

# Almanaque 2014



*Planeta Verde, Planeta Feliz!*

*"E Janeiro fora, mais uma hora, e hora e meia  
há-de achar quem bem souber contar"*



Oporto Craft Market - Venda  
de Artesanato



### Agricultura

Lavar as terras e preparar as culturas de inverno, iniciando a plantação precoce. Recomenda-se a poda do Minguante nas figueiras, laranjeiras e macieiras. Semear favas, revilhas, alface e rabanete.

No Norte e Centro centeio, couve galega, nabo, nabiça, rabanete, salsa e tomate. No Sul cenoura, couves, ervilhas, feijão, nabiça e tomate.

Em estufa ou cama quente plantar pepino, meloa e pimento.

Semear canteiros de cenoura, alho, cebola, alface, ervilha, alho porro e salsa. Na horta semear (em canteiros ou em alfobres bem abrigados e definidos das geadas) alface romana, couve, repolho e rabanete. Colher couves, espinafres, etc... Mergulhar vide, podar e meter báculo. Em tempo calmo, frio, seco e sem nuvens, deve-se fazer a transefega do vinho.

### Jardim

Semear begonias, ervilhas-de-cheiro, gipsófilas, girassóis, lírios, paciências, flôr de lis, secias, zinias, goivos, miosótis, etc. Colher violetas, amores-perfeitos, camélias, jacintos, tulipas.

*A Valor fito surgiu da necessidade de achar um destino para as embalagens de produtos fitofarmacêuticos, que são produtos usados na agricultura que são perigosos como adubos, inseticidas, entre outros.*

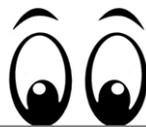


**Bruschettas com Cogumelos e Mozzarella**  
Baguete , azeite, sal, pimenta, cogumelos, alho, queijo mozzarella, molho de manjeriço, raspa e sumo de limão

**Azeite aromatizado:** num copo misturador, coloque o molho de manjeriço, azeite, sal, pimenta e um pouco de sumo de limão e raspa. Triture e reserve.

Corte os cogumelos às fatias e salteie em azeite, com sal, pimenta e alho picados, até ficarem dourados. Corte o pão ao meio, depois em pedaços e embeba-o com o azeite de manjeriço, coloque os cogumelos por cima e cubra com o queijo mozzarella. Disponha as *bruschettas* num tabuleiro com papel vegetal e leve ao forno pré-aquecido a 200°C.





## Feira do Fumeiro



### Agricultura

As terras para sementeira de Primavera devem estar lavradas. Norte e Centro semear alface, couves, nabo, nabiça, pimento, alho porro, repolho, feijão e tomate; Sul semear abóbora, cenoura, couves, ervilha, pimento, feijão, nabiça, pepino, tomate e melância. Transplantar as cebolas a colher em maio-julho e as couves semeadas em dezembro, colher os espinafres, couve-flor, brócolos; plantar batata e morangueiros. Tratamento das macieiras, pereiras e pessegueiros. Iniciar a enxertia. Plantar árvores e semear pinheiro-bravo, no crescente. Trásfegar o vinho. Face á geada, a rega melhora a resistência das plantas. Na Horta semear alho-francês, beterraba, cebola, cenoura, coentro, couve-flor, de grelo, de nabo, espargos, ervilha, espinafre, fava, feijão, melancia, nabiça, pimento, rabanete, repolho, salsa, segurelha e tomate.

### Jardim

Proteger os pés-mães de crisântemos com palha miúda para obter mais estacas. Semear as flores anuais como ervilhas-de-cheiro, gipsófilas, manjericos, cíclames, cólios, sécias, etc.

*Ao longo do ano as culturas têm que ser protegidas dos problemas que podem levar a quebra da sua produção, como pragas, doenças, entre outros. Para tentar impedir essas pragas, tem que se recorrer á utilização de produtos fitofarmacêuticos como pesticidas, herbicidas, entre outros.*



### Filetes Gratinados em Cama de Espinafres

Filetes de peixe, espinafres, cebolas, alho, alho francês, limão azeite, sal, pimenta, louro, vinho branco, salsa, coentros, natas Queijo ralado para gratinar.

