

SABORES DO MONTADO **SUSTENTÁVEL**

SABORES DE LA DEHESA SOSTENIBLE



LIFE
MONTADO
ADAPT

ÍNDICE

ÍNDICE

Apresentação	<i>Presentación</i>	03
O Montado	<i>La Dehesa</i>	07
Gestão Integrada do Montado	<i>Gestión integrada de la Dehesa</i>	13
PEFC e a certificação florestal	<i>PEFC y la certificación forestal</i>	17
Os sabores	<i>Los Sabores</i>	23
Bolota	<i>Bellotas</i>	
Cogumelos	<i>Setas</i>	
Plantas aromáticas	<i>Plantas aromáticas</i>	
Espargos	<i>Espárragos</i>	
Pinhão	<i>Piñones</i>	
Medronho	<i>Madroño</i>	
Azeitona	<i>Olivas</i>	
Azeite	<i>Aceite de oliva</i>	
Murtas e amoras	<i>Mirtos y moras</i>	
Carne e seus derivados	<i>Carne y sus derivados</i>	
Queijo	<i>Queso</i>	
Cereais	<i>Cereales</i>	
Carnes de caça	<i>Carnes de caza</i>	
Mel	<i>Miel</i>	



A PRE SEN TA ÇÃO

PRESENTACIÓN

APRESENTAÇÃO

PRESENTACIÓN

PT

O Montado é uma das paisagens mais emblemáticas do Mediterrâneo, mas também uma das mais ameaçadas do mundo. Enquanto paisagem única com elementos de elevado valor cultural, identitário e natural, este é um ecossistema que importa preservar e valorizar.

O Montado constitui um exemplo destacado do equilíbrio dinâmico entre a conservação da natureza e o desenvolvimento económico e social, uma vez que fornece matérias-primas de elevado valor acrescentado ao mesmo tempo que desempenha importantes serviços ambientais e serve de abrigo a uma diversidade ímpar de espécies vegetais e animais.

O modo tradicional de exploração extensiva dos Montados permitia obter proveitos económicos e simultaneamente assegurar a conservação ambiental. No entanto, atualmente, estes sistemas enfrentam novos desafios, entre os quais se destacam as alterações climáticas, que poderão pôr em causa este equilíbrio.

Neste contexto, é crucial impulsionar práticas de gestão sustentável do Montado, que unam as práticas tradicionais e o saber local com a investigação e a inovação, com vista a encontrar novas soluções que permitam assegurar, em simultâneo, a sustentabilidade ambiental, económica e social destas explorações.

Esta gestão sustentável depende em grande medida dos proprietários e gestores, sendo que a sustentabilidade económica depende dos mercados e da procura para os seus produtos.

Por outro lado, importa também promover um consumo mais consciente, que valorize a qualidade dos produtos do Montado e o seu contributo para a preservação da biodiversidade.

Ora, são vários os ingredientes que o Montado fornece para a alimentação humana e que têm sido apropriados pelas gentes ao longo do tempo, que os transformam com base nos seus saberes e os integram na sua tradição gastronómica.

Os sabores destes ingredientes, quando integrados em pratos ou receitas, permitem que quem os prova conheça, através dos seus sentidos, a singularidade deste ecossistema e que se aproxime da sua beleza.

De facto, o carácter extensivo deste tipo de exploração origina produtos de excelência, altamente saborosos e nutritivos, que representam o melhor da Dieta Mediterrânea. No seu conjunto, revelam-se montras da identidade de uma região, sendo simultaneamente testemunhos da memória coletiva das suas populações e da sua capacidade e disponibilidade para a reinvenção e inovação.

ES

La Dehesa es uno de los paisajes más emblemáticos del Mediterráneo, pero también uno de los más amenazados del mundo. Al ser un paisaje único con elementos de alto valor cultural, identitario y natural, se trata de un ecosistema que debe ser preservado y valorado.

La Dehesa es un excelente ejemplo del equilibrio dinámico entre la conservación de la naturaleza y el desarrollo económico y social, ya que proporciona materias primas de alto valor añadido y, al mismo tiempo, presta importantes servicios medioambientales y alberga una diversidad única de especies vegetales y animales.

La tradicional explotación extensiva de la Dehesa permitía obtener beneficios económicos a la vez que garantizaba la conservación del medio ambiente. Sin embargo, estos sistemas se enfrentan actualmente a nuevos retos, como el cambio climático, que podrían poner en peligro este equilibrio.

En este contexto, es crucial promover prácticas de gestión sostenible de la Dehesa, que unen las prácticas tradicionales y los conocimientos locales con la investigación y la innovación para encontrar nuevas soluciones que garanticen simultáneamente la sostenibilidad medioambiental, económica y social de estas explotaciones.

Esta gestión sostenible depende en gran medida de los propietarios y gestores, mientras que la sostenibilidad económica depende de los mercados y la demanda de sus productos. Por otro lado, también es importante promover un consumo más consciente, que valore la calidad de los productos de la Dehesa y su aporte a la preservación de la biodiversidad.

Son varios los ingredientes que la Dehesa brinda a la alimentación humana y que han sido apropiados por los pueblos a lo largo del tiempo, que los transforman a partir de sus conocimientos y los integran en su tradición gastronómica.

Cuando se incorporan estos ingredientes en platos o recetas, sus sabores permiten conocer a quienes los degustan la singularidad y belleza de este ecosistema.

De hecho, el carácter extensivo de este tipo de cultivo da lugar a excelentes productos, muy sabrosos y nutritivos, que representan lo mejor de la Dieta Mediterránea. En su conjunto, son escaparates de la identidad de una región, y al mismo tiempo dan testimonio de la memoria colectiva de sus gentes y de su capacidad y voluntad de reinventarse e innovar.



O MON TA DO

LA DEHESA

O MONTADO

LA DEHESA

PT

O Montado é um ecossistema que marca a paisagem do sul da Península Ibérica, caracterizado pela existência de povoamentos pouco densos de sobreiros e azinheiras, que coexistem com um subcoberto de pastagens, matos ou culturas agrícolas, constituindo-se como exemplo de um sistema silvo-agro-pastoril que favorece relações económicas e ecológicas.

Uma das particularidades do Montado é precisamente a forma como a ação humana tem vindo a modelar a paisagem ao longo dos séculos, através de intervenções no meio natural com vista a tirar proveito dos seus recursos, de forma diversificada e extensiva.

Neste contexto, o Montado é um sistema que se destaca por albergar uma diversidade ímpar de espécies animais – algumas das quais em risco de extinção, como é o Lince Ibérico ou a Águia de Bonelli – e abriga uma flora muito diversificada. Estes sistemas prestam também um conjunto essencial de serviços dos ecossistemas, entre eles o sequestro de carbono, pelo que são aliados no combate às alterações climáticas.

Do ponto de vista económico, o Montado tem tido uma importância histórica para a subsistência das populações tanto em Portugal, sobretudo na região do Alentejo, como em Espanha, nas regiões da Extremadura e Andaluzia. Parte importante da riqueza obtida através da exploração do Montado resulta da produção de cortiça, uma matéria-prima natural, totalmente reciclável e 100% biodegradável. Não obstante, o Montado

sustenta muitas outras atividades económicas, como a tradicional criação de gado para obtenção de carne e leite, a apicultura, a apanha de cogumelos comestíveis e a exploração de recursos cinegéticos.

Enquanto paisagem singular, as áreas de Montado também representam uma oportunidade do ponto de vista turístico, prestando-se a atividades como o turismo de natureza, o turismo rural e o ecoturismo.

Este sistema que une um notável valor natural a uma capacidade para gerar valor económico representa uma paisagem única em torno da qual foi construída ao longo dos tempos uma grande tradição cultural, desenvolvendo-se saberes e práticas específicas.

Um dos aspectos que melhor reflete este processo de construção de um património cultural e de uma memória coletiva em torno do Montado é a tradição gastronómica associada aos ingredientes que este sistema fornece. De facto, nas regiões do Sul de Portugal e Espanha é possível encontrar à mesa pratos e receitas que foram desenvolvidos a partir do que a terra dá e

ES

La Dehesa es un ecosistema que marca el paisaje del sur de la Península Ibérica, caracterizado por la existencia de masas dispersas de alcornoques y encinas, que conviven con un sotobosque de pastos, matorrales o cultivos agrícolas, constituyendo un ejemplo de sistema silvoagropecuario que favorece las relaciones económicas y ecológicas.

Una de las particularidades de la Dehesa es precisamente la forma en que la acción humana ha modelado el paisaje a lo largo de los siglos, mediante intervenciones en el medio natural con el fin de aprovechar sus recursos de forma diversificada y extensa.

En este contexto, la Dehesa es un sistema que destaca por albergar una diversidad única de especies animales -algunas de ellas en riesgo de extinción, como el lince ibérico o el águila perdicera- y una flora muy diversa. Estos sistemas también proporcionan un conjunto esencial de servicios ecosistémicos, incluida la captura de carbono, lo que los convierte en un aliado en la lucha contra el cambio climático.

Desde el punto de vista económico, la Dehesa ha tenido una importancia histórica para la subsistencia de las poblaciones tanto en Portugal, especialmente en la región del Alentejo, como en España, en las regiones de Extremadura y Andalucía. Una parte importante de la riqueza obtenida en la Dehesa procede de la producción de corcho, una materia prima natural, totalmente reciclable y 100% biodegradable. Sin embargo, la Dehesa tiene muchas otras actividades económicas, como la ganadería tradicional de carne y leche, la apicultura, la recolección de setas comestibles y la caza.

Como paisaje único, las zonas de Dehesa también representan una oportunidad desde el punto de vista turístico, ya que son escenarios preferenciales para el turismo de naturaleza, el turismo rural y el ecoturismo.

Este sistema que combina un notable valor natural, con la capacidad de generar valor económico, representa un paisaje único en torno al cual se ha construido una gran tradición cultural a lo largo del tiempo, desarrollando conocimientos y prácticas específicas.

Uno de los aspectos que mejor refleja este proceso de construcción de un patrimonio cultural y una memoria colectiva en torno a la Dehesa es la tradición gastronómica asociada a los ingredientes que este sistema proporciona. De hecho, en las regiones del sur de Portugal y España es posible encontrar platos y recetas elaborados a partir de lo que proporciona la región y que plasma en sus sabores la biodiversidad y la identidad de la Dehesa.

Até há algumas décadas, a gestão tradicional dos Montados dava resposta a dois objetivos importantes: produção agrícola e conservação ambiental. No entanto, estes sistemas têm vindo a sofrer alterações na sua forma de gestão, como consequência de alterações tecnológicas e socioeconómicas, que têm impulsionado o abandono ou a intensificação das áreas de Montado, que conduzem, por sua vez, à degradação destes ecossistemas.

Um novo desafio são também as alterações climáticas. Nas últimas décadas, têm sido registados aumentos na frequência, intensidade e duração das secas, reduções nos níveis de precipitação e aumentos de temperatura na região mediterrânea, situação que tenderá a agravar-se no futuro. O aumento da aridez, já observado, tem causado reduções no ritmo de crescimento das árvores e o aumento da sua mortalidade, pese

embora as azinheiras e sobreiros sejam espécies especialmente adaptadas ao clima quente e seco. Neste contexto, é necessário recriar o modelo tradicional do Montado, introduzindo novas boas práticas tendo em vista a redução da vulnerabilidade deste ecossistema às alterações climáticas. Por outro lado, a inovação na gestão dos Montados também é essencial para tornar os seus produtos mais competitivos e diferenciados, compatibilizando assim a preservação da natureza com a manutenção da rentabilidade das explorações.

