

Usa e serás mestre!

ESTÓRIAS DE PLANTAS E DE SABER-FAZER

Usa e serás mestre!

aldeia 

aldeia 



Usa e serás mestre!

ESTÓRIAS DE PLANTAS E DE SABER-FAZER

aldeia 

Acção, Liberdade, Desenvolvimento, Educação, Investigação, Ambiente

Título: Usa e serás Mestre! Estórias de plantas e de saber-fazer
Coordenação: Ana Maria Carvalho
Textos e fotografias: Isabel Sá
Trabalho de campo: Isabel Sá
Colaboração adicional: Ângela Cordeiro em *A oliveira e o azeite*, e *A amoreira e o sirgo*
Fotografias adicionais: Ana Maria Carvalho, Ângela Cordeiro, Atilano Suarez, Cláudia Costa, Associação Tarabelo, Centro de Ciência Viva Bragança
Design: Atilano Suarez
Edição: ALDEIA – Acção, Liberdade, Desenvolvimento, Educação, Investigação, Ambiente – Vimioso, Portugal
www.aldeia.org
Impressão: Tupalto - Tipografia do Planalto – Março 2015
Tiragem: 1000 exemplares
Depósito Legal: 391157/15
ISBN: 978-989-20-5632-6

Projecto nº 020000902520 Ervas, Sementes e Saberes Tradicionais da Terra Fria Transmontana
Medida 3.2.1. Conservação e Valorização do Património Rural
Programa de Desenvolvimento Rural (PRODER)

Esta publicação não segue o Novo Acordo Ortográfico

Lista de fotografias cedidas (página, imagem)

Associação Tarabelo

49, carolo fumegante

Centro de Ciência Viva de Bragança

79, caldeira e tear

Ana Maria Carvalho

18, carqueija e mentrasto
19, poejo, bretónica, abrunho e pilriteiro
37, coração-de-boi
41, flores de marmeleiro
49, campo de linho
70, molhos de linho verde
71, ripo, curtimenta e manadas
72, sedeiro, estopa e estrigas

Ângela Cordeiro

23, roque imaturo e língua-de-vaca
25, repolgas
26, pantorras
47, cuscus
48, processo de confecção de cuscus
57, fio de azeite
58, azeitonas quartejadas
59, alcaparras
60, candeia
61, equipamentos de lagar
75, casulos
76, sarilho
77, placa toponímica, larvas
78, todas
83, meada
99, cortiços
101, fumigador e colmeia com abelhas

Atilano Suarez

85, cornalheira
88, pormenor de vimes
92, rolos de silva e cereal, escrinho, início
93, elaboração do escrinho

Cláudia Costa

89, ripar silva
92, novelo de silva
93, mão e escrinho, escrinhos com tampa

Índice

Nota prévia.....	5
Bem-hajam!.....	7
Ervas, sementes e saberes da Terra-Fria Transmontana.....	9
As plantas silvestres e os comeres.....	13
Cogumelos silvestres.....	21
Os cultivos.....	29
O trigo.....	43
A videira e o vinho.....	51
A oliveira e o azeite.....	57
O fumeiro.....	63
O linho.....	69
A amoreira e o sirgo.....	75
As plantas tintureiras.....	81
A cestaria.....	87
A apicultura.....	95
O pastoreio de percurso.....	103
As pessoas.....	107
Síntese de usos e plantas.....	111
Bibliografia consultada.....	120

Nota prévia

Em Portugal, o inventário e registo dos conhecimentos tradicionais sobre plantas e usos é muito escasso. Contudo, o Nordeste Transmontano pode orgulhar-se de já existirem trabalhos feitos sobre este tema.

Trata-se de um conhecimento baseado no contacto directo e na interacção do Homem com a natureza e os recursos locais, que inclui as espécies, os habitats e o saber-fazer referentes à diversidade do universo vegetal, às condições agroambientais (clima, solo, água) e às relações funcionais dos ecossistemas.

Corresponde a um conjunto importante de saberes, práticas e crenças que evoluíram ao longo do tempo, através de processos de adaptação particulares, que facilitaram a subsistência de muitas populações, sobretudo em meio rural e em áreas complexas, como as zonas de montanha, e que subsistiram, em muitos casos por transmissão oral. Considerando as profundas alterações que ocorrem hoje em dia nas sociedades rurais, é tarefa urgente registá-lo tanto para memória futura, como para ser utilizado no desenvolvimento sustentável das regiões.

Usa e serás mestre! é um dito regional que dá nome a esta publicação que honra e divulga o conhecimento tradicional perpetuado por tantos e tantos homens e mulheres da Terra-Fria Transmontana. Tem por base um projecto promovido pela Associação ALDEIA, financiado pelo Programa PRODER.

Usa e serás mestre! Estórias de plantas e de saber-fazer nasce da criatividade, da profunda ligação à terra e do enorme prazer em aprender e partilhar da Isabel Sá, Engenheira do Ambiente, que conduziu o projecto com rigor e durante três anos percorreu aldeias da Terra-Fria Transmontana.

Por entre serras, planaltos e vales, foi encontrar gente que, generosamente, lhe contou, descreveu e mostrou plantas, usos e saberes, memórias de outros tempos, mas também tarefas mantidas e continuadas até aos dias de hoje.

Estas estórias são feitas do entusiasmo de toda essa gente e da colaboração de alguns outros, um contributo fundamental para o inventário e registo dos conhecimentos tradicionais que tarda em fazer-se.

Mas devagar se vai ao longe! E esperamos que este livro seja um incentivo para mais inventários e registos do património biocultural a realizar em território nacional.

*Ana Maria Carvalho
Centro de Investigação de Montanha (CIMO)
Escola Superior Agrária do Instituto Politécnico de Bragança*


Bem-hajam!

Todas as pessoas das aldeias da Terra-Fria Transmontana que gentilmente nos abriram as suas portas, dedicaram o seu tempo e connosco partilharam o seu saber, as suas estórias, testemunhos e vivências pessoais. O nosso reconhecimento vai muito além destas páginas, o seu contributo foi essencial na materialização deste livro.

Um agradecimento especial à Professora Ana Maria Carvalho pela pronta disponibilidade demonstrada na colaboração com este projecto. Bem-haja pela orientação dada, pelo apoio e motivação que nos transmite em cada desafio que lhe propomos.

A concretização deste projecto não teria sido possível sem a generosa contribuição de todos.





Ervas, sementes
e saberes
da Terra-Fria
Transmontana

Ervas, sementes e saberes da Terra-Fria

Esta publicação surge no âmbito do projecto *Ervas, sementes e saberes tradicionais da Terra-Fria Transmontana*, resultado de uma candidatura à Medida 3.2.1. Conservação e Valorização do Património Rural, do Programa de Desenvolvimento Rural (PRODER).

Foi desenvolvido sob a égide da ALDEIA, uma associação constituída em 2003 com sede oficial em Vimioso, que tem como missão contribuir para o desenvolvimento sustentável, fundamentado na conservação da natureza e na preservação da cultura e tradições que persistem nos meios rurais.

Trata-se de um trabalho realizado no contexto da Etnobotânica e da Agrobiodiversidade cujo principal objectivo foi o inventário e a recolha de plantas e do saber-fazer associado ao seu uso na Terra-Fria Transmontana. Contudo, teve outros propósitos, não menos importantes, como a divulgação e valorização do património local, configurado nos recursos, saberes e práticas, o reconhecimento do contributo das populações rurais para a sua transmissão e preservação, e a confirmação da relevância deste conhecimento para a gestão e conservação dos recursos biológicos e da herança cultural desta região.

A Terra-Fria-Transmontana

A Terra-Fria Transmontana é uma zona climaticamente homogénea, com significado agroecológico, caracterizada por grandes amplitudes térmicas, Verões quentes e secos e Invernos muito frios, geadas tardias, plu-

viosidade anual que varia entre os 600 e os 1200mm. Corresponde aos limites territoriais dos concelhos de Vinhais, Bragança, Vimioso, Miranda do Douro e Mogadouro.

O relevo da Terra-Fria é responsável por algumas das suas especificidades mais notórias. A sucessão de formas arredondadas, de planaltos de altitude média, é cortada por picos e cumes torneados das serranias e pelos vales profundos dos principais rios, que correm de norte para sul ou de nordeste para sudoeste, e fazem parte da bacia hidrográfica do rio Douro.

Esta orografia gera uma grande variedade de condições climáticas, diferente exposição solar, que condicionam a natureza dos solos e influenciam o desenvolvimento da flora e vegetação, e assim a diversidade e riqueza de habitats de grande valor ecológico e paisagístico.

As formas de uso da terra e o ordenamento do território resultam de uma longa interação entre o Homem e o meio natural, que se traduz tanto na utilização dos recursos, como na modelação da paisagem, ambas feitas à medida da satisfação das necessidades básicas dos indivíduos e dos animais que com eles convivem. Muitas das estórias relatadas nesta publicação dão conta desta interação secular.

As metodologias e os resultados

As metodologias empregues na concretização dos objectivos são as preconizadas para os estudos no domínio da Etnobotânica, e fundamentam-se na interdisciplinaridade entre a Botânica e as Ciências Sociais.

A par da inventariação e herborização de material vegetal recolhido no campo, nas hortas e cortinhas, dos percursos feitos com as pessoas das aldeias para identificação de espécies e habitats, realizaram-se também entrevistas com informantes seleccionados, de acordo com o seu grau de conhecimento e experiência, e desenvolveram-se diversas actividades de observação-participante (que promove o contacto directo e a aprendizagem entre o observador e o observado).

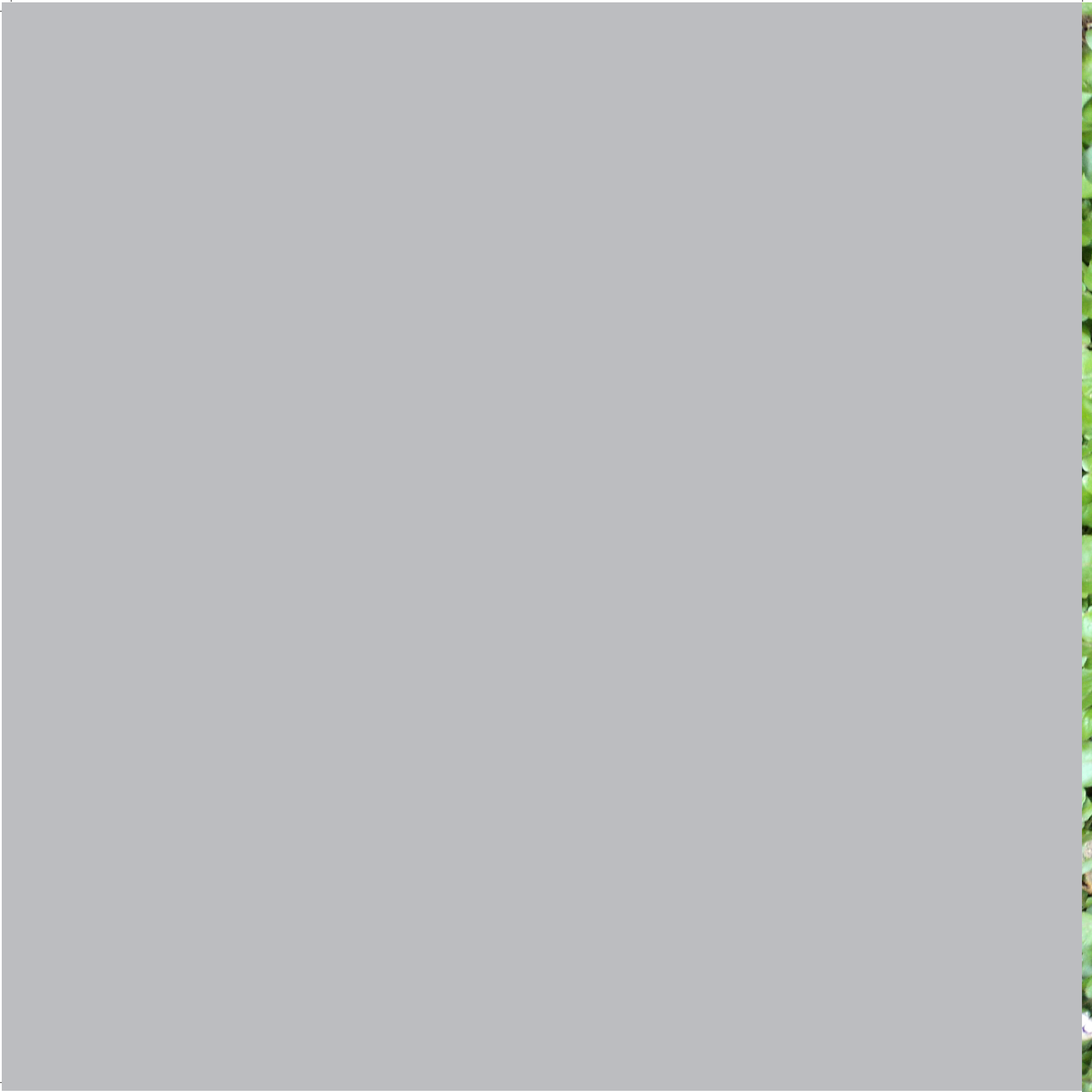
Todos os dados foram compilados e sistematizados em tabelas, ordenadas por informante, onde consta a informação organizada por categorias e subcategorias de uso. Anotaram-se nomes comuns das plantas citadas, vocabulário relacionado, usos, práticas, aplicações, matérias-primas, equipamentos, utensílios agrícolas e domésticos, objectos, entre outros. Sempre que possível documentaram-se as tarefas e os saberes recorrendo ao registo de áudio e de imagem (vídeo e fotografia), o que proporcionou um interessante acervo.


Os resultados alcançados têm por base um exaustivo trabalho de campo, conduzido durante três anos, ao longo dos quais foram visitadas várias aldeias da Terra-Fria Transmontana, no sentido de proceder ao levantamento de espécies silvestres, cultivos, variedades locais, ao registo de práticas e saberes relacionados com os usos e aplicações destas plantas, e à identificação de riscos de erosão destes recursos vegetais.

A presente publicação não traduz integralmente a informação disponível. Pretende apenas destacar plantas e processos, a maioria ainda vigentes, mas outros já extintos, que, pela sua presença na memória colectiva e representatividade na cultura local, marcam de forma identitária a região da Terra-Fria.

A divulgação do património biológico, do saber-fazer e da cultura local é essencial para a valorização das componentes ecológicas e patrimoniais do território. A etnobotânica, numa abordagem utilitarista, pode proporcionar a recuperação de recursos votados ao abandono, promover a gestão e conservação da biodiversidade e fomentar a inovação.

As comunidades rurais são detentoras de um vasto conhecimento empírico sobre o meio natural e as plantas, acumulado desde tempos ancestrais. Trazer esse conhecimento para a contemporaneidade, dar-lhe forma e consciência colectiva é fundamental e representa o garante de perpetuidade de um património natural e cultural diverso.





As plantas
silvestres
e os comeres

As plantas silvestres e os comeres

Existe uma grande diversidade de plantas silvestres que têm sido aproveitadas com fins alimentares e condimentares. Muitas destas plantas suscitam em algumas pessoas memórias de um tempo passado de fome e carência, pelo que a sua utilização é pontual. Apesar disso, são muitas as espécies silvestres que desempenharam um papel importante na subsistência das populações rurais. Ao longo do tempo, este tipo de uso foi diminuindo devido não só à conotação negativa com épocas de escassez, mas também a outros factores, como por exemplo, a maior disponibilidade e variedade de alimentos cultivados.

Hoje em dia, observa-se uma certa tendência para o ressurgimento do interesse e valorização das espécies silvestres na alimentação. Algumas são ainda colhidas por questões meramente lúdicas ou porque estão ligadas à promoção da gastronomia regional.

Um pouco por toda a região da Terra-Fria os saberes da memória colectiva perduram na utilização de várias plantas. É surpreendente a grande variedade de espécies e de usos. Muitas plantas foram utilizadas como alimento, condimento, em licores e outras bebidas, outras eram somente consumidas no campo, sobretudo por pastores e crianças. Os modos de preparação são também muito diversos. Vão desde as plantas cruas em saladas, verduras para sopas, em omeletes, infusões e muitas espécies estão associadas a diferentes formas de preparação de acordo com a finalidade.

Durante todo o ano é possível encontrar recursos vegetais silvestres de qualidade e passíveis de aproveitamento.



A maioria das espécies comestíveis surge entre os meses de Março e Maio. Muitos frutos ocorrem a partir de meados da Primavera, como são exemplo os morangos e as cerejas bravas. Em pleno Verão é tempo de poejo e outras condimentares. Perto do Outono estão disponíveis as amoras da silva, os abrunhos, pilritos, marmelos. No Inverno, os medronhos e os frutos bem maduros da gravanceira.

A valorização do conhecimento empírico secular das gentes de um dado local é essencial na preservação da memória, identidade e cultura de um povo. Nos últimos anos tem-se assistido a um incremento de estudos e publicações dedicadas às plantas, especialmente às aromáticas e medicinais. Mas o registo de usos, por si só, não garante a preservação de um património em risco de erosão, nem o desenvolvimento das potencialidades do seu aproveitamento e do saber-fazer. São necessárias diferentes abordagens e propostas que visem o desenvolvimento sustentável das regiões, vocacionadas especialmente para a conservação da biodiversidade e da cultura imaterial que tem associada.

Plantas silvestres comestíveis para caldos, sopas e saladas

As *merujas*, a par dos agriões, dos espargos, das beldroegas e das azedas serão seguramente as plantas silvestres comestíveis mais apreciadas e aquelas que têm maior uso na Terra-Fria. Os bons sítios de colheita são conhecidos por alguns e pouco divulgados. As *merujas* e os agriões são plantas que preferem habitats aquáticos. Na sua recolha, é necessário acautelar que não se encontram junto a potenciais fontes poluentes e que estão no melhor estado de desenvolvimento para o seu consumo. Por isso, as melhores são as que crescem junto das nascentes e em águas correntes e que se apanham até ao início da Primavera antes de deitarem flor. Às vezes, transplantam-se os agriões para junto de locais bem irrigados, nas hortas. As duas espécies são consumidas cruas em saladas, os agriões são também muito utilizados em sopas.

*Quando l cuco canta i la boubilha pon,
queima la alrabaça i amarga l'agrilhon*

Sopa de agrião (Bragança): Faz-se uma base de sopa com batata, cebola, cenoura e um dente de alho, que depois de cozinhada se tritura com a varinha mágica, reservando uns pedaços de cenoura que serão picados miudinhos. Adiciona-se um molho de agriões e a cenoura picada, deixa-se ferver e retira-se do lume. Acrescenta-se um ovo cozido picado e rega-se generosamente com azeite. Está pronta a servir.

As beldroegas são plantas que brotam espontaneamente nas hortas, terrenos incultos e caminhos rurais. As suas folhas carnudinhas comem-se em saladas, mas também são boa verdura para sopas.

As azedas crescem em muros de pedra, taludes, bermas de caminhos e margens de lameiros. Aproveitam-se as folhas de três espécies diferentes. A duas delas dá-se o nome de azedas ou azedões, a terceira é conhecida por labaça. Antigamente as azedas comiam-se cruas e as folhas maiores e mais ásperas da labaça eram partidas em pedaços para a sopa. Atualmente todas se consomem em salada, bem temperadas com cebola crua, azeite e vinagre.

As folhas jovens que nascem na Primavera da base do funcho, *folho*, *fenolho* ou erva-doce, empregam-se cruas em salada, apesar deste tipo de uso não ser muito frequente. Em pleno Verão, os talos com folhas e inflorescências eram cortados, postos a secar, partidos em troços e guardados todo o ano. Com eles se preparavam infusões, que se tomavam no final da refeição ou quando a digestão estava difícil. Um pouco por todo o lado se associa esta planta a pessoas de etnia cigana, de quem se diz que fazem sopa das partes tenras e verdes e que trazem sempre algumas folhas consigo que vão mascando.

A borragem, que aparece em caminhos rurais, hortas e campos de cultivo, não sendo uma planta muito comum, era sobretudo utilizada na preparação de caldos e sopas.



A erva-alheira, tal como o nome indica, tem um ligeiro sabor a alho e é muito agradável crua em saladas. No entanto, o seu consumo é muito pontual, não é uma planta cuja comestibilidade seja conhecida pela generalidade das pessoas e o seu uso está mais relacionado com propriedades medicinais.

As rabaças ou *alrabaças* crescem nas margens de linhas de água, por vezes junto dos agriões. O seu aproveitamento é pouco comum, pois pode ser confundida com espécies tóxicas de aparência semelhante. Fazem-se saladas dos caules com folhas tenras e jovens.

Da *ginjeira* e das *leitaregas* aproveitam-se as folhas basais em saladas. A *nêveda* e a *malvela*, mais associadas a infusões com fins medicinais, são referidas também na confecção de sopas.



Os *chapéuzinhos* ou *baselos* crescem em paredes e muros de pedra. As folhas eram consumidas cruas no campo ou em salada.

Trituradas, eram usadas para fazer um molho verde que acompanhava outros pratos.

A urtiga é muito frequente em caminhos rurais, lameiros e zonas ribeirinhas, empregava-se na preparação de sopas e esparregados. Nos últimos anos tem ressurgido o interesse pela sua utilização como consequência de um maior conhecimento acerca das suas propriedades nutritivas.

Plantas silvestres comestíveis consumidas em guisados e omeletes

Os espargos brotam junto de caminhos rurais, em terrenos muito secos e locais soalheiros. Consomem-se os rebentos jovens enquanto estão tenros. Para avaliar esta condição, devem partir-se da base para o topo e aproveitar até ao ponto em que quebram com facilidade. São geralmente consumidos em omeletes, salteados e guisados.

A *norça*, as *boudanhas* e o lúpulo silvestre desenvolvem-se sobretudo nos taludes dos caminhos e nas galerias ripícolas, onde os declives e as árvores lhes servem de apoio aos seus caules instáveis. No início da Primavera, aproveitam-se os rebentos jovens ainda sem botões florais que são preparados da mesma forma que os espargos. Logo que saem as primeiras flores e as folhas crescem já não se podem comer, porque a partir desse momento as plantas formam e acumulam compostos tóxicos. De todas, a *norça*, ou *nóscora* é a preferida, visto que os seus rebentos são mais carnudos.



Plantas silvestres comestíveis consumidas cruas no campo

Algumas plantas dos bosques, matos e terrenos incultos serviam de alimento a pastores durante a sua permanência nos pastos. As crianças, que muitas vezes, também acompanhavam o gado, incluíam o seu consumo nas suas atividades diárias e em muitas brincadeiras. As folhas, flores, frutos e órgãos subterrâneos destas plantas chupavam-se, mascavam-se ou roíam-se, depois de um processo de busca e colheita nem sempre fácil, como no caso dos bolbos e tubérculos bem enterrados no solo ou dos frutos de plantas espinhosas.

Apesar deste tipo de consumo ser frequentemente descrito como uma forma de recreação (a busca do alimento, a arte de o saber comer, e o prazer da degustação do seu aroma e sabor) estes alimentos tinham um importante papel como suplemento alimentar. A maior parte dos produtos consumidos são ricos em vitaminas, minerais e outros princípios nutritivos, e assim contribuíam para a dieta diária de muitas crianças.

As *maias* ou *pútegas* são parasitas de espécies como a esteva e as urzes, desenvolvendo-se em matos onde estas abundam. As suas flores, carnudas e gelatinosas eram sugadas e mascadas por crianças e pastores.

As flores da soagem, de tomilhos, sálvias e de alguns trevos eram igualmente chupadas por serem doces.





Os *agreixós*, ou castanhas da terra são pequenos tubérculos que eram desenterrados e comidos crus sobretudo por pastores e crianças. Os tubérculos têm um ligeiro aroma a frutos secos, em particular avelã, são um pouco amargos e picantes.



Provêm de plantas algo frágeis, com flores diminutas e brancas, agrupadas numa inflorescência em umbela, que se dão em orlas de bosques caducifólios e em terrenos incultos, tal como muitas outras espécies da mesma família que com elas se confundem.



Frutos silvestres

Em todos os caminhos rurais, orlas de bosques, galerias ripícolas e margens de lameiros, há muitas espécies que produzem frutos carnudos com interesse alimentar.

Os abrunhos, devido ao seu sabor adstringente em geral não se consomem em fresco, mas são muito apreciados em licores e compotas.

Os frutos do *espinheiro* ou pilriteiro e da *gravanceira* eram ótimos suplementos alimentares em tempos de penúria. Incentivavam-se as crianças a comê-los pois acreditava-se que eram muito ricos em vitaminas. Os pilritos usavam-se na preparação de licores e menos frequentemente de compotas.

No campo comiam-se as amoras da silva, que também se apanham para confeccionar compotas, doces, licores e sobremesas.

Da ginjeira, espécie pouco frequente na Terra-Fria, o fruto é empregue na preparação de licor (*ginjinha*) e de compotas. As ginjas desta zona são demasiado ácidas para serem comidas directamente.

Mas há grande diversidade de *cerdeiros* ou cerejeiras-bravas, sobretudo em Vinhais, cujos pequenos frutos se comem da árvore, em fresco, ou se utilizam para licores e compotas. É costume colher dos ramos e do chão os frutos já secos de certas variedades. De outras, depois de colhidas as cerejas são deixadas ao sol para secar. Secas e assim conservadas, chamam-lhes *passotas*, duram todo o ano e são vendidas nas feiras regionais. Em alternativa conservam-se em calda podendo ser aplicadas na confecção de doces e sobremesas.



O moranguero bravo é muito comum em bermas de caminhos sombrios, margens de rios e orlas de bosques. É muito apreciado em fresco pelo sabor agridoce, mas também usado para fazer licores, tartes e compotas.

O marmeleiro está presente nas bordaduras de hortas, lameiros e caminhos rurais. Trata-se de uma espécie assilvestrada, e os frutos das variedades cultivadas são em geral menos apreciados do que os das árvores mais antigas que se encontram pontualmente no entorno das povoações. Tem grande tradição de aproveitamento para confeccionar a marmelada preparada com a polpa do fruto, e a geleia com as cascas e pevides.

Associado à gastronomia contemporânea, hoje em dia, o marmelo é também usado para acompanhamento de carnes, na forma de puré ou em pedaços assados.

A bolota de azinheira, que é mais doce, também se comia crua depois de retirada a casca. Em tempos de escassez de cereais, era moída em farinha com que se amassava pão.

O medronheiro é um arbusto mediterrânico comum nos bosques perenifólios, ao qual se atribuem muitas lendas e estórias relacionadas com a presença de um alcaloide nos seus frutos que, quando ingeridos em excesso, causa embriaguez. Os frutos, os medronhos, são muito apreciados tanto em cru como na preparação de licores, compotas e aguardente.

As figueiras, são outra espécie da qual permanecem muitas variedades assilvestradas, em particular nas bermas de caminhos rurais e nas hortas. Os figos são muito apreciados tanto em fresco como secos, em compota ou em licores. Existem geralmente duas épocas de colheita de figos a que se associam os seus nomes populares. Os figos S. Joaninos colhem-se no Verão, e os vindimos, tal como o nome indica, na época das vindimas, no início do Outono. Os que não são utilizados enquanto frescos, são colocados ao sol para desidratarem, depois escaldados e secos no forno. Envolvem-se então com farinha de trigo e são assim conservados durante o ano.

Os figos são elemento chave do *mata-bicho* servido nas tarefas comunitárias, como a matança do porco, a vindima, apanha da batata e azeitona, onde se acompanham com aguardente e nozes. *Casamento* é um termo popular que designa a combinação de figos recheados com nozes.

Plantas silvestres usadas como condimento

Os orégãos, o tomilho e a *bela-luz* crescem espontaneamente em taludes e bermas de caminhos rurais, terrenos incultos, matos e orlas de bosques caducifólios. Actualmente, são das plantas silvestres alimentares mais utilizadas para o tempero dos mais variados pratos, sopas e saladas, cura de azeitonas e para as caldas preparadas para o fumeiro.

O tomilho é muito apreciado no condimento de pratos de caça por lhes conferir um gosto a brávio, assim como o alecrim, o rosmaninho, o zimbro e a carqueja que é ainda utilizada para fazer o caldo do tradicional arroz de carqueja.



O arroz de carqueja é um prato muito característico de Bragança e Vinhais para acompanhamento de pratos de caça. Faz-se um refogado de azeite, cebola, louro e alho e para a cozedura do arroz acrescenta-se um caldo preparado previamente, a partir de uma infusão de flores de carqueja.

Há espécies de hortelã cultivadas e assilvestradas, mas também outras, como o *mentrasto* ou *erva-burra* e o poejo, espontâneas nas margens de rios, charcas e linhas de água. Utilizam-se em sopas, caldos, migas de pão, caldo de peixe do rio e peixes fritos.





Caldo de peixe do rio (Cidões): Faz-se um refogado com azeite, alho, cebola, tomate e acrescenta-se água. Leva-se o peixe (Barbo) a cozer nesse caldo. Retira-se o peixe para o limpar de peles e espinhas, lasca-se e volta a juntar-se ao caldo. Adiciona-se um molhinho de poejo, de preferência fresco, sal e azeite, e por fim o pão em fatias ou pedaços. Deixa-se repousar breves minutos e está pronto a servir.

É muito comum adicionar umas folhinhas de hortelã-da-horta na confecção do caldo verde, na canja de galinha e em várias sopas de pão. Da mesma família, surgindo nos mesmos habitats que o poêjo, é a erva-peixeira, condimento essencial dos tradicionais peixinhos do rio.

O funcho, *fiolho* ou erva-doce é indicado para aromatizar castanhas cozidas, sendo adicionado um raminho na água de cozedura. É também utilizado na confecção de doces tradicionais e na aromatização de aguardente, sendo para esse fim colocado

no alambique aquando da destilação. Da mesma forma, o *bálsamo* era usado com a finalidade de aromatizar o vinho.

Plantas silvestres usadas na preparação de chás e infusões

Na preparação de chás e infusões emprega-se uma grande diversidade de espécies, algumas já referidas anteriormente, quer seja pelas suas propriedades medicinais, ou somente pelas características aromáticas.

As infusões de inflorescências e caules de funcho, das flores de sabugueiro e de poejos são muito consideradas pelo aroma e também pela sua eficácia no tratamento de resfriados e constipações.

A camomila, a tília, os orégãos, a *nêveda*, a *malvela*, a *bretónica* e as hortelãs são muito usadas no preparo de chás e infusões, sendo-lhes reconhecidas muitas propriedades aromáticas e medicinais. Estas são, das espécies citadas, as mais representativas dos usos vigentes, mas existem muitas outras que, com maior ou menor frequência, são ainda empregues com fins medicinais, temática que não abordaremos neste livro pela infinidade de plantas e aplicações que justificariam por si só uma publicação para a sua descrição.

Plantas silvestres usadas na preparação de licores

À semelhança das espécies para chás e infusões, muitas das plantas e frutos citados nesta secção foram já referidas. Os licores tradicionais têm por base a utilização da aguardente, adoçada com mel ou açúcar. Existem várias formas de elaboração distintas entre si. Podem utilizar-se plantas frescas ou frutos. Os licores mais comuns são os de poejo, sabugueiro, hortelã, folha de figueira e casca de noz verde.

Relativamente aos que são confeccionados com frutos há grande variedade, uma vez que toda a fruta, tanto silvestre como cultivada, pode ser utilizada na sua preparação. Os de frutos silvestres mais divulgados são os de medronho, ginja, abrunho, pilrito, zimbro, figo, cereja e amora.







Cogumelos
silvestres

Cogumelos silvestres

Os cogumelos silvestres comestíveis representam um recurso natural de elevado valor ecológico, gastronómico e económico. Existem em diversidade e abundância na Terra-Fria, sobretudo nos concelhos de Bragança e Vinhais, onde sempre houve tradição de apanha e consumo. Os sardoais, os bosques de carvalho-negral, os lameiros, os souts de castanheiro e os povoamentos florestais de espécies resinosas são os principais habitats que favorecem a sua presença na região. As diferentes espécies encontradas estão intrinsecamente associadas aos vários ecossistemas e à diversificação da flora e vegetação.

Apesar de se registar uma grande variedade de espécies comestíveis, para uso familiar, uma grande maioria de pessoas colhe apenas três ou quatro tipos. No entanto, hoje também se recolhem outras espécies das quais não havia tradição de consumo na Terra-Fria. Esta procura de outros cogumelos é bastante incentivada por negociantes interessados noutras espécies com valor comercial e que por isso as dão a conhecer às populações locais.

A apanha de cogumelos destina-se principalmente ao consumo familiar e requer conhecimento seguro das espécies, muita experiência na sua seleção e colheita.

O receituário gastronómico é rico e variado e diz quem aprecia a iguaria que certas espécies são melhores que carne. São, em geral, as pessoas mais velhas que se dedicam à apanha. Conhecem e associam os habitats às espécies, sabem em que épocas surgem, têm consciência da complexidade e do risco que acarreta a possibilidade de confusão e desencorajam a colheita por



personas inexperientes. Todos os anos se registam casos de intoxicação, por vezes de famílias inteiras, pelo que se receiam os efeitos adversos provocados pela ingestão de cogumelos venenosos, factor determinante para a micofobia, traço cultural também predominante nas populações rurais.

Subsistem nestes meios mitos falaciosos relacionados com a avaliação da toxicidade dos cogumelos. Há mesmo um conjunto de pressupostos erróneos que se repetem acerca dos cogumelos, mas nenhum deles é verdadeiro pelo que não servem de teste para provar a sua comestibilidade.

Os frequentes argumentos que a seguir se descrevem, **não servem para confirmar a comestibilidade dos cogumelos:**

- nem todos os cogumelos que apresentam um anel à volta do pé são comestíveis
- escaldar os cogumelos não retira a toxicidade
- nem todos os cogumelos das árvores são bons para comer
- um objecto de prata ou um dente de alho que não escureça quando colocado no recipiente em que se cozinham os cogumelos, não são prova de que estes sejam comestíveis.

