligeiramente afectou o crescimento, registando-se em seguida uma rápida recuperação das plantas. O tratamento com o herbicida anti-gramíneas quizalofop-e-tilo (50 e 150 g s.a./ha), como seria de esperar, não afectou a espécie (Figura 9).



Figura 9 Aspecto das plantas de *Mentha pulegium* L. 2 semanas após a pulverização com 1,2 kg s.a./ha de bentazona (esquerda) e 150 g s.a./ha de quizalofop-e-tilo (direita).

2 Piso de poejos



Figura 10 Colheita de poejo (*Mentha pulegium* L.) para a preparação de piso, em Orada, Monforte.

Piso de poejo para conservar

Ingredientes

80 g folhas frescas e tenras de poejo
ou de poejo-fino
1 dl de azeite (cobertura)
12 g de alho (4 dentes médios)
40 g sal



- 1** Depois de bem lavados, retiram-se as folhas frescas e tenras dos poejos.
- 2** Num almofariz esmagam-se as folhas com o sal e o alho.
- 3** Por fim adiciona-se azeite até cobrir a massa obtida e guarda-se em frasco hermético.

Nota: sempre que utilizar, há que ter o cuidado de repor o azeite para garantir a cobertura do piso.

Receita recolhida nos Inquéritos Etnobotânicos realizados no dia 15 de Dezembro de 2004 ao Sr. Manuel Catoucho (Aldeia da Serra, Redondo) e ao Sr. Vicente (Orada, Monforte) e ainda à Sr.ª M.ª Margarida Ferreira (Monforte).



Figura 11 Registo da preparação de piso pelo Sr. Manuel Catoucho (Aldeia da Serra, Redondo) e pelo Sr. Vicente (Orada, Monforte). Inquéritos Etnobotânicos realizados no dia 15 de Dezembro de 2004.

Piso de poejo fresco

Preparar do mesmo modo que a receita anterior.



3 Sopas com poejos



Sopa de feijão com espinafres

Ingredientes (para 4 pessoas)

500 g de feijão cozido
1 molho de espinafres
4 dentes de alho
1 ramo grande de poejos
5 colheres de sopa de azeite
6 batatas médias
água q.b.
sal q.b.

- 1** Descascar e cozer as batatas. Quando cozidas, triturar com a varinha mágica.
- 2** Adicionar água suficiente, o feijão cozido, os espinafres limpos e em pedaços pequenos, os dentes de alhos picados. Ferver até cozer os espinafres.
- 3** Adicionar os poejos picados. Temperar e servir.

Sopa de feijão-frade

Ingredientes (para 4 pessoas)

250 g de feijão-frade

3 cenouras

3 cabeças de nabo médias

1 couve portuguesa (ou repolho)

1 ramo grande de poejos

1 dl de azeite

6 batatas médias

água q.b.

sal q.b.

1 Cozer o feijão-frade com a água necessária, o sal e o ramo de poejos.

2 Depois do feijão-frade cozido, juntar os nabos e as cenouras cortados em pedaços pequenos e a couve migada, como para caldo verde, mas mais grossa.

3 Temperar com o azeite e corrigir o sal. Deixar cozer e servir.

Poejada de queijo fresco

Ingredientes (para 4 pessoas)

200 g de pão da véspera
4 dentes de alho
1 ramo grande de poejos
5 colheres de sopa de azeite
2 cebolas
queijos frescos (1 por pessoa)
2 L de água a ferver
sal q.b.

1 Descascar e pisar as cebolas e os alhos. Limpar os poejos de raízes e folhas secas e cortar as hastes com as folhas em pequenos troços.

2 Levar as cebolas e os alhos a estalar sobre lume vivo com o azeite. Quando a cebola se apresentar translúcida, adicionar os poejos impecavelmente lavados e escorridos e deixar refogar cerca de 2 minutos.

3 Regar com 2 l de água a ferver e temperar com sal. Tapar a panela e deixar ferver 25 a 30 minutos. Cortar o pão em fatias pequenas e colocar na terrina onde será servida a sopa.

4 Dois minutos antes de servir a sopa, introduzir os queijos frescos e ferver (o tempo necessário para escalfar um ovo). Retirar. Rectificar o paladar da sopa e deitar sobre o pão. Podem colocar-se os queijos sobre o pão ou servi-los à parte. Abafar a sopa e servir 5 minutos depois.

Variante: Substituir o queijo fresco por queijo duro de leite de ovelha fervido, que se parte em 4 bocados. Também se pode fazer com ovos escalfados. No Alto Alentejo, o caldo é engrossado com farinha diluída num pouco de vinagre (1 colher de farinha, 2 colheres de vinagre).

Poejada de bacalhau

Ingredientes (para 4 pessoas)

500 g de bacalhau desfiado

2 L de água a ferver

pão alentejano

1 colher de sopa de farinha

vinagre q.b.

1 colher de sopa de piso de poejo conservado ou fresco

1 folha de louro

azeite q.b.

sal q.b.

1 Numa panela, refogar no azeite o piso conservado ou fresco e uma folha de louro.

2 Adicionar a água a ferver e o bacalhau.

3 Dissolver a farinha em água, e num pouquinho de vinagre. Juntar ao bacalhau quando estiver cozido. Deixar ferver até engrossar, mexendo sempre.

4 Entretanto, migar as sopas de pão alentejano para uma tigela e deitar por cima o preparado em ebulição. Servir.

Sopa de tomate com bacalhau

Ingredientes (para 4 pessoas)

400 g de bacalhau desfiado

150 g de queijo seco

4 cebolas pequenas

4 tomates grandes

2 pimentos

2 dentes de alho

4 batatas médias

4 ovos

1 colher de sopa de piso de hortelã-da-ribeira ou de poejo

azeite q.b.

sal q.b.

1 Numa frigideira, refogar a cebola às rodelas finas, o pimento às tiras e o tomate em pedaços, juntamente com o alho esmagado e a colher de sopa de piso de hortelã-da-ribeira ou de poejos.

2 Quando o refogado estiver pronto juntar as batatas às rodelas, o bacalhau e o queijo seco. Deixar cozer 10 a 15 minutos.

3 Adicionar os ovos e escalfar. Deixar apurar 5 minutos. Servir.

Sopa de tomate com sardinhas

Ingredientes (para 4 pessoas)

4 postas de peixe (sardinhas ou outro peixe como cação, corvina, robalo)
4 batatas médias cortadas às rodelas grossas
1 cebola média
3 tomates médios sem pele e sem sementes
1 raminho de poejos
1 ramo de orégãos
1 pimento verde
1 pão alentejano cortado às fatias
2 L de água
azeite q.b.
sal q.b.

1 Faz-se um refogado com o azeite, a cebola e o pimento. Quando a cebola estiver branca adiciona-se o tomate, os poejos, os orégãos e deixa-se apurar durante cerca de 15 minutos mexendo de vez em quando. Juntar 1,5 litros de água e deixar levantar fervura. Juntar as batatas e o peixe.

2 Quando as batatas estiverem cozidas servir imediatamente, colocando algumas fatias de pão num prato fundo, as batatas, uma posta de peixe e bastante caldo, para ensopar o pão.

Observações: Para enriquecer o prato, escalfar um ovo por pessoa.

Sopa de cação

Ingredientes (para 4 pessoas)

8 postas de cação

100 g de farinha de trigo

piso de poejo (2 colheres de sopa) conservado ou fresco

4 colheres de sopa de vinagre

2 L de água

4 batatas grandes

sal q.b.



1 Numa panela, colocar os 2 litros de água com o sal. Quando a água levantar fervura adicionar as batatas às rodelas e deixar ferver (cerca de 10 minutos).

2 Entretanto, numa tigela, misturar muito bem a farinha com as 4 colheres de vinagre e o piso.

3 Adicionar este preparado e o cação, às batatas não completamente cozidas. Deixe ferver mais cerca de 15 minutos. Servir a sopa decorada com folhas de poejo ou um raminho de hortelã-da-ribeira.

Receita recolhida no Inquérito Etnobotânico realizado no dia 13 Abril 2002 em Farinha Branca (Montargil) à Sra. Albertina Mendes Lopes.

Sopa de cação

Ingredientes (para 4 pessoas)

6 postas de cação
200 g de farinha de trigo
2 L de água
piso de poejo em conserva ou fresco (2 colheres de sopa)
colorau q.b.
1 folha de louro
sal q.b.



1 Num tacho, refogar em azeite as duas colheres de sopa do piso de poejo. Em seguida adicionar a água a ferver e as postas de cação. Ferver durante 10 minutos.

