

# ORÉGÃOS DO ALENTEJO

## -Do campo ao prato-



ORLANDA PÓVOA, MARIANA PAULO,  
FRANCISCO RODRIGUES, MARIA CHURRA,  
CARLOS SANTANA, LUÍS CONCEIÇÃO, NOÉMIA FARINHA





## ACRÓNIMO DO PROJETO

COOP4PAM

## TÍTULO DO PROJETO

COOP4PAM - Cooperar para crescer no setor das plantas aromáticas e medicinais

## CÓDIGO DO PROJETO

0665\_COOP\_4\_PAM

## FICHA TÉCNICA

**Título:** Orégãos do Alentejo. Do campo ao prato.

**Autores:** Orlanda Póvoa, Mariana Paulo, Francisco Rodrigues, Maria Churra, Carlos Santana, Luís Conceição, Noémia Farinha

**Fotografias:** Orlanda Póvoa, Mariana Paulo, Maria Churra, Noémia Farinha

**Design e edição:** Instituto Politécnico de Portalegre, IPP

**Tiragem:** 250

**Depósito legal:** 507866/22

**ISBN:** 978-989-8806-59-8

**Data da edição:** 2022



# *Orégãos do Alentejo* do campo ao prato



**ORLANDA PÓVOA, MARIANA PAULO,  
FRANCISCO RODRIGUES, MARIA CHURRA,  
CARLOS SANTANA, LUÍS CONCEIÇÃO, NOÉMIA FARINHA**

*"O gríto da cigarra entre a tarde a seu címo e o  
perfume do orégão invade a felicidade. (...).  
É esse o tempo a que regresso no perfume do orégão,  
no gríto da cigarra, na omnipotência do sol."*

Excerto do poema "Ingrina" – Sophia Mello Breyner

## ÍNDICE

<b>SUMÁRIO</b> .....	v
<b>1. Introdução</b> .....	1
<b>2. O orégão (<i>Origanum vulgare</i>)</b> .....	3
<b>3. Plantas aromáticas e medicinais comercializadas nos mercados locais do Alentejo</b> .....	7
<b>3.1 Objetivos</b> .....	7
<b>3.2 Metodologia</b> .....	7
<b>3.3 Resultados</b> .....	7
<b>3.4 Conclusões</b> .....	10
<b>4. Avaliação da abundância de orégão na natureza</b> .....	11
<b>4.1 Objetivos</b> .....	11
<b>4.2 Metodologia</b> .....	11
<b>4.3 Resultados</b> .....	13
<b>4.4. Conclusões</b> .....	13
<b>5. Propagação vegetativa por estacaria</b> .....	15
<b>5.1 Objetivos</b> .....	15
<b>5.2 Metodologia</b> .....	15
<b>5.3 Resultados</b> .....	16
<b>5.4 Conclusões</b> .....	17
<b>6 - Estudo de germinação de sementes</b> .....	18
<b>6.1 Objetivos</b> .....	18
<b>6.2 Metodologia</b> .....	18
<b>6.3 Resultados</b> .....	18
<b>6.4 Conclusões</b> .....	19

<b>7 - Estudo agronómico de orégãos .....</b>	<b>20</b>
7.1 Objetivos.....	20
7.2 Metodologia.....	20
7.3 Resultados.....	21
7.4 Conclusões.....	23
<b>8 - Caraterização morfológica de orégãos.....</b>	<b>24</b>
8.1 Objetivos.....	24
8.2 Metodologia.....	24
8.3 Resultados.....	24
8.4 Conclusões.....	27
<b>9- RECEITAS COM ORÉGÃOS .....</b>	<b>29</b>
<b>ENTRADAS/BRUNCH .....</b>	<b>31</b>
Torradas de pão alentejano com alho e orégãos.....	32
Torradas com queijo feta .....	33
Torradas à espanhola.....	34
Queijo camembert no forno com mel e orégãos.....	35
Biscoitos salgados com queijo e orégãos.....	36
Beringela grelhada com queijo e orégãos .....	37
Paté de atum.....	38
Batata-doce recheada com bacon .....	39
Revolto com queijo, alho e orégãos .....	40
Pão recheado com bacon e orégãos .....	41
Cogumelos salteados.....	42
Legumes recheados .....	43

Ovos verdes .....	44
<b>SALADAS/MOLHOS.....</b>	<b>45</b>
Salada de batatas com picadinho de legumes, queijo feta e orégãos .....	46
Salada de frango com molho de orégão .....	47
Molho para saladas com limão e orégão .....	48
Molho de tomate com manjerição e orégãos .....	49
Azeite aromatizado com orégãos .....	50
<b>SOPAS.....</b>	<b>51</b>
Arjamolho (sopa fria).....	52
Gaspacho alentejano (sopa fria).....	53
Sopa de tomate à alentejana .....	54
<b>PRATOS DE PEIXE .....</b>	<b>55</b>
Lombos de bacalhau com presunto .....	56
Salmão com crosta de coentro e orégão .....	57
Robalo assado .....	58
Arroz de tomate e orégãos com lombinhos de pescada.....	59
Pudim de peixe.....	60
Polvo assado no forno .....	61
<b>PRATOS DE CARNE .....</b>	<b>63</b>
Hambúrgueres de alheira com batata-doce assada e feijão verde.....	64
Quiche de frango com orégãos.....	65
Almôndegas em molho de tomate e orégãos.....	66
Peito de frango com orégãos .....	67

Esparquete à bolonhesa .....	68
Costeletas de porco no forno com orégãos .....	69
<b>PRATOS OVO-LACTO-VEGETARIANOS .....</b>	<b>71</b>
Esparregado de vagens de fava com orégãos .....	72
Omelete de queijo e orégãos .....	73
Ovos de tomatada com orégãos .....	74
Palitos de batata com orégãos .....	75
Tortilha de espargos com orégãos .....	76
Omelete de vegetais .....	77
Quiche de vegetais .....	78
Lasanha vegetariana .....	79
<b>SOBREMESAS COM ORÉGÃO .....</b>	<b>81</b>
Semifrio tricolor de manga e orégãos .....	82
Mousse de manga .....	84
Gelatina de abacaxi .....	85
Bolo de laranja com orégãos .....	86
Cheesecake de limão, quivi e orégãos .....	87
<b>BEBIDAS E INFUSÕES .....</b>	<b>89</b>
Chá de orégão .....	90
Licor de orégão .....	91
Sumo verde de meloa, poejo, limão e orégãos .....	92
Cocktail de vodka e abacaxi .....	93
Bloody Mariana cocktail .....	94
<b>10 - BIBLIOGRAFIA .....</b>	<b>95</b>

## SUMÁRIO

A subespécie *Origanum vulgare* subsp. *virens* (orégão) existe espontaneamente em Portugal. Trata-se de uma especiaria muito consumida, principalmente nos países do Mediterrâneo, apesar dos seus recursos genéticos não estarem a ser explorados corretamente. A colheita, em habitat natural, representa grande risco para a conservação da diversidade da espécie podendo conduzir, em alguns casos, à extinção.

O objetivo geral deste trabalho foi obter informação, sobre a recolha na natureza e sobre o cultivo desta espécie, para transmitir à fileira das PAM, e assim contribuir para a valorização deste setor no Alentejo. Os objetivos específicos deste trabalho foram a avaliação da abundância da espécie em cinco locais do Alentejo, a caracterização morfológica de 14 acessos silvestres, a adaptação da espécie ao cultivo, a propagação vegetativa e germinação da semente.

As conclusões do estudo, apontam para risco de erosão genética devido a mobilizações e desmatações, aplicação de herbicidas, sobrepastoreio e colheita desregrada. As estacas herbáceas terminais foram efetivas para a propagação vegetativa de orégão, sendo que as estacas conservadas em frio antes da sua instalação em viveiro, tiveram maior crescimento em altura do que as estacas sem refrigeração. Na caracterização morfológica foi observada elevada variabilidade entre acessos; foram definidos 3 grupos de acessos em que o grupo 3 apresenta maior potencial agronómico para futuros programas de melhoramento de plantas.

Uma das aplicações do orégão é como planta aromática e condimentar, pelo que recolhemos algumas receitas e adaptámos outras em que o orégão acrescenta sabor e frescura na culinária.



## 1. Introdução

As plantas aromáticas e medicinais (PAM) fornecem uma grande variedade de produtos. A enorme procura por este tipo de produtos, resulta num comércio volumoso a nível internacional. Cerca de 80% das importações e exportações mundiais são atribuídas a apenas 12 países, com o domínio dos países temperados da Ásia e da Europa. Enquanto o Japão e a Coreia do Sul são os principais consumidores de plantas medicinais, a China e a Índia são os principais produtores mundiais.

A oferta de PAM depende em grande parte da recolha na natureza. Embora a utilização e o comércio de plantas silvestres não sejam prejudiciais em si, a crescente recolção, a comercialização em grande parte não regulada, e a perda de habitats, levaram a uma pressão crescente sobre as populações de plantas na natureza. Estima-se que em todo o mundo, cerca de 9.000 espécies de plantas medicinais estejam ameaçadas (Lange, 2004).

Nos últimos anos, desenvolveu-se em Portugal um novo movimento de produção de plantas aromáticas e medicinais, sobretudo em territórios rurais (Valente, 2018) e assistiu-se ao aparecimento de novas explorações dedicadas à produção PAM. Embora com um peso relativamente diminuto quando comparado com outros setores agrícolas, o setor das PAM apresenta uma

## Coop4PAM - Cooperar para crescer no setor das plantas aromáticas e medicinais

dinâmica de crescimento notável, atraindo para esta atividade novos produtores (GPP, 2021).

A região Alentejo pelas suas condições climáticas e características geográficas, proporciona um ambiente adequado para a produção de PAM, razão pela qual se implementou o projeto Coop4PAM, com participação financeira do POCTEP, que tem como principal objetivo desenvolver a fileira das PAM na zona EUROACE.

A Escola Superior Agrária de Elvas (ESAE) do Instituto Politécnico de Portalegre (IPP), onde decorreu este trabalho, é um dos parceiros do projeto Coop4PAM, no âmbito do qual foi estudado o orégão (*Origanum vulgare* subsp. *virens* L.).

No processo de cultivo simularam-se as regras do modo de produção biológico (MPB) já que, segundo os dados obtidos no “Estudo do setor das plantas aromáticas, medicinais e condimentares em Portugal” (Barata & Lopes, 2021) o modo de produção orgânico/biológico é utilizado por 89% dos produtores inquiridos.

Aplicando a estratégia “Farm to Fork” da Comissão Europeia, apresentam-se receitas culinárias com orégãos, algumas das quais são tradicionais, outras foram adaptadas.

## 2. O orégão (*Origanum vulgare*)

O orégão (*Origanum vulgare* L.) é uma PAM da família *Lamiaceae*, com distribuição natural na europa e cultivado no mundo inteiro. É utilizado como planta aromática, condimentar e medicinal. O seu cultivo, de forma sustentável, deverá contribuir para reduzir a erosão genética provocada pela colheita na natureza (Póvoa *et al.*, 2017).

A subespécie de *Origanum vulgare virens* (fig.1) é a que existe na natureza no Alentejo. É um subarbusto com 28-127 cm, ramificado, de aspeto herbáceo na parte superior e base do caule lenhosa. Os caules e as folhas são providos de pelos, a corola é branca e as brácteas da inflorescência são tendencialmente de cor verde (Morales, 2010; Muñoz, 2012).

Nos diversos estudos realizados pela ESAE/IPP no âmbito do projeto Coop4PAM foram utilizados materiais vegetais de 14 populações silvestres desta subespécie, provenientes do Alentejo (fig. 1).

A espécie resiste bem às geadas, podendo ser encontrada em prados, campos rochosos e orlas de florestas (Muñoz, 2012).

