

Abstract: 3.º Simpósio em Produção e Transformação de Alimentos

## **Bolota: Um recurso endógeno na dieta Mediterrânea**

S. Correia<sup>1</sup>, D. Figueira<sup>1</sup>, M. J. Carvalho<sup>2</sup>, J. Dias<sup>2</sup>, C. Lampreia<sup>2</sup>, M. B. Costa<sup>2</sup>, J. F. Palma<sup>2</sup>, N. Costa<sup>2</sup>, N. Beja<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Escola Secundária D. Manuel I, Rua São João de Deus, 7800-395 Beja, Portugal

<sup>2</sup>Departamento de Tecnologias e Ciências Aplicadas, Escola Superior Agrária, Instituto Politécnico de Beja, 7800-295 Beja, Portugal

**Citation:** Correia, S., Figueira, D., Carvalho, M. J., Dias, J., Lampreia, C., Costa, M.B., Palma, J.F., Costa, N. & Beja, N. (2017). Bolota: Um recurso endógeno na dieta Mediterrânea. *Res Net Health* 3, spta55.

**Received:** 22<sup>nd</sup> May 2017

**Accepted:** 2<sup>nd</sup> June 2017

**Published:** 30<sup>th</sup> December 2017

**Copyright:** This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited.

**Corresponding Author:**  
Maria João Carvalho  
joaobcarvalho@ipbeja.pt

### **Abstract**

O crescente interesse pela procura de recursos endógenos edíveis e a exigência de alimentos novos funcionais, são factos que se têm difundido, e decorrentes dessa evolução, é possível que a bolota possa voltar à nossa dieta. A bolota é um fruto proveniente de espécies do género *Quercus*, sendo a mais utilizada a bolota proveniente da espécie *Quercus ilex rotundifolia*, de nome comum – azinheira. Ao longo de séculos, a bolota sempre foi um componente maioritário na dieta de várias espécies da vida selvagem, como sejam, aves e mamíferos, e apesar de atualmente já não ser um alimento usual na dieta do Homem, as suas evidências são ancestrais e remontam ao Paleolítico, tendo sido um dos frutos de recolha, cujo papel era determinante em muitas civilizações espalhadas pelo Mundo, e em Roma Antiga, o *Quercus* era considerado sagrado como sendo a “*tree which first produced food for mortal man*” (Plínio, I d.C.). E, ao longo dos tempos, as bolotas foram um alimento muito procurado, em particular no período da II Guerra Mundial, com múltiplos fins, nomeadamente, farinha para pão e bolos, sopa, óleo, puré, café, doces, e, também, assada como a castanha. Uma mais-valia da bolota é o facto de ser um alimento potencialmente ecológico, pois não necessita de quantidades massivas de água, nem de fertilizantes, nem tão pouco de pesticidas e não requer quaisquer práticas agrícolas, sendo que os montados, onde o sobreiro e a azinheira dominam, são um dos melhores exemplos de sustentabilidade ambiental e biodiversidade.

Há décadas que em Portugal a bolota é usada principalmente como alimento para porcos, mas perspectiva-se que tem um enorme potencial na Dieta Mediterrânica. A génese trabalho é promover a Dieta Mediterrânica numa região do Alentejo tão nobre em conceitos de sustentabilidade ambiental, social e cultural. A iniciativa de efetuar um livro de receitas que surgiu no culminar de atividades do grupo de trabalho num reconhecimento da importância em reforçar que este padrão alimentar constitui uma ferramenta na educação alimentar das escolas, incitando a estilos de vida saudáveis, em que se privilegia a utilização de alimentos tradicionais e da época, confeccionados por práticas culinárias simples, e assentando numa alimentação adequada, quer do ponto de vista nutricional, quer do conhecimento da produção alimentar local e sazonal, e concomitantemente perpetuando a cultura gastronómica regional, disseminada de geração em geração. Subsequentemente, e decorrente de esforços conjuntos surge a compilação de um livro com a apresentação de receitas caseiras confeccionadas com bolota, intitulado: “*Somos o que comemos...*” *A bolota, uma alternativa para a dieta humana! - Receitas com bolota*”.