2 Entretanto, dissolver a farinha num pouco de água fria (numa tigela) e juntar ao peixe mais a folha de louro e o colorau. Deixar ferver durante mais 3 a 5 minutos, mexendo sempre. Servir.

Receita recolhida no Inquérito Etnobotânico realizado no dia 11 de Março 2002 em S. Lourenço (Estremoz) à Sra. Natividade da Conceição Marina.

Sopa de cabeça de garoupa

Ingredientes (para 4 pessoas)

1 cabeça grande de garoupa
8 camarões médios, cozidos e descascados
2 L de água
2 cebolas médias
3 tomates médios
1 pimento vermelho
150 g de massa cotovelo grossa
4 dentes de alho
2 colheres de sopa de azeite
piripíri q.b.
2 raminhos de hortelã-da-ribeira
sal q.b.



1 Cozer a cabeça de garoupa em pedaços numa panela com 2 l de água e um raminho de hortelã-da-ribeira. Deixar ferver durante cerca de 15 minutos.

2 Noutra panela colocar o azeite, as cebolas, os dentes de alho, os tomates, o pimento picado e o piripíri. Refogar um pouco, até o tomate estar desfeito. Adicionar a água de cozer a garoupa.

3 Quando levantar fervura juntar a massa, mexer para não pegar no fundo. Deixar cozer durante 5 minutos. Adicionar o peixe entretanto limpo de espinhas e peles, em pedaços. Deixar ferver mais 3 minutos. Adicionar o camarão e um raminho de hortelã-da-ribeira e está pronta a servir.

Nota: Pode confeccionar esta sopa com outros tipos de peixe, por exemplo, cherne, corvina, dourada, sarda, cavala.

Sopa de peixe com poejos

Ingredientes (para 4 a 6 pessoas)

800 g de pescada
800 g de barbo
125 g de toucinho
150 g de linguiça
1 cabeça de alho, pequena
3 cebolas
1 ramo de poejos
1 raminho de hortelã-da-ribeira
pimenta q.b.
2 colheres de sopa de farinha de trigo
5 colheres de sopa de azeite
1 colher de sopa de vinagre
pão de véspera
sal q.b.

1 Amanhe e lave os peixes. Corte-os em postas e tempere-os com sal.

2 Leve ao lume o azeite e o toucinho cortado em falhas. Quando derreter, adicione a linguiça cortada em pedaços. Deixe fritar e retire os pedaços para outro recipiente. Deite na gordura os alhos cortados e as cebolas descascadas e cortadas em meias-luas, os poejos e a hortelã. Aloure a cebola. Polvilhe com farinha e deixe cozer de novo.

3 Coza os peixes em água temperada com pimenta. Deite o caldo na sopa depois de passado por um passador. Apure. Acerte a quantidade de líquido, juntando mais água. Rectifique os temperos, junte o vinagre e os peixes sem espinhas.

4 Deite a sopa numa terrina sobre fatias de pão. Enfeite com a linguiça cortada em pedaços e a hortelã-da-ribeira fresca.

Sopa de peixe e aletria

Ingredientes (para 4 pessoas)

1 cabeça de peixe (garoupa pequena, por exemplo)
500 g berbigão
1 cebola
3 colheres de sopa de azeite
1 ramo de salsa
1 folha de louro
2 dentes de alho
1 copo vinho branco
2 tomates
1 pé de poejos
50 g de aletria
pão torrado
sal q.b.
pimenta em grão q.b.
piripíri em pó q.b.
queijo ralado

- 1** Cozer a cabeça do peixe em 2 litros de água temperada com sal e pimenta em grão. Coar o caldo e reservar o peixe.
- 2** Cozer o berbigão em lume forte até abrir, retirá-lo das conchas e coar o líquido obtido.
- 3** Picar a cebola grosseiramente e cozê-la com o azeite sobre lume brando sem deixar alourar.
- 4** Juntar o ramo de cheiros (salsa, louro) e os dentes de alho esmagados. Deixar refogar um pouco e regar com a água que serviu para cozer o peixe.
- 5** Adicionar ainda o vinho branco e o líquido dos berbigões e deixar levantar fervura.

6 Introduzir o tomate sem peles e sem sementes, cortado em quadradinhos. Juntar os poejos (o pé de poejos não deve ter mais de 10 cm de comprimento). Deixe cozer.

7 Alguns minutos antes de servir a sopa e com o caldo a ferver, introduzir na panela a aletria partida em pedaços, e as lascas de peixe, retiradas da cabeça cozida, o berbigão e o piripíri.

8 Retirar as ervas aromáticas, rectificar os temperos e servir com fatias de pão torrado e, se gostar, queijo ralado. Juntar o peixe na mesma altura.

Sugestões: Para manter a transparência do caldo, cozer a aletria à parte e juntá-la à sopa já fora do lume.

Caldo de peixe da ribeira

Ingredientes (para 3-4 pessoas)

1 kg de peixe (achigã, barbo, carpa, irós ou perca)
4 tomates maduros
1 cebola grande
1 pimento verde
4 dentes de alho
1 raminho de poejos ou
de hortelã-da-ribeira
1 caldo de peixe concentrado
1 ou 2 malaguetas de piri-piri
1,5 dl de azeite
1 copo de vinho branco (ou de água)
orégãos (1 c. de chá)
sopas de pão duro (de preferência alentejano)
sumo de 1 limão
sal q.b.

1 Escamar o peixe umas horas antes, estripar e temperar com sal grosso e o sumo de limão, para tirar o gosto a limos.

2 Juntar o azeite, o tomate, os alhos, a cebola, o pimento e os poejos. Fazer um pequeno refogado (mexendo sempre), logo que o tomate fique em calda e o resto cozido, juntar o vinho branco, o caldo de peixe e o piri-piri.

3 Passar o peixe por água (para tirar o sal) e introduzir no tacho, juntar os temperos e a água até cobrir o peixe por completo.

4 Cozer durante 10 ou 15 minutos (conforme o tamanho ou quantidade do peixe). Após a cozedura, espalhar os orégãos por cima e apagar o fogão. Deixar repousar cerca de 10 minutos.

5 Retirar o peixe para uma travessa e, deitar o caldo com os condimentos por cima das sopas que estão na tigela ou terrina. Servir.

Sopa de toucinho com poejos

Ingredientes (3 pessoas)

100 g de toucinho entremeado salgado

2 colheres de sopa de banha

1 cebola

1 dente de alho

1 molho grande de poejos

200 g de pão duro

4 ovos

1 folha de louro

1 cravinho

pimenta q.b.

sal q.b.

1 Cortar o toucinho em tirinhas e fritá-lo sobre lume brando com a banha.

2 Juntar a cebola picada e o alho esmagado e deixar refogar um pouco. Juntar os poejos em raminhos, o louro e o cravinho. Deixe estalar durante cerca de 2 minutos.

3 Regar com litro e meio de água, temperar com sal e pimenta e deixe ferver tapado durante cerca de 30 minutos.

4 Entretanto, cortar o pão em fatias e colocar numa terrina. Escalfar os ovos no caldo da sopa, retirá-los e colocá-los na terrina sobre o pão. Regar com o caldo, abafar 5 minutos e servir.

Nota: Esta sopa faz-se no Alentejo geralmente com a gordura resultante de fritar carne de porco previamente temperada com massa de pimentão em vez de banha simples.

Poejada de carpa

Ingredientes (3-4 pessoas)

1,5 kg de peixe do rio (carpa)

1 cabeça de alho

5 tomates maduros

5 dl de azeite

1 ramo de poejos

2 dl de água

250 g de pão caseiro duro

1 malagueta

sal q.b.

1 Escamar os peixes, tirar as tripas, lavá-los e cortá-los em diagonal.

2 À parte, numa panela, levar ao lume, os dentes de alho pisados com o sal e os poejos, o azeite e os tomates cortados aos bocados, limpos de peles e sementes, e a malagueta.

3 Refogar o tomate até estar desfeito. Adicionar a água e ferver para apurar.

4 Cozer as carpas. Tirá-las para uma travessa.

5 Deitar o caldo numa terrina sobre o pão cortado. Servir tudo junto.

4 Pratos de peixe



Arroz de lampreia

Ingredientes (para 3 pessoas)

1 lampreia
1 raminho de salsa
1 raminho de poejos
1 raminho de coentros
2 folhas de louro
folhas de alho
2,5 dl de vinho tinto
2,5 dl de vinagre
250 g de arroz
sal q.b.

- 1** Amanhar a lampreia e cortá-la aos pedaços para dentro do tacho onde vai a cozinhar (para não perder o sangue).
- 2** Temperar com a salsa, os poejos, o louro, os coentros, as folhas de alho, o vinho tinto (de preferência) e o vinagre. Cozer.
- 3** Acompanhar com arroz malandro, cozido à parte.

