

FESTIVAL GASTRONÓMICO DO CHÍCHARO

**TASQUINHAS
ARTESANATO
PRODUTOS REGIONAIS**

MERCADO DO CALHABÉ

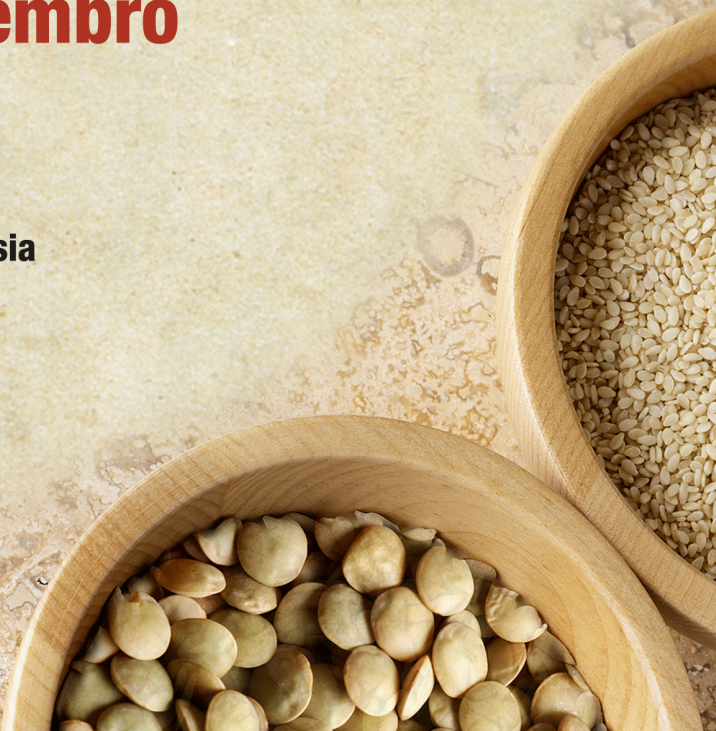
24^e 25 Setembro

organização :



**Junta de Freguesia
de Sé Nova**

apoio:



PROGRAMA DO FESTIVAL

I FESTIVAL GASTRONÓMICO DO CHÍCHARO

"Mercado do Calhabé dias 24 e 25 de Setembro de 2011"

Sábado - Dia 24

- 9 h** Abertura do Mercado de Produtores e da Feira de Artesanato
- 12 h - 15 h** Almoço com pratos de receita tradicional confeccionados com o chicharo como ingrediente.
- 16 h** Conferência "*Chicharo - das origens aos nossos dias*" pela Eng. Ana Paula Ferreira
- 19 h - 22 h** Jantar com pratos de receita tradicional confeccionados com o chicharo como ingrediente.

Domingo — Dia 25

- 9 h** Abertura do Mercado de Produtores e da Feira de Artesanato
- 10 h** Visita guiada ao museu Machado de Castro (limitada a 30 pessoas)
- 12h - 15 h** Almoço com pratos de receita tradicional confeccionados com o chicharo como ingrediente.
- 16 h** Visita a alguns pontos de interesse histórico da Freguesia da Sé Nova.
- 19 h** Encerramento do evento.

Organização:



Junta de Freguesia de Sé Nova

Apoios:



Associação Formiga Rabina

O chícharo



O grão do chícharo

ciclo vegetativo, assim fertilizando o terreno onde são cultivadas, sendo bastante interessantes nas rotações praticadas na Agricultura Biológica.

A partir do século XVI com a descoberta dos portugueses da América, deu-se início a proliferação no Velho Continente de importantes produtos que viriam a transformar os nossos hábitos alimentares, nomeadamente o milho, tomate, batata, feijão e tantas outras plantas comestíveis. As leguminosas que os portugueses utilizavam eram a fava, a ervilha (estas apenas na Primavera), o grão-de-bico, a lentilha, o tremço (e tremocilho) e o chícharo. Com a introdução das diversas tipologias de feijão, o chícharo foi esquecido, sendo empurrado para a alimentação animal tornando-se a leguminosa sinónima de “*comida dos pobres*”.