Os produtos que o Montado traz até as nossas mesas são o resultado de um longo caminho de seleção, adaptação e valorização que ocorre há séculos, que conjuga a tradição com a sustentabilidade e a inovação, para tirar partido do que a terra tem de melhor.

Hasta hace unas décadas, la gestión tradicional de la Dehesa cumplía dos importantes objetivos: la producción agrícola y la conservación del medio ambiente. Sin embargo, estos sistemas han ido sufriendo cambios en su gestión como consecuencia de los cambios tecnológicos y socioeconómicos, que han provocado el abandono o la intensificación de la Dehesa, lo que a su vez ha provocado la degradación de estos ecosistemas.

Un nuevo reto es también el cambio climático. En las últimas décadas se han registrado en la región mediterránea aumentos en la frecuencia, intensidad y duración de las sequías, reducción en los niveles de precipitación y aumento en la temperatura, situación que tenderá a empeorar en el futuro. El aumento de la aridez, ya observado, ha provocado una disminución del ritmo de crecimiento de los árboles y un aumento de su mortalidad, a pesar de que las encinas y los alcornoques son especies adaptadas a un clima cálido y seco.

En este contexto, es necesario recrear el modelo tradicional de la Dehesa, introduciendo nuevas buenas prácticas con vistas a reducir la vulnerabilidad de este ecosistema frente al cambio climático.

Por otro lado, la innovación en la gestión de la Dehesa también es esencial para hacer sus productos más competitivos y diferenciados, compatibilizando así la preservación de la naturaleza con el mantenimiento de la rentabilidad de las explotaciones.

Los productos que la Dehesa traen a nuestras mesas son el resultado de un largo camino de selección, adaptación y valorización que ha tenido lugar a lo largo de los siglos, que combina la tradición con la sostenibilidad y la innovación para aprovechar lo que la tierra tiene de mejor.



A GES TÃO

INTEGRADA DO
MONTADO

LA GESTIÓN
INTEGRADA DE LA
DEHESA

A GESTÃO INTEGRADA DO MONTADO

LA GESTIÓN INTEGRADA DE LA DEHESA

PT

No Montado, sistema caracterizado pela sua multifuncionalidade, ocorre uma confluência de usos e interesses privados e públicos que importa assegurar como forma de manter as valiosas funções produtivas e ecológicas que este sistema desempenha.

A implementação de uma gestão integral e sustentável do Montado assume assim um papel incontornável. Com esta abordagem integral, procura-se alcançar a viabilidade económica com base no desenvolvimento da sua vocação agro-silvo-pastoril e não só, ao mesmo tempo que se salvaguarda os recursos base dessa produtividade, como são o solo e a água, em harmonia com a diversidade natural deste sistema.

Só assim será possível que, no vasto território do sul da Península Ibérica, o Montado mantenha a sua importância económica, ambiental e sociocultural no contexto atual e face aos desafios climáticos futuros.

Alicerçado nesta lógica, o projeto LIFE MontadoAdapt desenvolveu o Sistema Integrado de Gestão do Montado (SIGM). O SIGM está assente numa abordagem ao nível da exploração que permite planificar a gestão dos vários elementos que compõem o Montado (arvoredo, pastagem/gado, água, solo e rentabilidade) com o intuito de adaptar este sistema aos constrangimentos decorrentes das alterações climáticas, ao mesmo tempo que assegura a rentabilidade das explorações e incrementa o seu papel em termos sociais.

Assim, o SIGM é um modelo adaptável às características de cada exploração e às opções de cada gestor/proprietário do Montado, baseado nos seguintes princípios:

- Diversificação da produção vegetal com alternância de estratos, culturas e variedades, optando pelas mais resistentes a condições climáticas adversas;
- Manutenção do sistema integrado agro-silvo-pastoril, com a promoção de culturas de ciclo curto em articulação com culturas de ciclo médio, longo e muito longo;
- Conservação ou restauro do solo e da água, pela melhoria da fertilidade e estrutura do solo, bem como da qualidade e quantidade de água disponível;
- Salvaguarda e melhoria das funções da biodiversidade do Montado através do restauro da diversidade e complexidade estrutural do sistema;
- Assegurar a viabilidade económica das explorações através da redução de custos e do aumento de receitas por via da diversificação de produtos e serviços.

Saiba mais em www.lifemontadoadapt.com

ES

En la Dehesa, un sistema caracterizado por su multifuncionalidad, existe una confluencia de usos e intereses privados y públicos que deben ser asegurados para mantener las valiosas funciones productivas y ecológicas que este sistema desempeña.

La puesta en marcha de una gestión integral y sostenible de la Dehesa asume así un papel ineludible. Este enfoque integral busca la viabilidad económica a partir del desarrollo de su vocación agrosilvopastoril y más allá, salvaguardar los recursos básicos de su productividad, como el suelo y el agua, en armonía con la diversidad natural de este sistema.

Esta es la única manera de que la Dehesa mantenga su importancia económica, medioambiental y sociocultural en el vasto territorio del sur de la Península Ibérica, tanto en el contexto actual como ante los futuros desafíos climáticos.

Basándose en esta lógica, el proyecto LIFE MontadoAdapt ha desarrollado el Sistema Integrado de Gestión de La Dehesa (SIGD). El SIGD se basa en un enfoque a nivel de finca, que permite planificar la gestión de los distintos elementos que componen la Dehesa (arbollado, pastos, agua, suelo y rentabilidad) para adaptar este sistema a las limitaciones provocadas por el cambio climático, asegurando al mismo tiempo la rentabilidad de las explotaciones y el aumento de su papel en términos sociales.

Así, el SIGD es un modelo que puede adaptarse a las

características de cada finca y a las opciones de cada gestor/propietario, basándose en los siguientes principios:

- Diversificación de la producción vegetal con alternancia de estratos, cultivos y variedades, optando por aquellas más resistentes a las condiciones climáticas adversas;
- Mantenimiento del sistema integrado agrosilvopastoril, con la promoción de cultivos de ciclo corto junto con cultivos de ciclo medio, largo y muy largo;
- Conservación o restauración del suelo y del agua, mejorando la fertilidad y la estructura del suelo, así como la calidad y la cantidad de agua disponible;
- Salvaguardar y mejorar las funciones de la biodiversidad de la Dehesa, restaurando la diversidad y la complejidad estructural del sistema;
- Garantizar la viabilidad económica de las explotaciones reduciendo los costes y aumentando los ingresos mediante la diversificación de productos y servicios.

Conozca más en www.lifemontadoadapt.com





PEFC

E A CERTIFICAÇÃO FLORESTAL

PEFC Y LA
CERTIFICACIÓN
FORESTAL

PEFC E A CERTIFICAÇÃO FLORESTAL

PEFC Y LA CERTIFICACIÓN FORESTAL

PT

PEFC e a certificação florestal

A PEFC é uma organização global sem fins lucrativos formada por um conjunto de países que formam uma aliança mundial que visa promover a gestão florestal sustentável desde uma perspetiva local, através da certificação das florestas, dos seus produtos e do seu processo de transformação, para assim assegurar a conservação das florestas e da sua biodiversidade e, ao mesmo tempo, contribuir para o desenvolvimento rural, ao preservar as funções ambientais e sociais destes ecossistemas. Tudo isto seguindo critérios de sustentabilidade que são reconhecidos e objeto de consenso à escala internacional. Mais de 330 milhões de hectares de floresta são certificados segundo os nossos critérios de sustentabilidade reconhecidos internacionalmente, fornecendo assim produtos florestais resultantes de uma exploração responsável a quase 23.000 empresas certificadas pela PEFC Chain of Custody.

Certificar e gerir de forma sustentável implica um compromisso com os valores naturais das florestas, a proteção dos seus recursos ecossistémicos, a sua exploração responsável, o bem-estar social e a rastreabilidade dos produtos florestais ao longo de toda a cadeia de valor até ao consumidor final, com o rótulo PEFC como garantia da origem sustentável dos produtos. Além disso, as práticas sustentáveis contribuem para a mitigação das alterações climáticas e para a bioeconomia, ajudando também os pequenos produtores a melhorar a sua situação nos mercados e a ter mais oportunidades para melhor posicionar os seus produtos.

ES

PEFC y la certificación forestal

PEFC es una organización global sin ánimo de lucro formada por países que crean una alianza mundial para promover la gestión forestal sostenible con perspectiva local, a través de la certificación de los bosques, de sus productos y de su proceso de transformación, para asegurar la conservación de los bosques y su biodiversidad a la vez que contribuye al desarrollo rural preservando las funciones ambientales y sociales y, todo ello, bajo criterios de sostenibilidad reconocidos y consensuados a nivel internacional. Más de 330 millones de hectáreas de bosque están certificadas bajo nuestros criterios de sostenibilidad internacionalmente reconocidos, suministrando así productos forestales aprovechados de manera responsable a cerca de 23.000 empresas certificadas en Cadena de Custodia PEFC.

Certificar y gestionar de manera sostenible significa comprometerse con los valores naturales de los bosques, la protección de sus recursos ecosistémicos, el aprovechamiento responsable, el bienestar social y la trazabilidad de los productos forestales a través de toda la cadena de valor hasta el consumidor final con el sello PEFC como garantía del origen sostenible de los productos. Además, las prácticas sostenibles contribuyen a la mitigación del cambio climático y a la bioeconomía, ayudando también a los pequeños productores y recolectores a mejorar su situación en los mercados y a tener más oportunidades de posicionarse en sus productos.

PEFC e a cozinha sustentável

As florestas oferecem produtos gastronómicos como os cogumelos, trufas, frutos silvestres, plantas aromáticas, tais como tomilho, alecrim, salva ou orégãos, pinhões, castanhas, mel, carnes de caça ou presunto ibérico oriundo de porcos criados no Montado. Do mesmo modo, no âmbito da cozinha sustentável, a PEFC também promove outras soluções produzidas a partir de recursos florestais: madeira para mobiliário, utensílios de cozinha ou barris de vinho, papel e cartão para recipientes, embalagens, rótulos, cartazes ou outros materiais impressos, toalhas e guardanapos de mesa, cortiça para rolhas no sector vinícola, biomassa para produção de energia, musgo e componentes reciclados utilizados no design de interiores, etc.

Desta forma, a exploração ordenada e sustentável de todos os recursos fornecidos pela floresta assegura a sua disponibilidade futura e é uma forma de cuidar do planeta.

O reconhecimento da qualidade, das aplicações culinárias e da diversidade de produtos silvestres certificados pela PEFC por parte dos chefes de cozinha da alta restauração e do sector gourmet tornou possível a apresentação e valorização destes alimentos à escala internacional, através da realização de cursos de formação, da participação em feiras gastronómicas e da apresentação de um livro de cozinha sustentável da autoria da PEFC nas Nações Unidas.

O Montado com certificação PEFC

A gestão florestal sustentável dos Montados permite a conservação destes ecossistemas, a garantia do bem-estar animal, a manutenção de pastos de qualidade, assegura as condições necessárias para a prática da pecuária extensiva e a criação de porcos ibéricos ao ar livre, bem como para a prática da caça regulamentada e de uma apicultura controlada. Permite igualmente a extração responsável de madeira e cortiça, a colheita responsável de cogumelos, trufas, plantas aromáticas e bolotas, bem como a utilização de lenha, cavacos de madeira e pellets enquanto fonte de energia renovável ou a prática do agroturismo e atividades recreativas que respeitam o ambiente e as pessoas que dependem destes territórios.

Assim, os Montados geridos de forma responsável e com certificação PEFC alimentam várias atividades e fornecem uma grande variedade de produtos e alimentos de origem sustentável que realçam a riqueza destes ecossistemas e das formas de subsistência sustentáveis que lhes estão associadas, e que envolvem silvicultores, proprietários e gestores florestais, produtores, distribuidores e consumidores.