Caldeirada de peixe

Ingredientes (para 6 pessoas)

1 kg de amêijoas
2 kg de peixe para caldeirada
4 batatas médias
2 cebolas médias
4 dentes de alho
2 tomates maduros
2 pimentos verdes
1 folha de louro
folhas de poejo ou/e de hortelã-da-ribeira
2 dl de azeite
4 dl de água, ou
2 dl de água e 2 dl de vinho branco
piripiri a gosto
sal q.b.

1 Espalhar as amêijoas no fundo dum tacho grande, formando uma só camada. Acrescentar, alternadamente, a cebola às rodelas, o pimento às tiras, os tomates em pedaços, as folhas de poejo e/ou de hortelã-da-ribeira (de preferência em verde), os dentes de alho esmagados, a folha de louro, e as batatas em pedaços. No topo espalhar os peixes de modo a formarem uma só camada. Regar com o azeite, a água e/ou o vinho e temperar com o sal e piripiri a gosto.

2 Cozinhar em lume médio, agitando o tacho de vez em quando. Quando levantar fervura reduzir o lume e deixar ferver durante 15 minutos. Servir enfeitado com raminhos de poejo ou de hortelã-da-ribeira.

Receita recolhida nos Inquéritos Etnobotânicos realizados no dia 25 de Abril de 2002 à Sra. Anabela Palma em Cansados (Almodôvar) e a 19 de Março de 2006 em Gomes Aires (Almodôvar) à Sra. Francília Maria Gile.

Caldeirada de mexilhão e bacalhau



Caldeirada de mexilhão e bacalhau

Ingredientes (para 3 pessoas)

12 mexilhões grandes e só com metade da concha
3 postas médias de bacalhau bem demolhado
3 batatas médias
2 cebolas médias
4 dentes de alho
2 tomates maduros
1/2 pimento
1 courgete pequena
1 cenoura média
1 folha de louro
1 raminho de salsa
2 raminhos de hortelã-da-ribeira
2 dl de azeite
2 dl de vinho branco
piripíri a gosto
sal q.b.

1 Espalhar os mexilhões no fundo dum tacho grande, com a concha para baixo, formando uma só camada. Acrescentar, alternadamente, a cebola, a courgete e as batatas às rodelas, o pimento e a cenoura às tiras, os dentes de alho esmagados, a salsa e a folha de louro. No topo espalhar o bacalhau aos pedaços de modo a formar uma só camada. Regar com o azeite, o vinho e temperar com o sal e piripíri a gosto.

2 Cozinhar em lume médio, agitando o tacho de vez em quando. Quando levantar fervura reduzir o lume e deixar ferver durante 15 minutos. Servir enfeitado com raminhos de hortelã-da-ribeira.

Caldeirada de peixe à Amieira

Ingredientes (para 6 pessoas)

1 kg de amêijoas
 200 g de mexilhão limpo
 200 g de gambas descascadas
 2 kg de peixe para caldeirada
 4 batatas médias
 2 cebolas médias
 4 dentes de alho
 2 tomates maduros
 2 pimentos verdes
 1 folha de louro
 folhas de poejo ou/e
 de hortelã-da-ribeira
 2 dl de azeite
 4 dl de água, ou
 2 dl de água
 2 dl de vinho branco
 piri-piri a gosto
 sal q.b.



1 Espalhar as amêijoas no fundo dum tacho grande, formando uma só camada. Acrescentar, alternadamente, a cebola às rodelas, o pimento às tiras, as folhas de poejo e ou de hortelã-da-ribeira (de preferência em verde), os dentes de alho esmagados, a folha de louro, e as batatas em pedaços. No topo espalhar os peixes de modo a formarem uma só camada. Regar com o azeite, a água e/ou o vinho e temperar com o sal e piri-piri a gosto.

2 Cozinhar em lume médio, agitando o tacho de vez em quando. Quando levantar fervura reduzir o lume e deixar ferver durante 15 minutos. Servir enfeitado com raminhos de poejo ou de hortelã-da-ribeira.

Caldeirada à moda de Mértola

Ingredientes (para 4 pessoas)

1 kg de peixe de rio
2 cebolas médias
2 tomates maduros
folhas de poejo ou/e de hortelã-da-ribeira
2 dl de azeite
2 dl de vinho branco
água q.b.
sal q.b.
pão alentejano

- 1** Cortar as cebolas às rodelas ou meias luas e refogar com o azeite, os poejos, o sal, o vinho e o tomate pelado e cortado.
- 2** Introduzir o peixe e depois a água (não muita) até tapar o peixe.
- 3** Quando o peixe estiver cozido colocar tudo numa terrina.
- 4** Migar sopas do pão alentejano para o prato, deitar o peixe e o caldo em cima e servir.

Receita recolhida nos Inquéritos Etnobotânicos realizado no dia 12 de Março de 2002 em Moura à Sra. Ermelinda José Monteiro, ao Sr. Fernando Lopes Martins em Minas de S. Domingos (Mértola) em 13 de Março de 2002 e ao Sr. José Madaleno do Reguengo no Torrão (Alcácer do Sal) a 1 de Maio de 2006.

Caldeirada de peixe do rio

Ingredientes (para 6 pessoas)

3 kg de peixe de rio
3 cebolas grandes
3 dentes de alho
2 dl de azeite
1 colher (sobremesa) de pimentão-doce
2 dl de vinho branco
6 dl de água
1 colher (de sopa) de farinha
1 folha de louro
1 raminho de coentros
1 raminho de poejos
piripíri
pão
sal q.b.

1 Deitar o azeite, as cebolas e os alhos cortados às rodelas finas numa caçarola larga e baixa. Quando a cebola estiver cozida, mas não frita, juntar o pimentão, o sal, os coentros, o louro, os poejos, e um pouco de piripíri.

2 A seguir introduzir o peixe já amanhado e cortado aos pedaços grandes. Refogar durante 5 minutos. Nessa altura, adicionar o caldo preparado com o vinho branco, a água, a farinha e sal suficiente. Deixar ferver 10 minutos e rectificar os temperos.

3 Retirar o peixe para a terrina onde se colocou o pão cortado em fatias e regar com o caldo quente, servindo imediatamente.

Folhado de pescada

Ingredientes (3-4 pessoas)

1 embalagem (400 g) de massa folhada congelada
2 embalagens de filetes de pescada
1 L de caldo de peixe
0,5 dl de vinho branco
300 g de feijão verde
1/2 pimento vermelho
2 tomates maduros
1/2 beringela
1 courgete
1 ovo
1 raminho de poejos
farinha Maizena, sal e pimenta q.b.

1 À temperatura ambiente, descongelar a massa folhada. Estendê-la depois com um rolo sobre uma superfície enfarinhada e cortá-la em triângulos. Pincelar com ovo e levar ao forno durante cerca de 15 minutos.

2 Escaldar o tomate em água fervente e retirar-lhe a pele. Cortar os restantes legumes em cubos e cozê-los, separadamente, em água temperada com sal.

3 Cortar os filetes em pedaços, temperá-los e cozê-los no caldo de peixe, juntamente com o vinho. Depois de cozidos, escorrer e retirar um pouco do caldo da cozedura. Polvilhar com a farinha Maizena e levar ao lume para engrossar. Por fim, salpicar com as ervas aromáticas.

4 Cortar o tomate em cubos e aquecê-los na mesma água onde se cozeram os legumes.

5 Abrir os folhados ao meio e, sobre a base, dispor os legumes cozidos e o peixe. Regar com o molho e servir.

Massada de peixe com hortelã-da-ribeira

Ingredientes (para 4 pessoas)

1 kg de peixe
1 cebola média
1,5 L de água
500 g de massa grossa
1 raminho de hortelã-da-ribeira

- 1** Amanhar e cortar os peixes em pedaços. Refogar o peixe com a cebola.
- 2** Juntar a água e deixar levantar fervura. Acrescentar a massa.
- 3** Juntar o raminho de hortelã-da-ribeira picado, deixar apurar 10 a 15 minutos. Servir.

Migas de bacalhau com poejos

Ingredientes (para 4 pessoas)

300 g de bacalhau
750 g de pão caseiro (alentejano)
1 molho pequeno de poejos e/ou coentros
2 ovos
2,5 dl de azeite
2 dentes de alho
sal q.b.