Nos últimos anos, assiste-se a uma crescente valorização dos recursos micológicos, nas suas vertentes recreativa, formativa, gastronómica e económica. A colheita de cogumelos silvestres com fins comerciais disparou devido a uma maior procura e valorização deste produto nos mercados nacional e internacional, sendo transaccionados por ano milhares de toneladas de cogumelos. No Nordeste Transmontano ocorrem a maior parte das espécies de cogumelos comestíveis mais apreciadas na Europa, o principal destino dos cogumelos apanhados em Trás-os-Montes.

O Primavera e o Outono são as épocas de frutificação destas espécies. No Outono existe maior diversidade e abundância.

Cogumelos silvestres comestíveis de Outono

Os *roques*, *fradelhos* ou *marifuzas* (entre outras designações conhecidas) são aqueles cogumelos que são conhecidos por um maior número de pessoas que os apanham com segurança. Resumidamente pode dizer-se que se distinguem pelo padrão do chapéu e presença de anel no pé. Encontram-se junto aos caminhos rurais, lameiros e clareiras de bosques. Os exemplares maiores são muito apreciados assados nas brasas com sal, sendo costume fazer-se um molho de azeite e alho para os acompanhar. Com os ainda pouco desenvolvidos, de chapéu mais fechado, prepara-se arroz ou são simplesmente guisados. O valor comercial destas espécies é reduzido quando comparado com outras.



As *lêndias* são uma espécie do final de Outono, início de Inverno. Frutifica em bosques de planifólios e de coníferas. Não é uma espécie conhecida pela maioria das pessoas. É consumida em guisados. Tem valor comercial.

O *moncoso* ou *mocoso* aparece nos pinhais. A superfície do chapéu apresenta uma cutícula viscosa que é retirada aquando da sua confecção. Não é uma espécie de grande valor comestível devido à sua carne mole, e por isso tem igualmente baixo valor comercial. Mas existe muita gente que a aprecia em guisados.

As *pinheiras* ou *sanchas* são das espécies mais valorizadas pelos apreciadores de cogumelos. Consomem-se geralmente guisadas, mas também guarnecem outros pratos de carne. Podem ainda ser assadas nas brasas, acompanhadas com molho de azeite e alho. É uma espécie de interesse comercial, muito procurada por negociantes espanhóis.



As *línguas de vaca* ou *vacas* frutificam sobre troncos de castanheiro e de carvalho, no Outono. Não são apreciados por toda a gente devido ao seu aspecto de língua ou fígado. Têm textura diferente de todas as outras espécies e exsudam um líquido vermelho que se assemelha a sangue. Quem as aprecia, prepara os exemplares ainda pouco desenvolvidos geralmente guisados ou em cebolada como os bifes de fígado.





As *cardielas*, *setas dos cardos*, ou *co-gumelos das canas* são espécies saprófitas que se observam em prados associadas a algumas plantas em particular. Distinguem-se duas variedades da mesma espécie, uma associada ao cardo corredor e a outra às canas (caules) de umbelíferas. Comem-se geralmente guisadas. Têm valor comercial. Frutificam mais abundantemente no Outono mas também podem surgir na Primavera.

Os *míscaros*, *tortulhos*, ou *niscalos* são designações atribuídas a várias espécies do mesmo género. Dos nomes populares referidos, apenas o *tortulho* se refere especificamente a uma das espécies, que é de todas a mais apreciada pela dureza da sua carne. Surgem sobretudo no Outono, mas há algumas que frutificam na Primavera. Crescem em abundância nos soutos de castanheiro, nos bosques de carvalho, manchas de sobreiro e em pinhais. São consumidos geralmente guisados, mas também elaborados com carne. Têm elevado valor comercial e por isso são das espécies com maior procura no mercado.



O *rubió* ou *abesó* é das espécies mais consumidas e valorizadas para fins comerciais. Aparecem em bosques de carvalho, soutos de castanheiro e manchas de sobreiro, em grande abundância, sobretudo se chover em finais de Agosto e inícios de Setembro. São geralmente consumidos os chapéus assados no forno, guisados e com arroz, ou em omeletes.

A procura comercial desta espécie é muito grande. Os exemplares imaturos, na forma de ovo, atingem preços de mercado muito altos. A sua colheita configura uma prática prejudicial à conservação da espécie, pois na fase de ovo ainda não libertou os esporos.





O termo *tortulho* designa ainda uma outra espécie bastante apreciada mas menos conhecida. Surge em finais de Outono, início de Inverno, nos pinhais e em outros povoamentos de coníferas. Sempre houve grande tradição de consumo desta espécie, no entanto, a sua comestibilidade tem sido questionada por alguns estudos, relacionados com potenciais efeitos tóxicos cumulativos. Por esta razão não tem aproveitamento comercial e desaconselha-se o seu consumo.

As *repolgas*, *setas do choupo* ou *vira-paus* são termos que designam uma das



espécies mais populares na região. Frutificam sobretudo em troncos velhos de choupo, negrilho e salgueiros. Surgem no Outono e na Primavera em grandes fascículos agrupados. São muito apreciadas em guisados e tortilhas. Dizem que já não se encontra com a mesma facilidade que dantes. Este facto pode estar relacionado com o hábito de recolha nos troncos de negrilho, que entretanto desapareceram vitimados por doença.

Antigamente era comum ter-se em casa um tronco de negrilho em que se havia colhido repolgas, de forma a produzi-las durante o ano. Colocava-se em local húmido e abrigado e era regado com água para lhe proporcionar humidade e assim garantir a frutificação. Em termos comerciais não é das espécies que atinge maiores valores, uma vez que já é possível a sua produção em escala.

As *moleirinhas* surgem debaixo de árvores caducifólias. Possuem um odor a farinha muito acentuado. Não é uma espécie conhecida da generalidade das pessoas. É consumida em guisados.

As *cacavinas* ou *champinhons* correspondem a espécies que frutificam com abundância nos lameiros. Têm lâminas rosadas que

A recolha de cogumelos deixou de ser uma tarefa familiar, de reduzida dimensão, para se converter numa actividade comercial. A sua colheita é actualmente encarada como um complemento financeiro importante das famílias. A apanha sazonal traduz-se num rendimento relevante, havendo mesmo quem reserve as férias da sua ocupação profissional principal para aproveitar os períodos de colheita das espécies de cogumelos com maior valor comercial.

No entanto, a incipiência de modelos de gestão sustentável aliada à falta de regulamentação, vazio legal e não investimento em estratégias de aproveitamento tem conduzido à subvalorização destes recursos e à escassa integração na economia local, com reduzidos benefícios para as populações rurais.

adquirem tons castanho escuro quando estão maduras. São guisadas com carnes, ou assadas na brasa ou no forno. Não tem grande valor comercial uma vez que se produzem industrialmente.

As *carneiras* designam uma espécie que se dá sobretudo em souts de castanheiro. Não é conhecida da generalidade das pessoas. Hoje em dia está classificada como uma espécie tóxica devido aos efeitos cumulativos de toxicidade no organismo. É habitualmente escaldada antes de ser usada em guisados, mas o seu consumo está desaconselhado. Um nome popular semelhante é atribuído a uma outra espécie de cogumelos que se observa nos lameiros, de sabor picante, as *carneirinhas*. Não é muito comum o seu aproveitamento, mas é referida por alguns como tendo sido muito consumida em outros tempos.

Os *mija-cães* são uma espécie de pequenos cogumelos que crescem agrupados em círculos a que se dá popularmente o nome de *anéis de bruxas*. Surgem com abundância em lameiros. Consomem-se em omeletes ou adicionados a guisados. Não é uma espécie muito interessante do ponto de vista gastronómico devido ao seu pequeno tamanho e sabor insípido, no entanto tem aproveitamento comercial.

Uma espécie pouco frequente e menos conhecida da maioria das pessoas é a *trufa* ou *tubera*, como é designada popularmente. Não é uma trufa verdadeira, como as que se conhecem com elevado valor comercial. É igualmente hipógea (nasce debaixo do solo, não emergindo à superfície), pelo que a sua colheita exige um conhecimento muito específico sobre o seu habitat. Ao que parece está associada a algumas plantas da família cistácea, em particular uma pequena planta de flor amarela (*Tuberaria guttata* (L.) Fourr.) que é usada como indicador por quem se dedica à apanha desta espécie. É apreciada em omeletes pela sua textura, não tem um sabor muito acentuado.

Cogumelos silvestres comestíveis de Primavera

As *nogueirinhas* ou *lameirinhas*, a par das *pantorras* são as espécies que atingem maiores valores comerciais, podendo ultrapassar a centena de euros por quilo. Frutificam apenas na Primavera e não são tão comuns e abundantes como outras espécies. Inclui-se muitas pessoas não as conhecem. As *nogueirinhas* frutificam sobretudo em prados de montanha, entre a erva, sendo difíceis de detectar, mas também surgem entre plantas arbustivas, como as urzes, abrunheiros e espinheiros, e debaixo das nogueiras, daí um dos nomes populares que lhe é atribuído. São muito apreciadas em guisados.



As *pantorras* ou *favos-de-mel*, designam várias espécies do mesmo género. Ocorrem em prados, bermas de caminhos, e zonas ribeirinhas. Difíceis de encontrar, porque não são muito comuns. A sua correcta preparação pede uma cocção demorada e várias mudas de água antes de as utilizar, por serem espécies que apresentam toxicidade que é eliminada com a temperatura. São consumidas em guisados.



As *orelhas de gato* ou *chapéus de frade* referem-se a várias espécies de um mesmo género. Frutificam na Primavera em prados e zonas ribeirinhas. À semelhança das *pantorras*, antes de serem consumidas devem passar por uma cocção prévia. Trata-se de espécies insípidas e de pequeno tamanho, de escasso valor culinário.

Os *míscaros das estevas* ou das *xaras*, tal como o nome indica referem-se a espécies que surgem em matos de esteva, na Primavera. São na sua forma semelhantes aos *míscaros* ou *boletos*, mas o seu valor gastronómico é muito inferior, dado que a carne é mais branda e escurece com a cozedura. Consomem-se em guisados. Não têm valor comercial.

As *cores de céu* surgem sob árvores caducifólias, sobretudo carvalhos. Comuns na Primavera, também as há no Outono. Excelente espécie comestível, usa-se sobretudo em guisados. Há registo de uma outra espécie, as *verdinhas*, da qual não foi possível confirmar a identificação com recolha de exemplares no campo. No entanto, pela descrição, é provável tratar-se de uma espécie do mesmo género.



Os *rapazinhos* ou *amarelas* são também das espécies mais apreciadas e com valor comercial. Surgem em todo o tipo de bosques, mais frequentemente nos de carvalho e azinheira. Consomem-se guisadas e com arroz. São bem conhecidas pela generalidade das pessoas, sobretudo nas zonas de montanha. Observam-se com maior abundância na Primavera, mas também podem frutificar no Outono.



Mais fungos

Para além das espécies com aproveitamento comestível, vulgarmente conhecidas por cogumelos, existem outros fungos que têm sido usados para diversos fins.

Cacaforros ou *fungão* são termos populares usados para designar uma espécie de fungo que antigamente se usava para tingir a lã e o linho.

Com a mesma finalidade se usavam os *rocos*, um fungo que nasce no tronco de árvores, que era aproveitado quando a espora estava madura para o tingimento de lã e linho.

Os *peidos de lobo* ou *ovos de cobra* são fungos de forma globulosa que produzem os esporos numa espécie de saco. Quando atingem a maturidade libertam-nos numa nuvem pulverulenta. Esta massa de esporos era antigamente usada por pastores como cicatrizante de feridas. As crianças gostavam de os pisar para ver e forçar a libertação dos esporos.



Não se tratando exactamente de um fungo, mas sim de um líquen (resultado da associação de um fungo e uma alga), o *musgo do castanheiro* era também popularmente utilizado na tinturaria de lã e linho. Trata-se de uma espécie bioindicadora protegida, pelo que se desaconselha a recolha.

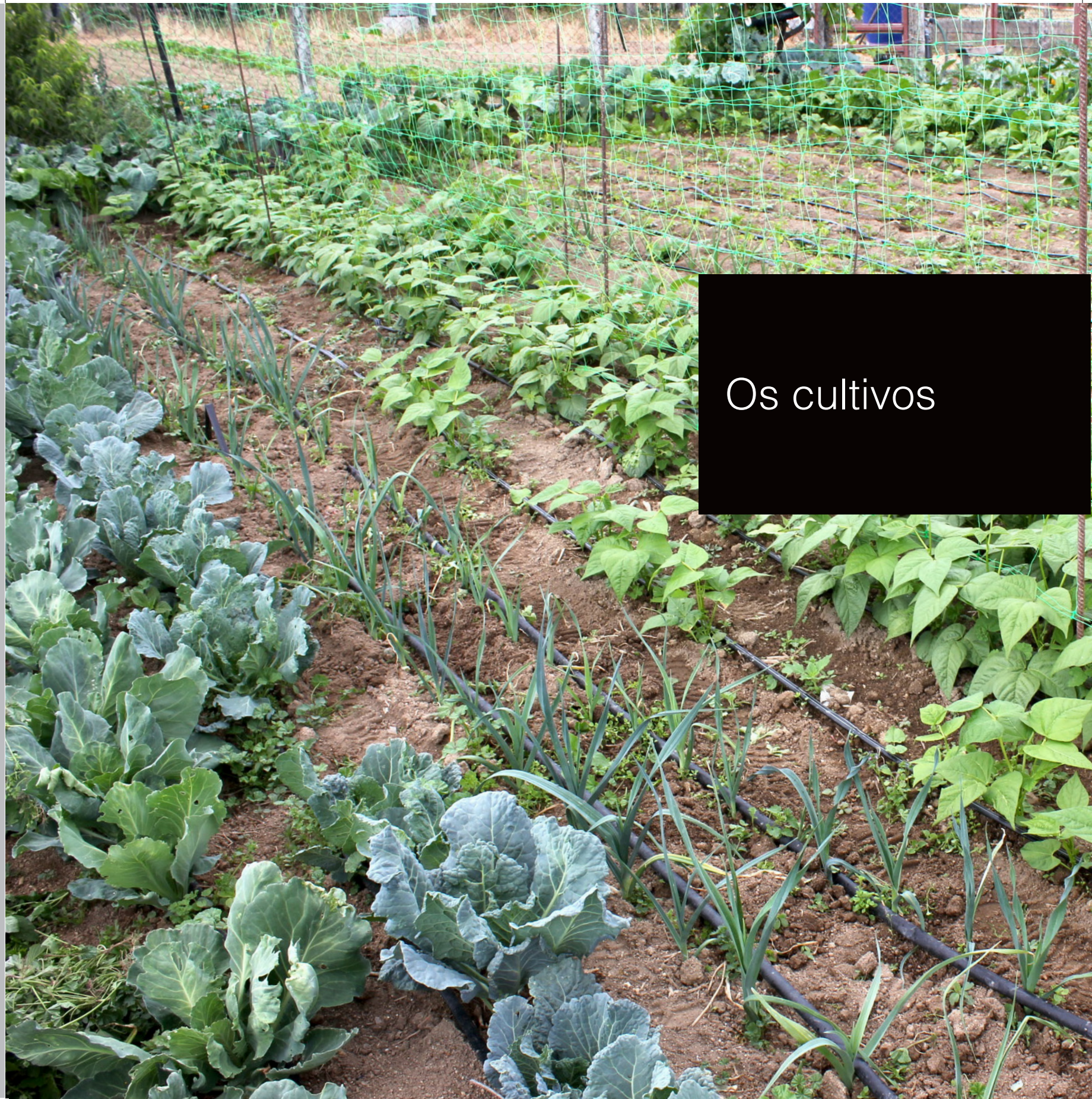
O conhecimento popular em torno dos fungos esteve ao longo do tempo relacionado com outras formas de aproveitamento que tiveram também um peso importante para as comunidades em termos de rendimento económico adicional.

O *carniçólo*, *morrão do centeio* ou *carniçó* é um fungo parasita das espigas do centeio com aplicação na indústria farmacêutica. Era procurado nas zonas onde havia maior produção de cereal.



Em Constantim, nos anos 50, os almocreves pagavam este produto a cerca de 500 escudos (2,5€) o quilograma. Houve muitas pessoas a dedicar-se à recolha deste fungo para venda. A importância deste rendimento para a economia familiar justificava a persistência na procura de espigas afectadas. Esporadicamente, ainda surgem negociantes espanhóis que visitam aldeias raianas, no Planalto Mirandês, à procura de *carniçólos*.





Os cultivos

Os cultivos

As práticas culturais e as técnicas tradicionais associadas às actividades agropecuárias reflectem o conhecimento acumulado pelas populações, ao longo de gerações, o qual se revela eficaz na gestão de elementos essenciais à produção, tais como a fertilidade dos solos, a escolha das espécies e variedades, a rotação das culturas, a incorporação nos solos de matéria orgânica, as técnicas de cultivo, que no seu conjunto são garante de um razoável rendimento agrícola, atendendo às várias limitações.

O território da Terra-Fria Transmontana é profundamente moldado pela actividade agrícola tradicional, assente em pequenas parcelas que retalham a paisagem originando um mosaico único e heterogéneo. A produção agrícola e pecuária em regime extensivo, adequada às condições orográficas e climáticas, à reduzida fertilidade dos solos e às condicionantes socioeconómicas, foi ao longo dos tempos a forma predominante de subsistência das famílias.

As formas de uso do solo e os cultivos dispõem-se numa estrutura aureolar em volta das povoações, em função de um gradiente de fertilidade, característica determinante para a configuração da paisagem. Destacam-se várias zonas produtivas que se comunicam entre si: as hortas, os lameiros, as terras de cereal de sequeiro, os matos, os bosques e os povoamentos florestais. Em todo o território sobressai a elevada percentagem de espaços ocupados pelas culturas de sequeiro, essencialmente culturas arvenses, bem como as áreas de incultos e matos.

A baixa fertilidade dos solos condicionou sempre as práticas culturais e a produção. Os soutos de castanheiro abundam nos concelhos de Bragança e Vinhais e é significativa a produção de castanha, um dos produtos actualmente mais valorizados e de maior relevância económica na Terra-Fria Transmontana.

Os cultivos de sequeiro, que hoje em dia perderam muita da sua anterior importância, assentam na rotação de cereal (centeio, cevada e trigo maioritariamente) com pousio cultivado, ocupando os solos de planalto, encosta e meia-encosta.

A batata, o nabal, a vicia-aveia, o sorgo, o milho, e as hortícolas menos exigentes (abóboras, couves e leguminosas para grão, por exemplo), inseridas ou não em rotação, ocupam as terras mais fundas e frescas. Com excepção das zonas mais montanhosas, os olivais, os amendoais e a vinha situam-se geralmente nas encostas abrigadas e planaltos, sobretudo nos concelhos de Miranda,



Mogadouro e Vimioso, e nos territórios mais amenos dos concelhos de Bragança e Maceo de Cavaleiros.

As árvores de fruto (figueira, marmeleiro, ginjeira, macieira, pereira, cerejeira, pessegueiro, diospireiro, romãzeira, amoreira, ameixeira entre outras), e as espécies de fruto-seco, como as noqueiras e aveleiras, têm também alguma expressão nesta zona agroecológica.

Fruteiras conduzidas em diferentes formas (em vaso, em eixo e em sebe) e de porte diverso (copas altas, copas baixas, porte arbustivo) pontuam as bordaduras e os extremos dos campos cultivados e lameiros, sendo frequentemente consociadas com outras culturas.

Certas variedades locais destas fruteiras, outrora muito comuns em toda a região, têm caído em desuso e sido abandonadas, ao mesmo tempo que muitos dos sistemas de produção tradicionais onde se inseriam.



A horta tradicional, caracterizada pela produção para autoconsumo e subsistência, está pautada pelo uso de tecnologia simples e mão-de-obra familiar, recorrendo ainda em muitos casos à tração animal, e cada vez em menor escala à utilização de variedades locais.

Ao contrário do que sucedia antigamente, nos dias de hoje há uma grande multiplicidade de culturas hortícolas produzidas nas hortas. Dentro desta diversidade destacam-se, entre outros, os seguintes cultivos: batata, tomate, pimento, cebola, cenoura, alho, pepino, couve, feijão, fava, ervilha, melão, melancia, couve-flor, espinafre, curgete, alho-porro, alface, brócolos, beringela, beterraba e acelga, e ainda um apreciável número de espécies aromáticas e medicinais e muitas ornamentais. Algumas destas espécies cultivadas são de introdução recente, trazidas ao longo do tempo por emigrantes, obtidas através de trocas com vizinhos e familiares a residir noutras áreas, ou as suas sementes e propágulos são adquiridas nas casas agrícolas.



Hoje em dia, são já raros os casos em que se cultiva e produz exclusivamente a partir de materiais escolhidos e guardados, ano após ano, pelo próprio agricultor, garantindo assim a autonomia no provimento de sementes para a subsistência da família e da exploração agrícola.

A aquisição de materiais vegetais para propagação tem simultânea ou exclusivamente lugar nas casas agrícolas e nas feiras regionais. Além de sementes comerciais, também se disponibilizam plântulas para transplantação.

Estas soluções alternativas têm repercussões nas práticas tradicionais e conduzem à homogeneização dos produtos das hortas, à perda de variedades locais, e à entrada em desuso de muito do saber-fazer hortícola, como por exemplo, a sementeira de pequenas leiras, caminheiras ou semilheiros nas hortas e cortinhas, tarefa típica durante a transição do Inverno para a Primavera, que se destinava à produção de mudas para plantar nos locais definitivos.

As sementes mais vezes indicadas como sendo ainda preservadas de ano para ano correspondem aos cultivos de feijão, grão-de-bico, milho, abóbora, pimento, fava, ervilha, melão e melancia, couve, tomate, alface e cebola. Contudo, em grande parte dos casos, tornou-se recorrente guardar apenas sementes de alguns tipos de feijões, grão-de-bico, milho e abóboras; as demais necessidades são supridas comprando sementes ou mudas na época de instalação das culturas.





Os nomes populares das variedades diferem frequentemente entre aldeias e são por vezes associados à origem e características distintivas das sementes. É comum terem a designação da localidade de onde foram trazidas (*argozelos*), da alcinha do vizinho que as cultiva ou introduziu (*fachucos*).

As denominações podem ainda estar relacionadas com a duração do ciclo vegetativo de determinada variedade (*temporão*, *feijão-de-sete-semanas*), referir-se às características visuais da se-

mente, como cor e padrão do tegumento, tema bem evidente no caso dos feijões, (*amarelo*, *vermelho*, *verdinho*, *preto*, *branco*, *riscado*, *turinos*), ou remeter para a forma e cor do fruto (pimentos *amarelo*, *comprido*, *quatro-narizes*, *corno de cabra*; tomate *coração-de-boi*, *redondo*, *amarelo*, *batateiro*).

Algumas variedades adquirem ainda um nome que especifica o fim a que se destinam, como são exemplos a *abóbora-porqueira*, a *nabiça-das-burras*, e o *milho-vassouro*.

A intensificação da agricultura, ao substituir os sistemas agrícolas de subsistência de enorme diversidade, por sistemas monoculturais intensivos, tem conduzido ao desaparecimento de um incalculável património genético.

A produção tradicional, caracterizada pela utilização de variedades regionais e por árvores de médio e grande porte, localizadas de forma mais ou menos dispersa em pequenos pomares irregulares, isoladas ou até em consociação com outras culturas, tem vindo a dar lugar a sistemas de produção mais ordenados, que empregam espécies e cultivares mais produtivas e adaptadas à mecanização.

A imposição da normalização não facilitou o enquadramento das variedades regionais no sistema comercial. A política de apoio ao investimento favorece as novas variedades com maiores rendimentos, apesar da sua pouca adaptação às condições produtivas da Terra-Fria Transmontana.

É fundamental a preservação do nosso património agrícola, o reconhecimento do seu valor e a sua transmissão às gerações futuras. A necessidade de conservar a diversidade tem vindo a ser progressivamente reconhecida, contudo a abordagem deve agora centrar-se na manutenção dos recursos genéticos, em particular dos inerentes às plantas cultivadas nos sistemas agrários onde se desenvolveram.

O papel dos agricultores nesta forma de conservação é essencial, porque muitas destas espécies são o resultado de uma evolução integradora decorrente da adaptação a factores naturais e da selecção feita pelo homem.

No entanto, a manutenção destas espécies e variedades locais exige reconhecimento e valorização para que o seu cultivo e consumo possam criar vantagens económicas e sociais. Só assim será possível continuar a utilizar variedades regionais em vez

de variedades importadas e tanto produtores como consumidores poderão então beneficiar de uma escolha mais diversificada.

Estes cultivos desempenham assim um papel interessante no caminho para uma agricultura sustentável. A preservação das variedades regionais, melhor adaptadas às condições agro-ecológicas locais, poderá contribuir também para uma gestão mais sustentável dos recursos e para a valorização da paisagem. Além disso, à sua utilização e consumo estão frequentemente associadas práticas e usos ancestrais, diferentes modos de saber-fazer, que constituem um imenso património cultural que importa também conservar.

Neste capítulo destacamos alguns cultivos da Terra-Fria Transmontana, interessantes pela sua relevância em certos processos, por serem distintivos da região, e por muitos deles se encontrarem agora praticamente esquecidos e desaproveitados.



Abóbora-menina

Cucurbita maxima Duchesne

Cultivo generalizado por toda a região. É utilizado na alimentação humana como base de sopas e em guisados juntamente com outros legumes. Também se utiliza para confeccionar doces tradicionais como as filhós de abóbora. As pevides sem a casca, tostadas no forno com sal são apreciadas como acepipe. Na alimentação animal é sobretudo aproveitada para a ceva do porco.

Abóbora-porqueira

Cucurbita pepo L.

Tal como a espécie anterior, o seu cultivo está generalizado por toda a parte. É também utilizada na alimentação humana em sopas e guisados. De várias formas e texturas, os grandes frutos bem maduros são usados para elaborar o doce de abóbora, a que se costuma adicionar nozes ou amêndoas picadas. As pevides são também preparadas como no caso da abóbora-menina. É geralmente cultivada em grandes áreas e em quantidade para provisão de alimento animal durante o Inverno. Em especial destinada a cevar o porco, daí o nome de abóbora-porqueira, também alimenta outros animais domésticos.



Batata

Solanum tuberosum L.

A batata é considerada um alimento fundamental em toda a região. Cozida, frita, assada ou em puré, acompanha pratos de carne e peixe. É a base de todas as sopas e de muitos caldos.

A produção destina-se, maioritariamente, ao consumo familiar e à alimentação animal, mas também se cultiva para venda como batata de consumo e batata para semente.

A sementeira e a colheita têm ainda, nos dias de hoje, um carácter comunitário, sendo frequente o recurso à tração animal e à entreatada de familiares, amigos e vizinhos.

A batata de polpa branca é mencionada como mais indicada para sopa e para cozer; a de polpa vermelha, por ser mais rija, para fritar e assar.

É essencial, crua ou cozinhada no preparo da vianda, para a engorda do porco e para dar a galinhas, patos e perus.

Noutros tempos teve grande importância económica na região, sobretudo nos locais de maior altitude. Ainda hoje são referenciadas algumas aldeias de Vinhais por terem sido produtoras da melhor batata que abastecia aldeias vizinhas e de outros concelhos.



Cabaça

Lagenaria siceraria (Molina) Standl.

Calabaça

*Quem quer cabaço, semeia-o em Março.
Bom cabacil, semeia-se em Abril.*

Esta espécie tem tradição na Terra-Fria Transmontana e, apesar de ser menos frequente o seu uso, o cultivo ainda persistir um pouco por toda a região, já se perdeu a maior parte das variedades locais.

Existiam numa grande diversidade de tamanhos e formatos, aos quais correspondem as seguintes designações: cabaça (típica forma estrangulada na metade do fruto), calhandra (de base arredondada e com estreitamento uniforme da parte superior), cantil (redonda, achatada), bico-de-pato (de base arredondada, com pescoço estreito torcido e dilatado na extremidade) e comprida (forma de bastão, estreita e alongada).

Semeiam-se entre os meses de Março e Maio. Os frutos depois de maduros devem deixar-se na planta até que caiam as primeiras geadas, condição necessária para uma boa cura, de modo a evitar o apodrecimento. Por ser uma espécie trepadora, cultiva-se consociada com outras plantas, por exemplo com árvores de fruto, onde encontra suporte para o seu crescimento.



Os frutos, depois de curados ou curtidos eram utilizados como recipiente para líquidos, sobretudo água e vinho, e levados juntamente com a merenda, para as tarefas agrícolas no campo. As cabaças eram, por vezes, inseridas numa bexiga de porco para prevenir que rachassem.

Quando bem curado (seco), o fruto é raspado para ficar com uma aparência uniforme e furado no topo. O orifício pelo qual é feita a entrada de líquido é geralmente executado com um ferro roxo. Após a abertura é necessário remover a polpa e as sementes a ela ligadas. Para esta operação usa-se um arame, sendo de seguida feito o enxaguamento com várias águas e, por vezes, com areia, para retirar todos os resíduos.



Os exemplares mais pequenos partidos pelo meio aparavam o vinho ou a aguardente para a prova. Com objetivo meramente decorativo, era costume colocarem-se no vinho a fermentar para adquirirem a coloração arroxeadada.

Ainda, as cabaças pequenas eram aproveitadas para transportar o isco (minhoca e formiga de asa) para a pesca. Cortadas na parte superior e limpas de sementes, distribuíam-se pequenos orifícios para permitir a circulação de ar, montava-se uma pequena asa de arame ou fio e tapava-se com uma rolha de cortiça.



Nas aldeias de Bragança (Coelhoso, S. Julião de Palácios) e Vimioso (Junqueira, Santulhão) ainda é possível encontrar sementes de algumas das variedades referidas.

Cebola

Allium cepa L.

A cebola é outro dos produtos fundamentais da gastronomia tradicional. Consome-se crua em saladas e cozinhada das mais diversas formas, sendo raro o prato que a não inclui na confecção. Há aldeias onde se come crua com sal e pão. Uma variante é servi-la em meias-luas com sal e vinho. Por vezes, além do bolbo carnudo também se usa a *porreta* (espigado).

O cultivo está muito generalizado e faz-se em quantidades que permitem a provisão para todo o ano. As variedades diferem na capacidade de conservação (há as que não espigam e por isso se conservam mais tempo) e na duração do ciclo vegetativo (as mais precoces colhem-se entre Maio e Junho, e as mais tardias entre Agosto e Setembro). A sementeira tem lugar em pequenas *leiras*, *caminheiras* ou *semilheiros*. Depois faz-se a plantação do *cebolo* (nome popular dado às plântulas). A sabedoria popular recomenda que seja feita superficialmente: *a cebola quer ver o dono ir embora*.

Quando está bem desenvolvida, baixa-se-lhe a rama (para não lhe tirar a força) até que esta seque, momento em que se retiram os bolbos (cebolas) da terra. Após a colheita,



espalham-se em sitio seco, fresco e escuro, e fazem-se *réstias* ou *cabos*, que resultam de entrançar a rama de várias cebolas. Outrora, usava-se entrançar com palha de centeio humedecida, que conferia às réstias maior resistência.

Para além do uso alimentar, a cebola tem ainda reconhecidas virtudes medicinais para o tratamento de constipações. Possui também algumas propriedades tintórias. Pode juntar-se uma cebola com casca à água de cozer camarão para lhe dar mais cor.



Couve

Brassica oleracea L.

Berças

Incluem-se nesta espécie diferentes variedades muito apreciadas e por isso cultivadas. Designam-se genericamente por couves ou berças, contudo a cada variedade corresponde um nome ou mais nomes comuns, que têm em consideração o tipo, o uso ou a parte consumida.



Couve-galega

Brassica oleracea var *acephala*

Esta variedade caracteriza-se pelo seu crescimento indeterminado (não forma cabeça) e pela capacidade de produção durante vários anos. É a verdura utilizada no tradicional caldo-verde, muito consumido, em especial por altura do S. João.

As folhas vão sendo removidas a partir da base, e além de ingrediente para o caldo-verde, também se servem cozidas para acompanhar vários pratos de peixe ou carne, ou complementar sopas.

As inflorescências, os espigos, são muito apreciados em sopas, arroz ou simplesmente cozidos como verdura de acompanhamento de outros pratos.

Estas couves são também utilizadas na alimentação de animais domésticos, podendo ser picadas e misturadas com farinha ou grãos de cereais para dar às galinhas e aos porcos. As folhas mais velhas são frequentemente aproveitadas para os burros.

Com as folhas maiores é costume fazerem-se envoltórios para as mudas das hortas e envoltórios para abafar as castanhas que saem quentes do assador para que se descasquem mais facilmente. Algumas pessoas usam as folhas mais desenvolvidas também como envoltório para tapar a massa de pão quando está a levedar.

O caldo-verde prepara-se com as folhas de couve-galega previamente enroladas e depois *segadas* ou *migadas* em tiras fininhas e miudinhas. Fervem-se numa base preparada com água, batata, cebola, alho e azeite, que proporciona um caldo, por vezes condimentado com salsa e hortelã. Antes de servir, é indispensável juntar a tradicional chouriça de carne cortada em rodelas e um fio de azeite cru.

Couve tronchuda, penca ou Portuguesa

Brassica oleracea var *costata*

É a variedade consumida tradicionalmente no Natal para acompanhar os pratos de polvo e bacalhau. Destacam-se as folhas grandes e os olhos (centro ou cabeça, formado pelas folhas jovens compactadas) e cozem-se para incorporar em diversos pratos e sopas. Das inflorescências também se aproveitam os espigos para arroz, verdura ou sopas. Serve também para alimentar animais domésticos. É considerada uma variedade mais adocicada, característica que se atribui ao efeito das grandes geadas a que está sujeita.

