

Zona Mirandela: Gastronomia: Introdução

*Mirandela*

### Gastronomia

A gastronomia mirandelense está inevitavelmente associada aos saberes e às agruras do mundo rural... à agricultura, à pastorícia, à caça e à pesca ribeirinha... mas sempre de aconchego ao azeite e ao saboro da cura das azeitonas.

Naturalmente, porque a excelência dos mirandelenses - a *alheira* - não perdoa a carência de um *bom azeite*, e o regalo dos grelos natalícios, muito menos; naturalmente, porque ninguém, por estas terras, ousa dispensar uma boa

pág. 1/2

Terra Olea menu

O azeite na nossa cozinha

Introdução às provas de azeite

Ideias para menu

Zona Mirandela: Gastronomia: Introdução

*Mirandela*

### Gastronomia

encharcada de azeite nas couves pencas, nas saladas bravias, no caldo mais simples, nos assados festivos ... no chiar de um qualquer estrugido ou no torrado do pão meado e das primeiras provas do azeite novo.

A gastronomia mirandelense, naturalmente, não desobriga, nem alivia, o argumento de que *comer sem azeite é comer miudinho...*

pág. 2/2

Terra Olea menu

O azeite na nossa cozinha

Introdução às provas de azeite

Ideias para menu

Zona Mirandela: Gastronomia: O azeite na nossa cozinha

Mirandela

### O Azeite na nossa cozinha

"Comer sem azeite é comer miudinho" ou "a melhor cozinheira é a azeiteira"... assim diz, com doura sapiência, o nosso povo; porque faz da prática do azeite - não uma insólita extravagância senão a consequência de uma solene e unânime convicção. Inclusive, acredita que o chá de folhas verdeais é bom para os apertos do coração e o bochechar com a água da cura das azeitonas para as dores de dentes.. Assim, se o convívio entre o homem e a oliveira é milenário e pleno de harmonia, talvez, então, o azeite tenha nascido de um acto de muito amor, entre deuses e deusas, para que essa intimidade ficasse perpetuada na nossa memória

pág. 1/4

Terra Olea menu

Território

Turismo

Gastronomia

Calendário de eventos

Zona de descarga

Zona de aderentes

O azeite na nossa cozinha

Introdução às provas de azeite

Ideias para menu

Zona Mirandela: Gastronomia: O azeite na nossa cozinha

Mirandela

### O Azeite na nossa cozinha

colectiva. (Vale a pena imitá-los!) E, naturalmente, a oliveira passou a ser o símbolo da vida, da longevidade, da paz, ou da fecundidade da terra; naturalmente, esta ousadia da natureza, guerreira do tempo, inspirou a imortalidade da cultura agronómica e a magnificência do elogio ecológico; naturalmente, a azeitona louvou a singularidade da oliveira e o azeite elevou esse prenúncio, do consolo da luz à sublimação do acto alimentar. Tal como «o azeite e a verdade vêm sempre ao de cima», também a ciência médica, os nutricionistas, e as indústrias da cosmética e da beleza, se renderam às mais

pág. 2/4

Terra Olea menu

Território

Turismo

Gastronomia

Calendário de eventos

Zona de descarga

Zona de aderentes

O azeite na nossa cozinha

Introdução às provas de azeite

Ideias para menu

Zona Mirandela: Gastronomia: O azeite na nossa cozinha

*Mirandela*

**O Azeite na nossa cozinha**

valias para a saúde e às qualidades alimentares do azeite. Afinal, a oliveira até sombra dá! Goze-se então a aceitação da mesa e louve-se a singularidade do azeite, porque para o prazer do azeite não há castas nem raças, nem ofícios - é para todas as idades, para todas as condições, para todos os países, para todos os dias; pode associar-se a todos os demais prazeres e queda-se por último para consolarmos a perda de outros. E saiba-se que o azeite - com perdão - é o amante das comidas que os afortunados estômagos transcendem ao prazer da mesa. Afinal, «a oliveira dá-nos azeitona, a azeitona dá-nos azeite, o azeite dá-nos luz na

pág. 3/4

Território  
Turismo  
Gastronomia  
Calendário de eventos  
Zona de descarga  
Zona de aderentes

O azeite na nossa cozinha  
Introdução às provas de azeite  
Ideias para menu  
Terra Olea menu

Zona Mirandela: Gastronomia: O azeite na nossa cozinha

*Mirandela*

**O Azeite na nossa cozinha**

candeia, saúde no mal e gosto no prato».

Entendam, ainda, a sabedoria popular quando se refere a uma pessoa inteligente, e sentença: «aquele parece que bebe azeite... azeite do novo». Que gente sábia é esta!.. E que assim continue!