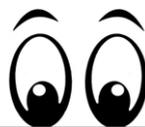
Tempere os filetes com sal, pimenta e sumo de limão. Reserve. Salteie os espinafres em azeite e tempere com sal e pimenta. Forre o fundo de um recipiente, próprio para o forno, com os espinafres, deixe que arrefeçam e junte os filetes. Pique as cebolas, o alho, o alho-francês e refogue em azeite, com louro, sal e pimenta. Refresque com o vinho branco e coloque sobre os filetes. Junte a erva aromática picada, as natas e polvilhe com o queijo ralado. Leve ao forno, a 200°C, cerca de 20 minutos.





Março

*"Quando vem Março ventoso, Abril sai  
chuvoso"*



Agro – Feira Internacional da  
Agricultura, Pecuaria e  
Alimentação - Braga



### Agricultura

Preparar a terra para o milho e a batata de regadio, e nas regiões com menos geada semear trigo, aveia, centeio e cevada. No minguante podar ainda as árvores frutíferas e continuar os seus tratamentos. As laranjeiras devem ser pulverizadas com cal em pó ou em leite. Resinar os pinheiros. Concluir as trasfegas do vinho e na vinha combater o oídio. Na horta preparar as estacas para feijões e ervilhas. Semear abóbora, alface, beterraba, couves, nabiça, ervilha, espinafres, feijão, melancia, melão, pepino, salsa, tomate, etc. Colher cebolas brancas e cebolinhas, rabanetes e azedas.

### Jardim

Semear amores-perfeitos, cravos, crisântemos, dalias, bocas de lobo e chagas, além das indicadas nos meses anteriores. Colher as flores de tulipas serôdias, campainhas brancas, narcisos e goivos.

*Visto que são produtos de substância perigosa devemos ter muito cuidado no manuseamento dos mesmos. Quando utilizamos este tipo de produtos devemos ter a completa noção do perigo que vai ter para o ambiente se não tratarmos das embalagens.*



### Alheira à Brás

Cebola, alho, azeite, alheira, batata-palha, ovos, sal, pimenta e salsa

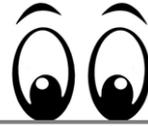
Corte a cebola em rodelas e leve ao lume com o azeite e o alho picado. Assim que começar a alourar, junte a alheira desfeita e sem pele, envolva tudo e adicione a batata-palha. Por fim, junte os ovos batidos e, mexendo sempre, com cuidado, deixe-os cozer ligeiramente, sem deixá-los secar.

Retire do lume e polvilhe com salsa picada de imediato.



Abril

*"Em Abril, águas mil"*



Fiape – Feira Internacional de  
Agropecuária e Artesanato -  
Estremoz



### Agricultura

Mondar e sachar os campos  
semeados nos meses anteriores;  
Rega matutina. Plantar espargos  
e morangueiros. Semear milho e  
plantar batata nas terras mais  
secas e, no final do mês, nas  
terras mais fundas. Na horta  
semear (no crescente), em local  
definitivo, abóboras, batatas,  
beterrabas, brócolos, cenoura,  
couves, favas, feijão, melão,  
melancia, nabo, pimento,  
rabanete, salsa, etc. Em viveiro,  
semear cebola, pepino e tomate.  
Nos últimos dias do mês, semear  
feijão temporão. Limpar os  
rebentos (ladrões) nos enxertos  
efetuados nas árvores de fruta.  
Na vinha, fazer os tratamentos  
contra o míldio, oídio e outros;  
adubar as castas mais  
envelhecidas.

### Jardim

Semear estrelas do  
Egipto, girassóis e  
malmequeres;  
colher as flores dos  
lilases, margaridas,  
etc. Plantar  
begónias, dalias,  
gladiólos e jarros.

*De modo a que não prejudiquemos o ambiente devemos adquirir uns sacos destinados para colocar as embalagens mas antes de os armazenar devemos seguir os processos de lavagens que estão nos rótulos das embalagens. Depois sim devemos entregar os sacos com as embalagens nos centros de receção.*



**Pêras em Ganache**  
Pêras-rocha médias, água, açúcar, limão, chocolate (70% de cacau), natas frescas

Misture a água com o açúcar e leve ao lume com duas cascas de limão. Deixe ferver por uns minutos. Entretanto, descasque as pêras e corte no sentido longitudinal, removendo os caroços. Mergulhe-as na calda de açúcar e acrescente água se necessário. Deixe ao lume até que fiquem bem cozidas. Enquanto as pêras arrefecem na calda, derreta em lume brando o chocolate em pedaços com as natas. Escorra as pêras e cubra-as com a ganache.