Apesar de ser uma espécie com alguma importância, tem sido negligenciada e, por isso, os seus recursos genéticos não têm sido explorados corretamente. A conservação da diversidade genética é muito limitada a nível mundial. No entanto, há um grande contraste com o grau de popularidade e a colheita em habitat natural, o que

representa um risco elevado para a conservação da espécie, podendo nalguns casos conduzir ao seu desaparecimento (Marcelino *et al.*, 2004, citado por Póvoa e Farinha, 2016).



Fig. 1 - *Origanum vulgare* subsp. *virens* (esq.). Localização dos 14 acessos de orêgão em estudo no Alentejo (dir.).

## 2. 2 – Condições de cultivo

A espécie desenvolve-se melhor em clima temperado e solos ricos em matéria orgânica, soltos, argilosos, franco-argilosos e húmidos (Muñoz, 2012). Espontaneamente vegeta com grande frequência em solos calcários, preferindo solos bem drenados, neutros ou alcalinos e com boa exposição solar (Póvoa e Delgado, 2015).

A multiplicação da espécie poder ser efetuada por semente ou por via vegetativa (estacaria e divisão de plantas).

A escolha do método a utilizar deve ter em consideração o produto final a obter. Se for importante a produção de um determinado quimiótipo recomenda-se a multiplicação vegetativa.

As sementes de orégão são de tamanho diminuto e de capacidade germinativa muito diversa, dependendo das condições de colheita, processamento e armazenamento das sementes. A sementeira deverá ser superficial, mantendo a humidade do substrato e evitando temperaturas extremas. O desenvolvimento das plântulas é lento, sendo necessário aguardar cerca de 6 meses entre a sementeira e a obtenção de plantas transplantáveis (com 3 a 5 cm).

Embora, em geral, os custos da propagação a partir de semente sejam inferiores aos custos da propagação vegetativa, o menor tempo para se obterem plantas a partir de estacas enraizadas (cerca de 1 a 2 meses) e a manutenção do fenótipo e quimiótipo são argumentos fortes para a opção da propagação vegetativa.

Havendo um campo de cultivo previamente instalado, a multiplicação poderá ser feita por divisão de plantas no outono (setembro a novembro) antes das geadas ou no início da primavera.

Se se optar por propagação por estacaria, a melhor opção é usar estacas caulinares terminais ou subterminais de cerca de 5 cm, propagadas em tabuleiros alveolares em viveiro. O enraizamento

das estacas completa-se num período de 2 meses, após o que poderão ser transplantadas para o local definitivo.

A transplantação das plântulas obtidas por semente, por divisão de plantas ou por estacaria exige regas frequentes por cerca de 3 semanas, até as raízes se terem instalado no local de plantação.

Antes da instalação da cultura deverá fazer-se sempre uma análise de solo, fazendo correções e fertilizações se necessário, considerando que as quantidades de fertilização para orégãos deverão ser de 60 a 80 ud de azoto (2x) em forma amoniacal; 80 a 100 ud de fósforo e 100 a 120 ud de potássio (Muñoz, 2012).

A instalação deverá ser feita em camalhões elevados para evitar problemas de falta de drenagem.

Considerando que o controle de infestantes é uma operação exigente em mão-de-obra, mesmo em produção convencional, é recomendado o uso de tela anti germinante. O compasso de plantação na instalação deve ser de 30 a 50 cm, sendo que os compassos mais apertados podem garantir produções mais elevadas logo no primeiro ano.

A vida útil da cultura pode prolongar-se por 8 a 10 anos (Muñoz, 2012).

No âmbito do projeto Coop4PAM fizeram-se ensaios agronómicos da espécie, cujos resultados se apresentam no capítulo 7.

### 3. Plantas aromáticas e medicinais comercializadas nos mercados locais do Alentejo

#### 3.1 Objetivos

Colmatar a lacuna de informação sobre as espécies de plantas aromáticas e medicinais (PAM) comercializadas no Alentejo.

#### 3.2 Metodologia

Fez-se um levantamento das PAM comercializadas nos mercados de Elvas, Portalegre e Estremoz, com base em duas visitas (outono de 2020 e primavera de 2022, fig. 2). Identificaram-se as PAM vendidas, a origem das plantas (cultivada ou silvestre), o tipo de planta (fresca, seca, envasada) e a embalagem (granel, plástico, papel, outra).



Fig. 2 - Mercados locais: Elvas (1), Portalegre (2) e Estremoz (3).

#### 3.3 Resultados

As plantas cultivadas (66% das observações) totalizaram 69 espécies nos 3 mercados (fig. 3). As espécies mais observadas foram o coentro (7%), a hortelã (7%), a cebola (6%), a erva cidreira

(6%) e a salsa (5%). A maioria das PAM cultivadas são comercializadas frescas (54%), a granel (44%), vaso (35%) ou em saco plástico (28%).

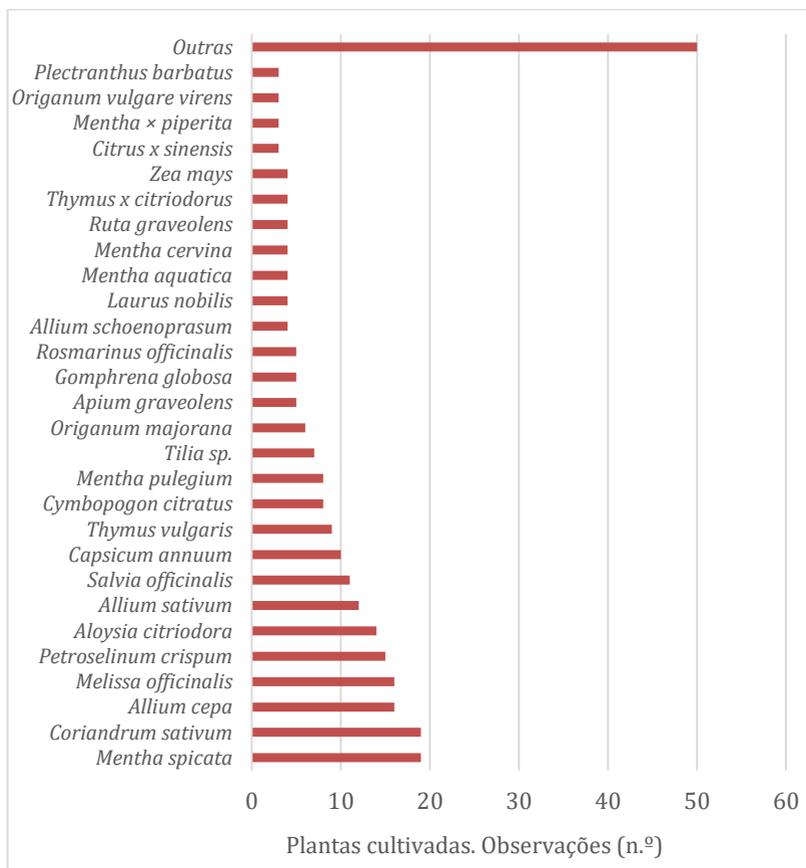
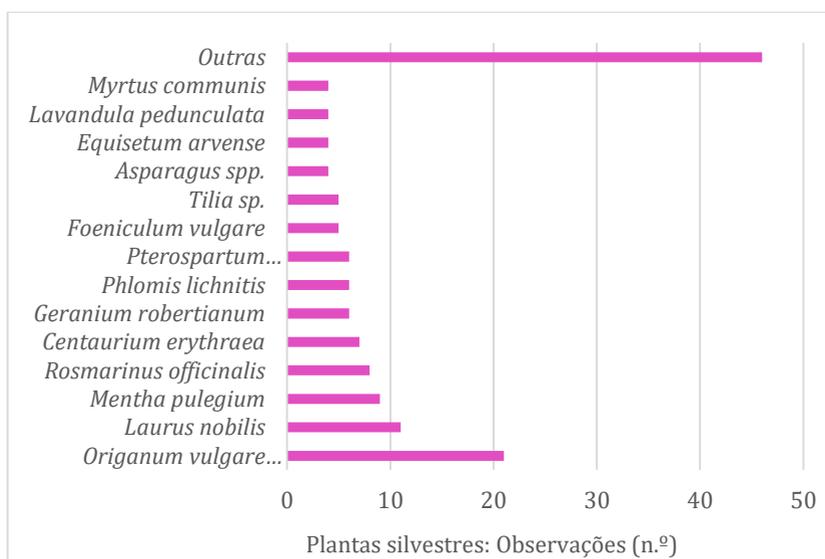


Fig. 3 – Plantas cultivadas com maior número de observações nos mercados locais.

As plantas silvestres corresponderam a 34% das observações. Nos 3 mercados foram observadas no total 32 espécies (fig. 4). As espécies com maior número de observações foram o orégão (14,5%), o louro (7,6%), o poejo (6,2%) e o alecrim (5,5%). A maioria das PAM silvestres são comercializadas secas (84%), embaladas em plástico (52%) ou a granel (25%).



**Fig. 4 – Plantas silvestres com maior número de observações nos mercados locais.**

Há espécies em simultâneo na lista de cultivadas e silvestres, tais como o louro, a tília, o poejo e o orégão.

A lista de espécies vendidas foi distinta nos 3 mercados, variando também com a época de observação (outono/primavera).

O mercado com maior número de vendedores e maior diversidade de plantas comercializadas foi o de Estremoz.

### **3.4 Conclusões**

As espécies cultivadas representaram 66% da amostra. Registaram-se 69 espécies cultivadas e 32 espécies silvestres; algumas espécies são de origem cultivada e silvestre.

As espécies cultivadas mais citadas foram coentro, hortelã, cebola, erva cidreira e salsa. As espécies silvestres mais citadas foram orégão, alecrim, louro e poejo.

A maioria das PAM cultivadas são comercializadas frescas (54%), a granel (44%), vaso (35%) ou em saco plástico (28%). A maioria das PAM silvestres são comercializadas secas (93%), embaladas em plástico (52%) ou a granel (29%).

A colheita de PAM silvestres está dependente da disponibilidade das espécies na natureza, que varia com as condições edafoclimáticas.

O levantamento deveria ser efetuado noutros locais para completar a listagem de PAM comercializadas.

## 4. Avaliação da abundância de orégão na natureza

### 4.1 Objetivos

Levantamento da situação da espécie na natureza para avaliar a disponibilidade e identificar possíveis ameaças que possam indiciar risco de erosão genética.

### 4.2 Metodologia

O levantamento da abundância de orégão silvestre foi efetuado em 5 locais da região Alentejo, onde previamente se registaram populações de orégãos silvestres: próximo de Portalegre (Ov19), próximo da povoação de Galegos – Marvão (Ov6), próximo de Vila Boim – Elvas (Ov3), próximo da povoação de Mosteiros - Arronches (Ov12) e próximo de Estremoz (Ov2). Estes locais foram escolhidos por terem sido visitados diversas vezes no passado pela equipa de investigação da ESAE/IPP, com localização dispersa no Alto Alentejo (excetuando Ov2 que se localiza no Alentejo Central), de forma a representarem a situação da espécie na região.

O levantamento foi efetuado utilizando transectos lineares (100m) com contagem de plantas (fig. 5).

Nos locais com maior densidade de plantas também se estimou a percentagem de coberto utilizando quadrículas de 50x50 cm (fig. 5) colocadas aleatoriamente, com 25 quadrados de 10x10 cm.



**Fig. 5 – Levantamento com transecto linear ao longo de 100m (à esquerda) e com quadricula (50x50cm) (à direita).**

Foi efetuada a estimativa da abundância relativa da espécie, em cada local estudado, utilizando uma escala qualitativa de abundância, em que 0 corresponde à ausência da espécie e 5 a densidade máxima de plantas visualizada em campo.

A escala de abundância foi aplicada em dois momentos distintos: na primeira visita no ano de 2017/2018 e a segunda visita no outono de 2020/primavera de 2021, quando se recolheram os restantes indicadores.