A oliveira e o azeite são, sem dúvida, uma parte da história da humanidade, da nossa história, na memória cultural e da paisagem... a gratidão e a excelência da natureza... a mestria e a simplicidade da arte popular... e dos mais promissores produtos turísticos para a região de Trás-os-Montes e Alto Douro.

pág. 4/4

Território  
Turismo  
Gastronomia  
Calendário de eventos  
Zona de descarga  
Zona de aderentes

O azeite na nossa cozinha  
Introdução às provas de azeite  
Ideias para menu  
Terra Olea menu

## Zona Mirandela: Gastronomia: Introdução às provas de azeites

*Mirandela*

### Introdução às provas de Azeite

Afirma Alicia Rios - [www.alicia-rios.com](http://www.alicia-rios.com) - que o azeite e a azeitona, como elementos culinários, actuam na nossa história individual e colectiva, da mesma forma que no desenvolvimento das condutas sociais. Mas, afinal qual é o bom azeite? Como podemos começar a educar o nosso critério para eleger este ou aquele azeite?

Em primeiro lugar, um conselho: Tente não ser demasiado rigoroso e pouco ortodoxo ao ouvir as muitas opiniões que o rodeiam. "O melhor azeite é ...." Tente ser você mesmo, em cada momento, a descrever qual o melhor azeite... Para isso vamos deixar algumas pistas, só tem que segui-las:

*Que tipos de azeites se encontram no mercado?*

Atendendo à sua qualidade em determinados parâmetros químicos,

pág. 1/11

Território  
Turismo  
Gastronomia  
Calendário de eventos  
Zona de descarga  
Zona de aderentes

O azeite na nossa cozinha  
Introdução às provas de azeite  
Ideias para menu

Terra Olea menu

## Zona Mirandela: Gastronomia: Introdução às provas de azeites

*Mirandela*

### Introdução às provas de Azeite

assim como sensoriais, pode encontrar rotulados três tipos diferentes de azeite: Azeite, Azeite Virgem e Azeite Virgem Extra. Este último é de melhor qualidade, é um sumo de azeitonas sãs, extraído por mecanismos físicos e cujas qualidades organolépticas não são reprováveis, o que quer dizer que não tem nenhum "defeito" sensorial, pelo contrário, apresenta atributos positivos de um azeite frutado, amargo e picante.

*A Origem...*

A procedência de um azeite é o seu passaporte! Pois poderá apresentar características muito diferenciadas dependendo das

pág. 2/11

Território  
Turismo  
Gastronomia  
Calendário de eventos  
Zona de descarga  
Zona de aderentes

O azeite na nossa cozinha  
Introdução às provas de azeite  
Ideias para menu

Terra Olea menu

Zona Mirandela: Gastronomia: Introdução às provas de azeites

*Mirandela*

*Introdução às provas de Azeite*

variedades de azeitonas, zona de cultivo, clima, sistema de cultivo, período da apanha e cuidados durante a colheita, etc. Azeites da mesma variedade produzidos em lugares diferentes e sem colheitas distintas, podem ter diferenças notáveis.

*A Prova de Azeites*  
 Já comentamos que a qualidade global de um azeite vem definida pela soma de resultados que se obtêm através de análises químicas e sensoriais das amostras. Propomos-lhe que adquira o hábito de degustar ou provar os azeites que compra. Em primeiro lugar, certifique-se que o azeite que adquire é um Azeite

pág. 3/11

Território  
 Turismo  
 Gastronomia  
 Calendário de eventos  
 Zona de descarga  
 Zona de aderentes

O azeite na nossa cozinha  
 Introdução às provas de azeite  
 Ideias para menu  
 Terra Olea menu

Zona Mirandela: Gastronomia: Introdução às provas de azeites

*Mirandela*

*Introdução às provas de Azeite*

Virgem Extra. Comprove também a zona de procedência, as Denominações de Origem são a "palavra-chave" para o distinguir. Observe o prazo de validade, bem como se contém informação sobre as variedades de azeitonas ou as qualidades sensoriais. A partir daí, siga os seguintes passos:

1º - Ponha uma pequena quantidade - aproximadamente 15ml - num copo de vidro. Segure-o numa mão pela base, para dar-lhe um pouco de calor, que fará com que os aromas sobressaiam muito mais, e com a outra mão mantenha-o tapado. Desfrute da cor, da sua tonalidade, assim como aprecie a transparência ou turbidez que apresenta. Poderá distinguir se se trata ou não de um azeite filtrado. Procure não criar juízos prévios a partir da

pág. 4/11

Território  
 Turismo  
 Gastronomia  
 Calendário de eventos  
 Zona de descarga  
 Zona de aderentes

O azeite na nossa cozinha  
 Introdução às provas de azeite  
 Ideias para menu  
 Terra Olea menu

