

Receitas do livro “Salada de flores” e da agenda de 2014 “Ervas silvestres e flores comestíveis”

por *Fernanda Botelho*

BEBIDAS

Refresco de sabugueiro

Colocar numa tigela, cerca de 20 flores de sabugueiro,

Uma laranja e um limão com casca, cortados em 8 pedaços.

4 Litros de água e 150 gr de açúcar amarelo.

Tapar e deixar a macerar durante 24 horas, mexendo de vez em quando.

Coar e guardar no frigorífico.

Conserva-se cerca de uma semana

Refresco de cevada

Ingredientes: 1 chávena de grãos de cevada biológica, 1 litro de água, casca de uma maçã biológica, 1 pau de canela.

Numa frigideira, em lume brando torrar ligeiramente a cevada, retirar do lume e

juntar um litro de água numa cafeteira ou tacho, ferver durante meia hora em lume

brando, juntar casca de maçã e pau de canela e ferver mais 10 minutos, coar e ir

bebendo ao longo do dia. Constitui uma bebida muito refrescante, nutritiva e

saborosa, ideal para dias quentes de verão.

Colocar na jarra algumas flores de violeta ou amor-perfeito.

Sumo de maçã com especiarias e mel

Sumo de 1 limão, 1 laranja cortada ao meio, 12 cravinhos, 1 l de sumo de maçã, 120 ml de mel, 2/3 paus de canela, 1 colher de gengibre em pó ou gengibre fresco ralado.

Aquecer tudo em lume muito brando e consumir quente.

Ideal para os dias frios de inverno.

SOPAS

Sopa de labças, com favas, poejo e queijo de cabra

1 molho pequeno de catacuzes

350g gramas favas novas descascadas

1 cebola nova com parte da rama verde

2 dentes de alho

1 molho de poejos

1/2 dl azeite

1 queijo fresco de CABRA ou em alternativa de ovelha(alentejano)

Água e sal q.b

Arranje o molho de catacuzes , aproveite só as folhas, **escalde-as e**

reserve. **Importante!** Caso contrário ficarão muito amargas assim como todo o caldo da

sopa. Com cuidado e o devido tempo de cozedura, pode sair uma sopa boa, mas há

que não deixar passar muito para não virar incomestível. Na vocação culinária as

labças não andam longe dos agriões.

Refogue a cebola bem picadinha no azeite. À parte faça um piso com os poejos, os alhos e o sal. Quando a cebola estiver transparente deite-lhe o piso e as favas. Mexa sempre e deixe esse preparado apurar um pouco. Para que as favas cozam e se mantenham sempre macias e mais saborosas, deite a água aos poucos e poucos (salpicos) , até ter o caldo desejado. Quando estas estiverem cozidas adicione então as catacuzes. Mexa e deixe cozer em lume brando por aprox. 8-10 minutos. Por fim, deite o queijo fresco de ovelha partido aos bocados, tape a panela e desligue o lume. Está pronta para ser servida.

Pode servir esta sopa com fatias de pão duro alentejano.

SALADAS

Salada de flores

Alface ou outro verde como base onde poderá adicionar:

Folhas e flores de capuchinhas, violetas, cravinas, maravilhas, rosas, borragens, jasmims, malva-rosa, flores de alecrim, flores de madressilva, flores de murta, flores de manjerição, flores de salva, flores de rúcula, nabo, couve.

Salada de batata e almeirão

1 kg de Batatas cozidas e cortadas às rodelas, 1 Cebola grande picada, 1 dente de Alho, 1 colher de chá de Cerefólio, 1 colher de chá de Salsa, ½ colher de chá de Levístico, 1 colher de chá de Salva, 1 Maçã

reineta, 4 colheres de sopa de Azeite, 1 colher de sopa de sumo de Limão
1 talo de Aipo, 150 g de folhas novas de Almeirão cortadas às tirinhas, Sal (menos que) qb.

Cozer as batatas com casca, descascá-las e cortá-las às rodelas, mantendo-as abafadas e quentes.

Picar a cebola e o alho e cortar as ervas bem fininho; cortar a maçã aos cubinhos e o talo de aipo fino.