Identificaram-se as ameaças que levaram à diminuição da abundância da espécie, nomeadamente a presença de plantas com evidências de terem sido cortadas (para colheita de inflorescências ou corte para limpeza do terreno manual ou mecânica), existência de evidências de pastoreio ou de utilização de herbicidas.

### **4.3 Resultados**

O único local que não sofreu alterações em termos de disponibilidade de plantas, em relação à situação encontrada em anos anteriores, foi OV12 (Arronches). Realça-se que no local de Ov2, em Estremoz, foi observada posteriormente uma destruição massiva de habitat, reduzindo pelo menos para metade a abundância da espécie no local (Quadro 1).

Os outros locais mostram sinais óbvios de diminuição da abundância de plantas existentes.

As causas encontradas para a diminuição das populações foram:

- sobrepastoreio, que ocorre quando as plantas estão sujeitas a um pastoreio intenso durante longos períodos de tempo, o que afeta a renovação das populações assim como a biodiversidade;
- utilização de herbicidas, pois muitas populações de orégãos encontram-se em olivais, com controle de infestantes através de aplicação de herbicida;
- colheita excessiva, sendo que a parte colhida é a inflorescência, o que afeta a capacidade reprodutiva da espécie;
- mobilizações de terra e desmatações, com destruição de habitat.

### **4.4. Conclusões**

Conclui-se que estas populações se encontram em risco, sobretudo devido ao sobrepastoreio, utilização de herbicidas, colheita excessiva, mobilizações de terra e desmatações. Num

cenário de aumento da intensificação da agricultura, sem respeito pelas boas práticas de colheita de PAM silvestres, esta tendência de erosão genética tenderá a agravar-se. Este levantamento evidencia a necessidade de implementar práticas de colheita sustentável de PAM silvestres, para além da necessidade de praticar uma agricultura que beneficie e respeite a biodiversidade.

Para colmatar esta lacuna, foi publicado no âmbito do projeto o 'Guia de Colheita Sustentável de Plantas Aromáticas e Medicinais (PAM) Silvestres'.

**Quadro 1 – Resultados do levantamento de campo de orégãos silvestres no Alentejo.**

<b>Método</b>		<b>OV19 Portalegre</b>	<b>OV12 Arronches</b>	<b>OV3 Elvas</b>	<b>OV6 Marvão</b>	<b>OV2 Estremoz</b>
Transecto linear (100m)	n.º de plantas/10m	1,5 b	12,3 b	11,0 b	13,6 b	179,2 a
	Desvio Padrão	1,6	26,1	20,2	19,3	84,8
	n.º Plantas/m	0,2	1,23	1,1	1,4	17,9
Quadrícula (50x50cm)	% coberto	24,7 b	48,7 a	32 ab	38 ab	50,2 a
	Desvio Padrão	6,4	16,0	0,1	8,2	75,7
Escala abundância (0 a 5)	2017/2018	5,0	4,0	4,0	5,0	5,0
	2020	3,0	4,0	2,0	3,0	2,5
	Variação	Menor	Igual	Menor	Menor	Menor

## 5. Propagação vegetativa por estacaria

### 5.1 Objetivos

Avaliação da taxa de sobrevivência e medição de alturas das plantas após 1 mês e após 3 meses. Avaliação da ação das condições de armazenamento das estacas antes da sua colocação em viveiro (comparação de estacas não refrigeradas *versus* refrigeradas).

### 5.2 Metodologia

Em cada um dos 14 acessos considerados (fig. 1) foram selecionadas 10 ou mais plantas (pés-mãe) com boas características morfológicas e sanitárias. O material vegetal foi acondicionado em caixas de plástico, enrolado num pano de algodão previamente molhado, de modo a manter-se fresco. As caixas foram mantidas no frigorífico até ao momento da preparação das estacas.

As estacas terminais herbáceas foram preparadas removendo a maior parte das folhas, até restarem só 4 folhas terminais, ficando com cerca de 5 cm (fig. 6).

Utilizaram-se tabuleiros de propagação com alvéolos de 5x5cm e 5cm de profundidade, utilizando um substrato comercial de turfa. A irrigação foi garantida por um sistema de aspersão.

As observações da taxa de sobrevivência (%) e da altura das plantas foram efetuadas 1 mês e 3 meses depois do início do

ensaio. Estas estacas enraizadas foram utilizadas para instalar os ensaios agronómico e de caracterização morfológica.

Realizou-se também um ensaio de estacaria com o acesso Ov2 (Estremoz), comparando estacas terminais com estacas subterminais, assim como estacas preparadas com material vegetal guardado no frigorífico durante 12 dias.



**Fig. 6 - Estacas caulinares terminais herbáceas.**

### **5.3 Resultados**

A percentagem média de sobrevivência das estacas em todos os acessos foi elevada, sendo 99,5% após 1 mês e 97,6% após 3 meses. O crescimento das estacas foi distinto, pois as estacas terminais tinham 16,2 cm e as subterminais tinham 11,3 cm de altura, 3 meses após o início do ensaio.

As estacas preparadas a partir de material vegetal, guardado no frigorífico durante 12 dias, também tiveram elevada sobrevivência. As estacas terminais preparadas com material refrigerado cresceram melhor do que as restantes (Quadro 2).

Quadro 2 – Resultados do ensaio de estacaria

Tipo de estaca	Conservação	Altura estaca após 3 meses (cm)
terminal	frigorífico 12 dias	17,6 a
terminal	controle	11,7 b
subterminal	controle	9,0 b
subterminal	frigorífico 12 dias	8,0 b

## 5.4 Conclusões

Conclui-se que a propagação vegetativa utilizando estacas caulinares é eficiente para esta espécie, pois os resultados mostraram uma elevada taxa de sobrevivência. As estacas terminais apresentaram maior crescimento.

A refrigeração do material vegetal não afetou a sobrevivência das estacas e teve um efeito positivo no crescimento posterior do caule. Estes resultados podem ser muito vantajosos para as empresas de viveirismo pois permite a conservação de material vegetal em boas condições de propagação (na fase de desenvolvimento vegetativo) até ser possível a sua instalação em viveiro, com o ganho adicional de se obterem estacas terminais com maior crescimento posteriormente.

## 6 - Estudo de germinação de sementes

### 6.1 Objetivos

Avaliação da germinação de sementes de origem silvestre de 11 acessos. Comparação da germinação de sementes cultivadas *versus* silvestres em 3 acessos.

### 6.2 Metodologia

No primeiro ensaio utilizaram-se sementes colhidas na natureza de 11 acessos. No segundo ensaio usaram-se sementes de 3 acessos: Alandroal (Ov21) Alter do Chão (Ov22) e Moura (Ov23) colhidas no local de origem das populações (silvestres) em 2021; assim como sementes colhidas no ensaio do projeto coop4PAM da ESAE (sementes cultivadas).

A metodologia utilizada para a preparação das sementes e a instalação dos ensaios foi a usual, seguindo as etapas seguintes: debulha, limpeza e contagem de sementes, desinfecção e preparação das placas de Petri, instalação do ensaio dentro da câmara de controlo de fotoperíodo e temperatura (fitoclima: 20 °C e 12 h de fotoperíodo) e observação das sementes.

### 6.3 Resultados

Houve elevada variabilidade nos resultados de germinação dos 11 acessos colhidos na natureza (entre os 0%-91%), o que significa

que as sementes devem ser sempre testadas antes de serem utilizadas.

Quanto aos acessos colhidos em 2021 na natureza e no campo de cultivo, as sementes cultivadas germinaram melhor do que as silvestres. Tendencialmente as sementes cultivadas são mais pesadas, mas sem diferença estatística das sementes silvestres (Quadro 3).

**Quadro 3 – Resultados de germinação de 3 acessos de orégão:  
sementes cultivadas versus silvestres**

Origem	Acessos	Germinação (%)	Peso 1000s (g)
Silvestre	OV23 Moura	82,7 a	0,0867
Cultivada	OV23 Moura	66,0 b	0,1133
Cultivada	OV 22 Alter do Chão	56,0 b	0,0867
Cultivada	OV21 Alandroal	40,0 c	0,0933
Silvestre	OV21 Alandroal	34,7 c	0,0800
Silvestre	OV 22 Alter do Chão	29,3 c	0,0800

## 6.4 Conclusões

Concluiu-se que existe elevada heterogeneidade na germinação das sementes silvestres, pelo que devem ser sempre testadas antes da sua utilização.

O tamanho das sementes influencia a taxa de germinação, pois as maiores taxas de germinação foram obtidas em sementes com peso de 1000 sementes mais elevado (Ov20 no primeiro ensaio de germinação e Ov23 no segundo ensaio de germinação).

## 7 - Estudo agronómico de orégãos

### 7.1 Objetivos

Estudar o cultivo de orégão simulando as condições do modo de produção biológico. Utilizando tela antigerminante com 3 compassos de plantação (30x30 cm; 50x50 cm, 70x70 cm) e 3 níveis de fertilização azotada (N0, N60 e N120), utilizando um adubo permitido em MPB, já que a maioria dos produtores de PAM pratica esse modo de produção.

### 7.2 Metodologia

Este ensaio foi instalado a partir das estacas enraizadas no ensaio de propagação vegetativa do acesso Ov2 (Estremoz).

Cada modalidade testada tinha 3 linhas de plantação e 2 repetições. Os talhões do compasso de plantação de 70x70 cm tinham 11,5 m<sup>2</sup>; os talhões do compasso de plantação de 50x50 cm tinham 8,3 m<sup>2</sup>; os talhões do compasso de plantação de 30x30 cm tinham 4,6 m<sup>2</sup>.

O ensaio foi regado com um sistema de rega gota-a-gota, sendo a dotação igual para todo o ensaio, pois segundo Giannoulisa et al. (2020), a irrigação não tem um efeito significativo no rendimento total da produção desde que não seja inferior a 250mm.

Na figura 7 pode observar-se o aspeto do ensaio agronómico ao longo dos dois anos.

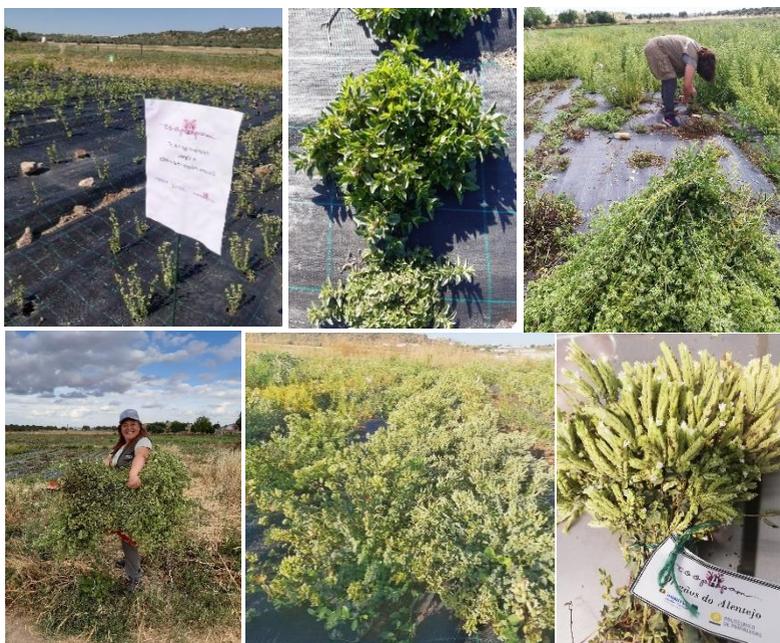
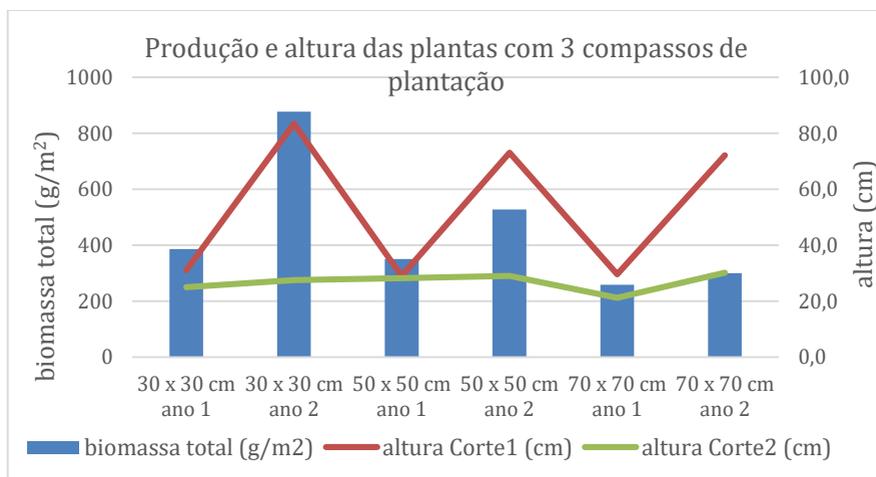


Figura 7 – Acompanhamento do ensaio agronómico. Antes do corte 1 no 1.º ano do ensaio (junho de 2021, em cima à esquerda); fase vegetativa (fevereiro de 2022, em cima, centro); plena floração e corte (junho de 2022, em cima à direita), molho de orégãos obtidos no corte 1 num talhão de 5m2 (em baixo, à esquerda), floração antes do corte 2 (setembro, em baixo, ao centro) e, ramo de orégãos feito a partir do corte 2 (em baixo à direita).

