

LIVRO DE RECEITAS COM PINHÃO



Cofinanciamento:



União Europeia
Fundo Europeu
de Desenvolvimento Regional

www.unac.pt
unac
união da floresta
mediterrânica

Ficha Técnica

Edição: UNAC - União da Floresta Mediterrânica

Design Gráfico, Paginação e Preparação Gráfica: EDRV, Lda.

Impressão e Acabamento: GrafiConde, Lda

Tiragem: 1.500 exemplares

Data: Fevereiro 2014

UNAC - União da Floresta Mediterrânica

A UNAC representa os interesses dos produtores florestais do espaço mediterrânico português junto das instituições nacionais e europeias, através de uma estratégia de intervenção de cariz técnico-político. Acompanha e analisa todos os processos e iniciativas com relevância e interesse para os seus associados, como é o caso das políticas rurais, florestais, ambientais e fiscais.

Através da UNAC, as organizações de produtores florestais do espaço mediterrânico definem posições comuns sobre temas estratégicos e transversais, desenvolvendo contributos e participações válidas, construtivas e tecnicamente fundamentadas.

Tem uma área territorial de influência de dois milhões de hectares, representando cerca de 700.000 hectares de áreas agro-florestais e cerca de 16.000 produtores.

UNAC-UNIÃO DA FLORESTA MEDITERRÂNICA
R. Mestre Lima de Freitas, n.º 1, 1549 - 012 Lisboa
Tel.: +351 21 710 00 14
Fax: +351 21 710 00 37
E-mail: geral@unac.pt
www.unac.pt

O Projeto “Programa de Valorização da Fileira da Pinha/Pinhão”

O pinheiro manso constitui, atualmente, uma das espécies florestais mais interessantes, assumindo um papel preponderante na economia das explorações agroflorestais mediterrânicas, sendo uma das fileiras emergentes mais relevantes do sector produtivo primário. Com um mercado vocacionado principalmente para a exportação, a Fileira da Pinha/Pinhão pode assegurar um contributo efetivo para o reforço do valor económico dos espaços agroflorestais mediterrânicos, e para a redução do risco de abandono e de desertificação territorial.

Não obstante todas as mais-valias que já possui, assim como muitas potencialidades por desenvolver, esta cultura possui ainda vários constrangimentos ao seu desenvolvimento.

Foi para dar resposta a estas necessidades que a UNAC - União da Floresta Mediterrânica está a executar o Projeto “Programa de Valorização da Fileira da Pinha/Pinhão” uma iniciativa QREN, apoiada no âmbito do INALENTEJO, cujo investimento ascende a 113.660,47 euros, com cofinanciamento FEDER de 79.562,33 euros.

Um Livro de receitas com pinhão

Existindo registos da sua utilização desde o tempo dos romanos e dos gregos, o uso do pinhão desde sempre fez parte integrante da gastronomia e doçaria do Alentejo, em especial da região de Alcácer do Sal. São bem conhecidos o arroz de pinhão, as saborosas pinhoadas, sempre servidas em cima de folhas de laranjeira, os bolos de pinhão, com destaque para o Bolo Real de Pinhão e muitos outros.



O pinhão faz também parte do nosso imaginário de crianças, quando abríamos as pinhas e partíamos os pinhões para os comer directamente.

A inexistência de acções de promoção e de estratégias de marketing a nível interno e externo, tem tido consequências gravosas para a diferenciação e valorização do pinhão (de *Pinus pinea*) junto do consumidor relativamente a produtos concorrentes, nomeadamente pinhão vindo da China e da Turquia, ou até de outros frutos secos.

O pinhão apresenta excelentes qualidades organolépticas e contém elementos essenciais a uma alimentação saudável, pelo que é de maior importância divulgar e promover o consumo do pinhão nacional enquanto produto gastronómico, contribuindo de forma directa para a valorização e protecção de um produto alentejano. Nesse sentido, procedemos à recolha de receitas e solicitámos a colaboração de alguns Chefs para colaborarem com receitas próprias que utilizassem pinhão. Aos **Chefs José Avillez e Miguel Castro Silva** deixamos o nosso agradecimento pela pronta disponibilidade e contributos efectuados, os quais vieram enriquecer este primeiro livro de receitas de pinhão.

Nota de Abertura

Assunção Cristas
Ministra da Agricultura e do Mar



Este livro de receitas com pinhão é mais do que apenas um livro de receitas, é também uma forma de sensibilização para as florestas de uma forma prática e útil para todos. É por isso com prazer que me associo a esta iniciativa esperando contribuir para ficarmos todos mais despertos para a necessidade de olharmos com carinho para as nossas florestas e sua riqueza.

O pinheiro-manso é uma espécie autóctone do Mediterrâneo e faz parte do nosso imaginário de floresta. A sua área atual chega quase aos 200 000 ha, o que representa cerca de 6% da ocupação florestal total. A boa notícia é que nos últimos 20 anos a área cresceu cerca de 50% no nosso país, tornando-se evidente que é uma boa escolha e uma opção com futuro.

Em 2011, a produção total mundial de pinhão foi de 36.080 toneladas e em Portugal de cerca de 1500 toneladas, ou seja 4% do total produzido no mundo.

Esta fileira apresenta forte potencialidade assentando em intervenientes profissionais, atentos ao mercado e conscientes das suas responsabilidades ambientais e sociais e se olharmos para os parâmetros económicos, a uma escala regional, o pinheiro-manso potencia economias de grande interesse no desenvolvimento equilibrado do território, sendo de relevar como positivos, os resultados na balança comercial com exportações largamente superiores às importações.

O aumento da área florestal é uma das nossas apostas e a filosofia deste Governo pretende dar ao Estado e à sociedade efetivas garantias de controlo da execução das políticas públicas de florestas, conservação da natureza, recursos hídricos, ambiente e desenvolvimento rural. Aliás, constitui prioridade a proteção dos povoamentos de pinheiro-manso contra pragas, doenças e incêndios nos programas públicos de arborização, que mantemos para 2014-2020.

Atualizar o regime jurídico das ações de colheita, transporte e armazenamento de pinhas está no nosso horizonte e consideramos importante para o desenvolvimento da fileira do pinhão, garantir a monitorização sanitária dos produtos da fileira e permitir a rastreabilidade da origem das pinhas. Em simultâneo, está em cima da mesa a constituição de um sistema de informação estatística para o sector e uma maior transparência nos circuitos de comercialização da pinha.