- 1** Cozer o bacalhau bem demolhado. Escorrer e limpar de peles e de espinhas. Reservar a água.
- 2** Cortar o pão em fatias e espalhar os poejos por cima (apenas as folhas). Escaldar o pão com cerca de 2,5 dl da água de cozer o bacalhau, a qual se levou a ferver. Tapar e deixar embeber durante 10 minutos.
- 3** De seguida, juntar ao pão o bacalhau desfiado e os 2 ovos inteiros. Bater tudo de modo a obter uma papa.
- 4** À parte, num tacho, alourar os dentes de alho com o azeite. Retirar os alhos, juntar ao azeite a mistura de pão e bacalhau e, sobre lume, mexer para enxugar o preparado, sem contudo o deixar muito duro. Servir.

Nota: Ao ser escaldado, o pão deve ficar todo embebido mas não aguado, isto é, não deverá existir água visível no fundo da tigela.

Bacalhau desfiado com azeite de poejos

Ingredientes

600 g de bacalhau demolhado
10 ml de azeite de poejos
pimenta preta q.b.

1 Desfiar o bacalhau em lâminas finas. Colocar numa travessa.

2 Pingar com o azeite de poejos e temperar com a pimenta a gosto.

Servir com uma salada a gosto ou com grão-de-bico cozido também temperado com azeite, vinagre e poejos picados.

Peixe frito com poejo-fino (Escabeche Alentejano)

Ingredientes (para 2 pessoas)

1 kg de peixe de rio
1 cebola média
2 dentes de alho
1 cubo Knorr de peixe
hortelã-da-ribeira q.b.
vinagre q.b.
óleo para fritar
2 colheres de sopa de azeite
sal q.b.

1 Amanhar e temperar o peixe com sal a gosto. Deixar repousar cerca de 1 hora, passar por farinha e fritar em azeite ou óleo.

2 Entretanto fazer uma mistura, num almofariz grande, com o alho, o cubo Knorr, o hortelã-da-ribeira e o vinagre, pisando bem.

3 Deitar este preparado numa frigideira, adicionar a cebola às rodelas e um pouco de azeite. Quando a cebola estiver dourada o refogado está pronto. Cobrir o peixe frito com o refogado e servir.

Acompanhar com legumes da época.

Peixe de rio grelhado

Ingredientes (para 2 pessoas)

peixe para grelhar
1 colher de sopa de piso
4 dentes de alho esmagados
sal q.b.
50 g de manteiga

- 1 Barrar o peixe com o piso e grelhar.
- 2 Entretanto preparar o molho da manteiga, com o alho e o sal. Quando pronto dispor por cima do peixe. Servir.

Receita recolhida no Inquérito Etnobotânico realizado no dia 21 de Abril de 2002 em Sousel à Sra. Joana Maria Cunha Pais.

Chicharro grelhado com poejos

Ingredientes (para 4 pessoas)

4 chicharros médios
1 colher de sopa de piso de poejos
ou preparar piso fresco
1 ramo de poejos
azeite q.b.
4 dentes de alho
sal q.b.
1 kg batatas novas
sal q.b



- 1 Escalar os chicharros e temperar com sal a gosto.
- 2 Grelhar em lume médio para não queimar.
- 3 Preparar o piso fresco: num almofariz esmagar muito bem o alho, as folhas do poejo, o sal e o azeite.
- 4 Depois de grelhados, barrar os chicharros com uma colher de piso fresco ou de conserva.
- 5 Acompanhar com batatas cozidas e com uma salada a gosto.

Chocos fritos

Ingredientes (para 2 pessoas)

500 g de chocos
1 colher de chá de piso
4 dentes de alho
1 malagueta
azeite ou óleo para fritar
farinha q.b.
sal q.b.



- 1** Limpar os chocos. Cortá-los em tiras. Escorrer bem. Temperá-los com o sal (pouco) e o piri-piri em tiras e sementes.
- 2** Passar os chocos por farinha e fritar no azeite ou no óleo bem quente, com os dentes de alho, até estarem dourados.
- 3** Depois de fritos barrá-los com uma colher de piso. Servir com uma salada a gosto.



Receita recolhida no Inquérito Etnobotânico realizado no dia 21 de Abril de 2002, em Sousel, à Sra. Joana Maria Cunha Pais.

Peixe assado

Ingredientes (para 4 pessoas)

- 1 kg peixe para assar ou grelhar
- 1 colher de sopa de piso de poejos
- 1 pimento verde
- 1 cebola grande
- 1 tomate grande
- 1 kg batatas novas



- 1** Barrar o peixe com o piso conservado ou com o piso fresco e assar (pode assar-se no forno ou na brasa).
- 2** Cortar a cebola, o pimento e o tomate em pedaços e as batatas às rodelas. Temperar com sal e azeite e levar ao forno. Acompanhar com uma salada a gosto.

Receita recolhida no Inquérito Etnobotânico realizado no dia 30 de Abril de 2002 ao Sr. Manuel Molano, (Oguela), Campo Maior.

Polvo frito com poejos

Ingredientes (para 4 pessoas)

1 kg de polvo
1 colher de sopa de piso de poejos
1 chávena de arroz
1 cebola média
farinha q.b.
1 ovo
azeite ou óleo para fritar
sal q.b



- 1** Cozer o polvo com a cebola cortada aos pedaços (cerca de 10 minutos). Guardar a água da cozedura. Temperar o polvo com sal (pouco).
- 2** Cortar o polvo aos pedaços.
- 3** Na água de cozer o polvo adicionar o arroz (3 medidas de água para uma de arroz) e as partes mais finas do polvo. Deixar cozer 10 minutos.
- 4** Entretanto, passar os restantes pedaços de polvo por farinha e o ovo batido e fritar em óleo bem quente. Regar o polvo frito com o piso de poejo.
- 5** Servir acompanhado pelo arroz e salada a gosto.

Camarão no forno com hortelã-da-ribeira sobre migas de tomate

Ingredientes (para 4 pessoas)

24 camarões 30/40 crus
1 dl de azeite
4 dentes de alho
sal grosso q.b.
hortelã-da-ribeira q.b.

Migas de Tomate

1 cebola picada
4 tomates maduros sem sementes
nem pele
1 pimento verde aos cubos
1 pimento vermelho aos cubos
0,5 dl azeite
pimenta branca q.b.
2 dentes de alho picados
1 folha de louro
600 g de pão de véspera alentejano

1 Colocar uma frigideira ao lume com o azeite e os dentes de alho. Quando o azeite estiver quente juntar os camarões descascados (deixando a cabeça e o rabo), temperados com sal, até corarem.

2 Juntar a hortelã-da-ribeira e levar ao forno cinco minutos.

3 Fazer as migas de tomate refogando num pouco de azeite a cebola, o alho e a folha de louro, juntar o tomate e os pimentos. Deixar ferver um pouco e juntar o pão previamente demolido. Misturar muito bem com uma colher de pau, se necessário juntar um pouco de água e rectificar os temperos.

4 Deitar as migas de tomate numa pequena forma redonda e colocar os camarões por cima. Decorar com um ramo de hortelã-da-ribeira.

Migas de peixe

Ingredientes (para 4 pessoas)

1 kg de peixe do rio (barbo)

1 cebola

azeite q.b.

alho q.b.

600 g batatas

1 raminho poejo-fino

2 ovos

pão (um pedaço)

picante q.b.

sal q.b.

- 1** Cozer o peixe. Deixar arrefecer e retirar as espinhas.
- 2** Num tacho com 1,5 l de água cozer as batatas miudamente partidas e, em seguida, juntar o peixe.
- 3** À parte, fazer um refogado com a cebola, o azeite, bastante alho e o picante a gosto.
- 4** Quando o refogado estiver pronto misturar com o peixe e as batatas. Juntar pão desfeito e os ovos batidos.
- 5** Por fim juntar o poejo-fino e deixar ferver mais um pouco para apurar. Servir quente.

5 Pratos de carne



Migas de poejos com carne de porco

Ingredientes (4 pessoas)

1 kg de carne de porco para fritar

1 colher de sopa de piso de poejos ou preparar piso fresco

azeite q.b.

4 dentes de alho

sal q.b.

pão alentejano

- 1** Fritar a carne de porco com o azeite
- 2** No molho da carne colocar os dentes de alho, o piso de poejos e o pão.
- 3** Deixa-se cozer até ficar tipo papa,
- 4** As migas acompanham a carne frita.

Receita recolhida no Inquérito Etnobotânico realizado no dia 13 de Março de 2002, na Vidigueira, à Sra. Clemência Centeno Arrozedo.

Lombinhos de porco preto com migas de tomate e hortelã-da-ribeira

Ingredientes (para 2 pessoas)

200 g de lombinhos de porco preto

60 g massa de pimentão

1 pão alentejano

80 g de banha de porco

1 tomate

3 dentes de alho

1 molho de hortelã-da-ribeira

sal e pimenta q.b.