### 7.3 Resultados

Na figura 8 podem-se observar os resultados médios obtidos no ensaio agronómico em termos de produção ( $\text{g/m}^2$ ) e em termos de altura das plantas, nos 3 compassos de plantação e níveis de fertilização azotada.



**Figura 8 – Resultados de produção e altura das plantas (3 compassos de plantação) dos 2 anos do ensaio agronómico**

Em ambos os anos do ensaio, os compassos de plantação mais apertados (30x30 cm) foram os mais produtivos. No 1.º ano obtiveram-se 3,9 t/ha e no 2.º ano 8,8 t/ha de biomassa seca. A altura das plantas em todos os cortes permitiu sempre obter caules com potencial comercial, com cerca de 30 cm para formar molhos. A altura média das plantas no 1.º ano foi de 27,4 cm. Mas no 2.º ano foi muito superior, obtendo-se 76,2 cm em média no corte 1 (de junho de 2022), com plantas individuais a superarem os 95 cm e média de 28,9 cm no corte 2 (setembro de 2022).

Os níveis de fertilização azotada testados não afetaram a produção obtida no 1.º ano. No 2.º ano de ensaio, a produção de biomassa foi maior com o nível de fertilização de N60, mas estes

resultados são inconclusivos, devendo ser interpretados com cautela, pois os adubos orgânicos demoram muito tempo a produzir efeitos.

## **7.4 Conclusões**

O orégão adaptou-se bem ao cultivo em tela antigerminante. A produção total no primeiro ano (soma dos 2 cortes) foi de 3,9 t/ha no compasso de 30x30cm.

No segundo ano de ensaios, a produção de biomassa das plantas aumentou, assim como a altura das plantas na plena floração. No segundo ano, as maiores produções foram também obtidas com o compasso de 30 x30 cm, obtiveram-se em média 878 g/m<sup>2</sup> (8,8 ton/ha). A altura média das plantas no corte 1 foi de 76 cm; a altura média das plantas no corte 2 foi inferior (29 cm), mas permitindo obter plantas com comprimento de caule suficiente para comercialização (cerca de 30 cm).

O acompanhamento da cultura deveria alargar-se por mais anos, pois a vida útil da cultura pode prolongar-se por 8 a 10 anos.

## 8 - Caraterização morfológica de orégãos

### 8.1 Objetivos

Caraterização morfológica de 14 acessos de orégão, com avaliação de 53 descritores em cada acesso.

### 8.2 Metodologia

O terreno foi mobilizado e aplicou-se fertilizante azotado (N60). Instalou-se um sistema de rega gota-a-gota debaixo de uma tela antigeminante, como no caso do ensaio agronómico.

Foram criados 3 blocos casualizados, cada um com as estacas dos 14 acessos, distribuídos aleatoriamente. Cada acesso tinha 5 plantas em cada bloco, num total de 15 plantas por acesso.

As observações foram realizadas usando os descritores do European Cooperative Programme for Plant Genetic Resources (ECPGR) - Working Group on Medicinal and Aromatic Plants Draft List for *Origanum vulgare* (Žukauska & Sivicka, 2011). Foram considerados 53 descritores; 3 descritores para planta, 5 descritores para caule; 13 descritores para folha basal; 12 descritores para a folha abaixo da inflorescência; 17 descritores para inflorescência e 3 descritores para sementes.

### 8.3 Resultados

Observou-se uma alta variabilidade morfológica entre acessos no campo de ensaio. A análise estatística aglomerativa demonstrou

a existência de 3 grupos de populações de orégão (fig. 9). A análise de componentes principais (fig. 10) permitiu observar que as plantas do grupo 1 tinham folhas basais com mais indumento, inflorescências menores, brácteas menores, menor biomassa de inflorescências, menor número de caules e menor densidade de folhas. As plantas do grupo 2 tinham inflorescências grandes (largura e comprimento), brácteas de inflorescência grandes e folhas grandes (comprimento e largura). As plantas do grupo 3 tinham sementes mais pesadas, maior número de ramificações, maior densidade foliar e maior produção de biomassa de inflorescência.

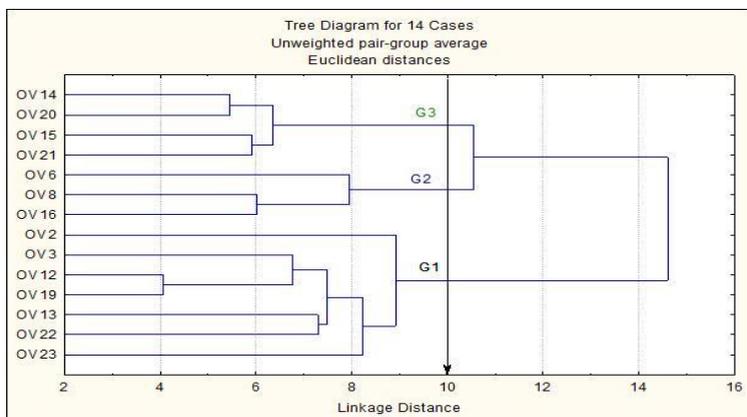
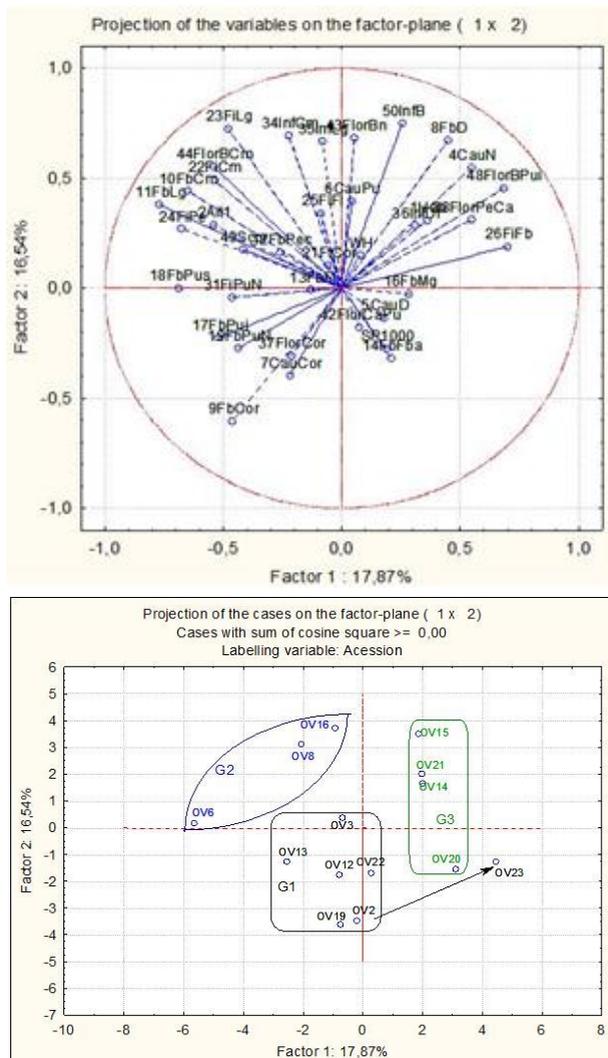


Figura 9 – Resultados da análise aglomerativa.

## Coop4PAM - Cooperar para crescer no setor das plantas aromáticas e medicinais



**Fig. 10 - Análise PCA, projeção dos descritores no plano fatorial (em cima) e dos acessos (em baixo)**

Portanto, as plantas do grupo 3 (Ov14, Ov15, Ov20 e Ov21) apresentaram maior potencial agronómico para futuros programas de melhoramento da espécie.

No primeiro ano, a altura individual das plantas variou de 14 cm a 47,5 cm em plena floração. Nos resultados preliminares do 2.º ano observou-se um aumento substancial da altura das plantas, com plantas individuais a superar 1 metro de altura. Outros descritores agronómicos como o número de ramificações do caule e a produção de biomassa também aumentaram no 2.º ano.

## **8.4 Conclusões**

Observou-se elevada variabilidade entre acessos, com formação de 3 grupos de acessos na análise aglomerativa. As plantas do grupo 3 (Ov14, Ov15, Ov20 e Ov21) apresentaram maior potencial agronómico para futuros programas de melhoramento.

Uma vez que a espécie tem uma vida útil de 8 a 10 anos, estes descritores devem ser observados novamente.

Para o desenvolvimento do programa de melhoramento do orégão, devem ser realizados mais estudos, nomeadamente análises químicas dos óleos essenciais, para seleccionar os acessos mais promissores.

## Coop4PAM - Cooperar para crescer no setor das plantas aromáticas e medicinais

## 9- RECEITAS COM ORÉGÃOS



## Coop4PAM - Cooperar para crescer no setor das plantas aromáticas e medicinais

## ENTRADAS/BRUNCH



## Torradas de pão alentejano com alho e orégãos



### ***Ingredientes***

- pão (fatias, de preferência Alentejano)
- alho (dentes cortados)
- azeite (q.b.)
- orégãos (q.b.)

### ***Preparação:***

Torrar o pão. Esfregar um dente de alho no pão.

Pincelar o pão com azeite aquecido.

Polvilhar com orégãos.

## Torradas com queijo feta



### ***Ingredientes***

- pão alentejano (fatias)
- queijo feta (fatias)
- azeite (q.b.)
- orégãos (q.b.)

### ***Preparação:***

Torrar o pão. Colocar fatias de queijo feta por cima.

Polvilhar abundantemente com orégãos.

Regar com o azeite.

## Torradas à espanhola



### ***Ingredientes***

- pão (4 fatias)
- tomate (2, grandes)
- alho (2 dentes, picados)
- azeite (1 c. de sopa)
- orégãos (1 c. chá)
- sal (q.b.)

### ***Preparação:***

Colocar numa trituradora os ingredientes (tomate, alho, azeite, orégãos e sal). Pode optar por usar orégãos verdes (nesse caso, usar 3 caules terminais). Triturar até ficar uma mistura homogénea.

Torrar o pão. Barrar com a mistura obtida. Polvilhar com orégãos.

## Queijo camembert no forno com mel e orégãos

### *Ingredientes*

- queijo camembert (1)
- mel (1 c. sopa)
- azeite (1 c. de chá)
- orégãos (q.b.)
- mistura  
de sementes (1 c. sopa)
- pão (palitos, para acompanhar)



### *Preparação:*

Pré-aquecer o forno a 150 °C.

Colocar o queijo num tabuleiro de forno e fazer uns cortes em estrela.

Regar com o fio de azeite e colocar a colher de mel.

