



Portugal Gourmet



Produtos Tradicionais Portugueses *Mel e Frutos de Casca Rija*

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Europeu
de Desenvolvimento Regional

Produtos Tradicionais Portugueses
Mel e Frutos de Casca Rija

Ficha técnica

Título: Produtos Tradicionais Portugueses | Mel e Frutos de Casca Rija

Autor: AJAP - Associação dos Jovens Agricultores de Portugal

Lisboa | 2023

Grafismo e Paginação: Miguel Inácio

Impressão: J.C.L. ARTES GRAFICAS LDA

Tiragem: 3000 ex.

ISBN: 978-989-8319-59-3

Depósito Legal: 520691/23

Distribuição Gratuita

Índice

Apresentação	7
Mel	10
Mel da Terra Quente DOP	12
Mel das Terras Altas do Minho DOP	14
Mel de Barroso DOP	16
Mel do Parque de Montesinho DOP	18
Mel do Alentejo DOP	20
Benefícios do Mel	22
Qualidade do Mel	23
Frutos de Casta Rija	24
Amêndoa Douro DOP	26
Amêndoa de Trás-os-Montes IGP	28
Castanha da Padrela DOP	30
Castanha dos Soutos da Lapa DOP	32
Castanha Marvão-Portalegre DOP	34
Benefícios dos Frutos de Casca Rija	36

Apresentação

Os **Produtos Tradicionais Portugueses** constituem parte da história de Portugal, um valor inequívoco do seu património cultural e gastronómico. O carácter genuíno, único associado indelevelmente a regiões específicas, os saberes ancestrais transmitidos de geração em geração, a garantia de qualidade, os processos de elaboração com recurso a métodos tradicionais, os modos de produção amigos do ambiente e os sabores únicos marcam os Produtos Tradicionais Portugueses.

A AJAP – Associação dos Jovens Agricultores de Portugal, com a presente publicação, objetiva promover os produtos agroalimentares portugueses dos sectores do Mel e Frutos de Casca Rija.

A iniciativa, ora materializada, surge no decurso do projeto de internacionalização da AJAP, desenvolvido ao abrigo do COMPETE2020, que consiste num conjunto de ações de natureza vária, sendo de destacar as Campanhas Portugal Gourmet e a presença em Certames Internacionais.

Ao longo das próximas páginas, a AJAP apresenta a multiplicidade de Produtos Tradicionais Portugueses, abrangidos por regimes de qualidade, resultado de um levantamento exaustivo, provenientes das regiões Norte e Alentejo de Portugal, bem como os Organismos de Controlo e Certificação e Agrupamentos de Produtores.



Agrupamentos de Produtores

Organismos de Controlo e Certificação

Produtos Tradicionais Portugueses – Produtos de Qualidade



DOP - Denominação de Origem Protegida

Nome de uma região ou de um determinado local que serve para designar um produto originário dessa região ou local, e cuja qualidade ou características se devem ao meio geográfico

Um produto DOP tem de demonstrar que tem origem no local que lhe dá o nome e que tem uma forte ligação com essa mesma região, de tal forma que é possível provar que a qualidade do produto é influenciada pelos solos, pelo clima, pelas raças animais ou pelas variedades vegetais e pelo saber fazer das pessoas dessa região

Produtos Tradicionais Portugueses – Produtos de Qualidade



IGP - Identificação Geográfica Protegida

Nome de uma região ou de um determinado local que serve para designar um produto originário dessa região ou local, e cuja reputação ou determinada qualidade podem ser atribuídas a essa origem geográfica

Um produto IGP tem que demonstrar que pelo menos uma parte do ciclo produtivo tem origem no local que lhe dá o nome e que tem uma “reputação” associada a essa mesma região, de tal forma que é possível ligar algumas das características do produto aos solos ou ao clima ou às raças animais ou às variedades vegetais ou ao saber fazer das pessoas dessa área



Mel

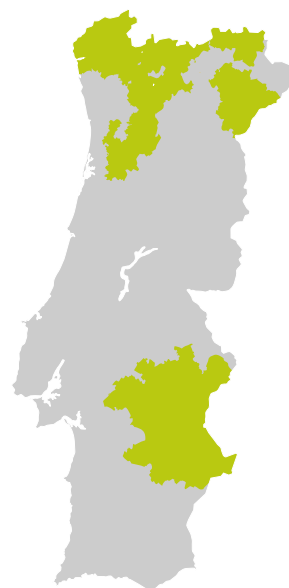
MEL DOP

O Mel DOP é um produto altamente reconhecido e valorizado pelos consumidores, existindo em Portugal uma grande variedade, com diferentes características, sabores e texturas que os diferenciam no mercado nacional e internacional.

