

OS “LEGUMES” MARINHOS DO MINHO

Por J. C. OLIVEIRA *

Desde há dez mil anos que as Algas são usadas no Japão, de início como fonte de sal e depois como alimento, muito antes das primeiras culturas aparecerem.

O hábito de comer algas manteve-se até hoje naquele país, assim como na China e noutras regiões asiáticas, além da sua utilização como fertilizante, desde o Século XVII.

Na Europa essa tradição não existe salvo em comunidades célticas. Em Portugal, com excepção de algumas ilhas açoreanas, a culinária tradicional não utiliza algas como vegetais. Não há igualmente tradição de as utilizar como rações para gado. Em contrapartida, há pelo menos dois séculos que, no Minho, se faz a apanha de “sargaços” para fertilização de terrenos agrícolas.

Além de aplicações recentes em cosmética, produtos farmacêuticos e talassoterapia (uma fileira por explorar no Minho), a utilização na indústria alimentar de ficolóides (agar, carragine e alginatos) extraídos das algas e usados como espessantes e conservantes em sopas, produtos lácteos, pastelaria e conservas de carne, expandiu-se largamente nos últimos 50 anos. Neste período, em Portugal, tem sido constante a colheita de algas para abastecer a indústria de colóides nacional e estrangeira, mas todo o sector está actualmente em crise devido à “inundação” do mercado europeu por algas asiáticas a preços imbatíveis. A tradicional apanha no Minho de espécies carraginófitas para exportação, dos géneros *Chondrus*, *Mastocarpus* e *Gigartina* (botelho, crespo, musgo, corninhos), que tem vindo a decrescer nos

* Biólogo do Instituto de Investigação das Pescas e do Mar – Lisboa

últimos anos, está mesmo ameaçada de suspensão este ano por desinteresse da indústria, embora a matéria prima abunde.

O MERCADO DAS ALGAS ALIMENTARES

No que se refere ao consumo directo das algas na alimentação humana, tem havido no Ocidente um aumento apreciável do mercado, sobretudo na América do Norte e em França onde, já há dez anos, se consumiram 27 toneladas desses vegetais marinhos.

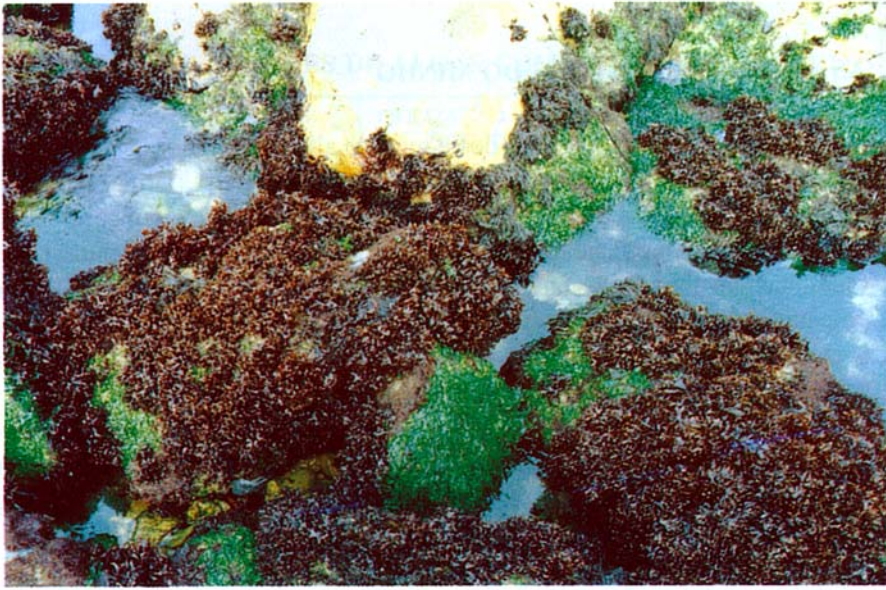
Alimento por excelência e rico em prótidos, glúcidos, minerais, oligo-elementos e vitaminas,, mas de baixo teor calórico, apresenta-se no mercado sob formas variadas: folhas, palhetas, farinha, puré, salmoura, bebidas tónicas, etc. utilizadas em saladas, molhos, sopas, pão, biscoitos e pratos cozinhados.

Embora se reconheça o carácter supletivo das algas na alimentação humana, sobretudo por razões de textura e sabor, tem-se verificado nas sociedades desenvolvidas uma maior procura de espécies comercializáveis para consumo directo.

Em Portugal, o mercado para estes produtos é ainda fraco: cerca de 1500 Kg/ano de algas secas embaladas, importadas do Japão para venda em estabelecimentos comerciais de produtos dietéticos, macrobióticos e orientais, e consumo directo em restaurantes chineses.