PEFC y la cocina sostenible

Los productos gastronómicos que los bosques ofrecen son hongos, trufas, setas, frutos silvestres, plantas aromáticas como el tomillo, el romero, la salvia o el orégano, piñones, castañas, miel, alimentos de caza o jamón ibérico criado en dehesas. Igualmente, en el marco de la cocina sostenible, PEFC también promueve otras soluciones ambientales que proceden de los recursos forestales: madera para mobiliaria, utensilios de cocina o barricas de vino, papel y cartón para envases, embalajes, etiquetado, cartelería o mantelería, corcho para los tapones en el sector vitivinícola, biomasa como energía, musgo y componentes reciclados para el diseño de interiorismo, etc.

De este modo, el aprovechamiento ordenado y sostenible de todos los recursos que provienen de los territorios forestales asegura su disponibilidad en el futuro y el cuidado del planeta.

El reconocimiento de la calidad, las aplicaciones culinarias y variedad de los productos silvestres con certificado PEFC por parte de chefs de la alta restauración y del sector gourmet ha hecho posible poner en valor estos alimentos a escala internacional mediante cursos de formación, participación en ferias gastronómicas y la presentación de un libro de cocina sostenible PEFC en Naciones Unidas.

La Dehesa certificada PEFC

La gestión forestal sostenible de las dehesas permite la conservación de estos ecosistemas incluyendo el bienestar animal, unos pastos de calidad, garantías de ganadería extensiva y cría de ibéricos en libertad, regulación cinegética y apicultura controlada. También, asegura los aprovechamientos madereros y corcheros, la recolección de setas, trufas, plantas aromáticas y bellotas de manera responsable, así como el uso de leñas, astillas y pellets como energía renovable o un agroturismo y actividades recreativas que respetan el medioambiente y las personas que dependen de estos territorios.

Así, las dehesas con gestión responsable y que cuentan con el certificado PEFC proporcionan gran variedad de usos, productos y alimentos de origen responsable que ponen en valor la riqueza de estos ecosistemas y las formas de vida sostenibles, involucrando a selvicultores, propietarios y gestores forestales, productores, distribuidores y consumidores.



OS SA BO RES

LOS SABORES

BOLOTA

BELLOTA

PT

A bolota - o fruto das plantas do género *Quercus* - é há décadas associada à alimentação dos animais, no entanto, o seu paladar único e as suas características nutricionais e funcionais tornam-na um produto com grande potencial para a alimentação humana.

A bolota possui elevado valor nutricional, sendo rica em fibra e proteína, composta por hidratos de carbono complexos e isenta de glúten. Tem também alto poder antioxidante e um perfil de lipidos semelhante ao do azeite. Todas estas características levam muitos a considerá-la um "superalimento".

A partir deste fruto pode não só ser obtida farinha, mas é também produzido o tradicional licor de bolota.



A farinha de bolota pode ser utilizada na confeção de sobremesas, bolos e biscoitos, pão e sopas, bem como utilizada em conjunto com pão ralado para panar qualquer alimento ou ainda para preparar puré de bolota. Outras utilizações da bolota mais inovadoras incluem a infusão de bolota obtida a partir do fruto moído após a sua torrefação, ou a bebida de bolota, semelhante às bebidas vegetais produzidas a partir de outros frutos secos, habitualmente consumidas como substitutos do leite. Este fruto seco pode ainda ser utilizado para confeccionar doces, patês ou cremes vegetais para barrar.

As diferentes espécies do género *Quercus* - carvalho, sobreiro e azinheira - que povoam a Península Ibérica produzem diferentes variedades de bolota. A bolota da azinheira (*Quercus rotundifolia*) é considerada, das três variedades, a que possui características mais agradáveis ao paladar humano, por ser a mais doce. Esta é também uma das espécies mais dominante nos ecossistemas de Montado.

ES

Las bellotas - el fruto de las plantas del género *Quercus* - se han asociado durante décadas a la alimentación animal; sin embargo, su sabor único y sus características nutricionales y funcionales las convierten en un producto con gran interés.

Las bellotas tienen un alto valor nutricional, ya que son ricas en fibra y proteínas, están compuestas por hidratos de carbono complejos y no contienen gluten. También tiene un alto poder antioxidante y un perfil lipídico similar al del aceite de oliva. Todas estas características hacen que muchos las consideren un "superalimento".

De esta fruta no sólo se puede obtener harina, sino que también se produce el tradicional licor de bellota.

La harina de bellota puede utilizarse para elaborar postres, pasteles y galletas, pan y sopas, así como para utilizarla junto con el pan rallado para empanar cualquier alimento o para preparar puré de bellota. Otros usos más innovadores de la bellota son las infusiones, obtenidas a partir de bellotas secas molidas tras ser tostadas, o la bebida de bellota, similar a las bebidas vegetales elaboradas a partir de otros frutos secos y consumidas habitualmente como sustitutos de la leche. Este fruto también se puede utilizar para elaborar dulces, patés o pastas vegetales para untar.

Las distintas especies del género *Quercus* - roble, alcornoque y encina - que pueblan la Península Ibérica producen distintas variedades de bellota. Se considera que la bellota de la encina (*Quercus rotundifolia*) es, entre las tres, la que tiene las características más agradables para el paladar, ya que es la más dulce. También es una de las especies mayoritarias en el ecosistema Dehesa.



COGUMELOS

SETAS

PT

Os Montados são áreas onde prolifera grande diversidade de espécies de cogumelos, sendo alguns deles comestíveis. Um dos tipos de cogumelo silvestre comestível encontrado nos Montados é a silarca (*Amanita ponderosa*). Esta espécie, que aparece sobretudo entre fevereiro e abril, possui um chapéu de cor branca a ocre-rosada ou castanha avermelhada. O seu pé, com base bulbosa, é branco, carnudo e curto. A carne deste cogumelo, de cor branca (ou rosada quando exposta ao ar), é firme e caracteriza-se pelo seu odor a terra e sabor adocicado.

Outro cogumelo típico do sistema do Montado é a laranjinha ou amanita-dos-césares (*Amanita caesarea*) – esta última designação deve-se ao facto desta espécie ter sido um alimento muito apreciado pelos primeiros imperadores do Império Romano. A coloração amarelo-alaranjada do chapéu e pé é uma das suas características distintivas. A sua carne tenra de gosto suave faz desta espécie, que surge tipicamente no início do outono, uma das mais apreciadas.

Os cogumelos são um alimento muito baixo em calorias e pobre em gorduras. Contêm também minerais como potássio, fósforo e selénio, os quais têm propriedades antioxidantes que, entre outros benefícios, ajudam a fortalecer o sistema imunitário. Os cogumelos silvestres são uma porta para o mundo dos sabores das florestas que, uma vez aberta raramente se volta a fechar para os amantes da boa comida.

Os cogumelos podem ser consumidos tanto crus, quanto cozinhados. São um produto muito versátil, pelo que existem inúmeras possibilidades para a sua confeção. Na culinária mediterrânea é usual consumi-los grelhados com sal e azeite, com ovos mexidos ou em sopas, feijoadas, estufados de carne ou ensopados. Existem outras formas mais contemporâneas de os preparar, como é o caso do arroz caldoso de cogumelos, os cogumelos recheados ou os cogumelos em molho de natas. Guisados ou salteados, podem ainda ser utilizados para rechear carne ou como acompanhamento, em substituição ou como complemento à batata ou ao arroz.

ES

Las Dehesas son zonas donde crecen una gran diversidad de especies de setas, algunas de ellas comestibles. Uno de las setas comestibles que se encuentran en las Dehesas es el gurumelo (*Amanita ponderosa*). Esta especie, que aparece sobre todo entre febrero y abril, tiene un sombrero de color blanco que vira a rosa ocre o marrón rojizo. Su pie, de base bulbosa, es blanco que vira a carnoso y corto. La carne de esta seta, de color blanco (o rosado cuando está expuesta al aire), es firme y se caracteriza por su olor terroso y su sabor dulce.

Otra seta típica del sistema Dehesa es la oronja oamanita de los Césares (*Amanita caesarea*) – esta última denominación se debe a que esta especie era un alimento muy apreciado por los primeros emperadores del Imperio Romano. La coloración amarillo-anaranjada del sombrero y los pies es una de sus características distintivas. Su carne tierna y de sabor suave hace que esta especie, que suele aparecer a principios de otoño, sea una de las más apreciadas.

Las setas silvestres son una puerta al mundo de los sabores del bosque que, una vez abierta, rara vez se vuelve a cerrar para los amantes de la buena mesa. Las setas son un alimento muy poco calórico y bajo en grasas. También contienen minerales como el potasio, el fósforo y el selenio, que tienen propiedades antioxidantes que, entre otros beneficios, ayudan a reforzar el sistema inmunitario.

Pueden ser consumidas tanto crudas como cocinadas. Son un producto muy versátil, por lo que existen innumerables posibilidades para su confección. En la cocina mediterránea es habitual comerlas a la plancha con sal y aceite de oliva, con huevos revueltos o en sopas, guisos de judías, guisos de carne o estofados. Hay otras formas más contemporáneas de prepararlas, como el arroz caldoso de setas, las setas rellenas o las setas a la crema. Guisadas o salteadas, también pueden utilizarse para llenar la carne o como acompañamiento, sustituyendo o complementando a las patatas o al arroz.

PLANTAS AROMÁTICAS

PLANTAS AROMÁTICAS

Tomilho

O tomilho (*Thymus mastichina* ou *Thymus vulgaris* por exemplo) é uma erva aromática muito versátil, podendo ser utilizado para preparar feijão, legumes, molhos, ovos ou sopas. Pode ser também usado como aromatizante no azeite. Com o seu sabor apimentado, o tomilho é um excelente tempero de carnes, sendo frequentemente utilizado para condimentar ensopados, guisados, marinadas e pratos de carne assada. Esta planta aromática tem ainda como característica o facto de salientar o sabor de outras aromáticas, sem, no entanto, intensificá-las em demasia.

Alecrim

O alecrim (*Rosmarinus officinalis*) é um arbusto cujas folhas têm formato de agulhas e um aroma forte e agradável. Na cozinha, o alecrim pode ser utilizado, quer fresco quer seco, nos mais diversos pratos, sendo um tempero importante na culinária mediterrânea.

Geralmente, devido ao seu sabor marcado, o alecrim é utilizado como tempero em pratos com tempo de cozimento mais longo. É comum a sua utilização no tempero de carnes e legumes assados. No entanto, o alecrim também é muitas vezes usado para dar um gosto especial a pães, como é o caso da tradicional focaccia italiana. As folhas frescas ou secas de alecrim também ajudam a potenciar o sabor de molhos à base de tomate ou podem adicionar complexidade a sopas e guisados. A combinação de azeite com alecrim é particularmente popular, sendo frequente o seu emprego no tempero de batatas.

Oregão

O orégão (*Origanum vulgare*) é uma erva aromática muito versátil que combina perfeitamente com uma grande variedade de alimentos. A planta seca ou fresca deve, preferencialmente, ser adicionada apenas no final dos cozinhetos para obter a máxima intensidade de sabor. O orégão é o companheiro perfeito do tomate, do pimento e da berincha. É tipicamente utilizado para aromatizar o gazpacho, saladas de tomate, caldeiradas, grelhados e como tempero de caracóis e azeitonas.

ES

Tomillo

El tomillo (*Thymus mastichina* o *Thymus vulgaris*, por ejemplo) es una hierba aromática muy versátil y puede utilizarse para preparar judías, verduras, salsas, huevos o sopas. También puede utilizarse como aromatizante en el aceite de oliva. Con su sabor a pimienta, el tomillo es una excelente especia para la carne y se utiliza a menudo para aromatizar guisos, estofados, adobos y platos de carne asada. Esta planta aromática también tiene la característica de potenciar el sabor de otras aromáticas.