Em Portugal Continental são 8 as origens protegidas (DOP)



- 📍 *Mel da Serra da Lousã DOP*
- 📍 *Mel da Serra de Monchique DOP*
- 📍 *Mel da Terra Quente DOP*
- 📍 *Mel das Terras Altas do Minho DOP*
- 📍 *Mel de Barroso DOP*
- 📍 *Mel do Alentejo DOP*
- 📍 *Mel do Parque de Montesinho DOP*
- 📍 *Mel do Ribatejo Norte DOP*



Mel da Terra Quente DOP

Área Geográfica: O Mel da Terra Quente DOP é produzido nos concelhos de Mirandela, Vila Flor, Moncorvo, Freixo de Espada à Cinta, Mogadouro, Alfândega da Fé, Macedo de Cavaleiros, Carrazeda de Ansiães, Vila Nova de Foz Côa e Valpaços.



Descrição: Mel da Terra Quente DOP é um mel produzido pela espécie de abelhas *Apis mellifera Iberica* normalmente encontrada na zona de Terra Quente, no Nordeste de Portugal. O néctar é recolhido da flora mediterrânea, típico desta região montanhosa onde a urze, o eucalipto, a alfazema, a giesta e, especialmente, o rosmaninho dominam a vegetação natural.

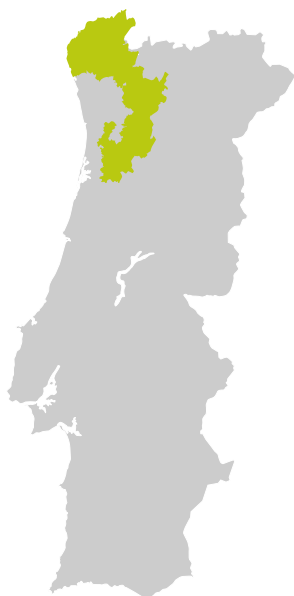
A produção do Mel da Terra Quente DOP resulta da longa tradição e da elevada reputação que o mel produzido neste Nordeste de Portugal sempre teve.

A elevada quantidade de pólen de alecrim no Mel da Terra Quente DOP (que deve, em todos os casos, ser de pelo menos 15%) contribui para o sabor particular e distintivo deste mel.

Método de Produção: O Mel da Terra Quente DOP é produzido principalmente em terrenos não cultivados, por vezes cercados com paredes de pedra. As colmeias não devem estar a mais de 1.000 m de madeiras de eucalipto. O mel deve ser extraído entre julho e setembro, quer seja pela pressão ou método tradicional. A extração e a filtração devem ser efetuadas dentro da área de produção a uma temperatura máxima de 45 °C.

Mel das Terras Altas do Minho DOP

Área Geográfica: A área de produção do mel (produção, extração e acondicionamento) abrange os concelhos de Amares, Cabeceiras de Basto, Celorico de Basto, Fafe, Póvoa de Lanhoso, Terras de Bouro, Vieira do Minho, Vila Verde, Ribeira de Pena, Mondim de Basto, Amarante, Baião, Paredes, Marco de Canaveses, Arouca, Castelo de Paiva, Resende, Cinfães e Vale de Cambra.



Descrição: Mel produzido pela abelha *Apis mellifera mellifera* (*sp. Ibérica*) na região montanhosa, com flora característica. É um mel de néctar de flores, em que se encontra maioritariamente pólen das Ericáceas que fazem parte da flora melífera regional. Aplicado a nível terapêutico aparece particularmente utilizado como adoçante e produto da culinária regional, de cor acentuadamente escura, é particularmente rico em alguns sais minerais e apresenta níveis de cristalização médios e regulares. O Mel das Terras Altas do Minho DOP tem tendência natural para cristalizar, o que é garantia da sua pureza e qualidade, pelo que só poderá ser comercializado no estado fluído (pastoso) ou sólido (cristalizado).