A progressiva diversificação dos hábitos alimentares, sobretudo nas áreas urbanas, e a crescente procura de produtos dietéticos à base de algas, também disponíveis no mercado, augura contudo um futuro promissor para este tipo de produto alimentar no nosso país.

O senão, é que nenhuma das algas à venda é de origem nacional.(com a desvantagem do preço elevado) embora existam na nossa costa, e muito em particular, com abundância e por vezes exclusividade, no Minho, as mesmas espécies (ou próximas das importadas), que constituem um potencial recurso inexplorado.



Chondrus crispus, (castanho e vermelho) *ulva* sp (verde) e *Enteromorpha* sp (verde claro)



Himantalia elongata (fitas) e *Laminaria Ochroleuca*

AS ALGAS COMESTÍVEIS DO MINHO

No contexto da divulgação deste recurso alimentar ignorado, apresenta-se neste artigo um quadro com a indicação dos nomes , latino e comum, utilização e distribuição das principais algas comestíveis e consumidas em países europeus, nomeadamente na França, Grã-Bretanha, e Irlanda. Quase todas elas são abundantes na costa minhota na Primavera e Verão e facilmente colectáveis em maré-baixa, em substrato rochoso. Espera-se assim estimular a curiosidade e a criatividade culinária do leitor e, quem sabe, a futura exploração e comercialização destes “legumes” marinhos.

No sentido de facilitar o reconhecimento de certas espécies, cujos nomes comuns são pouco conhecidos ou diferentes consoante as localidades, o artigo é ilustrado com algumas fotos das algas no seu meio.

NOTA BIBLIOGRÁFICA

Para os leitores mais interessados em conhecer receitas culinárias com base em algas, sugerem-se dois livros que podem ser pedidos aos editores bretões:

“Cuisine et gastronomie bretonnes aux algues” – Bruno Matignon. Ed.: Coop Breizh, Kerngwenn, 29540 Spezet, France (59FF);

“Cuisine et algues de Bretagne – 60 recettes” – Pierrick le Roux. Ed.: Societé Aquacole d’Ouessant, 29242 Ile d’Ouessant, France (50FF)

inexplorado.

PRINCIPAIS ESPÉCIES DE ALGAS COMESTÍVEIS DO MINHO

ESPÉCIES	NOMES COMUNS	UTILIZAÇÃO, SABORES E TEXTURAS	DISTRIBUIÇÃO (locais de maior abundância)
CLORÓFITAS (Verdes)			
<i>Ulva</i> spp.	Alface do mar	Saladas, sopas, frituras Textura coriácea e cerosa	Toda a costa
<i>Enteromorpha</i> spp.	Fitas verdes	Saladas, sopas Sabor leve e picante	Toda a costa
RODÓFITAS (Vermelhas)			
<i>Porphyra</i> spp.	Alface roxa	Saladas, sopas, frituras, estufados, guarnições, farinha, compotas. Textura coriácea e estaladiça ou gelatinosa após cozedura (alto teor proteico)	Toda a costa (em particular na Insua)
<i>Chondrus crispus</i>	Botelho, cuspelho, limo-folha	Sopas, frituras, geleias, pão e biscoitos	Toda a costa
<i>Gigartina</i> spp.	Musgo, crespo, corninhos	Sopas, geleias, estufados Textura elástica	Toda a costa
<i>Palmaria palmata</i>	Botelho comprido	Saladas, sopas, frituras, estufados, pão Textura coriácea (alto teor proteico)	Toda a costa
<i>Gracilaria verrucosa</i>	Cabelo de velha	Sopas, estufados, saladas, geleias Textura elástica	Toda a costa
<i>Laurencia pinnatifida</i>	Argacinho das lapas	Condimento picante	Toda a costa
FEÓFITAS (Castanhas)			
<i>Laminaria saccharina</i>	Rabeiro	Saladas, sopas, estufados, pão, guarnições, molhos Sabor adocicado de amendoim	Castelo do Neiva, Amorosa
<i>Laminaria ochroleuca</i>	Folha de corriola	Sopas, molhos, estufados Textura coriácea	Toda a costa
<i>Ascophylum nodosum</i>	Limo de nós	Estufados, farinha	Insua, Viana
<i>Fucus vesiculosus</i>	Estalos, bodelha	Infusões dietéticas, molhos, guarnições	Insua, Viana
<i>Fucus serratus</i>	Bodelha serrada	Guarnições, molhos, estufados	Castelo do Neiva, Amorosa
<i>Himantalia elongata</i>	Cintas, cordas, esparguete do mar	Saladas, molhos, estufados Textura elástica	Toda a costa