Repolho, coração-de-boi

Brassica oleracea var *capitata*

Variedade de consistência mais branda que as anteriores. As folhas desenvolvem-se num repolho (conjunto de folhas bem compactadas) com a forma de coração, que depois de migado ou partido em pedaços é aproveitado como complemento de sopas, cozido como verdura a acompanhar vários pratos, e estufado é usado em receitas tradicionais como a feijoada e o rancho.



Feijão

Phaseolus vulgaris L.

Freijones, cascas, casulas

Os feijões podem ser considerados dos alimentos mais cultivados e com maior tradição de consumo nesta região. Distinguem-se de um modo geral dois tipos: rasteiros ou sem *rodriга* (plantas rasteiras, baixas que não necessitam suporte para trepar) e de trepar ou de *rodriга* (plantas de caules flexíveis que necessitam de uma estaca ou vara para suportar o crescimento em altura).

Regista-se uma grande diversidade morfológica nas vagens e nas sementes, representativa das inúmeras variedades regionais introduzidas, apuradas e utilizadas ao longo de gerações, estima-se no entanto que muitas delas se tenham já perdido no tempo.

Produzem-se vários tipos de vagens e sementes que podem ser consumidas de quatro formas diferentes: vagens verdes comumente designadas de *feijão-verde*; as sementes com textura branda depois de retiradas da vagem imatura, o *feijão-de-vagar*; as sementes de consistência seca, no interior de vagens também secas, as *cascas* ou *casulas*; e as sementes secas, o vulgar *feijão seco*.

As variedades de cascas ou casulas correspondem a tipos morfológicos cujas vagens na maturação não abrem para libertar a semente. Assim são colhidas, postas a secar ao sol e posteriormente partidas em troços para guardar. Antes de consumidas são previamente demolhadas, como no caso do feijão seco. De consumo muito típico na região de Trás-os-Montes, as *cascas* ou *casulas* estão muito presentes na gastronomia regional, sendo um dos ingredientes principais do tradicional *butelo com cascas*, receita elaborada por altura do Carnaval.

Jogar a feijões, expressão popular que remete para o uso dos feijões (sementes) em jogos de cartas como substituto do dinheiro.



Práticas culturais: Algumas hortícolas, sobretudo feijão-de-rodriга, tomateiros e pimentos precisam de suportes para apoiar as plantas e melhorar a formação e disposição dos frutos. Esses suportes, *varas* ou *estacas* são, em geral, elaborados com ramos das espécies arbóreas mais acessíveis.

Regista-se o uso de estacas ou varas de freixo, amieiro, castanheiro, canafreixa, choupo e aveleira.

Para proteger as culturas, sobretudo na fase de jovens plantas recém-transplantadas, é muito comum o recurso a ramas de giestas para cobrir as plantações ou para espetar na terra, junto aos pés das plântulas, para as proteger do frio, do sol excessivo ou das variações bruscas de temperatura.

Garroba

Vicia articulata Hornem.

Lentilhas, gamêtas, ervilhaca-parda

Da família botânica Fabácea ou Leguminosa, esta espécie teve em tempos um importante papel na alimentação do gado e dos animais de trabalho. Apesar de ter sido também utilizada na alimentação humana, está mais conotada com a alimentação animal e com o enriquecimento das terras com azoto. Os animais consumiam-na tanto em verde (forragem) como seca (parte aérea no final do ciclo). Os restos do cultivo eram enterrados, restituindo nutrientes aos solos, em particular compostos azotados. A palha produzida é referida como sendo de melhor qualidade em termos de valor nutritivo comparativamente com a dos cereais. Hoje o seu cultivo é muito raro e é bastante difícil encontrar semente.

Mós

Lathyrus sativus L.

Muolas, muelas, molas, chícharo

Esta é outra espécie de leguminosa, outrora muito utilizada na alimentação humana e animal, mas pouco comum e de raro cultivo nos dias de hoje. A sementeira fazia-se associada com grão-de-bico e ervilhas, em linhas alternadas. As vagens verdes podem ser guisadas ou usadas como complemento de sopas. As sementes secas, depois de demolhadas, são cozinhadas como o grão-de-bico, ou seja, cozidas, guisadas ou também moídas e empregues para engrossar sopas.

Nabo, nabiça

Brassica napus L.
e *Brassica rapa* L.

Destas duas espécies, a que corresponde o mesmo nome vulgar, aproveitam-se três produtos na alimentação humana. As folhas tenras designadas de *nabiças* e utilizadas como verdura cozida, em esparregados e sopas. As raízes tuberosas, os *nabos*, utilizados maioritariamente na base de sopas e caldos, no cozido, havendo também quem os consuma crus em salada. As inflorescências amarelas, designadas de *grelas*, que são muito apreciadas como verdura para acompanhar vários pratos, sobretudo aqueles que incluem produtos de fumeiro. Também são utilizadas em sopas, caldos e arroz.

Estas espécies são frequentemente cultivadas pelos criadores de gado bovino que nas suas folhas e raízes encontram provisões para alimentar os animais durante o Inverno.

*O nabal tem que levar sete voltas,
e a de S. Pedro não lhe pode faltar*
Dito popular em S. Julião de Palácios



Pimento

Capsicum annuum L.

Trata-se de uma espécie particularmente apreciada e por toda a Terra-Fria encontram-se diferentes tipos. As variedades mais comuns são o pimento *de quatro narizes*, *vermelho*, *amarelo* e *comprido*. Consomem-se em cru, como complemento de saladas, assados, guisados e também se conservam em vinagre ou azeite.

Em Miranda do Douro e Vimioso cultivam-se as *noras*, um tipo de pimento, cujo fruto de várias cores (verde, vermelha, amarela e laranja) é mais pequeno, achatado no topo, e carnudo, de bom sabor e consistência para ser comido cru em saladas. Nestas duas zonas são ainda muito típicas as *guindas* e as *guindilhas*, outra espécie da mesma família dos pimentos (*Capsicum frutescens* L.), a qual integra uma grande diversidade de frutos com diferentes graus de picante. As *guindas* têm forma mais pequena e são de várias cores. As *guindilhas* são de formato comprido, verdes ou vermelhas e pouco carnudas. De ambas se preparam conservas em vinagre.



Tremoço

Lupinus albus L.

Tremoceiro, entremoço

O cultivo tradicional de tremoço está bastante disseminado. Por se tratar de uma leguminosa, frequentemente se utiliza como adubo verde, incorporando os restos das plantas no solo após o corte. Esta prática beneficia a fixação de azoto nos solos, melhorando a sua fertilidade e os teores de matéria orgânica.

Uma vez cortada é deixada a secar. Antigamente o processo de obtenção e limpeza da semente fazia-se de modo semelhante ao do trigo. *Trilhava-se* para libertar o grão e eliminar os restos de palha e vagens secas.

Os tremoços, que são as sementes, para serem consumidos têm que ser previamente *curados*. O seu consumo está muito associada a celebrações e festas religiosas.

Tradicionalmente são oferecidos nos casamentos (Pinelo) e em algumas festividades (Celebrações de Santo Estêvão e São João, Duas Igrejas). É costume as pessoas juntarem-se no largo da aldeia a comer os tremoços e a beber o vinho oferecidos pelos mordomos e trazerem um saquinho para encherem com esta iguaria e levar para casa.

É rara a festa de Verão que não disponibilize com fartura este acepipe para acompanhar bebidas frescas, sobretudo cerveja. O seu uso está generalizado um pouco por todo o país, sobretudo nos meses de Verão. A variedade antiga, mais pequena e miudinha (relativamente às variedades mais recentes) é muito apreciada e valorizada por quem ainda a cultiva, que continua a dar-lhe preferência.

Nas aldeias de Miranda do Douro, tremoços, mós e grão-de-bico semeavam-se em linhas alternadas para prevenir o aparecimento de doenças nas plantas.



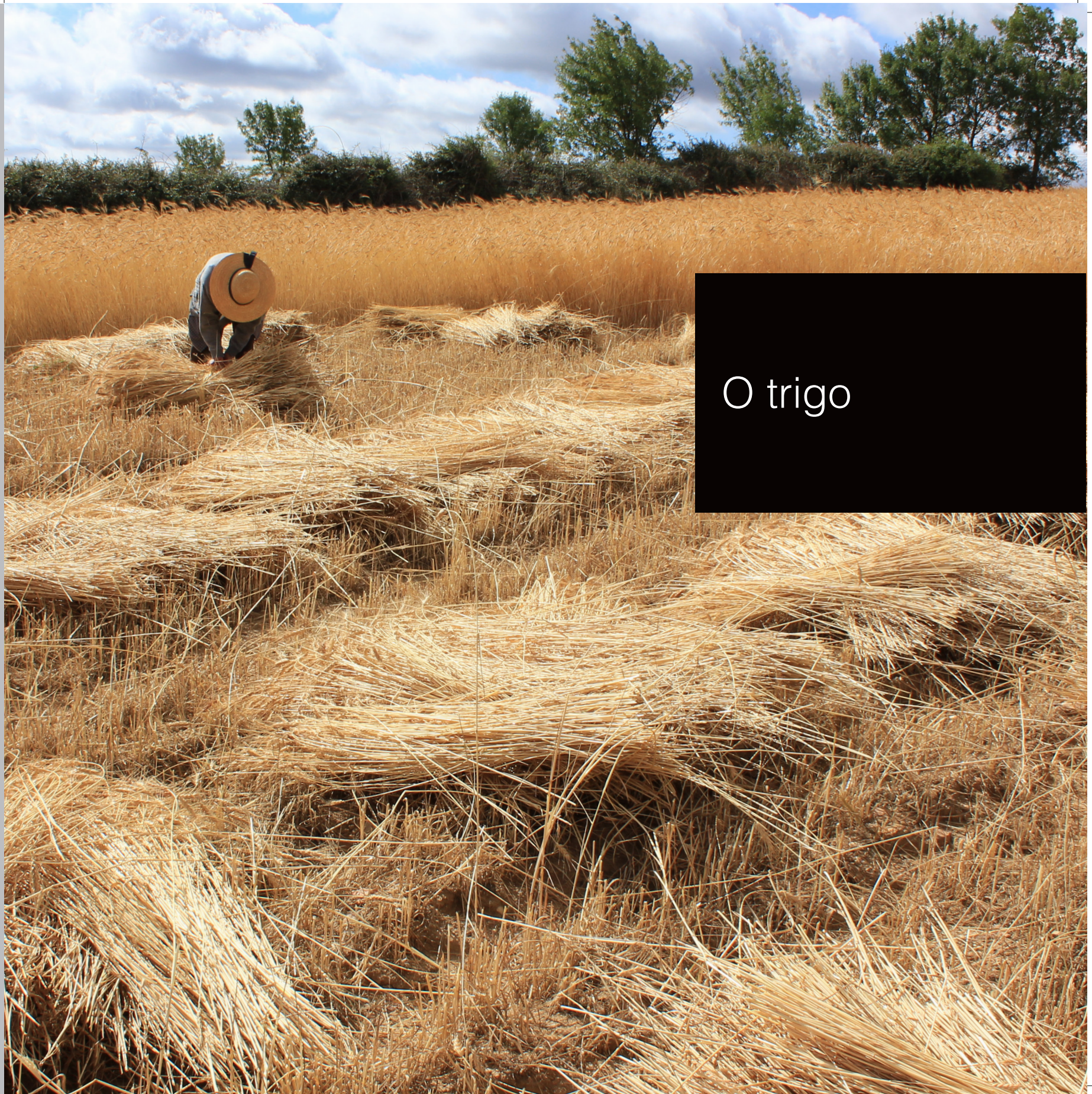
Para *curar* os tremoços lavam-se as sementes e demolham-se em água durante cerca de 24 horas. Cozem-se então em água durante cerca de 10 minutos. Ao levantar fervura, é costume adicionar palha de trigo ou açafraão para ganharem cor. Depois de cozidos são colocados em sacas de serapilheira e introduzidos em poços de água corrente ou em ribeiras (entre 3 a 5 dias), para perder o sabor amargo, necessitando de mais tempo no Inverno do que no Verão.

A água da cozedura é aproveitada como insecticida natural para controlar pragas das culturas e dos animais domésticos. Uma vez curados, podem ser condimentados com sal, louro, alho, tomilho e orégãos.









O trigo

O trigo

O trigo foi um dos cultivos mais valorizados da Terra-Fria Transmontana contribuindo de modo proeminente para a economia das explorações agrícolas.

Até ao momento da adesão à Comunidade Europeia, no distrito de Bragança, trigo e centeio tinham um peso importante em termos produtivos e de área cultivada, valendo-lhe o quarto lugar na cerealicultura nacional.

A cultura cerealífera, nomeadamente, na Lombada (Bragança) e no Planalto Mirandês (Miranda do Douro, Mogadouro e Vimioso) esteve sempre associada à produção pecuária extensiva, sobretudo à ovinicultura e bovinicultura. Trigo e centeio complementavam-se, ocupando o trigo a maior parte da área destinada à cerealicultura, ficando o centeio confinado às zonas mais altas e declivosas, onde os solos pobres e os frios de Inverno não deixam o trigo prosperar.

A qualidade e a estabilidade da produção de trigo na Terra-Fria Transmontana deveu-

-se às técnicas culturais empregues (rotação plurianual cereal-pousio) e ao recurso a variedades regionais de trigo-mole, principalmente as de ciclo longo e palha alta, muito rústicas e bem adaptadas às condições edafo-climáticas desta região.

Os registos das variedades locais mais antigas e outrora muito cultivadas remetem para duas de ciclo longo e de espigas *barbadas* ou com *pragana* (barba ou arista presente em cada uma das sementes que forma a espiga), designadas por Vermelho e Barbela, e para uma variedade de ciclo-curto e de *grão rapado* (sem pragana), o Serôdio ou Tremês.

De todas elas, apenas o Barbela se cultiva ainda, apesar de nem sempre ser fácil encontrar semente nos circuitos comerciais nacionais. Por isso, é necessário ir buscá-la às aldeias espanholas, logo ali do outro lado da fronteira, ou encontrar um produtor que tenha selecionado e guardado ao longo do tempo semente de Barbela.



O cultivo dos trigos de ciclo longo iniciava-se com a preparação da terra entre os meses de Março e Abril, período em que é feita a *decrua* ou *arrelva*, lavoura das terras com charrua. Antes da sementeira, que tem lugar no Outono, a terra é estrumada e de novo mobilizada, realizando-se a *bima* ou *vima*, lavoura com arado, que deixa a terra pronta para a sementeira.

Antes a sementeira era manual, feita a lanço e recorrendo à tracção animal. Hoje em dia, na maioria dos casos está mecanizada. Sobre as melhores condições para semear se diz popularmente: *Deita-me em pó e de mim não tenhas dó. Deita-me no lodo e de mim não faças gozo.*

A colheita ou *segada* é consumada entre Junho e Julho, de acordo com o decorrer do ano climático. Antes da mecanização da cultura era uma actividade exemplar de comunitarismo. Os trabalhos, muito duros e demorados, podiam prolongar-se por mais de um mês, até ao final de Julho, dependendo da extensão das parcelas e do número de segadores, os quais, por vezes, permaneciam e dormiam, durante semanas nas terras.

A segada manual fazia-se com foice de cabo curto, os dedos protegidos pelas *dadeiras*. O maioral seguia na frente a fazer a abertura do corte. Atrás dele seguiam os cortadores e os atadores. Geralmente, por cada dois cortadores havia um atador.

As fouçadas, manadas ou *gabelheiros* (porção de trigo que cabia numa mão e era cortada por um único lance da foice) eram postas de lado no chão.

O cortador de trás juntava os *gabelheiros* no mesmo montão, formando as *gabelas*. O atador juntava as *gabelas*, até fazer a medida de um *manolho*, a quantidade suficiente para encher um braçado. Este *manolho* era atado com palhas de trigo, e por vezes de centeio que se entrançavam para este fim, e se designavam por *garanheiras*. *Chabeiro* era a técnica de prender os *manolhos* com as *garanheiras*.



Os *manolhos* eram transportados às costas pelos segadores na manhã seguinte a terem sido cortados, bem cedo para o trigo não desgranar. Eram então colocados num montão ou *meda*, tendo o cuidado de deixar as espigas voltadas para o interior de modo a não se perder o grão e a prevenir que as aves e outros granívoros o alcançassem.



No final da segada acontecia o *acarrejo*, o transporte dos *manolhos* para a eira, feito em carros de bois ou mulas. Chegados à eira, os *manolhos* eram colocados em círculo com a extremidade da espiga ao alto, para no caso de chover a água escorrer pela palha, acautelando assim prejuízos no grão. Depois de dispostos e empilhados formavam o *bornal*, um amontoado de estrutura piramidal. Na manhã seguinte, o *bornal* era aberto dispondo-se os *manolhos* na parte plana da eira.



Para separar o grão da palha usava-se o *trilho* (estrado de madeira com pequenas pedras afiadas incrustadas). Puxado por bois, mulas ou burras e conduzido por uma pessoa em pé ou sentado em cima dele, passava sobre os *manolhos* já abertos e *trilhava* o trigo.



Juntava-se a mistura de grão e palha triturada no meio da eira, esta operação designava-se por *juntar a parva* ou *aparvonar*. Num dia de vento, os homens levantavam a palha no ar, que ia sendo desviada na direcção do vento, ficando de outro lado o grão. Estes homens eram designados por *limpadores*.

As mulheres, *varredeiras*, varriam por cima do trigo as palhas mais grossas e pesadas que não eram arrastadas pelo vento, os *garabanhões*. Usavam-se vassouros específicos para esta tarefa, preparados com ramas de diversas plantas, normalmente atadas com vimes de salgueiro, mas também com linho e casca de trovisco. Os vassouros mais comuns eram os *tudescos*, feitos de codesso, as *ginjeiras* e *balaías* mas também os havia de *cássimos* (ou ciganos), eram geralmente atados com vimes de salgueiro, em algumas casas ainda se encontram atados com linho e casca de trovisco.

A palha varrida ou *semba* ficava de um lado da eira, do outro acumulava-se o grão limpo num monte, a *mó*, usando umas pás de madeira, as *bendas*.

As mulheres, antes de guardarem o grão para levar ao moinho, passavam-no por uma *çaranda* ou *criba* para finalizarem a limpeza das palhas e praganas. O trigo era então ensacado com um alqueire de madeira.



Antigamente era nos moinhos de água que se moía o grão e fabricava a farinha, mas a introdução da mecanização trouxe os moinhos a motor e por fim os moinhos eléctricos. Da farinha de trigo é feito o pão das festas. Tanto a farinha como o pão são elementos básicos da gastronomia tradicional, empregues nas variadas sopas de pão, nas alheiras, na preparação dos *cuscus* e doçaria regional.



A palha trilhada era usada para as camas dos animais que depois de bem curtida servia ainda para estrumar as hortas. Com a *munha* (palha fina que resta da limpa do cereal) era feito o enchimento de almofadas.



No final da segada era costume fazer-se com as espigas um ramo a que chamavam o *ramo da segada*, *raposo* ou *rabo-de-raposa*. Era oferecido ao patrão ou dono das terras. Simbolizando o fim de um duro ciclo de trabalhos, penduravam-se nas paredes das casas. A quem acabava a segada, dizia-se *Então já podes fazer o ramo*.



Seródio ou Tremês: Variedade de trigo de palha baixa e sem pragana (*rapado*), de ciclo curto, semeado na primavera. O grão produzia uma farinha mais fina, muito apreciada para confeccionar folares, pão e doces destinados a ocasiões festivas, como a Páscoa. Os caules e folhas, cortados em verde antes do espigamento (*ferrãs*) e a palha serviam para alimentar o gado. A palha entrançada com casca de silva era utilizada na elaboração de *escrinhos* e de máscaras para as festas de Inverno de Varge e Baçal. Hoje, praticamente já não se encontra em cultivo. No decorrer do trabalho de campo descobriu-se uma família em S. Julião de Palácios, Bragança que ainda o cultiva. Contudo, persiste na memória colectiva e o tempo em que se *fabricava* é saudosamente recordado.

Cuscos transmontanos

Julga-se que os *cuscos* tenham chegado à Península Ibérica pela mão dos conquistadores muçulmanos, que os trouxeram do Magrebe, onde eram um alimento (*cuscuz*) importante das tribos berberes. O seu consumo na Terra-Fria Transmontana atribui-se à influência dos hábitos gastronómicos da comunidade judaica refugiada nesta região e herdeira das tradições alimentares andaluzas e magrebinas.

Os *cuscos* de Trás-os-Montes, feitos a partir da farinha de trigo Barbela, resultam de um processo hábil de transformação desta farinha em grânulos miúdos irregulares. Representa engenho na utilização dos recursos e capacidade de modificar um alimento

básico num novo produto melhorado, com características organolépticas e de conservação diferentes da farinha e do pão.

No passado, os *cuscos* eram reservados para ocasiões festivas, substituindo as batatas do dia-a-dia, e constituindo uma alternativa ao arroz e massas, ainda pouco vulgarizados nas zonas rurais e economicamente inacessíveis para a maioria das famílias.

Muito comum em Bragança e Vinhais os *cuscos* preparavam-se no Inverno para consumir durante o ano e integravam um receituário rico e variado. Caíram em desuso e na maioria dos locais, *cuscos* e o modo de os fazer persistem apenas na memória de alguns.





Para fazer os *cuscos* começa-se por amornar água com sal num tacho e espalhar a farinha necessária na masseira.

Com o auxílio de uma pequena vassoura feita de rama de buxo, oliveira ou molinhos de hortelã, a farinha é aspergida com a água, e em seguida vai-se mexendo com as duas mãos, fazendo movimentos circulares leves, sempre no mesmo sentido, procurando não exercer demasiada pressão para não formar uma massa. Designa-se esta operação por *torcer os cuscos*.



O processo repete-se salpicando a farinha com a água e movendo suavemente até ficar granulada. Quando necessário, usa-se um crivo para ir separando os grânulos que estão já preparados daqueles que continuam a ser *torcidos*. A tarefa é morosa e exigente em termos de esforço físico. À medida que se vão formando, o impacto dos grânulos na masseira produz um som característico, que permite depreender se o processo chegou ou não ao fim.



Diz-se que os *cuscos* também falam. Se ainda for necessário continuar a torção, o som que fazem na masseira parece dizer *bota, bota, bota*, sinal para continuar a salpicar com água e a amassar; se o som sugere *já estou, já estou, já estou*, é o momento de parar o processo e passar à cozedura a vapor.

Uma vez prontos, os *cuscos* são cozidos a vapor, num recipiente próprio, a *cuscuzeira*. Trata-se de um objecto cónico cuja base contém vários orifícios destinados à passagem de vapor. Os *cuscos* são previamente envolvidos num pano, inseridos na *cuscuzeira* que é colocada ao lume, sobre um pote (panela em ferro de três pés) que contém água fervente. Para evitar a saída de vapor, o encaixe da *cuscuzeira* no pote, é vedado com uma massa feita de água e farinha.

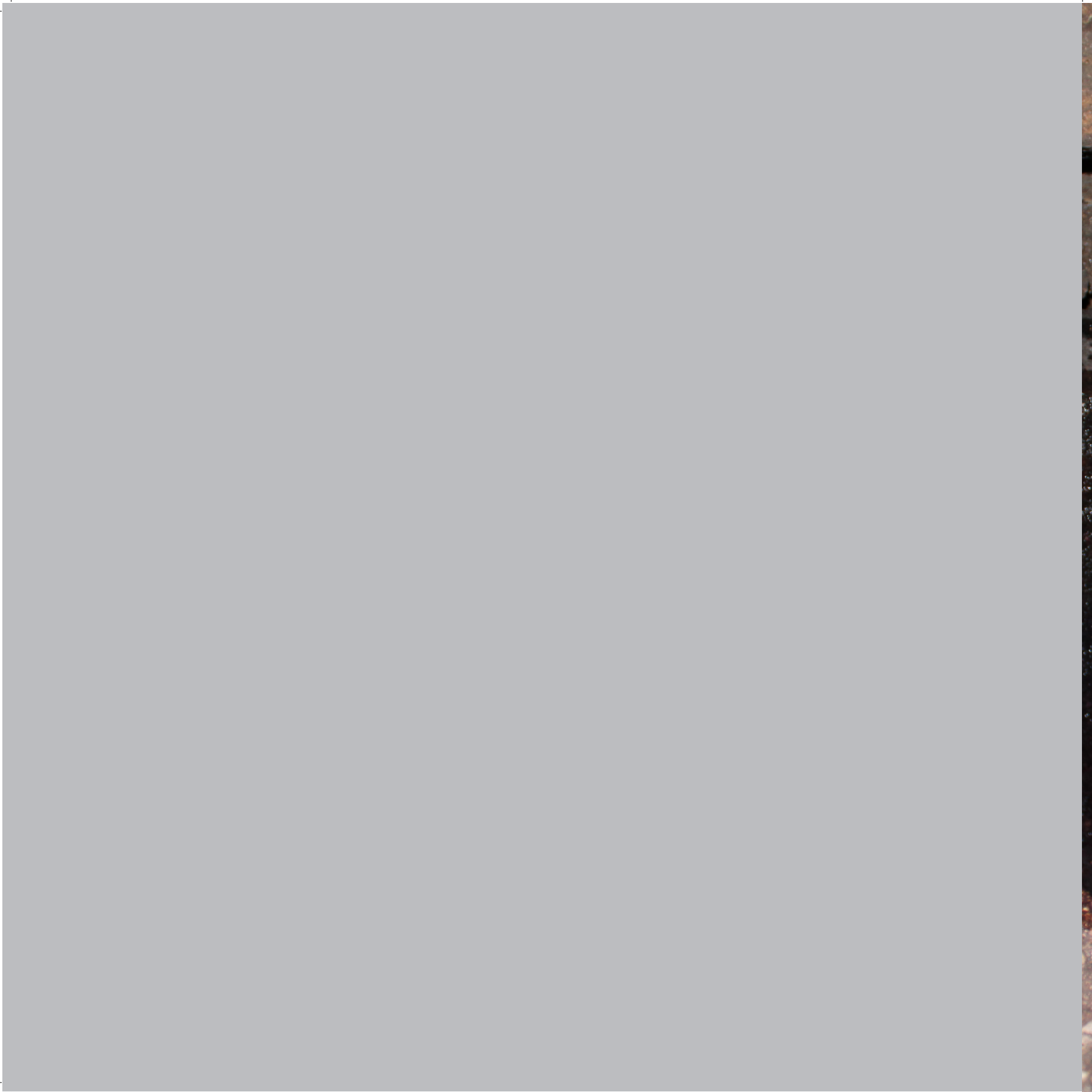
Depois da cozedura ficam agregados formando o *carolo*, que é então desfeito com os dedos. Os grânulos soltos são em seguida estendidos sobre panos, onde ficam a secar durante alguns dias. Quando estão completamente secos podem ser guardados em sacos de linho ou algodão, para garantir uma boa conservação.

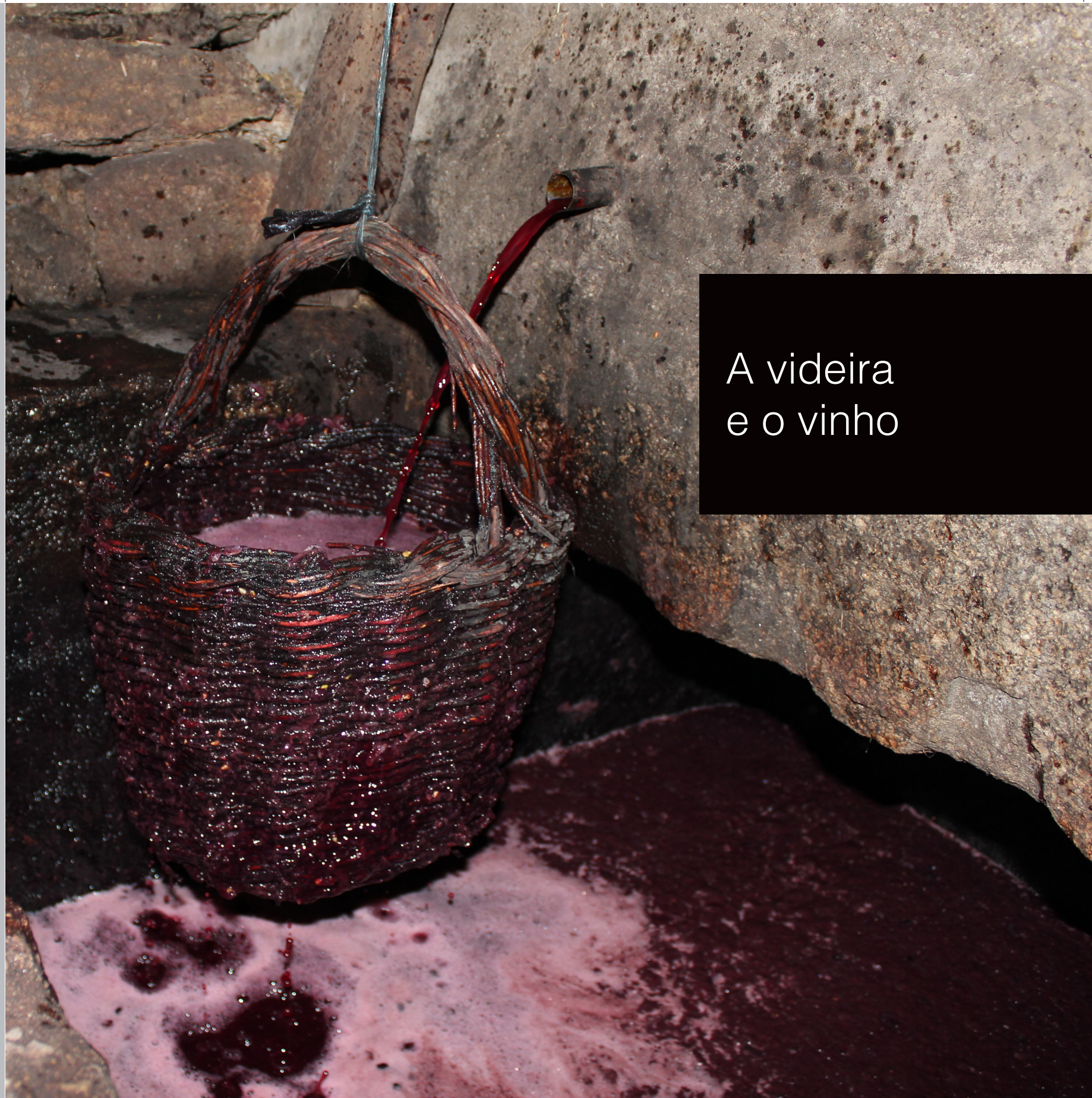
Os *cuscos* transmontanos cozinham-se de forma semelhante ao arroz e são frequentemente associados a outros produtos locais, como os enchidos ou os cogumelos silvestres. Servem também para engrossar sopas e confeccionar pratos doces. De entre as receitas mais características destaca-se o singelo *caldo de cuscos*, que se prepara cozendo os *cuscos* em água temperada com sal e azeite, a que se vai acrescentando leite no momento em que levanta fervura.

Os *cuscos* são um alimento que incorpora usos e saber-fazeres ancestrais. Pode ter um lugar de destaque na cozinha contemporânea, já que são versáteis, combinam bem com os produtos locais e adaptam-se ao receituário regional.

Considerando o interesse que este produto tem suscitado nos últimos tempos, tendo sido paulatinamente promovido em feiras regionais e em eventos de associações locais empenhadas na sua divulgação, parece ser um dos exemplos de ressurgimento de actividades tradicionais que importaria renovar e desenvolver.







A videira
e o vinho

A videira e o vinho

O vinho tem desempenhado um papel de relevo em quase todas as civilizações. Sendo uma consequência *da videira e do trabalho do Homem*, conjuga o fruto saboroso e a mestria humana numa bebida privilegiada.

Há muitas maneiras de cultivar vinha e produzir vinho. A região de Trás-os-Montes tem características muito próprias que originam diversos microclimas. Esta particularidade climática, aliada a diferentes tipos de solos, e à adaptabilidade de castas muito antigas leva à obtenção de vinhos bastante diferenciados.

Na Terra-Fria, a videira não encontra as melhores condições para a sua sobrevivência, contudo nas terras do Planalto e nas encostas soalheiras consegue prosperar relativamente bem. Assim sendo, o ciclo do vinho que aqui se descreve, tem por base o registo actual das práticas e saberes relacionados com a cultura da vinha e o fabrico do vinho em Duas Igrejas, Miranda do Douro. As operações culturais, os períodos e processos indicados podem, por isso mesmo, ser distintos em outras zonas e regiões.

As vinhas mais antigas da região de Miranda do Douro são muito típicas, não apresentam qualquer sistema de condução, crescem de forma radial junto ao chão em volta da cepa. Esta condição faz com que sejam bastante mais difíceis de vindimar pela posição constantemente curvada a que os vindimadores são obrigados.

No entanto, tem vantagens na poda, porque é mais fácil retirar as vides uma vez que não estão enroladas em sistemas de apoio.



Visto que se trata de uma espécie de folha caduca, a temperatura ambiente é um dos factores fundamentais para todas as etapas relacionadas com o desenvolvimento do seu ciclo vegetativo.

Inicia o abrolhamento dos gomos na Primavera, quando as temperaturas são mais amenas, mas logo após a vindima, deixa de haver condições que suportem a sua actividade. Os dias tornam-se mais curtos e mais frescos, as folhas amarelecem e acabam por cair. Entre finais do Outono e o início do Inverno a videira entra em repouso vegetativo. É então durante este período de repouso que se realiza a poda, normalmente entre os meses de Novembro e Março.