Método de Produção: A raça de abelhas local, *Apis mellifera mellifera* (*sp. Ibérica*) é a única autorizada nos apiários. Em colmeias móveis de apiários instalados dentro da área descrita.

O apicultor deverá ter no mínimo 20 colmeias registadas. O apicultor deverá possuir um registo por apiário onde explicita as operações de manejo efetuadas em cada colmeia. As datas de compra ou povoamento das colmeias bem como de tratamentos sanitários, alimentação, colocação de alças e cresta terão de fazer parte deste registo.

A transumância das colmeias apenas é permitida dentro da área demarcada e é sujeita a autorização prévia. Caso algum apicultor faça transumância para fora da zona de produção apenas poderá inscrevê-las novamente como produtoras de Mel das Terras Altas do Minho DOP após um ano do seu retorno.

Os apiários de produção de Mel das Terras Altas do Minho DOP não poderão estar instalados a menos de 1.000 metros de áreas de produção florestal de eucalipto. Não é permitida a alimentação artificial das colónias de abelhas. Só podem ser acrescentados quadros de alças completamente operculados ou melários. A cresta efetua-se entre 15 de julho e 15 de setembro, e de preferência pelo sistema de pressão de ar ou pelo sistema tradicional de escova de abelha. Não são permitidos repelentes. Todas as fases de extração e decantação do mel são efetuadas dentro da área de produção e a temperatura que não ultrapassam os 45 °C.

Mel de Barroso DOP

Área Geográfica: Limitada aos concelhos de Boticas, Chaves, Montalegre e Vila Pouca de Aguiar e às freguesias de Jou e Valongo de Milhais, do concelho de Murça, do distrito de Vila Real.



Descrição: O Mel de Barroso DOP é um mel produzido pela abelha local *Apis mellifera* (*sp. iberica*).

O néctar tem origem no pólen das ericáceas que predominam na flora melífera regional. Este mel é um produto completamente natural e não sofreu nenhum processo industrial pelo que tende a cristalizar muito facilmente, especialmente em temperaturas frias.

A produção do Mel do Barroso DOP está consagrada pelo uso face, designadamente, às referências físicas, escritas e mesmo orais, que datam de há muito tempo e ao potencial produtivo da região e à importância do mel e da abelha nos brasões e toponímia da região.

O Mel do Barroso DOP é de cor escura e tem um sabor e aroma que refletem a flora regional, onde a urze predomina.

Método de Produção: As colmeias não podem estar a menos de 1.000 m de madeiras de eucalipto. O mel é extraído de julho a setembro quer seja pela pressão ou método tradicional. A extração e a filtração só podem ser efetuadas na mesma zona em que o mel é produzido e a uma temperatura não superior a 45 °C.

Mel do Parque de Montesinho DOP

Área Geográfica: O Mel do Parque de Montesinho DOP é produzido nos municípios de Bragança e Vinhais, no distrito de Bragança.



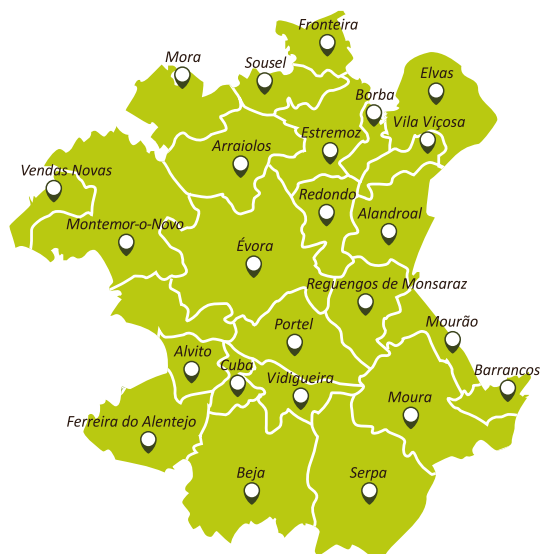
Descrição: O Mel do Parque de Montesinho DOP é um mel de flores silvestres produzido pela espécie de abelha *Apis mellifera Iberica*. O néctar tem origem na vegetação natural em que predomina a urze, a castanha e o alecrim.