Levar ao forno durante 15 a 20 minutos até ficar com um aspeto derretido.

Retirar do forno e decorar com os orégãos e as sementes.

Servir acompanhado de palitos de pão.

## Biscoitos salgados com queijo e orégãos



### ***Ingredientes***

- farinha (150 g)
- margarina (100 g)
- ovos (1 gema; 1 ovo batido)
- orégãos (q.b.)
- queijo parmesão ralado (50 g)
- sal e pimenta (q.b.)

### ***Preparação:***

Juntar a farinha, a gema de ovo, o queijo, os orégãos, sal e pimenta num misturador de cozinha, ou amassar.

Estender a massa e cortá-la com o auxílio de um cortador de massa.

Pincelar com ovo batido. Levar ao forno a 180 °C, cerca de 20 minutos.

## Beringela grelhada com queijo e orégãos



### ***Ingredientes***

- beringelas (2 grandes)
- queijo (20 g, 2 fatias)
- sal, azeite e orégãos (q.b.)

### ***Preparação:***

Escolher beringelas maduras ou deixar amadurecer antes de as utilizar. Cortar as beringelas em fatias grossas (2cm), transversais ou longitudinais, cortadas em meia-lua.

Colocar a beringela num grelhador com um fio de azeite, sal e alguns orégãos. Quando estiver grelhada de um lado, virar e colocar a fatia de queijo e os orégãos por cima.

Deixar grelhar e o queijo derreter.

## Paté de atum



### ***Ingredientes***

- atum de conserva (150 g)
- cebola (1, pequena)
- salsa (q.b.)
- limão (1 c. de chá de sumo)
- maionese (3 c. de sopa)
- orégãos (q.b.)
- alho (1 dente)
- mostarda (1 c. de sopa)

### ***Preparação:***

Juntar num processador a cebola cortada aos pedaços, o alho inteiro, os orégãos e a salsa.

Colocar esta mistura numa tigela juntamente com o atum desfiado (já escorrido), a maionese, a mostarda e o sumo de limão. Misturar muito bem com uma colher e servir com fatias de pão ou tostas.

## Batata-doce recheada com bacon

### **Ingredientes**

- batata-doce (2 batatas, com ca. de 250 g cada)
- orégãos frescos (2 c. de chá)
- bacon (100 g)
- azeite (1 c. de sopa)
- leite (1 c. de sopa)
- queijo mozarela (2 c. sopa)
- alho (1 dente)
- sal (q.b.)
- orégãos (q.b.)



### **Preparação:**

Pré-aquecer o forno a 200º C. Perfurar as batatas-doces com um garfo. Colocar na prateleira do meio do forno. Deixar assar cerca de 45 minutos a 1 hora, até as batatas-doces estarem cozinhadas por dentro (quando for fácil perfurar as batatas com um garfo). Tirar as batatas do forno para arrefecerem.

Cortar as batatas a meio. Remover a polpa com uma colher para uma taça. Colocar a parte externa das batatas de novo no forno e regar com azeite.

Fritar o bacon numa frigideira em lume brando, até alourar (cerca de 10 minutos).

Preparar o recheio: misturar a polpa de batata com o leite, os orégãos frescos picados, alho picado e metade do bacon.

Encher as batatas com o recheio preparado, polvilhar com o queijo mozarela e levar ao forno a 180 °C até o queijo derreter (cerca de 10 minutos). Colocar o restante bacon por cima, polvilhar com orégãos e servir.

## Revolto com queijo, alho e orégãos

### ***Ingredientes***

- ovos (2)
- manteiga (5 g)
- alho (1 dente, picado)
- queijo mozzarella (50 g, ralado)
- orégãos secos (q.b.)
- sal e pimenta (q.b.)



### ***Preparação:***

Partir os ovos para uma tigela. Temperar com um pouco de sal e pimenta. Mexer os ovos com um garfo sem bater demasiado, para que a omelete fique fofa.

Numa frigideira antiaderente, colocar a manteiga e deixar derreter. Juntar o alho e deixar fritar sem deixar alourar demasiado. Depois do alho salteado, retirar e reservar.

Na frigideira, colocar o ovo batido e mexer ligeiramente com um garfo, de forma que o fundo da frigideira fique coberto com o ovo.

Por cima do ovo, espalhar o queijo ralado, o alho salteado e orégãos a gosto. Mexer até cozinhar e servir.

## Pão recheado com bacon e orégãos

### **Ingredientes**

- pão grande (1, alentejano)
- bacon em pedaços (100 g)
- cogumelos (100 g)
- alho (1 dente)
- queijo (200 g ralado)
- maionese (6 c. de sopa)
- orégãos e cebolinho (q.b.)
- sal e sal e pimenta (q.b.)



### **Preparação:**

Pré-aquecer o forno a 180° C.

Abrir um buraco redondo no cimo do pão em forma de tampa.  
Retirar o miolo do interior e reservar.

Juntar os pedaços de bacon, o alho picado, o queijo, os cogumelos, a maionese, os orégãos, o cebolinho, sal e pimenta e misturar (pode utilizar o liquidificador ou triturador para misturar) até obter uma pasta homogénea.

Recheiar o interior do pão com a pasta. Levar ao forno durante 20 minutos ou até o queijo derreter.

Retirar do forno e servir de imediato.

## Cogumelos salteados

### **Ingredientes**

- cogumelos de Paris 'marron' (400 g)
- azeite (1 c. de sopa)
- vinagre de maçã (50 ml)
- alho (2 dentes picados)
- orégãos (1 c. de chá)
- sal grosso (1 c. de chá)



### **Preparação:**

Aquecer uma frigideira ou tacho com um fio de azeite.

Adicionar os cogumelos e cozinhar, em lume alto, durante 5 minutos, até ficarem tostados.

Adicionar os temperos - vinagre, dentes de alho, orégãos e sal.

Voltar a cozinhar em lume brando durante cerca de 5 minutos.

Pode servir com pão torrado, quente ou frio. Se optar por servir frio, deixar marinar no frigorífico durante pelo menos 1 hora.

## Legumes recheados

### **Ingredientes**

- legumes: curgete, pimento e beringela
- chouriço de carne (1)
- tomate (1)
- queijo mozarela (50 g)
- alho (2 dentes)
- orégãos
- sal (q.b.)
- azeite (q.b.)



### **Preparação:**

Selecionar legumes (curgete ou pimento ou beringela) de tamanho grande, mas consistentes.

Cortar a parte superior dos legumes e reservar. Remover, com auxílio de uma colher e faca, o interior da parte inferior dos legumes, criando um orifício.

Cortar em troços pequenos a parte destacada dos legumes, o chouriço de carne, o alho e o tomate. Temperar com orégãos e sal. Misturar.

Encher o orifício dos legumes com a mistura previamente preparada. Colocar por cima queijo mozarela ralado e orégãos. Regar com uma colher de chá de azeite cada um dos legumes. Levar ao forno para gratinar (cerca de 20 minutos a 180 °C).

## Ovos verdes

### **Ingredientes**

- ovos (4, grandes)
- atum (1 c. de sopa)
- camarões (4)
- maionese (2 c. de sopa)
- orégãos verdes (1 raminho)
- coentros (q.b.)
- sal (q.b.)
- alho em pó (q.b.)



### **Preparação:**

Colocar os camarões num tacho de água fervente e deixar cozer durante 10 minutos. Deixar arrefecer e descascar os camarões (pode optar por usar já descascados). Reserve.

Cozer os ovos em água fervente e sal (cerca de 10 minutos). Retirar os ovos e colocar numa tigela com água fria para arrefecerem. Descascar os ovos e cortar no sentido longitudinal. Remover a gema e reservar.

Numa tigela misture a gema de ovo desfeita, a maionese, as folhas dos orégãos, os coentros picados, alho picado e sal a gosto.

Colocar a mistura dentro dos ovos, colocar um camarão por cima de cada ovo verde e decorar com um raminho de orégãos verdes.

## SALADAS/MOLHOS



## Salada de batatas com picadinho de legumes, queijo feta e orégãos

### **Ingredientes**

- batatas novas pequenas (600 g)
- tomates (2)
- cebola (1, nova)
- pepino (1, pequeno)
- queijo feta (100 g)
- azeite (2 c. de sopa)
- vinagre de cidra (1 c. de chá)
- cebolinho (q.b.)
- orégãos (q.b.)



### **Preparação:**

Cozer as batatas em água durante 25 minutos, retirar as batatas da água e deixar arrefecer. Retirar a pele às batatas. Reservar.

Retirar o pedúnculo aos tomates, fazer um corte em cruz e levê-los a escaldar durante 30 segundos. Retirar, colocar em água fria, eliminar-lhes a pele, cortar os tomates ao meio e retirar as sementes. Picar e reservar.

Descascar a cebola e picar finamente. Cortar as extremidades ao pepino, descascar, retirar as sementes e cortar a polpa em cubinhos.

Cortar o queijo em cubos pequenos e misturar estes ingredientes com as batatas e o tomate picado.

Regar com o azeite e o vinagre, salpicar com cebolinho e os orégãos, envolver tudo e servir.

## Salada de frango com molho de orégão

### Ingredientes

- peito de frango (2, cortados finos)
- alho (1 cabeça, pisado)
- azeite (q.b.)
- alface frisada (1, lavada)
- cenoura (1, ralada)
- pepino (½ chávena de chá, cortado às rodelas)
- morangos (1 chávena de chá, cortados ao meio)
- manga (½, em tiras)
- cebola roxa (1, fatiada)
- queijo feta (1 chávena de chá, aos cubos)
- *croutons* (1 chávena de chá)
- sal (q. b.)



### Molho:

- azeite (1 chávena de chá)
- alho (q.b., pisado)
- vinagre branco (2 c. de sopa)
- sal, pimenta e orégãos (q.b.)

### Preparação:

Temperar o frango com alho pisado com sal. Numa frigideira antiaderente, em fogo alto, aquecer o azeite e dourar os peitos de frango por 5 minutos de cada lado.

Retirar do fogo, cortar em tiras e reservar. Numa travessa, fazer uma camada com a alface cortada grosseiramente com as mãos. Sobre a alface, dispor a cenoura, o pepino, o morango, a manga, a cebola, o queijo e o frango.

Misturar os ingredientes do molho e regar a salada. Polvilhar com os *croutons* e servir.

## Molho para saladas com limão e orégão



### ***Ingredientes***

- azeite (4 c. de sopa)
- vinagre de maçã (1 c. de sopa)
- limão, orégão e sal (q.b.)

### ***Preparação:***

Misturar todos os ingredientes, fazendo uma emulsão com um batedor de varas ou um garfo. Servir.

## Molho de tomate com manjericão e orégãos

### ***Ingredientes***

- tomates (4, maduros)
- cebola (1)
- alho (2 dentes)
- azeite (4 c. de sopa)
- orégãos (q.b.)
- manjericão fresco  
(½ chávena)
- sal (q.b.)



### ***Preparação:***

Colocar a água a ferver num pequeno tacho.

Fazer uma cruz com a faca na parte de cima dos tomates e quando a água estiver a ferver, escaldar os tomates durante cerca de 1 min.

Retirar a pele aos tomates e cortá-los em cubos.

Picar a cebola e o alho em cubos e refogar no azeite durante cerca de 3 min em lume brando.

Juntar os tomates picados e sal a gosto.

Deixar cozinhar em lume brando durante cerca de 10/15 min.

No final, juntar as folhas de manjericão e os orégãos. Triturar tudo com a varinha mágica.

## Azeite aromatizado com orégãos



### ***Ingredientes***

- azeite (500 ml)
- alho (4 dentes)
- orégãos (2 c. de chá, 3 ramos floridos)
- malagueta (1)

### ***Preparação:***

Colocar os alhos, a malagueta e os orégãos numa garrafa, depois juntar o azeite. Tem de ficar a ganhar gosto por pelo menos uma semana.