As vides cortadas são enfeixadas e atadas com a própria vide, com vimes ou palha de centeio (colmo). A estes feixes dá-se o nome de *capões*, e são utilizados para acenderlareiras e fornos, e muito apreciados para fazer brasa e assar carne, pelo aroma que lhe conferem.

Nos meses de Março/Abril a vinha é lavrada, designando-se esta operação por *decrua* ou *arrelva*. De seguida é *escarnada*, cava-se uma cova em volta das cepas, e *retrancada*, limpa de galhos de vinha velha que não frutificam. Em Abril/Maio é feita a *bima* ou *vima* que consiste em chegar novamente a terra à base das cepas. Entre finais de Maio e início de Junho é necessário *desmamonar*, retirar os *mamões* (bravos) da base da cepa.

Em Miranda do Douro, os processos de reestruturação da vinha, já não utilizam as castas antigas. A maioria das novas plantações recorre apenas a seis castas diferentes de introdução recente, pelo que está em curso uma erosão vertiginosa das ancestrais variedades locais de videira.

Registam-se as designações de algumas das castas mais antigas ainda em produção: formosa, negreda (branca e preta), malvasia, terrontesa, verdelho (branco e tinto), moscatel, uva de rei, bastardo (russo, branco, preto), ferral e tinta (gorda, molar, Roriz).



À semelhança de outros trabalhos agrícolas, a vindima esteve sempre relacionada com a entrajuda e o sistema de *torna jeira*. Tem lugar entre o final de Setembro e o início de Outubro.

Antigamente transportava-se o *maceirão* (recipiente de madeira de choupo onde eram depositadas as uvas) num carro de bois que era encostado a uma margem da vinha. As uvas colhidas iam sendo depositadas em pequenos cestos de vime, sendo posteriormente descarregadas em cestos maiores (*cestos vindimos*) que faziam o transporte para o *maceirão*.

Em muitas aldeias transmontanas, utilizava-se o gado asinino e muar que carregava os cestos *asnais* (cestos robustos estrangulados a meio da altura, adaptados para ser levados por burros e mulas) onde eram descarregadas as uvas.



Hoje em dia segue-se de tractor e os *maceirões* deram lugar a contentores de metal. A recolha de uvas raramente é feita com cestos. Cada vindimador traz consigo um pequeno balde de plástico que quando cheio, despeja para baldes maiores a que chamam *pubelos*, sendo estes, por sua vez, descarregados nos contentores transportados pelo tractor.

A merenda, que está sempre a cargo do proprietário da vinha, é servida no campo, no final da colheita. Em seguida as uvas são levadas para o *lagar de prensa*.

Uma vez no lagar tem lugar a *pisa* das uvas, feita pelo agregado familiar do proprietário. São pisadas durante duas a três horas, e findo este período deixa-se o mosto repousar. Esta acção é repetida durante três dias consecutivos. No quarto dia o vinho é retirado para o pio por gravidade. À saída do lagar é aparado por uma cesta de vime para reter os restos de uva ou *cango*. O mosto que fica no fundo do lagar vai então ser prensado.

A prensa é constituída por um *fuso* fixo no centro do lagar, sobre o qual existe um corpo a que se dá o nome de *cabeça-do-fuso*, mecanismo que acciona o sistema de prensagem.

Em nível inferior ao lagar situa-se o *pio* onde é feita a recolha do vinho por gravidade.



No fundo dos contentores, depois de descarregadas as uvas, fica o primeiro mosto, que é considerado o melhor, sendo por isso reservado e não adicionado no lagar.



Após o vinho ter escorrido do lagar, é feito um sulco circular no *cangaço* (nome popular dado aos restos das uvas pisadas) em volta do fuso da prensa onde se vão encaixar os caniços. Com um *bendo* coloca-se o *cangaço* dentro do caniço que vai sendo comprimido com um sacho.

São colocadas duas traves de madeira (*travões*) em forma de meia-lua em volta do fuso por cima do *cangaço*. De seguida põem-se dois madeiros (peças de madeira rectangular), um de cada lado, acrescentando em cima outros dois de forma perpendicular aos primeiros, e assim sucessivamente até que ultrapassem a altura dos caniços.

Nesta fase roda-se a cabeça do fuso até que entre em contacto com os madeiros. É accionado um sistema manual de alavanca que pressiona a cabeça do fuso nos madeiros, até que não seja mais possível exercer força. O *cangaço* fica assim comprimido umas horas a escorrer, sendo novamente repetido o processo.

O vinho contido no pio é então passado para as *cubas* ou *pipos*, que não se enchem completamente.

Fica em repouso durante dois ou três dias. Nesta altura deve ser batido, para que *não fique morto*. Usa-se um pau específico para o efeito, que tem numa extremidade um pedaço de cortiça.

Depois de batido é acrescentado com o melhor mosto, que foi retirado do contentor e reservado.



Esta operação é repetida diariamente durante quinze dias, depois, a cada dois dias. Findo um mês de processo, é feita a prova, que coincide geralmente com a altura do S. Martinho.

A jeropiga faz-se aproveitando o primeiro mosto que foi reservado. Usam-se três partes de mosto e uma de aguardente num vasilhame, deixando-se tapado em repouso durante cerca de um mês, ficando pronta para o S. Martinho para *empurrar as castanhas*.

A aguardente é elaborada a partir do *cangaço* (ou bagaço) do lagar que, entretanto, foi colocado em bidões bem abafados.

O bagaço deve ficar cerca de dois palmos abaixo do topo do bidão.

Em seguida tapa-se com um plástico e enche-se com areia até ao topo, para garantir que fica bem comprimido e vedado. Fica assim pelo menos durante nove dias.

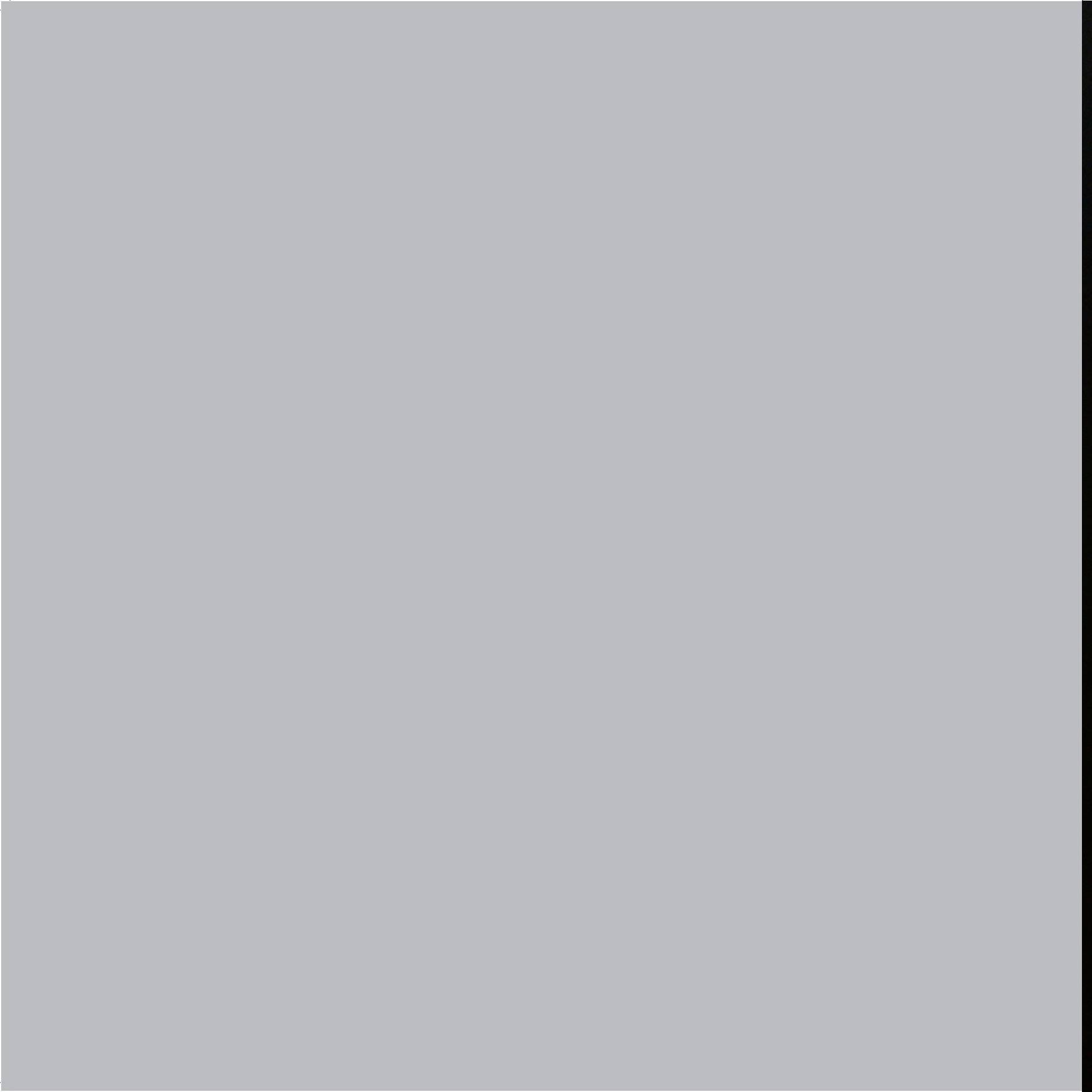
A destilação do bagaço é feita numa *alquitara* (tipo de alambique sem serpentina), preenchendo o fundo da caldeira com palha grossa de centeio que é coberta com um pedaço de serapilheira.

Acrescenta-se o bagaço e uma parte do primeiro mosto reservado, ou então vinho velho. Adiciona-se manjerico, fiolho, duas malgas de cevada e algumas maçãs partidas para aromatizar. Tem início a destilação, processo que pode durar várias horas. Na saída da alquitara, é colocado um vime para conduzir a aguardente ao vasilhame. Assim que começa a gotejar, prova-se o destilado numa casca de noz.

Esta aguardente é usada depois como digestiva, na confecção de licores, na preparação de mezinhas, para retirar o cheiro das tripas usadas no fumeiro e para servir no *mata-bicho* de outros trabalhos agrícolas.

No S. Martinho,
vai à adega e prova o vinho.







A oliveira
e o azeite

A oliveira e o azeite

*Há um santo
que não as deixa ir muito acima!*

Noutros tempos, era assim que a voz do povo se referia às condições apropriadas para plantar oliveiras em Trás-os-Montes. Na verdade esta espécie vai melhor em terras de menor altitude, em sítios pouco ventosos, especialmente no abrigado vale da Vilarça, nas encostas suaves do rio Tua ou nas vertentes mais abruptas dos rios Sabor, Maçãs e Douro.

O cultivo da oliveira assumiu desde a antiguidade um importante papel na civilização humana, sendo, a par da videira, a cultura permanente utilizada há mais tempo pelo Homem, tanto na alimentação como para outras finalidades. Árvore mediterrânica, resistente à seca e de fácil adaptação em terrenos pedregosos, a oliveira é uma presença constante na agricultura de muitas zonas da Terra-Fria Transmontana. O azeite, usado como alimento, combustível e curativo, é o seu produto mais expressivo. Além do interesse económico, a oliveira, tal como outros cultivos, tem uma enorme relevância em termos agronómicos, paisagísticos e socioculturais, configurando mais um exemplo do rico património biocultural de Trás-os-Montes.

Na Terra-Fria Transmontana, a cultura da oliveira está representada pelo olival de mini-fúndio, associado a técnicas culturais ancestrais, como por exemplo, a consociação com tremoço. Esta espécie tem capacidade de fixar azoto, pelo que no final do ciclo, depois de colhidos os tremoços, a biomassa restante se enterrava no solo para melhorar a estrutura e o fundo de fertilidade das terras.



As variedades mais comuns são a Negriinha de Freixo (ou Borreira), a Santulhana, a Verdeal Transmontana, a Bical, a Cobrançosa, a Cordovil, a Lentisca e a Madural.

Os produtos principais do olival são o azeite e as azeitonas de mesa, que podem ser *curadas inteiras*, *quartejadas* ou transformadas em *alcaparras*.



As azeitonas curadas inteiras são lavadas e colocadas em talhas de barro, ou outros recipientes e cobertas com água. Ficam a fermentar até Março, altura em que a água é mudada. Neste tipo de cura é usada por vezes soda cáustica. Voltam a efectuar-se mais duas ou três mudas de água, utilizando-se, para as temperar, folhas de louro, tomilho, casca de laranja e sal de cozinha, havendo ainda casas que adicionam alho, nêveda e orégãos.

As *quartejadas* são lavadas e golpeadas (em média 3 a 4 golpes por fruto), mudando-se a água de dois em dois dias, pelo menos durante quinze dias. Seguidamente, fermentam em talhas de barro onde se adicionam os mesmos condimentos usados para as azeitonas inteiras. Outro dos processos de cura consiste em colocar as azeitonas em tableiros cobertos com cinza, permanecendo assim durante nove noites no exterior. Findo este período as azeitonas são lavadas e postas em recipientes onde se acrescenta uma calda de água em que ferveram os condimentos já referidos.



As alcaparras transmontanas são feitas com azeitonas verdes ou a *começar a pintar*. São esmagadas e é-lhes retirado o caroço. No esmagamento é usado um martelo de madeira de castanheiro ou pinheiro. Em seguida, põem-se num recipiente de barro e lavam-se com água quente. Esta água só se retira quando estiver morna e é substituída por água fria. Fazem-se mudanças diárias da água durante seis a oito dias de modo a *adoçar* as alcaparras, ou seja retirar-lhes o amargor, sendo então temperadas com sal na última muda de água. Em certas aldeias, usam-se também algumas ervas aromáticas (louro, tomilho e orégãos) consoante a preferência. O tempero pode ser feito apenas na hora de servir, juntando azeite, alho e cebola picada, vinagre.

A colheita da azeitona faz-se em regime de *torna-jeira*, entre os meses de Novembro e Fevereiro, recorrendo ainda, maioritariamente a métodos tradicionais, o *varejamento* ou *vareja*, que utilizam varas de castanho ou freixo.

Outrora, eram estendidas mantas de estopa por baixo das árvores, varejavam-se os ramos onde se aglomeravam mais frutos e ripavam-se outros, com um utensílio semelhante a um garfo. Nos dias de hoje, é comum a utilização de modernas máquinas vibradoras que os fazem cair em lonas especiais, estendidas por baixo da árvore. A azeitona é normalmente recolhida em sacos ou colocada directamente nos reboques dos tractores.

Do olival as azeitonas seguem para os lagares, dantes designados por *lagares de varas*, sendo encaminhadas para as *tulhas* onde permaneciam até à moagem.



O processo de moagem a seguir descrito corresponde ao utilizado em Agrochão, Vinhais. Nesta aldeia, as azeitonas eram postas no pio e o engenho de moagem accionado por uma parelha de vacas que, após algumas horas de trabalho, moía as azeitonas até as transformar numa pasta, que se retirava pela base do pio.



A massa obtida era colocada em *seiras* ou *capachos* (tipo de tapetes circulares executados em *barcego*, ou mais recentemente, em fio de nylon) para prensar.

Eram sobrepostos em pilha no estrado da prensa, e sobre eles assentava a extremidade mais pesada da vara. Dois homens introduziam uma alavanca na base do fuso da vara, fazendo com que o mesmo girasse sobre o eixo assente no peso. A descida da extremidade oposta ao fuso exercia pressão sobre as *seiras* provocando a libertação do azeite e da *água-churra* ou *água-ruça*.

A tarefa seguinte consistia na *caldeação*. Na caldeira do lagar aquecia-se a água necessária, que era deitada sobre as *seiras* já abertas, para diluir a massa de azeitona prensada. A água quente e um novo aperto da vara ajudavam a libertar o azeite ainda contido na massa, que com a água escorria pelo *bueiro* até uma talha de granito.

A separação do azeite da *água-churra* era feita através de decantação. Mais leve que



a água, o azeite sobrenadante à superfície da talha escorria para uma segunda talha, ligadas entre si por um pequeno canal designado por *caleira*. A *água-churra* saía através de um orifício existente na base da primeira talha, escoando para um tanque subterrâneo. O lagareiro retirava o azeite da segunda talha com uma concha.

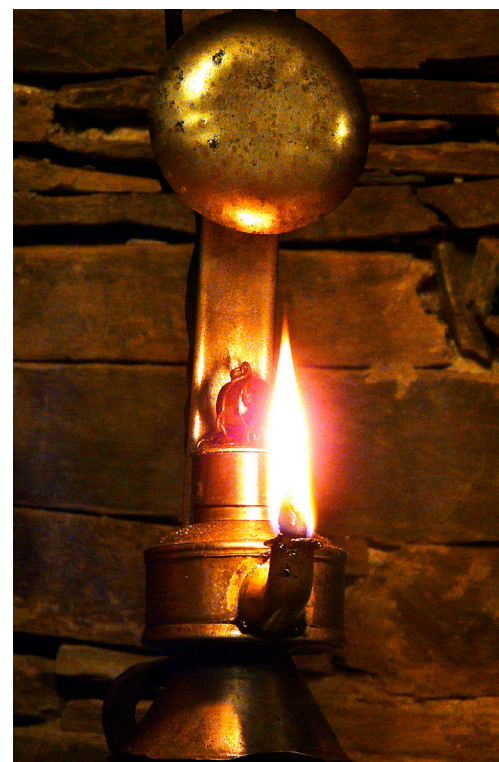
O azeite usado na alimentação era também empregue na medicina popular para preparar mezinhas e unguentos. O de pior qualidade era usado nas candeias, e para lubrificar as alfaías agrícolas.

Provérbios populares

A oliveira dá-nos a azeitona, a azeitona dá-nos azeite, o azeite dá-nos luz na candeia, saúde no mal e gosto no prato.

Comer sem azeite é comer miudinho.

O azeite e a verdade andam sempre ao de cima.





Verde foi meu nascimento e de luto me vesti. Para dar a luz ao mundo, mil tormentos padeci!

Se uma rapariga puser três azeitonas no mesmo raminho debaixo do travesseiro, nessa noite sonha com o rapaz com quem vai casar.



Canção do Lagareiro

*Azeitonas, pretas a saltitar,
As rosadas mocetonas
Vão apanhando a cantar
Ou em sacos ou em lonas,
Lá vão elas, p'ró lagar.*

*Ronca o motor aos saltinhos,
No seu recanto sombrio
Rodopiam os moinhos,
As galgas ao desafio.*

*As bombas com certa graça,
Vão metendo água em segredo,
As prensas cheias de massa,
Lá vão subindo a medo.*

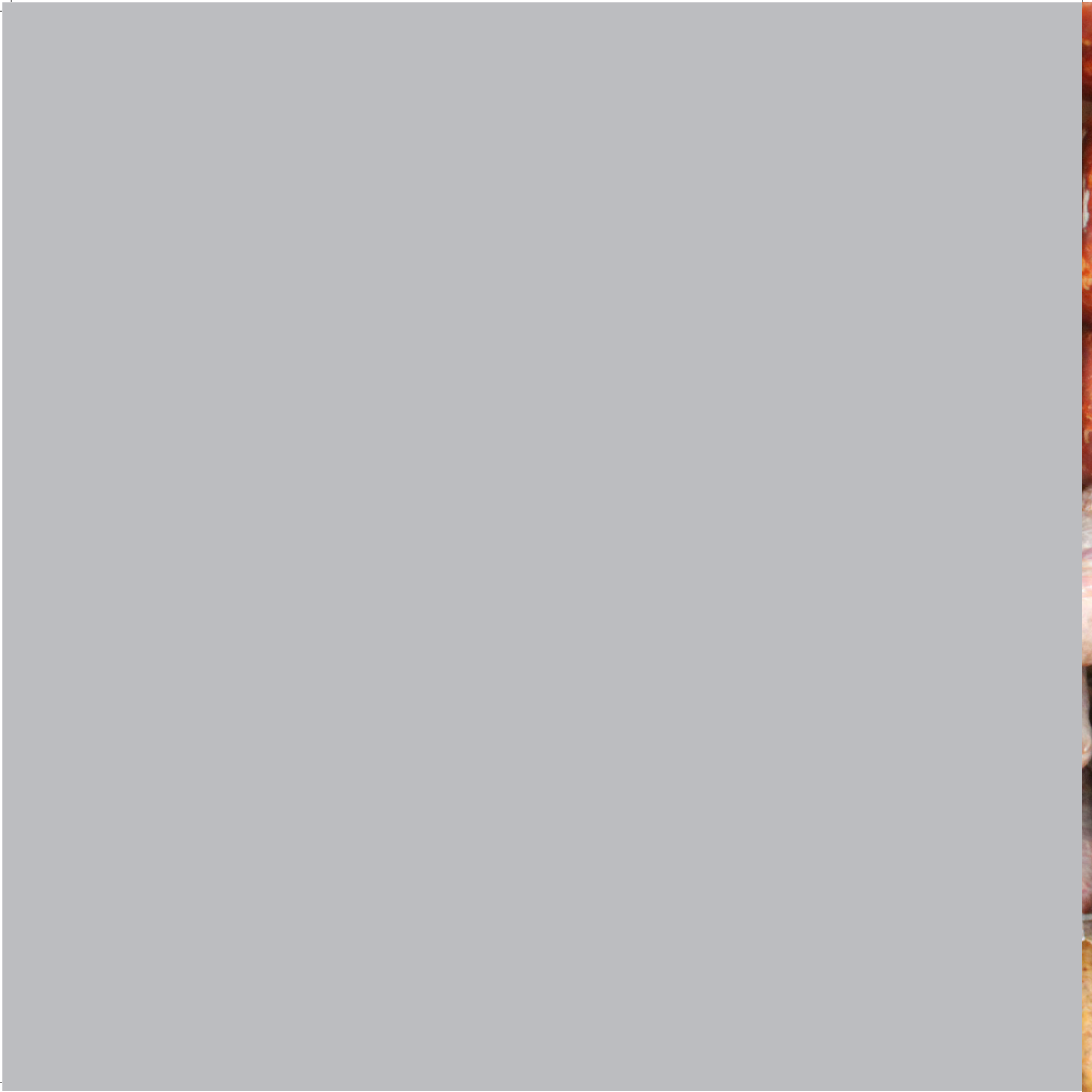
*O pacato Lagareiro,
Que trabalha como um mouro,
A quem deve o mundo inteiro,
Este tão rico tesouro.*



O método tradicional de laboração é já pouco utilizado. Os lagares de antanho deram lugar a lagares mais modernos, onde os processos são executados de forma mecânica.

As mós ou galgas foram substituídas por engenhos mecânicos, que trituram as azeitonas. A massa segue para a bateadeira mecânica, onde é aquecida. Passa directamente para a centrifugação a altas velocidades, para separar o azeite do bagaço de azeitona e da água residual ou águas-ruças.







O fumeiro

O fumeiro

O fumeiro, processo relevante da economia rural, tem a sua génese na *matança* do porco para abastecimento da casa, garante de sustento para todo o ano. Encerra em si uma antiquíssima habilidade para conservar e condimentar, é parte essencial do património gastronómico, um marcador identitário de toda a região Transmontana.

Nas comunidades rurais o porco representa um pilar da economia doméstica. O alimento (*vianda*) destes animais depende dos cultivos e do consumo familiar, e é muito variado e económico, uma vez que faz o melhor aproveitamento das sobras da casa. O restante é garantido pela adição de cereal moído (cevada, centeio, milho, aveia e trigo), castanha, bolotas, cagarrina, olmo, abrótea e urtigões, e alguns produtos cultivados (abóboras, nabiças, batatas, nabos, rabas, couves, beterrabas). É comum no fim de Verão observarem-se extensos campos salpicados de verde, amarelo e laranja a contrastar nas terras agora expostas, resultantes das abóboras semeadas que servirão à *ceva* (en-

gorda) dos animais. Tanto assim é que uma das variedades mais comumente cultivadas tem a designação de abóbora-porqueira. Os olmos ou negrilhos, antes da doença que os afectou, eram também muito utilizados na alimentação do porco. A sua folhagem era ripada, podendo mesmo ser feita a secagem em *ramalhos* para provisão de Inverno. As varas ripadas serviam ainda aos pastores para a construção de *caniças* para confinar e proteger o gado.

A *matança* do porco designa o conjunto de tarefas específicas associadas ao abate do animal, desmancha e separação das carnes para a salga ou confecção de enchidos. Tem geralmente um carácter festivo, as tarefas são partilhadas entre homens e mulheres e envolve geralmente trocas de trabalho entre casas, famílias e vizinhos. Tem lugar entre os meses de Dezembro e Janeiro, quando o tempo frio propicia a cura das carnes. Começa pela manhã bem cedo, serve-se o *mata-bicho* usualmente composto por algum pedaço de carne, bacalhau ou polvo frito,





frequentemente acompanhado pelo pão e figos secos que se empurram com aguardente. Segue-se o abate do animal, ou animais consoante as casas. O abate é função de homens, as mulheres acompanham constantemente e fazem os preparos para a recolha do sangue e separação das vísceras para posterior limpeza. Depois de morto, faz-se a queima para retirar as cerdas e as camadas superficiais da pele, recentemente com o recurso de um maçarico, mas é ainda muito frequente, consoante a região, o uso de *fachucos*, feixes de palha de centeio (também designada de colmo), de giesta ou urze.

Segue-se a raspagem da pele, acompanhada de sucessivas lavagens com água. Nesta tarefa faz-se uso de molhos de carqueija, de um pedaço de cortiça, pedras aguçadas ou velhas gadanhas para proceder à remoção dos pêlos e pele chamuscada.

Trabalho de mulheres, a lavagem das vísceras que servirão para os enchidos tem geralmente lugar em pequenos cursos de água corrente ou fontes.

Servem-se de pequenas varas de vimes (e antigamente de olmo), os *paus de virar tripas*, para *destesar as tripas*, e remover o revestimento dos intestinos. Por vezes serviam-se do cabo da roca para as virar. Depois de lavadas são deixadas em aguardente, sal, alho e limão para tirar o cheiro desagradável.





Cabem às mulheres os trabalhos de preparação das carnes e a confecção dos enchidos. Os homens ajudam por vezes na tarefa de cortar o pão para as alheiras. Depois de seleccionadas e cortadas as carnes, é tempo de preparar as *surças*, *adobas*, ou *adobes*, caldas condimentadas em que as carnes repousam para tomar gosto antes do enchimento. O modo de preparação e os condimentos usados varia consoante o tipo de enchido. Na confecção de chouriças, butelos e salpicões, (enchidos feitos somente à base de carnes de porco) é comum usar-se louro, alho, pimentão, malagueta ou piri-piri e consoante as casas e a região vinho, salsa, casca de laranja, tomilho e orégãos.



O *butelo*, iguaria de referência na gastronomia transmontana é confeccionado com os ossos do espinhaço, costelas e cauda, os maiores são por vezes reforçados pela *cevina*, pequeno pau (de esteva, olmo ou espinheiro) usado na extremidade onde é fechado o enchido para lhe dar resistência e permitir suportar o peso. Na confecção das

alheiras (enchido feito à base de uma massa de pão com carnes de porco e aves amolecida na água de cozedura das carnes) é usado o louro na água de cozer as carnes e usa-se o alho, o pimentão, a salsa e o azeite para temperar a massa. Um tipo de enchido muito característico é o *chouriço de verde*, doce ou *chabiano* ou *chaviano*. Este enchido é na sua forma idêntico a uma chouriça ou alheira, é elaborado com uma massa de sangue de porco cozido e pão, a que se adiciona mel e frutos secos, geralmente nozes e amêndoas. Na zona de Bragança e Vinhais é muito comum também o *chouriço azedo* ou *palaio*, para o qual se emprega a tripa do intestino grosso com a massa da alheira. Dada a maior quantidade de massa usada, o tempo de cura torna-se mais longo e confere-lhe um sabor mais amargo.

Nesta altura do processo, as casas estão já preparadas para a cura e conservação pelo fumo que se seguem. As cozinhas de telhado sem forro permitem uma boa circulação de ar e a passagem de fumo. Ao



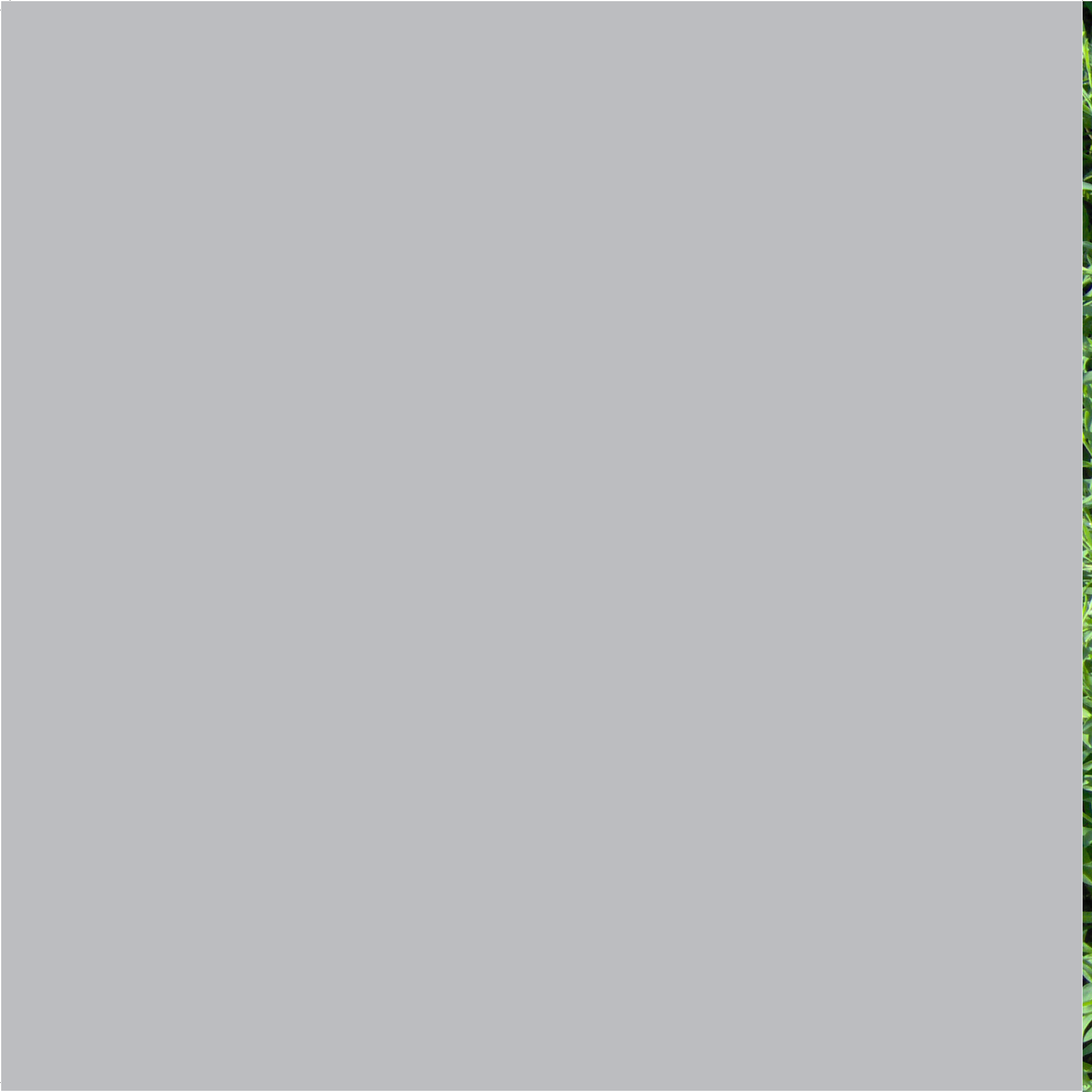


alto suspendem-se as varas de freixo, olmo, castanho ou outras madeiras que variam com a região e o que se lhe oferece mais à mão. O tipo de lenha queimada influencia a qualidade do fumeiro e a secagem, registando-se a preferência pelas madeiras de freixo e carvalho, consoante a disponibilidade de cada território. Findo o tempo de cura, variável consoante o tipo de enchido, é tempo de provar um *reizinho*, (termo popular Brigantino que se refere a pequenas chouriças ou alheiras em que a tripa se rompeu e foram emendadas, ficando assim mais pequenas), há-de *botar-se abaixo* com a ajuda de um *gamão*.

O butelo de Bragança, a chouriça de carne e o salpicão de Vinhais, representam as mais afamadas especialidades de fumeiro da Terra-Fria Transmontana. Pela genuinidade ou modo de produção particular, têm vindo a ganhar tal reputação que são mesmo conhecidas pelos seus nomes. Há 35 anos que o município de Vinhais promove a Feira do Fumeiro, pólo dinamizador de uma importante actividade económica da Terra-Fria Transmontana. Esta feira tem impulsionado

a comercialização da produção dos pequenos produtores e das cozinhas regionais e fumeiro do concelho. A produção é enquadrada num cuidado trabalho de promoção da fileira do porco Bísaro e de dinamização de transformação tradicional da carne de porco em fumeiro de qualidade.







O linho

O linho

O linho é uma planta herbácea da família das lináceas caracterizada por ter caules lenhosos dos quais se obtêm fibras para produção de fios e tecidos. As sementes, designadas por *linhaça*, e o óleo que delas se extrai (óleo de *linhaça*) têm reconhecidas propriedades bioactivas, nutritivas e medicinais.

Em tempos, disseminada um pouco por todo o país, a cultura do linho e as suas utilizações tradicionais passaram por períodos de abandono que tiveram como consequência a perda de variedades regionais de linho e das práticas e saberes associados à transformação e ao trabalho da fibra. Na Terra-Fria Transmontana tinha a sua expressão máxima nos espaços rurais e estava muito vinculada às tarefas femininas. Desde o linhar ao tear a cultura do linho ocupa um espaço muito importante na história das comunidades.