Maio

*"Maio ventoso faz o ano formoso"*



Agrobio



### Agricultura

Lavre á volta das matas e limpe o melhor possível para evitar incêndios. Tratar de regar os batatais. Iniciar a transplantação de arroz. Semear girassol e soja. Enxertar damasqueiros, amendoeiras, cidreiras e laranjeiras. Na horta (no Crescente), em local definitivo, semear e plantar abóboras, agrião, alface, beterraba, brócolos, cenoura, couves, espinafres, feijão, melancia, melão, nabo, pepino, pimentos, rabanete, repolho, etc. Colher alcachofras, espargos, ervilhas, favas, cebolas verdes; Plantar tomate e tratar o já plantado com caldas cúpricas; Os batatais devem ser regados e tratados com as caldas.

### Jardim

Semear cravos, manjericos, trepadeiras e plantas anuais. Colher flores para semente.

*Facultativamente  
podemos pedir um papel  
que comprova que  
entregamos as  
embalagens contribuindo  
para as boas práticas  
ambientais.*

*Antes de serem entregues  
as embalagens devem ter  
alguns procedimentos de  
limpeza...*



### Beringela Grelhada com Feta e Hortelã

Beringela , azeite, sal, pimenta,  
limão, queijo feta  
Azeite de hortelã (azeite, molho  
de hortelã, sal, pimenta, raspa e  
sumo de limão)

Corte a beringela em rodela,  
tempere com sal, pimenta,  
azeite e raspa de limão.  
Coloque as rodela de beringela  
num grelhador bem quente, até  
marcar dos dois lados.  
Corte o queijo feta em cubos e  
coloque por cima da beringela.  
Coloque os ingredientes para o  
azeite de hortelã num copo  
misturador e triture até ficar  
ligeiramente espesso. Use para  
temperar a beringela.





Junho

*"Sol de Junho madruga muito"*



Feira Nacional de Agricultura  
Santarem



### Agricultura

Estrumar e semear os campos. No minguante, ceifa do trigo, centeio e cevada. Na horta semear em viveiro a alface, alho-porro, repolho, couves-flor e de Bruxelas, couve de nabo, couve de rabano, couve-galega. Em local definitivo semear cenoura, chicória, nabo, rabanete, salsa, etc. Colher a batata de fevereiro. Cuidar de milharais, batatais e morangal. Continue a sementeira do feijão para consumo em verde. Plantar batata, pimentos e tomate. Colher cebola, alho, alface e aipo, na sementeira de Janeiro. Apanhar as cerejas e as nêspersas. Extrair o mel e a cortiça. Na vinha continuar com os tratamentos e aplicar o enxofre quando se manifestar oídio.

### Jardim

Semear begónias, calêndulas, gipsófilas, goivos e colher rosas, cravos, etc.

*Embalagens não rígidas,  
com sacos, entre  
outros... Devem ser  
completamente  
esvaziados e não se deve  
proceder á sua lavagem.  
Depois de vazios colocar  
as embalagens nos sacos  
de recolha e entregar.*



### Esparguete com Salmão e Espinafres

Esparguete, salmão, folhas de  
espinafre, cebola, alho, azeite  
sal e pimenta-preta

Coza esparguete até ficar al  
dente. Depois de cozido, escorra-  
o e passe por água fria para parar  
de vez a cozedura.

Numa frigideira, frite o salmão,  
sem juntar gordura, apenas  
temperado com sal.

Pique o alho e a cebola, e leve a  
refogar no azeite, em lume  
brando.

Quando a cebola começar a  
alourar, junte o salmão em lascas  
e misture tudo com a massa  
cozida.

Rectifique o sal e tempere com a  
pimenta-preta moída na altura.  
Por fim, junte as folhas de  
espinafres e sirva.