## Zona Mirandela: Gastronomia: Introdução às provas de azeites

*Mirandela*

*Introdução às provas de Azeite*

cor que vê. Avance mais um passo...  
 2º - Destape o copo retirando a mão que o tapava e cheire profundamente o seu interior. Inspire sem se cansar. Que tal? A primeira percepção é de grande importância. Em primeiro lugar, deve confirmar se não detectou nenhum aroma que possa associar-se com um defeito organoléptico. Os defeitos sensoriais que podem encontrar-se no azeite procedem de uma má qualidade do fruto ou algum defeito no processo de extracção ou conservação, contudo já dissemos que um Azeite Virgem Extra deve estar isento de qualquer defeito, tais como ranço, humidade, avinhado, terra, etc. Pelo contrário, você deve perceber um frutado que pode ser classificado de ligeiro, médio ou

pág. 5/11

Território  
 Turismo  
 Gastronomia  
 Calendário de eventos  
 Zona de descarga  
 Zona de aderentes

O azeite na nossa cozinha  
 Introdução às provas de azeite  
 Ideias para menu

Terra Olea menu

## Zona Mirandela: Gastronomia: Introdução às provas de azeites

*Mirandela*

*Introdução às provas de Azeite*

intenso. Ser-lhe-á útil para organizar a sua memória sensorial quando voltar a provar outros azeites. Continuando, trate de perceber se é frutado de azeitona verde ou madura, e igualmente trate de relacionar estes aromas com outros aromas a que está habituado (erva, citrinos, plantas aromáticas, etc). Então, depois de ter a sua percepção olfactiva, passe a prová-lo na boca...  
 3º - Para isso tome um pequeno gole de azeite. Deixe que este percorra lentamente toda a sua cavidade bucal. Mantenha-o na ponta da língua e posteriormente deixe que este impregne as suas papilas gustativas. Poderá perceber, para além do frutado, o sabor amargo característico da azeitona, que será mais ou menos

pág. 6/11

Território  
 Turismo  
 Gastronomia  
 Calendário de eventos  
 Zona de descarga  
 Zona de aderentes

O azeite na nossa cozinha  
 Introdução às provas de azeite  
 Ideias para menu

Terra Olea menu

## Zona Mirandela: Gastronomia: Introdução às provas de azeites

*Mirandela*

### Introdução às provas de Azeite

intenso, e finalmente uma sensação táctil - picante - que variará igualmente a sua intensidade. Trate de memorizar a sua análise e repita-o ao longo de vários dias com a mesma amostra. Se quiser, escreva algumas notas e trate de comparar progressivamente com outras amostras, de origem e perfil organoléptico, diferentes.

*Azeite e cozinha...*  
Com a experiência que começa a acumular, esperamos que saiba já responder a algumas perguntas frequentes, como: Qual é o melhor azeite do mundo? Qual é o melhor azeite para este prato? Talvez pense que não há uma resposta única para estas perguntas. Qualquer Azeite Extra Virgem que lhe recorde um sumo natural de uma fruta, que é a azeitona, será o melhor. Bem,

pág. 7/11

Terra Olea menu

Território  
Turismo  
Gastronomia  
Calendário de eventos  
Zona de descarga  
Zona de aderentes

O azeite na nossa cozinha  
Introdução às provas de azeite  
Ideias para menu

## Zona Mirandela: Gastronomia: Introdução às provas de azeites

*Mirandela*

### Introdução às provas de Azeite

mas então, como eleger? Para eleger, só há um requisito obrigatório: dispor de "uma equipa" de azeites de diferentes qualidades. Diferentes frutados, maturações diferentes, e intensidades de amargo e picante também distintas.

Agora pense no seu menu! Dominam os vegetais? As carnes, a verdura? Será uma comida à base de crus, fritos ou cozidos? Que sabores se destacam mais nesses alimentos? Pense que o azeite é um fluido para os alimentos, que os ajuda nas suas relações transmitindo-lhes aromas e sabor nas intensidades que você começa agora a valorizar. Eleja bem, essencialmente aquele que mais lhe agrade para cada ocasião. Lembre-se do que Lope de Vega escreveu acerca dessa "estranha qualidade" do

pág. 8/11

Terra Olea menu

Território  
Turismo  
Gastronomia  
Calendário de eventos  
Zona de descarga  
Zona de aderentes

O azeite na nossa cozinha  
Introdução às provas de azeite  
Ideias para menu

Zona Mirandela: Gastronomia: Introdução às provas de azeites



Zona Mirandela: Gastronomia: Introdução às provas de azeites



## Zona Mirandela: Gastronomia: Introdução às provas de azeites

*Mirandela*

*Introdução às provas de Azeite*

*Saúde...*

O Azeite pela sua elevada percentagem de Ácidos Gordos Monoinsaturados (o maior constituinte do azeite), e em especial pelos componentes menores, de onde se destacam os polifenóis, é um reconhecido portador de efeitos benéficos para a nossa saúde, destacando o seu efeito protector perante as doenças cardiovasculares, hepáticas, ou na prevenção do envelhecimento celular, bem como envelhecimento da pele.

pág. 11/11

Território

Turismo

Gastronomia

Calendário de eventos

Zona de descarga

Zona de aderentes

O azeite na nossa cozinha

Introdução às provas de azeite

Ideias para menu

Terra Olea menu