À semelhança de outras culturas, a do linho esteve sempre relacionada com o sistema de trabalhos comunitários de *torna jeira*. Algumas funções eram partilhadas entre homens e mulheres e envolviam troca de mão-de-obra familiar entre vizinhos. Os trabalhos do linho eram demorados, muitas das tarefas comunitárias realizadas ao serão e por isso geraram todo um património ligado à cultura imaterial, bem patente na tradição oral.

O ciclo do linho, que se inicia com o cultivo, inclui as diferentes etapas de acompanhamento da cultura, da colheita e processamento da matéria-prima vegetal e ainda, todos os procedimentos de transformação da fibra em têxtil. Configura um rico património material e imaterial, intrinsecamente relacionado com a planta e as práticas culturais, as

tecnologias de transformação, os utensílios e equipamentos empregues, e todo o saber-fazer e engenho que permitem a metamorfose da planta, em fibras, fios e finalmente, em peças tecidas, das mais grosseiras ao mais fino bragal de camisas, lençóis, colchas, mantas, panos e sacas.

O cultivo do linho

O processo tradicional de cultivo compreende as etapas de sementeira, rega e arranque da planta quando atinge a maturação. Havia na Terra-Fria Transmontana duas qualidades de linho, o Mourisco e o Galego.

O Mourisco era semeado em Outubro e colhido no mês de Maio ou Junho. Caracterizava-se por ser menos exigente em relação à qualidade dos terrenos e por não produzir um linho tão fino. O Galego requeria melhores solos, terras fundas, bem trabalhadas, com bom arejamento e irrigadas. Semeava-se na Primavera e colhia-se entre finais de Junho e inícios de Julho.

A sementeira

A terra era preparada com a incorporação de estrumes e posterior lavoura entre finais de Outubro e início de Novembro. Ficava à espera todo o Inverno, pronta a ser semeada logo que o tempo permitisse, normalmente, no início da Primavera. A preparação das terras era uma das poucas tarefas em que os homens participavam. A sementeira era feita a lanço, em talhões, deixando a linhaça espessa para que produzisse melhor fibra. Há um dito popular que reflecte bem esta condição: *Num dedo molhado encostado à terra semeada devem contar-se, pelo menos, sete sementes.*

Durante o período de crescimento das plantas era necessário proceder a várias regas do *linhar*, mais ou menos frequentes em função das condições meteorológicas. No mês de Maio, o linho entrava em floração, e entre finais de Junho e início de Julho, já sem flor, exibindo as cápsulas douradas, ficava *lourinho*, e procedia-se ao arranque das plantas pela raiz.

O arranque ou remoção das plantas

A remoção das plantas completas fazia-se de madrugada, pois quanto mais fresco o tempo melhor, para não cair a semente. Arrancava-se pela raiz e era enfeixado em molhos, postos de pé, em pequenas *medas* cónicas, com a *baganha* (cápsulas que contêm as sementes) voltada para dentro, para os pássaros não comerem as sementes. Por vezes, as *medas* eram cobertas com feno



ou palha para as proteger das investidas das aves. Havia também o cuidado de não os deixar molhar pela chuva pois isso deixaria o linho manchado. Quando a *baganha* começava a abrir, era sacudida para umas mantas para libertar a linhaça que era guardada.

A ripagem ou separação da linhaça

Mesmo depois de sacudidas, ainda ficava muita *baganha* nas plantas que era necessário separar dos caules. Utilizava-se um *ripo*, *ripador* ou *ripadeira*, utensílio em madeira, constituído por um estrutura com dentes, no intervalo dos quais se faziam passar as hastes do linho para largarem a *baganha* sobre um pano estendido no chão. Esta era depois *joeirada* ou passada num crivo e guardada.



A curtimenta ou alagamento

Um punhado de pés de linho já ripados formavam as *manadas* que eram atadas em molhos, levados ao rio para fazer o *alagamento* ou *curtimento*. Dispunham-se esses molhos em remansos dos rios ou ribeiras, com uma pedra por cima que os obrigava a submergir e assim ficavam durante vários dias. A *curtimento* destinava-se a separar as epidermes e os tecidos lenhosos (palhas ou



No máximo demorava uma semana, depois disso podia apodrecer. Era fundamental que o linho ficasse bem curtido para despegar a fibra de uma extremidade do caule à outra extremidade, o que conferia à fibra mais brilho e resistência e evitava o desperdício durante os procedimentos que se seguiam. O linho mal curtido, apresentava fibras quebradiças, muito partidas, com cascas agarradas, e aspecto amarelado e baço.

Os molhos de linho retirados da água eram abertos e as *manadas* bem lavadas para libertar o lodo e outras partículas. Transportavam-se para a eira ou para um local plano e dispunham-se em pequenas pirâmides formadas com quatro *manadas*, onde permanecia até à sua completa secagem, sendo então atado de novo em molhos e recolhido em casa.

Quando se retiravam os molhos de linho da água, vinham também os homens com o intuito de pescar. A planta do linho é tóxica para os peixes, deixando-os atordoados e assim mais fáceis de capturar. Por esta razão, as entidades responsáveis pelo ambiente, proibiram a prática de alagamento nos rios e nas ribeiras.

A maçagem

Esta operação tinha como finalidade quebrar o resto das cascas em pedaços miúdos a que chamam *tascos*, separar as fibras e esmagar a substância que as agrega. Esta constitui outra das poucas tarefas de todo o processo em que os homens participavam. Era executada batendo pequenos feixes de linho desde a raiz até à outra extremidade sobre uma pedra lisa ou *cepo*, com um maço de madeira cilíndrico. Depois de ser maçado era guardado para *assentar a febra*.

A espadelagem

Espadelar ou *tascar* destinava-se a separar as cascas lenhosas das fibras e consistia em pegar num feixe bem seco, que era apoiado sobre um *espadeladouro* ou sobre um *cortiço* (tipo de colmeia), e com uma *espadela* ou *tasca*, espécie de cutelo de madeira, com o bordo inferior talhado em bisel, formando um gume, ir batendo ao longo do comprimento. Invertia-se a posição do feixe de linho e, segurando-o pelo lado já espadel-



cascas) das fibras filamentosas. A maceração pela água destrói os tecidos que envolvem as fibras, deixando-as livres, após o que resistirão melhor às operações de fractura, enquanto as palhas remanescentes se deixarão fragmentar e destacar, sobretudo depois da secagem ao sol.

A duração da *curtimento* dependia dos locais e da temperatura da água. A partir do terceiro ou quarto dia exigia alguma atenção.

lado, repetia-se a operação. Acertavam-se as pontas e expunham-se para o lado de fora as partes mais lenhosas. À medida que iam sendo espadelados, os feixes eram colocados de parte e dispostos em forma de cruz para melhor se individualizarem. Durante esta etapa, juntamente com as cascas saía também alguma fibra mais grossa ou partida. Ao conjunto do emaranhado de fibras e restos de cascas dava-se o nome de *tascos*, que depois de batidos podiam ser fiados e empregues no fabrico de um tecido mais grosseiro, a que se dá o nome de *serapilheira*.

A assedagem

A *assedagem* permitia a separação entre fibras longas, o *linho* propriamente dito, e as fibras curtas, a *estopa*. Resumia-se a fazer passar o linho já espadelado e organizado em pequenos feixes entre os dentes de um *sedeiro*, um utensílio formado por uma tábua de madeira, no meio da qual há um círculo de dentes de aço, pontiagudos. Na primeira passagem libertava-se a fibra mais grossa a que se dá o nome de *estopa*.



Em seguida, invertia-se a posição do feixe e repetia-se a operação na outra extremidade. Num *sedeiro* de dentes mais finos fazia-se uma segunda passagem, para separar fibras de espessura mediana, que formam a *estopinha*. O feixe de linho depois de asseado era torcido a meio e enrolado sobre si mesmo formando uma *estriga*.



A fiação

A fiação consiste em dar uma unidade contínua a fibras difusas, para o que se utiliza uma *roca*, onde se colocam as fibras a fiar, e um *fuso*, que posto a girar com os dedos, cria torção unindo as fibras num fio contínuo. Dizem as mulheres que quanto mais húmido estiver o tempo melhor se fia.

O trabalho de fiação era muitas vezes realizado ao serão, agrupavam-se homens

e mulheres que entoavam cantigas, sendo rico o cancionero dedicado aos trabalhos do linho. O fio fiado enrolado no fuso tem a designação de *maçaroca*, que é de seguida transformada em *meada* através de um *sarilho* ou *argadilho*, instrumento de quatro braços que roda sobre si mesmo sobre o qual se enrola a meada. Uma *meada* é composta por várias *maçarocas* que se emendam umas nas outras à medida que vão sendo *ensarilhadas*.

O branqueamento das meadas

Depois de fiado, o linho apresenta uma cor amarelada, algo escura. Para o branquear dispunham-se as meadas numa caldeira com água e cinzas e deixavam-se ferver durante algumas horas. De seguida eram lavadas e estavam prontas para as *barrelas*. As *barrelas* consistiam em colocar estas meadas enroladas num *alveiro* (lençol de linho), dentro de um cortiço onde eram adicionadas várias caldas de água com cinza a ferver. O processo repetia-se as vezes necessárias para se atingir a alvura desejada. Nas cinzas usadas havia preferência pelas de amieiro, freixo, figueira e sabugueiro. Podia ainda ser tingido antes de ser trabalhado no tear ou em outros trabalhos.

A urdidura e tecelagem

O tear compreende um mecanismo complexo onde se realiza o cruzamento dos fios que entram na confecção do tecido. Os fios são de dois tipos: *fios da urdidura*, preparados previamente e dispostos a todo o comprimento do tear, longitudinalmente; e o *fio da trama*, que é único, e vai passando entre os fios da urdidura no sentido perpendicular, da direita para a esquerda, e da esquerda para a direita.

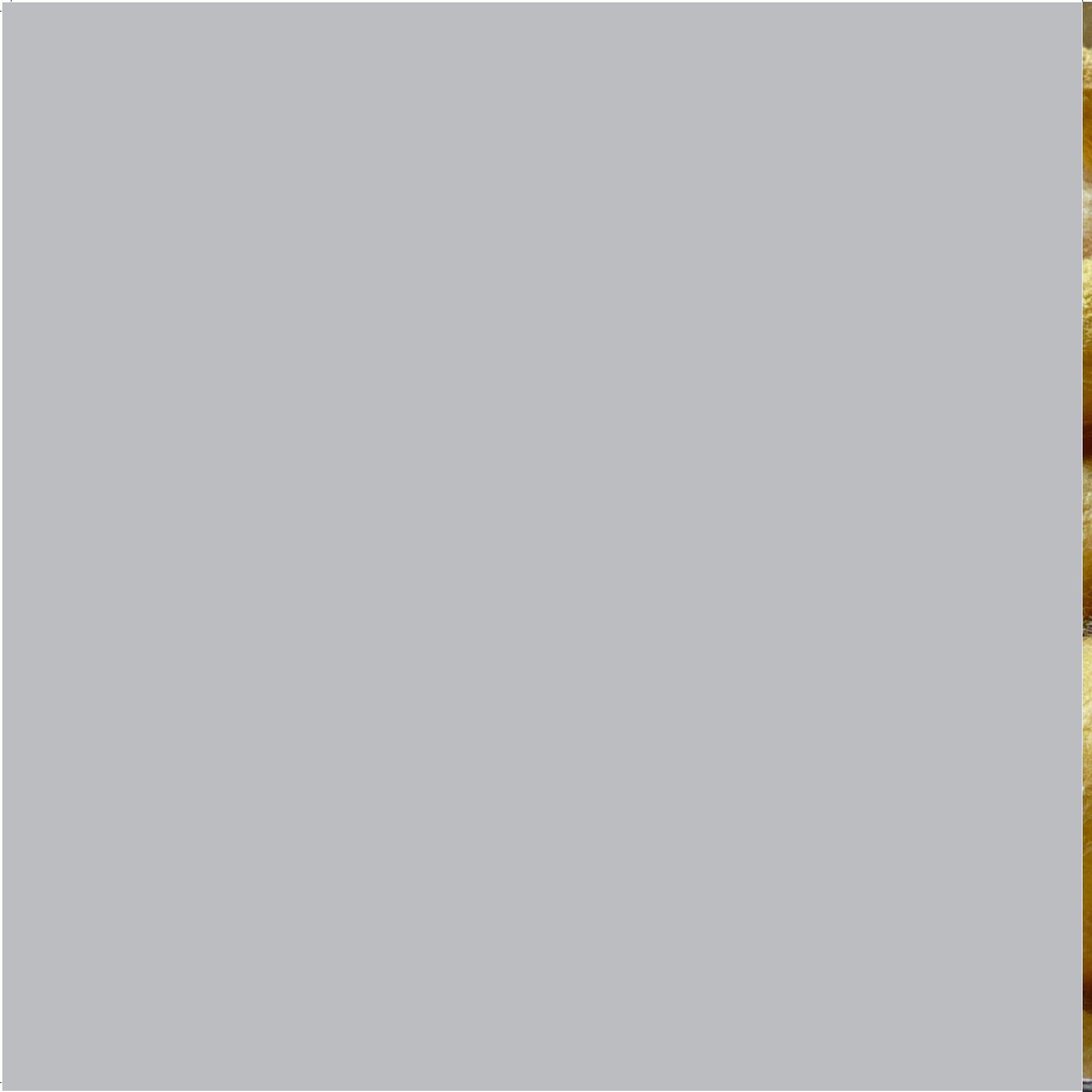
A *urdidura da teia* consiste na preparação dos fios para os dispor no tear de forma ordenada, paralelos entre si e de igual comprimento. A urdidura pode de uma forma simplista ser entendida como o esqueleto do tecido, sobre o qual se processa o entrecruzamento da *trama*. O processo é muito moroso e intrincado. Os fios que vão constituir a *urdidura* estão dispostos na forma de novelos e são em número de 12. São colocados num

noveleiro, uma espécie de caixa com 12 compartimentos onde se inserem. As pontas dos fios dos respectivos novelos passam, isoladamente, em furos da *espadilha* (peça de madeira com orifícios pelos quais se fazem passar os doze fios que vão compor a teia).

A separação dos fios em duas séries é feita com o indicador e o polegar da mão direita, num movimento subtil de dedos, de modo a obter o cruzamento alternado dos fios, transportando de seguida essa posição para os *tornos da urdideira*, formando assim a cruz do tear. Esta operação repete-se a cada ida e volta em torno da urdideira. No final, as extremidades da urdidura são atadas, preservando a disposição dos fios, é retirada da urdideira, na forma de elos em cadeia para não se emaranharem os fios.

A montagem da urdidura no tear exige um elevado grau de conhecimento e a colaboração de mais uma ou duas pessoas. Pelo abaixamento e levantamento alternado de cada uma das séries dos fios da urdidura obtém-se uma abertura a toda a largura, na qual, de forma perpendicular passa a *lançadeira* com o *fio da trama*. Com o movimento alternado das séries de fios da urdidura, o fio da trama fica preso, por entrecruzamento. O tear permite assim que o fio da trama cruze todos os fios da urdidura. O fio da trama é bobinado em pequenos sectores de cana, ou tubos de plástico designados por *canelas* que são depois colocadas na cavidade da *lançadeira*, instrumento que faz o cruzamento do fio da trama pela teia da urdidura.







A amoreira
e o sirgo

A amoreira e o sirgo

O termo *sirgo* de origem latina, designa tanto o bicho-da-seda, como o fio delgado e brilhante produzido pela sua lagarta (larva) para construir o casulo que a envolve.

A amoreira tem uma importância crucial na alimentação das lagartas do bicho-da-seda, garantindo o seu desenvolvimento, até à fase intermediária do ciclo vital (crisálida), quando forma um casulo filamentosso do qual, após processamento apropriado, deriva a seda.

A cidade de Bragança foi o centro da actividade sericícola em Trás-os-Montes. Esta foi uma das indústrias locais mais lucrativas que beneficiou durante séculos as populações rurais. A sericultura expandiu-se para outras áreas do Nordeste Transmontano, tendo sido marcada por sucessivos ciclos de prosperidade e declínio.

Na Terra-Fria Transmontana desenvolveram-se três grandes centros de produção de seda: Chacim, Freixo de Espada à Cinta e Bragança, estando neste último concentrada a grande parte da produção e da transformação, o que contribuiu para a empregabilidade de parte considerável da população. Da região saíam cerca de 4500 arrâteis de seda por ano e as cinco tinturarias que existiam eram reputadas a nível nacional (Sousa, 2006).

Se os últimos anos do século XVIII marcaram o apogeu da cultura da seda, o início do século XIX marcou o seu declínio. As doenças que dizimaram o bicho-da-seda e que levaram à importação de *semente* (ovos e larvas), os constrangimentos nas técnicas de fabrico, a especulação no mercado da seda,

o contrabando de Espanha e os impostos que até então não existiam, são alguns dos factores que contribuíram para a decadência desta indústria. A estas condições produtivas há que acrescentar o efeito que tiveram as invasões francesas, que levaram à paralisação da economia, à mobilização da mão-de-obra e à fuga dos mestres sericultores para evitar o recrutamento militar. Era cada vez mais difícil fazer face à concorrência estrangeira, não só em preço, mas também em qualidade (Sousa, 2006).

Apesar de várias tentativas de fomento da produção, entre as quais o incentivo à plantação de amoreiras brancas, o crescente abandono da indústria conduziu ao desbaste de muitos *plantórios* e ao arranque das amoreiras. Como último recurso, os ainda produtores voltaram a usar as práticas antigas, que comprometeram a qualidade do produto final.

Diminuiu drasticamente o número de teares a funcionar em Bragança, os sessenta que ainda havia em 1830, deixaram de laborar em 1844. No final do século XIX, a sericultura desapareceu por completo dos concelhos mais a norte do distrito de Bragança mantendo-se, no entanto, de forma residual em alguns concelhos a sul. Hoje em dia, esta actividade considera-se extinta.

Na região, que foi outrora um dos principais centros sericícolas do país, tem sido feito um esforço de preservação do património material e imaterial ligado à sericultura.

No Real Filatório de Chacim teve lugar um levantamento arqueológico e foram preservadas as ruínas. Numa avenida de Mirandela plantaram-se amoreiras e a memória manteve-se na toponímia. Em Bragança foi criada a Casa da Seda, ligada ao Centro de Ciência Viva, situada num antigo moinho que foi em tempos uma tinturaria. Em Freixo de Espada-à-Cinta produz-se artesanato, mantendo-se ainda o ciclo completo do bicho-da-seda.

Ainda são conservados vestígios do cultivo da amoreira na toponímia Bragançana. São exemplos a Rua das Amoreirinhas e o Bairro do Plantório.





A amoreira e a criação do bicho-da-seda

O bicho-da-seda era alimentado exclusivamente de folhas de amoreira.

Na Terra-Fria cultivaram-se duas espécies de amoreira, a amoreira-preta (*Morus nigra* L.) e a amoreira-branca (*Morus alba* L.).

Ambas as espécies são originárias da Ásia e foram introduzidas na Europa. A amoreira-negra era a mais divulgada e expandida e, por isso, as suas folhas foram muito usadas na alimentação do bicho-da-seda.

A introdução da amoreira-branca, espécie frequentemente utilizada na vizinha Espanha, de crescimento mais rápido, formando copas de abundante folhagem, trouxe outra alternativa alimentar, nem sempre bem aceite pelos sericultores transmontanos.

Contudo, segundo se conta, os bichos-da-seda alimentados com folhas de *moreira-branca*, que são mais macias, porque desprovidas de pelos, davam origem a casulos com filamentos mais macios e por consequência, seda mais fina e de melhor qualidade.



A produção de seda representa uma componente estrutural determinante da economia trasmontana na transição do século XVIII para o século XIX, durante o qual se registou um considerável surto industrial.

Uma conjuntura favorável de vários factores, entre os quais a iniciativa empresarial e as políticas proteccionistas do estado, proporcionou níveis de produção notáveis, e o abastecimento das fábricas de Bragança, mas também de Lisboa, do Porto e de Braga e garantiram os mercados nacional e colonial.

No século XVIII a família italiana Arnaud, perita na indústria sericícola, instalou-se em Chacim onde impulsiona a criação da Fábrica de Fiação e Tecelagem das Sedas sob a tutela do estado. Um pouco por toda a região de Trás-os-Montes, promove a fundação de escolas de fiação utilizando o método Piemontês, fornecendo assim seda torcida de qualidade às fábricas de Bragança, que à época prosperavam bem, fabricando os mais finos tecidos de cetim e veludo. Com vista ao apuramento da qualidade foram criadas medidas concretas que regulamentavam as operações de fiação, torção e tecelagem.

Nos finais do século XVIII, a indústria da seda atingiu então o seu apogeu, produzindo-se cerca de vinte mil arráteis de seda fina (1 arrátel equivale a 459 gramas).

Fonte: Fernando Sousa, 2006. *História da indústria das sedas em Trás-os-Montes*.



A criação do bicho-da-seda é um processo de mestria antigo, que se inicia com um tratamento particular e cuidadoso da *semente de sirgo*, designação popular dos ovos do bicho-da-seda.

Na Primavera, a *semente* era aconchegada ao peito das mulheres ou num bolso, beneficiando do calor humano, para se manter quente. À noite era religiosamente guardada num saquinho de lã e colocada no leito ou junto à lareira.

A eclosão dos ovos fazia-se em farelos de trigo dentro de cestas. As larvas eclodem com menos de 1 mm de comprimento e requerem grandes quantidades de alimento para se desenvolverem. Entre Maio e Junho assegurava-se a recolha diária das folhas frescas de amoreira, que eram espalhadas sobre grandes tabuleiros de madeira, onde era colocado o sirgo para se alimentar. Enquanto a lagarta cresce e se desenvolve passa por quatro fases, na última das quais constrói o casulo.

Antes da formação do casulo, punham-se ramos de rosmaninho ou de pinheiro-bravo para os suportar à medida que eram construídos. No casulo a lagarta continua o seu desenvolvimento, durante quinze dias, após os quais nasce e irrompe a borboleta, que põe entre 400 a 500 ovos os quais ao eclodir reiniciam o ciclo.



O fabrico de seda de primeira qualidade exige que não se deixe a borboleta sair do casulo, de modo a que este fique intacto e não rompa o fio contínuo que o forma. O processo implicava sacrificar as crisálidas expondo-as em mantas ao sol.

Permitia-se que algumas borboletas eclodissem dentro de caixas para acasalarem. Na sua efémera vida de pouco mais de um dia, estas borboletas faziam a postura de ovos que asseguraria a criação do ano seguinte.

Para obtenção do fio de seda mergulhavam-se os casulos numa caldeia de cobre com água a ferver e com a ajuda de um raminho de carqueja puxava-se a ponta dos fios que se iam soltando e desenrolando à volta do casulo. Quanto maior a espessura de fio de seda desejada, maior teria que ser o número de fios puxados. O fio é contínuo e é considerado a maior fibra natural utilizada na tecelagem.





Estes fios são agrupados para formar um só fio de seda que é organizado numa meada no sarilho, instrumento de quatro braços que roda sobre si mesmo, geralmente construído a partir de madeiras de freixo, olmo e castanho.

As meadas são depois cozidas em água a ferver com sabão (para branquear) durante cerca de uma hora. Os *capelos* (casulos de onde saem as borboletas) podem também ser aproveitados mas dão origem a uma seda de segunda qualidade a que chamavam *maranhos*. Eram fiados à mão com roca e fuso e davam um fio mais grosseiro, usado para fazer o *borbôto* ou *felpa* (elementos decorativos das cobertas de cama). Neste caso, os casulos eram mantidos a ferver durante mais tempo, cerca de quatro horas.

Nos teares produziam-se os tecidos para o vestuário das classes aristocráticas e do clero e os adornos utilizados nas igrejas e cerimónias religiosas.

As mãos que criavam o bicho-da-seda e cuidadosamente extraíam o fio e teciam a seda nunca aspiravam ao luxo de a vestir. Havendo contudo uma excepção, as peneiras para a farinha de trigo faziam-se com panos de seda.

Cada casulo tem entre 600 a 900 metros de filamentos e são necessários cinco a oito filamentos para fazer um fio de seda.





A close-up photograph of several skeins of yarn in various colors: white, light green, yellow-orange, and dark brown. The yarns are arranged in a row, showing their texture and the way they are wound. A black rectangular box is overlaid on the right side of the image, containing white text.

As plantas
tintureiras

As plantas tintureiras



É nos meses frios de Inverno, quando as tarefas agrícolas exigem menos atenção, que as mulheres se dedicam a outras tarefas como, por exemplo, tingir e trabalhar a lã (fiar, tecer, fazer meia) e outrora trabalhar o linho e a seda.

Na Terra-Fria Transmontana a criação de ovinos tem muita importância e por isso, um pouco por todo o lado, sempre se fez o aproveitamento da lã dos rebanhos locais. A lã utilizada provinha do rebanho familiar, de vizinhos ou amigos. Uma casa com rebanho e tear era considerada uma casa governada.

A cor do pelo das ovelhas varia segundo uma escala limitada de tons neutros. Antes dos corantes de síntese química, recorria-se ao uso de plantas, fungos e líquenes e a técnicas de tinturaria artesanal para colorir as peças e os tecidos produzidos.

O tratamento da lã e a tecelagem faziam-se sobretudo para consumo doméstico ou como actividade económica, complementar do rendimento das famílias. Muitas casas dis-

punham de tear, equipamento essencial para fabricar (tecer) tecidos de *pardo* (lã) e linho, capas, tapetes, colchas, mantas e cobertores, tudo o que se necessitava para agasalho do corpo e das camas, entre outras peças de utilidade doméstica, como os sacos de cereal e os *alforges* (tipo de albarda com dois grandes bolsos destinada a ser colocada no dorso de burros e mulas para transporte de géneros).

Antes de ir para o tear a lã é fiada manualmente com recurso a uma roca e um fuso. Estes utensílios são construídos com varas de freixo, espinheiro ou anguelgue, espécies arbóreas recomendadas pela resistência da sua madeira. O *roquil* (parte superior onde se prende a lã) das rocas pode ser ornamentado com cana e cortiça. Quem não tinha roca improvisava, um pau mais comprido, que servia para a simular. Um outro pau, mais curto e espetado numa batata, era o quanto bastava para servir de fuso.

Os teares e outros utensílios, relacionados com a transformação da lã (cardas, sarilhos, dobadeiras), ainda em uso várias aldeias, são feitos de talha artesanal recorrendo a madeiras de freixo, olmo e castanho. Os liços dos teares, peças com a forma de pente, têm dentes construídos com pequenas ripas de cana atadas entre si com cordel e através das quais passam os fios da teia. É também feito de cana um apetrecho destinado a passar a lã ou linho da forma de novelo para meada (consiste num pedaço de cana com cerca de 60 cm de comprimento trespassado perpendicularmente na parte superior e inferior por dois pequenos paus colocados em posição oposta). Para o processo contrário, a passagem da meada a novelo, serve-se de um bugalho ou bulhaca (estrutura globosa que surge nos carvalhos, resultante da picada de insectos) para começar a enrolar as fibras e formar um novelo.

O processo de tingimento inicia sempre com a hidratação das fibras pela sua imersão em água, onde ficam em repouso um dia.

Numa caldeira ao lume é preparado o banho corante através do cozimento do material vegetal durante aproximadamente uma hora. Este banho é filtrado e novamente colocado ao lume para então se proceder à imersão da fibra a tingir. Uma vez feita a imersão, mantém-se o banho corante com a fibra ao lume durante cerca de uma hora ou mais, consoante as tonalidades pretendidas, mais ou menos escuras.

Nesta fase é adicionado o agente fixador, vinagre, ou sulfato de cobre, ou ferro, popularmente designados por *caparrosa*. Ao sulfato de cobre também se chama *pedra-lípes* e *pedra de queimar o trigo*.





As fibras devem repousar e arrefecer no banho de imersão até que por fim se adiciona sal grosso para as lavar. Em alternativa o banho corante é fervido com a adição de cinzas e casca de amieiro. As cinzas têm neste caso o papel de agente fixador.

A melhor compreensão dos princípios de tinturaria e a disponibilidade de corantes sintéticos, mais práticos e eficientes, popularmente designados por anilinas, levou ao abandono das práticas artesanais de tingimento e ao abandono da tinturaria vegetal.



Para a obtenção de uma gama de tons de castanho era comum o uso de casca de noz, *cacaforros*, casca de amieiro e *musgos do castanheiro*. As tonalidades verdes provinham da utilização da celidónia ou *ceruda*, da urtiga e de folhas de macieira. Os amarelos resultavam da casca de cebola e da *pasparota*. Diferentes gradações de preto obtinham-se dos frutos do sumagre, da casca do sabugueiro e do *folhim* das chaminés. Da casca do sumagre conseguem-se matizes entre o amarelo e o vermelho. As bagas de sabugueiro, às vezes também utilizadas, davam às fibras cambiantes entre o azul e o cinzento. As galhas da *cornalheira* tingiam de vermelho.



O sumagre

O sumagre, também empregue como planta tintureira, teve no passado grande relevância económica na Terra-Fria Transmontana. O interesse do seu uso esteve relacionado com a sua utilização como fonte de tanino pelas indústrias de curtumes.

Os taninos são compostos fundamentais nos processos de curtição de peles e couros, extraindo-lhes gorduras e conferindo-lhes propriedades como textura, matiz e durabilidade.

Nas fábricas de curtumes o pó de sumagre usava-se para curtir couros em pios ou lagares de grande tamanho. Nestas estruturas despejava-se uma saca de pó, o qual, misturado com água, constituía a calda onde se mergulhavam os couros a fim de os tornar impudrescíveis.

Esta espécie introduzida foi cultivada em Trás-os-Montes encontrando-se hoje assilvestrada, podendo observar-se em taludes e margens de caminhos, em zonas mais cálidas e expostas ao sol.

O rendimento económico obtido a partir do sumagre, na transição entre os séculos XVII e XVIII, chegou a ser superior às exportações de vinho e cereal. Distribuía-se moído em pó, para as indústrias de curtumes do norte europeu, com grande tradição no trabalho de peles, mas sem condições climáticas para o cultivo desta planta mediterrânica.

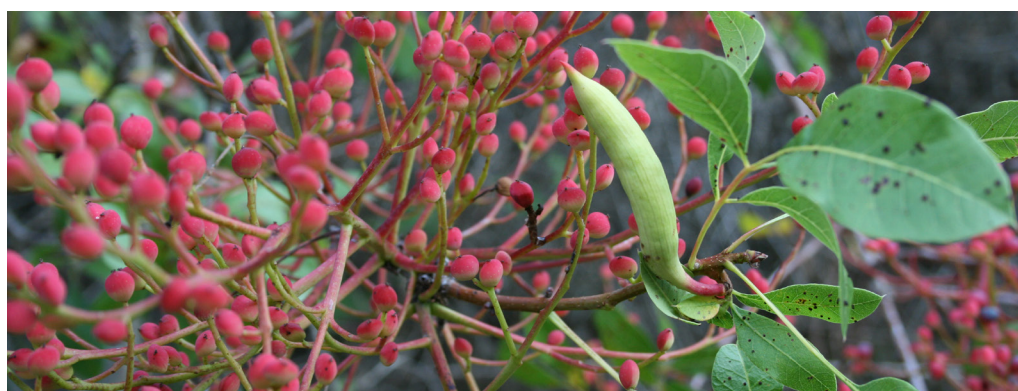
Mais tarde (final do século XIX e início do século XX), a obtenção de outras fontes de taninos naturais a custo inferior, a partir de cascas de quercíneas, e o desenvolvimento de taninos sintéticos, provocaram uma queda acentuada nas remessas para os mercados europeus, embora o sumagre continuasse a ser moído e ensacado no Douro Superior e a ser vendido para as fábricas de curtumes do Porto.

No final do século XVIII e início do século XIX, os principais centros da indústria transmontana de curtumes localizavam-se nas comarcas de Bragança (Carção e Argoselo), Miranda do Douro, Mogadouro, e Vila Real (Mondim). Mais uma vez, a comunidade judaica transmontana desempenhou um papel relevante no comércio de couros e peles e na indústria de curtumes: são ainda referenciados os peliqueiros de Carção e Argoselo no concelho de Vimioso.

O sumagre caiu em desuso, a sua cultura foi abandonada e substituída por outras mais proveitosas para a época, mas esta planta teve um protagonismo incontornável na história dos curtumes e tinturaria vegetal portuguesa.



Em Argoselo, recolheu-se o relato de uma família detentora do equipamento empregue para a obtenção do pó de sumagre. A moagem do sumagre, que consistia na redução da folhagem a pó, fazia-se com um engenho, de tecnologia tradicional, accionado por tracção mular, a *atafona*. A colheita tinha lugar quando a planta atingia o seu máximo desenvolvimento, entre os finais de Julho e o início de Agosto. Uma vez colhida era levada para as eiras (onde também se trilhava o cereal) ficando cerca de dois a três dias a secar. Depois, era malhada para separar as folhas dos talos lenhosos. As folhas seguiam para as *atafonas* para serem de imediato moídas. Os talos eram picados e misturados posteriormente ao pó das folhas. O produto final era ensacado e vendido.



A *cornalheira* ou *fedieira* era outra espécie tintureira usada na curtimenta do couro.





A cestaria

A cestaria



A cestaria é uma actividade artesanal essencialmente utilitária que tem ainda muita expressão em várias aldeias da Terra-Fria Transmontana. É uma arte e um ofício bastante relacionado com o quotidiano das comunidades rurais. Muitos dos objectos e utensílios produzidos satisfazem as exigências de várias actividades em meio rural e dão resposta a necessidades da vida doméstica.

A elaboração de diferentes tipos de cestaria com características próprias é frequente tanto nas aldeias ribeirinhas, como nas povoações próximas de bosques, nas áreas mais montanhosas. Um pouco por todos os concelhos da Terra-Fria é ainda possível encontrar modestos cesteiros a trabalhar isoladamente ou em regime familiar, por encomenda ou elaborando artigos que disponibilizam nas feiras e mercados regionais.