O nosso grande objetivo é tornar a floresta um sector potenciador de riqueza, de biodiversidade, de equilíbrio ambiental e de um bom ordenamento do território. É necessário quebrar os ciclos viciosos que persistem na nossa floresta: fraccionamento, má gestão, incêndios e doenças. Este livro ajuda-nos a ver a floresta numa outra dimensão, numa outra função, ficando claro a importância de todos os serviços que a floresta nos proporciona.

Desde a pré-história que o pinheiro-manso é aproveitado porque além dos pinhões que neste livro se evocam, o pinheiro-manso também permite múltiplas utilizações de onde se destacam o uso da madeira, o uso da casca de pinha e a casca de pinhão que são utilizadas como combustível, dado o seu elevado poder calorífico, mas também como sequestro de carbono e na proteção de solos. Mas podemos ainda acrescentar o pinheiro como uma árvore ornamental pelo seu valor paisagísticos em esquecer a densa e agradável sombra que proporciona.

Quando falamos em alimentos para o Homem, o pensamento remete-nos quase sempre para agricultura, mas quando tratamos de “iguarias”, de produtos “gourmet”, a mente dirige-se de imediato para coisas que vêm dos espaços florestais: o pinhão, a avelã, a castanha, a caça, as pescarias de águas interiores, os frutos silvestres, os cogumelos, as ervas aromáticas, o mel, entre tantos outros. E cada uma destas palavras engloba uma panóplia de espécies ou produtos muito diferentes, de texturas, cheiros, cores e sabores vários, por vezes raros ou escassos, mas sempre agradáveis ao paladar.

E os pinhões têm um lugar de relevo, que todos nós (re)conhecemos, na memória da cozinha portuguesa. Justifica-se apostarmos em melhores alimentos oriundos da floresta, não só porque através deles se potencia a restauração, o turismo e se melhora e diversifica a cozinha portuguesa, mas ainda porque as formas e cadeias organizadas da produção ao consumo, vêm gerando rendimentos e emprego nas zonas rurais, assegurando novas formas de rendimento, novas

alternativas e modos de vida, que podem ajudar a repovoar e a revitalizar um novo Mundo Rural, também uma aposta deste Governo.

A edição de um Livro de receitas com pinhão, vem não só fomentar a valorização do pinhão enquanto produto gastronómico de raízes ancestrais na cultura portuguesa, como ao desenvolvê-lo em formato electrónico, se permite a ponte perfeita entre a tradição e a inovação que pretendemos motivar em toda a nossa linha de atuação para o Mundo Rural.

E daí resulta a nossa maior Riqueza.

O Uso dos Pinhões no Receituário Nacional

A Provedoria da Confraria Gastronómica do Alentejo



O pinhão é um produto que tem tido, ao longo dos séculos, uma utilização muito diversa na preparação de pratos das cozinhas mediterrânicas. No livro de Marco Gávio Apício “De re coquinaria”, um cozinheiro do período imperial romano, descreve-se a receita de um enchido na qual são incorporados pinhões: *“Mói ovos mioleiras, pinhões, pimenta, liquamen(garun), um pouco de laser, e com estes encherás o intestino. Depois de cozido assa e serve”*.

Outra referência extraída deste livro, refere-se à confecção de um molho para acompanhar um prato de caça, que reza assim: *“molho quente para cervo: pimenta levístico (planta da família do endro), salsinha, cominhos, amêndoas ou pinhões tostados; jogarás mel vinagre vinho um pouco de azeite, liquamen e mexerás”*. Ou esta de salsichas de sangue: *misturarás com sangue, ovos com a gema cozida, pinhões, cebola e alho porro cortados; adicionarás pimenta moída e assim encherás uma tripa. Juntarás liquamen e vinho e desse modo cozinharás*.

A utilização dos pinhões no receituário nacional está igualmente presente no livro de Cozinha da Infanta Dona Maria, havendo nele registadas duas receitas,

uma de morcelas, por ventura doces, e outra de farténs ou fartes. Destas respigaremos apenas a receita das morcelas, significativamente diversa da de Apício, e é assim apresentada: *“Tomarão um pão ralado e nele lançarão algumas gotas de água de flor de laranjeira, pinhões, amêndoas em pedaços e uns poucos de cravos pisados e canela moída, gemas de ovos e um pouco de sal e banha de porco fresca e açúcar derretido. Amassa-se, e com esta massa preparam-se as morcelas que se levam a cozer. A tripa não deve ser muito cheia para não rebentar”*.

Nestas receitas que acabamos de referir, o pinhão não desempenha um papel preponderante na sua confecção e, é até de supor, que o sabor que lhe é tão característico, ficará bastante erudido, no meio de tanta especiaria e ingredientes tão diversos.

Há, no entanto, outras receitas em que os pinhões são parte importante da sua confecção, e o seu sabor perfeitamente preservado. São elas as Alcomonias, doce regional muito apreciado no litoral alentejano, principalmente nos concelhos de Santiago do Cacém e de Grândola, onde mantém uma presença regular em casas de particulares e nas festas e feiras tradicionais que se realizam nas localidades destes concelhos, onde ainda é possível observar as doceiras sentadas em cadeiras de buíngo com as cestas de verga coloridas, abertas e forradas com toalhas impecavelmente brancas, expondo as alcomonias, embrulhadas às dúzias, em papel branco, e também ainda os amores e bolinhos secos de azeite.

A receita tradicional e consagrada desde os tempos da ocupação árabe, pode levar os seguintes ingredientes: 2 Kg de farinha de trigo torrada, 2 Kg de açúcar amarelo, 250 gr de pinhões, 1 lt de água.

A farinha é posta num tabuleiro e vai ao forno a torrar. Põe-se a água ao lume com o açúcar. Quando estiver quase a ferver adiciona-se os pinhões e deixa-se ferver durante uns quinze minutos. De seguida, junta-se a farinha torrada, pouco a pouco, mexendo sempre com uma colher de pau. Quando a massa atingir uma certa consistência, tende-se sobre uma mesa, polvilhada de farinha, sendo estendida com o rolo até atingir a espessura desejada (pouco menos do que meio centímetro); depois cortam-se, à faca, em forma de pequenos losangos que secam ao ar; esses losangos são as alcomonias.