Julho

*"Não há maior amigo do que Julho com o seu trigo"*



Feira Internacional do  
Artesanato de Lisboa



### Agricultura

Mês de ceifa e debulha dos cereais. Na horta semear agrião, beldroega, cenoura, feijão de trepar e anão, nabo, rabanete, salsa, e as couves de Bruxelas, nabo e flor. Semear feijão verde e alfaces (para antes dos primeiros frios do Inverno), nabo e couves tardias; e no final do mês, cenoura, rábano, salsa e plantas análogas. Colher alface, alho, beterraba roxa, beringela, cebola, cenoura, couves, espinafre de Verão, feijão, tomate. Terminar a colheita da batata temporã e começar a destinada à semente. No final do mês, os aipos e alguns melões. Cavar as terras dos canteiros. Roçar mato para estrume. Regar ao amanhecer ou entardecer. No crescente cobrir as cepas.

### Jardim

Semear amores-perfeitos, calêndulas, cinerárias, etc., e as plantas bienais e vivazes de germinação lenta, para transplante no Outono. Colher as primeiras sementes.

*Embalagens rígidas com capacidade inferior a 25 l/kg, como frascos, latas etc... O seu conteúdo deve ser completamente esgotado, de modo a que seja possível proceder á tripla lavagem. Depois de vazios colocar as embalagens nos sacos de recolha e entregar.*



### Lombo com Mostarda e Molho de Frutos Vermelhos

Lombo de porco, alho, mostarda Dijon, sal; molho (compota de framboesa, água, vinagre balsâmico)

Com uma faca afiada, faça oito incisões ao longo de toda a peça de carne e coloque um dente de alho em cada uma delas.

Tempere com sal e barre o lombo com mostarda, cobrindo-o todo.

Leve ao forno, pré-aquecido a 200°C, até assar.

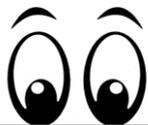
Para o molho de frutos vermelhos: dilua a compota num pouco de água e misture o vinagre balsâmico. Leve ao lume até o vinagre evaporar.





Agosto

*"E Agosto toda a fruta têm o seu gosto"*



Agrival em Penafiel



### Agricultura

Na horta, em local definitivo, semear agrião, espinafre, feijão, nabo, rabanete, repolho de Inverno, salsa: em canteiro semear acelga, alface e couve-nabo. Cavar e sachar o milharal e as hortaliças, e regar bem, antes das sementeiras, e das transplantações: em estufa semear ervilha e feijão. Monda dos arrozais. Recolher fruta no mingunte secá-la. Na vinha desparrar moderadamente, para que as uvas amadureçam

### Jardim

Regar as plantas com bastante frequência. Mudar as cinerárias e amores-perfeitos: colheita matinal de rosas e flores.

*Embalagens rígidas com capacidade superior a 25 l/kg e inferior a 250 l/kg, como bilhas, bidões, etc... Devem ser completamente esvaziados e não se deve proceder á limpeza. Depois de vazios colocar as embalagens nos sacos de recolha se o seu tamanho o permitir e entregar.*



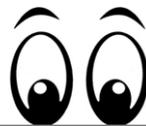
**Bolo Turco de Limão**  
Ovos, açúcar, sêmola de trigo, farinha, fermento, iogurte gregos, raspa de limão, sal, calda (açúcar, água, sumo de limão)

Bata as gemas, o açúcar e a raspa de limão até obter um creme esbranquiçado. Adicione a sêmola, a farinha e o fermento. Junte o iogurte e misture tudo muito bem.

Bata as claras em castelo e envolva cuidadosamente na massa. Coloque numa forma rectangular untada com manteiga e polvilhada com farinha. Leve ao forno a 180°C, cerca de 45 min. Leve o açúcar com a água ao lume por cinco minutos, retire e junte o sumo de limão.

Sem desenformar, corte o bolo em cubos, deite a calda por cima e espere que seja absorvida. Sirva simples ou com iogurte grego.