Romero

El romero (*Rosmarinus officinalis*) es un arbusto cuyas hojas tienen forma de aguja y un aroma fuerte y agradable. En la cocina, el romero puede utilizarse, fresco o seco, en una gran variedad de platos y es una especia importante en la cocina mediterránea.

Por lo general, debido a su marcado sabor, el romero se utiliza como condimento en los platos de mayor tiempo de cocción. Se suele utilizar para condimentar carnes y verduras asadas. Sin embargo, el romero también se utiliza a menudo para dar un sabor especial a los panes, como la tradicional focaccia italiana. Las hojas de romero frescas o secas también ayudan a realzar el sabor de las salsas a base de tomate o pueden añadir complejidad a las sopas y guisos. La combinación de aceite de oliva y romero es especialmente popular y se utiliza habitualmente para sazonar las patatas.

Orégano

El orégano (*Origanum vulgare*) es una hierba aromática muy versátil que combina perfectamente con una gran variedad de alimentos. La planta fresca o seca debe añadirse preferentemente sólo al final de la cocción para obtener la máxima intensidad de sabor. El orégano es el compañero perfecto de los tomates, los pimientos y las berenjenas. Se suele utilizar para aromatizar el gazpacho, las ensaladas de tomate, los guisos, los platos a la parrilla y como condimento de caracoles y olivas.



ESPARCOS

ESPÁRRAGOS

PT

Nos Montados é possível encontrar esparragueiras bravas ou corrudas, um arbusto baixo de caules espinhosos que cresce espontaneamente no solo seco de terrenos não cultivados com bastante exposição solar, especialmente junto a caminhos, ribeiros, pedras e nas imediações das árvores.

No meio das espargueiras bravas despontam por altura da primavera rebentos em lanza de cor verde-escura a violeta - os espargos silvestres, selvagens ou bravos. A sua apanha requer mãos treinadas e olhar apurado, já que surgem escondidos e protegidos pelos espinhos das esparragueiras.

Os espargos são um alimento cheio de benefícios, com baixo teor calórico, rico do ponto de vista nutricional e com propriedades purificantes e diuréticas. Não contêm gorduras nem colesterol, têm baixo teor de sódio e são uma fonte de potássio e outros minerais, vitaminas e fibra natural.

Contrariamente ao espargo branco, o espargo selvagem é mais fino e tem um sabor mais intenso. O espargo silvestre é tenro, carnudo, levemente crocante e acidulado. Na cozinha, deve ser pouco manipulado, podendo ser escalfado ou cozinhado a vapor durante poucos minutos. É também comum a confeção dos espargos salteados em alho e azeite, grelhados ou gratinados. Existem vários pratos tradicionais que incluem este valioso recurso, com destaque para os ovos mexidos com espargos ou as migas de espargos. Os espargos podem também ser usados em risoto, massas, saladas, tortilhas e sopas. São assim adequados para consumir quer como prato principal quer como guarnição, a acompanhar um bom pedaço de carne ou peixe grelhado.

ES

En la Dehesa se pueden encontrar espárragos silvestres, un arbusto bajo de tallos espinosos que crece de forma espontánea en el suelo seco de terrenos no cultivados con mucha luz solar, especialmente a lo largo de caminos, arroyos, piedras y cerca de los árboles.

En medio de los espárragos silvestres surgen en primavera brotes en forma de lanza de color verde oscuro y violeta: los espárragos silvestres. Recogerlos requiere unas manos entrenadas y buen ojo, ya que aparecen ocultos y protegidos por las espinas de los tallos.

Los espárragos son un alimento lleno de beneficios, bajo en calorías, rico en nutrientes y con propiedades depurativas y diuréticas. No contienen grasa ni colesterol, son bajos en sodio y son una fuente de potasio y otros minerales, vitaminas y fibra natural.

A diferencia de los espárragos blancos, los silvestres son más finos y tienen un sabor más intenso. Los espárragos trigueros son tiernos, carnosos, ligeramente crujientes y ácidos. En la cocina, no deben manipularse mucho, y pueden escalfarse o cocinarse al vapor durante unos minutos. También es habitual cocinar los espárragos salteados con ajo y aceite de oliva, a la plancha o gratinados. Hay varios platos tradicionales que incluyen este valioso recurso, especialmente los huevos revueltos con espárragos o las migas de espárragos. También pueden utilizarse en risottos, pastas, ensaladas, tortillas y sopas. Por lo tanto, son adecuados para comer como plato principal o como guarnición, acompañando a un buen trozo de carne o pescado a la parrilla.

PINHÃO

PIÑÓN

PT

Embora seja normalmente chamado de fruto seco, o miolo de pinhão é obtido a partir da semente do pinheiro-manso (*Pinus Pinea*), um dos tipos de árvore que podemos encontrar no Montado.

Com um elevado conteúdo proteico e alto valor energético, o pinhão é rico em minerais como magnésio, cálcio, ferro e potássio. É também particularmente rico em lípidos, possuindo uma predominância de ácidos gordos polinsaturados que são aliados no combate ao colesterol e às doenças cardiovasculares. Esta oleaginosa também tem ainda teores consideráveis de fibras alimentares.

Do ponto de vista gastronómico, o pinhão é muito versátil. Esta semente pode ser consumida crua ou torrada, adicionada a saladas por exemplo, quer como ingrediente de vários pratos. Em pratos salgados, os pinhões podem ser utilizados em recheios de carne, pratos de arroz e para preparar pesto. É também apreciado como aperitivo e muito usado na doçaria, nomeadamente em doces típicos. Os pinhões são também tipicamente incluídos em muita doçaria natalícia, de que são exemplos o bolo-rei e rainha, e utilizados na confeção do doce de pinhão, que também poderá servir como recheio na pastelaria.

Como é muito frágil, o pinhão deve ser conservado em recipientes herméticos, para evitar a sua tendência a ganhar bolor.

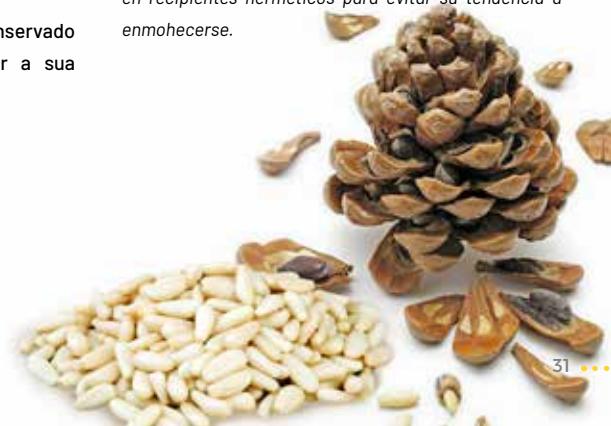
ES

Aunque se le suele llamar fruto seco, el piñón se obtiene de la semilla del pino piñonero (*Pinus pinea*), una especie que también podemos encontrar en la Dehesa.

Con un alto contenido en proteínas y un elevado valor energético, el piñón es rico en minerales como el magnesio, el calcio, el hierro y el potasio. También es especialmente rico en lípidos, con predominio de ácidos grasos poliinsaturados, que son aliados en la lucha contra el colesterol y las enfermedades cardiovasculares. Esta semilla oleaginosa también tiene niveles considerables de fibra.

Desde el punto de vista gastronómico, el piñón es muy versátil. Esta semilla puede consumirse cruda o tostada, en ensaladas, por ejemplo, o como ingrediente de diversos platos. En los platos salados, los piñones se pueden utilizar en rellenos de carne, de arroces y para preparar el pesto. También es apreciado como aperitivo y muy utilizado en la repostería, estando presente en diversos dulces típicos. Los piñones también suelen incluirse en muchos dulces navideños, como los roscones de reyes, y se utilizan en la confección de la mermelada de piñones, que también puede utilizarse como relleno en repostería.

Al ser muy delicados, los piñones deben conservarse en recipientes herméticos para evitar su tendencia a enmohecarse.



MEDRONHO

MADROÑO

PT

O medronho é o fruto do medronheiro (*Arbutus unedo L.*), um arbusto ou pequena árvore nativa da região mediterrânea, elemento característico da paisagem única do Montado.

Os medronhos são redondos e vermelhos, quando maduros, e colhem-se habitualmente no fim do outono. São ricos em açúcares, uma boa fonte de minerais (cálcio, potássio) e vitaminas (C e E) e contêm um elevado teor de compostos fenólicos, o que faz com que apresentem propriedades antioxidantes. São também ainda ricos em ácidos gordos ômega-3. O medronho pode ser aproveitado de variadíssimas formas, sendo talvez a mais conhecida a sua utilização para a produção de aguardente de medronho, obtida por fermentação alcoólica e destilação dos frutos ou do seu mosto. Outra bebida típica, também alcoólica, feita a partir deste recurso silvestre é um tipo de licor conhecido como melosa, uma mistura deliciosa de medronho e mel. O vinagre de medronho é outro produto que pode ser obtido a partir do líquido que resulta da fermentação do fruto.

O fruto do medronheiro pode ser também consumido em fresco, no entanto, o seu tempo de vida útil é curto. Como alternativa com maior durabilidade, o medronho pode ser comercializado sob outras formas: desidratado, congelado ou em calda. Para além de poder ser consumido diretamente, o medronho seco ou liofilizado tem também aplicações culinárias, podendo ser incorporado em muesli, bolachas, biscoitos ou snacks, como barras energéticas.

A transformação do fruto em polpa tem também várias potencialidades na cozinha como por exemplo, na produção de doces e geleias, chutneys, sumos e néctares de fruta, em pastelaria ou em outras sobremesas.



ES

El madroño es el fruto del Arbutus unedo L., un arbusto o pequeño árbol originario de la región mediterránea, elemento habitual del paisaje único de la Dehesa.

Los madroños son redondos y rojos cuando están maduros y suelen cosecharse a finales de otoño. Son ricos en azúcares, una buena fuente de minerales (calcio, potasio) y vitaminas (C y E) y contienen un alto contenido en compuestos fenólicos, lo que hace que tengan propiedades antioxidantes. También son ricos en ácidos grasos omega-3.

El madroño se puede utilizar de muchas maneras diferentes, quizás la más conocida es en la producción de aguardiente, obtenido por fermentación alcohólica y destilación del fruto o de su mosto. Otra bebida típica, también alcohólica, elaborada con este recurso silvestre es un tipo de licor conocido como melosa en Portugal, una deliciosa mezcla de madroño y miel. El vinagre de madroño es otro producto que puede obtenerse a partir del líquido resultante de la fermentación de la fruta.

El fruto del madroño también puede consumirse fresco, pero su vida útil es corta. Como alternativa con una vida útil más larga puede ser comercializado de las siguientes formas: deshidratado, congelado o en almíbar. Además de consumirse directamente, el madroño seco o liofilizado también tiene aplicaciones culinarias, y puede incorporarse al muesli, galletas, bizcochos o aperitivos, como las barritas energéticas.

La transformación de la fruta en pulpa también tiene varias potencialidades en la cocina, como, por ejemplo, en la producción de mermeladas y jaleas, chutneys, zumos de frutas y néctares, en pastelería y otros postres.

AZEITONA

OLIVAS

PT

A azeitona, o fruto da oliveira, é consumida de diferentes formas: como aperitivo, integrada em diferentes pratos ou sob a forma de azeite.

Preta, verde, britada, retalhada ou recheada com as mais variadas iguarias, a azeitona é apreciada como aperitivo, mas pode também ser integrada como ingrediente em vários pratos. Combina com saladas, por exemplo, mas também é utilizada em massas, pizzas ou no tradicional bacalhau à Brás português, podendo ser ainda transformada em pasta de azeitona para barrar no pão. Em relação ao seu sabor, as azeitonas pretas são mais adocicadas e as verdes mais amargas.

