

ECO-RECEITA

Alexandra Azevedo

LEGUMES SALTEADOS COM ALGAS À MEDITERRÂNICA

Ingredientes: Podem usar-se diversos legumes, e de acordo com a época do ano, como couves (lombardo, coração de boi), curgete, brócolos, grelos, cenoura, feijão-verde, pimento, cebola, alho francês. Algas: nori, wakame, ou outra. Azeite, dentes de alho, pimenta em grão, vinagre balsâmico, orégãos (ou outra erva aromática a gosto) e sal.

Modo de preparação: Lavar e cortar os legumes em pedaços (as couves em juliana, a cenoura e a cebola em tiras de 2mm, o alho francês às rodelas de 2 mm, a curgete com 2 cortes longitudinais perpendiculares e depois em tiras de 3 mm, o feijão verde com cortes na diagonal ou dois cortes um longitudinalmente e outro transversal ao centro).

Reidratar as algas e cortá-las em tiras.

Aquecer o azeite e colocar um pouco de pimenta moída na hora e dentes de alho esmagados durante uns segundos. Com o lume sempre forte ir colocando os legumes faseadamente começando pelos que cozem mais lentamente: a couve, cenoura, feijão verde, brócolos). Envolver, tapar o tacho 1 minuto ou 2 e colocar os legumes mais tenros (alho francês, curgete, pimento). Envolver, temperar com vinagre e tapar um minuto.

Finalmente colocar a cebola, os orégãos, e as algas, envolver, tapar e deixar cozinhar mais 1 minuto. Retirar imediatamente do lume, para os legumes não cozerem demasiado.

Temperar com sal e retificar outros temperos.

Nota: No caso de se usar a alga Nori japonesa em flocos nem é necessário reidratar previamente, bastando adicionar no final. No caso da Nori-selvagem ou atlântica, consideravelmente mais consistente do que a japonesa, tem de ser reidratada previamente e salteada logo no início.



Legumes salteados com algas à mediterrânica

LEGUMES SALTEADOS COM ALGAS À ASIÁTICA

Em relação à receita anterior mudam os condimentos: em vez de vinagre balsâmico e ervas aromáticas, usa-se molho de soja; e a gordura vegetal: em vez de azeite usa-se óleo de girassol por exemplo, ou óleo de sésamo. Acrescentar cogumelos shiitake à mistura dos legumes acentua ainda mais o característico sabor asiático ao prato. Pode ainda adicionar-se gengibre fresco ralado. 🌱

MONTADOS DE SOBRO: GERIR PARA CONSERVAR

Ana I. Leal*

* Investigadora de pós-doutoramento (cE3c - Centro de Ecologia, Evolução e Alterações Ambientais; CEABN/InBio - Centro de Ecologia Aplicada "Prof. Baeta Neves", Universidade de Lisboa)

Os montados são uma paisagem comum no Mediterrâneo, nomeadamente na Península Ibérica, sendo geralmente dominados por sobreiro, *Quercus suber*, ou azinheira, *Q. rotundifolia*. Estes sistemas resultam da intervenção humana continuada sobre as florestas de carvalhos originais ou por plantação de povoamentos, sendo geridos através de diferentes práticas que poderão estar mais direcionadas para as componentes agrícola, silvícola ou florestal.

Montados de sobreiro

O sobreiro é um carvalho típico da região Mediterrânica, onde ocupa atualmente aproximadamente 2,3 milhões de hectares. Em Portugal domina a paisagem em grande parte do sul do país (Ribatejo, Alentejo e Algarve), ocupando uma área de cerca de 737 000 ha.

Além de uma grande longevidade, o sobreiro tem uma característica rara: tem uma casca de tecido suberoso, a cortiça, que constitui uma importante barreira natural de proteção contra o fogo. Na maioria da sua área de distribuição, o sobreiro, especialmente na Península Ibérica, ocorre sob a forma de montados. Os montados de sobreiro providenciam serviços de ecossistema que incluem a produção de cortiça e de bolota, mas também serviços de regulação como a conservação do solo, o sequestro de carbono e até a preservação da herança cultural. Além disso, estes sistemas são reconhecidos pelos elevados níveis de biodiversidade que suportam. Os montados albergam cerca de uma centena de espécies de animais listados nos anexos da Diretiva Aves e Habitats da União Europeia. Estas áreas são o habitat mais rico para aves nidificantes na Península Ibérica e constituem importantes zonas de reprodução para aves ameaçadas de grande porte, como a águia-imperial-ibérica *Aquila adalberti*. Também fora da época da reprodução são um habitat chave para muitas espécies de aves invernantes e vários Passeriformes.

Os montados são largamente reconhecidos como um excelente exemplo de balanço entre desenvolvimento económico e conservação da biodiversidade. No entanto, é necessária uma correta gestão para que haja uma conciliação adequada destas duas componentes.

Gestão e conservação da biodiversidade

Há já muitos séculos que os montados são geridos para providenciarem uma multiplicidade de bens como cereais, carvão, cogumelos, mel, gado, caça e, especialmente nos últimos dois séculos, cortiça. As práticas de gestão aplicadas dependem da componente do sistema que se quer valorizar (agricultura, pastagens ou floresta) sendo nalguns casos aplicadas diretamente à árvore, como é o caso da extração da cortiça (1) e da poda (2). Perceber se estas práticas têm algum tipo de impacto na comunidade de aves foi o principal objetivo de dois estudos realizados por investigadores da Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa.

