



# COENTROS DO ALENTEJO

CONSERVAÇÃO DO CONHECIMENTO  
TRADICIONAL E DOS RECURSOS GENÉTICOS

Orlanda Póvoa, Noémia Farinha, Elsa Lopes,  
João Paulo Mendes, Luísa Silva Pereira

## FICHA TÉCNICA

**TÍTULO:** COENTROS DO ALENTEJO – Conservação do conhecimento tradicional e dos recursos genéticos

**AUTORES:** Orlanda Póvoa, Noémia Farinha, Elsa Lopes, João Paulo Mendes, Luísa Silva Pereira

**FOTOGRAFIAS:** Orlanda Póvoa, Noémia Farinha, Elsa Lopes, Luísa Silva Pereira

**DESIGN E EDIÇÃO:** 77'83 ATELIER DE DESIGN ([www.7783design.com](http://www.7783design.com))

**IMPRESSÃO:** ColorShow ([www.colorshow.pt](http://www.colorshow.pt))

**DEPÓSITO LEGAL:** 384323/14

**ISBN:** 978-989-8806-00-0

**DATA DE EDIÇÃO:** 2014

**PROJETO:** PRODER 18660, Sub-acção 2231: «Colheita, conservação e valorização de germoplasma de poejos e coentros no Alentejo» (2011-2015).

## COFINANCIAMENTO



Programa de Desenvolvimento Rural



GOVERNO DE  
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA AGRICULTURA  
E DO MAR



UNIÃO EUROPEIA

Fundo Europeu Agrícola  
de Desenvolvimento Rural

A Europa investe nas zonas rurais

## PROMTORES



INSTITUTO  
POLÍTÉCNICO  
de PORTALEGRE



Coordenação Interdisciplinar  
para a Investigação e Inovação  
INSTITUTO POLITÉCNICO DE PORTALEGRE



INSTITUTO POLITÉCNICO de PORTALEGRE  
ESCOLA SUPERIOR  
AGRÁRIA de ELVAS

# COENTROS DO ALENTEJO

CONSERVAÇÃO DO CONHECIMENTO  
TRADICIONAL E DOS RECURSOS GENÉTICOS

Orlanda Póvoa  
Noémia Farinha  
Elsa Lopes  
João Paulo Mendes  
Luísa Silva Pereira

## AGRADECIMENTOS

Muitos foram os que de forma desinteressada contribuíram para esta compilação. Sobretudo os agricultores que gentilmente nos cederam as suas sementes e propágulos vegetativos, bem como os seus saberes.

Porque são fonte de conhecimento, estão referidos no final do livro, como é clássico fazer-se com a bibliografia de suporte de um trabalho. Sem os seus conhecimentos este livro não existia.

Os autores agradecem a todos os colaboradores que contribuíram para a obtenção de dados, bem como à incansável equipa administrativa que gere os projetos da C3i.

A todos o nosso sincero agradecimento.

## ÍNDICE GERAL

<b>PREFÁCIO</b>	8
<b>1, INTRODUÇÃO</b>	10
<b>2, O COENTRO (<i>CORIANDRUM SATIVUM L.</i>)</b>	11
2.1, Taxonomia da espécie	11
2.2, Utilizações do coentro	12
2.3, Condições de cultivo	13
<b>3, RISCO DE EROSÃO GENÉTICA</b>	14
3.1, Objetivos	14
3.2, Metodologia	14
3.3, Resultados	15
3.4, Conclusão	17
<b>4, CARATERIZAÇÃO MORFOLÓGICA E AVALIAÇÃO AGRONÓMICA DO COENTRO</b>	19
4.1, Objetivos	19
4.2, Metodologia	19
4.3, Resultados e discussão	21
4.4, Conclusão	26
<b>5, SABORES TRADICIONAIS</b>	27
ENTRADAS	29
SALADAS	37
SOPAS	47
AÇORDAS e outros ACOMPANHAMENTOS	53
PRATOS DE PEIXE	61
PRATOS DE CARNE	73
MOLHOS e PISOS	83
SOBREMESAS e INFUSÕES	87
<b>6, BIBLIOGRAFIA</b>	95
<b>7, INFORMANTES</b>	98

## PREFÁCIO

O uso de plantas aromáticas e medicinais (PAM) perde-se na memória dos tempos. De entre este grupo de plantas destaca-se o coentro, como importante erva aromática usada na gastronomia dos povos da península ibérica desde a antiguidade.

Ao longo da história, os usos do coentro na culinária foram-se diversificando, sendo o conhecimento empírico da sua utilização transmitido de geração em geração, até à atualidade, havendo poucas compilações sistematizadas deste conhecimento.

Por outro lado, apesar do coentro ser a PAM mais cultivada no nosso país, a maioria da produção de coentro assenta em sementes importadas e não em materiais autóctones como seria de esperar e desejável. A utilização de sementes nacionais desta planta reduz-se às zonas rurais, em particular do Alentejo, onde o coentro assume uma importância destacada na gastronomia regional. No entanto, a utilização deste germoplasma autóctone vai-se perdendo à medida que desaparecem as populações locais mais idosas que efetuavam a sua manutenção. Está assim bem patente o risco de erosão genética do germoplasma nacional de coentro.

Impunha-se, portanto, a realização de um estudo que efetuasse a recolha de germoplasma de coentro do Alentejo para conservação dos recursos genéticos desta espécie, e que simultaneamente efetuasse o registo do conhecimento tradicional sobre esta espécie ainda na posse das gerações mais idosas das zonas rurais, antes que o curso natural do tempo o fizesse desaparecer.

Neste livro, são apresentados e discutidos, de forma sumária, os principais resultados obtidos no âmbito do projeto PRODER 18660, relativos à recolha e caracterização do germoplasma de coentro recolhido, abordando a questão da erosão genética e da diversidade dos materiais encontrados. Os autores também incluíram algumas receitas recolhidas junto dos informantes contactados nos trabalhos de campo deste projeto, bem como algumas da sua própria autoria. Estas receitas realçam a versatilidade desta planta e a multiplicidade de utilizações culinárias a que esta aromática pode dar origem.

Está assim cumprida a missão a que se propôs este projeto; contribuir para a conservação dos recursos genéticos do coentro através da recolha e caracterização de germoplasma autóctone e contribuir para a conservação e perpetuação do conhecimento tradicional sobre o uso do coentro na culinária regional, recolhendo e publicando esta informação no livro que agora se apresenta.

**Francisco Luís Mondragão Rodrigues**

Professor Coordenador da Escola Superior Agrária de Elvas  
Chefe do Departamento de Agricultura e Recursos Naturais

## 1 • INTRODUÇÃO

O trabalho que se apresenta neste livro foi financiado pelo projeto PRODER 18660 «Colheita, conservação e valorização de germoplasma de poejos e coentros no Alentejo» e vem na sequência de projetos anteriores (AGRO 34 e AGRO 522) também dedicados à conservação de recursos genéticos de Plantas Aromáticas e Medicinais (PAM), em que a Escola Superior Agrária de Elvas participou.

Os poejos (*Menta pulegium* e *Mentha cervina*) e o coentro (*Coriandrum sativum*) são tradicionalmente utilizados em Portugal, em especial na região Alentejo, como condimentares e medicinais. Devido à riqueza e natureza dos óleos essenciais que contém, têm também um elevado potencial para a indústria alimentar e de perfumaria.

Este livro trata sobretudo dos resultados obtidos com os coentros, por um lado porque o coentro é a PAM mais cultivada em Portugal Continental, em modo convencional para consumo em fresco, representando 71% da área (GPP, 2013). Por outro lado, no âmbito dos projetos anteriores, foi publicado um livro sobre poejos (Monteiro *et al.*, 2007) que continua disponível e atual.

Resultados mais detalhados obtidos com o coentro podem ser consultados em Lopes (2014) e com os poejos em Ablú (2014), além de outras publicações da equipa.

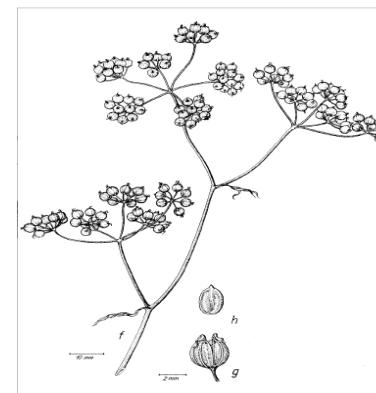
Espera-se que este trabalho contribua não só para a valorização dos recursos genéticos destas PAM, mas também para o registo do conhecimento tradicional a elas associado.

## 2 • O COENTRO (*CORIANDRUM SATIVUM L.*)

### 2.1 • TAXONOMIA DA ESPÉCIE

O nome vulgar mais difundido em Portugal da espécie *Coriandrum sativum L.* é coentro ou coentros, mas possui também as designações de Ceandro, Coendros e Coriandro (UTAD, 2014). A espécie pertence à família Apiaceae ou Umbelliferae (Nieto Feliner *et al.*, 2003; Franco, 1971; Tutin *et al.*, 1968; Coutinho, 1939).

O género *Coriandrum* inclui 2 espécies: a espécie cultivada *C. sativum L.* e a espécie silvestre *C. tordylium* (Fenzl) Bornm. O *C. tordylium* é descrito no sudeste da Anatólia (Hedge e Lamond, 1972; Davis, 1972 citados por Lopez *et al.*, 2007) e a norte do Líbano (Mouterde, 1986 citado por Diederichsen, 1996). Nas floras consultadas (Nieto Feliner *et al.*, 2003; Franco, 1971; Coutinho, 1939) não foram encontradas referências à existência da espécie silvestre *C. tordylium* na Península Ibérica. A Flora Europaea (Tutin *et al.*, 1968) também não refere a existência desta espécie, o mesmo acontecendo no Norte de África (Fennane e Ibutatton, 2005). Há contudo referência a *C. tordylium* na flora da Síria, Palestina e Sinai (George *et al.* 1932), o que justifica o anteriormente citado.



#### LEGENDA:

(f) Ramo com frutos maduros.

(g) Frutos maduros.

(h) Semente após remoção do mericarpo.

Figura 1 • Morfologia externa da umbela, dos frutos e da semente do coentro baseado em Diederichsen (1996).

## 2.2 › UTILIZAÇÕES DO COENTRO

O coentro terá sido provavelmente uma das primeiras ervas aromáticas a ser utilizada pelo Homem, pelo que as suas utilizações são muito diversas.

Os usos diretos das folhas, caules, raízes e frutos do coentro, apresentam duas vertentes: a culinária e a medicinal. Na culinária, podem ser utilizadas as folhas frescas ou secas, o caule, as raízes e os frutos, sendo uma das ervas aromáticas propostas pela Direção Geral de Saúde (DGS) para reduzir a quantidade de sal na alimentação (Graça, 2013).

A nível mundial, é uma aromática essencial da gastronomia tradicional indiana, paquistanesa, chinesa e latino-americana (Malagrava, [sd]). Em Portugal, estudos etnobotânicos realizados no Alentejo revelam que o coentro (folhas e caules tenros) é utilizado pelo menos uma vez por semana como condimento de açordas, peixe, carne e leguminosas (Póvoa *et al.*, 2012). Os compostos do óleo essencial responsáveis pelo aroma das folhas são essencialmente *n*-Decanal e 2-*trans*-Decenal (Figueiredo, 2014).

Na utilização medicinal são os frutos que apresentam maior interesse, sobretudo no tratamento de transtornos digestivos, em afeções hepáticas, na convalescença de doenças infeciosas e nas halitoses (Delaveau, 1983).

Nos frutos, o óleo essencial (1,8 a 3,3%) é maioritariamente composto por Linalol (60-70%) e é responsável pelo efeito digestivo, espasmolítico, bactericida e fungicida (Cunha *et al.*, 2009). O Linalol pode ser usado na aromatização de temperos, medicamentos, alimentos e ainda produtos de limpeza, enquanto o ácido petroselínico (ácido gordo) pode ser utilizado em suplementos alimentares (Figueiredo, 2014).

## 2.3 › CONDIÇÕES DE CULTIVO

A cultura do coentro tem elevada capacidade de adaptação, desenvolvendo-se em climas quentes, frescos e moderadamente frios. Apresenta contudo alguma sensibilidade às geadas, que retardam o seu crescimento.