- 1** Temperar os lombinhos de porco com a massa de pimentão e sal a gosto. Juntar um pouco de hortelã-da-ribeira e deixar a marinar.
- 2** Cortar o pão alentejano, demolhar em água morna e reservar.
- 3** Fritar os lombinhos de porco preto em banha e reservar o pingo.
- 4** Saltear o tomate e o alho picado, juntar a hortelã-da-ribeira, o pingo da carne e o pão demolido. Temperar com sal e pimenta (q.b.). Enrolar as migas e servir com a carne frita.

Cozido de grão-de-bico

Ingredientes (4 pessoas)

300 g de carne de borrego para cozer
100 g de toucinho
1 chouriço de carne (linguiça)
1 farinheira
250 g de grão-de-bico
500 g de vagens (feijão verde)
250 g de batatas
1 fatia de abóbora
200 g de pão caseiro (duro)
poejos ou hortelã-da-ribeira
sal q.b.

- 1** Demolhar o grão-de-bico em água e sal, durante 12 horas. Passado esse tempo, cozer.
- 2** Numa panela, com água suficiente, introduzir a carne de borrego, o toucinho, o chouriço, e cozer. Depois das carnes estarem cozidas, retirar da água. À parte cozer a farinheira.
- 3** Arranjar e lavar o feijão-verde, as batatas e a abóbora. Cortar os vegetais aos bocados. Cozer na água das carnes.
- 4** Dispor no centro de uma travessa o grão-de-bico, as vagens, as batatas e a abóbora. À volta colocar as carnes cortadas.
- 5** Cortar fatias de pão duro e dispor numa terrina. Espalhar por cima alguns raminhos de poejo. Deitar o caldo a ferver sobre as fatias de pão. Acompanha com as carnes, o grão-de-bico, as vagens, as batatas e a abóbora.

Favada à Portuguesa

Ingredientes (4 pessoas)

100 g de toucinho entremeado
1 chouriço de carne (pequeno)
4 kg de favas (com casca)
2 cebolas
2 dentes de alho
1 raminho de poejos
(ou de hortelã-da-ribeira)
2 colheres de sopa de azeite
1 folha de louro
sal q.b.



- 1** Num tacho com o azeite adicionar as cebolas e os alhos picados, o toucinho cortado em tiras e o chouriço em pedaços pequenos. Refogar.
- 2** Retirar as carnes e juntar as favas descascadas, o raminho de poejos e o louro. Temperar com sal e dispor as carnes.
- 3** Tapar o recipiente e deixar cozer em lume brando.

Acompanhar com salada de alface, temperada com azeite e vinagre.

Receita recolhida no Inquérito Etnobotânico realizado no dia 24 de Abril de 2002, em Canal Caveira (Grândola), ao Sr. Henriques Emílio Viegas.

Feijoada

Ingredientes (4 pessoas)

1 pedaço de carne de porco
1 chouriço serrano
1 salpicão
1 farinha grande
1 tigela grande de feijão
2 cabeças de nabo
3 cenouras
1/4 de couve lombarda
2 cebolas
2 dentes de alho
1 raminho de poejos ou hortelã-da-ribeira
2 colheres de sopa de azeite
1 folha de louro
sal q.b.

1 Demolhar o feijão e cozê-lo com a carne de porco, o chouriço e o salpicão. À parte cozer a farinha.

2 Fazer um refogado com o azeite, o alho e as cebolas picadas. Quando alourar juntar os nabos e as cenouras aos pedaços. Refogar e acrescentar a couve lombarda. Temperar e deixar estufar em lume brando.

3 Quando os legumes estiverem cozidos, juntar o feijão já cozido, a carne cortada e o raminho de hortelã-da-ribeira.

4 Deixar apurar durante 5 minutos. Servir a feijoada enfeitada com os enchidos cortados às rodelas.

Receita recolhida no Inquérito Etnobotânico realizado no dia 24 de Abril de 2002, em Canal Caveira (Grândola), ao Sr. Henriques Emílio Viegas

Entrecosto à Amieira

Ingredientes (4 pessoas)

500 g de entrecosto
4 dentes de alho
1 raminho de poejos
2 colheres de sopa de azeite
piripíri a gosto
250 g de tomate mini-chucha
100 g de agrião-da-horta
sal q.b.



- 1** Preparar o piso de poejo fresco (página 29) e adicionar também piripíri a gosto. Barrar o entrecosto com a massa obtida.
- 2** Grelhar a carne.
- 3** Servir acompanhada pelo tomate mini-chucha e o agrião-da-horta ou outra salada a gosto.

6 Diversos



Azeite aromático

Ingredientes

- ¼ l de azeite
- 2 dentes de alho
- 2 malaguetas
- 1 raminho florido seco de hortelã-da-ribeira



- 1** Escolher uma garrafa bonita. Colocar as malaguetas e os dentes de alho no seu interior.
- 2** Seleccionar um raminho florido bonito de hortelã-da-ribeira seca e cortá-lo ao tamanho da garrafa. Inserir o raminho com muito cuidado dentro da garrafa. Perfazer com o azeite de forma a cobrir tudo.
- 3** Deixar repousar pelo menos durante 1 semana. Usar para temperar saladas.

Sugestão: Molhar o raminho da hortelã-da-ribeira em azeite antes de o introduzir na garrafa para facilitar a operação.

Açorda de poejos

Ingredientes (4 pessoas)

3 a 4 dentes de alho

1 dl de azeite

1 raminho de poejos ou de hortelã-da-ribeira

1 ovo por pessoa

água q.b.

sal q.b.

pão q.b.

- 1** Num tacho, fritar os alhos e os poejos em azeite. Temperar com o sal.
- 2** Quando estiverem quase fritos, deitar a água.
- 3** Quando estiver a ferver, juntar sopas de pão, que se esmigalham com uma colher de pau.
- 4** Assim que o pão estiver bem desfeito, acrescentar os ovos bem batidos e misturar tudo muito bem.
- 5** Pique as ervas aromáticas e adicione à açorda

Com uma colher grande forme bolinhos e sirva a acompanhar, por exemplo, lombinhos de bacalhau grelhados e temperados com azeite de poejos.

Receita recolhida no Inquérito Etnobotânico realizado no dia 9 de Março de 2002 às Sra. Guilhermina Vivas (Reguengo, Portalegre) e Sra. Joaquina Gavanha (Jardim, Marvão).

Gaspacho com poejos

Ingredientes (4 pessoas)

0,7 L de água fria

6 tomates

1 pepino pequeno

1 pimento

1 cebola pequena

3 grandes fatias de pão alentejano

8 raminhos de poejos ou de hortelã-da-ribeira

azeite e vinagre q.b.

sal e pimenta q.b.

orégãos q.b.

1 Cortar finamente os tomates, pepino, pimento, a cebola e uma das fatias de pão. Adicionar à água bem fria. Triturar tudo.

2 Temperar com o azeite, o vinagre, o sal e a pimenta a gosto. Ajustar as quantidades ao paladar, adicionando mais pão ou água, por exemplo.

3 Torrar as 2 fatias de pão e depois regar com um fio de azeite. Salpicar generosamente com os orégãos e cortar em cubos.

4 Distribuir o pão pelos pratos e adicionar o gaspacho. Aromatizar com um pouco de pimenta, orégãos e as folhas da hortelã-da-ribeira ou dos poejos. Servir.

Tortulhos do Monte

Ingredientes (para 4 pessoas)

1 kg de tortulhos - cogumelos silvestres (*Trichloma portentosum* ou *Boletus edulis*)

1 molhinho de poejos ou de hortelã-da-ribeira

1,5 colheres de chá de piso de conserva

2 colheres de sopa de azeite

1 cebola grande

2 dentes de alho

1,5 dl de vinho tinto

1 folha de louro

sal q.b.



1 Apanhar os tortulhos ou comprá-los a um fornecedor de confiança. Limpá-los de restos de terra e musgos e lavá-los bem em água corrente. Cortá-los em pedaços e escaldá-los em água fervente. Coar e reservar.

2 Num tacho colocar o azeite e adicionar a cebola e o alho, picados. Deixar refogar até a cebola ficar translúcida.

3 Adicionar o vinho, a folha de louro e os tortulhos. Tapar e deixe cozer, mexendo de vez em quando.

4 Separar as folhas e as extremidades tenras dos poejos e juntar, deixar apurar (5 minutos).

5 Servir acompanhado de batatas cozidas e legumes da época. Também podem acompanhar bifeinhos de peru grelhados.

Receita de família transmontana adaptada à referência recolhida no Inquérito Etnobotânico realizado no dia 13 de Abril de 2002, em Monte do Pardo (Nisa), à Sra. Isabel Pereira.