Os amores, a par das alcomonias, fazem igualmente parte do imaginário das populações destes concelhos, e são uns bolinhos feitos com as claras dos ovos batidas em castelo a que se junta açúcar e uma dose generosa de pinhões, levemente tostados. A massa assim resultante é posta com uma colher em formas de papel frisado e levadas a cozer em forno médio. São ainda do conhecimento geral, e por todos também muito apreciadas, essa maravilhosa combinação de mel e pinhão que se dá pelo nome de pinhoadas e que, em Alcácer do Sal, têm a sua catedral, onde são vendidas empacotadas em cartuxos de papel branco, ou servidas mais tradicionalmente em cima de folhas de laranjeira. Não queremos deixar sem referência uma utilização muito particular ao uso do pinhão, numa receita partilhada por gregos e romanos, que não resistimos a reproduzir, e que Eça Queiroz refere no seu interessantíssimo livro *Cozinha Arqueológica*, a receita do vinho rosado. *“Desfolhai um ramo de rosas, guardai-as durante um dia, e deitai-as dentro de dois ou três litros de vinho velho (do Alentejo).*



Ao fim de três ou quatro semanas, juntai um arrátel de mel. E se pensais que o gosto e o saber de Heliogabalo (imperador romano) podem ser seguidos com confiança, acrescentai ao vinho, horas antes de o beberdes, um punhado de pinhões esmagados, como fazia esse esplêndido e imperial estroina”.

Esta breve passagem pelas diferentes épocas, reportando os diferentes usos dados ao pinhão na confecção de pratos, dá bem a ideia da versatilidade que o pinhão oferece para integrar as mais variadas preparações gastronómicas, que percorre um arco que vai da culinária à doçaria integrando, igualmente, como se acaba de descrever, uma preparação vínica com raízes na cultura greco-romana, que poderá revestir hoje um carácter de certa modernidade, deixando assim as portas abertas a uma utilização inovadora deste tão delicioso fruto do mundo mediterrânico.

A confraria Gastronómica do Alentejo louva a iniciativa da UNAC pela edição deste livro de receitas de pinhão, e faz votos para que as receitas agora apresentadas possam servir para informar um progressivo conhecimento dos recursos culinários do pinhão nacional, e para a sua crescente valorização num mercado cada vez mais exigente na qualidade dos produtos regionais, e de que, o pinhão alentejano

O Pinhão na Alimentação Mediterrânica

*Quando o Natal tem o seu pinhão,
a Páscoa tem o seu tição.*¹

Maria Palma Mateus
Nutricionista, docente no Curso de
Dietética e Nutrição e Diretora da Escola
Superior de Saúde da Universidade do
Algarve

A Alimentação Mediterrânica resulta de uma filosofia de vida e modo de sentir, baseados na partilha, na sociabilidade, na criatividade, na celebração e na hospitalidade e tem a sua origem nas tradições e na cultura dos países que circundam o Mar Mediterrânico ou que dele sofreram influências, como é o caso de Portugal (Durão, C. R., Oliveira, J. F. S. & de Almeida, M. D. V., 2008; Reguant-Aleix, J., 2012).

Podemos encontrar variantes deste padrão alimentar nos países da Europa meridional, na zona ocidental da Ásia e na orla costeira do Norte de África. A par da diversidade de costumes e hábitos alimentares destes povos, é possível identificar uma matriz alimentar comum que assenta na produção e no consumo de azeite (Nestle, M., 1995; Reguant-Aleix, J., 2012).

A Alimentação Mediterrânica resulta de fatores climáticos e geográficos muito característicos, que condicionaram não só a flora e fauna naturais, mas também a produção agrícola, a pesca e a disponibilidade alimentar da região do Mediterrâneo.

Representa um modelo alimentar completo e equilibrado com inúmeros benefícios para a saúde e qualidade de vida, que se caracteriza pela utilização de produtos locais e da época, dos quais se destacam o consumo abundante de produtos hortícolas frescos, de fruta, de cereais pouco refinados, de leguminosas frescas e secas, de frutos secos e oleaginosos e de pescado (Serra-Majem, J., 2004).

Os frutos e sementes oleaginosas que compreendem as amêndoas, as nozes, o amendoim, o pistácio, as sementes de sésamo e os pinhões, entre outros, fazem parte da alimentação humana desde do Neolítico e o seu consumo é transversal a todos os povos do Mediterrâneo (Turmo, I.G. & Verdú, J.M., 2008).

Os antigos gregos e os romanos eram grandes apreciadores de pinhão, tendo-se encontrado muitos achados arqueológicos que comprovam o seu consumo por estes povos. O seu sabor era muito apreciado mas o seu valor energético, nutricional e medicinal também era reconhecido por estes. O pinhão fazia parte das provisões das legiões romanas e era amplamente utilizado no tratamento de infeções respiratórias, pulmonares, renais e urinárias, como atestam muitos tratados médicos gregos e romanos, estas propriedades medicinais já eram reconhecidas pelos antigos egípcios (Casas-Agustench, P., Salas-Huetos, A. & Salas-Salvadó, J., 2011).

Em Portugal, a principal árvore produtora de pinhão é o pinheiro manso (*Pinus pinea*), espécie originária do Mediterrâneo Oriental, difundida por toda a zona mediterrânica, podendo encontrar-se desde Portugal à Síria (Observatório dos mercados agrícolas, 2013; Salas-Salvadó, J., 2007).

Esta espécie terá surgido no final do período Terciário, período em que se iniciou o aparecimento das espécies dominantes da flora mediterrânea atual, como os pinheiros (*Pinus*), o medronheiro (*Arbutus*), as estevas (*Cistus*) e os zambujeiros (*Olea*), entre outras (Aguiar, C. & Pinto, B., 2007).

Na Península Ibérica, o pinheiro manso encontra-se quer em zonas costeiras quer em zonas interiores. Em Portugal, esta espécie pode encontrar-se em quase todo o território nacional, mas é no distrito de Setúbal, nomeadamente na zona de Alcácer do Sal que existe em maior concentração, representando mais de metade da área nacional total (Observatório dos mercados agrícolas, 2013; Salas-Salvadó, J., Ros, E. & Sabaté, J., 2005).

Historicamente o pinheiro manso tem tido muitos usos, mas atualmente o seu principal produto é a sua semente comestível, o pinhão. Espanha e Portugal encontram-se entre os principais países produtores de pinhão, a nível mundial, representando, cada um, cerca de 30 a 40% da produção mundial (Salas-Salvadó, J. et al., 2005).

O consumo de pinhão faz parte das tradições alimentares portuguesas quer cru ou tostado quer integrado em pratos de pescado ou de carne, em saladas e na doçaria tradicional, de que são exemplo as pinhoadas e os bolos de pinhão, doces tradicionais da região de Alcácer do Sal (Joaquim, G., Moreira, R., 2006). Ainda, sob o domínio da doçaria, podemos encontrar o pinhão como principal ingrediente de um doce tradicional do Alentejo, de origem árabe como atesta o seu nome, *alcomonias*.