Segundo Christman (2000), a cultura não tolera valores de precipitação elevados e períodos de muita humidade, preferindo níveis de precipitação regulares sem encharcamentos. Tolera curtos períodos de seca (Silva, 1997). Necessita de pouca rega, mas frequente (Gardé e Gardé, 1981; Silva, 1997).

Apesar de ser pouco exigente, o solo ideal para a sua cultura deve ser profundo, com boa drenagem, rico em matéria orgânica e com pH recomendável entre 5.5 e 6.5, devendo evitar-se solos demasiadamente ácidos (Junior e Nascimento 2009; Cunha *et al.*, 2011).

A sementeira pode fazer-se na primavera ou outono, logo que o solo apresente uma boa temperatura (Gardé e Gardé, 1981), geralmente entre os 10°C e 30°C. Preferencialmente em linhas com espaçamento de vinte centímetros. A profundidade de sementeira pode variar entre os 2 e 5 cm, colocando-se as sementes em sulcos abertos (Francisco e Hertwig, 1986).

A densidade de sementeira mais frequentemente referida varia entre 4 e 25kg/ha (Bustamante, 1987; Dias, 2005; Francisco e Hertwig, 1986; Silva, 1997).

Segundo Pereira e Nascimento (2003), alguns produtores, dividem os frutos (contém 2 sementes) para maior rendimento de sementeira e para obter maior velocidade de germinação.

## 3 › RISCO DE EROSÃO GENÉTICA

Quando este projeto teve inicio, tínhamos conhecimento de estudos de erosão genética relativos a outras espécies/culturas em outros países, mas havia uma lacuna de estudos desta natureza em Portugal. Os inquéritos de etnobotânica anteriormente realizados no Alentejo tinham revelado indícios de erosão genética do coentro e dos poejos, apesar de não ter sido quantificada (Póvoa *et al.*, 2012).

Na Tunísia, as populações de *M. pulegium* foram muito exploradas pela colheita maciça de plantas para a medicina tradicional. Esta situação levou, ao longo das últimas décadas, a uma redução acentuada do número de populações e à destruição do seu habitat. Este declínio está a aumentar devido a outros distúrbios humanos como a agricultura, o sobrepastoreio, as limpezas e a perda de habitats húmidos. Estas perturbações podem levar ao isolamento de populações e a redução do fluxo genético entre populações (Fadhel e Boussa, 2004).

### 3.1 › OBJETIVOS

O principal objetivo deste estudo foi determinar o risco de erosão genética das espécies em estudo, tendo como base os acessos colhidos no âmbito do projeto AGRO 34 das três espécies em estudo no atual projeto.

### 3.2 › METODOLOGIA

Para o coentro, foram considerados 19 acessos colhidos antes de 2001 em missões conjuntas da equipa da ESAE e da equipa do Banco Português de Germoplasma Vegetal (BPGV).

Em 2011, os dados de passaporte dos acessos e os dados dos informantes das missões de colheita de 2002-2003 e anteriores, foram usados para voltar a encontrar os locais de colheita e os informantes.

No total foram consideradas 95 acessos cultivados (28 de *Mentha cervina*, 19 de *Mentha pulegium* e 48 de *Coriandrum sativum*). Relativamente aos acessos silvestres, foram considerados 28 acessos (6 de *M. cervina* e 22 de *M. pulegium*).

A descoberta do rasto de informantes ausentes foi particularmente difícil, muitas vezes com recurso aos vizinhos que referiam que a pessoa tinha morrido ou mudado de endereço (ex.: para um lar de idosos). Nestes casos, insistimos na obtenção de informação, tentando aferir se as sementes ou plantas tinham sido deixadas como herança ou como um presente de vizinho.

A estimativa do risco de erosão genética foi assumido como a percentagem de acessos perdidos. Um método semelhante (erosão genética (GE)= 100%-GI (integridade genética) foi usado por Hammer *et al.* (1996) e Hammer e Laghetti (2005) para variedades tradicionais italianas e albanesas.

### 3.3 › RESULTADOS

#### 3.3.1 › ACESSOS CULTIVADOS

A estimativa do risco de erosão genética para os acessos cultivados foi semelhante para as três espécies (32-33%) (figura 2). A perda de acessos deveu-se principalmente à morte dos informantes (67%) ou ao abandono das atividades agrícolas (devido ao envelhecimento).

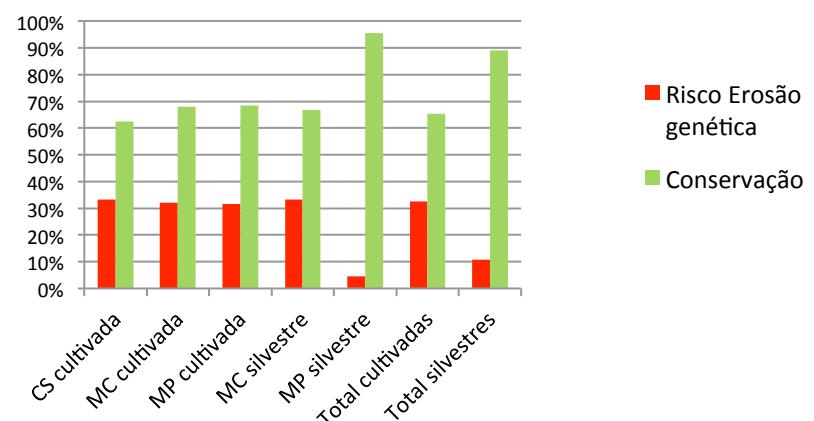


Figura 2 : Balanço entre acessos preservados e perdidos de *Coriandrum sativum* (CS), *M. cervina* (MC) e *M. pulegium* (MP) (2002-2011).

Algumas pessoas perderam as suas sementes ou plantas devido a outras causas como: seca, ataque de pragas, etc. O tempo médio de desaparecimento dos acessos foi 8,3 anos.

Os resultados de Hammer *et al.* (1996) para erosão genética de *Ocimum basilicum* em Itália foram de 33%. Em outras culturas, o mesmo autor obteve taxa de erosão genética anual de 2,45% para a Albânia. Estes valores são próximos dos obtidos no nosso estudo. A tradição alentejana de deixar sementes para herança e de dar e trocar sementes e propágulos vegetativos entre vizinhos, impediu que a perda de acessos fosse ainda maior.

### 3.3.2 › ACESSOS SILVESTRES

A maioria (57%) dos 28 acessos silvestres considerados manteve a sua abundância relativa. Para a *M. cervina* foi observada uma menor abundância relativa em 25% dos locais visitados. Para a *M. pulegium* foi observado um aumento da abundância relativa em 20% dos locais.

O maior risco de erosão genética foi obtido para *M. cervina* (33%) devido principalmente a destruição de habitat (por exemplo construção de barragens). A *M. pulegium* desapareceu nalguns locais (5%) devido sobretudo a mecanização agrícola e aplicação de herbicidas (figura 3).

As sementes da *M. pulegium* são dispersadas pelo vento e os seus propágulos vegetativos são também dispersados pelas correntes das linhas de água (Fadhel e Boussa, 2004), o que combinado com menores exigências edafoclimáticas contribui para um menor risco de erosão genética.

O pastoreio constituiu a principal ameaça para a conservação dos acessos silvestres (figura 3).

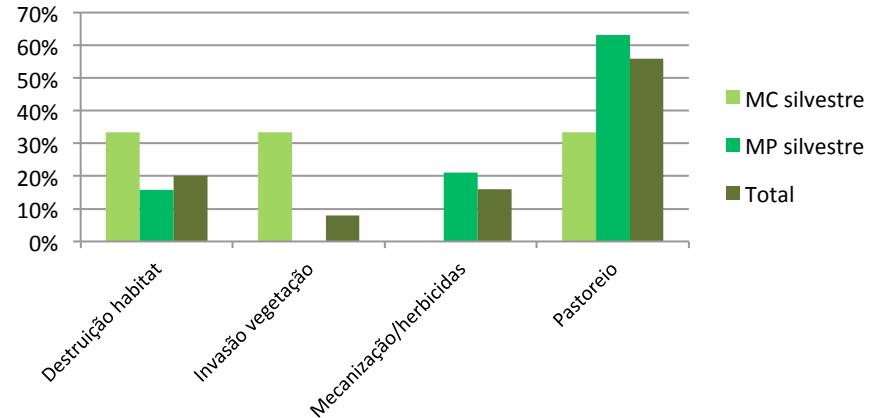


Figura 3 › Ameaças de erosão genética observadas nos locais de *M. cervina* (MC) e *M. pulegium* (MP) silvestres.

### 3.4 › CONCLUSÃO

No geral, a estimativa do risco de erosão genética foi maior em acessos cultivados (33 %) do que em acessos silvestres (11%), com perdas anuais de 3,7% e 1,2%, respectivamente.

A estimativa de risco de erosão genética para os acessos de *C. sativum* colhidos em 2002 foi de 32% (3,6% anual). Enquanto que, para a *M. pulegium* colhida em habitat natural, a perda anual foi de 0,6%, bastante menor que os 3,7% obtidos para a *M. cervina*. Portanto, estratégias de conservação *in situ* deveriam ser implementadas para a conservação desta espécie rara.

A erosão genética observada deve-se sobretudo a três causas: a desertificação humana das zonas rurais, responsável pela perda da maior parte dos acessos cultivados; o pastoreio e a destruição de habitats no caso dos acessos silvestres.

Esta estimativa de erosão genética justifica colheitas adicionais de germoplasma vegetal, sobretudo de variedades tradicionais cultivadas.



Efeito do pastoreio em plantas de hortelã-da-ribeira: à esquerda o acesso Mc10 fora da cerca; à direita, o mesmo acesso dentro da cerca, sob a ação do pastoreio com redução da biomassa das plantas.



Ponte da Ajuda (Elvas): sequência de imagens que testemunha o efeito do leito de cheia da Barragem de Alqueva na perda de um dos acessos de hortelã da ribeira: em cima em Novembro de 2002 (foram colhidas plantas), a meio em Maio de 2004, após enchimento da Barragem, em baixo em Março de 2005 já não existiam plantas no mesmo local.

## 4 › CARATERIZAÇÃO MORFOLÓGICA E AVALIAÇÃO AGRONÓMICA DO COENTRO

Para inverter a tendência da erosão genética das variedades tradicionais, é necessário por um lado colher e conservar as variedades que os agricultores cultivam e têm selecionado ao longo de gerações, por outro, valorizar esses recursos através de um programa de melhoramento destinado à seleção de novas variedades partindo desse manancial de diversidade genética. Para tal é necessário por um lado caraterizar a diversidade existente, por outro avaliar o seu potencial produtivo.

### 4.1 › OBJETIVOS

O presente capítulo teve como objetivos: i) caraterizar morfológicamente 15 acessos tradicionais de coentro e 2 acessos assilvestrados colhidos no Alentejo, em comparação com 2 variedades comerciais; ii) efetuar a avaliação agronómica de um conjunto selecionado de acessos.

### 4.2 › METODOLOGIA

Foram testadas 15 amostras de sementes tradicionais de coentro, colhidas no final da Primavera/Verão de 2011, provenientes de agricultores de diversos locais do Alentejo. Adicionalmente foram identificados e colhidos mais 2 acessos de coentros assilvestrados da mesma região (figura 4). Como testemunhas foram consideradas 2 amostras comerciais, 1 portuguesa e 1 espanhola.

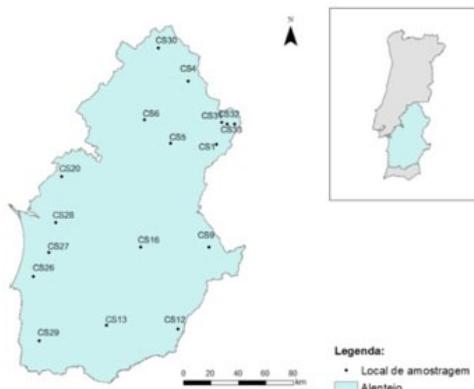


Figura 4 › Locais de colheita dos 15 acessos tradicionais e dos 2 acessos assilvestrados de coentro na região do Alentejo.

