



ASSOCIAÇÃO
PORTUGUESA
DE NUTRIÇÃO

ERVAS AROMÁTICAS E SALICÓRNIA

AROMATIZAR SABERES

WWW.APN.ORG.PT • GERAL@APN.ORG.PT



CARTÃO DE IDENTIDADE SALICÓRNIA

NOME CIENTÍFICO: *Salicornia ramosíssima*

ORIGEM: salinas costeiras, desde o Ártico até ao Mediterrâneo. Em Portugal, os principais locais onde é encontrada são as regiões da Ria de Aveiro, Ria Formosa e outras regiões do Algarve

TIPO DE SOLO: salinas

COLHEITA: todo o ano, antes da floração

ESTRUTURA CONSUMIDA: caules

MODO DE CONSUMO: fresca, desidratada e pickles

ASPETOS ORGANOLÉTICOS: folhas reduzidas e uma inflorescência terminal em forma de espigão; caules suculentos e com sabor salgado

SUGESTÕES CULINÁRIAS: saladas (fresca), pratos de peixe e marisco



ARROZ DE CASTANHAS, GRÃO-DE-BICO E COUVE-GALEGA pelo Chef Hélio Loureiro

INGREDIENTES | 1 PESSOA

- > 50 g de cebola
- > 5 g de azeite
- > 50 g de arroz
- > 80 g de couve-galega
- > 5 g de salicórnica
- > Meia estrela de anis
- > 5 g de tomate seco
- > 30 g de castanha
- > 80 g de grão-de-bico

P R E P A R A Ç Ã O

1. Numa caçarola colocar água, a cebola picada, o azeite e deixar aquecer.
2. Juntar o arroz e deixar cozer.
3. Após 12 minutos, juntar a couve-galega cortada em caldo verde, a salicórnica, a estrela de anis, o tomate seco, as castanhas picadas e envolver.
4. Juntar o grão-de-bico previamente cozinhado. Deixar cozer mais 4 minutos e servir.

COMENTÁRIO DO NUTRICIONISTA

A salicórnica é um substituto natural do sal, uma vez que, ao crescer em salinas, apresenta sabor salgado. Podem ser utilizados os seus talos crus ou, em alternativa, pode ser seca e triturada para posterior utilização.

Com o apoio:



Receita retirada do livro "Uma pitada de aromas... Receitas sem sal adicionado", Gertal, 2017.

Saiba mais informações no e-book "Aromatizar saberes: ervas aromáticas e salicórnica", em www.apn.org.pt.