*"Nuvens em Setembro: chuva em Novembro e neve em Dezembro"*



Portugal Rural em Vila do Conde



### Agricultura

Vindimar. Ceifar arroz. Colher amêndoa. Estercar as terras a semear no minguate. No crescente continuar a semear centeio e cevada. Nos pomares, aquando da última apanha de fruta, dar início à poda e limpeza das árvores. Enxertar (em fenda) cerejeiras, macieiras e pereiras e curar com calda.

Na horta semear, ao ar livre e local definitivo, agrião, cenoura, chicória, feijão, nabo, rabanete, repolho, salsa: em canteiro, acelga, alface, alho-porro, cebola e tomate. Plantar com as primeiras chuvas, os morangueiros, regando até pegarem. Colher feijões e cebolas maiores para semente.

### Jardim

Ir preparando o composto e semear amores-perfeitos, begónias, cravos, gipsófilas, margaridas, malmequeres, miosótis, papoilas e as de florescimento primaveril. Plantar bolbos de jacintos, tulipas e narcisos.

*Embalagens rígidas com capacidade superior a 250 l/kg... As embalagens têm que estar devidamente vazias e o produtor tem que contactar a empresa para ajudar na gestão com a gestão dos resíduos.*



### Creme de Abóbora

Abóbora, cebolas, azeite, água, sal, noz-moscada, cebolinho

Retire a casca à abóbora, limpe-a e corte-a em cubinhos.

Pique a cebola e refogue-a em azeite.

Assim que a cebola ficar mole, junte a abóbora, adicione a água, sal e deixe em lume médio até cozer.

Triture com a varinha mágica até ficar cremoso.

Rectifique o sal, junte uma pitada de noz-moscada e um fio de azeite.

Sirva guarnecido com cebolinho picado.

Pode acrescentar, se gostar, uma colher de chá de canela ou de mel e azeite.





Feira anual e salão de artesanato em Vila Franca de Xira



### Agricultura

Iniciar a colheita da azeitona e combater a gafa. Semear cereais praganosos. Em viveiro, semear as amendoeiras e os pessegueiros. Nos lugares mais secos e abrigados, plantar as oliveiras. No minguante estercar as covas para árvores a transplantar na primavera. Plantar árvores de fruto e podar (corte diagonal) as árvores resistentes ao frio. Na horta resguardar do gelo e preparar os canteiros para a sementeira de alface e cebola. Semear em local definitivo o agrião, cenoura e rabanete. Colher feijões. No fim do mês, plantar morangueiros, alhos e cebolinhas. Colocar em local definitivo as couves de primavera e alface de inverno; colher a castanha, noz, avelã, abóbora e melão de inverno.

### Jardim

Estrumar, semear flores (como no mês anterior) e plantar roseiras, crisântemos, lírios, narcisos, túlipas, cíclames, açucenas, jacintos, junquinhos e anémonas. Colher as flores de outono, dalias, rosas, etc.

*Sintetizando é estritamente necessário que tenha o cuidado de guardar as embalagens deste produto fitofarmacêuticos e nunca os deitar fora para um campo ou lagoas/rios pois os produtos que elas, as embalagens, contêm são perigosos. Sempre que tiver algum vazão entregue sempre aos centros de recepção da Valorfito.*

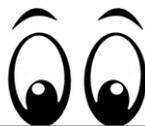


**Couve Roxa Estufada com Castanhas e Maça**  
Couve roxa, castanhas, maçãs reinetas, cebolas, alho, azeite, sal, pimenta, louro, vinagre balsâmico, açúcar mascavado, vinho branco e tomilho

Pique as cebolas e os alhos, refogue em azeite com o louro, sal e pimenta, quando estiverem translúcidos, acrescente a couve roxa cortada em juliana e deixe ferver. Junte as castanhas, as maçãs e deixe levantar fervura. Adicione o vinagre balsâmico e o açúcar, refresque com o vinho branco e deixe cozer em lume brando, cerca de 30 minutos. Rectifique temperos, aromatize com um pouco de tomilho e sirva quente.



*"Em Novembro, põe tudo a secar, que pode o sol não voltar"*



Emaf (ferramentas, máquinas-ferramentas e metais) no Porto



### Agricultura

Os pomares devem ser esterçados no crescente e podados no minguante, devendo protege-los das geadas. Plantar cerejeiras, pessegueiros, pereiras e macieiras, no crescente.