O ensaio de caraterização morfológica foi semeado a 8 de novembro de 2011 em tabuleiros alveolares, usando como substrato uma mistura de terra e substrato comercial vegetal (50%/50%). Posteriormente foram colocados sob abrigo com sistema de rega automática por microaspersão. O transplante foi efetuado a 23 fevereiro de 2012 no INIAV-Elvas e era constituído por 3 blocos casualizados, cada com 7 plantas por acesso, das quais apenas 5 foram caraterizadas num total de 15 plantas por acesso. O espaçamento entre plantas foi de 25 cm; o espaçamento entre acessos no mesmo bloco foi de 1 m e a distância entre blocos foi de 1 m. As infestantes foram controladas usando tela anti-germinante. Foi utilizada regagota a gota.

Registaram-se 18 descritores morfológicos adaptados de Diederichsen (1996): comprimento da primeira folha basal (C1F), comprimento da folha basal mais comprida (CFB), hábito da folha basal (HFB), forma do limbo da folha basal (FLFB), n.º de dias até ao inicio da floração (Dinflor), n.º de dias até ao fim da floração (Dfimflor), comprimento da folha superior do caule (CFS), altura (Alt), biomassa da planta (Bioms), n.º ramificações até à primeira umbela (Ramumb); n.º ramificações do caule principal (Ramcau), n.º de nós até à primeira umbela (Nosumb), n.º de nós do caule principal (Noscau), n.º de nós basais (Nosbas), diâmetro do caule (Diamcau), peso dos frutos (Pfrutos), biomassa de 1000 sementes (1000s) e capacidade germinativa (%Germ).

Os ensaios de valor agronómico, instalados no INIAV-Elvas a 26 de abril de 2013 e 25 de setembro de 2013, avaliaram, num ciclo de primavera e num ciclo outonal, a produção de biomassa vegetativa e a produção de frutos de 12 acessos: 9 acessos tradicionais, 1 acesso assilvestrado e as 2 variedades comerciais. Seguiu-se um delineamento em quatro blocos casualizados, com parcelas de 1,3m x 0,7m. Foram testados 2 níveis de corte, cada um numa área de amostragem de 0,25m<sup>2</sup>: (i) 2 cortes (1 corte para avaliação de biomassa vegetativa efetuado antes do aparecimento das estruturas reprodutivas que pretende avaliar a produção de folhas com valor comercial, 1 corte no final do ciclo para avaliação de biomassa de frutos); (ii) 1 corte no final do ciclo para avaliação de biomassa de frutos. A produção de biomassa vegetativa foi avaliada em matéria seca, após 24h de secagem em estufa a 105ºC.

Instalou-se o sistema de rega automático,gota-a-gota, cujo débito variou de acordo com as necessidades hídricas baseado na evapotranspiração de referência (Allen *et al.* 1998). Realizaram-se mondais manuais dentro das parcelas sempre que necessário. Entre blocos, foi aplicado herbicida de contacto (glifosato).

Para os dados da caraterização foi calculada a média para cada acesso, construindo-se as matrizes de dados que se submeteram à análise estatística multivariada (análise de componentes principais – PCA e análise aglomerativa - cluster analysis) utilizando o programa STATISTICA, versão 8.0 (StatSoftinc, 2007).

Os dados dos ensaios de valor agronómico foram submetidos a análise de variância, no programa MSTATC, versão 1.42 Michigan State University – sub-rotina ANOVA, com um fator: acesso. Na separação de médias optou-se pelo teste de Tukey, para uma probabilidade de erro inferior a 5%.

## 4.3 › RESULTADOS E DISCUSSÃO

### 4.3.1 › CARATERIZAÇÃO MORFOLÓGICA

A figura 5 apresenta o resultado da análise multivariada aglomerativa. No fenograma podem-se dividir os 19 acessos de coentro em 4 grupos considerando a distância de partição de 40, tendo por base as 18 características observadas. O primeiro grupo é constituído por 7 acessos: CS1, CS13, CS26, CS20, CS30, CS16 e CS32. O segundo grupo é constituído por 3 acessos: CS28 e as 2 testemunhas comerciais (TPT e TES). O terceiro grupo é composto por 7 acessos: CS4, CS9, CS29, CS5, CS12, CS27 e CS6 e para finalizar o quarto grupo tem os 2 acessos assilvestrados (CS31 e CS33). Se se dividir o fenograma a uma distância mais longa que 60, formam-se unicamente dois grupos, com todos os acessos cultivados dentro do mesmo grupo e os dois acessos assilvestrados num grupo à parte.

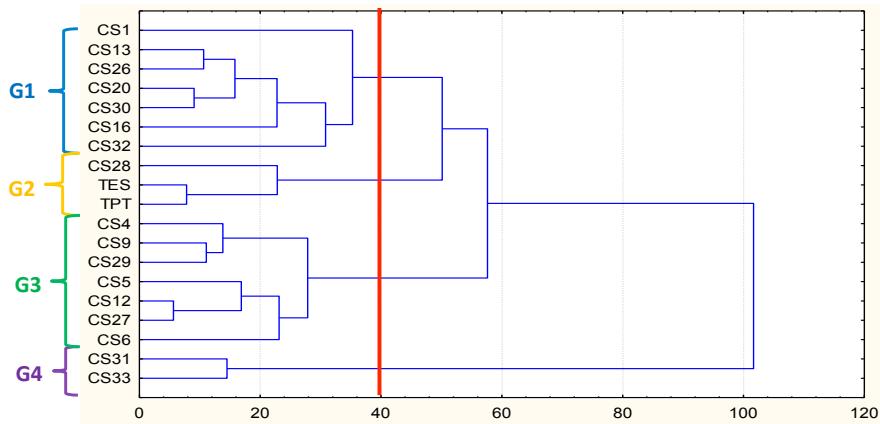


Figura 5 : Fenograma resultante da aplicação do método UPGMA à matriz normalizada dos 18 descritores e 19 acessos de coentro submetidos à análise aglomerativa. A linha vertical assinala o nível a que foi feita a partição para os 4 grupos considerados.

Na análise de componentes principais (figuras 6 e 7), as 3 componentes principais explicam 73,53% da variância, o que confere robustez à interpretação dos resultados com base nestas componentes. Só os eixos 1 e 2 explicam 61,97% da variância.

A sobreposição mental da projeção dos acessos (Figura 6), com a projeção dos descritores morfológicos (Figura 7), permite uma melhor percepção das coordenadas dos acessos em função das variáveis com maior contribuição para a sua posição.

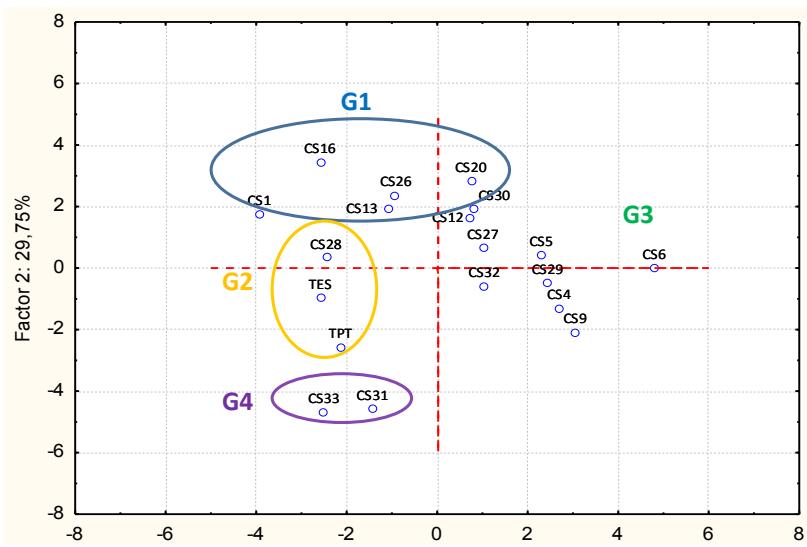


Figura 6 : Projeção dos 19 acessos de coentro no plano definido pelos eixos 1 e 2.

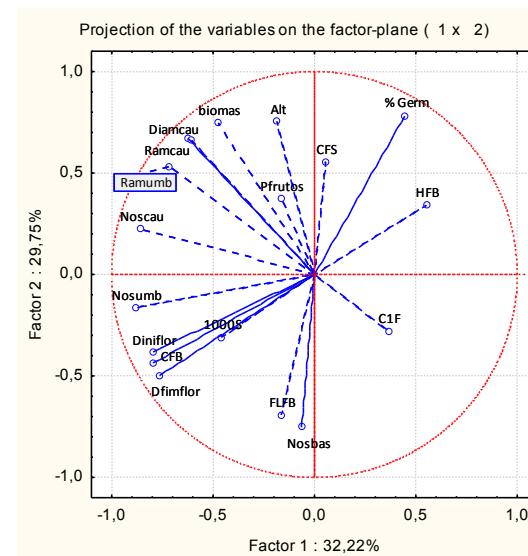


Figura 7 : Projeção dos 18 descritores morfológicos de coentro analisados.

O grupo 1 é relativamente heterogéneo, com grande dispersão no eixo 1, mas globalmente tem maior capacidade germinativa, com plantas muito ramificadas e altas, e elevada biomassa por planta. O grupo 2 é caracterizado por plantas com muitos nós no caule principal e basal, com folhas basais compridas e mais tardias na floração. O grupo 3 é constituído por plantas que apresentam no geral boa capacidade germinativa, com hábito da folha basal mais ereta e maior precocidade na floração. O grupo 4 é constituído pelos acessos assilvestrados, cujas plantas apresentam elevado número de nós basais, são baixas e muito prostradas, de floração tardia, pouca biomassa e taxas de germinação muito baixas.



Ensaio de caracterização morfológica, onde é visível a variabilidade existente entre acessos.

### 4.3.2 › AVALIAÇÃO AGRONÓMICA

Com base nos resultados da caraterização morfológica selecionaram-se 9 acessos tradicionais e 1 assilvestrado para avaliação agronómica.

Analizando a média obtida nos 2 ciclos para a produção de biomassa vegetativa (em matéria seca) verifica-se que os acessos tradicionais apresentam, na maioria, médias de produção superiores às variedades comerciais TPT e TES (figura 8).

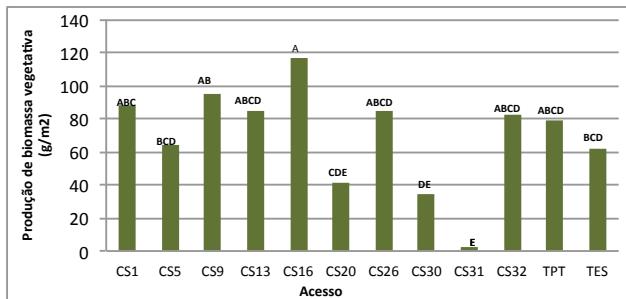


Figura 8, Produção biomassa vegetativa seca ( $\text{g/m}^2$ ), no primeiro corte, de 9 acessos tradicionais de coentro, 1 acesso assilvestrado (CS31) e 2 testemunhas comerciais. Média de dois ciclos vegetativos (Primavera e Outono de 2013).

CS16, CS9, CS1, CS26, CS13 e CS32 apresentam os melhores valores produtivos ( $>80\text{g/m}^2$ ). Segundo Muñoz (1987) o rendimento médio da folha, em matéria seca, do coentro está entre 1 e 1,5t/ha. ITEIPMAI (1992) aponta para rendimentos de 1,5 a 2t/ha. Sem que tenham sido submetidos a um processo de seleção programada (a não ser a efetuada pelo agricultor), a média de 2 ciclos vegetativos de produção para o acesso tradicional CS16 é superior a 1t/ha (significativamente superior à variedade comercial Espanhola) o que perspetiva potencial interesse para este e eventualmente outros acessos tradicionais.

A produção média de sementes (figura 9) sem corte prévio para avaliar a produção de biomassa vegetativa foi de 314,5g/m<sup>2</sup>. Quando os acessos foram submetidos a um corte prévio para biomassa vegetativa produziram em média apenas 94,6g/m<sup>2</sup>.

Assim, os agricultores que visem a produção de semente, bem como a produção de biomassa vegetativa fresca devem ter parcelas diferenciadas de acordo com os objetivos produtivos.