O fim a que se destinam e a disponibilidade de materiais determinam as características distintivas de cada um. Auxiliares preciosos para muitas tarefas diárias, servindo para o acondicionamento, transporte armazenamento e conservação de diversos produtos e artigos, os cestos e cestas são muito diversos em tamanho, formas e feitios e nos tipos e materiais utilizados para a sua confecção.

Encontra-se desde a delicada cesta rendilheira que serve a recolha de esmolas nas cerimónias religiosas até aos robustos asnais ou cestos vindimos. Servem para ir buscar ovos ao galinheiro, transportar batatas, cebolas, frutos secos, castanhas, frutos e ervas silvestres, produtos da horta e outros géneros alimentícios. Acondicionam utensílios, roupas, trabalhos de costura, renda e malha. Contêm e conservam líquidos. Facilitam o transporte de cargas, por exemplo, de peixe, da folhagem ripada que servirá de alimento aos animais domésticos, do estrume, das uvas, da lenha.

Vime, salgueiro, giesta, piorno, verdinha, sanguinho, oliveira, amieiro, freixo, castanho, silva e centeio, todas elas são espécies utilizadas em vários trabalhos de cestaria.

Quem faz um cesto, faz um cento!

As que se empregam mais vulgarmente são a giesta, o vime e o salgueiro para cestos, cestas e açafates. O castanheiro é usado na cestaria de ripas ou tiras, normalmente artigos pequenos e grandes, bastante resistentes, de diferentes tipologias, como a *estradora* ou *cavacas*. A casca de silva e a palha de centeio, trigo ou cevada é empregue na execução de *escrinhos*.



Cestos, cestas e açafates

Um cesto designa em regra um objecto de vários tamanhos e formatos que é composto por duas asas e reporta-se àqueles que são mais vocacionados para os trabalhos agrícolas.

A cesta é composta por uma só asa em forma de meio arco e é habitualmente destinada a tarefas domésticas.

O termo açafate designa um tipo de cesto pequeno, sem asas e que serve para levar à mesa o pão, bolos ou frutos.

As designações de vimeiro, salgueiro, brimeiro, vimes, brimas referem-se a várias espécies do género *Salix*. Espécies silvestres e cultivadas frequentes na região são o *Salix neotricha* Goerz, o *Salix fragillis* L., e o *Salix viminalis* L. comumente designados por vimeiros. Os salgueiros espontâneos das áreas ripícolas mais habituais são o *Salix atrocine-reia* Brot. e o *Salix salviifolia* Brot..

Relativamente aos termos usados em cestaria, a nomenclatura não é rigorosa e a diversidade de nomes atribuídos aos materiais, técnicas e obras de cestaria é muito diversa de aldeia para aldeia.

A colheita e preparação das matérias-primas são muito rigorosas. No que diz respeito ao uso de vimes e salgueiros, nenhum cesteiro ignora a influência das luas no corte das varas. É no quarto minguante (na boa lua) que se procede ao corte dos vimes, pois nesta fase há garantia de uma melhor conservação e é mais fácil a remoção da casca, ou *desbulha*.

O corte de varas para *desbulhar* faz-se na Primavera, entre os meses de Abril e Junho, pois nesta altura são fáceis de descascar. Também se cortam varas em finais de Agosto quando estão completamente desenvolvidas, e no final do Outono, depois de perderem a folha, os vimeiros são podados pela base para que rebentem na Primavera seguinte. Tanto os vimes de Agosto, como os que resultam das podas outonais, são também aproveitados, mas a estes não se lhes retira a casca, porque já não sai com facilidade.

Por Abril é que a brima é boa, que é só madeira! No Verão tem miolha.

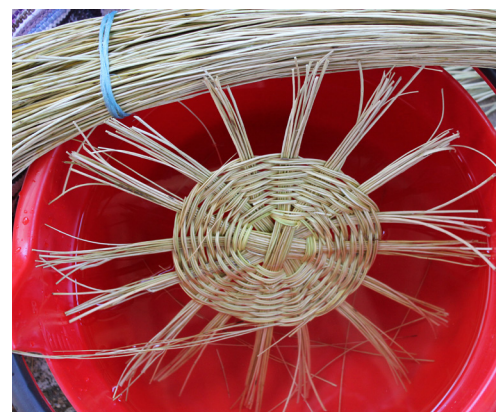
Os melhores vimes são aqueles que não têm qualquer ramificação, sendo constituídos por uma vara única.

Como já se percebeu os vimes são trabalhados com ou sem casca. Para a remoção da casca corta-se um pau que servirá de *ripadeira*. Racha-se no sentido longitudinal e pela abertura faz-se passar o vime, ficando a casca macerada a que se dá o nome de *córrea*. Estes restos de cascas eram entrançados pelas crianças e usados para fazer cordas de saltar ou então guardados para atar as vides. Depois de descascados, os vimes são atados em feixes para se manterem direitos e colocados ao sol para secar e branquear. No momento de serem trabalhados, os vimes sem casca demolham-se em água na véspera, e os vimes com casca, durante cerca de oito dias, para garantir a maleabilidade do material.



A cestaria segue o mesmo princípio da tecelagem, havendo uma série de vimes que constituem a urdidura, sobre a qual se irá entrelaçar a trama ou a teia. A execução dos cestos ou cestas começa pela base ou fundo com a disposição em cruz de um determinado número de varas (dependendo do tamanho e finalidade da obra).

No processo aqui descrito foram usados dezasseis vimes em quatro grupos de quatro



para formar a base da cesta. Dispõem-se paralelamente quatro varas, alternando as extremidades, ou seja, uma para um lado e outra para o outro. Procede-se de igual modo para outro conjunto de quatro que se sobrepõe sobre o grupo anterior em forma de cruz, formando a primeira *cruzeta*. Com os outros dois grupos de quatro vimes forma-se uma nova *cruzeta* disposta sobre a anterior. Neste momento é necessário precaução para não desfazer estas *cruzetas*, sendo frequente pisá-las com o pé de modo a fixá-las melhor. De seguida, usa-se um vime que se vai entrelaçando nas *cruzetas* passando alternadamente por baixo e por cima dos grupos de quatro vimes, formando uma teia que preenche a base. Nesta execução, os grupos de vimes são trabalhados como se de um só se tratasse até cerca de metade do tamanho da base, altura em que as cruzes estão já seguras e são divididos em grupos de dois, que servirão para dar estrutura e suporte às paredes do cesto.



Quando a base atinge o tamanho desejado, é virada do avesso, os vimes que até aqui formaram as cruces são voltados para cima, e atam-se todos juntos pelas extremidades para os manter nessa posição. Nesta fase, o fundo do cesto é finalizado fazendo os *belões*, *tortelos* ou *bordos* entrançados, mais fortes e que lhe vão conferir maior resistência, formando assim o rebordo da base.

A parede do cesto é urdida da mesma forma que a base, entrelaçando vimes até chegar à altura desejada. Para formar a asa ou as asas, usam-se parte dos vimes que formaram as cruces iniciais que se prolongam acima do rebordo, juntamente com os vimes que vão formar os *belões* superiores, que rematam o cesto.



Esta técnica é usada na execução de uma grande variedade de cestos com diversos materiais. Podem usar-se vimes com ou sem casca, alternados formando o padrão de canastra (com quadrados brancos e escuros) e por isso são chamados *cestos encanastados*. Também é comum a utilização de diferentes tipos de materiais na execução do mesmo cesto, misturando, por exemplo, os vimes com varas de oliveira, sanguinho, piorno, entre outros.

O *mingacho* é um tipo de cesto usado na pesca. É executado com vimes, aplicando a técnica anteriormente descrita, e caracteriza-se por ter uma boca estreita (para não deixar o peixe acabado de pescar sair) e por ter duas pequenas asas destinadas a prender uma alça para transporte.

A *rendilheira* é um modelo de cesta, muito característica da região transmontana, elaborada com vimes ou salgueiros finos e com vergas, termo usado para designar galhos de giesta. São cestas muito ornamentadas, destinadas aos trabalhos de costura e malha, para colocar fruta e recolher esmolas na missa. Diferem das anteriores pela ornamentação exterior, semelhante a uma renda que é elaborada depois de terminada a cesta. É comum neste tipo de cestas usar-se o material vegetal tingido com anilinas de várias cores, formando diferentes padrões e ornamentos.

O *tripeiro*, outro cesto muito raro e distinto, destinava-se a aparar as tripas do porco na altura da matança. É um cesto praticamente plano, sem paredes, robusto, côncavo e muito largo com duas asas, feito geralmente de vimes com a casca.



Barril

Merece referência, pela originalidade e antiguidade, um objecto de vime que se destinava exclusivamente a conter líquidos, o *barril* ou *cantil*.

É recordado em Baçal, em algumas aldeias de Miranda do Douro, mas apenas em S. Julião de Palácios, Bragança, se encontrou uma pessoa que domina a técnica para a sua construção.

O *barril* tem forma arredondada e é constituído por dois tampos côncavos, cozidos sobre um aro também de vime, que têm um orifício por onde se faz a entrada dos líquidos e duas pequenas pegas, por onde se passa uma alça para transporte.

Na execução desta peça é necessário utilizar vimes maiores, apanhados em finais de Agosto, quando perdem a folha (antes disso as varas estão a crescer e partem-se muito). Estes também se podem colher durante o Inverno.

Os vimes devem ter determinado comprimento e espessura. São rachados em três partes, e a medula ripada para que fique apenas a casca exterior. De seguida, enrolados em novelos que se levam a cozer num pote com água. O entrançado é semelhante ao do *escrinho*. Com a sovelá trabalha-se um vime que é enrolado em espiral e cozido com a casca previamente preparada. As duas partes côncavas no final são unidas (cozidas) com vime num aro feito com a mesma técnica.

Depois da peça estar concluída, é barrada com uma massa de água e farinha. No interior verte-se pez (resina de pinheiro-bravo) aquecido com o intuito de fazer a impermeabilização do cantil. Este revestimento endurece depois de seco, e o *barril* está pronto a conter líquidos.

Cestos de estradoura ou cavacas

As *estraduras* ou *cavacas* são executadas com os rebentos dos troncos de castanheiro bravo a que chamam varas. Preferencialmente devem retirar-se de árvores com sete a oito anos e de varas com aproximadamente dez centímetros de diâmetro.

As varas são aquecidas ao lume para remover a casca e facilitar o corte. Cortam-se em tiras finas, as folhas ou *cavacas*, que são deixadas a secar antes de serem trabalhadas. Quando se vão utilizar molham-se para adquirirem maleabilidade. As tiras são então dispostas em xadrez para formar a base, sendo depois arqueadas para cima e atadas. Para as paredes são introduzidas de forma perpendicular outras folhas, passando alternadamente por baixo e por cima das folhas da base que foram arqueadas. Durante o processo são batidas de forma a não deixar intervalos entre elas. O trabalho é rematado com tiras de madeira muito finas que servem para cozer a madeira que reforça o bordo superior. Chama-se a esta operação *assotilhar*.



Escrinhos

O *escrinho* é um tipo de cesto feito de palha de centeio, cozida com casca de silva, com tampa, em geral sem asas, usado outrora para guardar cereais, farelos, levar a massa do pão e para conservar outros alimentos.

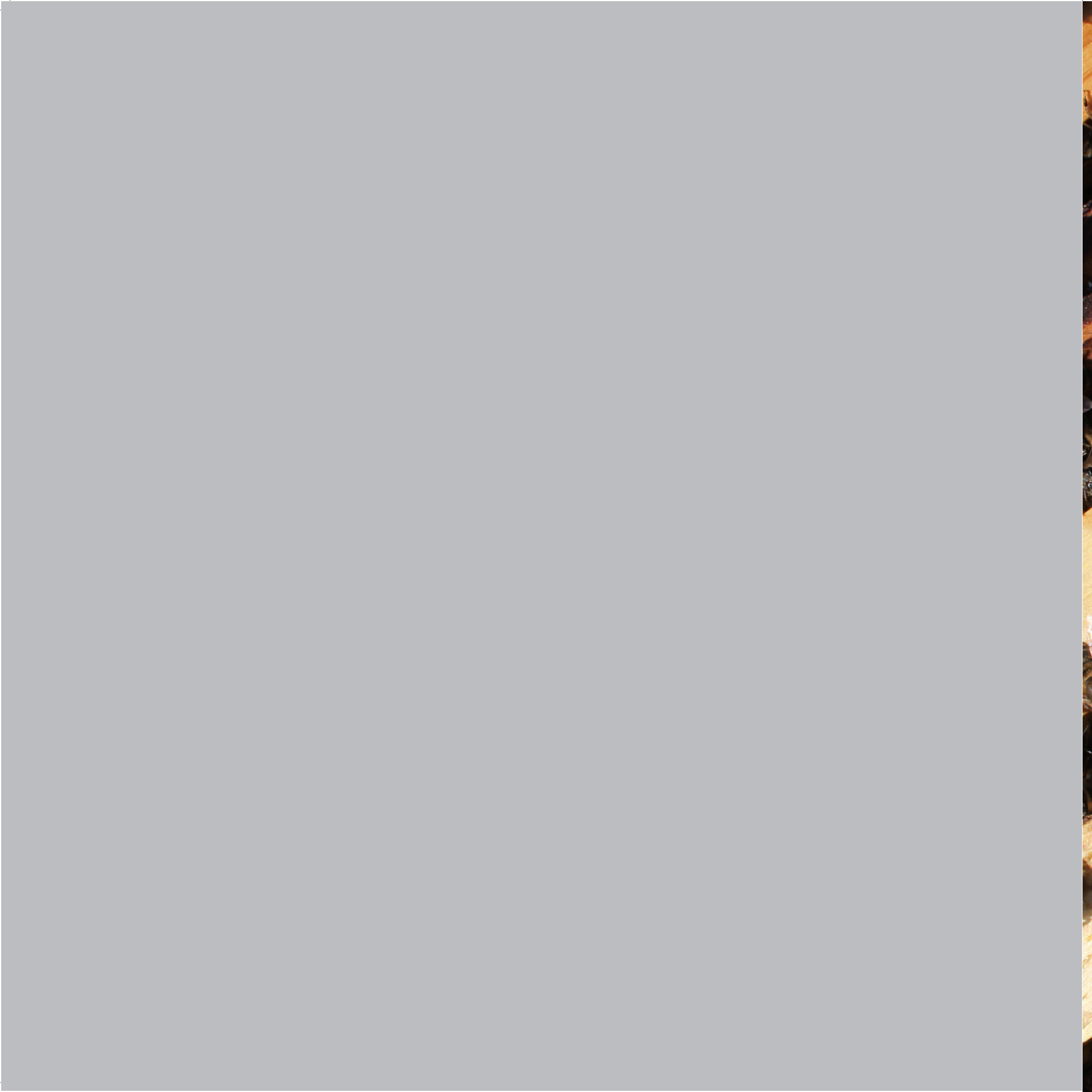
A elaboração inicia-se com a apanha das varas de silvas, que são muito específicas. Correspondem a lançamentos do ano, rebentos compridos, pouco arqueados e sem ramificações, chamados *ladrões*. A sua configuração permite destacar a casca em tiras alongadas e contínuas. Com uma faca são removidos todos os espinhos das varas que são então rachadas ao meio, longitudinalmente. Encosta-se uma navalha à parte interior da silva rachada, que se assenta num pano grosso sobre as pernas, e raspa-se o miolo deixando-a limpa. Com as cascas removidas faz-se um novelo que se leva a cozer em água numa panela, posta no lume.

A técnica de execução de um *escrinho* consiste em enrolar, em espiral, tufos de palha de centeio, cozidos com tiras de casca de silva que se vão juntando e compactando, até a peça ganhar forma. Para rematar faz-se um rebordo de casca de silva cozida a toda a volta. Com a mesma técnica se faz o tampo.

Também se usava a palha de trigo seródio para fazer *escrinhos*. Esta técnica de cestaria, era comum no concelho de Bragança. Hoje em dia só é praticada em Vilar Seco, Vimioso.









A apicultura

A apicultura

Trás-os-Montes tem grande tradição na produção apícola. As condições climáticas e a riqueza e diversidade botânica propiciam esta actividade, originando os mais variados tipos de mel, o principal produto da colmeia aproveitado na região.

É na maioria dos casos um complemento do rendimento familiar, existindo uma minoria de apicultores para quem a apicultura é a sua ocupação principal e a base das suas receitas económicas. O sector apícola até há bem pouco tempo encontrava-se reconhecidamente envelhecido, à semelhança de outros ramos da agricultura. No entanto, tem vindo a assistir-se a uma crescente motivação na renovação do sector, e a uma profissionalização da actividade.

Os produtos da colmeia melhor conhecidos são o mel, o pólen e o própolis. De um modo geral, pólen e própolis são ainda pouco valorizados contribuindo limitadamente para a rentabilização comercial das explorações. A falta de conhecimentos técnicos, aliada à tradição enraizada de produção de mel, marginalizam estes produtos no contexto da produção apícola regional. No entanto, existem vários casos de explorações onde a diversificação dos produtos apícolas é já uma realidade.

A relação natural entre abelhas e plantas é há muito tempo entendida e aproveitada pelo homem. Desempenha um papel essencial à sociedade, tendo em conta o serviço público e ambiental que prestam os apicultores. A importância da actividade apícola deve ser considerada além do valor do mel e de outros produtos produzidos pela colmeia.

O serviço ambiental de polinização prestado pelas abelhas é dificilmente mensurável, mas essencial para a produtividade agrícola, manutenção dos ecossistemas e espaços naturais, para o equilíbrio ecológico da flora e preservação da biodiversidade. Representa um valioso exemplo de um aproveitamento integrado e economicamente sustentável do espaço rural.

A apicultura assenta no benefício da relação das plantas com os insectos. As plantas com flores desenvolveram adaptações que lhes permitem atrair várias espécies de insectos que utilizam o pólen e o néctar como alimento, desempenhando simultaneamente, o papel de polinizadores, garantindo assim a perpetuação de várias espécies. As plantas segregam néctar e produzem pólen que atraem os insectos, tendo desenvolvido também outras formas de atracção, como a cor, a forma e o odor das flores.

A colónia de abelhas é uma sociedade complexa formada pela rainha (única fêmea sexualmente madura cuja principal função é pôr ovos), as obreiras (casta com maior representatividade em número e com várias funções na colónia) e os zângãos (têm como principal função a fecundação da rainha). As obreiras são quem executa a maior parte do trabalho da colónia, podendo corresponder-lhe as mais variadas funções como a limpeza dos favos e da colmeia, a recolha de alimento, cuidados com a criação, entre muitas outras.

É uma actividade essencialmente sustentável e de grande importância económica. Gera rendimentos para os apicultores e é ecológica porque além de não degradar e intervir nos sistemas naturais ainda contribui para a sua manutenção. Pode assim ser entendida como desempenhando uma função estratégica no aproveitamento integrado do espaço rural.



O mel

Conhecido desde a antiguidade, o mel foi durante muito tempo o único adoçante usado pelo homem, até ser gradualmente substituído por açúcares de outras origens, como os de cana-de-açúcar e de beterraba. É reconhecido pelas suas propriedades curativas e preventivas, sendo considerado, para além de um alimento, um remédio eficaz no tratamento de várias afeções.

O mel é elaborado pelas abelhas obreiras pertencentes à espécie *Apis mellifera* L. a partir do néctar das flores e de exsudações de outras partes vivas das plantas. A matéria-prima do mel é recolhida dos nectários das flores, até onde as terminações dos vasos de líber transportam a seiva elaborada, ou de exsudações das plantas (designadas por meladas e melatos), retiradas directamente das próprias plantas ou através de insectos sugadores como o pulgão. O intestino destes insectos absorve os elementos que necessita, sendo o excedente excretado sob a forma de gotículas de melada que as abelhas recolhem sobre o próprio insecto, ou sobre partes da planta em que foi depositada.

As obreiras fazem a recolha de néctar ou melada que fluidificam através da adição de saliva e enriquecem com enzimas, catalisadores bioquímicos que impulsionam a transformação de açúcares em mel. Chegado à colmeia o néctar é transferido através do aparelho bucal para outras obreiras que repetidamente estendem e recolhem a língua ou glossa, de forma a evaporar a água que contém. O néctar e a melada são também transferidos de obreira para obreira experimentando em cada passagem a adição de saliva que transforma os açúcares. O mel é então depositado nos alvéolos da colmeia onde continua a perder humidade, concluindo a sua maturação quando o alvéolo é operculado.

O aspecto, sabor e cheiro constituem as qualidades distintivas de cada tipo de mel e resultam das características de cada região, fundamentalmente do tipo de flora dominante. A origem floral tem sido utilizada para a tipificação do mel, como medida de valorização do produto, uma vez que está estreitamente



relacionada com aspectos organolépticos como a cor, o aroma e o sabor. A flora melífera de Portugal é considerada muito rica e diversa. Maioritariamente constituída por espécies silvestres, mas também por plantas cultivadas, como por exemplo o castanheiro e o eucalipto.

Os méis monoflorais mais representativos da Terra-Fria são o mel de rosmaninho, o mel de urze, e o mel de castanheiro que correspondem ao coberto, espontâneo e cultivado, com maior ocupação no território e com potencial melífero.

O apicultor conhece bem a diversidade botânica e os gradientes de floração desta região. Faz uma clara distinção entre as plantas que produzem néctar e melada e as que produzem pólen. Há uma grande diversidade de plantas melíferas que no seu conjunto constituem méis multiflorais muito distintos. As plantas com maior potencial na produção de mel de néctar registadas são o rosmaninho, alecrim, tomilho, urze, queiroga, castanheiro, freixo, hortelãs, girassol, silva, bela-luz, eucalipto, poejo, soagem, boca-de-lobo (abelhouras), trevos, tojo, alfazema, tília, e as fruteiras em geral.



Grande parte das fruteiras floresce no início da Primavera, nesta altura as abelhas aproveitam o pólen e o néctar que nesta fase não armazenam, mas utilizam para fazer crescer os enxames.

O medronheiro tem a sua floração no Outono, num período em que a disponibilidade alimentar já escasseia, pelo que é um recurso alimentar importante para as abelhas. Dentro das plantas que produzem meladas as mais citadas são o carvalho-negral, a azinheira e a tília.

O pólen

O pólen é o elemento reprodutor masculino das plantas com flores, produzido nas anteras dos estames. Tem o aspecto de grãos microscópicos, cuja forma, dimensão, padrão e cor depende das espécies em que é produzido.

O pólen apícola é o resultado da aglutinação efectuada pelas abelhas obreiras durante o voo, que amassam o pólen com substâncias salivares e pequenas quantidades de néctar ou mel, formando pequenas bolas que transportam nas patas até à colmeia.

É depositado nos alvéolos e coberto com mel, sendo depois comprimido pelas abelhas com a cabeça formando assim o *pão de abelha*, que é utilizado na preparação do alimento das larvas jovens, devido ao seu alto valor nutritivo.

A sua composição varia de acordo com a planta que o originou. O pólen contém proteínas, gorduras, vitaminas e minerais essenciais à vida das colónias. A floração de plantas particularmente polínicas (ex: salgueiro, esteva, silva, amendoeira, urze) coincide com as maiores entradas de pólen nas colmeias.

No que se refere às plantas produtoras de pólen as mais mencionadas para a Terra-Fria são a carqueija, as giestas, a silva, a esteva e outras espécies do género *Cistus*, as fruteiras, o nabal (fonte muito importante porque surge no Inverno, altura em que escasseiam outros recursos alimentares) e em geral todas as espécies do género *Brassica*, as urzes,



o castanheiro, o carvalho, a azinheira, o sobreiro, a oliveira, o milho, o girassol, as espécies do género *Verbascum*, os salgueiros (produzem pólen de elevada qualidade), as gramíneas e as espécies hortícolas (ex: fava, tremçoço, ervilha).

É utilizado na alimentação humana pelo seu conteúdo de substâncias nutricionalmente essenciais e pelo elevado teor de compostos fenólicos.

O própolis

O própolis é uma goma ou resina de composição complexa obtida das plantas a que as abelhas adicionam cera e enzimas salivares e utilizam para proteger a colmeia. A coloração é muito variada e depende da sua origem botânica. As plantas desenvolveram mecanismos com o objectivo de prevenir infecções a partir de feridas (cortes por exemplo), produzindo uma substância resinosa com potencial antimicrobiano, que impede a putrefacção e que tem propriedades de isolamento térmico e impermeabilização. Quando as plantas sofrem uma lesão é

comum observar-se um exsudado resinoso na parte afectada, que evita a desidratação, a perda de seiva e previne a infecção da ferida. As abelhas aproveitam estas resinas, que utilizam para proteger as colmeias, de fendas na casca das árvores, em folhas e ramos.

A colheita de própolis obedece a um comportamento específico de pastoreio por parte de abelhas especializadas nesta tarefa. Recolhem as resinas e adicionam-lhe algumas secreções que as amolecem e facilitam o esmagamento, para que possam ser transportadas em cargas. Ao entrar na colmeia, estas obreiras dirigem-se aos locais onde é necessária a sua aplicação, permitindo que as abelhas propolizadoras retirem as resinas, as comprimam e adicionem cera.

O própolis é utilizado no interior da colmeia para dois fins essenciais, um mecânico e outro biológico, explorando dessa forma duas das mais importantes características deste produto.

O uso mecânico de própolis inclui a sua aplicação como uma fina camada sobre a parede interna das células do favo que constroem e utilizam, de forma a garantir no interior da colmeia o teor de humidade ideal. Esta camada fina de própolis actua ainda como verniz, alisando a parede interna, tornando-a mais escorregadia, o que permite que as abelhas expulsem com mais facilidade eventuais invasões de outros insectos. É também utilizado para vedar orifícios e fissuras, para reparar favos reforçando as extremidades dos alvéolos e para calafetar a colmeia. A utilização de própolis pelas abelhas no interior da colmeia também tem funções biológicas, sendo usada para embalsamar invasores mortos pelas abelhas, que não conseguem transportar para fora da colmeia devido ao seu maior tamanho, contendo assim a sua natural putrefacção.

A colheita de própolis não é feita em grandes quantidades, porque são poucas as abelhas especializadas para esse fim. Ocorre muitas vezes no cimo das árvores e nos

gomos florais. É a partir das resinas retiradas dos choupos que as abelhas obtêm a sua principal fonte de própolis nas zonas temperadas. Além dos choupos, outras espécies de plantas desempenham papéis menores como fontes de própolis: as coníferas (*Pinus* sp. pl), o castanheiro-da-Índia (*Aesculus hippocastanum* L.), todas as espécies do género *Prunus* (Amendoeira, Damasqueiro, Cerejeira, Nectarina, Pessegueiro ou Ameixeira), o salgueiro, o amieiro, as quercínias, a avela e a esteva.

As colmeias

Antes do desenvolvimento do conceito *espaço-abelha* e conseqüentemente das colmeias móveis tal como as conhecemos hoje, a domesticação das abelhas era feita em *cortiços*. A apicultura com cortiços foi uma das marcas da apicultura portuguesa até tempos recentes, tendo caído em desuso devido ao aparecimento das colmeias móveis, muito mais produtivas e mais fáceis de manusear.

Estas estruturas destinadas à criação de abelhas (cortiços) são construídas aprovei-

tando um anel inteiro de cortiça do sobreiro (virgem, porque tem menos valor e tem desta forma outro aproveitamento), ou um anel de casca de castanheiro retirado em todo o diâmetro das árvores. O tampo pode ser feito com uma placa redonda também de cortiça ou de outra madeira, ou ainda com uma pedra plana ou uma chapa metálica.

Os cortiços podiam ser pregados utilizando pequenos pregos de esteva, ou cozidos com a casca do trovisco ou salgueiro. As juntas eram normalmente cobertas com uma mistura de barro com palha, ou com bosta de vaca. Contêm no seu interior as *cruzetas* (duas varas colocadas em forma de cruz) colocadas perpendicularmente no *cortiço* que servem para suportar o peso dos favos e orientar a cresta, ajudando a perceber até onde vai a cria e começam as reservas a crestar. Estas varas são geralmente feitas de zimbro e de esteva, espécies usadas devido à sua dureza que permitia resistir ao peso dos favos carregados de mel, e no caso do zimbro, também pelas propriedades insecticidas da sua madeira.

Os cortiços têm normalmente duas cruzetas (o primeiro par a 1/3 da altura e o outro a 2/3). O primeiro, a contar de baixo para cima, indica o espaço onde se encontra a criação. O espaço central entre as cruzetas define a zona de armazenagem de mel, podendo conter ainda alguma criação. O espaço entre a cruzeta de cima e o tampo é também uma zona de armazenagem de mel e é o local onde se processa a *cresta*. Alguns destes cortiços podem ter ainda uma vara que se prolonga para o exterior onde se esfregavam plantas com o intuito de atrair enxames como a erva-abelheira (cidreira) e o tomilho.

O termo *cortiço* pode ainda designar uma estrutura quadrangular construída com quatro tábuas de madeira (em geral de castanheiro).

Enxame de Abril (rainha velha) deixai-o, em Maio (rainha nova) apanhai-o.

Dito popular relacionado com a idade e produtividade das abelhas rainhas.



Hoje em dia as colmeias móveis são normalmente adquiridas em carpinteiros ou lojas da especialidade, que disponibilizam vários modelos, mas até há bem pouco tempo eram construídas pelos próprios apicultores. As madeiras mais comuns utilizadas eram as de castanho, pinho, freixo e zimbro.

A produção de mel em cortiço caiu em desuso pelo difícil manuseio que resulta também em morte de muitas abelhas. O seu uso actual restringe-se à captura de enxames na altura da enxameação natural das colónias. No entanto, apesar de ser cada vez menos frequente, há ainda alguns apicultores que os utilizam na produção de mel.

No Nordeste Transmontano existem ainda, em diferentes estados de conservação, as *silhas*, *muros-apiário* ou *colmeias*, testemunhos de uma apicultura secular.

Estas estruturas são edificações antigas destinadas a proteger as colmeias da investida de animais selvagens, dos ventos dominantes e dos incêndios. A estrutura tem uma forma aproximadamente circular de diâmetro variável. A altura da parede pode chegar aos 4 metros, com uma espessura de aproximadamente 1 metro, formada por lajes e blocos de xisto ou granito. Os topos são geralmente rematados por lajes maiores de modo a impedir a entrada de animais. Possuem uma pequena porta de acesso ao interior, onde por vezes existe uma pequena construção de apoio. Localizam-se geralmente no fundo de vales, junto a linhas de água, e em zonas de declive mais acentuado.

*Se chover nas candeias
é ano de muitas abelhas*

Nossa Senhora das Candeias
é no dia 2 de Fevereiro.

Se a Senhora chora (chove) está o frio
fora; se a Senhora sorrir (faz sol) está o frio
para vir.

Diz a tradição que se chover, por cada
pingo de água nascerá uma abelha.



Maneio das colmeias

No maneio das colmeias, para realizar os vários procedimentos apícolas, como os tratamentos, desdobramentos e cresta, é essencial o uso do fumigador, instrumento destinado a fazer a combustão de material vegetal com o objectivo de produzir fumo para evitar as picadas e a morte das abelhas. O fumo tem a finalidade de simular um incêndio florestal, o que induz nas abelhas um estado de alerta. Na tentativa de preservarem a colónia e as suas provisões ingerem a maior quantidade possível de mel, ficando incapacitadas de dobrar o abdómen e accionar o sistema defensivo do ferrão.

Na Terra-Fria o fumigador mais vulgarizado é o de fole, um instrumento simples constituído por dois corpos, um fole, e um depósito cilíndrico onde é colocado o material em combustão. Tem uma tampa em forma de cone com vértice perfurado que serve para dirigir o fumo. As duas peças estão unidas e trabalham articuladas através de um canal de ar.



Há várias alternativas de material combustível recorrendo-se ao que se encontra mais à mão. Outrora utilizava-se estopa (linho grosseiro) para fumigação directa ou dentro do fumigador. Também se empregam as bostas secas de vaca e burro, que pela elevada quantidade de material vegetal não digerido produzem bom fumo. É referido o uso de *tocos*, termo popular para designar troncos de freixo apodrecidos, que adquirem uma textura esponjosa e que depois de se-

cos são usados como fumigantes. A caruma do pinheiro, a casca do tronco e as folhas de eucalipto usam-se nas zonas onde existe disponibilidade destas espécies.

É fundamental produzir um fumo branco e fresco que não queime as abelhas. Para tal fazem-se filtros verdes com plantas apreciadas pelas abelhas pelo seu aroma, como giestas, rosmaninho, carqueja e eucalipto.

No manuseamento dos quadros, para sacudir as abelhas, servem-se frequentemente de vassourinhas de giestas que fazem no momento de usar.

Cuidados sanitários

Para o maneio sanitário das colmeias menciona-se a fumigação com inflorescências de lúpulo silvestre, com efeito acaricida, e com folhas de tabaco para prevenir doenças. As flores de lúpulo silvestre esmagadas, são inseridas no interior da colmeia com o mesmo propósito. Outras pulverizações fazem-se com cozimento de urtigas, diluições de limão e vinagre, que são acaricidas e indicadas no tratamento da varroa (o maior inimigo do apicultor).

Para conter a humidade, factor que propicia o aparecimento de doenças, coloca-se farinha no fundo da colmeia. A farinha é também usada para confundir o cheiro das abelhas no momento de juntar dois enxames.

Alimentação suplementar

Durante o período de Outono e Inverno as temperaturas frias e a escassez de recursos alimentares justificam a suplementação alimentar das colmeias, pois as colónias exigem mais alimento devido a um maior dispêndio de energia na manutenção da temperatura na colmeia. Para reforçar a alimentação das colmeias recomendam-se os figos secos, o mosto com mel e a fruta de casa que se aguenta durante o Inverno.