Na horta semear agrião, alface, cenoura, couves, com a exceção da couve-flor e brócolos. Plantar batata (nas zonas secas), alho, couve, temporã, tremoços.

Semear fava, ervilha e em camas quentes alface, beterraba, cebola, nabiça, nabo, rabanete e tomate. Semear cereais de pragana como a aveia, centeio, cevada e trigo. Colher azeitona e beterraba. Na adega, verificar as vasilhas do vinho novo. Destilar bagulho para fazer aguardente.

### Jardim

Estercar covas para a plantação na primavera de árvores ou arbustos. Estacar as plantas contra o vento. Plantar bolbos de flores. Podar as roseiras e plantar novas.

*Tripla lavagem:  
Devemos esvaziar  
completamente a  
embalagem no tanque de  
pulverização;  
De seguida devemos  
encher a embalagem com  
água até um quarto da  
sua capacidade;  
Depois temos que tapar e  
agitar muito bem durante  
alguns segundos;  
Deitar água no tanque de  
pulverização;  
E repetimos mais duas  
vezes os passos 2, 3 e 4*



**Lombinho no Tacho**  
Lombinho de porco, mostarda  
dijon, mel, azeite, manteiga,  
louro, sal, pimenta, cebolas, alho,  
vinho branco, tomilho e amêndoa  
torrada partida

Esfregue os lombinhos com a  
mostarda, o mel, sal e pimenta.  
Coloque um fio de azeite e um  
pouco de manteiga no tacho e  
sele os lombinhos.  
Retire os lombinhos e refogue as  
cebolas e o alho picado. Junte de  
novo os lombinhos e deixe corar.  
Refresque com o vinho branco e  
adicione tomilho picado a parte  
das amêndoas. Tape e deixe  
estufar cerca de 15 minutos.  
Passe os lombinhos pelas  
restantes amêndoas e acompanhe  
com arroz.



*"Ande o frio onde andar, no Natal cá vem parar"*



Festa de Natal, Obidos



### Agricultura

Resguardar as plantas do gelo. Arrotear terras e mato para as sementeiras da primavera. No crescente, continuar a abrir covas e a estrumar. As sementeiras de trigo e centeio continuam se não houver geadas, bem como a de cebola, couves, beterraba, nabiça, pimentos, tomate e salsa. Em sítios abrigados pode-se ainda semear agrião, espinafre, alface, fava e ervilha. Plantar ainda macieiras e pereiras. Cortar madeiras, no minguante. Continuar a poda das vinhas e mergulhia das vides. Fim da apanha da azeitona e limpeza dos lagares.

### Jardim

Prossegue a plantação de roseiras, gladiolos, cíclames, lírios, a proteger das geadas. Semear ervilhas de cheiro, goivos, jacintos, etc.

*Moradas de alguns centros de receção:  
Casa agrícola de Barco-  
Maria Assunção Alves  
Rua de S. Claudio-729  
R/c  
4800-274 Barco  
Tel: 253579745*

*Cooperativa agrícola do  
concelho de Guimarães  
Rua S. Miguel, 56,  
Creixomil  
4835-106 Guimarães  
Tel: 253424120*



### Mousse de Tiramisu com Morangos

Açúcar fino, queijo mascarpone, natas, ovos, chocolate (70% cacau), palitos de champanhe, sal, café expresso, ginjinha, gelatina em pó neutra, morangos

Ensope os palitos de champanhe no café e na ginjinha. Bata as claras em castelo. Bata as gemas com o açúcar, até obter um creme fofo. Acrescente o queijo e as natas e bata de novo. Junte a gelatina, dissolvida num pouco de água, e bata novamente. Adicione o chocolate ralado e os palitos de champanhe, que se irão desfazer. Envolve as claras em castelo. Coloque a mousse no frigorífico no mínimo durante 24 horas. Polvilhe com chocolate ralado e sirva com morangos.





*Escola de Hotelaria e  
Turismo do Estoril*

TURISMO DE  
**PORTUGAL**



Curso: Técnicas de Cozinha / Pastelaria 2º A  
António Evangelista  
Carolina Martins  
Diogo Martins  
Marta Rodrigues  
Tatiana Fragoso

---