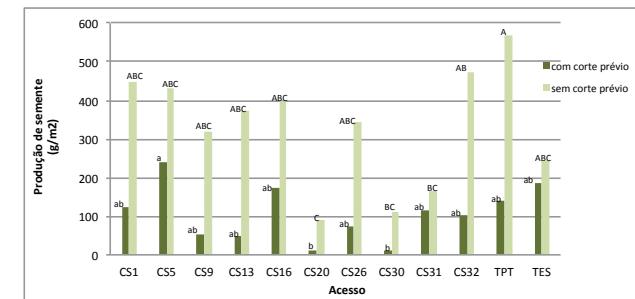


Figura 9, Produção da biomassa dos frutos ( $\text{g/m}^2$ ) de 9 acessos tradicionais, 1 acesso assilvestrado e 2 testemunhas comerciais. A separação de médias foi realizada separadamente para os acessos sem corte e para os acessos com corte prévio para biomassa vegetativa.

Os acessos com maior produção de semente foram: CS32, CS1 e CS5 com produções superiores a 400g/m<sup>2</sup>. Os restantes acessos, exceto CS20 e CS30, alcançaram produções superiores a 150g/m<sup>2</sup>, estando acima dos valores médios de produção referidos por ITEIPMAI (1992), Curion e Garcia (2005) e Ferretti (1992) citado por Gouveia (2003) que variaram entre 100 a 220g/m<sup>2</sup>.

Os acessos CS32, CS1 e CS16 mostram bons resultados para ambos os objetivos de produção: biomassa vegetativa e produção de frutos/sementes.

Tendo em consideração todos os acessos neste estudo, a variedade Portuguesa, foi a que conduziu a maior produção de semente.

#### 4.4 › CONCLUSÃO

A caraterização morfológica dos acessos tradicionais colhidos no Alentejo revela elevada variabilidade, a ser explorada do ponto de vista do melhorador. A análise aglomerativa permitiu uma clara separação entre os acessos assilvestrados e os acessos cultivados.

Considerando os resultados da caraterização e atendendo ao nosso objetivo principal de contribuir para a seleção de novas cultivares de coentro, elegemos, para testar no ensaio agronómico os acessos CS1, CS5, CS9, CS13, CS16, CS20, CS26, CS30 e CS32 por terem elevada produção de biomassa por planta e elevada percentagem de germinação da semente.

Os acessos assilvestrados (CS31 e CS33), embora tenham floração mais tardia, mostraram baixo potencial de produção de biomassa, pelo que terão baixo potencial agronómico, no imediato. No entanto, pelas suas características peculiares poderão ter interesse para efetuar cruzamentos com outras variedades mais produtivas em futuros trabalhos de melhoramento genético.

Quanto ao valor agronómico, os acessos com maior produção de semente foram CS32, CS1, CS16 e CS5 com produções superiores ou próximas a 400g/m<sup>2</sup>. Os acessos CS32, CS1 e CS16 mostraram ter bons resultados para ambos os objetivos de produção: folhas e frutos. Contudo o produtor que tenha por objetivo a produção de semente, não deve efetuar cortes nessas plantas de forma a maximizar a produção de semente. Para a produção de biomassa vegetativa, o acesso CS16 apresenta os melhores resultados dos acessos tradicionais.

Estes estudos deixam um contributo para a valorização das variedades tradicionais de coentro do Alentejo.



Aspetto geral do ensaio de valor agronómico onde é visível a variabilidade dos acessos de coentro



5

## SABORES TRADICIONAIS

*“O aroma do alento  
Trá-lo de suão o vento,  
Mas no Alentejo dos temperos  
Encontra-lo num raminho de coentros.”*

António Orla



SABORES TRADICIONAIS COM COENTROS

# ENTRADAS

Não cozinhar os coentros porque perdem o aroma e escurecem.  
Retificar o sal de preferência depois de adicionar os coentros. O coentro funciona  
como substituto do sal, podendo transmitir a sensação de “excesso de sal”.  
Para obter coentro em pó deve moer sementes ou adquirir já moido.



4 PESSOAS

## AMÊJOAS AROMATIZADAS

### INGREDIENTES

- 1 kg de amêijoas brancas
- 6 dentes de alho
- ½ molho de coentros
- 4 c. de sopa de azeite
- sumo de ½ limão
- sal q.b.

### PREPARAÇÃO

- Lavar muito bem as amêijoas. Reservar.
- Refogar os dentes de alho no azeite (3 a 4 minutos).
- Adicionar as amêijoas. Deixar abrir em lume brando.
- No final juntar os coentros picados e o sumo de limão.
- Servir acompanhado de pão torrado.



4 PESSOAS

## COGUMELOS RECHEADOS

### INGREDIENTES

- 300g de cogumelos (*Agaricus campestris*)
- 100g de fiambre em cubos
- 4 dentes de alho
- 1 raminho de coentros
- 1 c. de café de coentros em pó
- 3 c. de sopa de azeite
- sal q.b.
- sementes coentro q.b.

### PREPARAÇÃO

- Lavar bem os cogumelos. Retirar os pés. Reservar.
- Numa tigela picar o alho, o fiambre e os coentros. Adicionar azeite, coentros em pó e uma pitada de sal. Misturar bem.
- Com a ajuda de uma colher, encher os “chapéus” dos cogumelos com a mistura obtida.
- Colocar num tabuleiro e regar cada cogumelo com um fio de azeite. Levar ao micro-ondas (cerca de 5 a 7 minutos a 800Watts).
- Decorar com sementes de coentro e/ou com coentros picados.

Informante(s): VV8 (Vale de Vargo), SC1 (Santa Catarina).



8 PESSOAS

## PÃO ALENTEJANO RECHEADO

### INGREDIENTES

- 1 pão alentejano (500g)
- 1 frasco maionese (500g)
- 3 dentes de alho
- 1 pacote de queijo ripado (4 queijos)
- $\frac{1}{2}$  molho de coentros
- tostas ou bolachas de água e sal q.b.

### PREPARAÇÃO

- Recortar uma tampa do pão e retirar todo o miolo.
- Num copo misturador colocar todos os ingredientes e triturar.
- Com o preparado recheie o pão.
- Leve ao forno a 180° até gratinar.
- Servir sobre tostas e/ou bolachas de água e sal.



4 PESSOAS

## PATÉ DE ATUM

### INGREDIENTES

- 1 lata de atum
- 2 dentes de alho
- 1 ovo cozido
- 1 raminho de coentros
- 1 frasco de maionese (120ml)
- 1 pitada de coentros em pó
- sal q.b.

### PREPARAÇÃO

- Numa tigela pisar os coentros, os alhos e o atum.
- Misturar a maionese, o sal e os coentros em pó.
- Picar o ovo e adicionar à mistura anterior. Misturar bem.
- Decorar com folhas de coentros.
- Servir com fatias de pão torrado, tostas ou bolachas de água e sal.



4 PESSOAS

## OMELETE DE LEGUMES

### INGREDIENTES

- 2 cebolas
- 1 cenoura
- 1 raminho de coentros
- 3 c. de sopa de azeite
- 6 ovos grandes
- 1 c. de chá de vinagre vínico
- sal q.b.

### PREPARAÇÃO

- Picar as cebolas, a cenoura e os coentros.
- Numa frigideira antiaderente colocar o azeite e os legumes picados, deixar refogar até a cebola ficar translúcida, mexendo sempre. Adicionar água se necessário.
- Numa tigela misturar os ovos, o sal e os coentros picados.
- Adicionar a mistura anterior ao refogado e mexer. Tapar e deixar cozer em lume brando.
- Retirar a omelete para um prato e regar com o vinagre.
- Servir, decorado com folhas de coentro e azeitonas (optativo).



## OVINHOS DE CODORNIZ COM MAIONESE DE COENTROS

### INGREDIENTES

- 3 c. de sopa de maionese
- pimenta branca, noz-moscada, sal fino q.b.
- sumo de limão q.b.
- 2 dentes de alho picados finamente
- $\frac{1}{4}$  molho de coentros picados finamente

### PREPARAÇÃO

- Colocar a maionese num recipiente e juntar os alhos. Mexer energicamente para ficar tudo bem envolvido.
- Temperar com sal, pimenta, noz-moscada, e umas gotas de vinagre ou limão.
- Adicionar os coentros picados e envolver.



## TORRADINHAS COM MANTEIGA DE ALHO E COENTROS

### INGREDIENTES

- 2 baguetes do dia anterior
- 150g de manteiga à temperatura ambiente
- 3 dentes de alho
- 1/2 molho de coentros picados

### PREPARAÇÃO

- Cortar a baguete em fatias e reservar.
- Numa tigela juntar a manteiga, os alhos bem picadinhos e os coentros.
- Misturar tudo muito bem e barrar as fatias de baguete com este preparado.
- Colocar as fatias num tabuleiro e levar ao forno até estar o pão torradinho.



SABORES TRADICIONAIS COM COENTROS

## SALADAS





4 PESSOAS

## SALADA DE POLVO

### INGREDIENTES

- 1 polvo (2kg)
- 2 cebolas picadas
- 3 dentes de alho picados
- $\frac{1}{2}$  molho de coentros
- 100ml de azeite
- 50ml de vinagre de vinho
- sal q.b.

### PREPARAÇÃO

- Cozer o polvo em lume brando durante 1 hora e meia. Retirar o polvo e deixar arrefecer.
- Cortar o polvo em pedacinhos.
- Numa tigela, misturar o polvo, com as cebolas, os alhos e os coentros picados.
- Temperar com sal.
- Regar tudo com azeite e vinagre.
- Reservar no frigorífico. Servir a salada fria.

**Variantes:** Adicionar tomate, pimento e batata cozida aos cubinhos.

**Informante(s):** VV1, VV2 (Vale de Vargo).



4 PESSOAS

## SALADA DE TOMATE COM AZEITONAS

### INGREDIENTES

- 4 tomates chucha
- 8 azeitonas verdes
- $\frac{1}{2}$  molho de coentros
- 2 c. de sopa de azeite
- 1 c. de café de vinagre vínico
- sal q.b.

### PREPARAÇÃO

- Lavar os tomates e cortar às rodelas.
- Adicionar os coentros picados e as azeitonas.
- Temperar com azeite, vinagre e sal.



6 PESSOAS

## SALADA DE ALFACE AROMATIZADA

### INGREDIENTES

- 1 alface
- 1 cebola
- $\frac{1}{2}$  molho de coentros
- 3 c. de sopa de azeite
- 1 c. de chá de vinagre vínico
- sal q.b.

### PREPARAÇÃO

- Lavar e migar as folhas de alface, colocar numa saladeira.
- Cortar a cebola às rodelas fininhas.
- Juntar os coentros picados.
- Temperar com azeite, vinagre e sal.



6 PESSOAS

## SALADA DE FRANGO

### INGREDIENTES

- 1 frango (1kg)
- 2 dentes de alho
- $\frac{1}{2}$  molho de coentros
- 2 c. de sopa de azeite
- 1 c. de chá de vinagre vínico
- sal q.b.
- feijão-verde e/ou batata cozida q.b.

### PREPARAÇÃO

- Desfiar o frango (assado ou cozido).
- Picar os alhos e coentros. Adicionar azeite, vinagre e sal.
- Misturar no frango desfiado e envolver.
- Servir acompanhado com feijão-verde cozido e/ou com batata cozida q.b.

**Variante:** Adicionar 1 raminho de hortelã (*Mentha spicata*).

**Informante(s):** CS3 (Arronches), SC8 (Santa Catarina).

**Nota:** Aproveitar sobras de frango de refeição anterior.

**Informante(s):** VV7 (Vale de Vargo).



4 PESSOAS

## SALADA DE FEIJÃO COM ATUM

### INGREDIENTES

- 500g de feijão
- 2 dentes de alho
- 1 cebola
- $\frac{1}{2}$  molho de coentros
- 2 c. de sopa de azeite
- 5ml de vinagre vínico
- 1 lata de atum
- 2 ovos cozidos
- azeitona q.b.
- sal q.b.

### PREPARAÇÃO

- Cozer o feijão numa panela, escorrer.
- Picar a cebola, os alhos e os coentros.
- Adicionar azeite, vinagre e sal.
- Misturar o feijão.
- Colocar o atum, o ovo e as azeitonas.