Cogumelos recheados



Cogumelos recheados

Ingredientes (3-4 pessoas)

(Foto: página anterior)

300 g de cogumelos (*Agaricus campestris*)

1 pimento pequeno

1 cebola pequena

1 dente de alho

1 raminho de poejo (ou hortelã-da-ribeira ou piso de conserva)

5 azeitonas pretas

4 colheres de sopa de azeite

sal q.b.

queijo ralado q.b.

- 1** Lavar bem os cogumelos. Cortar os pés e reservar. Com uma faca abrir o orifício do chapéu de forma a obter uma concha. Reservar.
- 2** Picar a cebola, o alho, o pimento, os poejos e os pés dos cogumelos. Colocar numa tigela e adicionar 1 colher de azeite e uma pitada de sal. Misturar bem até conseguir uma pasta.
- 3** Com a ajuda de uma colher encher os chapéus dos cogumelos com a pasta obtida. Retirar o caroço das azeitonas e picá-las, dispor por cima da pasta.
- 4** Colocar os cogumelos recheados num tabuleiro, regar cada um deles com um pouco de azeite e levar ao forno (cerca de 30 minutos). Retirar, colocar queijo ralado no topo de cada um dos cogumelos e levar de novo ao forno (5 minutos).
- 5** Colocar os cogumelos num prato de sobremesa e polvilhar em volta com poejos picados finos ou poejos secos pulverizados. Servir como entrada.

Salada de pêssegos com poejos

Ingredientes (4 pessoas)

1 alface
2 fatias grossas de presunto
2 fatias grossas de paio
600 g de pêssegos
8 nectarinas
1 c. (de chá) de maionese
1 c. (de chá) de mostarda
1 iogurte natural
1 raminho de poejos
sal e pimenta q.b.



- 1** Separar as folhas da alface e lavá-las bem. Escorrê-las e colocá-las num prato. Cortar o presunto e o paio em palitos e sobrepor à alface.
- 2** Lavar os pêssegos e as nectarinas e cortá-los aos gomos. Juntar à salada.
- 3** Misturar a maionese com a mostarda e acrescentar o iogurte. Envolver bem e temperar a gosto. Regar a salada com o molho e decorar com o raminho de poejos. Servir bem fresca.

Arroz de poejos

Ingredientes (3-4 pessoas)

1 cebola média
1 raminho de poejos verdes
1 dente de alho
2 chávenas (2 dl) de arroz
1 colher de sopa de azeite
água (5 chávenas)
sal q.b.



- 1** Colocar o azeite, a cebola e o alho picados no fundo do tacho. Refogar, mexendo sempre até a cebola ficar translúcida.
- 2** Juntar a água e deixar levantar fervura. Juntar o arroz previamente lavado e deixar cozer (cerca de 10 minutos). Juntar os poejos picados e deixar apurar mais um pouco.
- 3** Servir acompanhado com um rolo de salmão fumado e decorar com uns ápices de poejos.

Puré de ervilhas e poejos

Ingredientes (3-4 pessoas)

300 g de ervilhas

10 g de poejos ou de hortelã-da-ribeira

sal q.b.

- 1 Cozer as ervilhas temperadas com o sal a gosto.
- 2 Fazer o puré com as ervas aromáticas.

Omeleta de cebola e poejos

Ingredientes (2 pessoas)

- 1 cebola grande
- 1 raminho de poejos verdes (ou secos)
- 2 colheres de sopa de azeite
- 5 ovos médios
- 1 colher de café de vinagre vínico
- sal q.b.



- 1** Colocar o azeite e a cebola numa frigideira antiaderente e deixar cozer até a cebola ficar translúcida, mexendo sempre.
- 2** Numa tigela misturar com uma batedeira (ou um garfo) os ovos com o sal e os poejos finamente picados.
- 3** Adicionar a mistura anterior à frigideira de forma a ficar distribuída uniformemente. Tapar e deixar cozer em lume brando.
- 4** Retirar a omeleta para um prato com o fundo forrado a papel de cozinha para retirar o excesso de gordura. Regar com o vinagre. Enrolar.
- 5** Servir decorando com um ápice de poejo.

Pode acompanhar arroz de poejos.

Caracóis à Algarvia

Ingredientes (3-4 pessoas)

1 kg de caracóis
1 ramo de orégãos
1 ramo de poejos
1 ramo de alecrim
4 dentes de alhos
1 folha de louro
sumo de 1 limão
1 ramo de tomilho (*Thymbra capitata*)
sal q.b.
1 malagueta
1 cálice de aguardente de medronho

- 1** Lavar muito bem os caracóis em várias águas.
- 2** Colocá-los numa panela com todos os ingredientes e água fria a cobri-los.
- 3** Cozer em lume brando durante uma hora. Servir.



Conquilhas na Cataplana

Ingredientes (para 6 pessoas)

2 kg de conquilhas demolhadas
150 g de presunto entremeado
80 g de linguiça
2 cebolas
óleo q.b.
manteiga q.b.
salsa picada
1 folha de louro
pimenta q.b.
poejos q.b.

- 1** Regar a cataplana com óleo.
- 2** No fundo, colocar o presunto em cubos e a linguiça triturada e, por cima, a cebola às rodelas e as conquilhas. Temperar com a manteiga, salsa, louro, pimenta e poejos picados.
- 3** Fechar a cataplana e levar ao lume durante 20 minutos. Servir.

Molho de poejos para o pernil

Ingredientes

2 colheres de sopa de hortelã-da-ribeira picada
1 colher de chá de açúcar
1 colher de sopa de água
1 ½ colheres de sopa de vinagre branco

- 1** Colocar numa molheira a hortelã-da-ribeira picada, adicionar o açúcar e a água a ferver, misturando até o açúcar ficar dissolvido.
- 2** Juntar o vinagre branco e deixar o molho repousar 1 hora antes de servir, para regar o pernil.

Molho para massa Farfalle

Ingredientes (4 pessoas)

2 colheres de sopa de azeite
1 ou 2 dentes de alho
1 colher de sobremesa de tomilho fresco ou seco
4 corações de alcachofra (podem ser de lata)
200 ml de natas
1 colher de sopa de poejo ou de hortelã-da-ribeira picada
sal q.b.
pimenta de moinho q.b.
queijo Parmiggiano ralado q.b.

- 1** Aquecer o azeite numa frigideira, deitar o alho picado e o tomilho e alourar 1 a 2 minutos mas sem o alho ganhar cor.
- 2** Juntar as alcachofras picadas e as natas. Deixar cozer mais 2 ou 3 minutos. Adicionar as ervas aromáticas picadas. Apagar o lume e misturar bem. Temperar a gosto com o sal e a pimenta.
- 3** Deitar sobre a massa cozida “al dente” e salpicar com o queijo Parmiggiano ralado a gosto e um pouco mais de pimenta a gosto. Servir de imediato.

Recheio de maçã e passas aromatizado

Para recheiar aves ou para acompanhar carne assada

Ingredientes (3-4 pessoas)

2 colheres de sopa de azeite

1 cebola média picada

2 colheres de chá de folhas de hortelã-da-ribeira, picadas

4 maçãs reinetas descascadas e cortadas em cubinhos

1 chávena de arroz cozido

75 g de passas ou sultanas

1 gema de ovo

sal e pimenta, a gosto

- 1** Refogar a cebola no azeite, até ficar translúcida. Juntar a maçã e a hortelã-da-ribeira. Mexer e deixar cozinhar até a maçã estar cozida mas não desfeita.
- 2** Juntar o arroz, as passas, o sal e a pimenta, mexer e retirar do lume.
- 3** Adicionar a gema batida, voltar a mexer e recheiar a ave, antes de a introduzir no forno.

7 Sobremesas



Pudim de ovos aromatizado com poejos

Ingredientes (3-4 pessoas)

6 ovos
300 g de açúcar
½ L de leite
casca de laranja
açúcar q.b.
1 raminho de poejo
verde/ou seco



- 1** Ferver o leite com a casca de laranja.
- 2** Colocar os ovos e o açúcar numa tigela e misturar bem (não é necessário bater). Adicionar o leite morno.
- 3** Num tacho, adicionar mais açúcar e, em lume brando, fazer ponto de caramelo.
- 4** Deitar a mistura obtida no ponto 2 numa forma barrada com o caramelo.
- 5** Levar ao forno em banho-Maria para cozer (estará cozido quando um palito sair seco).
- 6** Retirar do forno e deixe arrefecer antes de desenformar num prato raso.
- 7** Pulverizar e decorar com o poejo.

Sugestão: Pode substituir por uma mistura de pudim comercial.