Aguiar, C. e Pinto, B. (2007). Paleo-história e história antiga das florestas de Portugal continental – até à Idade Média. In: J.S. Silva (ed.), Floresta e sociedade – Uma história em comum, Árvores e Florestas de Portugal. Público, Comunicação Social, SA e Fundação Luso-Americana para o Desenvolvimento. Volume 7, pp.15-53. de julho de 2013

As *alcomonias* são tradicionais da cidade de Vila Nova de Santo André, no distrito de Setúbal, doce caseiro, preparado pelas mulheres do povo para ser vendido na feira anual desta localidade, atualmente pode encontrar-se também em pastelarias da região (Vilhena, M.C., 2000).

Nos nossos dias, o pinhão é essencialmente utilizado na confeção de doces ou como aperitivo, sendo que o seu consumo atinge maior expressão nas épocas festivas, sobretudo no Natal e Ano Novo (Observatório dos mercados agrícolas, 2013).

Dada a sua riqueza energética e nutricional, importa requalificar e promover o consumo do pinhão em contexto de alimentação saudável, diversificando a sua utilização em receitas que se possam integrar na alimentação familiar quotidiana, remetendo para segundo plano os aperitivos salgados e os doces que devem ser consumidos apenas em ocasiões festivas (Turmo, I.G. et al., 2008).

Casas-Agustench, P., Salas-Huetos, A. & Salas-Salvadó, J. (2011). *Mediterranean nuts: origins, ancient medicinal benefits and symbolism*. *PublicHealthNutrition*. Volume 14 (12 A): 2296-2301.

Durão, C. R.; Oliveira, J. F. S. & de Almeida, M. D. V. (2008). Portugal e o Padrão Alimentar Mediterrânico. *Revista de Alimentação Humana*. Volume 14 (3): 115-128.

Nestlé, M. (1995). *Mediterranean diets: historical and research overview*. *American Journal of Clinical Nutrition*. Volume 61 (suppl): 1313S-1320S.

Joaquim, G. e Moreira R. (2006). Capítulo VII – Itinerários Turísticos – Passeando em torno do ambiente, do património e da gastronomia. In: Edições Colibri, Tradição e Inovação Alimentar – Dos recursos silvestres aos itinerários turísticos, pp. 207-250.

Reguant-Aleix, J. (2012). *Chapter 1. "The Mediterranean Diet: designed for the future"*. In: *CIHEAM* (ed.), TerraMED 2012, pp. 33-54.

Salas-Salvadó, J., Ros, E. & Sabaté, J. (2005). *Frutos secos, salud y culturas mediterráneas*. Editorial Glosa (ed.).

Serra-Majem, L., Trichopoulou, A., de la Cruz, J. N., Cervera, P., Álvarez, A. G., La Vecchia, C., Lemtouni, A., Trichopoulos, D. (2004). *Does the definition of the Mediterranean diet need to be updated?* *Public Health Nutrition*. Volume 7 (7): 927-929.

Turmo, G.I. e Verdú, J.M. (2008). *Parte II – La Dieta Mediterránea: Modelo Universal de Salud*. In: *Junta de Andalucía* (ed.), *Alimentación y Dieta Mediterránea*, pp.150-153.

Vilhena, M. C. (2000). Reminiscências árabes na doçaria portuguesa. Arquipélago. História, 2ª Série, Volume IV, N.º 2: 625-634.

Página Web: Observatório dos mercados agrícolas e das importações agro-alimentares. Disponível em: <http://www.observatorioagricola.pt/item.asp?id-item=124>. Acedido a 22 de julho de 2013

A Importância alimentar do Pinhão

Os frutos secos são, de um modo geral, ricos em hidratos de carbono, fibras, minerais e fornecem quantidades consideráveis de ácidos gordos polinsaturados. São também grandes fornecedores de energia (calorias), daí que o seu consumo deva ser regular, mas em proporções moderadas.

O consumo do pinhão (*Pinus pinea*) é, por isso, um contributo importante para uma alimentação saudável e para a saúde através da redução do risco de doenças crónicas, como doenças cardiovasculares, diabetes e alguns cancros.

Para além disso, são isentos de colesterol e possuem também importantes componentes essenciais para uma alimentação saudável, como proteínas, vitaminas e minerais. Comparativamente com os outros frutos secos, que contêm principalmente ácidos gordos monoinsaturados, o pinhão (*Pinus pinea*) possui uma predominância de ácidos gordos polinsaturados, podendo desempenhar um papel fundamental na alimentação.

As principais propriedades do pinhão (*Pinus pinea*) são:

- Ricos em ácidos gordos de elevada qualidade para a saúde humana, como são os ácidos gordos polinsaturados, são muito indicados para combater o colesterol e as doenças cardiovasculares.
- São uma boa fonte de antioxidantes, sobretudo na forma de vitamina E, minerais como cálcio, potássio, zinco, ferro, magnésio, zinco e selénio e não contêm colesterol.



- Conteúdo em potássio é uma ajuda no combate à hipertensão.
- Devido ao seu baixo índice glicémico, são também alimentos a considerar na alimentação dos diabéticos.
- Ricos em cálcio e magnésio, são recomendados para etapas de crescimento, como alternativa ou complementos aos produtos lácteos e para pessoas com osteoporose ou problemas de descalcificação.
- São uma alternativa saudável para os adolescentes e para aqueles que praticam desporto, uma vez que estes têm as suas necessidades em vitaminas, minerais e fibras aumentadas (em reduzidas quantidades fornecem muita energia e nutrientes).
- Recomendados para estados de carências, cansaço e anemias, já que possuem ferro.

receitas

índice

- 12 *Pesto Genovese (molho típico da Ligúria)*
- 13 *Arroz Árabe*
- 14 *Tagliolini com camarão, pinhões e manjeriço*
- 15 *Lombinho de porco com castanhas, pinhões e sultanas*
- 16 *No bosque depois da caça*
- 18 *Peru de Natal Recheado*
- 19 *Broinhas de Espécie*
- 20 *Doce de Pinhão*
- 21 *Pinhoadas*
- 22 *Bolo de pinhão*
- 23 *Tarte de Pinhão*
- 24 *Alcomonias*
- 25 *Rebuçados de Pinhão*
- 26 *Tulipa com maçã, Pinhões e Amêndoa*
- 27 *Queque de especiarias e pinhões*
- 28 *Panellets de piñones*
- 29 *Bolo Rei*
- 30 *Bolos de Pinhões à moda de Arganil*
- 31 *Broinhas da Gafanha da Nazaré*
- 32 *Doce de Pinhão do Torrão*
- 33 *Queijo de ovos*



» *Pesto Genovese (molho típico da Ligúria)*

Ingredientes

50 g de folhas de Manjericão
1 dente de alho
50 g de **Pinhão** levemente torrado
125 ml de azeite
25 g de parmesão ralado (fino)
Sal

Preparação:

Pise o Manjericão num almofariz até obter uma pasta.
De seguida deite o alho e os pinhões e esmague-os repetidamente junto com o manjericão.
A pasta obtida deverá ser misturada com o azeite e com o parmesão, e por fim tempera-se com o sal a gosto.
Pode-se usar logo ou guardar no frigorífico.