Ao nível nutricional, a azeitona tem um alto teor de ácidos gordos monoinsaturados, que contribuem, entre outras coisas, para a diminuição do mau colesterol. É também rica em vitaminas e sais minerais, contendo vitamina E e outros compostos fenólicos que lhe conferem propriedades antioxidantes. Apesar destas propriedades benéficas e de ser um alimento saudável, não se deve exagerar o consumo de azeitona, não só porque se trata de um fruto calórico, mas também devido ao seu alto teor de sódio, proveniente dos métodos de conservação.

ES

Las olivas, fruto del olivo, se consume de diferentes maneras: como aperitivo, integrada en diversos platos o en forma de aceite de oliva.

Negra, verde, triturada, rallada o rellena de los más variados manjares, las olivas puede integrarse como ingrediente en diversos platos. Va bien con las ensaladas, por ejemplo, pero también se utiliza en las pastas, las pizzas o el tradicional bacalao a la Brás de Portugal, y también se puede hacer pasta de aceitunas para untar en el pan. En cuanto al sabor, las aceitunas negras son más dulces y las verdes más amargas.

A nivel nutricional, las olivas tienen un alto contenido en ácidos grasos monoinsaturados, que contribuyen, entre otras cosas, a reducir el colesterol. También es rico en vitaminas y minerales, y contiene vitamina E y otros compuestos fenólicos que le confieren propiedades antioxidantes. A pesar de estas propiedades beneficiosas y de ser un alimento saludable, no se debe exagerar en el consumo de olivas, no sólo por ser un fruto calórico, sino también por su alto contenido en sodio, utilizado en los métodos de conservación.



AZEITE

ACEITE DE OLIVA

PT

O azeite, ingrediente central na dieta mediterrânea, provém da extração do óleo da azeitona. Quando se produz azeite a partir de azeitonas verdes, menos maduras, estas dão origem a um azeite de cor esverdeada com sabor frutado. Quando as azeitonas são apanhadas mais maduras, fase em que têm uma tonalidade mais escura, obtém-se um azeite de cor dourada, com sabor menos intenso.

Existem 3 tipos de azeite para consumo: o Azeite Extra-Virgem, o Azeite Virgem e o Azeite. O Azeite Virgem e Extra-Virgem são extraídos da azeitona através de processos mecânicos que não alteram as propriedades do azeite. O que os diferencia é o facto de o Azeite Extra-Virgem ter acidez inferior ou igual a 0,8%, não apresentando nenhum defeito ao nível do sabor e aroma, o que o torna um azeite de qualidade superior. Já o Azeite Virgem tem uma acidez inferior ou igual a 2% e, embora seja de muito boa qualidade, poderá apresentar ligeiros defeitos naturais no sabor ou aroma. Quando o Azeite Virgem tem uma acidez superior a 2% não é próprio para consumo e precisa por isso de ser submetido a um processo de refinação que visa diminuir o seu nível de acidez. Da mistura deste azeite refinado com azeite virgem resulta o Azeite, de inferior qualidade e preço mais baixo.

O sabor do azeite está relacionado, entre outros fatores, com as diferentes variedades da azeitona utilizadas e o seu grau de maturação, bem como com a região onde é produzido. Para além do sabor, que é sobretudo uma questão de preferência pessoal, antes de escolher um azeite deve ter em conta qual o uso que lhe vai dar. O Azeite Extra-Virgem é ideal para o tempero a cru, para doçaria

ou para degustar com pão. Já o Azeite Virgem é adequado para cozinhar, sendo perfeito para utilizar em estufados, assados, sopas, refogados ou marinadas. Finalmente, o Azeite é o melhor para fazer fritos, dada a sua elevada resistência às altas temperaturas.

O azeite pode servir os mais variados propósitos na cozinha e integrar quase todo o tipo de pratos. Nos pratos de peixe ou de carne, como assados, caldeiradas de cabrito ou ensopados de borrego. Até na doçaria o azeite tem as suas aplicações. Além do azeite ser um ótimo condimento, é também uma gordura vegetal saudável que conserva a maioria dos nutrientes presentes no fruto da oliveira, sobretudo o Azeite Virgem e Extra-Virgem, já que ambos os tipos são de puro sumo de azeitona, 100% natural.

No que toca aos métodos de conservação do azeite, este não deve ser armazenado por períodos muito prolongados de tempo, devendo ser guardado em local fresco, seco e protegido da luz solar num recipiente de vidro bem vedado e de preferência

ES

El aceite de oliva es un ingrediente central de la dieta mediterránea. Cuando se produce a partir de olivas inmaduras, menos maduras, se obtiene un aceite de oliva verdoso con sabor afrutado. Cuando las olivas se recolectan maduras, en cuyo momento tienen una tonalidad más oscura, se obtiene un aceite de oliva de color dorado, con un sabor menos intenso.

Existen 3 tipos de aceite de oliva para el consumo: el aceite de oliva virgen extra, el aceite de oliva virgen y el aceite de oliva. El aceite de oliva virgen y virgen extra se extrae de las olivas mediante procesos mecánicos que no alteran las propiedades del aceite. La diferencia entre ambos es el hecho de que el aceite de oliva virgen extra tiene una acidez inferior o igual al 0,8%, no presentando ningún defecto de sabor y aroma, lo que lo convierte en un aceite de oliva de calidad superior. El aceite de oliva virgen tiene una acidez inferior o igual al 2% y, aunque es de muy buena calidad, puede presentar ligeros defectos naturales de sabor o aroma. Cuando el aceite de oliva virgen tiene una acidez superior al 2% no es apto para el consumo y debe someterse a un proceso de refinado para reducir su nivel de acidez. La mezcla de aceite de oliva refinado y aceite de oliva virgen da como resultado un aceite de oliva de menor calidad y precio.

El sabor del aceite de oliva está relacionado, entre otros factores, con las distintas variedades de olivas utilizadas y su grado de madurez, así como con la región donde se produce. Aparte del sabor, que es una cuestión de preferencia personal, antes de elegir un aceite de oliva debe tener en cuenta para qué lo va a utilizar. El aceite de oliva virgen extra es ideal para condimentar crudo, para la repostería o para ser consumido con pan. El aceite de oliva virgen es apto para cocinar, siendo perfecto para utilizarlo en guisos, asados, sopas, potajes o adobos. Por último, el aceite de oliva es el mejor para freír, debido a su gran resistencia a las altas temperaturas.

El aceite de oliva puede servir para los fines más variados en la cocina y puede utilizarse en casi cualquier tipo de plato. En platos de pescado o carne, como asados, guisos de cabrito o de cordero. Incluso en la repostería el aceite de oliva tiene importantes usos.

Además de ser un gran condimento, el aceite de oliva es también una grasa vegetal saludable que conserva la mayor parte de los nutrientes presentes en el fruto de la aceituna, especialmente el aceite de oliva virgen y virgen extra, ya que ambos tipos están hechos de puro zumo de oliva, 100% natural.

En cuanto a los métodos de conservación, el aceite de oliva no debe almacenarse durante períodos muy largos, y se debe conservar en un lugar fresco y seco, protegido de la luz solar, en un recipiente de cristal bien cerrado y preferiblemente oscuro.

MURTAS E AMORAS

MIRTO Y MORA

PT

A murta (*Myrtus communis L.*) é um arbusto de pequena dimensão, folhas verde-escuras e flores brancas perfumadas, típico da flora e do clima mediterrânico, que faz parte da vegetação dos Montados mais bem conservados. Os seus frutos, designados por mlsruços ou murtinhos, são bagas carnudas de cor azul-escura, comestíveis, que amadurecem no final do verão e no outono.

Os mlsruços são caracterizados pelo seu sabor amargo, sendo utilizados, entre outras coisas, para fazer licor. Na culinária, as bagas de murta podem ser usadas tanto frescas como secas. Frescas são utilizadas em saladas de fruta, para aromatizar guisados e molhos e na elaboração de compotas. Já as bagas secas são utilizadas como especiarias, sobretudo no tempero de carnes, como se fossem bagas de zimbro ou grãos de pimenta.

Além das bagas, também as flores e folhas da murta são comestíveis. As flores frescas podem ser usadas em saladas e na decoração de pratos. Já as folhas são um bom substituto das folhas de louro, combinando bem com tomilho ou segurelha para temperar carne e com funcho para temperar peixe. Através da maceração alcoólica das folhas é ainda possível obter o vinho de murta, considerado um bom aperitivo.



A amora-silvestre (*Rubus fruticosus*) é o fruto da silva ou amoreira-silvestre. Este arbusto, que também pode ser encontrado nas áreas de Montado, frutifica durante o verão.

As amoras podem ser consumidas como fruta fresca, mas são também ideais para a confeção de doces e compotas. As amoras ficam bem quando acrescentadas a iogurtes e podem ser também utilizadas como acompanhamento de panquecas e incluídas em inúmeras sobremesas, incluindo bolos, tartes e gelados. Sob a forma de compota ou integradas em molhos, o seu sabor também combina bem com pratos salgados, nomeadamente com queijos e carnes.

O consumo de frutos vermelhos, como as murtas e como as amoras, está associado a vários benefícios para a saúde, dado os níveis elevados de antociáninas que contêm e que os dotam de propriedades antioxidantes. São também ricos em vitaminas e minerais e têm um baixo nível calórico.



ES

El mirto (*Myrtus communis L.*) es un pequeño arbusto con hojas de color verde oscuro y fragantes flores blancas, típico de la flora y el clima mediterráneos, que forma parte de la vegetación de las Dehesas mejor conservadas. Su fruto, llamado murta, son bayas carnosas, de color azul oscuro, comestibles, que maduran a finales de verano y en otoño.

La murta se caracteriza por su sabor amargo y se utiliza, entre otras cosas, para hacer licor. En la cocina, las bayas de mirto se pueden utilizar tanto frescas como secas. Frescas se utilizan en macedonias, para aromatizar guisos y salsas y para hacer mermeladas. Las bayas secas se utilizan como especias, especialmente para condimentar la carne, como las bayas de enebro o los granos de pimienta.

Además de las bayas, las flores y las hojas del mirto también son comestibles. Las flores frescas pueden utilizarse en ensaladas y para decorar platos. Las hojas son un buen sustituto del laurel y pueden combinarse bien con el tomillo o la ajedrea para sazonar la carne.

y con el hinojo para sazonar el pescado. Mediante la maceración alcohólica de las hojas también es posible obtener vino de mirto, considerado un buen aperitivo.

La mora es el fruto de la zarzamora (*Rubus fruticosus*), arbusto que también está presente en las Dehesas, da frutos durante el verano.

Las moras pueden consumirse como fruta fresca, pero también son ideales para hacer mermeladas y jaleas. Las moras quedan bien cuando se añaden al yogur y también pueden utilizarse como acompañamiento de los panqueques e incluirse en numerosos postres, como pasteles, tartas y helados. En forma de mermelada o como parte de salsas, su sabor también va bien con platos salados, especialmente con queso y carne.

El consumo de frutos rojos, como los mirtos y las moras, se asocia a diversos beneficios para la salud, dados los altos niveles de antociáninas que contienen, que los dotan de propiedades antioxidantes. También son ricos en vitaminas y minerales y tienen pocas calorías.

CARNE E SEUS DERIVADOS

CARNE Y SUS DERIVADOS

PT

Os sistemas de produção de pecuária extensiva integrados nas explorações do Montado dão origem a produtos diferenciados. A sua diferenciação advém sobretudo do esquema alimentar que caracteriza o tipo de produção animal praticado nestas explorações e que imprime qualidades distintivas à carne e aos seus derivados.