Gelado de poejos

Ingredientes (3-4 pessoas)

250 ml de leite condensado

250 ml de leite

raspas de chocolate

3-4 raminhos de poejos ou de hortelã-da-ribeira



- 1** Triturar os raminhos da erva aromática e ferver com os leites.
- 2** Deixar arrefecer.
- 3** Juntar as raspas de chocolate e congelar.
- 4** Na primeira hora de congelação mexer de vez em quando.

Compota de maçã

Ingredientes (para 4 pessoas)

1 kg de maçãs reinetas
sumo de 1 limão pequeno
750 g de açúcar amarelo
2 x 100 ml de água
1 ramo de hortelã-da-ribeira



- 1** Lavar, descascar e fatiar as maçãs. Colocar as maçãs regadas com o sumo do limão num tacho, com metade do açúcar e um pouco de água. Deixar cozer, até as maçãs estarem desfeitas.
- 2** À parte ferver o restante açúcar com o ramo de hortelã-da-ribeira e um pouco de água, até obter ponto de pérola. Juntar as maçãs e mexer bem.
- 3** Deitar a compota ainda quente em frascos. Cobrir com círculos de papel vegetal embebidos em aguardente. Deixar arrefecer e só depois tapar os frascos com as respectivas tampas.

Tarte de requeijão com manga

Ingredientes (3-4 pessoas)

1 embalagem de massa quebrada para a base da tarte
1 saquinho de gelatina de manga ou outra fruta a gosto
2 requeijões magros
2 ovos
100 g de açúcar
1 embalagem de natas
500 g de puré de manga ou outra fruta a gosto, natural ou enlatada, à qual juntou 1 colher de chá de folhas de hortelã-da-ribeira, de preferência pulverizadas

- 1** Colocar a massa quebrada numa forma de tartes, picar a massa com um garfo e levar ao forno quente, durante cerca de 10 minutos. Retirar e deixar arrefecer.
- 2** Preparar a gelatina segundo as instruções da embalagem e deixar arrefecer.
- 3** Numa taça misturar bem os requeijões, o açúcar e as gemas. Juntar a gelatina, mexer e adicionar as natas previamente batidas e o puré da fruta com as folhas pulverizadas de hortelã-da-ribeira. Voltar a mexer bem e deixar repousar no frigorífico durante algum tempo. Bater as claras em castelo bem firme e misturá-las ao preparado anterior.
- 4** Deitar sobre a massa da tarte já cozida e arrefecida. Vai ao frigorífico durante pelo menos 3 horas ou de um dia para o outro.

Decorar a gosto com fatias de fruta, natas e um raminho de hortelã-da-ribeira.

Doce de abóbora com requeijão

Ingredientes (3-4 pessoas)

800 g de abóbora

1 pau de canela

700 g de açúcar

400 g de requeijão (de Seia ou de Serpa)

1 raminho de poejos



1 Limpar e descascar a abóbora e lavá-la. Cortá-la em cubos pequenos. Colocar um tacho ao lume com a abóbora, o açúcar e o pau de canela. Deixar cozer em lume brando, mexendo de vez em quando. Quando estiver bem cozida, retirar do lume e deixar arrefecer.

2 Num prato de sobremesa colocar uma porção de requeijão e uma porção semelhante de doce de abóbora.

3 Lavar o raminho de poejos e escolher as folhas tenras; picá-las e distribuí-las sobre o prato. Decorar com o pau de canela e umas extremidades do raminho de poejos. Servir frio.

Sugestão: Substituir o requeijão por queijo fresco. Também se pode variar usando doce de marmelo em vez de doce de abóbora.

Salada de morangos

Ingredientes (3-4 pessoas)

1 kg de morangos

açúcar de pasteleiro q.b.

1 raminho de poejos



1 Limpar os morangos. Cortá-los longitudinalmente. Polvilhar com o açúcar. Decorar com os poejos, a gosto.

8 Licores e infusões de poejos



Licor de poejos

Ingredientes

50 g de poejo seco

1 litro de água

1 kg de açúcar

1 l de aguardente

- 1 Cozer o poejo seco na água durante 2 minutos. Filtrar a infusão.
- 2 Adicionar o açúcar e a aguardente.
- 3 Deixar repousar no escuro, durante um mês.



Receita recolhida no Inquérito Etnobotânico realizado no dia 21 de Abril de 2002 em Monforte à Sra. Maria Margarida Ferreira.

Licor de poejos

Ingredientes:

150 g de poejo em verde
1 l de aguardente
1 kg de açúcar
3 l de água

- 1 Deixar, durante 1 mês ou mais, o poejo em verde num litro de aguardente.
- 2 De seguida ferve-se 1 kg de açúcar em 3 litros de água até ficar em metade.
- 3 Misturar quando estiver frio e está pronto.



Receita recolhida no Inquérito Etnobotânico realizado no dia 11 de Outubro de 2002, em Ferreira e Barros (Avis), à Sra. Amélia.

Licor de poejos

Ingredientes:

- 1 raminho de poejos ou de hortelã-da-ribeira, verde e/ou seco
- 1 litro de aguardente
- 1 kg de açúcar amarelo



- 1 Durante 15 dias mergulhar um ramo de poejos secos no litro de aguardente
- 2 Passados 15 dias adicionar 1 kg de açúcar amarelo
- 3 15 dias depois coar tudo por um pano e guardar (desde o início) no escuro.

Receita recolhida no Inquérito Etnobotânico realizado no dia 14 de Abril de 2002, em Évora, à Sra. Antónia Serra Pastor Grilo.

Licor de poejos



Ingredientes

½ chávena de chá de poejos secos

2,5 dl de sumo de limão

60 dl de água

1 kg de açúcar

0,5 l de aguardente vínica

- 1** Introduzir os poejos num frasco de boca larga, juntar a aguardente e deixar macerar por 15 dias.
- 2** Passado esse tempo, levar o açúcar ao lume num tacho, juntar a água, deixar ferver 3 minutos exactos, juntar depois umas gotas de limão e retirar do lume.
- 3** Longe do calor, juntar a infusão anterior com a aguardente, coada. Deixar arrefecer um pouco, passar por papel de filtro e guardar em garrafas. Ao fim de outros 15 dias está no ponto.

Os poejos deverão dar ao licor uma cor alourada. Se o achar sem cor, junte um pouco de açúcar caramelizado, desde que não esteja muito queimado para não alterar o sabor.

Infusão de poejos

Ingredientes

2 raminhos de poejos verdes ou secos

½ l de água

- 1 Colocar a água ao lume.
- 2 Quando levantar fervura juntar os poejos e deixar ferver 2 minutos.
- 3 Servir e adoçar a gosto.

Receita recolhida na Beira Alta, Concelho de Trancoso. Infusão utilizada para tratar dores de estômago. No Alentejo, a mesma referência foi feita por Idália Francisco Cunha, S. Lourenço (Estremoz), a 11 de Março de 2002 e Sr. António Maria Gonçalves, Sítio dos Castelares (Santiago do Cacém), a 23 de Março de 2002.

Esta infusão de poejo foi referida para tratar gripes, tosses e constipações, nos seguintes inquéritos etnobotânicos, realizados no Alentejo: Sra. Joaquina Raposa Gavancha, Jardim (Marvão), a 9 de Março de 2002; Sr. Manuel Pratos Catoucho, Aldeia da Serra (Redondo), a 11 de Março de 2002; Sr. Augusto Lopes Mendes, Amareleja, a 12 de Março de 2002; Sra. Ermelinda José Monteiro, Moura, a 12 de Março de 2002; Sr. Manuel Maria Machado, Vale de Vargo (Serpa), a 12 de Março de 2002; Sr. Fernando Lopes Matias, Mina de S. Domingos (Mértola), a 13 de Março de 2002; Sra. Antónia Maria Filipe da Silva Franco, Castro Verde, a 13 de Março de 2002; Sra. Natércia da Silva Campos, Monte da Corte Margarida - Aljustrel, a 13 de Março de 2002; Sr. José Joaquim, Foros de Mora, a 20 de Março de 2002; Sra. Albina da Conceição da Costa, Safira (Montemor), a 20 de Março de 2002; Sra. Idília Maria Brizos, Foros da Pereira (Vila Nova de Mil Fontes), a 23 de Março de 2002; Sr. Guilherme José Maria, Retiro do Pontão (Cercal do Alentejo), a 23 de Março de 2002; Sra. Maria do Rosário Mendes Boitas, Baldio (Reguengos de Monsaraz), a 14 de Abril de 2002; Sr. José Alberto Coelho, Sabóia (Odemira), a 25 de Abril de 2002. A infusão de *Mentha cervina* para tratamento daquelas doenças também foi referida nos seguintes inquéritos etnobotânicos: Sr. Manuel Pratos, Catoucho, Aldeia da Serra (Redondo), a 11 de Março de 2002; Sra. Palmira Guerreiro Parreira, Pinhal do Concelho (Santiago do Cacém), a 11 de Março de 2002; Sr. Manuel da Silva Tavares, Ouguela (Campo Maior), a 13 de Abril de 2002; Isabel Pereira, Monte do Pardo (Nisa), a 13 de Abril de 2002; Sra. Maria do Rosário Mendes Boitas, Baldio (Reguengos de Monsaraz), a 14 de Abril de 2002; Sr. José Madaleno, Reguengo, Torrão (Alcácer do Sal), a 1 de Maio de 2006. A infusão de *poejo-fino* foi mencionada ainda pela Sra. Mariana Patrícia Domingos, Safara (Amareleja), a 14 de Abril de 2002, para tratar dores de abdómen.