6 PESSOAS

## SALADA RICA

### INGREDIENTES

- 500g de feijão-verde
- 200g de batatas
- 3 ovos
- 2 cenouras
- 2 tomates
- 1 posta de bacalhau
- 2 dentes de alho
- 1 raminho de coentros
- 1 raminho de salsa
- 2 latas de atum
- 4 c. de sopa de azeite
- 2 c. de chá de vinagre vínico
- 10 azeitonas
- 1,5l de água

### PREPARAÇÃO

- Preparar o feijão-verde, lavar e cozer.
- Cortar as cenouras em palitos, descascar as batatas e cortar às rodelas. Cozer com os ovos e o bacalhau.
- Desfiar e retirar as espinhas do bacalhau.
- Num tabuleiro colocar em camadas alternadas: feijão-verde, ovos, batata, cenoura, bacalhau, tomate e coentros picados.
- Na última camada colocar o atum, as azeitonas e a salsa picada.
- Temperar com sal, azeite e vinagre.
- Servir frio ou quente.

**Informante(s):** Cs9 (Amareleja); SC4, SC5 (Santa Catarina); Cs14 (Aljustrel); CS16 (Vidigueira); VV1 (Vale de Vargo). **Variantes:** a) O feijão pode ser substituído por grão-de-bico; b) Pode-se misturar bacalhau desfiado; c) Também se pode fazer um refogado com cebola, alho e azeite, adicionando-se ao feijão e servir quente.

**Informante(s):** SC6 (Santa Catarina).



6 PESSOAS

## SALADA DE FEIJÃO VERDE

### INGREDIENTES

- 500g de feijão-verde
- 2 dentes de alho
- $\frac{1}{2}$  molho de coentros
- 2 c. de sopa de azeite
- 1 c. de chá de vinagre vínico
- 1,5l de água
- sal q.b.

### PREPARAÇÃO

- Preparar o feijão-verde, cozer e reservar.
- Picar os alhos e os coentros. Adicionar azeite, vinagre e sal.
- Misturar o feijão-verde. Servir.

**Variante:** Adicionar abóbora-menina.

**Informante(s):** SC6 (Santa Catarina), Cs16 (Vidigueira).



8 PESSOAS

## SALADA DE FEIJÃO

### INGREDIENTES

- 200g de feijão branco cozido
- 200g de feijão encarnado cozido
- 200g de feijão manteiga cozido
- 1 pimento vermelho grande
- 1 alface tipo chicória
- $\frac{1}{2}$  cebola roxa
- 1 dente de alho
- 1 c. sopa de sementes do coentro
- $\frac{1}{2}$  molho de coentros
- 3 colheres de sopa de azeite
- sumo de 1 lima
- sal e pimenta preta moída

### PREPARAÇÃO

- Misturar os feijões dentro de uma taça com o pimento em tiras, a cebola em rodelas finas e o alho esmagado.
- Levar as sementes de coentro ao lume numa frigideira antiaderente, mexendo até o aroma se libertar. Esmagar as sementes num almofariz.
- Misturar na salada as folhas de coentros picadas e as sementes esmagadas.
- Bater o azeite com o sumo de lima e regar a salada, temperando a gosto e misturando bem. Tapar a tigela e deixar à temperatura ambiente durante pelo menos 30 minutos, mexendo de vez em quando.
- Dispor a alface numa taça grande e no centro colocar a salada.

**Informante(s):** Profª Graça Pacheco de Carvalho da ESAE



4 PESSOAS

## SALADA COM ERVAS SILVESTRES

### INGREDIENTES

- 80g folhas de espinafre “baby”
- 15g mistura de folhas “baby” silvestres (*Plantago major*, *P. lanceolata*, *Sanguisorba verrucosa*, *Cichorium intybus*)
- frutos (1 pera, 1 kiwi, 4 frutos de rosa)
- flores de alecrim q. b.
- 1 raminho de coentros
- sumo de 1 limão
- 1 c. azeite
- 1 c. café de coentro em pó
- sal q.b.

### PREPARAÇÃO

- Lavar as folhas de espinafre “baby”. Colocar na base de uma taça grande.
- Descascar a pera e o kiwi e partir aos cubos. Colocar por cima.
- Lavar as folhas “baby” silvestres e as folhas de coentros. Dispor por cima.
- Lavar, limpar e partir em tirinhas os frutos de rosa; dispor por cima.
- Lavar as flores e dispor por cima.
- Temperar com uma mistura do sumo de limão, azeite, coentro em pó e sal a gosto.



SABORES TRADICIONAIS COM COENTROS

## SOPAS





6 PESSOAS

## CREME DE ABÓBORA MANTEIGA

### INGREDIENTES

- 1 abóbora manteiga (1kg)
- 2l de água
- 1 cebola grande
- 1 curgete grande
- 300g de couve-flor
- 2 cenouras
- 2 dentes de alho
- 4 c. de sopa de azeite
- 1 raminho de coentros
- sal q.b.

### PREPARAÇÃO

- Colocar uma panela ao lume com a água e o sal. Logo que começar a ferver, adicionar os legumes descascados e cortados em pedaços.
- Conferir o estado de cozedura das batatas. Triturar com a varinha mágica
- Juntar o azeite e deixar levantar fervura por 2 minutos. Juntar os coentros picados.
- Servir na abóbora previamente limpa.



6 PESSOAS

## CALDO VERDE AROMATIZADO

### INGREDIENTES

- 500g de couve-galega p/caldo verde
- 4 batatas grandes (500g)
- 4 c. de sopa de azeite
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- ½ molho de coentros
- 2l de água
- sal q.b.
- chouriço q.b.

### PREPARAÇÃO

- Cozer as batatas, as cebolas e os alhos descascados em água e sal.
- Triturar depois de cozido.
- Adicionar a couve na panela.
- Juntar o azeite e deixar levantar fervura por 2 a 3 minutos com a panela destapada, para a couve ficar bem verde. Juntar os coentros picados.
- Colocar o caldo numa tigela com uma rodelha de chouriço para dar gosto. Acompanhar com broa de milho ou pão de centeio.



6 PESSOAS

## CREME DE CURGETE

### INGREDIENTES

- 1,5kg de curgetes
- 1l de água
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 2 c. de sopa de vinho branco
- 1 raminho de coentros
- 4 c. de sopa de azeite
- sal q.b.

### PREPARAÇÃO

- Colocar num tacho as curgetes descascadas e cortadas em pedaços, a cebola, os alhos, o azeite e o vinho branco. Levar ao lume a refogar um pouco.
- Acrescentar a água e o sal a gosto. Tapar o tacho e deixar cozinhlar.
- Triturar a base da sopa com varinha mágica e juntar os coentros picados.



6 PESSOAS

## CREME DE COGUMELOS

### INGREDIENTES

- 200g cogumelos
- 500g de couve flor
- 1 curgete
- 1 cebola
- 4 c. azeite
- $\frac{1}{2}$  molho de coentros
- $\pm 1,5l$  de água
- 2 dentes de alho
- sal q.b.

### PREPARAÇÃO

- Fritar a cebola e os alhos no azeite.
- Cortar os cogumelos e os legumes aos pedaços e juntar ao refogado, mexendo até ficarem salteados.
- Adicionar a água e deixar cozer.
- Triturar com a varinha mágica.
- Juntar os coentros finamente picados e triturar ligeiramente.
- Temperar com sal e servir.



6 PESSOAS

## SOPA DE MOGANGO COM FEIJÃO

### INGREDIENTES

- 800g de mogango (abóbora menina), partido em pedaços grandes
- 500g de feijão encarnado
- 2 folhas de louro
- 5 c. sopa de azeite
- 1 ramo de coentros
- cominhos q.b.
- sal q.b.
- colorau q.b.
- 6 dentes de alho
- vinagre q.b.

### PREPARAÇÃO

- Pisar os alhos toscamente e colocá-los numa panela com o louro, os coentros picados grosseiramente e o azeite, e deixar refogar.
- Juntar os cubos de mogango, polvilhar com os cominhos e o colorau, e deixar cozer durante 10 minutos, em lume brando, até o mogango estar meio cozido (acrescentar um pouco de água se necessário).
- Juntar o feijão, acrescentar água a gosto e deixar acabar de cozer, retificando o sal.
- Ao servir, borifar com um pouco de vinagre.

Informante(s): SC20 (Vendas Novas).



SABORES TRADICIONAIS COM COENTROS

## AÇORDAS E OUTROS ACOMPANHAMENTOS





6 PESSOAS

## AÇORDA COM PIMENTO E TOMATE

### INGREDIENTES

- 1 pão alentejano (500g)
- 4 dentes de alho
- 100ml de azeite
- $\frac{1}{2}$  molho de coentros
- 1 tomate pequeno
- 1 pimento pequeno
- água q.b.
- sal q.b.

### PREPARAÇÃO

- Pisar os alhos com sal e coentros.
- Cortar e pisar o pimento e o tomate.
- Colocar os preparados anteriores numa taça de ir à mesa e misturar com o azeite.
- Adicionar por cima fatias de pão finas.
- Juntar a água a ferver, pisar até conseguir uma papa com alguma consistência.



4 PESSOAS

## ARROZ DE COENTROS

### INGREDIENTES

- 1 cebola
- $\frac{1}{2}$  molho de coentros
- 1 dente de alho
- 200g de arroz
- 1 c. de sopa de azeite
- 600ml de água
- sal q.b.

### PREPARAÇÃO

- Refogar em azeite a cebola, os coentros e o alho, tudo bem picado. Mexer até a cebola ficar translúcida.
- Juntar a água e deixar levantar fervura. Adicionar o arroz e deixar cozer (cerca de 10 minutos). Juntar os coentros picados e deixar apurar mais um pouco.
- Servir como acompanhamento de carne ou peixe.

**Variante:** Servir como acompanhamento de sardinhas ou carapaus assados com ovo cozido.

Informante(s): VV7 (Vale de Vargo).

Informante(s): VV8, VV20 (Vale de Vargo); Cs7 (Redondo); Cs23 (Odemira).



4 PESSOAS

## ARROZ DE FEIJÃO

### INGREDIENTES

- 250g feijão encarnado
- 1 cebola
- 2 rodelas de chouriço
- 1 dente de alho
- 3 c. de sopa de azeite
- 1l de água
- 250g arroz
- ½ molho de coentros
- sal q.b.

### PREPARAÇÃO

- Cozer previamente o feijão. Reservar.
- Picar finamente a cebola, o alho e o chouriço, refogar no azeite.
- Juntar a água. Após ferver, juntar o arroz e temperar com sal. Tapar e deixe cozinhar durante cerca de 15 minutos.
- Adicionar o feijão, tapar e deixar em lume brando cerca de 5 minutos.
- Retirar do lume, juntar os coentros picados. Servir.

**Variante:** Substituir o feijão por fava pilada ou grão de bico.

**Informante(s):** Cs24 (Vila Nova de Milfontes), Cs23 (Odemira); SC3 (Santa Catarina).



4 PESSOAS

## BATATA DE VINAGRE

### INGREDIENTES

- 6 batatas (500g)
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 3 c. de sopa de azeite
- 1 c. de chá de vinagre
- 1,5l de água
- 1 raminho de coentros
- 6 azeitonas
- sal q.b.

### PREPARAÇÃO

- Cozer previamente as batatas numa panela com água. Reservar.
- Descascar e picar finamente a cebola, o alho e os coentros.
- Cortar as batatas aos cubos ou às rodelas.
- Adicionar a cebola e os coentros picados.
- Temperar com azeite e vinagre.
- Decorar com as azeitonas (opcional).
- Servir frio ou quente como acompanhamento de peixe frito ou grelhado.

**Informante(s):** Cs8 (Reguengos).



4 PESSOAS

## PURÉ DE BATATA

### INGREDIENTES

- 6 batatas (500g)
- 1 caneca de leite (250ml)
- 2 c. de sopa de azeite
- 1 raminho de coentros
- 1 dente de alho
- 6 azeitonas
- 1 c. de chá de coentros em pó
- 1,5l de água
- sal q.b.

### PREPARAÇÃO

- Cozer as batatas em água com sal (cerca de 15 minutos).
- Escorrer a água e desfazer as batatas com um esmagador de batata. Adicionar o azeite e os coentros em pó.
- Aquecer o leite até ficar morno e adicionar à mistura da batata.
- Adicionar os coentros e o alho finalmente picados, continuar a mexer até ficar com a consistência desejada.
- Retificar de sal. Decorar com as azeitonas e coentros picados.

Informante(s): Cs22 (Évora).