ES

Los sistemas de producción de ganadería extensiva utilizados en la Dehesa dan lugar a productos con enorme potencial diferenciador. Estas diferencias proceden principalmente del régimen de alimentación que caracteriza el tipo de producción ganadera practicada en estas explotaciones y que confiere a la carne y a sus derivados cualidades distintivas.



CARNE DE PORCO

CARNE DE CERDO

PT

Entre as raças suínas portuguesas: Alentejana, Bisara e Malhado de Alcobaça, a Alentejana (*Sus ibericus*) é a raça autóctone com o maior número de animais e que tem como habitat predominante o Montado alentejano. O porco preto alentejano fornece carne para consumo em fresco e produção de enchidos, ambos reconhecidos pela sua superior qualidade e sabor suculento.

Em Espanha existem diferentes raças de porco ibérico, algumas em perigo de extinção, sendo as principais: Negro Lampiño, Negro Entrepelado, Retinto, Rubio Andaluz, Manchado de Jabugo y Torbiscal.

O porco preto pasta em liberdade durante 18 a 24 meses, alimentando-se de bolotas e de tudo o que o Montado lhe oferece (ervas, cogumelos, restolhos). Esta alimentação transforma a carne do animal, contribuindo para o seu sabor característico. Em particular, as gorduras do porco alimentado a bolota, são ricas em ácidos gordos monoinsaturados, especialmente ácido oleico, que além de serem fonte do "bom colesterol" são responsáveis pelo sabor inconfundível da sua carne. Outro fator diferenciador desta raça é que, devido à sua genética, o porco preto regista maior capacidade de acumulação e infiltração de gordura intramuscular, algo que também contribui para a textura, paladar e aroma únicos da sua carne.

A excelência dos derivados da carne de porco preto, como o presunto e os enchidos, advém, não só destas particularidades das raças e do seu modo de produção, mas também do saber fazer na transformação. Nomeadamente, o presunto e a paleta são obtidos através de um processo de salga, secagem e cura natural e lento, diferente do utilizado na produção de outros tipos de presunto que são curados pelo processo de fumeiro.

No que diz respeito à carne fresca, no porco tudo pode ser aproveitado para uso culinário, no entanto, os diferentes cortes devem ser preparados de formas diferentes. A cabeça, por exemplo, é sobretudo usada em pratos tradicionais como a feijoada ou o cozido à portuguesa. A orelha, depois de cozida, pode integrar uma salada de orelha. A perna e o entrecosto são carnes muito versáteis, podendo ser assadas, cozidas, grelhadas ou fritas. Mas também as "criadillas" e "callos" espanhóis.

Muitos consumidores associam a carne de porco a uma carne gorda e rica em colesterol, no entanto, o teor em gorduras e o valor calórico da carne varia muito consoante a parte do animal em questão: a orelha e a entremeada são as partes do porco com mais gordura, a bifana e o lombinho são as mais saudáveis. No geral, a carne de porco conta com aminoácidos essenciais, vitaminas (fundamentalmente a tiamina ou vitamina B1), minerais (como o ferro) e lípidos muito energéticos.

ES

Entre las razas porcinas portuguesas: Alentejana, Bisara y Malhado de Alcobaça, la Alentejana (*Sus ibericus*) es la raza autóctona con el mayor número de animales y cuyo hábitat predominante es la Dehesa alentejana. El cerdo negro del Alentejo proporciona carne para el consumo en fresco y la producción de embutidos, ambos reconocidos por su calidad superior y su suculento sabor.

En España existen diferentes razas de cerdo ibérico, algunas en peligro de extinción, siendo las principales: Negro Lampiño, Negro Entrepelado, Retinto, Rubio Andaluz, Manchado de Jabugo y Torbiscal.

El cerdo negro pasta libremente entre 18 a 24 meses, alimentándose de bellotas y de todo lo que ofrece la Dehesa (hierbas, setas y restos de cultivos). Esta dieta transforma la carne del animal, contribuyendo a su sabor característico. En concreto, las grasas del cerdo de bellota son ricas en ácidos grasos monoinsaturados, sobre todo en ácido oleico, que además de ser fuente de "colesterol bueno" son responsables del inconfundible sabor de su carne. Otro factor diferenciador de esta raza es que, debido a su genética, el cerdo negro tiene una mayor capacidad de acumulación e infiltración de grasa intramuscular, algo que también contribuye a la textura, sabor y aroma únicos de su carne.

La excelencia de los subproductos cárnicos del cerdo negro, como el jamón y los embutidos, no sólo procede de estas particularidades de las razas y de su método de producción, sino también del saber hacer en la

transformación. En particular, los jamones y paletas se obtienen mediante un proceso de salazón, secado y curado lento y natural, que es diferente al utilizado en la producción de otros tipos de jamones que se curan mediante el ahumado.

En lo que respecta a la carne fresca, en la carne de cerdo todo puede utilizarse con fines culinarios, aunque los distintos cortes deben prepararse de forma diferente. La cabeza, por ejemplo, se utiliza principalmente en platos tradicionales como la feijoada o el cocido portugués. La oreja, una vez cocida, puede formar parte de una ensalada de oreja. Las piernas y las costillas son carnes muy versátiles y se pueden asar, hervir o freír. Pero también existen las criadillas y los callos españoles.

Muchos consumidores asocian la carne de cerdo con una carne grasa y rica en colesterol, sin embargo, el contenido de grasa y el valor calórico de la carne varía mucho según la parte del animal que se trate: la oreja y la panza son las partes más grasas del cerdo, el filete y el lomo son las más saludables. En general, la carne de cerdo tiene aminoácidos esenciales, vitaminas (principalmente tiamina o vitamina B1), minerales (como el hierro) y lípidos muy energéticos.



CARNE DE VACA

CARNE DE VACA

PT

O ecossistema do Montado também alberga a produção de bovinos em regime extensivo, com destaque para as raças autóctones Mertolenga, Alentejana e Preta em Portugal. As Retinta, Morucha, Avileña Negra Ibérica e Lidia na Extremadura. Na Andaluzia encontram-se a Retinta, Berrenda Negro, Berrenda Colorado, Negra Andaluza e Cárdena Andaluza. Embora exista também produção de raças exóticas, sendo frequentes os cruzamentos entre raças.

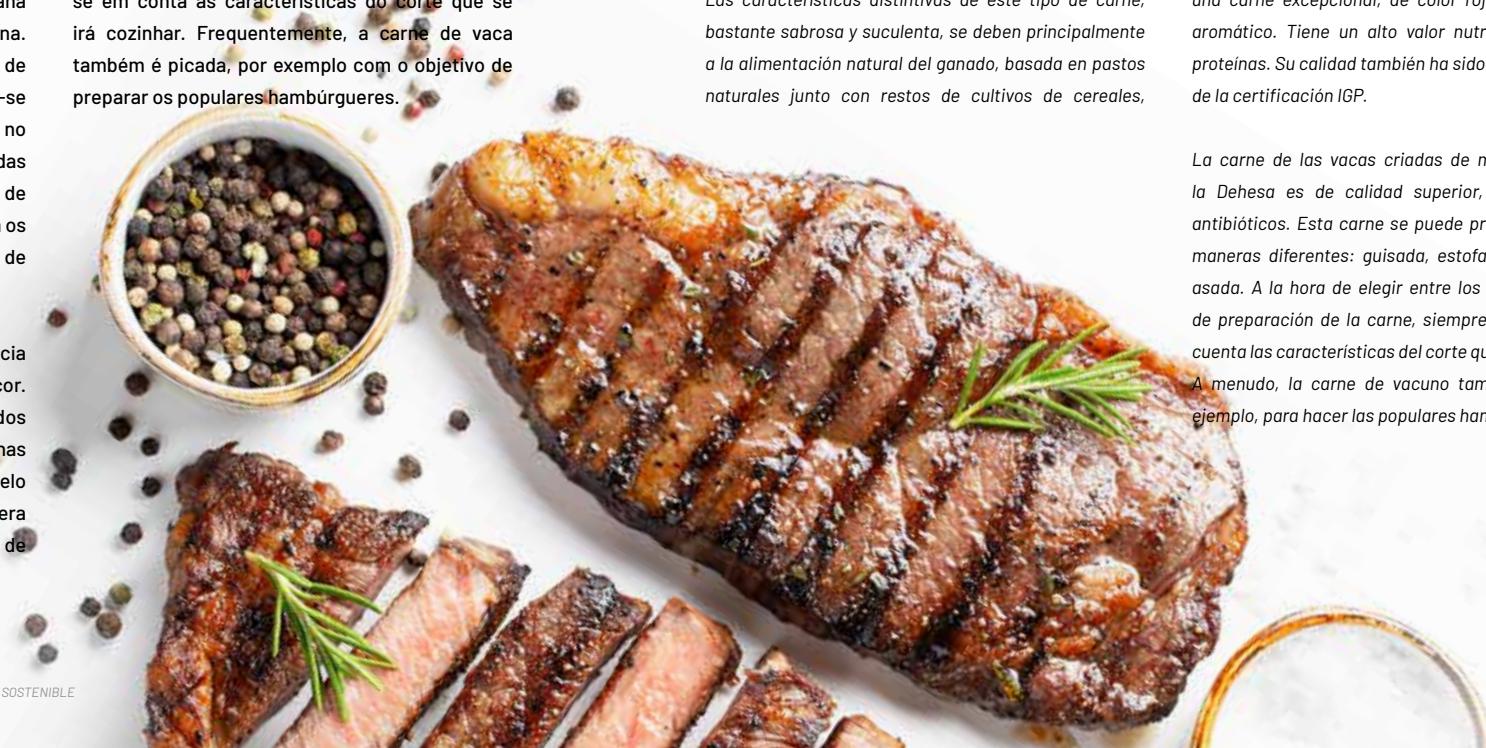
A vaca Mertolenga é uma raça autóctone, certificada com Denominação de Origem Protegida (DOP), muito rústica e bem-adaptada ao clima e pastagens do Montado alentejano, onde se alimenta e passeia em liberdade. A sua carne, de qualidade comprovada, é tenra e com um sabor muito característico e intenso. Já a Carnalentejana DOP é obtida a partir de bovinos da raça Alentejana. As características distintivas deste tipo de carne, bastante saborosa e suculenta, devem-se sobretudo à dieta natural dos bovinos, assente no pasto natural em conjugação com restos das culturas cerealíferas, bolotas e outros produtos de desbaste dos Montados. O mesmo se passa com os bovinos de raça Preta, que são também animais de excepcional aptidão para a produção de carne.

A vaca de raça Retinta tem como procedência o bovino Rojo Convexo, o que explica a sua cor. É uma raça rústica, adaptada a longos períodos de seca, explorada em regime extensivo nas Dehesas espanholas. Esta raça é abrangida pelo IGP (Indicação Geográfica Protegida) Ternera de Extremadura, que assegura uma carne de

cor vermelho brilhante, com alto conteúdo de proteínas, vitaminas do complexo C e minerais como ferro, cálcio, fósforo e magnésio. Seja grelhada, guisada ou assada, o seu sabor é único.

A vaca de raça Morucha resulta numa carne excepcional, de cor vermelha intensa e sabor aromático. Tem um elevado valor nutricional e é rica em proteínas. A sua qualidade valeu-lhe a certificação de Indicação Geográfica Protegida.

A carne das vacas criadas ao ar livre no Montado é uma carne de qualidade superior, livre de hormonas e antibióticos. Esta carne pode ser confeccionada das mais diversas formas: estufada, guisada, grelhada ou assada. Ao optar entre os diferentes métodos de preparar a carne, deverá sempre ter-se em conta as características do corte que se irá cozinhar. Frequentemente, a carne de vaca também é picada, por exemplo com o objetivo de preparar os populares hambúrgueres.