É uma leguminosa muito versátil na cozinha; de gosto macio, desenfatiante, refinado - uma verdadeira surpresa para quem nunca o experimentou. Pode ser comido substituindo as outras leguminosas (também é preciso demolhar de um dia para o outro); outrora importantes na alimentação das populações das serras calcárias de Sicó-Alvaiázere e do Alentejo, parcas em água, estão agora a ser promovidas, em sua honra e proveito.

Nesta leguminosa aponta-se um aspecto negativo, quando representa uma grande proporção na alimentação (diária superior a 30%) e durante, várias semanas ou meses, pode levar ao aparecimento de uma doença chamada latrinismo -um síndrome neurológico que se caracteriza por uma rigidez muscular e paralisia dos membros inferiores.

Este pitéu pode ser apreciado através de uma grande variedade de receitas: **migas de chícharo**, a **chicharada**, a **sopa de chícharo**, **cozida com abóbora**, com **couves miudinhas** e **broa** ou ainda em **doçaria**, **pudim**, **tartes** e **compotas**.

Actualmente é muito procurada por vegetarianos, vegans e macrobióticos, sendo rica em flavonóides, enzimas e prótidos. O chícharo foi e poderá ser no futuro um dos pratos mais importantes da cozinha mediterrânica, tendo a ele associadas várias propriedades terapêuticas. É recomendado para pessoas que sofrem de problemas digestivos, dores nos joelhos, músculos, anemia e diabetes. É considerado um excelente diurético, e são-lhe ainda popularmente atribuídas características afrodisíacas.

O chícharo é uma leguminosa típica de várias regiões do país, cuja área de cultivo estava a diminuir até há alguns anos tendo o seu último reduto de sobrevivência nas serras calcárias de Sicó-Alvaiázere e cujas potencialidades alimentares estão a ser redescobertas agora.

A origem do chícharo perde-se na voragem do tempo; certo é que os romanos já a cultivavam, e poderá ter sido trazida por estes do Norte de África. Os chícharos (*Lathyrus sativus*) são cultivados também para forragem animal.

Têm ainda a capacidade de captar o azoto atmosférico para o solo no final do



Distribuição do cultivo do chícharo na Europa

As receitas do chícharo



Chicharada

CHICHARADA

Ingredientes

*450g de entremeada
1kg de Chispe de porco
½ Cabeça de porco
½ Kg de chícharos
1 Couve lombarda
1 Chouriço
1 Farinheira
Cominhos q.b.
Sal q.b.*

Preparação

Lave e raspe bem a carne de porco. Ponha em salmoura no dia anterior do cozinhado, coza a carne em água e deixe ferver em lume brando. Quando estiver cozida retire a carne para um tabuleiro para arrefecer. De seguida corte-a aos pedaços. Ponha o chícharo a cozer na água do preparado. No fim de cozido adicione a couve e deixe-a cozer, de seguida junte o enchido ao preparado da carne e deixe apurar alguns minutos e veja se tem sal suficiente. Junte alguns cominhos.

Sirva com arroz carolino da Ereira.

CHÍCHARO COM COUVES MIÚDAS E PETINGAS FRITAS

Ingredientes

*1 kg de Chícharo
300g de Batatas
Couve-galega (+/- 30 folhas)
Sal q.b.
Azeite q.b.
Petingas*

Preparação

Deixe os chícharos de molho de um dia para o outro. Coloque numa panela e coza-os. Coza também a parte as batatas cortadas às rodelas e a couve-galega cortada miúda. Misture os chícharos e depois de tudo bem cozido, tempere com azeite. Acompanhe com petingas fritas.



Estas e outras receitas à sua espera no I FESTIVAL GASTRONÓMICO DO CHÍCHARO DE COIMBRA

Informações e reservas:

E-mail: formiga.rabina@gmail.com

Telem.: 960492083