## SOPAS



## Arjamolho (sopa fria)



### ***Ingredientes***

- tomate (500 g, maduro)
- pão (600 g, alentejano)
- vinagre de vinho branco (1 c. de sobremesa)
- cebola (50 g)
- alho (2 dentes)
- flor de sal (1 c. de sopa)
- orégãos (folhas, q.b.)
- azeite (4 c. de sopa)
- água (q.b.)

### ***Preparação:***

Cortar o tomate em cubos grandes. Laminar a cebola e o alho.

Cortar o pão em fatias muito finas, colocá-las no fundo dos pratos, e empilhar o alho laminado, o tomate e a cebola.

Regar com água fria, polvilhar com orégãos e flor de sal e, no final, temperar com o azeite e o vinagre.

## Gaspacho alentejano (sopa fria)

### **Ingredientes**

- alhos (3 dentes)
- sal (1 c. de sopa)
- tomate chucha (400 g, maduro)
- azeite (2 c. de sopa)
- vinagre (2 c. de sopa)
- orégãos (1 c. de sopa)
- pimento verde (150 g)
- pepino (150 g)
- água (1,5 l)
- pão (150 g alentejano, duro)
- pimenta (q.b.)
- azeitona preta (60 g)



### **Preparação:**

Tirar a pele aos dentes de alho e pisá-los num almofariz juntamente com o sal e a polpa de um tomate até obter uma pasta líquida.

Deitar a pasta na tigela onde vai servir o gaspacho, regar com 1 colher de azeite, com o vinagre e polvilhar com orégãos.

Lavar o pimento e tirar-lhe as sementes e a película branca. Cortar em cubos pequenos.

Lavar o pepino, cortar também em cubos e adicionar na mesma tigela. Acrescentar a água bem fria (ou gelada).

Cortar o pão em fatias finas, esfarelando algum no gaspacho e polvilhar com orégãos e um pouco de pimenta. Servir com o restante pão e as azeitonas.

## Sopa de tomate à alentejana

### **Ingredientes**

- tomate (750 g, maduro)
- cebolas (3)
- pimento (½)
- alho (4 dentes)
- água (1 l)
- ovos (1 por pessoa)
- pão alentejano (duro)
- sal, vinagre, azeite (q.b.)
- orégão (q.b.)
- chouriço, linguiça e farinheira (1 de cada)
- azeite (1 c. de sopa)



### **Preparação:**

Pré-aquecer o azeite numa frigideira e fritar os enchidos cortados em rodelas. Retirar os enchidos fritos.

Colocar a cebola cortada em meia-lua e os dentes de alho a refogar na frigideira, até alourarem e ficarem macios.

Tirar a pele e as sementes ao tomate. Cortar em pequenos pedaços e juntar ao refogado. Fazer o mesmo com o pimento. Deixar cozinhar em lume brando até apurar o tomate apurado (10-15 minutos). Juntar a água e deixar levantar fervura. Temperar com sal, pimenta, salsa e orégãos. Deixar cozinhar durante cerca de 10 minutos e retificar os temperos.

Juntar os ovos e deixar escalfar durante 5 minutos. Juntar um fio de vinagre e apagar o lume.

Servir a sopa de tomate com fatias de pão duro e acompanhar com os enchidos fritos, à boa moda do Alentejo.

## PRATOS DE PEIXE



## Lombos de bacalhau com presunto

### ***Ingredientes***

- bacalhau (4 lombos)
- presunto (100 g)
- pimentos vermelhos (200 g)
- cebolas (2)
- alho (4 dentes)
- azeite (1 dl)
- pimenta em grão (q.b.)
- louro (1 folha)
- flor de sal  
(1 c. de sobremesa)
- orégãos (q.b.)



### ***Preparação:***

Pré-aquecer o forno a 190° C. Cortar os lombos de bacalhau ao meio, de forma a obter oito porções. Retirar a espinha. Colocar o bacalhau num tacho e regar com o azeite até ficar coberto.

Adicionar os dentes de alho descascados e esmagados, a pimenta, a folha de louro e a flor de sal. Levar a cozinhar em lume médio durante cerca de 20 minutos.

Dispor num tabuleiro de forno as fatias de presunto, os pimentos e a cebola descascada e cortada em meias-luas grossas, e levar ao forno a cozinhar por 15 minutos.

Servir o bacalhau com o presunto, os pimentos e a cebola. Regar com o azeite do assado e polvilhar com os orégãos.

## Salmão com crosta de coentro e orégão



### **Ingredientes**

- salmão (4 postas)
- alhos (2 dentes)
- broa de milho (150 g, triturada)
- coentros (1 molho)
- sal, azeite, orégãos (q.b.)
- limão (1)

### **Preparação:**

Temperar as postas de salmão com sal e ½ limão.

Esmagar os alhos e os coentros verdes, juntar azeite, sal, limão e orégãos. Juntar a broa esfarelada/triturada.

Dispor essa mistura por cima das postas de salmão e levar ao forno, até estar alourado. Acompanhar com uma salada.

## Robalo assado

### **Ingredientes**

- robalos (2, grandes)
- alho  
(3 dentes, esmagados)
- azeite, sal e pimenta (q.b.)
- orégãos (1 c. de sopa)
- batatas (800 g, pequenas)
- feijão verde  
(300 g, cozido)



### **Preparação:**

Colocar o peixe num tabuleiro que vá ao forno. Fazer uma massa com os alhos esmagados, sal, pimenta, orégãos e azeite, barrar o peixe com ela. Por cima deitar azeite generosamente.

Levar ao forno previamente aquecido a 180 °C durante cerca de 45 minutos.

Cozer as batatinhas com pele. Depois de cozidas, retirar a pele, envolvê-las num pouco de azeite e orégãos. Juntar as batatas ao peixe e deixar terminar a cozedura (cerca de 30 min).

Servir o peixe e as batatinhas com feijão verde cortado fininho ou com uma salada verde.

## Arroz de tomate e orégãos com lombinhos de pescada

### **Ingredientes**

- lombos de pescada (4)
- arroz (400g)
- tomate (2, maduros)
- alho (1 dente)
- azeite (1 c. de sopa)
- orégãos verdes (1 raminho)
- orégãos secos (1 c. de chá)
- sal (q.b.)



### **Preparação:**

**Arroz:** picar o alho e a cebola. Retirar a pele aos tomates e cortar aos bocadinhos. Colocar num tacho o azeite, o alho e a cebola em lume brando até a cebola alourar (cerca de 10 minutos); adicionar os tomates e deixar refogar. Adicionar o arroz, mexer o tacho e adicionar 400 ml de água. Separar as folhas do raminho de orégãos verdes e adicionar ao tacho. Deixar o arroz cozer.

**Pescada:** tempere os lombos com sal, alho e orégãos. Colocar numa frigideira, com um fio de azeite em lume brando. Virar de vez em quando para cozer o peixe e alourar (cerca de 15 minutos).

## Pudim de peixe

### **Ingredientes**

- lombos de pescada (2)
- lombos de salmão (1)
- camarão descascado (100 g)
- cenoura (1, picada)
- coentros (molho pequeno)
- limão (1, sumo)
- leite (1 dl)
- farinha (1 c. sopa)
- orégãos (q.b.)
- sal (q.b.)



### **Preparação:**

Cozer o peixe e o camarão num tacho. Retirar o peixe e o camarão cozidos e colocar numa taça grande. Reservar a água de cozer o peixe. Escaldar em água fervente a cenoura picada.

Desfiar o peixe, removendo eventuais peles e espinhas. Adicionar a cenoura escorrida, o sumo de limão e os coentros picados.

**Molho:** num tacho usar 3 dl de água de cozedura do peixe, adicionar o leite. Em lume brando, adicionar a farinha, mexendo até engrossar. Temperar com sal e orégãos.

Adicionar o molho à taça do peixe. Mexer para homogeneizar. Colocar numa forma (ou forminhas individuais) e levar ao frigorífico. Retirar do frigorífico 20 minutos antes de servir. Desenformar e servir acompanhado duma salada.

## Polvo assado no forno

### **Ingredientes**

- polvo (1 kg)
- batatas (500 g)
- alho (2 dentes)
- orégãos (q.b.)
- sal (q.b.)
- azeite (q.b.)



### **Preparação:**

Cozer o polvo numa panela, deixando ferver 10 minutos depois de levantar fervura.

Cozer as batatas descascadas inteiras, deixando ferver 10 minutos depois de levantar fervura, temperar com sal.

No fundo de um tabuleiro colocar azeite, orégãos, alhos picados, o polvo e as batatas.

Cobrir com alho picado, sal e orégãos.

Regar com azeite.

Levar ao forno, a 180°, durante 35 minutos, virando o polvo a meio do tempo e regando as batatas com o molho que se foi formando.

## Coop4PAM - Cooperar para crescer no setor das plantas aromáticas e medicinais

## PRATOS DE CARNE



## Hambúrgueres de alheira com batata-doce assada e feijão verde

### **Ingredientes**

- alheiras (2)
- ovo (1)
- coentros  
(1 c. de sopa, picados)
- batata doce (2, pequenas)
- feijão verde (300 g)
- sal (q.b.)
- orégãos secos (q.b.)



### **Preparação:**

Hambúrgueres: retirar a pele às alheiras e esmagá-las. Juntar o ovo, os coentros e o pão ralado e envolver bem. Dividir em oito hambúrgueres e colocar num tabuleiro, levar ao forno, a 190° C, durante 20 minutos.

Batata doce: cortar as batatas a meio no sentido longitudinal e colocar num tabuleiro, regar com um fio de azeite e polvilhar abundantemente com orégãos. Levar ao forno a 180 °C durante cerca de 40 minutos.

Feijão verde: limpar e cortar o feijão verde no sentido longitudinal, cozer num tacho durante cerca de 10 minutos. Temperar com sal a gosto. Escorrer e reservar.

Servir a batata-doce assada com os hambúrgueres e o feijão verde. Polvilhar com orégãos e servir.

## Quiche de frango com orégãos



### ***Ingredientes***

- frango (1, cozido e desossado)
- ovos (3)
- natas (200 ml)
- massa quebrada ou folhada (300 g)
- sal e orégãos (q.b.)

### ***Preparação:***

Misturar os ovos com as natas e temperar com o sal e uma porção generosa de orégãos. Juntar a mistura ao frango.

Esticar a massa num recipiente redondo que possa ir ao forno, e picar com um garfo antes de colocar a mistura. Alisar a mistura e colocar num forno a 220 °C, durante 30 minutos ou até ficara cozido e dourado. Servir com uma salada.

## Almôndegas em molho de tomate e orégãos

### **Ingredientes**

#### **Almôndegas:**

- carne picada (300 g)
- pão ralado (3 c. sopa)
- queijo parmesão (3 c. sopa)
- ovo (1)
- cebola (1)
- sal e pimenta (q.b.)

#### **Molho de tomate:**

- tomate (1 kg)
- alho (2 dentes)
- açúcar (1 c. sopa)



- sal, pimenta (q.b.)
- orégãos (q.b.)
- esparguete (400 g)

### **Preparação:**

**Molho de tomate:** triturar o tomate cortado em pedaços. Picar 2 alhos e levar ao lume numa frigideira com azeite, deixando fritar um pouco. Acrescentar o molho de tomate e temperar com pimenta, sal, orégãos e açúcar (para cortar a acidez do tomate).

**Almôndegas:** misturar a carne, o pão e o queijo parmesão ralados. Acrescentar um ovo e, de seguida, uma cebola picada. Temperar com pimenta e sal. Envolver com as mãos todos os ingredientes, até ficar bem homogéneo. Por fim, moldar as almôndegas. Quando estiverem prontas, colocar as almôndegas dentro do molho de tomate e deixar cozinhar durante 15 minutos.

**Esparguete:** colocar uma panela com água ao lume para cozer o esparguete. Adicione o esparguete e deixe-o cozer até ficar 'al dente'. Colocar num prato fundo o esparguete, adicionar por cima o molho de tomate e as almondegas. Colocar queijo parmesão ralado por cima. Acompanhar com uma salada.