4 PESSOAS

## MIGAS DE FEIJÃO E COUVE-FLOR

### INGREDIENTES

- 1 couve coração pequena (1kg)
- 500g de feijão branco ou vermelho
- 3 dentes de alho
- 1 folha de louro
- 1 raminho de coentros
- 4 c. de sopa de azeite
- sal q.b.

### PREPARAÇÃO

- Cozer o feijão. Escorrer e reservar.
- Migar a couve e colocar num tacho com água a ferver. Juntar os alhos, o louro, o azeite e sal a gosto.
- No final da cozedura, juntar o feijão e os coentros picados.
- Pode acompanhar com bacalhau e azeitonas.

**Variante:** Fazer um refogado de alho, cebola, coentro, azeite, pimentão e batata. Misturar a couve e o feijão cozidos. Servir como acompanhamento de carne ou peixe.

Informante(s): Cs13 (Castro Verde); Cs6 (Avis); Cs8 (Reguengos).



4 PESSOAS

## ESPARREGADO DE ESPARGOS

### INGREDIENTES

- 500g espargos do campo
- 2 dentes de alho (picados)
- 2 a 3 de folhas de alho
- 4 c. de sopa de azeite
- 400ml de água
- 1 molho de coentros
- 3 ovos
- 100g pão ralado
- sal q.b.

### PREPARAÇÃO

- Lavar os espargos e rejeitar as partes menos tenras.
- Ferver os espargos. Escorrer. Reservar até esfriarem.
- Num tacho colocar o azeite, sal, alhos e coentros, deixar refogar. Adicionar os espargos cortados.
- Juntar a água e deixar ferver
- Adicionar o pão ralado (até ganhar alguma consistência) e os ovos batidos.
- Deixar ferver até cozer os ovos.

**Sugestão:** Servir como acompanhamento de febras ou peixe frito.

**Variante:** Servir como entrada.

**Informante(s):** VV5, VV9, VV19 (Vale de Vargo).



SABORES TRADICIONAIS COM COENTROS

# PRATOS DE PEIXE





4 PESSOAS

## AÇORDA ALENTEJANA COM BACALHAU

### INGREDIENTES

- 4 postas de bacalhau
- 1 pão alentejano (500g)
- 100ml de azeite
- 3 dentes de alho
- $\frac{1}{2}$  molho de coentros
- 1 raminho de poejos (10g)
- 4 ovos (1 ovo por pessoa)
- 1,5l de água
- sal q.b.

### PREPARAÇÃO

- Pisar os alhos, os coentros e o poejo em azeite e sal.
- Numa panela com água, deixar levantar fervura e cozer o bacalhau.
- Escalfar os ovos.
- No prato que vai à mesa, deitar a água a ferver em cima das sopas de pão com o piso.
- Em seguida, colocar o bacalhau e os ovos.

Informante(s): VV11, VV17 (Vale de Vargo); SC2 (Santa Catarina).



4 PESSOAS

## SOPA DE CAÇÃO

### INGREDIENTES

- 4 postas de cação
- 1l de água
- 100ml de azeite
- 3 dentes alho
- 1 raminho coentros
- 4 c. sopa de farinha
- 1 c. sopa vinagre
- 4 fatias pão alentejano
- sal q.b.

### PREPARAÇÃO

- Cozer as postas de cação na água e azeite.
- Picar finamente os coentros e os alhos, misturar o sal. Noutro recipiente, diluir a farinha em água e vinagre.
- Tirar as postas de peixe cozidas e ao caldo juntar a farinha diluída. Mexer até ficar com um aspeto cremoso.
- Colocar as fatias de pão e as postas de cação em pratos fundos. Deitar por cima o caldo.

**Variantes:** designações alternativas: cação limado, alhada de cação; com batata cozida.

A cebola picada e o alho (e louro) podem ser refogados em azeite no início da confeção.

Informante(s): Cs1 (Elvas); Cs3 (Arronches), VV14 (Vale de Vargo), Cs4 (Portalegre), Cs16 (Vidigueira).



4 PESSOAS

## JANTAR DE AZEITE

### INGREDIENTES

- 800g de feijão cozido
- 500g de bacalhau demolhado
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 4 c. de sopa de azeite
- $\frac{1}{2}$  molho de coentros
- sal q.b.

### PREPARAÇÃO

- Fazer um refogado com o azeite, a cebola, os alhos e o bacalhau desfiado.
- Adicionar o feijão e deixar apurar.
- No final juntar os coentros picados e retificar o sal.



4 PESSOAS

## PEIXE FRITO COM COENTROS

### INGREDIENTES

- 800g de peixe para fritar
- 1 dente alho
- 1 limão
- 1 raminho de coentro
- azeite q.b.
- sal q.b.

### PREPARAÇÃO

- Picar o alho e os coentros, misturar com o sal e o sumo do limão.
- Temperar o peixe com a mistura anterior durante 15 minutos.
- Aquecer o azeite e fritar o peixe.
- Servir com uma fatia de limão. Decorar com folhas de coentros.

**Variante:** antes de adicionar o feijão, colocar batata cortada aos quartos e deixar cozer.

Se não tiver bacalhau, juntar ovos escalfados.

**Informante(s):** Cs13 (Castro Verde); VV15 (Vale de Vargo)

**Variante:** Passar em farinha antes de fritar.

**Informante(s):** Cs1 (Elvas); Cs5 (Estremoz).



4 PESSOAS

## PEIXE ASSADO NO FORNO COM BATATAS

### INGREDIENTES

- 800g de dourada ou pargo
- 6 batatas (500g)
- 2 dentes de alho
- 1 raminho de coentros
- 3 c. de sopa de azeite
- 200ml de água
- sal q.b.

### PREPARAÇÃO

- Fazer um piso com os alhos, sal, coentros e azeite. Juntar a água a ferver.
- Colocar o peixe inteiro num tabuleiro com as batatas e regar com o piso.
- Levar ao forno a assar a 200°C durante 30 minutos.



4 PESSOAS

## PEIXE COZIDO

### INGREDIENTES

- 4 lombinhos de pescada
- 4 ovos
- 4 c. de sopa de azeite
- 1 raminho de coentros
- 6 batatas (500g)
- 250g de feijão-verde
- sal q.b

### PREPARAÇÃO

- Colocar os lombinhos de pescada numa panela com água. Levar a lume brando, temperar com sal e deixar cozer durante 10 minutos.
- Regar com azeite e coentros finamente picados.
- Servir com batata, ovo e feijão-verde cozidos.

Informante(s): VV16 (Vale de Vargo).

Variantes: Usar outros peixes cozidos como o bacalhau.

Informante(s): Cs12 (Mértola).



4 PESSOAS

## POLVO À LAGAREIRO

### INGREDIENTES

- Polvo (800g)
- 4 dentes de alho
- 1 folha de louro
- 200ml de azeite
- 1 raminho de coentros
- 1 cebola
- 500g de batatas para assar
- sal q.b.

### PREPARAÇÃO

- Cozer o polvo numa panela durante 40 minutos, juntamente com a cebola com casca.
- Lavar as batatas com casca e cozê-las em água com sal. Depois de cozidas, es-correr as batatas e dar um murro em cada uma.
- Quando o polvo estiver cozido, dispor num tabuleiro de barro, juntamente com as batatas, os dentes de alho esmagados, a folha de louro, os coentros picados e azeite. Levar ao forno durante 15 minutos a 200°C. Salpicar com coentros picados.

Informante(s): VV6 (Vale de Vargo).



4 PESSOAS

## FEIJOADA DE CHOCOS

### INGREDIENTES

- 800g choquinhos limpos
- 800g de feijão branco cozido
- 4 c. sopa de azeite
- 200g de polpa de tomate
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 folha de louro
- 1 c. chá de pimentão
- ½ ramo de coentros

### PREPARAÇÃO

- Fazer um refogado com o azeite, a cebola, alhos, a polpa de tomate e o louro.
- Juntar o pimentão e os chocos, deixar cozer lentamente (20 minutos)
- Adicionar o feijão e deixar apurar.
- No final juntar os coentros picados e retificar o sal.

Informante(s): VV12 (Vale de Vargo).



6 PESSOAS

## ARROZ DE TENTÁCULOS DE POTA

### INGREDIENTES

- 1kg de tentáculos de pota
- 350g de arroz
- 1,5l de água
- 3 tomates pelados
- $\frac{1}{2}$  pimento vermelho
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho
- 4 c. de sopa de azeite
- 1 raminho de coentros
- sal q.b.

### PREPARAÇÃO

- Cozer os tentáculos de pota durante 30 minutos. Escorrer e partir aos pedaços. Reservar a água e a pota.
- Fazer um refogado com a cebola, os alhos picados e o azeite. Juntar o pimento e o tomate. Adicionar os tentáculos. Deixar refogar mais um pouco.
- Acrescentar a água da cozedura. Deixar cozer mais 15 minutos.
- Colocar o arroz e deixar cozer até ficar malandrinho, se necessário adicionar mais água. Juntar os coentros picados.



6 PESSOAS

## ARROZ DE MARISCO

### INGREDIENTES

- 500g de miolo de camarão
- 250g de delícias do mar
- 250g de amêijoas
- 6 camarões grandes
- 400g de arroz carolino
- 4 c. de sopa de azeite
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 200g polpa de tomate
- 1l de água
- $\frac{1}{2}$  molho de coentros
- 2 malaguetas
- sal q.b.

### PREPARAÇÃO

- Fazer um refogado com a cebola, os alhos picados e azeite, até que a cebola fique translúcida.
- Juntar a polpa de tomate e os coentros picados, deixar cozinhar mais 3 minutos.
- Acrescentar a água, o sal e as malaguetas, mexer e deixar levantar fervura. Adicionar os mariscos e o arroz, cozinhar cerca de 20 minutos. Adicionar água aos poucos, se necessário.
- Polvilhar com coentros picados.

Informante(s): VV10 (Vale de Vargo).



4 PESSOAS

## FOLHADO DE SALMÃO COM PASTA DE REQUEIJÃO E COENTROS

### INGREDIENTES

- 1 embalagem da massa folhada refrigerada
- 150g de salmão fumado
- 1 requeijão (200g)
- $\frac{1}{2}$  molho de coentros
- queijo ralado q.b.
- sal e pimenta q.b.

### PREPARAÇÃO

- Picar muito bem os coentros e envolver no requeijão, formando uma pasta. Temperar com sal e pimenta.
- Estender a massa folhada e dispor no centro uma “estrada” da pasta. Forrar a pasta com fatias de salmão fumado.
- Tapar o recheio com a massa folhada. Polvilhar com queijo ralado e colocar no forno num tabuleiro durante 20 minutos a 18°C. Servir quente acompanhado por uma salada.



SABORES TRADICIONAIS COM COENTROS

# PRATOS DE CARNE





8 PESSOAS

## FAVAS COM ENTRECOSTO

### INGREDIENTES

- 800g de entrecosto de porco
- 1 chouriço de carne
- 1 farinheira
- 1kg de favas
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- $\frac{1}{2}$  raminho de coentros
- 1 c. de chá de cominhos
- 2 c. sopa de azeite
- 100ml de vinho branco
- 1 folha de louro
- 500ml de água
- sal q.b.

### PREPARAÇÃO

- Num tacho com o azeite adicionar a cebola, os alhos picados e o chouriço cortado às rodelas. Deixar refogar.
- Adicionar o vinho branco e o entrecosto. Deixar cozinhar o entrecosto.
- Cozer a farinheira numa panela com água.
- Acrescentar a água de cozer a farinheira, as favas, os cominhos, o louro e sal. Deixar cozer em lume brando durante 30 minutos.
- No final adicionar os coentros picados e a farinheira cortada às rodelas.

74



6 PESSOAS

## CARNE DE PORCO COM AMÊIJOAS

### INGREDIENTES

- 700g de lombo de porco
- 1kg de amêijoas
- 3 c. de sopa de azeite
- 2 dentes de alho
- 1 folha de louro
- 50ml de vinagre
- 50ml de vinho branco
- 5g de pimentão moído
- 1 limão
- 1 raminho de coentros
- 1 malagueta
- sal q.b.

### PREPARAÇÃO

- Cortar a carne em pedaços pequenos, temperar com alhos, louro, pimentão, sal, vinagre e vinho. Deixa-se marinhar até ao dia seguinte.
- Fritar a carne em azeite, adicionar aos poucos o líquido da marinada e a malagueta.
- Adicionar as amêijoas e o sumo de limão. Tapar o tacho e mexer de vez em quando.
- Quando as amêijoas abrirem, polvilhar com coentros picados.