O sabor e o aroma do Mel do Parque de Montesinho DOP resultam das condições particulares do Parque Natural de Montesinho, onde não é permitida qualquer agricultura que interfira com a flora natural e autóctone. Situada na região de Trás-os-Montes (Nordeste Transmontano) e na parte norte dos municípios de Bragança e Vinhais, é parte da chamada Terra Fria Transmontana, que se caracteriza por temperaturas que variam de menos 12 °C no inverno, a 40 °C no verão. O parque inclui duas montanhas, a Serra da Coroa no Oeste e a Serra de Montesinho no Leste que também influenciam a abundante vegetação natural.

Método de Produção: Não é permitida a alimentação artificial, a movimentação de colmeias, o uso de produtos químicos ou a introdução de outras espécies de abelhas oriundas de outras regiões.

Mel do Alentejo DOP

Área Geográfica: A zona de produção dos méis a proteger para “Mel do Alentejo DOP” é constituída pelos limites dos seguintes concelhos: Alandroal, Alvito, Arraiolos, Barrancos, Beja, Borba, Cuba, Estremoz, Elvas, Évora, Ferreira do Alentejo, Fronteira, Montemor-o-Novo, Mora, Moura, Mourão, Portel, Redondo, Reguengos de Monsaraz, Serpa, Sousel, Vendas Novas, Viana do Alentejo, Vidigueira, Vila Viçosa.



Descrição: “Mel do Alentejo DOP” é produzido por abelhas de raça local, *Apis mellifera* (*sp. Ibérica*). Existe Mel do Alentejo DOP monofloral (Rosmaninho, Soagem, Eucalipto e Laranjeira) e multifloral. Mel de cor clara, cuja tonalidade é característica da região e decorrente da respetiva composição polínica, isto é, da flora que serve de pasto às abelhas.

Método de Produção: O mel é obtido utilizando quadros móveis, de desenvolvimento vertical, e de apiários não inferiores a 20 unidades de produção registadas. Só serão permitidos tratamentos sanitários às colónias das colmeias produtoras do mel “Mel do Alentejo DOP”, com medicamentos devidamente homologados e aplicados com rigoroso cumprimento das instruções de fabrico. É expressamente proibido fazer qualquer tratamento sanitário às colmeias durante os períodos de produção e quando tenham alças de armazenamento de mel.

A cresta das colmeias realizar-se-á de quadros cujos favos tenham uma antiguidade inferior a 3 anos para os da câmara e a 5 anos para os das alças de produção, totalmente operculados e sem existência de crias de abelhas ou de zângões, tanto aberta como fechada.

A desoperculação dos quadros pode ser feita pelo sistema tradicional com facas e com água a ferver, sistemas elétricos ou a vapor, sempre que estes não alterem os fatores do mel protegido. O mel será extraído unicamente pelo processo de centrifugação. O armazenamento e o transporte do mel deve ser feito em boas condições higiénicas, utilizando só vasilhame autorizado para produtos alimentares e que garanta que a qualidade dos mesmos não se altera.



Benefícios do Mel

O mel é um alimento natural produzido pelas abelhas a partir do néctar das flores. Além de ser um adoçante natural, o mel tem vários benefícios para a saúde, incluindo:

- Propriedades antibacterianas: o mel contém compostos que ajudam a inibir o crescimento de bactérias, o que o torna útil no tratamento de feridas e infeções.
- Fonte de antioxidantes: o mel contém antioxidantes que ajudam a proteger as células do corpo contra os danos causados pelos radicais livres.
- Ajuda na cicatrização: o mel pode ajudar a acelerar o processo de cicatrização de feridas e queimaduras.
- Alívio da tosse: o mel pode ajudar a acalmar a tosse e a garganta irritada, sendo útil no tratamento de constipações e gripes.
- Melhora a digestão: o mel contém enzimas que ajudam na digestão e pode ajudar a aliviar a obstipação.
- Fonte de energia: o mel é uma fonte de hidratos de carbono que pode ajudar a fornecer energia ao corpo.
- Redução do stress: o mel contém compostos que podem ajudar a reduzir o stress e promover um sono mais tranquilo.