» *Arroz Árabe*

Ingredientes	Preparação
500 g de arroz basmati 3 cebolas picadas 4 dentes de alho picados 500 g de carne de novilho 1 dl de azeite 2 colheres de manteiga 60 g de Pinhões 100 g de sultanas Sal	Faz-se um refogado com o azeite a cebola e o alho. De seguida junta-se a carne cortada em pequenos pedaços e deixa-se apurar, temperando e juntando água se necessário. À parte coze-se o arroz em água a ferver temperada com sal. Escorre-se e reserva-se. Numa frigideira, com a manteiga, dá-se uma rápida fritura aos pinhões e sultanas. Junta-se tudo (arroz, refogado com carne, pinhões e sultanas) mexendo para misturar.



foto: Jorge Simão

» *Tagliolini com camarão, pinhões e manjeriço*

Ingredientes	Preparação
Azeite	Esalde as folhas de manjeriço em água com sal, retire e arrefece em água com gelo.
Tagliolini	Coloque em copo triturador, junte algum azeite e faça uma pasta.
20 Camarões 30/40 cozidos em água com sal	Salteie o camarão descascado com os pinhões num fio de azeite.
60 g Pinhões	Molhe com um pouco de caldo.
Caldo de galinha	Junte o tagliolini previamente cozido e acrescente a pasta de manjeriço.
Um dente de alho picado	Envolve bem.



» *Lombinho de porco com castanhas, pinhões e sultanas*

Ingredientes	Preparação
<p>Bom para 8 pessoas</p> <p>1,200 Kg de lombinho de porco</p> <p>200 g de Manteiga com sal</p> <p>800 g de Castanhas assadas, sem pele em metades</p> <p>50 g de Pinhões</p> <p>50 g de Sultanas</p> <p>50 ml de vinho da madeira m/seco</p>	<p>Salteie as castanhas assadas na manteiga, junte os pinhões e sultanas, um pouco de alho picado, vinho da madeira e umas gotas de limão.</p> <p>Deixe secar.</p> <p>Junte um pouco de caldo de galinha e sacuda para fazer molho.</p> <p>Grelhe os lombinhos temperados de sal, quando no ponto deixe-os descansar uns minutos em zona quente.</p> <p>Corte em medalhões de 2 cm e serve com o molho. Pode guarnecer com uns legumes verdes cozidos.</p>



foto: Nuno Correia



Paulo Barata Guerrilha
Food Photography

» *No bosque depois da caça*

Ingredientes

Preparação

Para o creme de perdiz e foie gras

12 perdizes

0,5L de vinho tinto

125g de vinho do Porto

25g de molho soja kikomann

65g de cenoura

100g de alho francês

65g de cebola

1/2 cabeça de alho

5 bagas de zimbro

7 grãos de pimenta

1 ramo de tomilho

1 folha de louro

Foie gras 75% do peso da sopa de perdiz

Creme de perdiz e foie gras

Deixe marinar as perdizes durante 24 horas.

Seque bem as perdizes. Core as perdizes num fio de azeite e numa colher de sopa de banha. Cubra com a marinada. Deixe estufar durante 2 horas. Retire as perdizes e aproveite-as para outra preparação. Passe o caldo pelo passador fino e deixe arrefecer.

Num copo misturador, ligue o caldo com o foie gras.

–Cresci na Quinta da Bicuda, em Cascais, rodeado de pinheiros mansos. Um dos meus entretenimentos era apanhar pinhões e passar dias a partilhá-los e a comê-los. Ainda hoje, o sabor de um bom pinhão e o cheiro da resina transportam-me, de imediato, para a minha infância.–”

Ingredientes

Para o escabeche

4 perdizes marinadas durante 24h:
 1 L de água de esaldar as perdizes
 165 ml de vinagre vinho branco
 130 ml azeite
 7 grãos de pimenta preta
 3 folhas de louro
 2 grãos de zimbro
 10 cravinhos
 700 g de cebola
 200 g de cenoura
 8 dentes de alho

Para o musgo

125g de pasta de pinhão cru
 125g de clara de ovo
 80g de gema de ovo
 80g de açúcar
 20g de farinha
 1,5 g de clorofila

Para os galhos

96g de farinha trigo
 3g de fermento de padeiro
 1,5g de sal
 57g de leite
 2g de corante laca castanho
 Folhas de alecrim

Para a terra de boletos

100g de manteiga (mole)
 100g de farinha trigo
 50g de açúcar
 50g de pó de cepes
 2g de sal

Para finalizar

Pão frito
 Lâminas de foie gras temperado com flor de sal
 Sumo de beterraba com cravinho
 Flor de sal q.b.
 Pimenta de moinho q.b.

Preparação

Escabeche

Num tacho largo, sempre em lume brando, coza as perdizes com todos os ingredientes. Quando estiverem tenras, retire do fogo e deixe arrefecer ligeiramente. Desfie as perdizes e rectifique os temperos aproveitando o caldo da cozedura.

Musgo

Misture todos os ingredientes e coloque o preparado dentro de um cifão com 3 cargas. Faça três pequenos cortes no fundo de um copo de plástico apropriado para o micro-ondas. Coloque o preparado dentro do copo e coza durante 40 segundos no micro-ondas.

Galhos

Misture todos os ingredientes, amasse bem e estenda a massa. Corte tiras bem finas e faça pequenos com folhas de alecrim espetadas. Leve a assar no forno pré aquecido a 160°C.

Terra de boletos

Misture todos os ingredientes e faça um cilindro de massa. Enrole em película e congele. Rale com um microplane para um tabuleiro e coza no forno a 130°C.

Finalização

No fundo do prato coloque o creme de perdiz. Cubra com terra de boletos e rodeie com o pão frito. Junte a perdiz desfiada, o musgo e as lâminas de foie gras. Finalize com os galhos, flor de sal e pimenta.

