

Passeio no mundo das plantas halófitas com Elina Stolde, Gata da Mata.
Sábado, 15 de março, às 9h. Estuário do rio Cavado, Esposende.
Março com Sabores do Mar.

Halófitas são plantas que, sendo essencialmente terrestres, estão adaptadas a viver em ambiente salgado – rias, salinas, dunas, sapais. Elas podem crescer dentro de água, nas dunas e areia ou em outros ambientes terrestres com salinidade. Atenção que as algas têm o seu próprio reino e não pertencem a esse grupo porque não são plantas (não formam frutos, flores, raiz).

Plantas halófitas têm grande história na gastronomia humana, mas hoje em dia estão esquecidas. Em Portugal, a mais conhecida é a salicórnia, usada na cozinha gourmet. As empresas Salina Greens e Riafresh, estão comercializando outras plantas halófitas comestíveis. Em perspectiva global, são vistas como comida de futuro – não precisam de fertilizantes, são ricas em minerais e vitaminas, são mais saudáveis do que o sal, crescem nas zonas de deserto e ambientes onde é impossível cultivar hortaliças tradicionais.



Salicórnia (*Salicornia ramosissima*), espargo-do-mar, está disponível de março até setembro, parecida com Sarcocórnia (*Sarcocornia* spp), conhecida como feijão-verde-do-mar, que tem caule mais rijo e está disponível o ano todo. Pode comer fresca nas saladas ou adicionar salteada a qualquer comida ao seu gosto.



Salsinha (*Hydrocotyle bonariensis*), erva-de-capitão. Parecida com capuchinha em forma, mas tem o sabor intenso de salsa. Muito boa seca como especiaria.



Rúcula do mar (*Cakile maritima*). Semelhante à rúcula, mas muito mais carnuda. Pertence à família das mostardas. Bom acompanhamento para saladas, usa-se folhas e flores.



Inula (*Inula chritmoides*) Endro-do-mar. Flores amarelas e folhas finas e suaves. Recomenda-se a sua utilização em sumos, gelados, saladas e molhos para peixe.



Funcho do mar (*Crithmum maritimum*). As suas folhas são fortemente aromáticas quando espremidas, com fortes lembranças ao funcho e à salsa, levemente salgado e pode ser ligeiramente amargo. Recomenda-se em saladas ou como guarnição morna em carnes. É muito adequado para a elaboração de pickles.



Gramata Branca (*Atriplex portulacoides*), beldroega do mar. Faz lembrar uma pequena folha de louro, com a particularidade de ser salgada. Rica em cobre, potássio, zinco, ferro.



Acelga do mar e beterraba do mar (*Beta vulgaris*). Espécie ancestral que deu origem a várias variedades comerciais de beterrabas e acelgas. As folhas e os caules, por muitos considerados deliciosos, podem ser cozidos a vapor, salteados em azeite. Ricas em vitamina A, C, ferro e magnésio.

Pickles de Funcho Marítimo

300 ml de vinagre de sidra
25 gr açúcar
1 colher de azeite
Casca de limão
Folha de louro
Funcho marítimo
Pimenta preta em grão

Junte todos os ingredientes numa panela a ferver, exceto o funcho-marítimo, que você lava e coloca dentro do frasco limpo e esterilizado. Deite líquido quente dentro do frasco e feche a tampa. Se queres guardar por muito tempo, convém fazer pasteurização

Hummus de plantas marítimas.

250gr de grão-de-bico cozido
6 colheres de sopa de tahini
(opcional, pode usar amendoim, sementes de girassol ou sésamo tostadas, etc.)
Sumo de 1 limão
4 colheres de sopa de azeite
1 dente de alho
Pitada de pimenta-preta
Plantas marítimas do seu gosto

Coloca tudo num processador e misture até ficar desfeito. Serve com pão ou tostas. Coloca tudo num processador ou liquidificadora e processa até ficar desfeito. Serve com pão ou tostas.