**Informante(s):** Cs26 (Santiago do Cacém), Cs14 (Aljustrel),  
Cs2 (Campo Maior), Cs3 (Arronches), SC10 (Santa Catarina).

75



8 PESSOAS

## JANTAR DE GRÃO

### INGREDIENTES

- 500g de grão de bico
- 4 batatas (400g)
- 1 tomate
- pão alentejano (200g)
- 1 chouriço preto
- 1 chouriço magro
- 1kg de pernil de porco
- $\frac{1}{2}$  galinha do campo
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 folha de louro
- 1 raminho de coentros
- 1,5l de água
- sal q.b.

### PREPARAÇÃO

- Demolhar o grão com 24h de antecedência.
- Numa panela de pressão colocar água, o grão, o tomate, as batatas, os alhos, a cebola, os chouriços, o pernil, a galinha, o louro e o sal. Deixar cozer durante 20 minutos.
- Cortar o pão em fatias para um prato fundo ou travessa, salpicar com os coentros picados.
- Separar a carne dos ossos e das peles.
- Verter o caldo da cozedura até ensopar bem o pão. Por cima colocar o grão.
- Colocar a carne à volta do prato e servir de imediato.

Informante(s): Cs13 (Castro Verde), VV21 (Vale de Vargo).



4 PESSOAS

## PEZINHOS DE COENTRADA

### INGREDIENTES

- 1kg de pezinhas de porco
- 3 dentes de alho
- $\frac{1}{2}$  molho de coentros
- 2 c. sopa de azeite
- 1l de água
- 2 batatas grandes cozidas
- 200g de pão caseiro (duro)
- 2 c. sopa de farinha de trigo
- sal q.b.

### PREPARAÇÃO

- Depois de limpos, cozer os pezinhas até que a carne se separe com facilidade.
- Escorrer e cortar os pezinhas em pedaços. Reservar o caldo.
- Refogar a cebola no azeite. Adicionar uma chávena do caldo. Deixar ferver.
- Acrescentar a farinha “em chuva”, mexendo durante 2 minutos.
- Adicionar os pezinhas e deixar ferver por mais 5 minutos.
- Num almofariz, pisar os coentros, o alho e o sal, adicionar ao preparado anterior. Servir quente sobre fatias de pão torrado e rodelas de batata cozidas.

Informante(s): CS1 (Elvas), VV7 (Vale de Vargo).



6 PESSOAS

## FRANGO DE TOMATADA

### INGREDIENTES

- 1kg de peitos de frango
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 2 tomates
- 200g de polpa de tomate
- ½ pimento vermelho
- 300g de arroz
- 100ml de azeite
- 600ml de água
- 1 raminho de coentros
- sal q.b.

### PREPARAÇÃO

- Refogar a cebola e os alhos no azeite.
- Juntar, aos pedaços, o tomate, a polpa e o pimento.
- Depois de cozido, triturar com a varinha mágica.
- Juntar os peitos de frango, temperar a gosto e deixar cozinhar.
- Adicionar a água, deixar ferver e juntar o arroz.
- Depois do arroz estar cozido juntar os coentros picados e servir.



4 PESSOAS

## PERU GRELHADO COM COENTROS

### INGREDIENTES

- 4 bifes de peru
- 100ml de azeite
- 3 dentes de alho
- ½ molho de coentros
- 1 limão
- sal e pimenta preta q.b.

### PREPARAÇÃO

- Temperar os bifes de peru com sal e pimenta.
- Numa taça colocar o azeite, os coentros picados, o sumo de limão e os alhos esmagados. Envolver os ingredientes para formar um molho.
- Regar os bifes de peru com o molho.
- Grelhar a carne em lume brando, pinçelando com o molho.
- Quando a carne estiver assada, retirar do lume e regar com um fio de azeite.

Informante(s): VV3, VV19 ( Vale de Vargo); Cs27 (Praia de Melides).

Informante(s): Cs24 (Vila Nova de Milfontes).



4 PESSOAS

## GUIADO DE GALINHA

### INGREDIENTES

- 1 galinha do campo (1,2kg)
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 folha de louro
- 4 c. de sopa de azeite
- 1 tomate pequeno
- 4 cenouras
- 6 batatas
- $\frac{1}{2}$  molho de coentros
- 200ml de água
- sal q. b.

### PREPARAÇÃO

- Colocar num tacho o azeite, a cebola e os alhos, deixar alourar.
- Adicionar a galinha cortada em pedaços e o tomate. Deixar refogar lentamente.
- Quando a carne estiver quase refogada, adicionar a água, deixar ferver. Acrescentar a batata e a cenoura cortadas em cubos.
- Deixar cozer, colocar os coentros, retificar o sal e servir.



4 PESSOAS

## VITELA ESTUFADA

### INGREDIENTES

- 800g de carne de vitela (ex. chã de fora)
- 1 limão
- 4 c. de sopa de azeite
- 2 cebolas
- 3 cenouras
- 2 pimentos (vermelho e verde)
- $\frac{1}{2}$  molho de coentros
- 1 malagueta
- 100ml de vinho branco
- 100ml de água
- sal q. b.

### PREPARAÇÃO

- Temperar a carne com sal e sumo de limão e deixar repousar 3-4h.
- Num tacho colocar o azeite, a cebola, as cenouras às rodelas e a malagueta. Deixar refogar (cerca de 5 min.)
- Acrescentar a carne e o vinho, tapar e deixar estufar em lume brando durante 1 hora ou até a carne ficar macia. Adicionar a água aos poucos.
- Quando a carne estiver macia adicionar os coentros, retificar o sal. Servir cortada às fatias e acompanhar com esparguete, arroz ou puré de batata e ananás.

**Variante:** Colocar espargos no lugar de cenoura e batata.

Informante(s): VV19 (Vale de Vargo).

Informante(s): Cs17 (Marvão).



4 PESSOAS

## BOLONHESA DE LEGUMES

### INGREDIENTES

- 400g de carne de vaca picada
- 1 cebola
- 200g de polpa de tomate
- $\frac{1}{2}$  pimento vermelho
- 2 cenouras
- 1 curgete
- 3 c. de sopa de azeite
- 1l de água
- 2 dentes de alho
- 5g de coentros em pó
- sal q. b.

### PREPARAÇÃO

- Refogar o azeite, a cebola e os alhos.
- Juntar 1 caneca de água ao refogado, bem como o sal e os legumes (pimento, cenouras e curgete) cortados em cubos pequenos. Deixar cozinhar, mexendo de vez em quando.
- Juntar a carne picada e deixar refogar mais 15 a 20 minutos.
- Adicionar a restante água e a polpa de tomate. Cozinhar mais 10 a 15 minutos. Retificar o sal.
- Servir acompanhado de fusili ou espaguete cozido com sementes de coentro.



SABORES TRADICIONAIS COM COENTROS

## MOLHOS E PISOS





## PISO DE COENTRO PARA CONSERVAR

### INGREDIENTES

- 1 molho de coentros
- 100ml de azeite
- 2 dentes de alho
- 10g de sal grosso

### PREPARAÇÃO

- Num almofariz esmagar as folhas de coentro com o sal e o alho.
- Por fim adicionar o azeite até cobrir a massa obtida. Guardar em frasco hermético no frigorífico.

### INGREDIENTES

- 250ml de azeite
- 2 dentes de alho
- 2 malaguetas
- 1 folha de louro
- 15g sementes de coentro

### PREPARAÇÃO

- Lavar cuidadosamente as malaguetas, as sementes de coentro e a folha de louro. Colocar numa taça, imergir com azeite e levar ao micro-ondas durante 2 minutos (800Watts).
- Colocar a mistura numa garrafa de vidro. Encher a garrafa com azeite.
- Deixar repousar pelo menos durante 1 semana. Usar para temperar saladas e refogados.

**Notas:** Sempre que utilizar, deve-se ter o cuidado de repor o azeite para garantir a cobertura do piso.  
O piso fresco prepara-se da mesma forma e serve-se fresco em acompanhamento de peixes grelhados, assados, açordas e pezinhos de coentrad.

**Informante(s):** SC15 (Santa Catarina); VV9 (Vale de Vargo).



## AZEITE AROMÁTICO



## MOLHO À ESPANHOLA

### INGREDIENTES

- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 1 c. chá pimentão doce
- 1 c. sopa de vinagre vínico
- 3 c. de sopa de azeite
- $\frac{1}{2}$  raminho de coentros
- sal q.b.

### PREPARAÇÃO

- Picar a cebola, o alho e os coentros.
- Juntar o azeite, o pimentão doce, o vinagre e o sal.
- Usar como molho para o peixe assado (na brasa ou na grelha).



SABORES TRADICIONAIS COM COENTROS

## SOBREMESAS E INFUSÕES



Informante(s): VV20 (Vale de Vargo).



4 PESSOAS

## MAÇÃ ASSADA COM XAROPE DE COENTROS E ERVA-DOCE

### INGREDIENTES

- 4 maçãs
- Sementes de coentros moídos

### PARA O XAROPE

- 30 sementes de coentro
- 50 sementes de erva-doce
- 200g açúcar
- 200ml água

### PREPARAÇÃO

- Fazer uma infusão com as sementes de coentros e erva-doce.
- Numa panela adicionar o açúcar (proporção 1:1 de infusão e açúcar) e, mexer sempre (cerca de 30 minutos). Reservar (guardar num frasco higienizado para outras utilizações).
- Remover o caroço da maçã. Colocar as maçãs num tabuleiro e encher o orifício com 1 colher de chá de xarope. Levar ao forno durante 15 minutos.
- Num prato colocar uma maçã, regar com o xarope e polvilhar com sementes de coentro moídos.



8 PESSOAS

## TORTA DE LIMÃO AROMATIZADA

### INGREDIENTES

- 1 limão
- 2 c. de chá de coentros em pó
- 6 ovos
- 500g de açúcar
- 1 c. de sopa de farinha de trigo
- 50g de manteiga sem sal

### PREPARAÇÃO

- Numa tigela juntar os ovos inteiros, o açúcar, a farinha e os coentros em pó. Mexer bem.
- Adicionar a manteiga derretida, raspa e sumo de 1 limão. Misturar bem.
- Untar (margarina ou óleo) e forrar um tabuleiro com papel vegetal.
- Deitar a mistura no tabuleiro e levar ao forno aquecido a 180°C durante 40 minutos. Desenformar sobre um pano polvilhado de açúcar, enrolar ainda quente.



8 PESSOAS

## BOLO COM ERVAS AROMÁTICAS

### INGREDIENTES

- 200g de farinha de trigo
- 150g de açúcar
- 1 c. de chá de fermento em pó
- 4 ovos
- 150ml de óleo ou 250g manteiga sem sal
- 150ml de leite
- 1 c. de chá de erva-doce em pó
- 1 c. de chá coentros em pó

### PREPARAÇÃO

- Numa tigela misturar os ovos e o açúcar. Adicionar a farinha, o fermento, a erva-doce e os coentros.
- Acrescentar o leite e o óleo.
- Pré-aquecer o forno a 180°C. Untar uma forma redonda (com buraco) com manteiga e polvilhar com farinha
- Verter o preparado na forma e colocar no forno durante 35 minutos.
- Retirar do forno e desenformar. Polvilhar o bolo com uma mistura de açúcar e coentros moídos.



[VOLTAR ÍNDICE](#)

## BOLO DE REQUEIJÃO AROMATIZADO

### INGREDIENTES

- 1 embalagem de massa folhada
- 200g de requeijão
- 300g de açúcar
- 50g de farinha
- 5 ovos
- 250g de manteiga sem sal
- 2 c. de chá de coentros em pó
- 1 c. de chá de erva-doce em pó
- 1 c. chá fermento em pó

### PREPARAÇÃO

- Untar uma forma retangular e forrar com a massa folhada.
- Passar o requeijão pelo passador e reservar.
- Bater o açúcar com a manteiga e incorporar as gemas, o requeijão, o pó de coentros e a erva-doce.
- Levantar as claras em castelo e adicionar cuidadosamente ao preparado anterior, alternando com a farinha e fermento.
- Deitar a mistura na forma e colocar no forno a 180°C durante 35 minutos.
- Retirar do forno e desenformar.