Qualidade do Mel

Torna-se atualmente cada vez mais importante efetuar um rigoroso controlo da qualidade de produtos alimentares, particularmente do mel. Para além de ser uma mais valia para os produtores, na medida em que promove a valorização comercial do produto, vem de encontro à elevada exigência de qualidade por parte dos consumidores. Além disso é também essencial para evitar a concorrência desleal, que pode, eventualmente, desestabilizar o mercado.

A avaliação da qualidade do mel é efetuada tendo em conta parâmetros de qualidade físico-químicos, microbiológicos, organoléticos e a análise polínica.

A close-up photograph of a large pile of chestnuts. The chestnuts are a rich, glossy brown color, with some showing the lighter, textured bark at the base. They are piled together, filling the frame. Overlaid on the bottom center of the image is the text "Frutos de Casca Rija" in a white, elegant cursive font. The image is framed by a lime green border at the top and bottom, with a grey diagonal band separating the green sections.

Frutos de Casca Rija

Frutos de Casca Rija DOP e IGP



Os Frutos de Casca Rija, também recebem o rótulo de denominação de origem protegida (DOP) e denominação geográfica protegida (IGP), estas certificações são atribuídas aos produtos produzidos em regiões específicas, usando técnicas tradicionais.

Em Portugal para as regiões do Norte e Alentejo são 4 as origens protegidas (DOP) e 1 denominação geográfica protegida (IGP) para os frutos de Casca Rija: “Amêndoa Douro DOP”, “Amêndoa de Trás-os-Montes IGP”, “Castanha da Padrela DOP”, “Castanha dos Soutos da Lapa DOP” e a “Castanha Marvão-Portalegre DOP”.

Amêndoa Duro

Área Geográfica: Concelhos de Alfândega da Fé, Moncorvo, Freixo de Espada a Cinta, Vila Flor, Vila Nova de Foz Côa, São João da Pesqueira (com exceção das freguesias de Riodades e Paredes da Beira), freguesias de Castelo Branco e Meirinhos do concelho de Mogadouro, freguesia de Escalhão do concelho de Figueira Castelo Rodrigo, e freguesias de Poço do Canto, Fonte Longa, Meda, Longroiva, do concelho de Mêda.



Descrição: Amêndoa com casca, proveniente de diversas variedades de *Prunus Amygdalus L.*, que apresenta características próprias da respetiva variedade, bem desenvolvida, de coloração uniforme e praticamente isenta de defeitos. É um produto natural com características personalizadas resultante da conjugação harmoniosa de clima, solo, variedades bem-adaptadas e operações culturais próprias.

Método de Produção: A transformação da Amêndoa Douro DOP consta das seguintes operações:

- a) Britagem que poderá ser do tipo industrial ou artesanal
- b) Separação casca-miolo que poderá ser feita mecânica ou manualmente
- c) Calibragem
- d) Seleção do miolo
- e) Pelagem
- f) Torrefação
- g) Embalagem

O acondicionamento da amêndoa e miolo é efetuado em local seco, arejado e em boas condições higiénicas.

O embalamento da amêndoa em casca e do miolo em natureza, pelado ou torrado, é efetuado de modo a conservar a pureza e características durante o período normal de armazenamento e consumo.

A amêndoa com casca apresenta-se no mercado em embalagens de 250 g, 500 g, 1 kg e 5 kg. O miolo apresenta-se cru ou torrado, em embalagens de 100 g, 250 g, 500 g, 1 kg, 5 kg, 10 kg, 15 kg e 25 kg.

Amêndoa de Trás-os-Montes IGP

Área Geográfica: A Amêndoa de Trás-os-Montes é produzida em todos os concelhos do distrito de Bragança, designadamente, Alfândega da Fé, Bragança, Carrazeda de Ansiães, Freixo de Espada à Cinta, Macedo de Cavaleiros, Miranda do Douro, Mirandela, Mogadouro, Torre de Moncorvo, Vila Flor, Vimioso e Vinhais, bem como os concelhos de Valpaços, Murça e Alijó do distrito de Vila Real, os concelhos de São João da Pesqueira, e Penedono do distrito de Viseu, e o concelho de Vila Nova de Foz Côa do distrito da Guarda.