» *Peru de Natal Recheado*

Ingredientes	Preparação
1 peru	Arranje o Peru e ponha-o de molho em água
2 limões	com limão, de um dia para o outro.
3 colheres de sopa de manteiga	No dia seguinte enxugue o Peru e recheie-
250 g de carne de porco picada	lhe o papo com o seguinte picado: Junte a
250 g de fígado de vitela picado	carne picada com o fígado de vitela e o
1 cebola	toucinho, tudo picado.
50 g de Pinhões	Pique a cebola e aloure-a com uma colher
50 g de azeitonas	de sopa de manteiga.
0.5 dl de aguardente velha	Junte-lhe as carnes, os pinhões, as azeitonas
100 g de miolo de pão	sem caroço, o pão amolecido com um
2 ovos	pouco de leite e uma colher de sopa de
50 g de toucinho	salsa picada.
Vinho branco	Ligue com os ovos batidos e aguardente e
Leite	tempere com sal, pimenta e noz-moscada.
Sal, Salsa, Pimenta e Noz-moscada	Encha o papo do peru com este recheio,
	feche a abertura com uma linha e deixe ficar
	assim durante algumas horas.
	Depois coloque o peru num tabuleiro,
	regue-o com a restante manteiga derretida
	e leve a assar no forno. A meio da assadura
	refresque o peru com um pouco de vinho
	branco.
	Depois de assado, retire-lhe as linhas com
	que foi cozido e sirva-o.

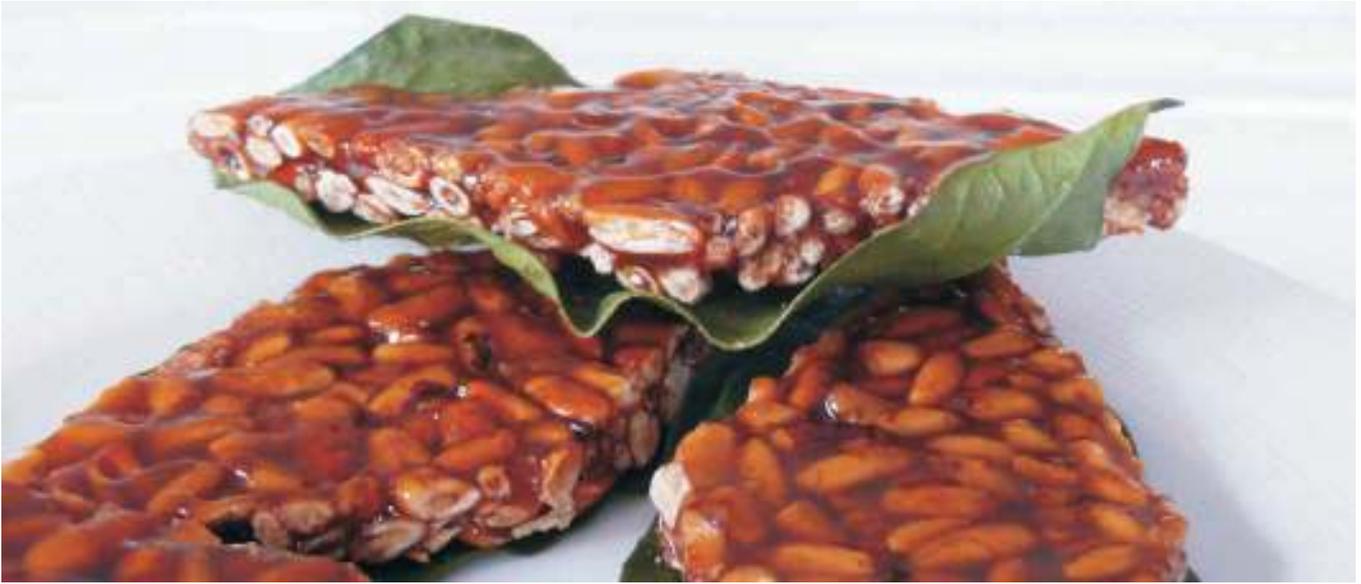
» Broinhas de Espécie

Ingredientes	Preparação
100 g de Pinhão	Num tacho leve ao lume o açúcar com a
500 g de açúcar	água até ferver e fazer ponto de fio.
2 dl de água	Junta-se a amêndoa moída e os pinhões e
100 g de miolo amêndoa	deixa-se ferver um pouco.
4 gemas mais 6 ovos inteiros	Depois de arrefecer, vão-se juntando as
1 colher de sopa de farinha	gemas, a farinha e as claras em castelo.
papel de obreia para forrar o tabuleiro	Vai de novo ao lume até engrossar e fazer
drageias para decorar	ponto de estrada.
	Tendem-se as broinhas, forra-se o tabuleiro
	com o papel de obreia para não agarrarem e
	vão ao forno apenas para corarem.
	Quando retiradas do forno, ainda quentes,
	são pinceladas com gema de ovo (para
	secar) e polvilhadas com drageias.
	Para as broas secarem, recorta-se cada uma
	com o papel por baixo para não se
	desmancharem. Estas broas têm um
	processo um pouco demorado de secagem,
	por isso, são feitas com algum tempo de
	antecedência do Natal, para estarem
	prontas no dia de Consoada.



» *Doce de Pinhão*

Ingredientes	Preparação
Pinhão para enfeitar	Batem-se as gemas com o leite condensado, a maizena e o leite e vai ao lume a engrossar.
5 gemas	Forra-se um pirex com açúcar queimado e verte-se para dentro o preparado anterior.
claras	Batem-se as claras em castelo com 7 colheres de açúcar e põe-se por cima do doce às colheradas, põem se pinhões por cima e vai ao forno a alourar.
colheres de sopa de farinha maizena	
1 lata de leite condensado	
1 l de Leite	
colheres de sopa de açúcar	
açúcar queimado para forrar o pirex.	



» *Pinhoada*

Ingredientes

2 chávenas de **Pinhão**
1 chávena de mel

Preparação

Deita-se o mel num tacho e deixa-se ferver até atingir o ponto certo.

O ponto certo será quando ficar amarelinho, tendo cuidado de não deixar tempo demais, para que não fique muito duro e com sabor a queimado.

Junta-se o pinhão e deixa-se ferver um bocadinho.

Numa mesa molhada com água, coloca-se o mel com o pinhão e estende-se.

Parte-se aos losangos com uma faca.



» *Bolo de pinhão*

Ingredientes

Pinhão
Açúcar
Água

Preparação

Junta-se tudo ao mesmo tempo: o açúcar, a água e o pinhão, num tacho, até atingir o ponto

Certo. Numa mesa molhada com água, e com a ajuda de uma colher, vai-se fazendo 'montinhos', formando uma hóstia.

Deixa-se secar por muito pouco tempo, retirando de imediato pois, caso contrário, ficam colados à mesa e não se conseguirá tirar.