ES

El ecosistema de la Dehesa también alberga una producción ganadera extensiva de vacuno, en particular de las razas autóctonas Mertolenga, Alentejana y Preta de Portugal. La Retinta, Morucha, Avileña Negra Ibérica y Lidia en Extremadura. En Andalucía encontramos la Retinta, la Berrenda Negra, la Berrenda Colorado, la Negra Andaluza y la Cárdena Andaluza. También hay producción de razas exóticas y son de hecho los cruces entre razas los más frecuentes.

La vaca Mertolenga es una raza autóctona, certificada con Denominación de Origen Protegida (DOP), muy rústica y bien adaptada al clima y a los pastos de la Dehesa alentejana, donde se alimenta y pasea libremente. Su carne, de calidad contrastada, es tierna y tiene un sabor muy característico e intenso. La DOP Carnalentejana se obtiene de bovinos de raza alentejana. Las características distintivas de este tipo de carne, bastante sabrosa y suculenta, se deben principalmente a la alimentación natural del ganado, basada en pastos naturales junto con restos de cultivos de cereales,

bellotas y otros productos de las Dehesas. Lo mismo ocurre con el ganado de raza negra, que también son animales de aptitud excepcional para la producción de carne.

Las vacas Retinta proceden del bovino Rojo Convexo, por eso su color. Es una raza resistente, adaptada a largos períodos de sequía, que se cría de forma extensiva en las Dehesas españolas. Esta raza está amparada por la IGP (Indicación Geográfica Protegida) Ternera de Extremadura, que garantiza una carne de color rojo brillante, con alto contenido en proteínas, vitaminas del grupo C y minerales como hierro, calcio, fósforo y magnesio. Ya sea a la parrilla, guisada o asada, su sabor es único.

La raza de vaca Morucha, por su parte, da lugar a una carne excepcional, de color rojo intenso y sabor aromático. Tiene un alto valor nutritivo y es rica en proteínas. Su calidad también ha sido protegida a través de la certificación IGP.

La carne de las vacas criadas de modo extensivo en la Dehesa es de calidad superior, sin hormonas ni antibióticos. Esta carne se puede preparar de muchas maneras diferentes: guisada, estofada, a la parrilla o asada. A la hora de elegir entre los distintos métodos de preparación de la carne, siempre hay que tener en cuenta las características del corte que se va a preparar. A menudo, la carne de vacuno también se pica, por ejemplo, para hacer las populares hamburguesas.

CARNE DE BORREGO

CARNE DE CORDERO

PT

Nas explorações do Montado também tem lugar a produção extensiva de ovinos, sendo as raças mais frequentes em Portugal a Merino Branco, Merino Preto e Campaniça, que são por vezes cruzadas com outras raças de carne que também provêm do antigo tronco merino ou com raças estrangeiras.

Na Extremadura o IGP "Cordero de Extremadura" salvaguarda e valoriza a carne proveniente de borrego merino criado na Dehesa e alimentado com leite materno durante longos períodos. A carne caracteriza-se pela sua excelente textura, muito agradável ao paladar, mas sobretudo pelo seu sabor requintado e baixo teor de gordura.

Atualmente, nas áreas de Montado, os ovinos são produzidos sobretudo com a finalidade de produção de carne de borrego. Os borregos são alimentados à base de leite materno e depois de pastagens naturais, ou semeadas, existentes nos Montados. Esta alimentação pode ainda ser complementada com restolhos das culturas cerealíferas e algumas forragens no Verão e com bolota no Inverno. É a especificidade deste tipo de alimentação e da forma como os animais são criados que influencia a reputada qualidade da sua carne, geralmente descrita como sendo uma carne vermelha tenra e suculenta. Do ponto de vista nutricional, esta é uma carne pouco alergénica e

rica em proteína de elevada qualidade, pelo que é uma excelente fonte de energia. É rica em minerais, como potássio, ferro, fósforo, e zinco, contendo também vitaminas como a B12 e B3.

Na cozinha, a carne de borrego é muito versátil. No que diz respeito aos diferentes modos de preparo, estufar, guisar e assar são formas habituais de cozinhar os diferentes cortes do borrego. Mas também é possível grelhar, no caso da perna e costeleta, ou fritar, ainda sobre este último corte, sendo que há ainda quem coza o pescoço. Alguns pratos típicos de borrego, incluem o ensopado de borrego, a perna de borrego assada no forno ou a jardineira de borrego. O essencial, em qualquer um destes pratos, é temperar adequadamente a carne utilizando ingredientes como o vinho, alho, louro, alecrim, hortelã, tomilho e rosmaninho. Para quem ainda torce o nariz ao sabor e cheiro intensos do borrego, há truques para os suavizar, como colocar uma maçã reineta com casca no tabuleiro que o levará ao forno.

ES

Las razas más comunes en Portugal son la Merina Blanca, la Merina Negra y la Campaniça, que a veces se cruzan con otras razas de carne que también proceden del antiguo tronco merino o con razas extranjeras.

En Extremadura, la IGP "Cordero de Extremadura" salvaguarda y promociona la carne obtenida del cordero merino criado en la Dehesa, alimentado con la leche de sus madres durante largos períodos. La carne se caracteriza por su excelente textura, muy agradable al paladar, pero sobre todo por su exquisito sabor y su bajo contenido en grasa.

En la actualidad, en las Dehesas, las ovejas se producen principalmente para carne. Los corderos se alimentan de la leche de sus madres y luego de los pastos naturales

o sembrados existentes en las Dehesas. Esta dieta también puede complementarse con restos de cereales y algo de forraje en verano y con bellotas en invierno. La especificidad de este tipo de alimentación y la forma de criar a los animales es lo que influye en la reputada calidad de su carne, descrita generalmente como una carne roja tierna y suculenta. Desde el punto de vista nutricional, se trata de una carne poco alergénica y rica en proteínas de alta calidad, lo que la convierte en una excelente fuente de energía. Es rica en minerales, como el potasio, el hierro, el fósforo y el zinc, y también contiene vitaminas como la B12 y la B3.

En la cocina, la carne de cordero es muy versátil. En cuanto a las diferentes formas de preparación, guisar, estofar y asar son las formas habituales de cocinar los distintos cortes de cordero. Pero también se puede hacer a la parrilla, en el caso de la pierna y la chuleta, o freír, incluso para este último corte, y hay quien incluso cocina el cuello. Algunos platos típicos de cordero son la caldereta de cordero, la pierna de cordero asada al horno o la jardinería de cordero. Lo esencial en cualquiera de estos platos es sazonar adecuadamente la carne con ingredientes como el vino, el ajo, el laurel, el romero, la menta y el tomillo. Para los que todavía no ven con buenos ojos el sabor y el olor intensos del cordero, hay trucos para suavizarlos, como colocar una manzana entera sin pelar en la bandeja que lo llevará al horno.



QUEIJO

QUESO

PT

A produção extensiva de ovinos nas áreas de Montado tem associada uma tradição de produção artesanal de queijo de leite de ovelha. Tradicionalmente estes queijos são produzidos a partir do leite cru de ovelha, coalhado por ação de uma infusão de flor de cardo (*Cynara cardunculus L.*), uma planta que cresce espontaneamente nos matos mediterrânicos. Esta espécie de cardo é usada na produção de alguns queijos portugueses com Designação de Origem Protegida (DOP), como o Queijo de Serpa, o Queijo de Évora ou o Queijo de Nisa, bem como no fabrico de alguns queijos espanhóis como o DOP Torta del Casar e o Queso de la Serena.

O Queijo de Serpa, originário da região do Baixo Alentejo, é um queijo curado de pasta semi-mole, fácil de barrar, com pelo menos 30 dias de cura e que é tradicionalmente fabricado a partir do leite das ovelhas de raça merina e campaniça. A sua textura amanteigada e o seu sabor subtilmente apimentado tornam este queijo perfeito para servir como entrada, acompanhado de um bom vinho tinto.

O soro que se liberta durante o processo de coagulação do leite de ovelha para produção do Queijo de Serpa é depois utilizado no fabrico de requeijão, com o qual são fabricadas as famosas queijadas de Serpa. O requeijão pode ser consumido como merenda, simples, acompanhando o pão, mas é também apreciado como sobremesa, combinado, por exemplo, com mel.

A Torta del Casar é outro queijo produzido a partir de leite cru de ovelha que passa por um processo de cura de 60 dias, apresentando uma cor branca a amarelada, uma textura cremosa e um sabor ligeiramente salgado e um pouco ácido. Este queijo, com classificação DOP, típico da região da Extremadura é em muito semelhante a dois outros queijos espanhóis: o "Queso de la Serena" e o "Queso de los Pedroches".

No Montado também é feita a produção de caprinos em regime extensivo, cujo leite também é muitas vezes utilizado para a produção de queijo. O queijo de cabra pode ser consumido fresco ou seco. Quando fresco, o queijo apresenta uma cor branca e um sabor ligeiramente salgado, sendo muito utilizado na confecção da tradicional sopa de beldroegas, como entrada ou incluído em saladas. Já o queijo seco apresenta uma coloração acinzentada ou acastanhada e é usual consumi-lo como merenda da tarde e no início ou fim das refeições.

ES

La ovino en las Dehesa está asociada a una práctica de producción artesanal de queso. Tradicionalmente, estos quesos se producen a partir de leche cruda de oveja, cuajada con una infusión de flor de cardo (*Cynara cardunculus L.*), una planta que crece espontáneamente en el monte mediterráneo. Esta especie de cardo se utiliza en la producción de algunos quesos portugueses con Denominación de Origen Protegida (DOP), como el Queso de Serpa, el Queso de Évora y el Queso de Nisa, así como en la producción de algunos quesos españoles como la Torta del Casar DOP y el Queso de la Serena.

El queso Serpa, originario de la región del Bajo Alentejo, es un queso semiblando y untuable, con un tiempo de maduración de al menos 30 días, elaborado tradicionalmente con leche de oveja merina y campaniça. Su textura mantecosa y su sabor sutilmente picante hacen que este queso sea perfecto para servir como entrante, acompañado de un buen vino tinto.

El suero que se produce durante el proceso de coagulación de la leche de oveja se utiliza para hacer el requesón con el que se elaboran diferentes recetas. El requesón puede comerse como un simple aperitivo, acompañando al pan, pero también se disfruta como postre, combinado, por ejemplo, con miel.

La Torta del Casar es otro queso producido con leche cruda de oveja que se somete a un proceso de

maduración de 60 días, presentando un color entre blanco y amarillento, una textura cremosa y un sabor ligeramente salado y ácido. Este queso DOP, típico de la región de Extremadura, es muy similar a otros dos quesos españoles: el "Queso de la Serena" y el "Queso de los Pedroches".

En la Dehesa también se crían cabras de forma extensiva y su leche se utiliza a menudo para la producción de queso. El queso de cabra puede consumirse fresco o seco. Cuando está fresco, el queso tiene un color blanco y un sabor ligeramente salado, y suele utilizarse como entrante, en las ensaladas o en sopas. El queso seco, en cambio, tiene un color grisáceo o pardo y suele consumirse como merienda y al principio o al final de las comidas.



CEREALIS

CEREALES

As áreas de Montado também são aptas à cultura de cereais, como o trigo, a aveia ou a cevada.