## Peito de frango com orégãos



### **Ingredientes**

- peito de frango (400 g)
- laranjas (2)
- alho (2 dentes)
- orégãos frescos (1 c. de sopa)
- azeite e sal (q.b.)

### **Preparação:**

Triturar os alhos e os orégãos. Juntar o sumo de laranja, o azeite e o sal, temperar os peitos com essa mistura e deixar marinar durante algum tempo.

Colocar num recipiente que possa ir ao forno. Deixar assar por 20 min em forno baixo (120 °C).

Servir com salada e massa.

## Esparguete à bolonhesa

### **Ingredientes**

- esparguete (400 g)
- carne picada (400 g)
- polpa de tomate (200 g)
- sal e pimenta (q.b.)
- cebola (1, grande)
- alho (2 dentes)
- orégãos q.b.
- azeite (q.b.)
- louro (1 folha)
- vinho branco (50 ml)



### **Preparação:**

**Esparguete:** aquecer a água para cozer o esparguete, com um pouco de azeite. Quando estiver a ferver, juntar o esparguete, deixando cozer durante 10 minutos. Passar o esparguete por água fria e reservar.

**Molho à bolonhesa:** colocar um tacho ao lume com o azeite. Juntar a cebola, o alho picado, o louro e deixar refogar um pouco. Envolver a carne aos poucos, mexendo sempre. Quando ficar com aspeto de cozinhada, juntar a polpa de tomate e o vinho branco, temperar com sal e os orégãos. Mexer bem, e assim que levantar fervura reduzir o lume, tapar e deixar cozinhar cerca de 30 minutos.

Misturar o esparguete com o molho e polvilhar com queijo ralado e orégãos.

## Costeletas de porco no forno com orégãos



### ***Ingredientes***

- costeletas de porco (4)
- alho (4 dentes, esmagados)
- louro (2 folhas)
- limão (½, sumo)
- pimentão doce em pó, azeite, orégãos, sal (q.b.)

### ***Preparação:***

Colocar as costeletas num tabuleiro de forno e barrar com a seguinte mistura: alho esmagado com um pouco de sal, louro, orégãos, pimentão doce em pó, sal, raspa e sumo de ½ limão e azeite o suficiente para ligar todos os ingredientes.

Levar ao forno a 200 °C até cozinharem a gosto. A meio da cozedura, virar as costeletas para obter cozedura uniforme.

Servir acompanhado de puré de batata e salada.

## Coop4PAM - Cooperar para crescer no setor das plantas aromáticas e medicinais

## PRATOS OVO-LACTO- VEGETARIANOS



## Esparregado de vagens de fava com orégãos

### **Ingredientes**

- orégão (2 c. de sopa)
- vagens de favas (500 g)
- alho (4 dentes)
- orégãos verdes (2 raminhos)
- azeite (2 c. de sopa)
- farinha (1 c. de sopa)
- vinagre (1 c. de sobremesa)
- pão ralado (2 c. de sopa)
- sal (q.b.)
- orégãos secos (q.b.)



### **Preparação:**

Lavar muito bem as vagens. Cortar as extremidades das vagens e retirar os 'fios', cortar em juliana. Cozer as favas em água com sal e dois dentes de alho. Quando estiverem macias, escorrer a água com a ajuda de um passador e reservar as vagens.

Num tacho, saltear no azeite durante dois minutos os outros dois dentes de alho picados, juntar os orégãos verdes picados e saltear mais dois minutos. Juntar as vagens cozidas. Deixar cozinhar alguns minutos e juntar a farinha e o vinagre. Provar e acertar a quantidade de sal. Retirar do lume e com uma varinha mágica, triture até obter um puré.

Polvilhar abundantemente com os orégãos secos. Servir como prato principal ou como acompanhamento de pratos de carne.

## Omelete de queijo e orégãos



### **Ingredientes**

- ovos (2)
- queijo flamengo (2 fatias)
- orégãos (½ c. de sobremesa)
- leite (1 c. de chá)
- sal (q.b.)

### **Preparação:**

Numa taça, colocar os ovos e o leite e mexer.

Cortar o queijo aos cubos e reservar.

Deitar a mistura com os ovos numa frigideira antiaderente, previamente aquecida, e deixar cozinhar um pouco.

Colocar o queijo, polvilhar com orégãos e enrolar.

## Ovos de tomatada com orégãos

### ***Ingredientes***

- azeite (2 c. sopa)
- cebolas (2)
- alho (2 dentes)
- pimento vermelho (½)
- tomates (4, maduros)
- polpa de tomate (2 c. de sopa)
- orégãos (q.b.)
- sal (1 c. sobremesa)
- pimenta (q.b.)
- ovos (4, médios)
- pão alentejano (4 fatias)



### ***Preparação:***

Numa frigideira com o azeite, refogar a cebola cortada em fatias juntamente com os dentes de alho picados, até que a cebola fique translúcida. Juntar o pimento limpo de sementes e cortado em fatias, e deixar cozinhar mais 4 minutos.

Adicionar o tomate e envolver. Juntar a polpa de tomate e os orégãos e misturar. Temperar com sal, pimenta e deixar apurar em lume brando, durante 15 minutos.

Antes de servir, abrir os ovos dentro do molho de tomate e deixar escalfar ligeiramente.

Servir com fatias de pão torrado.

## Palitos de batata com orégãos

### ***Ingredientes***

- batata (500g)
- água (1l)
- queijo mozarela (100g, ralado)
- amido de milho (10 c. de sopa)
- sal (1 c. de chá)
- salsa, pimenta e orégãos (q.b.)
- azeite (q.b.)



### ***Preparação:***

Descascar as batatas e cortar em pedaços pequenos. Cozer as batatas, depois transformar em puré. Juntar a salsa picada, a pimenta, os orégãos, o queijo mozarela, 10 colheres de farinha de amido e o sal.

Amassar tudo muito bem. Se por acaso se colar na mão adicionar mais duas colheres de sopa de amido. Moldar com a mão a massa em pequenos palitos, rolando a massa numa superfície plana.

Pincelar um tabuleiro com azeite e colocar os palitos, em seguida pincelar também os palitos com azeite. Aquecer o forno a 180 °C, colocar o tabuleiro e deixar assar durante 30 a 40 min.

## Tortilha de espargos com orégãos

### ***Ingredientes***

- cebola (1, grande)
- cenouras (2, médias)
- espargos (50 g)
- ovos (8, médios)
- alho (1 dente, picado)
- azeite, sal, orégãos (q.b.)



### ***Preparação:***

Cortar os vegetais em pequenos troços. Bater os ovos. Temperar com sal e com os orégãos. Colocar o azeite numa frigideira grande, deixar aquecer e saltear os vegetais cortados, a seguir juntar os ovos batidos.

Cozinhar em lume brando para não queimar. A meio da cozedura virar cuidadosamente a tortilha, com a ajuda de uma tampa ou de um prato. Servir com uma salada verde.

## Omelete de vegetais

### **Ingredientes**

- azeite (q.b.)
- cenoura (2)
- curgete (1/2)
- cebola (1)
- espargos  
(1 molho pequeno)
- alho (1 dente)
- ovos (6)
- água (1 chávena de café)
- vinagre (1 c. de café)
- sal (q.b.)
- orégãos (q.b.)



### **Preparação:**

Cortar os legumes (cenoura, curgete, cebola, espargos) em troços pequenos. Picar o alho. Colocar o azeite numa frigideira e deixar aquecer. Colocar os legumes e o alho, mexendo em lume brando até cozer (10 minutos). Adicionar a água. Temperar com sal e orégãos. Reservar os legumes salteados.

Bater 2 ovos numa tigela, temperar com sal. Aquecer uma frigideira com um fio de azeite. Adicionar os ovos batidos até cobrir a frigideira e deixar cozinhar em lume brando. Adicionar 1/3 dos legumes salteados. Regar com o vinagre. Enrolar e servir.

Repetir com os restantes ovos e legumes salteados até obter 3 omeletes completas.

## Quiche de vegetais

### **Ingredientes**

- azeite (q.b.)
- beringela (1, pequena)
- curgete (1, pequena)
- cebola (1)
- alho (1 dente)
- natas (200 ml) (ou substituir por creme de soja ou iogurte grego)
- ovos (2)
- sal e pimenta (q.b.)
- queijo feta (200 g)
- tomates-cereja (8)
- orégãos (q.b.)
- massa quebrada

### **Massa quebrada com azeite**

- farinha de trigo (150 g)
- azeite (50 ml)
- água (75 ml)
- sal (q.b.)



### **Preparação:**

**Recheio:** colocar azeite numa frigideira e deixar aquecer. Adicionar a cebola laminada, depois a beringela e a curgete cortadas aos cubos, e o dente de alho picado. Deixar cozinhar por 5 minutos. Temperar com os orégãos, sal e pimenta. Numa taça, misturar as natas com os ovos e temperar com sal e pimenta. Forrar uma forma de tarte com a massa quebrada. Colocar por cima os legumes cozinhados e regar com a mistura de natas. Acrescentar os tomates-cereja e o queijo cortado aos cubos. Colocar em forno pré-aquecido a 180 °C, durante 30 a 40 minutos

**Massa quebrada com azeite:** juntar todos os ingredientes numa taça e amassar até ficar uma massa homogénea, que dê para moldar e se desprenda das mãos. Pode ser preciso adicionar um pouco mais de farinha ou de água. Fazer uma bola e deixar "descansar" por 30 minutos. Pode-se aromatizar com orégãos, raspas de lima, limão ou laranja.

## Lasanha vegetariana

### **Ingredientes**

- alho (2 dentes)
- cenoura (1, grande e ralada)
- curgete (1, média)
- beringela (1, média)
- cogumelos (150 g)
- tomates (2, maduros)
- cebola (1)
- polpa de tomate (3 c. de sopa)
- queijo (200 g, ralado)
- orégãos secos (1 c. de sopa)
- azeite, sal e pimenta (q.b.)
- folhas de lasanha (q.b.)
- molho bechamel

### **Molho bechamel**

- farinha (75 g)
- manteiga (40 g)
- leite (1 l)
- sal e pimenta (q.b.)
- noz-moscada (1 c. de café)



### **Preparação:**

Cortar todos os vegetais aos pedaços. Num tacho, aquecer o azeite, juntar os alhos e a cebola, deixar alourar. Juntar a polpa de tomate e envolver durante 2 a 3 minutos.

Juntar os vegetais cortados e temperar com o sal, pimenta e orégãos. Deixar cozer 10 min, mexendo de vez em quando. Juntar uma concha de sopa de molho bechamel e envolver.

Num tabuleiro, fazer 2 a 3 camadas com o molho bechamel, a folha de lasanha e a mistura de vegetais. Terminar com molho bechamel e o queijo ralado. Levar ao forno a 180°C por 45 min.

**Molho bechamel:** derreter a manteiga, juntar a farinha e mexer com uma vara de arames. Juntar aos poucos o leite, mexendo sempre, até engrossar. No fim temperar com o sal, pimenta e noz-moscada.

## Coop4PAM - Cooperar para crescer no setor das plantas aromáticas e medicinais

## SOBREMESAS COM ORÉGÃO



## Semifrio tricolor de manga e orégãos

### **Ingredientes**

- gelatina de ananás (85 g)
- água (500 ml)
- iogurte de manga e laranja com pedaços (250 g)
- natas (100 g)
- leite condensado (400 g)
- manga (¼, aos pedaços)
- gelatina (7 folhas)
- polpa de manga (400 g)
- orégãos (secos e raminho verde)



### **Preparação:**

Preparar 250 ml de infusão de orégãos (inflorescência seca), adicionar os 85 g de gelatina; adicionar 250 ml de água fria. Colocar uma porção da gelatina no fundo duma taça de vidro temperado e colocar no congelador.