» *Tarte de Pinhão*

Ingredientes	Preparação
Para a Massa:	Juntam-se os Produtos para a massa.
Açúcar	Amassa-se.
Manteiga	Põe-se numa torteira e leva-se ao forno a cozer.
Ovos	
Farinha	Quando a massa estiver cozida, faz-se o recheio, levando um tacho ao lume com todos os Produtos.
Fermento	
Para o Recheio:	
Pinhão	Põe-se o recheio por cima da tarte e deixa-se secar.
Manteiga	
Leite	
Açúcar	



» *Alcomonias*

Ingredientes

Pinhão

Água

Farinha integral torrada

Açúcar-amarelo

Mel

Preparação

Num tacho de cobre, põe-se água ao lume com o açúcar, o mel e o pinhão.

Vai-se mexendo sempre com uma colher de pau.

Deixa-se levantar fervura e põe-se a farinha que se junta pouco-e-pouco. Assim que começar a engrossar, retira-se do lume.

Depois, continua-se a pôr a farinha até formar um bolo para estender.

Põe-se o bolo em cima da mesa e estende-se com o rolo.

Corta-se às tirinhas e aos losangos, que é o formato das alcomonias.



» *Rebuçados de Pinhão*

Ingredientes

Pinhão

Água

Farinha integral torrada

Açúcar-amarelo

Mel

Raspa de limão

Preparação

Num alguidar, mistura-se a farinha, o pinhão moído, a raspa de limão e a erva-doce.

Num tacho, coloca-se a água com o açúcar e quando levantar fervura, junta-se a mistura da farinha até engrossar e ficar um bolo.

Depois tende-se com uma colher, tira-se aos bocadinhos, fazem-se rolinhos e passam-se pela farinha para depois, quando secos, enrolar em papel.

O papel é papel de seda colorido e faz-se umas franjinhas nas pontas.



» *Tulipa com maçã, Pinhões e Amêndoa*

Ingredientes	Preparação
Bom para 4 pax	
3 Maçãs 'Granny Smith'	Descasque a maçã e corte em cubos de 2 x 2 cm, reserve a polpa restante. Torre os pinhões e a amêndoa. Salteie a maçã na manteiga, acrescente os frutos secos, o mel e o Porto. Deixe secar um pouco.
500 g de Pinhões	
150 g de Amêndoa laminada	Coze a polpa da maçã que sobrou com o açúcar e 150 ml de água por 5 minutos.
50 g de Manteiga	Triture e adicione umas gotas de limão.
50 ml de Porto branco	Recheie a tulipa com a maçã e frutos, guarneça com o molho de maçã.
50 g de Mel	Misture a farinha peneirada com o açúcar, ligue com as claras e por fim com a manteiga derretida. Espalhe em círculo sobre tabuleiro antiaderente e coze no forno
150 g de Açúcar,	
Sumo de 1 limão	pré aquecido a 180º C até se apresentar castanho claro. Molde ainda quente.
Tulipa	
60 gr manteiga	
60 gr farinha	
60 gr de açúcar em pó	

Chef Miguel Castro e Silva



» *Queque de especiarias e pinhões*

Ingredientes	Preparação
Aproximadamente 4 a 6 queques	Esmigalhe bem o pão, junte a canela, o cravinho e o sal, o chocolate, os pinhões e o mel.
100 g de pão de especiarias	
1 colher de chá de canela	
1 pitada de cravinho moído e de sal	Bata a manteiga com o açúcar até ficar esbranquiçada, junte as gemas e ligue este preparo ao anterior.
50 gr de chocolate ralado	
50 gr de pinhões torrados	Bata as claras em castelo e envolva no preparo anterior.
1 colher de sopa de Mel	
100 gr de manteiga	Coloque esta massa em formas de queque untadas e polvilhadas de açúcar.
1 colher de sopa de açúcar 'Icing'	Coza durante 10 min. em forno a 180º,
4 ovos	desenforme e deixe arrefecer.
	Nota: se não encontrar pão de especiarias, use pão mistura.

Doce tradicional do Dia de Todos os Santos,
característico de muitas partes da Espanha.

Amélia Pastor

(gerente da Sociedad Cooperativa Piñón-Sol CyL)



» *Panellets de piñones*

Ingredientes

150 g de batata-doce (ou em alternativa
batata)
150 g de pinhões
170 g de amêndoas moídas
1 ovo
130 g de açúcar
raspa de casca de limão
Água

Preparação

Coza as batatas-doces numa panela com água durante 20 minutos.
Retire e deixe arrefecer.
Descasque e esmague as batatas-doces numa tigela até fazer um puré.
Adicione o açúcar e a casca de limão ralada e misture (até fazer uma pasta moldável com a mão).
Para secar a massa, adicione a gema de ovo e mexa. Junte as amêndoas moídas e misture todos os ingredientes.
Faça pequenas bolas de batata-doce (12-14), passe-as por clara de ovo, envolva-as nos pinhões e coloque-as numa travessa para ir ao forno e cubra com papel vegetal.
Cozer a 180 C durante 15 minutos.

» *Bolo Rei*

Ingredientes	Preparação
<p>650 g de farinha 40 g de fermento de padeiro 150 g de manteiga 150 g de açúcar 150 g de frutas cristalizadas 75 g de amêndoas picadas 75 g de Pinhões 4 ovos ¼ de limão ¼ de laranja 1 dl de rum Gema de ovo Geleia</p>	<p>Coloque sobre uma mesa 150 g de farinha, abra uma cavidade no meio e ponha dentro o fermento, desfeito em 1 dl de água morna. Misture com a farinha e forme uma bola. Faça à superfície dois golpes em cruz e deixe a massa levedar durante 15 minutos.</p> <p>Ponha a restante farinha sobre a mesa, abra uma cavidade no meio e ponha dentro a manteiga, o açúcar e a raspa das cascas do limão e da laranja. Trabalhe estes ingredientes até ficarem em creme. Junte os ovos, um a um, e em seguida a massa com o fermento. Amasse e, se a consistência da massa ficar demasiado dura, adicione um pouco de leite.</p> <p>Depois destes ingredientes bem amassados, junte o rum e incorpore-o bem na massa. Misture as frutas, previamente picadas, os frutos secos e volte a amassar, formando uma bola. Ponha a massa dentro de uma tigela polvilhada com farinha, tape-a com um pano húmido e deixe levedar durante 5 horas. Abra um buraco no meio da bola em forma de círculo, coloque o bolo num tabuleiro untado com manteiga e deixe levedar mais 1 hora, a uma temperatura de 25-30°C. Pincele o bolo com gema de ovo e enfeite com frutas cristalizadas e amêndoas picadas. Leve a cozer em forno médio. Depois dos bolos cozidos, pincele as frutas com geleia.</p>