As fases produtivas da Amêndoa de Trás-os-Montes que ocorrem, obrigatoriamente, na área geográfica identificada são a instalação do pomar, as atividades culturais e produtivas da amêndoa, a colheita da amêndoa e a secagem prévia.



Descrição: A Amêndoa de Trás-os-Montes é o fruto da amendoeira (*Prunus dulcis L.*), das variedades Guara, Soleta, Lauranne, Ferraduel, Marinada, Ferragnez, Belona, Vayro, Refego, Verdial e Pegarinho, ou de outras variedades que venham a ser utilizadas.

A Amêndoa de Trás-os-Montes pode ser comercializada com casca ou sem casca. Quando sem casca pode ainda apresentar-se crua ou torrada nas formas que se seguem:

- Crua (com ou sem pele): inteira, laminada, palitada, granulada ou moída;
- Torrada (com ou sem pele): inteira, laminada, palitada ou granulada.

A amêndoa com casca apresenta uma dimensão mínima de 25 mm, enquanto que a amêndoa sem casca deverá ter mais de 10 mm. Quanto à secagem, o fruto seco, com ou sem casca, deverá ter um teor de humidade inferior a 6,5% e no fruto torrado esse limite desce para 2%. O teor de lípidos da Amêndoa de Trás-os-Montes da amêndoa crua é superior a 55% MS e o da amêndoa sem casca torrada é superior a 50% MS. A comercialização da Amêndoa de Trás-os-Montes e respetiva apresentação é variável, tanto no tipo de embalamento como no que respeita ao peso de cada forma de embalamento.

Método de Produção: A produção da Amêndoa de Trás-os-Montes compreende as fases de instalação do pomar de amendoeiras, atividades culturais e produtivas no amendoal, colheita da amêndoa, secagem prévia, descasque, pelagem, corte e torragem. As práticas agrícolas devem cumprir com as exigências legais, bem como promover a segurança alimentar do produto.

Castanha da Padrela DOP

Área Geográfica: A área de produção, tratamento e acondicionamento, circunscrita às freguesias de Loivos, Moreiras, Nogueira da Montanha, Póvoa de Agrações, Santa Leocádia e São Julião de Montenegro, do concelho de Chaves, à freguesia de Jou, do concelho de Murça, às freguesias de Águas Revés e Castro, Alvarelhos, Algeriz, Canavezes, Carrazedo de Montenegro, Curros, Ervões, Friões, Padrela e Tazem, Rio Torto, Sanfins, Santa Maria de Emeres, Santiago da Ribeira de Alhariz, São João de Corveira, Serapicos, Tinhela e Vales, Virandelo, do concelho de Valpaços e freguesias de Valoura, Vreira de Bornes, Bornes de Aguiar e Tresminas, do concelho de Vila Pouca de Aguiar.