Colocar a 4 folhas de gelatina em água fria a demolhar. Reservar.

Colocar as natas num tacho e aquecer com uma inflorescência de orégãos. Quando levantar fervura, mexer bem e retirar os orégãos. Adicionar as folhas de gelatina demolhadas, mexer bem. Reservar.

Misturar numa taça o iogurte e o leite condensado. Adicionar as natas aromatizadas com orégãos. A mistura de semifrio fica com cor bege.

## Coop4PAM - Cooperar para crescer no setor das plantas aromáticas e medicinais

Dissolver 3 folhas de gelatina em 100 ml de infusão de orégãos, adicionar os 400g de polpa de manga e mexer bem. Reservar.

Retirar a taça de vidro do congelador e adicionar 1 camada de semifrio. Voltar a colocar no congelador e aguardar que solidifique. Adicionar uma camada de polpa de manga e voltar a colocar no congelador. Ir adicionando camadas alternadas de gelatina (amarelo translucido), polpa de manga (laranja) e semifrio (bege) até encher a taça. Aguardar sempre entre etapas que a mistura anterior solidifique no congelador.

A última camada é constituída pela gelatina remanescente à qual se adiciona pedaços de manga cortados pequenos e folhas verdes de orégãos. Deixar solidificar no frigorífico.

## Mousse de manga



### ***Ingredientes***

- polpa de manga (400 g)
- iogurte de manga e laranja (250 g)
- gelatina (3 folhas)
- orégãos verdes (1 raminho)

### ***Preparação:***

Dissolver a gelatina em 100 ml de água fervente, com folhas verdes de orégãos.

Num recipiente misturar o iogurte, a polpa de manga e a gelatina diluída até obter uma mistura uniforme.

Colocar em taças individuais, decorar com ápices de orégãos verdes e deixar solidificar no frigorífico.

## Gelatina de abacaxi



### ***Ingredientes***

- gelatina de ananás (85 g)
- abacaxi (¼, aos pedaços)
- orégãos (raminho verde)
- água (500 ml)

### ***Preparação:***

Preparar 250 ml de infusão de orégãos (inflorescência seca), adicionar os 85 g de gelatina; adicionar 250 ml de água fria.

Adicionar pedaços de abacaxi cortados pequenos e folhas verdes de orégãos (escolha as mais pequenas).

Deixar solidificar no frigorífico.

## Bolo de laranja com orégãos

### **Ingredientes**

- laranja (1, sumo e raspa)
- orégãos (3 c. de sopa)
- ovos (3)
- açúcar (150 g)
- farinha (175 g)
- azeite (50 ml)
- fermento em pó (1 c. de chá)



### **Preparação:**

Pré-aquecer o forno (180 °C). Untar uma forma de bolos com margarina e polvilhar com farinha.

Usar uma batedeira elétrica (velocidade média) para bater o açúcar, os ovos e a raspa de laranja até obter uma mistura homogénea. Adicionar o azeite, o sumo de laranja, os orégãos e misturar (cerca de 2 minutos) até incorporar. Reduzir para a velocidade mínima, adicionar a farinha e o fermento em pó e bater até ficar uma mistura homogénea.

Deitar a massa na forma de bolos e levar ao forno cerca de 35 minutos (espetar um palito no meio e, se sair seco o bolo está cozido).

Desligar o forno e desenformar o bolo. Deixar arrefecer e servir.

## Cheesecake de limão, quivi e orégãos

### **Ingredientes**

#### **Base (bolo de limão com orégãos)**

- limão (1, sumo e raspa)
- orégãos (2 c. de sopa)
- ovos (2)
- açúcar (90 g)
- farinha (90 g)

#### **Creme de queijo**

- orégãos (2 raminhos)
- gelatina (3 folhas)
- leite condensado (400 g)
- queijo creme de barrar (250 g)
- água (100 ml)



#### **Compota de quivi**

- quivis (4, médios)
- açúcar (150 g)
- gelatina (1 folha)

### **Preparação:**

#### **Base (bolo de limão com orégãos)**

Pré-aquecer o forno a 180 °C. Untar uma forma de tarte com manteiga e polvilhar com farinha.

Usar uma batedeira elétrica (velocidade média) para bater o açúcar, os ovos e a raspa de limão até obter uma mistura homogénea. Adicionar o azeite, o sumo de limão, os orégãos e misturar (cerca de 2 minutos) até incorporar. Reduzir para a velocidade mínima, adicionar a farinha e o fermento em pó e bater até ficar uma mistura homogénea.

Deitar a massa na forma de tarte e levar ao forno cerca de 25 minutos.

Desligar o forno e desenformar a base. Reservar.

### **Creme de queijo**

Preparar 100ml de infusão forte de orégãos, em seguida coar. Derreter as 3 folhas de gelatina.

Misturar o queijo cremoso e o leite condensado até ficar uma mistura homogénea (nota: se optar por um queijo magro deve adicionar natas à mistura).

Encher a base de tarte até 2/3 com o creme de queijo. Colocar no frigorífico até solidificar (ou no congelador se pretender preparação mais rápida).

### **Compota de quivi**

Descascar os quivis e cortar aos pedaços. Utilizar um tacho para cozinhar em lume brando os quivis e o açúcar, mexendo sempre. Quando os quivis estiverem bem cozidos, adicionar a folha de gelatina cortada aos pedaços. Usar uma varinha mágica para transformar em compota.

Colocar a compota de quivi por cima do creme de queijo solidificado e decorar com orégãos. Deixar solidificar no frigorífico e servir.

## BEBIDAS E INFUSÕES



## Chá de orégão



### ***Ingredientes***

- orégãos (1 c. de sopa)
- água (1 l)

### ***Preparação:***

Ferver a água, quando borbulhar juntar os orégãos.

Deixar a ferver por cerca de 5 min. Servir a infusão.

## Licor de orégão



### ***Ingredientes***

- aguardente (0,5 l)
- orégãos (1 chávena de chá)
- limão e laranja (casca, q.b.)
- açúcar (½ kg)
- água (0,5 l)

### ***Preparação:***

Juntar a aguardente com uma chávena de chá de orégão, casca de limão e laranja (sem a parte branca).

Ferver a calda de açúcar com a água durante 10 min até atingir uma calda fina.

Deixar arrefecer e juntar à aguardente.

Deixar macerar 2 meses.

## Sumo verde de meloa, poejo, limão e orégãos

### **Ingredientes**

- meloa (2, médias)
- limão (1, sumo)
- poejos verdes (1 raminho)
- orégãos verdes (2 raminhos)
- gelo picado (2 c. de sopa)



### **Preparação:**

Numa liquidificadora, triturar todo o recheio da meloa.

Separar as folhas tenras dos poejos e dos orégãos. Espremer o limão. Juntar as folhas e o sumo de limão ao conteúdo da liquidificadora.

Triturar novamente, adicionando o gelo picado. Sirva num copo alto, com um agitador.

## Cocktail de vodka e abacaxi

### ***Ingredientes***

- abacaxi (1)
- vodka (1 chávena de chá)
- limão (½, sumo)
- poejos verdes (1 raminho)
- orégãos verdes (2 raminhos)
- açúcar (5 c. de chá)
- gelo picado (2 c. de sopa)



### ***Preparação:***

Remover a polpa do abacaxi com uma faca e 1 colher.

Numa liquidificadora, triturar a polpa do abacaxi. Separar as folhas tenras dos poejos e dos orégãos. Espremer o limão. Juntar as folhas, o sumo de limão e o açúcar ao conteúdo da liquidificadora.

Triturar novamente, adicionando o gelo picado e a vodka (pode preparar um cocktail não alcoólico substituindo a vodka por água de coco).

Sirva num copo alto, com um agitador. Também pode deixar macerar e coar, servindo num copo de cocktail.

## Bloody Mariana cocktail

### **Ingredientes**

- vodka (0,60 dl)
- sumo de tomate (2 dl)
- sumo de lima (1 c. de chá)
- molho Tabasco (1 pitada)
- molho inglês (1 pitada)
- pimenta branca (1 pitada)
- orégão (1 pitada)
- aipo (1 folha com pé)



### **Preparação:**

Misturar todos os ingredientes num *shacker* de cocktails meio cheio com cubos de gelo. Agitar bem.

Coar para um copo alto, adicionar a folha de aipo (para agitar) e servir.

## 10 - BIBLIOGRAFIA

Barata, A. & Lopes, V. (2021). Estudo do sector Plantas Aromáticas Medicinais e Condimentares em Portugal. Centro de Competências das Plantas Aromáticas, Medicinais e Condimentares. Ed. Banco Português de Germoplasma Vegetal. Braga.

Gabinete de Planeamento, Políticas e Administração (2021) Geral Relatório do Estado do Ambiente 2020/21. Agência Portuguesa do Ambiente. Disponível em: <https://rea.apambiente.pt/>

Giannoulisa, K., Kamvoukou, C., Gougoulis, N. & Wogiatzi, E. (2020). Irrigation and nitrogen application affect Greek oregano (*Origanum vulgare* ssp. *hirtum*) dry biomass, essential oil yield and composition. *Industrial crops and products*, vol. 150, 112392. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.indcrop.2020.112392>

Lange, D. (2004). Medicinal and aromatic plants: trade, production, and management of botanical resources. XXVI International Horticultural Congress: The Future for Medicinal and Aromatic Plants. *Acta Hortic.* 629. Disponível em <https://doi.org/10.17660/ActaHortic.2004.629.25>

Póvoa, O. & Delgado, F. (2015). Tipos e Espécies de PAM. Propagação de PAM. Guia para a Produção de Plantas Aromáticas e Medicinais. Uma Recolha de Informação e Boas Práticas para a Produção de Plantas Aromáticas e Medicinais em Portugal. EPAM, ADC Moura. Disponível em <http://epam.pt/guia/tipos-e-especies-de-pam/>

Póvoa, O. & Farinha, N. (2016). Estudo da capacidade germinativa de orégão, *Origanum vulgare* subsp. *virens* (Hoffmanns. & Link) Bonnier & Layens, do Alentejo. V Seminário de I&DT: Cooperar para Inovar. C3i – Coordenação Interdisciplinar para a Investigação e Inovação. Instituto Politécnico de Portalegre. Portalegre.

Póvoa, O., Farinha, N. & Claré, C. (2017). Adaptação ao cultivo de orégão (*Origanum vulgare* L.) na região de Elvas. *Revista de*

Ciências Agrárias de Portugal, nº40 (Especial), pp. 61-70.  
<https://dx.doi.org/10.19084/RCA16182>

Marcelino, F.; Lopes, V.; Xavier, D.; Farias, R. (2004). Avaliação e caracterização do germoplasma de *Origanum Vulgare* L. colhido na região de Entre Douro e Minho. Banco Português de Germoplasma Vegetal (BPGV/DRAEDM) Braga. Divisão de produção animal (DPA/DRAEDM) Barcelinhos. Vol. 1.

Morales, R. (2010). in Castroviejo, S., Aedo, C., Laínz, M., Muñoz Garmendia, F., Nieto Feliner, G., Paiva, J. & Benedí, C. (eds.). Flora Ibérica 12: 410-414. Real Jardín Botánico, Madrid. Disponível em: [http://www.floraiberica.es/floraiberica/texto/pdfs/12\\_140\\_22\\_Origanum.pdf](http://www.floraiberica.es/floraiberica/texto/pdfs/12_140_22_Origanum.pdf).

Muñoz, F. (2012). Plantas Medicinales y Aromaticas. Estudio, Cultivo y Procesado. Madrid. Mundi-Prensa.

Valente, M. (2018). A Fileira das Plantas Aromáticas e o Desenvolvimento Local. In Caderno técnico. Instituto Nacional de Investigação Agrária e Veterinária. Oeiras.

Žukauska, I. & Sivicka, I. (2011). Draft Descriptor List *Origanum vulgare* L. European Cooperative Programme for Plant Genetic Resources, pp. 1-8. Roma.