1. Extração da cortiça

Em grande parte da vasta região em que o sobreiro ocorre, esta árvore é uma parte essencial da economia. Apesar dos montados de sobreiro proporcionarem múltiplas atividades, a maior parte do seu valor económico advém da extração da cortiça. As características notáveis da cortiça como ser leve, elástica, um excelente isolante térmico e acústico, e também impermeável a líquidos e a gases, levam a que seja um produto desde há muitos séculos explorado pelo Homem. Estima-se que em todo o Mediterrâneo milhares de pessoas dependam de atividades relacionadas com a cortiça. Portugal é o maior produtor mundial de cortiça, correspondendo este material a cerca de 1.8% das exportações Portuguesas.

A cortiça é periodicamente extraída da árvore, entre Maio e Agosto, em intervalos mínimos de 9 anos. Após ser retirada esta camada de casca, a árvore tem a capacidade de regenerar uma nova sem prejuízo para a sua vitalidade. Pretendeu-se neste estudo avaliar o impacto da extração da cortiça na biodiversidade dos montados, usando as aves como modelo.

A comparação da comunidade de aves entre zonas com árvores recentemente descortçadas e zonas com árvores com cortiça desenvolvida revelou que o número total de espécies e a densidade da grande maioria das aves não são afetadas por esta prática. No entanto, a densidade das espécies que se alimentam diretamente na casca das árvores (ex. trepadeira-comum *Certhia brachydactyla* e trepadeira-azul *Sitta europaea*) é mais baixa em zonas recentemente descortçadas. A menor disponibilidade de artrópodes (insetos e aranhas que são as presas principais daquelas aves) encontrada em cortiça mais nova deve justificar este padrão. Contudo, a comunidade de artrópodes consegue recuperar após a extração acompanhando o crescimento da cortiça. Assim, mantendo árvores com diferentes idades de cortiça numa mesma área ou em áreas

próximas, as aves têm sempre recursos alimentares disponíveis e a sua população mantém-se estável ao nível da paisagem ao longo dos anos. A extração da cortiça é assim compatível com a manutenção do elevado valor ornitológico dos montados.

2. Poda

A poda das árvores, que corresponde ao corte de ramos, é uma prática silvícola comum em montados. Em sobreiros jovens, a poda pretende sobretudo maximizar a altura de descortçamento; em árvores adultas, serve nomeadamente para melhorar o estado fitossanitário da árvore livrando-a de ramos secos ou doentes. Esta prática tem como consequência a redução da área de copa e folhagem, estando o eventual impacto desta intervenção nas comunidades animais ainda pouco estudado. O principal objetivo desta investigação foi avaliar se a poda afeta as aves do montado de sobreiro, particularmente as espécies que utilizam as copas das árvores para se alimentarem, como os chapins (ex.: chapim-azul *Parus caeruleus* e chapim-real *Parus major*) ou as felosinhas, *Phylloscopus collybita*.

Os resultados demonstram que a poda não parece ter um efeito significativo na densidade nem na riqueza das espécies de aves. Contudo, tal como previsto, as espécies de aves que se alimentam sobretudo na copa tendem a ser menos abundantes em zonas recentemente podadas, especialmente no Inverno. A poda é assim compatível com a manutenção da rica comunidade de aves nos montados devendo, contudo, ser evitadas podas de grande intensidade que causem uma redução grande da densidade da copa.

Os montados são um excelente exemplo de equilíbrio entre as componentes socioeconómica e ambiental. Infelizmente, e apesar de todo o seu valor, enfrentam diversas ameaças: reduzida regeneração natural, aumento da mortalidade de árvores adultas, efeitos de pragas e doenças, e potencial competição da cortiça, sobretudo usada para produção de rolhas, com materiais sintéticos para vedantes de garrafas. Estas ameaças ao ecossistema podem, por sua vez, afetar a biodiversidade que dele depende. Este é um sistema que é necessário valorizar, preservar e bem gerir! 🌱

Para saber mais:

1. Aronson J, Pereira JS & Pausas JG. 2009. Cork oak woodlands on the edge: ecology, adaptive management, and restoration. Society for Ecological Restoration International. Island Press, Washington
2. Associação Portuguesa da Cortiça (APCOR): <http://www.apcor.pt/>
3. Leal AI, Correia RA, Granadeiro JP & Palmeirim JM. 2011. Impact of cork extraction on birds: relevance for conservation of Mediterranean biodiversity. *Biological Conservation* 144: 1655-1662.
4. Leal AI, Correia RA, Palmeirim JM & Granadeiro JP. 2013. Does canopy pruning affect foliage-gleaning birds in managed cork oak woodlands? *Agroforestry Systems* 87: 355-363.
5. Montados com Futuro: <http://montadoscomfuturo.wix.com/montados>
6. Natividade JV. 1950. Subericultura. Ministério da Agricultura, Pescas e Alimentação, Direcção-Geral das Florestas, Lisboa.
7. Pinto-Correia T, Ribeiro N & Potes J. 2013. Livro Verde dos Montados. ICAAM - Instituto de Ciências Agrárias e Ambientais Mediterrânicas, Évora.