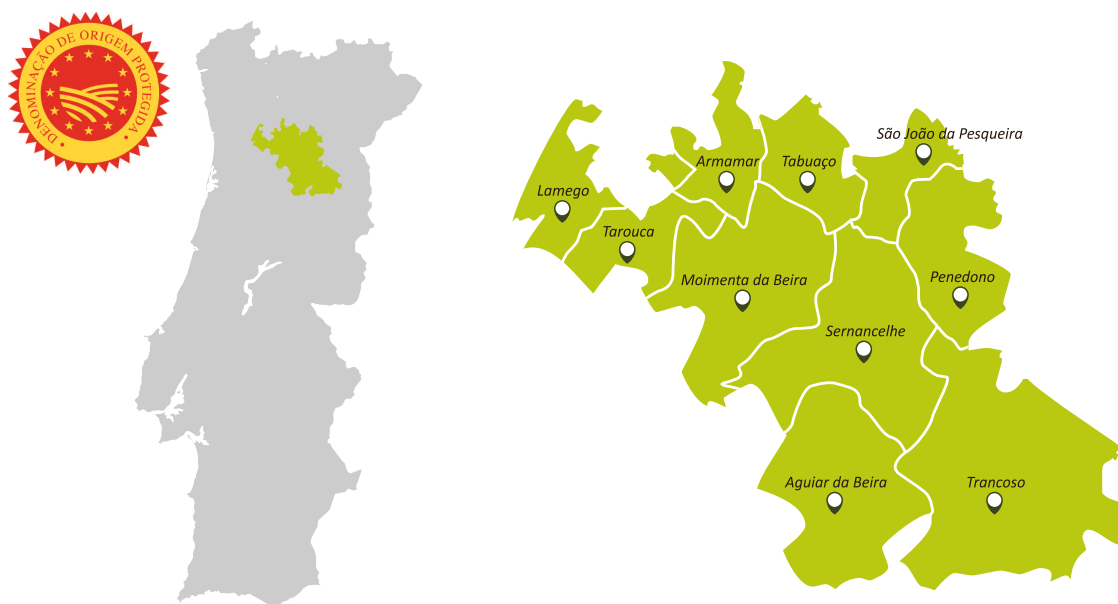
Descrição: Entende-se por “Castanha da Padrela DOP” o fruto obtido a partir do castanheiro (*Castanea sativa Mill*). A principal variedade que constitui a “Castanha da Padrela DOP” é a variedade Judia, sendo também consideradas as variedades Lada, Negral, Côta, Longal e Preta. Podem também beneficiar do uso da denominação “Castanha da Padrela DOP”, as castanhas apresentadas na forma pilada, congelada, confitada ou em calda.

Método de Produção: Os agricultores dedicam-se com entusiasmo à sua cultura, porque há muito que a qualidade deste produto os prestigia. A recolha dos frutos é feita do chão, não podendo ser usado nenhum método mecânico, ou outro, que force a queda dos frutos da árvore a fim da maturação ser completa, decorrente da natural abertura dos “ouriços”. Apenas são colhidas as castanhas inteiras, sãs, não germinadas, isentas de insetos, de humidade exterior e de aroma ou sabor estranhos. O acondicionamento da castanha deverá ser sempre efetuado em local seco, arejado e com boas condições sanitárias, não podendo haver mais de 10 % de frutos de cultivares diferentes da principal num mesmo lote.

Castanha de casca raiada, com boa aptidão para o descasque.

Castanha dos Soutos da Lapa DOP

Área Geográfica: A área geográfica de produção da Castanha dos Soutos da Lapa DOP está circunscrita aos concelhos de Armamar, Tarouca, Tabuaço, S. João da Pesqueira, Moimenta da Beira, Sernancelhe, Penedono, Lamego, Aguiar da Beira e Trancoso.



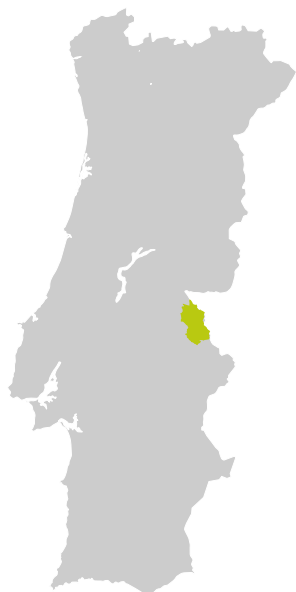
Descrição: Designa-se por Castanha dos Soutos da Lapa DOP os frutos obtidos a partir do castanheiro (*Castanea sativa Mill*), das variedades Longal e Martaínha. Os lotes têm que ser homogéneos, isto é, as castanhas deverão ser da mesma origem, variedade, qualidade, calibre e terem sensivelmente o mesmo estado de maturidade ou desenvolvimento.

A Castanha dos Soutos da Lapa DOP distingue-se pelas cores castanha avermelhada e muito brilhante dos frutos da Longal e castanha clara com brilho médio dos frutos da Martaínha. O sabor das castanhas constitui um aspeto qualitativo muito importante, principalmente para o consumo em fresco. Apesar de muito macias não são demasiado farinhentas e apresentam um paladar caracteristicamente suave e muito doce.