Trigo

O trigo é um alimento central na culinária. A partir da moagem deste cereal obtém-se farinha, a qual é utilizada como ingrediente-base de uma variedade de produtos alimentares, do pão às bolachas, passando pelos cereais de pequeno-almoço ou as massas. No entanto, existem diferentes tipos de farinha de trigo que produzem diferentes resultados na cozinha. A principal distinção entre tipos de farinha de trigo é talvez a distinção entre a farinha branca refinada e a farinha integral, sendo que a primeira dá origem a massas mais leves por ter maior teor de glúten enquanto a segunda, que tem geralmente uma moagem mais grossa, resulta em produtos de panificação mais pesados e densos. No entanto, a farinha de trigo integral é mais rica em nutrientes, razão pela qual é frequente a combinação de farinha integral com farinha refinada, com vista a tirar partido dos benefícios de ambas.

Cevada

Outro grão que produz glúten é a cevada. A farinha de cevada pode ser utilizada como substituto da farinha de trigo em panquecas, bolachas ou bolos. Já no caso do pão, como tem pouco glúten, a farinha de cevada é geralmente combinada com farinha de trigo. No entanto, a cevada tem outras aplicações. Nomeadamente, a cevada moída e torrada pode ser transformada numa bebida muito semelhante ao café, mas que não contém cafeína. O grão da cevada, por si só, também pode ser utilizado como substituto do arroz ou pode

ser incluído em sopas e saladas. Finalmente, é a partir da cevada que é geralmente obtido o malte, matéria-prima fundamental na produção de cerveja. Para produzir malte a cevada é sujeita a um processo de germinação, conhecido como maltagem. No entanto, o malte pode ser também obtido a partir de outros cereais, como o trigo, sendo que a utilização de uma maior quantidade de malte de trigo dá origem a uma bebida menos amarga que as cervejas com maior teor de malte de cevada.

Aveia

Atualmente, existe grande procura por alternativas aos cereais que contêm glúten. Uma destas alternativas é a aveia, um cereal que tem vários benefícios nutricionais. A farinha de aveia é, por exemplo, muito utilizada na composição de cereais de pequeno-almoço e bolachas e, por ser fininha e leve, é um excelente substituto da farinha de trigo na confeção de bolos e biscoitos. Em relação ao pão, como a aveia não contém glúten, o pão feito somente com farinha de aveia não fica, por regra, tão macio, pelo que para esse feito costuma ser misturada com outros tipos de farinha. A aveia também é consumida sob a forma de flocos, que podem ser utilizados na preparação de papas de aveia ou para misturar com o iogurte. A partir da aveia é ainda possível obter uma bebida vegetal utilizada atualmente como substituto do leite.

ES

La Dehesa también es apta para el cultivo de cereales, como el trigo, la avena o la cebada.

Trigo

El trigo es un alimento primordial en la cocina. La harina se obtiene de la molienda de este cereal y se utiliza como ingrediente básico en diversos productos alimenticios, desde el pan hasta las galletas, los cereales de desayuno o la pasta. Sin embargo, hay diferentes tipos de harina de trigo que producen diversos resultados en la cocina. Tal vez la principal distinción entre tipos de harina de trigo sea la que existe entre la harina blanca refinada y la harina de trigo integral, ya que la primera da lugar a masas más ligeras debido a su mayor contenido en gluten, mientras que la segunda, que suele estar más molida, da lugar a productos de panadería más pesados y densos. Sin embargo, la harina de trigo integral es más rica en nutrientes, por lo que a menudo se combina la harina de trigo integral con la refinada, para aprovechar los beneficios de ambas.

Cebada

Otro grano que produce gluten es la cebada. La harina de cebada puede sustituir a la harina de trigo en panqueques, galletas o pasteles. En cambio, en el caso del pan, al tener poco gluten, la harina de cebada suele combinarse con la de trigo. Sin embargo, la cebada tiene otras aplicaciones. En concreto, la cebada molida y tostada puede convertirse en una bebida muy parecida al café, sin cafeína. El grano de cebada también puede utilizarse como sustituto del arroz o incluirse en sopas y ensaladas. Por último, es de la cebada de donde se obtiene generalmente la malta, materia prima

fundamental en la producción de cerveza. Para producir malta, la cebada se somete a un proceso de germinación conocido como malteado. Sin embargo, la malta también puede elaborarse a partir de otros cereales, como el trigo, por lo que el uso de una mayor cantidad de malta de trigo da lugar a una bebida menos amarga que las cervezas con un mayor contenido de malta de cebada.

Avena

Actualmente, existe una gran demanda de alternativas a los cereales que contienen gluten. Una de estas alternativas es la avena, un cereal que tiene varios beneficios nutricionales. La harina de avena, por ejemplo, se utiliza mucho en la composición de los cereales para el desayuno y las galletas y, al ser fina y ligera, es un excelente sustituto de la harina de trigo en la elaboración de pasteles y galletas. En cuanto al pan, como la avena no contiene gluten, el pan hecho sólo con harina de avena no es, por regla general, tan suave, por lo que para ello se suele mezclar con otros tipos de harina. La avena también se consume en forma de copos de avena, que se pueden utilizar para hacer papillas o para mezclarlos con el yogur. Con la avena también se puede elaborar una bebida vegetal que actualmente se utiliza como sustituto de la leche.

CARNES DE CAÇA

CARNES DE CAZA

PT

O sistema extensivo do Montado tem um elevado potencial para a exploração cinegética, uma vez que pode acolher uma variedade de espécies. O javali é uma das espécies de caça mais encontrada nas áreas de Montado, por onde também vagueiam gamos e veados. Quanto à caça menor, o Montado pode ser a casa de perdizes, coelhos, lebres, rolas, patos-bravos e pombos.

Existe uma vasta gastronomia associada à caça. Exemplos de pratos confeccionados tendo como base a carne de caça, as quais têm tipicamente sabores intensos e únicos, são o estufado de coelho-bravo ou javali, a canja de pombo ou perdiz, a empada de carnes de caça, o grão com perdiz, o coelho bravo frito, a lebre com feijão branco ou o arroz de pombo bravo ou de perdiz.

Do ponto de vista nutricional, as carnes de caça, como carnes magras, têm um baixo teor de gordura, razão pela qual a sua preparação requer especial cuidado para assegurar que ficam macias. Estas carnes têm também elevado teor proteico e são ricas em mineiras, como o ferro ou o magnésio, bem como em vitaminas do complexo B.

ES

El extenso sistema de la Dehesa tiene un alto potencial de explotación cinegética, ya que puede albergar una gran variedad de especies. El jabalí es una de las especies cinegéticas más comunes de la Dehesa, donde también se encuentra el gamo y el ciervo. En cuanto a la caza menor, en la Dehesa se pueden encontrar perdices, conejos, liebres, tórtolas, patos salvajes y palomas.

Existe una amplia gastronomía asociada a la caza. Algunos ejemplos de platos a base de carne de caza, que suelen tener sabores intensos y únicos, son el estofado de conejo o jabalí, la sopa de paloma o perdiz, el pastel de carne de caza, los cereales con perdiz, el conejo salvaje frito, la liebre con alubias blancas o el arroz de paloma o perdiz silvestre.

Desde el punto de vista nutricional, las carnes de caza, al ser carnes magras, tienen un bajo contenido en grasa, por lo que su preparación requiere un cuidado especial para que sean tiernas. También tienen un alto contenido en proteínas y son ricos en minerales, como el hierro o el magnesio, así como en vitaminas del grupo B.

MEL

MIEL

PT

A biodiversidade existente nas áreas de Montado reflete-se na variedade da flora espontânea nelas encontrada, que oferece um ambiente propício à atividade de polinização por insetos, particularmente abelhas. Algumas espécies, dada a sua dominância e a elevada produção de néctar, são particularmente importantes na produção de mel, o qual é classificado de acordo com a sua origem floral. Existe assim o mel multifloral, obtido a partir de várias espécies florais, e o mel monofloral, no qual predomina a colheita e as características de uma determinada espécie. Estas diferenças têm reflexo na cor, aroma, sabor e propriedades nutricionais dos diferentes tipos de mel.

Entre os tipos de mel produzidos no Montado, é possível encontrar mel multifloral, cujo sabor é tanto mais complexo quanto a diversidade vegetal existente na região de origem, e diferentes tipos de mel monofloral, entre os quais o mel de rosmaninho e de urze, de cor e aroma característicos.

O mel é bastante utilizado na culinária em molhos agríoces e adicionado a queijos frescos, iogurtes naturais e frutos secos. Como adoçante natural, pode ser integrado nas mais diversas sobremesas e ser usado para adoçar bebidas. O mel pode ser também usado na cozinha com a função de engrossar preparados ou caramelizar alimentos, nomeadamente peças de carne.

Importa referir que o mel tem propriedades antissépticas, anti-inflamatórias e antioxidantes, tratando-se também de um alimento altamente energético, devido ao seu elevado valor calórico.

ES

La biodiversidad existente en las Dehesas se refleja en la variedad de la flora espontánea que se encuentra en ella, lo que proporciona un entorno favorable para la actividad de polinización por parte de los insectos, especialmente las abejas. Algunas especies, dada su dominancia y alta producción de néctar, son especialmente importantes en la producción de miel, que se clasifica según su origen floral. Existe la miel multiflora, obtenida de varias especies florales, y la miel monoflora, en la que predomina la cosecha y las características de una especie concreta. Estas diferencias se reflejan en el color, el aroma, el sabor y las propiedades nutricionales de los distintos tipos de miel.

Entre los tipos de miel producidos en la Dehesa, es posible encontrar miel multiflora, cuyo sabor es aún más complejo debido a la diversidad vegetal existente en la región de origen, y diferentes tipos de miel monoflora, entre los que destacan la miel de romero y la de brezo, con un color y un aroma característicos.

Se pueden elaborar varios productos con miel, como mermeladas, pasteles y dulces. La miel se utiliza mucho en la cocina en salsas agridulces y se añade a quesos frescos, yogures naturales y frutos secos. Como edulcorante natural, puede incorporarse a muchos postres diferentes y utilizarse para endulzar bebidas. La miel también puede utilizarse en la cocina para espesar las preparaciones o caramelizar los alimentos, especialmente la carne.

Cabe destacar que la miel tiene propiedades antisépticas, antiinflamatorias y antioxidantes, además de ser un alimento altamente energético por su alto valor calórico.

FICHA TÉCNICA

FICHA TÉCNICA

Título / Título:

SABORES DO MONTADO SUSTENTÁVEL / SABORES DE LA DEHESA SOSTENIBLE

Edição / Edición:



ADPM – Associação de Defesa do Património de Mértola

Coordenação / Coordinación: María Bastidas / ADPM

Textos / Textos:

Alice Fonseca e María Bastidas / ADPM

Araceli Muñoz e Raquel López Labiano/ PEFC

Tradução / Traducción: María Bastidas / ADPM

Composição gráfica e Impressão / Composición gráfica e Impresión: Media 360, LDA

ISBN: 978-989-8409-22-5

Mértola, 2021



LIFE Montado-Adapt – Montado & Climate; A Need to Adapt | LIFE15 CCA/PT/000043

(PT)

O projeto LIFE Montado-Adapt é uma iniciativa cofinanciada pelo Programa LIFE da União Europeia. As opiniões expressas neste material refletem apenas o ponto de vista do autor e não necessariamente a posição da Comissão Europeia, não sendo esta responsável por qualquer uso que venha a ser feito de referida informação.

(ES)

El proyecto LIFE Montado-Adapt es una iniciativa cofinanciada por el Programa LIFE de la Unión Europea. Las opiniones expresadas en este material reflejan únicamente el punto de vista del autor, y no son necesariamente las de la Comisión Europea. La Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en él.

Parceiros / Socios:



Colaboração / Colaboración:



An aerial photograph of a rural landscape, likely in Portugal, featuring a dense scattering of cork oak trees across rolling green hills. A single, light-colored dirt road winds its way through the trees and across the terrain. The lighting suggests a bright day with long shadows.

MONHANDO