Transumância

A transumância em apicultura refere-se à deslocação de colmeias para zonas mais favoráveis.



Pratica-se para facilitar às abelhas o aproveitamento de recursos em função de um gradiente de floração conhecido e assim obter mais pólen e mel. Permite a rentabilização da actividade apícola articulando-a com o gradiente de floração dos diferentes locais.

Este saber-fazer reflecte com clareza a percepção e entendimento que o homem tem da flora à escala da paisagem.



O pastoreio de percurso



O pastoreio de percurso

Desde tempos imemoriais que há registos da ocupação humana na Terra-Fria Transmontana.

Foi neste território fortemente marcado pelo isolamento, devido às suas particulares características orográficas, as quais são também responsáveis pelas variações climáticas e diversidade da vegetação, que diferentes povos foram capazes de interagir com a natureza e desenvolver formas de uso da terra, destinadas ao autoaproveitamento da família e da exploração agrícola, assentes na pecuária e na obtenção de alimento para o gado.

Mesmo hoje em dia, a criação de ovinos, caprinos e bovinos assume grande importância económica e social no seio das comunidades rurais da Terra-Fria. Há ainda uma boa parte de criadores que seguem as formas de exploração extensiva, principalmente orientadas para a produção de carne, leite e lã, no caso dos pequenos ruminantes (ovinos e caprinos) e de carne, no caso dos bovinos.

Estes sistemas extensivos adoptam usos e costumes tradicionais mantidos ao longo tempo, que se relacionam essencialmente, com as formas de utilização da terra e gestão do território, as práticas de manejo, e com as relações sociais, em particular as formas de resolução dos conflitos.

Para a exploração tradicional, sobretudo de pequenos ruminantes, são fundamentais o pastor e o pastoreio de percurso. Conta-se que a actividade pastoril se aprendia em família, num processo transmitido de pais para filhos.



O pastor, que pode ser o proprietário do gado, ou contratado pelo dono ou donos do rebanho (rebanho comunitário), identifica os seus animais, percebe as suas necessidades e conhece, como ninguém, os melhores trilhos e percursos para encontrar alimentos que satisfaçam as exigências nutricionais do rebanho.

Ele conduz os animais para os locais escolhidos, não ultrapassando por norma os limites da aldeia a que pertence, e selecciona os recursos alimentares, maioritariamente constituídos por vegetação espontânea, subprodutos de culturas agrícolas e pastagens marginais que não têm para além desta, outra forma de aproveitamento.



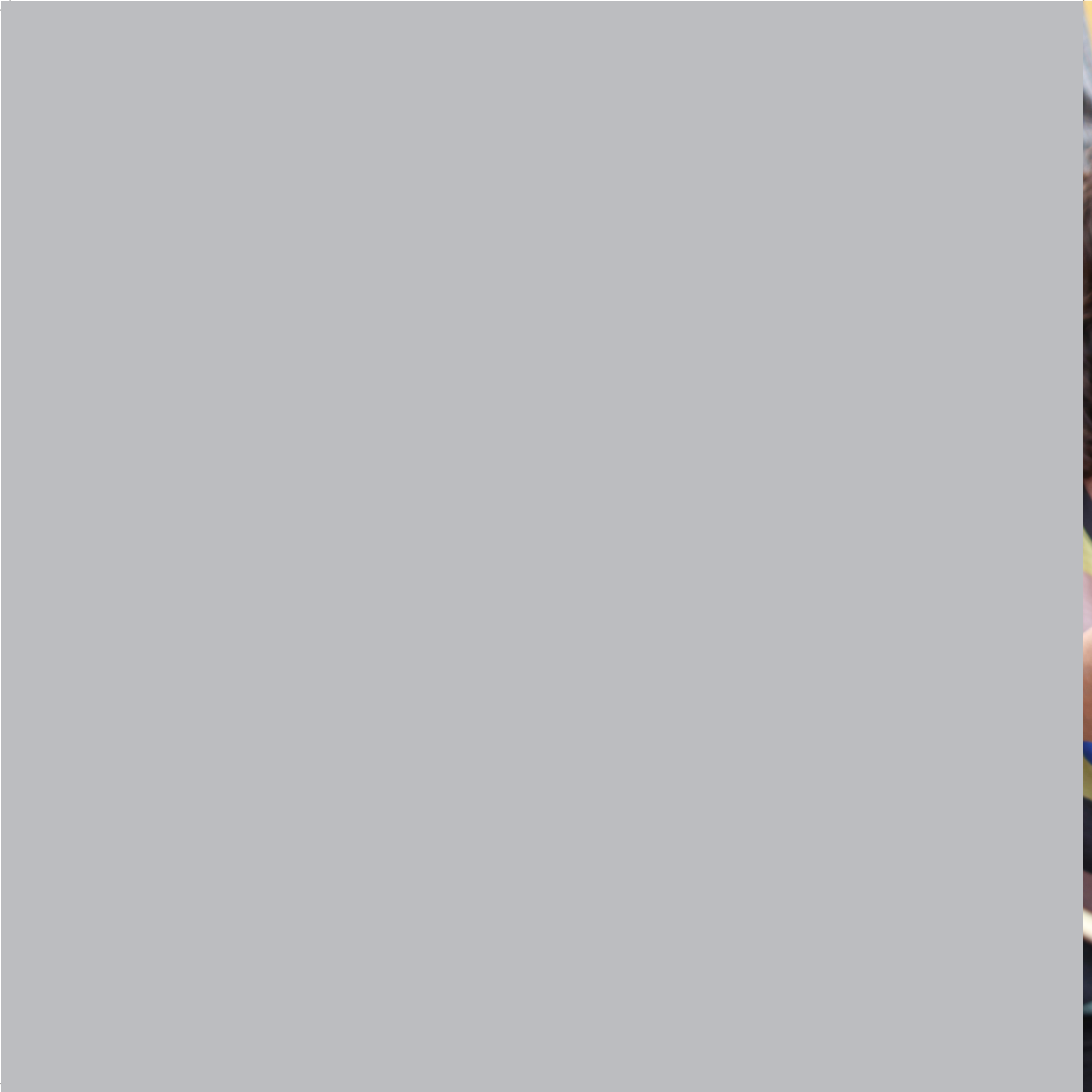
O pastoreio de percurso implica o acompanhamento dos animais pelo pastor e um sistema de manejo alimentar itinerante, no qual o rebanho, de acordo com a época do ano, percorre uma rede de circuitos e espaços, onde permanece por tempo variável, atravessando diferentes unidades territoriais e utilizando um conjunto muito diversificado de espécies e tipos de vegetação. Os percursos de ovinos e caprinos não são completamente coincidentes, porque algum tipo de parcelas são interditas às cabras, como por exemplo os souts de castanheiros.

O trajecto diário do rebanho faz-se por terrenos com diferentes tipos de ocupação agrícola e coberto vegetal variado. Este manejo alimentar permite uma dieta bastante diversificada, potencia o aproveitamento de recursos naturais e garante sustento nas épocas de escassez alimentar.

Os ovinos, por exemplo, dispõem de plantas herbáceas espontâneas, espécies ruderais (dos caminhos), restolhos nos pousios, lameiros, matos de plantas arbustivas (giestas, urzes, esteva, rosmaninho, carqueja, tojo) de que aproveitam as partes mais tenras, e bosques de espécies arbóreas (carvalho, freixo, negrilho, oliveira, castanheiro, amendoeira), das quais usufruem das folhas e ramagens.

O pastoreio de percurso e o pastor desempenham um papel determinante na preservação e manutenção da paisagem. Este sistema de manejo tem uma acção de controlo e limpeza da vegetação nos pousios, terrenos incultos e matos, o que contribui para a redução do risco de incêndios. A passagem dos animais, para além de beneficiar algumas espécies em particular, através da acção de controlo sobre os matos e do pisoteio, contribui ainda para alguma melhoria da fertilidade dos solos pela incorporação dos dejectos.







As pessoas

As pessoas

Adelaide Castanheira (Cidões)
Adelaide Lopes (Duas Igrejas)
Adélia Garcia (Caçarelhos)
Adrião Rodrigues (Santulhão)
Albano Lopes Martins (Duas Igrejas)
Alberto Alves (Vila Chã da Ribeira)
Albino Matos (Duas Igrejas)
Alfredo Ruano (Duas Igrejas)
Alice Pinto (Cidões)
Amador (Junqueira)
Amélia (Dine)
Amílcar (Rabal)
Ana Granjo (Argozelo)
Ana Isabel Preto Jorge (Duas Igrejas)
Ana Maria Marcos (Duas Igrejas)
Anabela Lopes (Duas Igrejas)
André Cruz Fernandes Alves (Duas Igrejas)
Antónia Augusta M. Baltazar (Duas Igrejas)
António Augusto Pássaro (Grijó de Parada)
António Igreja (Duas Igrejas)
António Neto (Rio Frio)
António Raposo (Duas Igrejas)
António Ruano (São Pedro da Silva)
Arlinda Ruano (Duas Igrejas)
Armando Parada (São Julião de Palácios)
Arminda Teresa (Sendim)
Augusto Matos (Duas Igrejas)
Aurora Sebastião (Paradela)
Belmiro Pires (Pinelo)
Cândida Moreira (Duas Igrejas)
Carlos Baltazar (Duas Igrejas)
Celeste Pires Peres (Sendim)
Claudina Pires (Duas Igrejas)
Eduardo Pires (Duas Igrejas)
Élia (Junqueira)
Ema Vila Chã (Vale de pena)
Ernestina Freire (Uva)

Esperança Pícaro (Vila Chã da Ribeira)
Ester Garcia (Quintela)
Ester Moreiras (Uva)
Fábia do Nascimento Gonçalves (Constantim)
Fátima Caleijo (Cércio)
Felisbina Fernandes (Constantim)
Fernando Lopes (Duas Igrejas)
Firmino (Nuzedo de Cima)
Giribás (Matela)
Giolanda São Pedro (Águas Vivas)
Herminda Vicente (Vila Chã da Ribeira)
Hermínio Delgado (Palaçoulo)
Humberto Castanheira (Cidões)
Humberto Luís do Fundo (Argozelo)
Ilídio Calejo (Duas Igrejas)
Iria de Fátima Gomes (Paradela)
Isabel Martins Rodrigues (Vilar Seco)
Jacinto Ferreira (Duas Igrejas)
João (Pinelo)
José Francisco Miguel Falcão (Duas Igrejas)
José Gonçalves (Cabeço de Igreja)
José Martins (Junqueira)
José Neto (Águas Vivas)
José Pereira (Agrochão)
Laura Raposo Marcos Martins (Duas Igrejas)
Laurinda Baltazar (Duas Igrejas)
Lázaro Castro (Duas Igrejas)
Lídia Pícaro (Vila Chã da Ribeira)
Lúcia Monteiro (Cidões)
Luís Maria Alves (Cidões)
Lurdes Paradinha (Pinelo)
Manuel (São Pedro da Silva)
Manuel Baltazar (Duas Igrejas)
Manuel Caleijo (Cércio)
Manuel Carmona (Caçarelhos)
Manuel Inácio Gonçalves (Santulhão)
Marcelina (São Julião de Palácios)
Maria (Vilar de Ossos)
Maria Assunção Afonso (Santulhão)
Maria Augusta C. Raimundo (Duas Igrejas)
Maria Augusta Lopes (Duas Igrejas)
Maria Brava (Rabal)
Maria Cândida (Dine)
Maria Castanheira (Cidões)
Maria da Cruz (Vila Chã da Ribeira)
Maria da Glória Granado (Vilar Seco)
Maria de Lurdes Rodrigues (Tuizelo)
Maria Ermelinda Fernandes (Deilão)

Maria Falcão (Caçarelhos)
Maria Fernanda Afonso (Fresulfe)
Maria Fernandes (São Julião de Palácios)
Maria Idalina Jorge (Duas Igrejas)
Maria Infância (Vila Chã da Ribeira)
Maria Isabel Barbosa (Bragança)
Maria Otilia (Cidões)
Maria Pereira (Agrochão)
Maria Pires (Rabal)
Maria Pires da Moura (Duas Igrejas)
Maria Rodrigues (Deilão)
Marinela Gabriel (Carção)
Natália (Fresulfe)
Natalina Pires (Pinelo)
Otilia (São Pedro da Silva)
Paula Aires (Duas Igrejas)
Paula Vicente (Vimioso)
Paulo Lopes (Carção)
Rita Monteiro (Cidões)
Semião Lopes (Duas Igrejas)
Teresa de Jesus de Sá (Bragança)
Teresa de Jesus Lourenço (Quadra)
Teresa de Jesus Monteiro (Duas Igrejas)
Violante (Rabal)
Virgínia Teles (Argozelo)
Vitor Ferreira (Sendim)
Zulmira Ruano (Duas Igrejas)







Síntese de usos e plantas



Plantas silvestres comestíveis			
Categoria de uso	Uso (Aplicação)	Nome(s) comum(s)	Nome científico
Alimentação humana	Toda a planta em saladas	Merujas, morujas	<i>Montia fontana</i> L.
Alimentação humana	Toda a planta em sopas e saladas	Agríões, agrilhões	<i>Rorippa nasturtium-aquaticum</i> (L.) Hayek
Alimentação humana	Rebentos jovens em omeletes, salteados e guisados	Espargos	<i>Asparagus acutifolius</i> L.
Alimentação humana	Toda a planta em sopas e saladas	Beldroegas, boldregas	<i>Portulaca oleracea</i> L.
Alimentação humana	Folhas em saladas	Azedas, azedões	<i>Rumex acetosa</i> L.
Alimentação humana	Folhas em saladas	Azedas, azedões	<i>Rumex induratus</i> Boiss. & Reut.
Alimentação humana	Folhas em saladas e sopas	Labaças, rabaças	<i>Rumex obtusifolius</i> L.
Alimentação humana	Folhas em saladas e sopas, caules e inflorescências em licores. Infusões e aguardente	Funcho, fiolho, fionho, fenolho, erva-doce	<i>Foeniculum vulgare</i> Mill.
Alimentação humana	Aromatização de vinho	Bálsamo	<i>Salvia sclarea</i> L.
Alimentação humana	Folhas em saladas	Erva-alheira	<i>Alliaria petiolata</i> (M.Bieb.) Cavara & Grande
Alimentação humana	Folhas em sopas	Borragem	<i>Borago officinalis</i> L.
Alimentação humana	Folhas em saladas, folhas trituradas para molho verde	Baselos, chapéuzinhos	<i>Umbilicus rupestris</i> (Salisb.) Dandy
Alimentação humana	Caules com folhas jovens em saladas	Rabaças, alrabaças	<i>Apium nodiflorum</i> (L.) Lag.
Alimentação humana	Folhas basais em salada	Ginjeira, baleia, balaia	<i>Chondrilla juncea</i> L.
Alimentação humana	Folhas basais em salada	Dente-de-leão, leitaregas	<i>Taraxacum</i> sp.pl.
Alimentação humana	Verdura para sopa. Licores e infusões	Nêveda, nêbeda	<i>Calamintha nepeta</i> (L.) Savi
Alimentação humana	Verdura para sopa. Licores e infusões	Malvela, malbela	<i>Glechoma hederacea</i> L.
Alimentação humana	Sopas e esparregados	Urtigas	<i>Urtica dioica</i> L.
Alimentação humana	Rebentos jovens em omeletes e guisados	Norça, nóscola	<i>Bryonia dioica</i> Jacq.
Alimentação humana	Rebentos jovens em omeletes e guisados	Boudanha, budanha	<i>Tamus communis</i> L.
Alimentação humana	Rebentos jovens em omeletes e guisados	Lúpulo silvestre	<i>Humulus lupulus</i> L.
Alimentação humana	Tubérculos crus	Agreixós, castanhas da terra	<i>Conopodium majus</i> (Gouan) Loret
Alimentação humana Suplementos	Flores sugadas	Maias, pútegas	<i>Cytinus hypocistis</i> (L.) L.
Alimentação humana Suplementos	Flores sugadas	Trevo	<i>Trifolium pratense</i> L.
Alimentação humana Suplementos	Flores sugadas	Soagem	<i>Echium plantagineum</i> L.

Plantas silvestres comestíveis			
Categoria de uso	Uso (Aplicação)	Nome(s) comum(s)	Nome científico
Alimentação humana	Frutos frescos, licores, tartes e compotas	Morango bravo, ameródios	<i>Fragaria vesca</i> L.
Alimentação humana	Frutos frescos, licores, tartes e compotas	Amoras, moras	<i>Rubus ulmifolius</i> Schott
Alimentação humana	Frutos secos moídos em farinha para pão	Azinhaira, sardão, carrasco	<i>Quercus rotundifolia</i> Lam.
Alimentação humana	Fruta. Licores, compotas e aguardente	Medronho, madronho, erveeiro	<i>Arbutus unedo</i> L.
Alimentação humana	Licores e infusões	Abrunho, ameixeira brava	<i>Prunus spinosa</i> L.
Alimentação humana	Licores, infusões, compotas e conservas	Ginja	<i>Prunus cerasus</i> L.
Alimentação humana	Fruta. Em caldas de conserva. Licores e compotas	Cereja	<i>Prunus avium</i> L.
Alimentação humana	Frutos. Licores e compotas	Pilriteiro, espinheiro, escaramunheiro	<i>Crataegus monogyna</i> Jacq.
Alimentação humana	Frutos. Infusões	Gravanceira	<i>Rosa canina</i> L.
Alimentação humana	Marmelada e geleia do fruto. Fruto assado e em puré	Marmeleiro	<i>Cydonia oblonga</i> L.
Alimentação humana	Frutos. Licores e compotas. Conservas	Figueira	<i>Ficus carica</i> L.
Alimentação humana	Condimento	Orégãos	<i>Origanum vulgare</i> L.
Alimentação humana	Condimento	Tomilho, salpurinha, erva-das-azeitonas	<i>Thymus zygis</i> L.
Alimentação humana	Condimento	Bela-luz, sal-puro	<i>Thymus mastichina</i> L.
Alimentação humana	Condimento	Alecrim, rosmaninho	<i>Rosmarinus officinalis</i> L.
Alimentação humana	Condimento	Rosmaninho, Tomilho de burro, Arçã, Tomelo	<i>Lavandula stoechas</i> L.
Alimentação humana	Condimento. Licores	Zimbro, nebro	<i>Juniperus oxycedrus</i> L.
Alimentação humana	Condimento	Carqueja	<i>Pterospartum tridentatum</i> (L.) Willk.
Alimentação humana	Condimento e infusões	Hortelã, hortelã-pimenta	<i>Mentha spicata</i> L.
Alimentação humana	Condimento	Mendrasco, mondrasto, erva-burra	<i>Mentha suaveolens</i> Ehrh.
Alimentação humana	Condimento	Poêjo	<i>Mentha pulegium</i> L.
Alimentação humana	Condimento	Erva-peixeira	<i>Mentha cervina</i> L.
Alimentação humana	Licores e infusões	Sabugueiro, caneleiro	<i>Sambucus nigra</i> L.
Alimentação humana	Infusões	Camomila, mançanilha	<i>Chamaemelum nobile</i> (L.) All.
Alimentação humana	Infusões	Tília	<i>Tilia platyphyllos</i> Scop.
Alimentação humana	Infusões	Bretónica	<i>Melittis melissophyllum</i> L.
Alimentação humana	Licor da casca verde do fruto	Noz	<i>Juglans regia</i> L.

Cogumelos silvestres			
Categoria de uso	Uso (aplicação)	Nome(s) comum(s)	Nome científico
Alimentação humana	Assados na brasa. Guisados	Roques, roquelhos, frades, fradelhos, marifuz, sentieiro, miscaro	<i>Macrolepiota procera</i> (Scop.) Singer
Alimentação humana	Assados na brasa. Guisados	Pinheiras, sanchas, niscalos, niscaros, miscaros	<i>Lactarius deliciosus</i> (L.) Gray
Alimentação humana	Guisados	Cardielas, seta do cardo	<i>Pleurotus eryngii</i> (DC.) Quéf.
Alimentação humana	Guisados	Cogumelo da cana	<i>Pleurotus eryngii</i> var. <i>ferulae</i> (Lanzi) Sacc.
Alimentação humana	Guisados. Assados no forno	Rubiós, abesós, cogumelos	<i>Amanita caesarea</i> (Scop.) Pers.
Alimentação humana	Guisados	Miscaros, niscaros, niscalos, boletos	<i>Boletus edulis</i> Bull.
Alimentação humana	Guisados	Tortulhos, miscaros, niscaros, niscalos, boletos	<i>Boletus aereus</i> Secr.
Alimentação humana	Guisados	Niscaros, niscalos, miscaros, boletos	<i>Boletus pinophilus</i> Pilát & Dermek
Alimentação humana	Guisados	Niscaros, niscalos, miscaros, boletos	<i>Boletus aestivalis</i> Schlotterb.
Alimentação humana	Guisados	Tortulhos	<i>Tricholoma equestre</i> (L.) P. Kumm.
Alimentação humana	Guisados	Lêndias	<i>Hydnum repandum</i> L.
Alimentação humana	Guisados	Repolgas, setas do choupo, vira-paus	<i>Pleurotus ostreatus</i> (Jacq.) P. Kumm.
Alimentação humana	Em omeletes	Trufas	<i>Terfezia arenaria</i> (Moris) Trappe
Alimentação humana	Guisados	Seta do choupo, seta do negrilho	<i>Agrocybe cylindracea</i> (DC.) Maire
Alimentação humana	Em cebolada. Guisados	Línguas de vaca, vacas	<i>Fistulina hepatica</i> (Schaeff.) With.
Alimentação humana	Guisados	Moncosos, mo-cosos	<i>Suillus bellinii</i> (Inzenga) Kuntze
Alimentação humana	Guisados	Moleirinhas	<i>Clitopilus prunulus</i> (Scop.) P. Kumm.
Alimentação humana	Guisados. Assados na brasa e no forno	Cacavinas, champinhom	<i>Agaricus</i> sp. pl.
Alimentação humana	Guisados	Carneiras	<i>Paxillus involutus</i> (Batsch) Fr.
Alimentação humana	Guisados	Carneirinhas	<i>Lactarius piperatus</i> (L.) Pers.
Alimentação humana	Omeletes. Guisados	Mija-cães	<i>Marasmius oreades</i> (Bolton) Fr.
Alimentação humana	Guisados	Nogueirinhas, lameirinhas	<i>Calocybe gambosa</i> (Fr.) Singer
Alimentação humana	Guisados	Favos de mel, pantorras, setas	<i>Morchella</i> sp. pl.
Alimentação humana	Guisados	Cores de Céu	<i>Russula cyanoxantha</i> (Schaeff.) Fr.
Alimentação humana	Guisados	Amarelas, rapazinhos	<i>Cantharellus cibarius</i> Fr.
Alimentação humana	Guisados	Orelhas de gato, chapéus de frade	<i>Helvella</i> sp. pl.

Cogumelos silvestres			
Categoria de uso	Uso (aplicação)	Nome(s) comum(s)	Nome científico
Alimentação humana	Guisados	Miscaros das estevas, miscaros das xaras	<i>Leccinum</i> sp. pl.
Medicinal	Cicatrizante de feridas	Peidos de lobo, peidos de velha, ovos de cobra, cacaforros	<i>Lycoperdon perlatum</i> Pers.
Indústria e artesanato	Tinturaria	Rocos	<i>Fomes fomentarius</i> (L.) Fr.
Indústria e artesanato	Tinturaria	Cacaforros, fungão	<i>Pisolithus tinctorius</i> (Mont.) E. Fisch.
Indústria e artesanato	Tinturaria	Musgos dos castanheiros	<i>Lobaria pulmonaria</i> (L.) Hoffm.
Indústria e artesanato	Indústria farmacêutica	Carniçólos	<i>Claviceps purpurea</i> (Fr.) Tul.

Cultivos			
Categoria de uso	Uso (Aplicação)	Nome(s) comum(s)	Nome científico
Alimentação animal	Semente, folhas, ferrás	Cevada	<i>Hordeum vulgare</i> L.
Alimentação humana	Folhas	Alface	<i>Lactuca sativa</i> L.
Alimentação humana	Bolbo	Alho	<i>Allium sativum</i> L.
Alimentação humana	Bolbo, caule com folhas	Alho-porro	<i>Allium ampeloprasum</i> var. <i>porrum</i> (L.) Mirb.
Alimentação humana	Fruto, conservas, compotas, licores	Ameixeira	<i>Prunus domestica</i> L.
Alimentação humana	Fruto, doçaria, compotas, licores	Amendoeira	<i>Prunus dulcis</i> (Mill.) D. A. Webb.
Alimentação humana	Fruto, compotas, licores	Amoreira branca	<i>Morus alba</i> L.
Alimentação humana	Fruto, compotas, licores	Amoreira negra	<i>Morus nigra</i> L.
Alimentação humana	Fruto, doçaria, licores	Avelaneira	<i>Corylus avelana</i> L.
Alimentação humana	Fruto	Beringela	<i>Solanum melongena</i> L.
Alimentação humana	Fruto	Castanheiro	<i>Castanea sativa</i> Mill.
Alimentação humana	Bolbo	Cebola	<i>Allium cepa</i> L.
Alimentação humana	Raiz tuberosa	Cenoura	<i>Daucus carota</i> L.
Alimentação humana	Fruto, conservas, compotas, licores	Cerejeira	<i>Prunus avium</i> L.
Alimentação humana	Semente	Chícharo	<i>Vigna unguiculata</i> L.
Alimentação humana	Fruto	Dióspreiro	<i>Diospyros kaki</i> Thunb.
Alimentação humana	Semente, vagem imatura	Ervilha	<i>Pisum sativum</i> L.
Alimentação humana	Folhas	Espinafre	<i>Spinacea oleracea</i> L.
Alimentação humana	Semente, vagem imatura	Fava	<i>Vicia faba</i> L.
Alimentação humana	Semente, vagem imatura, vagem seca	Feijão	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.
Alimentação humana	Fruto, doçaria, conservas, compotas, licores	Figueira	<i>Ficus carica</i> L.
Alimentação humana	Fruto, conservas, compotas, licores	Ginjeira	<i>Prunus cerasus</i> L.

Cultivos			
Categoria de uso	Uso (Aplicação)	Nome(s) comum(s)	Nome científico
Alimentação humana	Sementes	Grão-de-bico	<i>Cicer arietinum</i> L.
Alimentação humana	Fruto	Guindas e guindilhas	<i>Capsicum frutescens</i> L.
Alimentação humana	Fruto, doçaria, conservas, compotas, licores	Macieira	<i>Malus domestica</i> L.
Alimentação humana	Fruto, conservas, compotas, licores	Marmeleiro	<i>Cydonia oblonga</i> L.
Alimentação humana	Fruto	Melancia	<i>Citrullus lanatus</i> (Thumb.) Mat. & Nakai
Alimentação humana	Fruto	Melão	<i>Cucumis melo</i> L.
Alimentação humana	Sementes, vagem imatura	Mós	<i>Lathyrus sativus</i> L.
Alimentação humana	Fruto, doçaria, compotas, licores	Noz	<i>Juglans regia</i> L.
Alimentação humana	Fruto, azeite	Oliveira	<i>Olea europaea</i> L.
Alimentação humana	Fruto	Pepino	<i>Cucumis sativus</i> L.
Alimentação humana	Fruto, conservas, compotas, licores	Pereira	<i>Pyrus communis</i> L.
Alimentação humana	Fruto, conservas, compotas, licores	Pessegueiro	<i>Prunus persica</i> (L.) Stokes
Alimentação humana	Fruto, conservas	Pimento, noras	<i>Capsicum annum</i> L.
Alimentação humana	Fruto, licores	Romã	<i>Punica granatum</i> L.
Alimentação humana	Fruto, conservas	Tomate	<i>Lycopersicon esculentum</i> L.
Alimentação humana	Sementes	Tremoço	<i>Lupinus albus</i> L.
Alimentação humana	Fruto, vinho, bebidas alcólicas, conservas, compotas, licores	Videira	<i>Vitis vinifera</i> L.
Alimentação humana e animal	Fruto, semente	Abóbora-menina	<i>Cucurbita maxima</i> Duchesne
Alimentação humana e animal	Fruto, semente	Abóbora-porqueira, curgete	<i>Cucurbita pepo</i> L.
Alimentação Humana e animal	Tubérculo	Batata	<i>Solanum tuberosum</i> L.
Alimentação humana e animal	Folhas, raiz tuberosa	Beterraba, acelga	<i>Beta vulgaris</i> L.
Alimentação humana e animal	Semente, folhas	Centeio	<i>Secale cereale</i> L.
Alimentação humana e animal	Sementes	Garroba, lentilhas, gametas	<i>Vicia articulata</i> Hornem.
Alimentação humana e animal	Sementes, inflorescências com grão leitoso, folhas	Milho	<i>Zea mays</i> L.
Alimentação Humana e animal	Folhas, inflorescências, raiz tuberosa	Nabo	<i>Brassica napus</i> L. e <i>Brassica rapa</i> L.
Alimentação humana e animal	Grão, folhas e caules verdes	Trigo	<i>Triticum aestivum</i> L.
Alimentação humana, alimentação animal, indústria e artesanato (envoltório)	Folhas, inflorescências	Couve-galega, tronchuda, couve-flor, repolho, coração-de-boi, couve lombarda, bróculos	<i>Brassica oleracea</i> L.
Indústria e artesanato - Utensílios domésticos	Fruto	Cabaça, calabau	<i>Lagenaria siceraria</i> (Molina) Standl.

O Trigo			
Categoria de uso	Uso (Aplicação)	Nome(s) comum(s)	Nome científico
Alimentação humana	Grãos, farinha	Trigo	<i>Triticum aestivum</i> L.
Alimentação animal	Grãos, farinha, farelos, caules e folhas em verde (ferrás), palha	Trigo	<i>Triticum aestivum</i> L.
Cultura imaterial	Espigas para os ramos da segada	Trigo	<i>Triticum aestivum</i> L.
Indústria e artesanato Atilhos	Garanheira para atar manolhos.	Centeio	<i>Secale cereale</i> L.
Indústria e artesanato Atilhos	Garanheira para atar manolhos.	Trigo	<i>Triticum aestivum</i> L.
Indústria e artesanato Atilhos	Atadura de vassouros	Salgueiro	<i>Salix</i> sp. pl.
Indústria e artesanato Atilhos	Atadura de vassouros	Linho	<i>Linum usitatissimum</i> L.
Indústria e artesanato Atilhos	Atadura de vassouros	Trovisco	<i>Daphne gnidium</i> L.
Indústria e artesanato Vassouros	Vassouros para varrer as eiras	Balaia	<i>Osyris alba</i> L.
Indústria e artesanato Vassouros	Vassouros para varrer as eiras	Cássimos, ciganos	<i>Verbascum pulverulentum</i> Vill.
Indústria e artesanato Vassouros	Vassouros para varrer as eiras	Ginjeira	<i>Chondrilla juncea</i> L.
Indústria e artesanato Vassouros	Vassouros para varrer as eiras	Tudesco, codesso	<i>Adenocarpus complicatus</i> (L.) J. Gay
Indústria e artesanato Vassouros	Vassouros para aspergir água na confecção de cuscos	Buxo	<i>Buxus sempervirens</i> L.
Indústria e artesanato Vassouros	Vassouros para aspergir água na confecção de cuscos	Oliveira	<i>Olea europaea</i> L.
Indústria e artesanato Vassouros	Vassouros para aspergir água na confecção de cuscos	Hortelã	<i>Mentha</i> sp.pl.
Indústria e artesanato Cestaria	Palha de trigo seródio para escrinhos	Trigo	<i>Triticum aestivum</i> L.
Industria e artesanato	Munha no enchimento de almofadas	Trigo	<i>Triticum aestivum</i> L.
Industria e artesanato	Massa de água e farinha para vedar a cuscuzeira e impermeabilizar barril	Trigo	<i>Triticum aestivum</i> L.
Manejo agrosilvopastoril	Palha triturada nas camas do gado, estrumes, restos	Trigo	<i>Triticum aestivum</i> L.

A videira e o vinho			
Categoria de uso	Uso (aplicação)	Nome(s) comum(s)	Nome científico
Indústria e artesanato	Produção de vinho, aguardente e jeropiga. Lenha. Atadura dos capões	Videira	<i>Vitis vinifera</i> L.
Indústria e artesanato	Atadura dos capões. Condução da aguardente para o vasilhame. Cesto de aparar o vinho no pio. Cestos asnaís e vindimos	Salgueiro	<i>Salix</i> sp. pl.
Indústria e artesanato	Atadura dos capões. Cama da alquitara	Centeio	<i>Secale cereale</i> L.
Indústria e artesanato	Serapilheira na cama da alquitara	Linho	<i>Linum usitatissimum</i> L.
Indústria e artesanato	Construção dos maceiros e dos madeiros	Choupo	<i>Populus nigra</i> L.
Indústria e artesanato	Pau de bater o vinho	Cortiça	<i>Quercus suber</i> L.
Alimentação humana	Aromatizar a aguardente	Manjerico	<i>Ocimum minimum</i> L.
Alimentação humana	Aromatizar a aguardente	Fenolho, funcho, fiolho	<i>Foeniculum vulgare</i> Mill.
Alimentação humana	Aromatizar a aguardente	Cevada	<i>Hordeum vulgare</i> L.
Alimentação humana	Aromatizar a aguardente	Maçã	<i>Malus domestica</i> L.
Alimentação humana	Aromatizar a aguardente	Noz	<i>Juglans regia</i> L.