Método de Produção: A produção do fruto e a respetiva colheita são as fases específicas da área geográfica delimitada. A recolha dos frutos é feita do chão podendo ser usados métodos mecânicos ou manuais. Os frutos são recolhidos por variedade e juntos em lotes. Como garante da homogeneidade do produto a diferença de peso entre os 10 frutos mais pequenos e os 10 frutos maiores numa amostra de 1 kg não deve ser superior a 80 gramas.

Castanha Marvão-Portalegre DOP

Área Geográfica: A área de produção da Castanha Marvão-Portalegre DOP está circunscrita aos concelhos de Marvão, Castelo de Vide e Portalegre.



Descrição: Designa-se por Castanha Marvão-Portalegre DOP os frutos obtidos a partir do castanheiro (*Castanea sativa Mill*), das variedades Bárea, Clarinha ou Enxerta, e Bravo. Podem também beneficiar do uso da denominação as castanhas piladas.

A Castanha Marvão-Portalegre DOP fresca apresenta uma cor que varia desde o castanho-escuro baço na variedade Bárea, castanho mais claro na variedade Clarinha ou Enxerta e castanho avermelhado brilhante na variedade Bravo. Também a aptidão para o descasque é variável, sendo regular na variedade Bárea, boa e muito boa nas variedades Clarinha ou Enxerta e Bravo, respetivamente. Verifica-se que em todas as variedades um kg contém entre 80 a 125 frutos.

Método de Produção: A produção do fruto, a colheita e a secagem das castanhas são as fases específicas da área geográfica delimitada. A recolha dos frutos é feita do chão e colocados de preferência em cestos de verga. Os frutos são recolhidos por variedade e juntos em lotes.

Benefícios dos Frutos de Casca Rija

Desde a antiguidade que os frutos de casca rija são consumidos pelo homem. São alimentos muito energéticos, ricos em proteínas, vitaminas, gorduras e oligoelementos. Empregam-se diretamente na alimentação na sua forma natural, torrados, salgados ou fritos ou são utilizados como fonte de extração de óleos para culinária, perfumaria, cosmética ou medicinais.

Os frutos secos de casca rija, quando consumidos regularmente estão associados a um melhor perfil nutricional e a uma dieta de qualidade superior, a um menor peso corporal, a uma prevalência reduzida da síndrome metabólica e a um decréscimo nos fatores de risco cardiovasculares. Estes alimentos têm uma elevada densidade energética, ou seja, muitas calorias para um pequeno volume. São constituídos essencialmente por lípidos, na sua maioria sob a forma de ácidos gordos monoinsaturados (MUFAS), a gordura que é melhor tolerada, com exceção das nozes, onde predominam os polinsaturados (PUFAS). São fonte de proteína vegetal, fibra e apresentam um baixo índice glicémico, sendo por vezes atribuído o poder saciante, acabando por substituir snacks de menor qualidade nutricional. São compostos ainda por outros nutrientes bioativos que lhes conferem propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias.

Para um adulto saudável, a ingestão diária recomendada é de 1 a 2 porções por dia, ou seja, uma ingestão de 25 a 50 g. No entanto, esta porção equivale a um valor energético que varia entre 160 e 200 kcal. Assim, é aconselhável, de forma a garantirmos todos os benefícios nutricionais sem atingirmos um balanço energético positivo, ou seja, excedermos as nossas necessidades energéticas diárias, que esta porção substitua outra, por exemplo, rica em gordura saturada.



Mel

Mel das Terras Altas do Minho DOP
Mel da Terra Quente DOP
Mel do Parque de Montesinho DOP
Mel de Barroso DOP
Mel do Alentejo DOP

Frutos de Casca Rija

Amêndoa Douro DOP
Amêndoa de Trás-os-Montes IGP
Castanha da Padrela DOP
Castanha dos Soutos da Lapa DOP
Castanha Marvão-Portalegre DOP



Associação dos Jovens Agricultores de Portugal
Rua D. Pedro V, 108 - 2º | 1269 - 128 Lisboa
Tel: +351 213 244 970 | ajap@ajap.pt
www.ajap.pt

Saiba mais ...
<https://internacionalizacao.ajap.pt>