Infusão de poejos (mistura)

Ingredientes

1 raminho de poejo
1 flor de sabugueiro (*Sambucus nigra*)
1 raminho de borragem (*Borago officinalis*)
½ l de água

- 1 Colocar a água ao lume.
- 2 Quando levantar fervura adicionar as ervas na proporção de 1:1:1, desligar o lume e tapar.
- 3 Servir e adoçar com açúcar (ou com mel) a gosto.

Receita recolhida no Inquérito Etnobotânico realizado no dia 11 de Março de 2002, em Figueira e Barros (Avis), à Sra. Maria Augusta. Usado para combater constipações.

9 Bibliografia

- AGNIHOTRI, V. K., AGARWAL, S. G., DHAR, P. L., THAPPA, R. K., BALESHWAR, KAPAHI, B. K., SAXENA, R. K. & QAZI, G. N. 2005. Essential oil composition of *Mentha pulegium* L. growing wild in the north-western Himalayas India. *Flavour and Fragrance Journal*, **20**: 607-610.
- COSTA, A. F. 1975. *Elementos da Flora Aromática – O Laboratório de Farmacognosia no Estudo dos Óleos Essenciais de Portugal e Angola*. Junta de Investigações Científicas do Ultramar, Lisboa.
- COUTINHO, A. X. P. 1974. *Flora de Portugal*. R. T. Palhinha (ed.). Men, Lisboa.
- DARRÉ, C. A., NOVO, R. J., ZUMELZU, G., BRACAMONTE, E. R. 2004. Alternativas de control químico de malezas anuais em *Mentha piperita* L.. *Agriscienta XXI*, (1): 39-44.
- DUKE, J. A. 1985. *Handbook of Medicinal Herbs*. CRC Press, Inc, Boca Raton, Florida.
- ESPÍRITO SANTO, M. D., COSTA, J. C., CAPELO, J. & LOUSÃ, M. F. 2003. *Checklist dos sintaxa de Portugal – Continente e Ilhas*. Associação Lusitana de Fitossociologia, Lisboa.
- ESTRELLES, E., ALBERT, F., NAVARRO, A., PRIETO, J. & IBARS, A.M. 2004. Germination behaviour of Labiatae SW distributed in the Iberian Península. In *Proceedings of the 4th European Conference on the Conservation of Wild Plants – A Workshop on the Implementation of the Global Strategy for Plant Conservation in Europe*. Spain, Valencia, Sep., 17-20.
- FRANCO, J.A. 1984. *Nova Flora de Portugal (Continente e Açores)*. Volume II. Lisboa.
- FRANZIOS, G., MIROTSOU, M., HATZIAPOSTOULOU, E., KRAL, J., SCOURAS, Z. G. & MAVRAGANI-TSIPIDOU, P. 1997. Insecticidal and genotoxic activities of mint essential oils. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, **45**: 2690-2694.
- HANRAHAN, C. 2001. *Pennyroyal*. In *Gale Encyclopedia of Alternative Medicine*. Gale Group.
- KOTHARI, S. K., SINGH, D. V., SINGH, K. 1991. Critical periods of weed interference in Japanese mint (*Mentha arvensis* L.) *Trop. Pest Manage.*, **37**: 85–90
- MARINHO, S. 2002. Estudo preliminar da Etnobotânica do Poejo (*Mentha pulegium* L.) e hortelã-da-Ribeira (*Mentha cervina* L.). *Relatório do Trabalho de Fim de Curso de Engenharia Agrária e Desenvolvimento Regional*. ESAE, Elvas.

- MONTEIRO, P.T.M. 2006 *Mentha cervina* L. e *M. pulegium* L. Propagação seminal e vegetativa e quantificação e caracterização dos óleos essenciais. *Relatório do Trabalho de Fim de Curso de Engenharia Agronómica*. Instituto Superior de Agronomia, Universidade Técnica de Lisboa.
- PÓVOA, O., MARINHO, S. & FARINHA, N. 2004. Preliminary study of hart's pennyroyal (*Mentha cervina* L.) and pennyroyal (*Mentha pulegium* L.) ethnobotany in Alentejo, Southern Portugal. In *Abstracts of the 9th International Congress of Ethnobiology*. Kent University, Canterbury.
- ROSSELLÓ-GRAELL, A. 2003. Caracterização fito-ecológica das Lagoas temporárias do Campo Militar de Santa Margarida (Ribatejo, Portugal). *Portugaliae Acta Biologica*, 21: 245-278.
- STOUGAARD, R. N. 1997. Adjuvant combinations with quizalofop for wild oat (*Avena fatua*) control in peppermint (*Mentha piperita*). *Weed Technology*, 11: 45-50
- TUTIN, T.G., HEYWOOD, V. H., BURGESS, N. A., MOORE, D.M., VALENTINE, D. H., WALTERS, S.M. & WEBB, D. A. (eds.) 1972. *Flora Europaea. Volume 3 – Diapensiaceae to Myoporaceae*. Cambridge University Press, Cambridge.
- VALDÉS, B., TALAVERA, S. & FERNÁNDEZ-GALIANO, E. (eds.) 1987. *Flora Vascular de Andalucía Occidental. Volume 2*. Ketres Editora, Barcelona.
- VASCONCELLOS, J. C. 1949. *Plantas Medicinai e Aromáticas*. Ministério da Economia, Direcção Geral dos Serviços Agrícolas.

10 Índice Remissivo das Receitas

A

- Açorda de poejos 77
- Arroz
 - de lampreia 48
 - de poejos 83
- Azeite aromático 76

B

- Bacalhau desfiado com azeite de poejos 58

C

- Caldeirada
 - à moda de Mértola 53
 - de mexilhão e bacalhau 50, 51
 - de peixe 49
 - de peixe à Amieira 52
 - de peixe do rio 54
- Caldo de peixe da ribeira 44
- Camarão no forno com hortelã-da-ribeira sobre migas de tomate 65
- Caracóis à Algarvia 86
- Chicharro grelhado com poejos 61
- Chocos fritos 62
- Cogumelos recheados 80, 81
- Compota de maça 94
- Conquilhas na cataplana 87
- Cozido de grão-de-bico 70

D

- Diversos 75
- Doce de abóbora com requeijão 96

E

Entrecosto à Amieira 73

F

Favada à Portuguesa 71

Feijoada 73

Folhado de pescada 55

G

Gelado de poejos 93

Gaspacho com poejos 78

I

Infusão

de poejos 104

de poejos (mistura) 105

L

Licor

de poejos 100, 101, 102, 103

Licores e infusões de poejos 99

Lombinhos de porco preto com migas de tomate e hortelã-da-ribeira 69

M

Massada de peixe com hortelã-da-ribeira 56

Migas

de bacalhau com poejos 57

de peixe 66

de poejos com carne de porco 68

Molho

de poejos para o pernil 88

para massa Farfalle 89

O

Omeleta de cebola e poejos 85

P

Peixe

assado 63

frito com poejo-fino (Escabeche Alentejano) 59

de rio grelhado 60

Piso de poejo 27

para conservar 28

fresco 29

Pojada

de bacalhau 35

de carpa 46

de queijo fresco 34

Polvo frito com poejos 64

Pratos

de carne 67

de peixe 47

Pudim de ovos aromatizado com poejos 92

Puré de ervilhas e poejos 84

R

Recheio de maçã e passas aromatizado 90

S

Salada

de pêssegos com poejos 82

de morangos 97

Sobremesas 91

Sopas com poejos 31

Sopa

de cabeça de garoupa 40

de cação 38, 39

de feijão com espinafres 32
de feijão-frade 33
de peixe e aletria 42
de peixe com poejos 41
de tomate com sardinhas 37
de tomate com bacalhau 36
de toucinho com poejos 45

T

Tarte de requijão com manga 95
Tortulhos do monte 79