25 BISCOITOS

## BISCOITOS DE SEMENTES DE COENTROS E ERVA-DOCE

### INGREDIENTES

- 2 c. de chá de coentros em pó
- 1 c. de chá de erva-doce moída
- 200g de farinha de trigo
- 100g de margarina
- 100g de açúcar amarelo

### PREPARAÇÃO

- Derreter a margarina.
- Numa tigela misture bem todos os ingredientes.
- Fazer bolinhas com a mistura e dispor num tabuleiro de ir ao forno.
- Levar ao forno a 180 ° durante 15 minutos.
- Deixar arrefecer. Servir acompanhados com chá de coentros e erva-doce.



## CHÁ DE COENTROS

### INGREDIENTES

- 2 c. de chá de sementes de coentros
- 1 c. de chá de sementes de erva-doce
- 1l de água

### PREPARAÇÃO

- Colocar a água ao lume.
- Quando levantar fervura, juntar as sementes de coentro e erva-doce e deixar ferver 2 minutos.
- Servir e adoçar a gosto.



## CHÁ DAS TRÊS SEMENTES

### INGREDIENTES

- 1 c. de chá de sementes de coentro
- 1 c. de chá de sementes de cominhos
- 2 c. de chá de sementes de erva-doce
- 1l de água

### PREPARAÇÃO

- Colocar a água ao lume.
- Quando levantar fervura juntar as sementes de coentro, cominho e erva-doce e deixar ferver 2 minutos.
- Servir e adoçar a gosto.

**Nota:** No verão pode-se servir como chá gelado.

## BIBLIOGRAFIA

Ablú, M.C. (2014). Avaliação Agronómica de accessions de *Mentha pulegium* e *Mentha cervina*. Relatório de Estágio do Curso de Licenciatura em Agronomia. Instituto Politécnico de Portalegre, Escola Superior Agrária de Elvas, Elvas.

Allen, R.G.; Pereira, L.S.; Raes, D.; Smith, M. (1998). Crop evapotranspiration: guidelines for computing crop water requirements. Roma: FAO: 300p.

Bustamante, F.M.L. (1987). Plantas medicinales y aromáticas: estudio, cultivo e procesado. Mundi Prensa. Madrid.

Christman, S. (2000). *Coriandrum sativum*, disponível em: [http://www.floridata.com/ref/C/cori\\_sat.cfm](http://www.floridata.com/ref/C/cori_sat.cfm), consultado em [2013-08-26].

Coutinho, A.X. (1939). Flora de Portugal (Plantas Vasculares). 2<sup>a</sup>Ed. Lisboa. Ed. Bertrand.

Cunha A. P.; Silva, A. P.; Roque, O. R. (2009). Plantas e produtos vegetais em Fitoterapia (3<sup>a</sup> edição). Fundação Calouste Gulbenkian, Lisboa.

Cunha, A. P.; Roque, O. R.; Gaspar, N. (2011). Cultura e utilização das plantas medicinais e aromáticas. Fundação Calouste Gulbenkian. Lisboa.

Delaveau, P. (1983). Segredos e Virtudes das Plantas Medicinais. Selecções do Reader's. Lisboa. 463p.

Dias, A. (2005). Densidade de sementeira de coentro, disponível em: <http://www.alipio-dias.pt/v2/index.htm>, [consultado a 2/2/2013].

Diederichsen, A. (1996). *Coriander, Coriandrum sativum L. Promoting the conservation and use of underutilized and neglected crops*. International Plant Genetic Resources Institute. Rome. Italy.

Fadhel, N. B.; Boussa, M. (2004). Genetic diversity in wild Tunisian populations of *Mentha pulegium* L. (Lamiaceae). *Genetic Resources and Crop Evolution* 51: 309–321.

Fennane, M.; Ibutatton, M. (2005). Flora Vasculaire du Maroc. Volume 1. Travaux de L’Institut Scientifique série Botanique n.º37. Rabat.

Figueiredo, A.C. (2014). Potencialidades da utilização industrial de coentros e poejos. Comunicação apresentada nas II Jornadas de divulgação do projeto PRODER 18660. ESAE . 24 Outubro.

Francisco, I.; Hertwing, V. (1986). Plantas aromáticas e medicinais. Icone. S.Paulo. Franco, J. A. (1971). Nova Flora de Portugal (Continente e Açores) Vol. I, Edição Autor Lisboa. Sociedade Astória, Lda.

Gardé, A.; Gardé, N. (1981). Culturas Hortícolas. 5ª Edição Clássica. Lisboa. George, E.; Post, M.D.; D.D.S.; L.L.D. (1932). Flora of Syria, Palestine and Sinai. Volume 1. American University of Beirut.

Gouveia, G. (2003). Caracterização morfológica do germoplasma de coentro (*Coriandrum sativum L.*) colhido no Sul do País. Relatório do trabalho fim de curso de Engenharia Agrária e Desenvolvimento Regional (ESAE), Elvas.

GPP (Gabinete de Planeamento e Políticas) (2013). As Plantas Aromáticas, Medicinais e Condimentares, Portugal Continental 2012. Disponível em: [http://www.gpp.pt/IPAM/Estudo\\_PAM\\_final.pdf](http://www.gpp.pt/IPAM/Estudo_PAM_final.pdf), consultado em [8-11-2013].

Graça, P. (2013). Estratégia para a redução do consumo de sal na alimentação em Portugal. Disponível em: <http://www.ptjornal.com/2013062617010/geral/saude/ervas-aromaticas-sao-a-receita-da-direcao-geral-de-saude-para-reduzir-o-consumo-de-sal.html>, consultado em [3/09/2013].

Hammer, K.; Laghetti, G. (2005). Genetic erosion – examples from Italy. *Genetic Resources and Crop Evolution* (2005) 52: 629–634.

Hammer, K.; Kniipffer, H.; Xhuveli, L.; Perrino, P. (1996). Estimating genetic erosion in landraces - two case studies, *Genetic Resources and Crop Evolution* 43: 329-336.

ITEIPMAI (1992). Fiches techniques: coriandre. Institut Technique Interprofessionnel des Plantes à Parfum, Médicinales et Aromatiques. Chemillé.

Junior, L.J.G.W.; Nascimento, W.M. (2009). Produção de Sementes de Coentro. Hortivale. Disponível em: [http://www.abhorticultura.com.br/downloads/Luiz%20Jorge2\\_Prod\\_%20sem\\_coentro.pdf](http://www.abhorticultura.com.br/downloads/Luiz%20Jorge2_Prod_%20sem_coentro.pdf), consultado em [21/11/2013].

Lopes, E. (2014). Colheita, Caracterização e Avaliação de germoplasma de coentros (*Coriandrum sativum L.*) do Alentejo – Dissertação de mestrado. Instituto Politécnico de Portalegre. Escola Superior Agrária de Elvas. Elvas.

López P. A.; Widrlechner M.P.; Simon P.W.; Rai S.; Bailey T.B.; Gardner C.A. (2007). *Screening Coriander Gene Pool for Special Uses. Issues in new crops and new uses*. J. Janick and A. Whipkey (eds.). ASHS Press, Alexandria, VA.

Malagrava, [sd]. Fiche pratique: La coriandre. Disponível em: <http://www.certiferme.com/jardin/fiche-coriandre-16.html>, consultado em [2013/12/01].

Monteiro, A.; Póvoa, O.; Marinho, S.; Rodrigues, L.; Monteiro, P. (2007). *Mentha pulegium e Mentha cervina. Os poejos na Boa Cozinha Portuguesa*. Isapress. Lisboa.

Muñoz, F. (1987). *Plantas Medicinales Y Aromaticas*, Estudio, Cultivo Y processado, Ediciones Mundi-Prensa: Madrid.

Nieto Feliner, G.; Castroviejo, S.; Morales, R. 2003. Família *Umbelliferae*. In: Castroviejo & al. (eds.). *Flora ibérica X* : 136-138. Real Jardín Botánico, CSIC.

Pereira, R.S.; Nascimento, W.M. (2003). Avaliação da qualidade física e fisiológica de sementes de coentro. *Horticultura Brasileira*. Brasília, DF, v.21.

Póvoa, O.; Farinha, N.; Dias, S. (2012). Levantamento Etnobotânico sobre Coentros e Poejos no Alentejo. III Seminário de I&DT, organizado pelo C3i – Centro de Investigação e Inovação do Instituto Politécnico de Portalegre.

Silva, S. (1997). Coentro. Disponível em: <http://www.agrov.com/vegetais/frutas/coentro.htm>, consultado em [3/02/2013].

StatSoftinc. (2007). *Statistica* (data analysis software system). version 8.0. [www.statsoft.com](http://www.statsoft.com).

Tutin, T. G.; Heywood, V.H.; Burges, N. A.; Moore, D.M.; Valentine, D. H.; Walters, S. M.; Webb, D.A. (1968). *Flora Europaea*, Vol.2, Cambridge at the University press.

UTAD (Universidade Trás-os-Montes e Alto Douro) Jardim Botânico (2013). Flora Digital de Portugal, *Coriandrum sativum L.*, disponível em [http://jb.utad.pt/especie/coriandrum\\_sativum](http://jb.utad.pt/especie/coriandrum_sativum), [consultado em 3/02/2013].

# 7

# INFORMANTES

O nosso agradecimento especial a todos os informantes que em 2002 nos forneceram sementes de coentro e informação sobre a sua utilização em receitas condimentares e medicinais. Estes informantes foram de novo contactados em 2011 para o estudo de erosão Genética e para recolha de novo material de propagação (sementes).

Durante o ano de 2013 (Fevereiro a Junho) fizemos um estudo sobre as utilizações condimentares e medicinais do coentro (e também de poejo e hortelã-da-ribeira), centrado nas aldeias de Alegrete, Santa Catarina e Vale de Vargo.

Porque o nosso trabalho sem a inestimável ajuda de todas estas pessoas não seria possível, o nosso obrigado.

Para proteção de identidade não referimos os nomes.

**Quadro 1** Código, data da entrevista e local de identificação do informante

CÓDIGO	DATA	LOCAL
Cs1	Fevereiro, 2002	Elvas
Cs2	Março, 2002	Ouguela, Campo Maior
Cs3	Março, 2002	Esperança, Arronches
Cs4	Março, 2002	Reguengo, Portalegre
Cs5	Março, 2002	S. Lourenço, Estremoz
Cs6	Março, 2002	Figueira e Barros, Avis
Cs7	Março, 2002	Aldeia da Serra, Redondo
Cs8	Março, 2002	Reguengos de Monsaraz
Cs9	Março, 2002	Amareleja
Cs10	Março, 2002	Moura
Cs11	Março, 2002	Vale de Vargo
Cs12	Março, 2002	Mina de S. Domingos, Mértola
Cs13	Março, 2002	Castro Verde
Cs14	Março, 2002	Aljustrel
Cs15	Março, 2002	Beja
Cs16	Março, 2002	Vidigueira
Cs17	Março, 2002	S.to António das Areias, Marvão
Cs18	Março, 2002	Foros de Mora, Mora
Cs19	Março, 2002	Santana do Mato; Coruche
Cs20	Março, 2002	Campos da Rainha, Vendas Novas
Cs21	Março, 2002	Safira, Montemor-o-Novo
Cs22	Março, 2002	Monte do Seixinho, Évora
Cs23	Março, 2002	Odemira
Cs24	Março, 2002	Vila Nova de Milfontes
Cs25	Março, 2002	Retiro do Pontão, Cercal do Alentejo
Cs26	Março, 2002	Courela da Campa, Santiago do cacém
Cs27	Março, 2002	Praia de Melides, Grandola
Cs28	Março, 2002	Vale de Matança, Alcácer do Sal
AL1 a AL24	Fevereiro, 2013	Alegrete, Portalegre
SC1 a SC20	Junho, 2013	Santa Catarina, Alcácer do Sal
VV1 a VV21	Junho, 2013	Vale de Vargo, Serpa

Este livro tem por base a informação recolhida no âmbito do projeto PRODER 18660: «Colheita, conservação e valorização de germoplasma de poejos e coentros no Alentejo» (2011-2015)». Financiada pelo PRODER – Componente Vegetal, Aviso n.º 1/sub-acção 2.2.3.1/2010



Variabilidade na coleção de germoplasma de coentro



A “conservação das sementes” pelas formigas constitui um problema para a conservação de germoplasma de coentro