Misturar todos os ingredientes e temperar com azeite, limão e uma pitada de sal.

Legumes agrídoces

3 Colheres de vinho branco, 4 colheres de mel, um ou dois dentes de alho, sal, pimenta, manjerona, alecrim ou tomilho a gosto.

Courgettes, cenouras, batatas, beringela, etc., assados no forno durante cerca de 20 minutos.

Coloca-se numa travessa envolvidos neste molho agrídoce.

Picles de capuchinhas

Ingredientes: Frutos (aquénios) de Capuchinha, Água, Sal, Vinagre de sidra ou arroz, Endro

Encha o frasco onde pretende fazer os picles com os frutos de capuchinha, bem lavados.

Adicione 1 colher de chá de folhas de endro.

Acabe de encher até cobrir os frutos com água, sal e vinagre, numa proporção de 7:1:2 partes de cada um destes ingredientes, respetivamente.

Feche bem e guarde num local escuro durante 10-14 dias. Ao fim deste tempo, os pickles estão prontos para consumir.

MOLHOS

Molho Pesto

Ingredientes: 2 colheres de sopa de pinhões, sementes de girassol, avelãs ou nozes, 8 colheres de manjeriço fresco finamente picado, 3 dentes de alho, 10 colheres de sopa de azeite, 120 gramas de queijo parmesão ou queijo de cabra.

Com a varinha mágica misturar primeiro as folhas de manjeriço, os pinhões e o alho. De seguida misturar devagarinho o azeite, finalmente juntar o queijo ralado e continuar a bater até obter uma pasta homogénea.

Decorar com flores de manjeriço, salva ou alecrim.

Molhos com mel: Mel e lima

Uma embalagem de natas (podem ser de aveia, arroz ou soja)

Uma colher de sopa de mel

Uma colher de sopa de casca de lima ou limão raspado.

Mexer tudo e usar para acompanhar sobremesas com fruta.

Molho de mel e menta

3 colheres de azeite, 4 colheres de vinagre de cidra, 2 colheres de mel, 1 colher de folhas frescas de menta finamente picadas.

Pasta de sementes de saramago

Misture as sementes com azeite, uma colher de chá de curcuma e uma de tomilho.

Esmague com um pilão até obter uma pasta.

Sirva com torradas ou como molho para salada.

Chutney de mel

3 ou 4 maçãs reineta, 1 pimento vermelho ou verde, meia cebola, 200g de passas, meia colher de chá de sal, meia chávena de mel, sumo de um limão e casca de 1/4 de limão, 3/4 de uma chávena de vinagre, 1/3 de uma chávena de sumo de maçã (opcional), uma colher de chá de gengibre em pó ou gengibre fresco ralado ou em lascas, 1/8 de colher de chá de pimenta de Caiena ou malagueta.


Aquecer todos estes ingredientes em lume muito brando até obter uma pasta espessa, deixe arrefecer um pouco e coloque em frascos esterilizados.

PRATOS E

ACOMPANHAMENTOS

Risotto de urtigas

4 colheres de sopa de Azeite, 3 Cebolinhas picadas, 2 dentes de Alho picados, 4 chávenas de Arroz, 1/5 chávena de Vinho branco seco, 6 a 7 chávenas de caldo de vegetais, 2 chávenas de urtigas cozidas e picadas (correspondendo a cerca de 10 chávenas de urtigas cruas), 1/3 chávena de queijo Parmesão ralado, Sal qb, Pimenta qb, Raspa de 1 limão biológico, 1 colher de chá de mistura de Ervas de Provença.



Aquecer o azeite num tacho grande, adicionar o alho e o cebolinho e saltear durante 3 a 4 minutos, até estes amaciarem um pouco. Juntar o arroz e mexer durante mais um minuto, até o arroz estar bem envolvido no azeite.

Adicionar o vinho branco e deixar ferver; depois, baixar o lume e continuar a mexer até o vinho ter sido absorvido. Adicionar então uma chávena de caldo de vegetais e mexer frequentemente até este ter sido também absorvido. Repetir o processo com mais umas 5 chávenas de caldo, até o arroz ficar macio e cremoso, não seco. Reduzir o lume para o mínimo e adicionar então as urtigas, mexendo bem para as distribuir uniformemente.