» *Bolo de Pinhões à Moda de Arganil*

Ingredientes

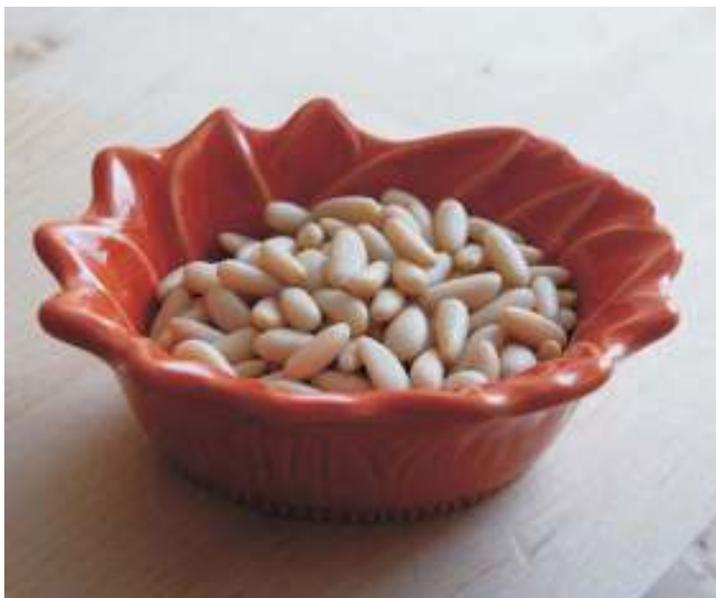
125 gr de **Pinhões**
125 gr de maizena
60 gr de manteiga
3 Ovos
1 Colher de chá de Anis em pó
Uma pitada de sal fino
Obreia (Hóstia)
1 gema para pincelar

Preparação

Misturam-se todos os ingredientes de modo a obter uma massa.
Desta massa tendem-se bolinhos que se dispõem sobre a obreia.
Pincelam-se os bolinhos com a gema de ovo diluída num pouco de água e levam-se a cozer em forno forte.

» *Broínhas da Gafanha da Nazaré*

Ingredientes	Preparação
1kg de farinha	Depois de passar as batatas (por ex. pisar com um garfo), junta-se o açúcar amarelo (um pouco menos que 1kg).
1kg de batata cozida	
+/-1kg de açúcar amarelo	Mexer bem e depois juntar a canela, os pinhões, as passas e os ovos.
20gr canela	
+/- 300gr Pinhões	Mexer tudo muito bem.
+/- 300gr passas	
4 ovos	Quando estiver seco e bem mexido, juntar a farinha e mexer.
	Usando colheres de sopa como medida e forma (género pasteis de bacalhau), passar a massa por um prato com farinha e fazer bolinhas com as mãos.
	Colocar as broínhas num tabuleiro com farinha. Deixar espaço entre as broínhas.
	Vão ao forno, 150º (duas resistências e ventoinha), durante cerca de 40 minutos.
	Estão cozidas quando, ao carregar com um dedo, não se deformarem.



» *Doce de Pinhão do Torrão*

Ingredientes

600 gr de açúcar
1 Lt de água
50 gr de manteiga
500 gr de **Pinhão**
14 gemas de ovo

Preparação

Põe-se a água e o açúcar ao lume até fazer ponto de pérola.
Tirar do lume e juntar a manteiga e o pinhão, previamente torrado, sendo que metade é moído e a outra metade inteiro.
Vai ao lume até derreter a manteiga.
Tira-se do lume e deitam-se as gemas, que previamente se tinham passado por um passador de rede fina.
Mexe-se tudo e regressa ao lume, mexendo-se muito lentamente até fazer ponto estrada.
Serve-se com uma rodelinha de limão.



» *Queijo de ovos*

Ingredientes

650 g de massapão de **Pinhão**
1 kg de ovos moles
Massa pão de Pinhão
550g de **Pinhão** (moído)
1kg de açúcar em pó
2 claras de ovo
Ovos-moles
500 g de açúcar
10 colheres de sopa de água
25 gemas de ovo
1 gema para pincelar

Preparação

Massapão de Pinhão

Deita-se numa tigela o Pinhão e o açúcar finamente moídos e aos poucos vai-se juntando a clara de ovo, trabalhando os ingredientes até se formar uma massa homogénea.

Ovos-moles

Põe-se ao lume o açúcar com a água até atingir o ponto de fio.

Deita-se sobre as gemas, devidamente coadas por um passador de rede fina, mexendo rapidamente. Volta ao lume, muito brando, mexendo com a colher em ziguezague, até as gemas cozerem e o doce estar cremoso.

Retira-se imediatamente do tacho e deixa-se arrefecer.

Preparação

Queijo de Ovos

Forra-se uma forma com película aderente, deixando um excedente que permita cobrir o doce, depois de enformado.

Numa superfície lisa, coberta de película aderente, estendem-se dois terços do massapão, com o rolo também forrado com película, até atingir uma espessura de 3 a 4 mm.

Segurando a película, volta-se o massapão para dentro da forma.

Cobre-se todo o interior, calcando a massa para aderir completamente, em igual espessura, ao fundo e à parede lateral da forma (forrada com película), deixando cerca de 2 cm a mais em toda a volta.

Esta operação é feita com a ponta dos dedos. Enche-se a forma (forrada de massapão) com os ovos-moles e vira-se todo o rebordo de massapão sobre os ovos-moles.

Pelo processo já indicado, faz-se com o restante massapão, uma nova bolacha, colocando-a sobre a última camada e fazendo pressão com os dedos, em redor da beira da forma, para a colar à outra massa.

Tapa-se com a película excedente e mete-se no frigorífico, até ao dia seguinte.

Horas antes de servir, tira-se do frio, inverte-se a forma sobre o prato de serviço, retirando-se com cuidado toda a película aderente.

Polvilha-se a superfície com açúcar em pó.

UNAC-UNIÃO DA FLORESTA MEDITERRÂNICA
R. Mestre Lima de Freitas, n.º 1, 1549 - 012 Lisboa
Tel.: + 351 21 710 00 14
Fax: + 351 21 710 00 37
E-mail: geral@unac.pt
www.unac.pt



R. Mestre Lima de Freitas, n.º 1, 1549-012 Lisboa
Tel.: +351 21 710 0014 Fax: + 351 217 710 00 37
E-mail: geral@unac.pt
www.unac.pt