A oliveira e o azeite			
Categoria de uso	Uso (aplicação)	Nome(s) comum(s)	Nome científico
Alimentação humana	Azeitonas e azeite	Oliveira, azeitona, azeite	<i>Olea europaea</i> L.
Alimentação humana Plantas condimentares	Condimento da calda para curar azeitonas e de alcaparras	Bela-luz, sal-puro	<i>Thymus mastichina</i> L.
Alimentação humana Plantas condimentares	Condimento da calda para curar azeitonas e de alcaparras	Louro	<i>Laurus nobilis</i> L.
Alimentação humana Plantas condimentares	Condimento da calda para curar azeitonas e de alcaparras	Tomilho	<i>Thymus vulgaris</i> L.
Alimentação humana Plantas condimentares	Condimento da calda para curar azeitonas e de alcaparras	Tomilho, salpurinha, erva-das-azeitonas	<i>Thymus zygis</i> L.
Alimentação humana Plantas condimentares	Condimento da calda para curar azeitonas	Alho	<i>Allium sativum</i> L.
Alimentação humana Plantas condimentares	Condimento da calda para curar azeitonas	Laranja	<i>Citrus x sinensis</i> Macfad.
Alimentação humana Plantas condimentares	Condimento da calda para curar azeitonas	Nêveda, nêbeda	<i>Calamintha nepeta</i> (L.) Savi
Alimentação humana Plantas condimentares	Condimento da calda para curar azeitonas e de alcaparras	Orégãos	<i>Origanum vulgare</i> L. subsp. <i>virens</i>
Alimentação humana Plantas condimentares	Tempero de azeitonas e alcaparras	Cebola	<i>Allium cepa</i> L.
Medicinal	Azeite para a preparação de mezinhas	Oliveira, azeitona, azeite	<i>Olea europaea</i> L.

A oliveira e o azeite			
Categoria de uso	Uso (aplicação)	Nome(s) comum(s)	Nome científico
Indústria e artesanato Alfaías agrícolas	Varas para a colheita de azeitona	Castanheiro	<i>Castanea sativa</i> Mill.
Indústria e artesanato Alfaías agrícolas	Varas para a colheita de azeitona	Freixo	<i>Fraxinus angustifolia</i> Vahl.
Indústria e artesanato Alfaías agrícolas	Lubrificante de alfaías agrícolas	Oliveira, azeitona, azeite	<i>Olea europaea</i> L.
Indústria e artesanato Têxteis	Mantas para a colheita de azeitona	Linho	<i>Linum usitatissimum</i> L.
Indústria e artesanato Lubrificantes	Azeite de pior qualidade usado nas candeias	Azeite lampante	<i>Olea europaea</i> L.
Indústria e artesanato Extracção de azeite	Elaboração de seiras (ou capachos) para prensar a pasta de azeitona	Barcego	<i>Stipa gigantea</i> L.
Indústria e artesanato Utensílios domésticos	Martelo para partir alcaparras	Castanheiro	<i>Castanea sativa</i> Mill.
Indústria e artesanato Utensílios domésticos	Martelo para partir alcaparras	Pinheiro-bravo	<i>Pinus pinaster</i> Aiton
Manejo agrossilvo-pastoril Fertilizantes	Contribuição para os níveis de azoto no solo, plantas fixadoras de azoto	Tremoço/tremocilha	<i>Lupinus</i> sp. pl.
Manejo agrossilvo-pastoril Fertilizantes	Incorporação de matéria orgânica nas cortinhas	Bagaço de azeitona	<i>Olea europaea</i> L.

Fumeiro			
Categoria de uso	Uso (aplicação)	Nome(s) comum(s)	Nome científico
Alimentação animal Forragens	Cevar o porco	Aveia	<i>Avena sativa</i> L.
Alimentação animal Forragens	Cevar o porco	Centeio	<i>Secale cereale</i> L.
Alimentação animal Forragens	Cevar o porco	Cevada	<i>Hordeum vulgare</i> L.
Alimentação animal Forragens	Cevar o porco	Milho	<i>Zea mays</i> L.
Alimentação animal Forragens	Cevar o porco	Trigo	<i>Triticum aestivum</i> L.
Alimentação animal Plantas silvestres	Cevar o porco	Abrótema, abrótega	<i>Asphodelus macrocarpus</i> Parl.
Alimentação animal Plantas silvestres	Cevar o porco	Bolota	<i>Quercus</i> sp. pl.
Alimentação animal Plantas silvestres	Cevar o porco	Cagarrina	<i>Scolymus hispanicus</i> L.
Alimentação animal Plantas silvestres	Cevar o porco	Castanhas	<i>Castanea sativa</i> Mill.
Alimentação animal Plantas silvestres	Cevar o porco	Olmo, negrilho	<i>Ulmus minor</i> Mill.
Alimentação animal Plantas silvestres	Cevar o porco	Urtigões	<i>Urtica urens</i> L.
Alimentação animal Cultivos	Cevar o porco	Abóbora-porqueira	<i>Cucurbita pepo</i> L.
Alimentação animal Cultivos	Cevar o porco	Batatas	<i>Solanum tuberosum</i> L.
Alimentação animal Cultivos	Cevar o porco	Beterrabas	<i>Beta vulgaris</i> L.

Fumeiro			
Categoria de uso	Uso (aplicação)	Nome(s) comum(s)	Nome científico
Alimentação animal Cultivos	Cevar o porco	Couves	<i>Brassica oleracea</i> L.
Alimentação animal Cultivos	Cevar o porco	Nabiça	<i>Brassica napus</i> L. e <i>Brassica rapa</i> L.
Alimentação animal Cultivos	Cevar o porco	Nabos	<i>Brassica napus</i> L. e <i>Brassica rapa</i> L.
Alimentação animal Cultivos	Cevar o porco	Rabas	<i>Brassica napobrassica</i> (L.) Mill.
Cultura imaterial Matança do porco	Mata-bicho	Aguardente	<i>Vitis vinifera</i> L.
Cultura imaterial Matança do porco	Mata-bicho	Figos secos	<i>Ficus carica</i> L.
Cultura imaterial Matança do porco	Mata-bicho	Pão	<i>Triticum aestivum</i> L.
Cultura imaterial Matança do porco	Mata-bicho	Nozes	<i>Juglans regia</i> L.
Cultura imaterial Matança do porco	Queima da pele do porco	Giesta	<i>Cytisus</i> sp. pl.
Cultura imaterial Matança do porco	Queima da pele do porco	Palha de colmo	<i>Secale cereal</i> L.
Cultura imaterial Matança do porco	Queima da pele do porco	Urze	<i>Erica</i> sp. pl.
Cultura imaterial Matança do porco	Raspagem da pele do porco depois de queimada	Carqueija	<i>Pterospartum tridentatum</i> (L.) Willk.
Cultura imaterial Matança do porco	Raspagem da pele do porco depois de queimada	Cortiça	<i>Quercus suber</i> L.
Cultura imaterial Matança do porco	Limpar as tripas (des-tesar)	Vime	<i>Salix</i> sp. pl.
Cultura imaterial Matança do porco	Limpar as tripas (des-tesar)	Olmo	<i>Ulmus minor</i> Mill.
Cultura imaterial Matança do porco	Remover cheiro de tripas	Aguardente	<i>Vitis vinifera</i> L.
Cultura imaterial Matança do porco	Remover cheiro de tripas	Alho	<i>Allium sativum</i> L.
Cultura imaterial Matança do porco	Remover cheiro de tripas	Limão	<i>Citrus limon</i> (L.) Burm.f.
Alimentação humana	Guarnecimento de enchidos	Amêndoas	<i>Prunus dulcis</i> (Mill.) D.A.Webb
Alimentação humana	Guarnecimento de enchidos	Nozes	<i>Juglans regia</i> L.
Alimentação humana Condimentos	Condimento de surças e adobas	Alho	<i>Allium sativum</i> L.
Alimentação humana Condimentos	Condimento de surças e adobas	Azeite	<i>Olea europaea</i> L.
Alimentação humana Condimentos	Condimento de surças e adobas	Casca de laranja	<i>Citrus x sinensis</i> Macfad.
Alimentação humana Condimentos	Condimento de surças e adobas	Louro	<i>Laurus nobilis</i> L.
Alimentação humana Condimentos	Condimento de surças e adobas	Malagueta	<i>Capsicum annum</i> L.
Alimentação humana Condimentos	Condimento de surças e adobas	Orégãos	<i>Origanum vulgare</i> L. subsp. <i>virens</i>
Alimentação humana Condimentos	Condimento de surças e adobas	Pimentão, colorau	<i>Capsicum annum</i> L.

Fumeiro			
Categoria de uso	Uso (aplicação)	Nome(s) comum(s)	Nome científico
Alimentação humana Condimentos	Condimento de surças e adobas	Piri-piri	<i>Capsicum frutescens</i> L.
Alimentação humana Condimentos	Condimento de surças e adobas	Salsa	<i>Petroselinum crispum</i> (Mill.) Fuss
Alimentação humana Condimentos	Condimento de surças e adobas	Tomilho	<i>Thymus vulgaris</i> L.
Alimentação humana Condimentos	Condimento de surças e adobas	Tomilho, salpurinha, erva-das-azeitonas	<i>Thymus zygis</i> L.
Alimentação humana Condimentos	Condimento de surças e adobas	Vinho	<i>Vitis vinifera</i> L.
Indústria e artesanato Utensílios domésticos	Cevina - reforço de butelos	Espinheiro	<i>Crataegus monogyna</i> Jacq.
Indústria e artesanato Utensílios domésticos	Cevina - reforço de butelos	Esteva	<i>Cistus ladanifer</i> L.
Indústria e artesanato Utensílios domésticos	Cevina - reforço de butelos	Olmo	<i>Ulmus minor</i> Mill.
Indústria e artesanato Utensílios domésticos	Varas para suspender o fumeiro	Castanho	<i>Castanea sativa</i> Mill.
Indústria e artesanato Utensílios domésticos	Varas para suspender o fumeiro	Freixo	<i>Fraxinus angustifolia</i> Vahl.
Indústria e artesanato Utensílios domésticos	Varas para suspender o fumeiro	Olmo	<i>Ulmus minor</i> Mill.
Indústria e artesanato Utensílios domésticos	Suporte para alcançar o fumeiro suspenso nas varas	Garnões	<i>Asphodelus macrocarpus</i> Parl.
Indústria e artesanato Combustíveis	Processo de conservação pelo fumo	Carvalho	<i>Quercus pyrenaica</i> Willd.
Indústria e artesanato Combustíveis	Processo de conservação pelo fumo	Freixo	<i>Fraxinus angustifolia</i> Vahl.

O Linho			
Categoria de uso	Uso (aplicação)	Nome(s) comum(s)	Nome científico
Indústria e artesanato	Têxteis. Linhaça.	Linho	<i>Linum usitatissimum</i> L.
Indústria e artesanato	Suporte da espadelagem	Cortiça	<i>Quercus suber</i> L.
Indústria e artesanato	Branqueamento do linho em barrelas	Amieiro	<i>Alnus glutinosa</i> (L.) Gaertn.
Indústria e artesanato	Branqueamento do linho em barrelas	Freixo	<i>Fraxinus angustifolia</i> Vahl.
Indústria e artesanato	Branqueamento do linho em barrelas	Figueira	<i>Ficus carica</i> L.
Indústria e artesanato	Branqueamento do linho em barrelas	Sabugueiro	<i>Sambucus nigra</i> L.
Indústria e artesanato	Teares, sarilhos, espadelas, rips, maços.	Freixo	<i>Fraxinus angustifolia</i> Vahl.
Indústria e artesanato	Teares, sarilhos, espadelas, rips, maços.	Olmo	<i>Ulmus minor</i> Mill.
Indústria e artesanato	Teares, sarilhos, espadelas, rips, maços.	Castanho	<i>Castanea sativa</i> Mill.

A amoreira, o sirgo e a seda			
Categoria de uso	Uso (aplicação)	Nome(s) comum(s)	Nome científico
Alimentação animal	Alimentação do bicho-da-seda	Amoreira preta	<i>Morus nigra</i> L.
Alimentação animal	Alimentação do bicho-da-seda	Amoreira branca	<i>Morus alba</i> L.
Indústria e artesanato	Cestas para suporte da eclosão do bicho-da-seda	Salgueiro	<i>Salix</i> sp. pl.
Indústria e artesanato	Eclosão dos ovos	Trigo	<i>Triticum aestivum</i> L.
Indústria e artesanato	Suporte na construção do casulo	Rosmaninho, arçã	<i>Lavandula stoechas</i> L.
Indústria e artesanato	Suporte na construção do casulo	Pinheiro-bravo	<i>Pinus pinaster</i> Aiton
Indústria e artesanato	Vassouro para obtenção do fio de seda	Carqueja	<i>Pterospartum tridentatum</i> (L.) Willk.
Indústria e artesanato	Sarilhos	Freixo	<i>Fraxinus angustifolia</i> Vahl.
Indústria e artesanato	Sarilhos	Olmo, negrilho	<i>Ulmus minor</i> L.
Indústria e artesanato	Sarilhos	Castanho, castanheiro	<i>Castanea sativa</i> Mill.

Plantas tintureiras e curtimentas			
Categoria de uso	Uso (aplicação)	Nome(s) comum(s)	Nome científico
Indústria e artesanato Utensílios domésticos	Rocas e fusos	Anguelgue, zelha	<i>Acer monspessulanum</i> L.
Indústria e artesanato Utensílios domésticos	Rocas e fusos	Batata	<i>Solanum tuberosum</i> L.
Indústria e artesanato Utensílios domésticos	Rocas e fusos	Cana	<i>Arundo donax</i> L.
Indústria e artesanato Utensílios domésticos	Rocas e fusos	Cortiça	<i>Quercus suber</i> L.
Indústria e artesanato Utensílios domésticos	Rocas e fusos	Espinheiro	<i>Crataegus monogyna</i> Jacq.
Indústria e artesanato Utensílios domésticos	Rocas e fusos	Freixo	<i>Fraxinus angustifolia</i> Vahl.
Indústria e artesanato Utensílios domésticos	Teares, sarilhos e dobadeiras	Castanho	<i>Castanea sativa</i> Mill.
Indústria e artesanato Utensílios domésticos	Teares, sarilhos e dobadeiras	Freixo	<i>Fraxinus angustifolia</i> Vahl.
Indústria e artesanato Utensílios domésticos	Teares, sarilhos e dobadeiras	Olmo	<i>Ulmus minor</i> Mill.
Indústria e artesanato Utensílios domésticos	Liços dos teares	Cana	<i>Arundo donax</i> L.
Indústria e artesanato Utensílios domésticos	Utensílio para fazer meadas	Cana	<i>Arundo donax</i> L.
Indústria e artesanato Utensílios domésticos	Utensílio para começar novelos	Bulhaca, bugalho	<i>Quercus</i> sp. pl.
Indústria e artesanato Tinturaria	Tinturaria vegetal	Cacaforros	<i>Pisolithus tinctorius</i> (Mont.) E. Fisch.
Indústria e artesanato Tinturaria	Tinturaria vegetal	Cascas de amieiro	<i>Alnus glutinosa</i> (L.) Gaertn.
Indústria e artesanato Tinturaria	Tinturaria vegetal	Cascas de cebola	<i>Allium cepa</i> L.

Plantas tintureiras e curtimentas			
Categoria de uso	Uso (aplicação)	Nome(s) comum(s)	Nome científico
Indústria e artesanato Tinturaria	Tinturaria vegetal	Cascas de noz	<i>Juglans regia</i> L.
Indústria e artesanato Tinturaria	Tinturaria vegetal	Celidónia, ceruda	<i>Chelidonium majus</i> L.
Indústria e artesanato Tinturaria	Tinturaria vegetal	Cornalheira, fedieira	<i>Pistacia terebinthus</i> L.
Indústria e artesanato Tinturaria	Tinturaria vegetal	Folhas de macieira	<i>Malus domestica</i> L.
Indústria e artesanato Tinturaria	Tinturaria vegetal	Frutos de sabugueiro	<i>Sambucus nigra</i> L.
Indústria e artesanato Tinturaria	Tinturaria vegetal	Musgos do castanheiro	<i>Lobaria pulmonaria</i> (L.) Hoffm.
Indústria e artesanato Tinturaria	Tinturaria vegetal	Pasparota	<i>Verbascum pulverulentum</i> Vill.
Indústria e artesanato Tinturaria	Tinturaria vegetal	Rocos do freixo	<i>Fomes fomentarius</i> (L.) Fr.
Indústria e artesanato Tinturaria	Tinturaria vegetal	Sumagre	<i>Rhus coriaria</i> L.
Indústria e artesanato Curtumes	Curtimenta de couros	Cornalheira, fedieira	<i>Pistacia terebinthus</i> L.
Indústria e artesanato Curtumes	Curtimenta de couros	Sumagre	<i>Rhus coriaria</i> L.

Cestaria			
Categoria de uso	Uso (aplicação)	Nome(s) comum(s)	Nome científico
Indústria e artesanato Cestaria	Execução de cestos e cestas	Amieiro	<i>Alnus glutinosa</i> (L.) Gaertn.
Indústria e artesanato Cestaria	Execução de cestos e cestas	Castanheiro	<i>Castanea sativa</i> Mill.
Indústria e artesanato Cestaria	Execução de cestos e cestas	Freixo	<i>Fraxinus angustifolia</i> Vahl.
Indústria e artesanato Cestaria	Execução de cestos e cestas	Oliveira	<i>Olea europaea</i> L.
Indústria e artesanato Cestaria	Execução de cestos e cestas	Salgueiro preto, salgueira	<i>Salix atrocinerea</i> Brot.
Indústria e artesanato Cestaria	Execução de cestos e cestas	Salgueiro, salgueira	<i>Salix salviifolia</i> Brot.
Indústria e artesanato Cestaria	Execução de cestos e cestas	Vime, brima, vimeiro, brimeiro	<i>Salix viminalis</i> L.
Indústria e artesanato Cestaria	Execução de cestos e cestas	Vime, brima, vimeiro, brimeiro	<i>Salix neotricha</i> Goerz
Indústria e artesanato Cestaria	Execução de cestos e cestas	Vime, brima, vimeiro, brimeiro, brima vermelha	<i>Salix fragilis</i> L.
Indústria e artesanato Cestaria	Execução de cestas	Giesta amarela, escoba, verga	<i>Cytisus scoparius</i> (L.) Link
Indústria e artesanato Cestaria	Execução de cestas	Giesta Branca, escoba, verga	<i>Cytisus multiflorus</i> (L'Hér.) Sweet
Indústria e artesanato Cestaria	Execução de cestas	Piorno	<i>Genista florida</i> L.
Indústria e artesanato Cestaria	Execução de cestas	Sanguinho	<i>Cornus sanguinea</i> L.
Indústria e artesanato Cestaria	Execução de cestas	Verdinha	<i>Jasminum fruticans</i> L.

Cestaria			
Categoria de uso	Uso (aplicação)	Nome(s) comum(s)	Nome científico
Indústria e artesanato Cestaria	Execução de escritinhos	Centeio	<i>Secale cereal</i> L.
Indústria e artesanato Cestaria	Execução de escritinhos	Silva	<i>Rubus ulmifolius</i> Schott.
Indústria e artesanato Cestaria	Massa de farinha e água aplicada na parte de fora do barril, destinada a conter a impermeabilização feita no interior com pez.	Trigo	<i>Triticum aestivum</i> L.
Indústria e artesanato Cestaria	Pez (nome dado à resina), produto para a impermeabilização do barril	Pinheiro	<i>Pinus pinaster</i> Aiton

Apicultura			
Categoria de uso	Uso (aplicação)	Nome(s) comum(s)	Nome científico
Alimentação animal	Planta melífera	Urze	<i>Erica</i> sp. pl.
Alimentação animal	Planta melífera	Tomilho	<i>Thymus zygis</i> L.
Alimentação animal	Planta melífera	Queiroga	<i>Erica umbellata</i> Loeff. ex L.
Alimentação animal	Planta melífera	Hortelã	<i>Mentha</i> sp. pl.
Alimentação animal	Planta melífera	Girassol	<i>Helianthus annuus</i> L.
Alimentação animal	Planta melífera	Silva	<i>Rubus ulmifolius</i> Schott.
Alimentação animal	Planta melífera	Poêjo	<i>Mentha pulegium</i> L.
Alimentação animal	Planta melífera	soagem	<i>Echium plantagineum</i> L.
Alimentação animal	Planta melífera	Bocas-de-lobo, abelhouras	<i>Antirrhinum majus</i> L.
Alimentação animal	Planta melífera	Trevos	<i>Trifolium</i> sp. pl.
Alimentação animal	Planta melífera	Tojo	<i>Ulex europaeus</i> L.
Alimentação animal	Planta melífera	Alfazema	<i>Lavandula</i> sp. pl.
Alimentação animal	Planta melífera	Tília	<i>Tilia platyphyllos</i> L.
Alimentação animal	Planta melífera	Medronho, madronho, ervedeiro	<i>Arbutus unedo</i> L.
Alimentação animal	Planta produtora de melada	Carvalho	<i>Quercus pyrenaica</i> Willd.
Alimentação animal	Planta produtora de melada	Azinheira	<i>Quercus rotundifolia</i> Lam.
Alimentação animal	Pólen, cruzetas e pregos dos cortiços	Esteva, xara	<i>Cistus ladanifer</i> L.
Alimentação animal	Planta produtora de pólen	Amendoeira	<i>Prunus dulcis</i> (Mill.) D. A. Webb.
Alimentação animal	Planta produtora de pólen	Nabiça	<i>Brassica napus</i> L.
Alimentação animal	Planta produtora de pólen	Oliveira	<i>Olea europaea</i> L.
Alimentação animal	Planta produtora de pólen	Milho	<i>Zea mays</i> L.
Alimentação animal	Planta produtora de pólen	Fava	<i>Vicia faba</i> L.
Alimentação animal	Planta produtora de pólen	Tremoço	<i>Lupinus albus</i> L.

Apicultura			
Categoria de uso	Uso (aplicação)	Nome(s) comum(s)	Nome científico
Alimentação animal	Planta produtora de pólen	Ervilha	<i>Pisum sativum</i> L.
Alimentação animal	Planta produtora de própolis	Choupo	<i>Populus nigra</i> L.
Alimentação animal	Planta produtora de própolis	Castanheiro da Índia	<i>Aesculus hippocastanum</i> L.
Alimentação animal	Planta produtora de própolis	Fruteiras	<i>Prunus</i> sp. pl.
Alimentação animal	Planta produtora de própolis	Amieiro	<i>Alnus glutinosa</i> (L.) Gaertn.
Alimentação animal	Planta produtora de própolis	Avelaneira	<i>Corylus avellana</i> L.
Alimentação animal	Alimentação dos enxames	Figo	<i>Ficus carica</i> L.
Alimentação animal Outros usos	Planta melífera, construção de cortiços	Castanheiro	<i>Castanea sativa</i> Mill.
Alimentação animal Outros usos	Casca para cozer cortiços, Pólen	Salgueiro	<i>Salix</i> sp. pl.
Alimentação animal Outros usos	Planta produtora de pólen, Construção de cortiços	Sobreiro	<i>Quercus suber</i> L.
Alimentação animal Outros usos	Planta melífera, construção de colmeias, planta fumigante	Freixo	<i>Fraxinus angustifolia</i> Vahl.
Alimentação animal Outros usos	Planta melífera, fumigante	Bela-luz, cheirosinha, salpurinha	<i>Thymus mastichina</i> L.
Alimentação animal Outros usos	Planta produtora de pólen, fumigante	Carqueja	<i>Pterospartum tridentatum</i> (L.) Willk.
Alimentação animal Outros usos	Planta melífera e fumigante	Alecrim	<i>Rosmarinus officinalis</i> L.
Alimentação animal Outros usos	Planta melífera e fumigante	Eucalipto	<i>Eucalyptus globulus</i> Labill.
Alimentação animal Outros usos	Planta melífera e fumigante	Rosmaninho	<i>Lavandula stoechas</i> L.
Alimentação animal Outros usos	Planta produtora de própolis, construção de colmeias, planta fumigante	Pinheiro	<i>Pinus</i> sp. pl.
Alimentação animal Outros usos	Planta melífera, atrente de insectos	Erva-cidreira, erva-abelheira	<i>Melissa officinalis</i> L.
Alimentação animal Indústria e artesanato Outros usos	Planta melífera, pequena vassoura para varrer abelhas dos quadros, fumigante	Giesta amarela	<i>Cytisus scoparius</i> (L.) Link
Alimentação animal Indústria e artesanato Outros usos	Planta melífera, pequena vassoura para varrer abelhas dos quadros, fumigante	Giesta branca	<i>Cytisus multiflorus</i> (L'Hér.) Sweet
Outros usos	Casca para cozer cortiços	Trovisco	<i>Daphne gnidium</i> L.
Outros usos	Cruzetas dos cortiços	Zimbro	<i>Juniperus oxycedrus</i> L.
Outros usos	Fumigante	Linho	<i>Linum usitatissimum</i> L.
Outros usos	Acaricida	Lúpulo silvestre	<i>Humulus lupulus</i> L.
Outros usos	Acaricida	Urtiga	<i>Urtica</i> sp. pl.
Outros usos	Acaricida	Limão	<i>Citrus limon</i> (L.) Burm.f.
Outros usos	Farinha para confundir o cheiro das abelhas	Trigo	<i>Triticum aestivum</i> L.

Pastoreio de percurso			
Categoria de uso	Uso (aplicação)	Nome(s) comum(s)	Nome científico
Alimentação animal Plantas herbáceas anuais e perenes	Aproveitamento da flora dos lameiros (prados espontâneos ou semeados), em geral depois de fenados (segados), onde prosperam misturas de espécies, essencialmente das famílias Fabáceas, Gramíneas, Labiadas e Compostas, entre outras	Boninas, lilas ou margaridas	<i>Bellis perenis</i> L.
		Erva-febra	<i>Poa</i> sp. pl.
		Erva-mole	<i>Holcus lanatus</i> L.
		Feno-de-cheiro	<i>Anthoxanthum odoratum</i> L.
		Festucas	<i>Festuca</i> sp.pl.
		Leitaregas, leitugas	<i>Hyphocaeris radicata</i> L.
		Luzernas	<i>Medicago</i> sp. pl.
		Mentas	<i>Mentha</i> sp.pl.
		Tomilhos	<i>Thymus</i> sp. pl.
		Trevos	<i>Trifolium</i> sp.pl.
Alimentação animal Plantas herbáceas anuais e perenes	Utilização da flora ruderal (plantas das margens de caminhos), sobretudo Crucíferas, Compostas, Gramíneas, Papaveráceas e Plantagináceas, Urticáceas, entre outras	Estrela-mar e língua-de-ovelha	<i>Plantago</i> sp. pl.
		Cardos molares	<i>Sonchus</i> sp. pl.
		Labrestos	<i>Coincya monensis</i> (L.) Greuter & Burdet
		Panasco	<i>Agrostis</i> sp. pl.
		Papoulas	<i>Papaver</i> sp. pl.
		Saramagos	<i>Raphanus raphanistrum</i> L.
		Urtigas	<i>Urtica</i> sp. pl.
Alimentação animal Cultivos anuais	Consumo pelos animais dos restolhos e restos de cultivos das parcelas de nabal, rabas e ferrás, excedentes das cortinhas	Ferrás	<i>Hordeum vulgare</i> L. e <i>Avena sativa</i> L.
		Milho forrageiro	<i>Zea mays</i> L.
		Nabal	<i>Brassica napus</i> L. ou <i>Brassica rapa</i> L.
		Rabas	<i>Brassica napobrassica</i> (L.) Mill.
		Restolhos centeio	<i>Secale cereale</i> L.
		Restolhos trigo	<i>Triticum aestivum</i> L.
		Restos sorgo	<i>Sorghum bicolor</i> (L.) Moench.
Alimentação animal Matos	Animais retiram proveito dos rebentos e brotos tenros de espécies arbustivas que constituem diferentes tipos de matos	Carqueja	<i>Pterospartum tridentatum</i> (L.) Willk.
		Esteva, xara	<i>Cistus ladanifer</i> L.
		Giestas	<i>Cytisus</i> sp. pl.
		Rosmaninho, arçã	<i>Lavandula stoechas</i> L.
		Tojo	<i>Ulex europaeus</i> L.
		Urzes	<i>Erica</i> sp. pl.
Alimentação animal Folhagens	Uso das folhas de espécies arbóreas, da regeneração natural (jovens plântulas), dos restos de frutos (e.g. bolotas) e das plantas herbáceas que se desenvolvem sob coberto	Amendoeira	<i>Prunus dulcis</i> (Mill.) D. A. Webb
		Carvalho	<i>Quercus</i> sp. pl.
		Castanheiro	<i>Castanea sativa</i> Mill.
		Freixo	<i>Fraxinus angustifolia</i> Vahl.
		Negrilho, olmo	<i>Ulmus minor</i> Mill.
		Oliveira	<i>Olea europaea</i> L.

Bibliografia consultada

- AFONSO, B. (1981). A cestaria. Um trabalho artístico e artesanal das nossas terras. *Brigantia*, 1(1): 17-43.
- BARBOSA, J. C., & PORTELA, J. (2000). O pastoreio de percurso no sistema de exploração de ovinos em Trás-os-Montes. *in Actas do colóquio Montemuro a última rota da transumância*. Viseu, pp. 95-116
- BLANCO, E. & DIEZ, J. (2005). *Guía de flora de Sanabria, Carballeda y Los Valles*. Ed. Adisac-La Voz. Zamora.
- BLANCO, E. B. & CUADRADO, C. C.(2000). *Etnobotánica en extremadura. Estudio de la Calábria y la Siberia extremeñas*. Ed. Emilio Blanco Castro y CEP Alcoba de los Montes. Madrid.
- BOHM, J. (2013). *O grande livro da oliveira e do azeite – Portugal oleícola*. Ed. Dinalivro. Lisboa.
- BON, M. (2005). *Guía de campo de los hongos de España e de Europa*. Ed. Omega. Barcelona.
- BURNIE, D. (2005). *Plantas silvestres del Mediterráneo*. Ed. Omega. Barcelona.
- CARVALHO, A. M. (2010). *Plantas y sabiduría popular del Parque Natural de Montesinho. Un estudio etnobotánico en Portugal*. Biblioteca de Ciências nº35. Consejo Superior de Investigaciones Científicas. Madrid.
- COURTECUISSÉ, R. & DUHEM, B. (2005). *Guía de los hongos de la Península Ibérica, Europa Y Norte de África*. ED. Omega. Barcelona.
- E-Museu do património cultural imaterial: <http://www.memoriame-dia.net/>
- FONT QUER, P. (1999). *Plantas medicinales. El Dioscórides renovado*. Editorial Península. Barcelona.
- GALLEGO CARRICAJO, E. & GALLEGO CARRICAJO, A. (2008). *Usos, Tradiciones y Conocimiento de las Plantas por las Gentes de Sayago*. Ed. ADERISA. Bermillo de Sayago (Zamora).
- JEAN-PROST, P. & CONTE, Y. L. (2010). *Apicultura. Conocimiento de la abeja. Manejo de la colmena*. Ed. Mundi-Prensa. Madrid.
- LADRA, L. (2013). *Tecnología tradicional do sumagre no Douro superior. Etnobotânica, História, Cultura e Património*. Ed. Fundação Coa Parque - Fundação para a Salvaguarda e Valorização do Vale do Coa e Lois Ladra.
- MADRUGA, F. (2006). *Novos tempos. Velhas culturas*. Ed. Associação Cultural e recreativa de Soutelo.
- MONTEIRO, A. M. (1999). *A Oliveira*. Ed. João Azevedo Editor. Mirandela.
- MONTEIRO, A.M. (2007). *O azeite e as azeitonas*. Ed. João Azevedo Editor. Mirandela.
- MOREIRA, L. & FARINHA, N. (2011). *Guia prático da biologia da abelha - Manual de apicultura, Volume 1*. Ed. FNAP - Federação Nacional dos Apicultores de Portugal. Lisboa.
- NÚÑEZ, D. R. & CASTRO, C. O. (1991). *La Guía de Incafo de las plantas útiles y venenosas de la Península Ibérica Y Baleares (Excluidas Medicinales)*. Ed. Incafo. Madrid.
- Revista *Santulhana* nº 1, 1994.
- Revista *Santulhana* nº 17, 2010.
- RIBEIRO, J. A. ; MONTEIRO, A. M. & SILVA, M.L. F. (2000). *Etnobotânica. Plantas Bravias, Comestíveis, Condimentares e Medicinais*. Ed. João Azevedo Editor. Mirandela.
- SANTOS, J. J. M. (2004). *Flora & Fauna na Toponímia Transmontana*. Ed. Governos Cívicos de Vila Real e Bragança.
- SOCIEDADE PORTUGUESA DE BOTÂNICA. (2014). *Flora de Portugal Interactiva*. www.flora-on.pt.
- SOUSA, F. (2006). *História da indústria das sedas em Trás-os-Montes*. (Vol. I,II). Ed. Edições Afrontamento. Porto.



Usa e serás mestre! corresponde a parte dos resultados alcançados durante a vigência do Projecto Ervas, Sementes e Saberes Tradicionais da Terra-Fria Transmontana, desenvolvido desde 2012, no âmbito das actividades da associação ALDEIA.

Tem como propósito destacar plantas e processos, a maioria ainda vigentes, outros já extintos, mas bem presentes na memória colectiva das populações, que representam a cultura local e marcam a identidade da Terra Fria Transmontana.

Pretende também divulgar este património tão rico, facilitar a sua valorização, reconhecer o contributo das populações rurais para a sua transmissão e preservação, e realçar a relevância deste conhecimento para a gestão e conservação dos recursos biológicos e da herança cultural desta região.



Projecto nº 020000902520 Ervas, Sementes e Saberes Tradicionais da Terra Fria Transmontana
Medida 3.2.1. Conservação e Valorização do Património Rural
Programa de Desenvolvimento Rural (PRODER)

aldeia

Acção, Liberdade, Desenvolvimento, Educação, Investigação, Ambiente
www.aldeia.org

ISBN 978-989-20-5632-6



9 789892 056326