Adicionar o queijo parmesão e um pouco mais de caldo, se o arroz parecer seco. Cozer durante mais uns 3 minutos até o queijo estar derretido. Adicionar o sal, pimenta, ervas e casca de limão ralada fina. Servir de imediato.

Peixinhos-da-horta

Ingredientes: 2 chávenas de farinha de trigo biológica, uma pitada de sal, um ovo, 1/5 l de água gelada, folhas de salva, manjerição, rodela de gorjete, feijão-verde.

Preparar os legumes ou ervas aromáticas numa tigela.

Preparar o polme em último lugar, misturando o ovo com a farinha e a água gelada.

Numa frigideira aquecer óleo de girassol ou outro óleo de fritar, quando estiver bem quente introduza os legumes e as ervas

aromáticas, ou flores individualmente envoltos no polme, frite durante 2 a 3 minutos, retire da frigideira e escorra num passador.

Arroz com flores

Juntar uma ou duas folhas frescas de erva-príncipe na água de cozer o arroz, deixe cozer durante cerca de 10 minutos.

Poderá fazer o mesmo para arroz-doce, nesse caso, retirando as folhas passados 15 minutos.

Para arroz doce poderá ainda usar flores de laranjeira ou de sabugueiro.

Na decoração dos pratos de arroz pode usar calêndulas, pétalas de rosa, borragens, violetas, etc.

Arroz de carqueja

Ingredientes: 1 ramo de Carqueja, 1 chouriço de seitan, 2 cebolas, 1 dente de alho, 0,5dl de azeite, 350g de arroz, 1 folha de louro, 1 ramo de salsa, Água, Sal qb, Pimenta preta qb.

Fazer uma infusão com o ramo de carqueja, deixando repousar umas quatro horas. Coar o chá, tendo o cuidado de deixar alguns raminhos para colocar no arroz, e reservar.

Levar ao lume o azeite com as cebolas e o dente de alho picados e refogar um pouco.

Logo que estes fiquem levemente louros adiciona-se o chá de carqueja (três vezes o volume do arroz), o chouriço às rodela, o louro e a salsa. Quando ferver, junta-se o arroz lavado e enxuto. Deixa-se cozer e serve-se.

Cuscuz com molho de mel

225 gr. de cuscuz, 275ml de água, 2 chávenas de grão-de-bico cozido, 3 cenouras raspadas, um molho de cebolinho e outro de salsa finamente picados.

Molho: 4 colheres de sumo de limão, 3 colheres de mel, 3 colheres de azeite, 2 colheres de raspa de limão, sal e pimenta a gosto.

Verter água a ferver por cima do coucous, tapar e esperar 5 minutos, mexer com um garfo e juntar o resto dos ingredientes e o molho.

Tofu marinado

4 colheres de sumo de limão, 3 colheres de mel, 2 colheres de gengibre fresco, ralado ou gengibre em pó, 1 colher de paprika, alho, molho de soja.

Cortar o tofu em fatias ou cubos e deixar a marinar neste molho, no mínimo 1/ hora.

Cozinhar 5 a 10 minutos no woke ou numa frigideira.

Acompanhar com salada, puré de batata, arroz, millet, sarraceno ou outro cereal.

SOBREMESAS

Delícia de batata doce

3 batatas doces grandes e 3 maçãs reineta, cortadas em fatias, ¼ de chávena de nozes picadas, ¼ de chávena de passas, 1/3 de chávena de mel, 1 colher de sopa de raspa de laranja, ½ colher de sal, 1 colher de chá de canela, ½ colher de chá de gengibre, 3 colher de sopa de manteiga.

Colocar as maçãs, batatas-doces e nozes no fundo de um tabuleiro, de seguida misturar bem os restantes ingredientes e aquecer um pouco até a manteiga estar derretida, colocar por cima das maçãs e batatas e levar ao forno lento durante cerca de 1 hora.

Panquecas de madressilva

250 gr de farinha

1/5 Litro de leite de aveia.

1 ou 2 ovos (opcional)

Uma pitada de sal.

Desfolhar 2 flores de madressilva e incorporar na massa.

Fritar numa frigideira usando um pouco de azeite ou manteiga.

Consumir com mel, geleia de trigo ou de milho, limão, canela ou outro molho a gosto.

Gelatina de erva-cidreira

Usar gelatina ou agar-agar.

Em vez de derreter a gelatina apenas com água poderá fazê-lo com uma infusão de cidreira, Lúcia-lima ou erva príncipe, poderá adoçar com geleia de milho ou de trigo.

Obterá uma gelatina com um delicioso sabor a limão.

Bolo de alfarroba

200 gr de farinha de alfarroba

100 gr de farinha de trigo integral

2 chávenas de óleo de grainha de uva ou manteiga vegetal

2 chávenas de água ou leite de aveia

2 chávenas de geleia de arroz (ou de milho)

2 colheres de sopa de sementes de linhaça

moídas

1 c. chá de bicarbonato de sódio.

Misturar tudo, colocar em forma ou tabuleiro untado e cozer em forno lento durante cerca de 50 minutos.

Decorar com flores de borragem e de calêndula.

Biscoitos de aveia e pelargonio

Ingredientes: 100g de farinha de trigo, 125g de flocos de aveia finos, uma pitada de sal, 150g de manteiga, 100g de açúcar mascavado biológico, 1 colher de sopa de folhas de pelargonio frescas (P.graveolens ou Lemon fancy) finamente picadas, 1 ovo, pétalas de cerca de 30 flores.

Amassar bem a farinha e os flocos de aveia com a manteiga, juntar depois o açúcar, as folhas de pelargonio e o ovo, continuar a amassar até obter uma massa moldável, fazer uma bola, embrulhar em tecido ou papel vegetal e colocar no frigorífico durante 45 minutos. Retirar do frio, esticar com o rolo da massa e fazer pequenas bolachas das formas que desejarmos. Colocar num tabuleiro no forno previamente aquecido a 180°. Cozer durante 10 a 15 minutos. Retirar do forno e colocar 2 a 3 pétalas das flores por cima das bolachas.

Gelado de framboesa e menta

Ingredientes: 200g de framboesa, 300g de iogurte natural, 70 g de açúcar mascavado, 200ml de infusão de hortelã-pimenta, sumo de 2 limões, 2 colheres de sopa de menta fresca ou 1 de menta seca.

Fazer uma tisana de hortelã-pimenta com 200ml de água a ferver e 2 colheres de sopa de hortelã-pimenta fresca ou 1 colher da planta seca, deixar repousar 10 minutos, coar as folhas e adicionar o açúcar, levar ao lume brando e ir mexendo até fazer xarope. Retirar do lume, deixar arrefecer e adicionar o sumo de limão e o iogurte, mexendo sempre.

Esmagar as framboesas com um garfo e colocar em taças, alternando em camadas com o xarope de menta e limão. Congelar cerca de 5 horas.

Servir com pétalas de cravina ou polvilhar com flores de alfazema.

Gelatina de alfarroba

1 l de leite de espelta, 1 ½ colheres de sopa de gelatina de agar-agar, 1 colher de sopa de Maizena ou farinha de araruta, Raspa de 1 limão, Raspa de 1 lima, Raspa de 2 laranjas, 3 colheres de sopa de farinha de alfarroba, 150 ml de geleia de arroz.

Rale o limão, a lima e a laranja bem finos.

Desfaça a Maizena e a alfarroba num pouco de leite, para não engrumar durante a cozedura, junte a agar-agar e os restantes ingredientes e leve tudo ao lume. Deixe levantar fervura e, mexendo sempre, baixe o lume e deixe cozer durante 5 a 10 minutos. Coloque numa taça retangular, deixe arrefecer e adquirir consistência.

Sirva frio, simples ou acompanhado com guarnição de doce de abóbora, café gelado e picado, tirinhas de manga, flores de borragem ou pétalas de rosa cristalizadas.