



ALGARVE
FAZ BEM

Seminário Inovação na Dieta Mediterrânica

**Vegetais marinhos
da Ria Formosa**

Ria Formosa

- 18.000 ha
- Ancão até à Manta Rota
- Reserva Natural da Ria Formosa
- Parque Natural da Ria Formosa
- Sítio de Interesse Comunitário Rede Natura 2000
- Zona de Proteção Especial para Aves Selvagens Rede Natura 2000
- Convenção de Ramsar Zonas Húmidas de Importância Internacional

Ilhas-barreira

Sapais

Bancos de areia

Dunas

Salinas

Lagoas de água doce e salobra

Cursos de água

Áreas agrícolas

Matas



Mas o sal mata as plantas



- **Seca fisiológica**
- **Redução crescimento**
- **Inibição germinação**
- **Toxicidade**

Halófitas estrictas VEGETAIS MARINHOS

Espécies vegetais que vivem e se reproduzem em ambientes de elevada salinidade, principalmente em terra.

Mas estão adaptadas a viver no mar ou perto dele.

Salicornia?





Vegetais marinhos Adaptações



Suculência: vacúolos



Excreção epidérmica





**Qualidades
gastronómicas
diferenciadoras**


**Frescas
Suculentas
Crocantes
Salgadas**





Não são alimentos novos







Planta anual com caules de 3 a 40 cm, carnudos (suculentos), articulados, bastante ramificados, normalmente de cor purpura depois da antese, ramificações ereto-patentes ou eretas; inflorescência terminal de 1-6 cm, flor central do topo longitudinal e maior que as laterais

Salicornia ramosissima J. Woods

Família: Chenopodiaceae
Sinonímia: *Salicornia europaea* auct.; *Salicornia herbacea* auct.; *Salicornia nitens* sensu Franco
Nomes comuns: espargo-do-mar, salicórnica

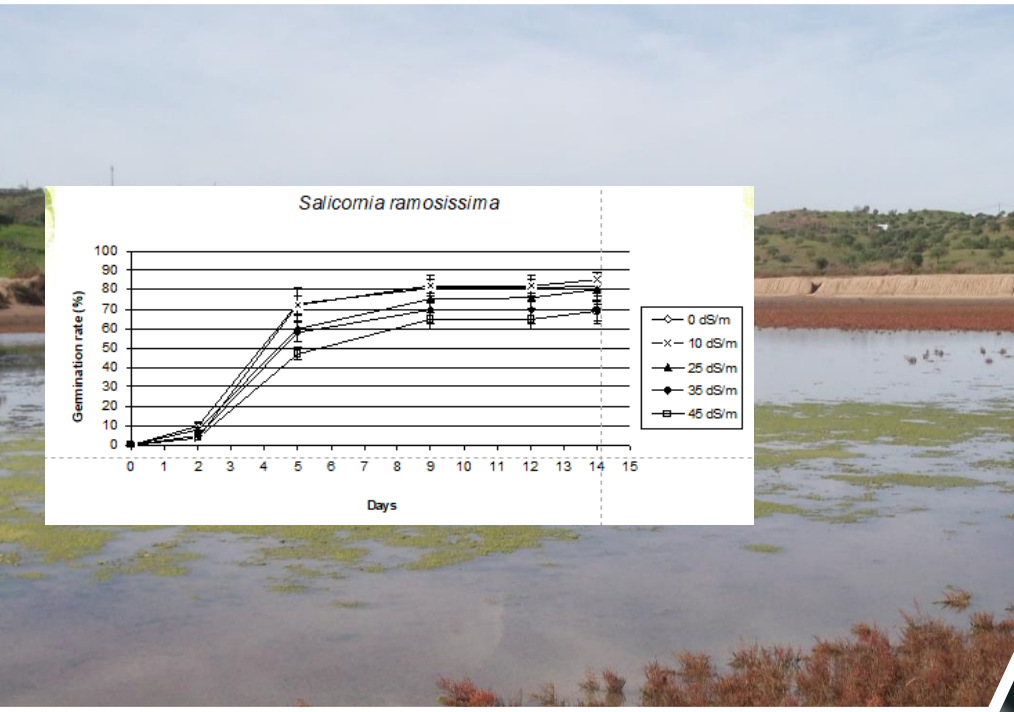
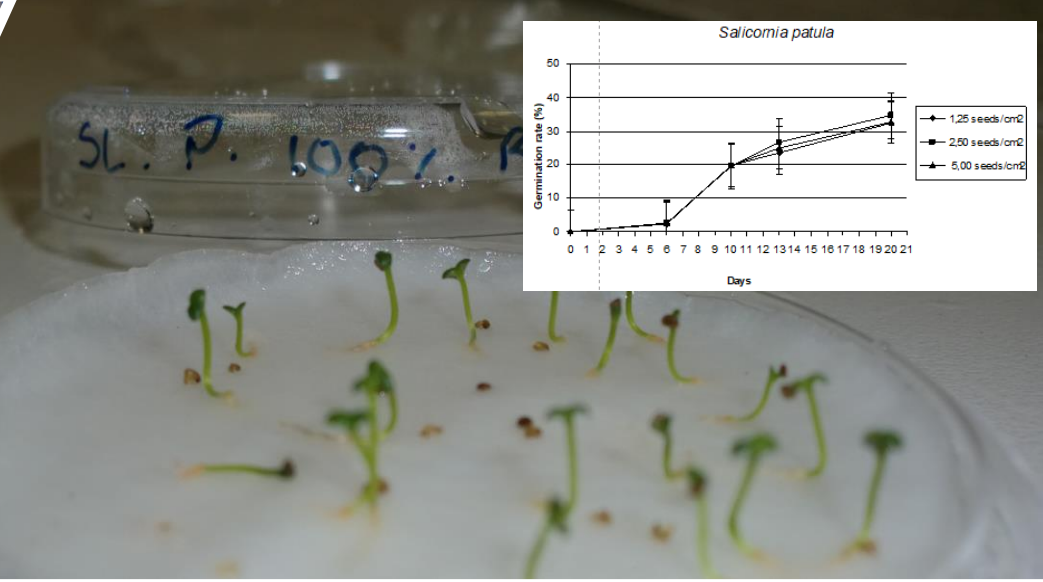
Habitat: sapais, salinas
Distribuição: Oeste da Europa e Noroeste de África
Época de floração: maio a novembro
Partes utilizadas: caules

Utilizações alimentares: podem ser consumidos crus em saladas, para temperar, substituindo o sal, podem também servir-se cozidos ou salteados, como acompanhamento de pratos de peixe; usam-se também em quiches ou pratos de ovos
Outras utilizações: medicinal, possui atividade antioedemate, antitumoral, diurética e repelente de insetos; em cosmética, em exfoliantes e hidratantes

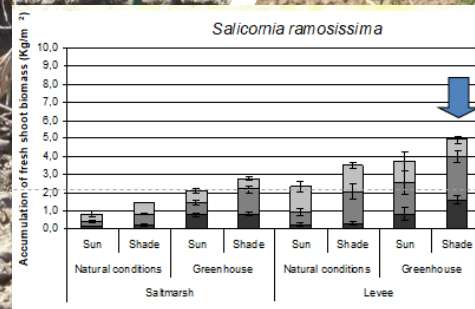
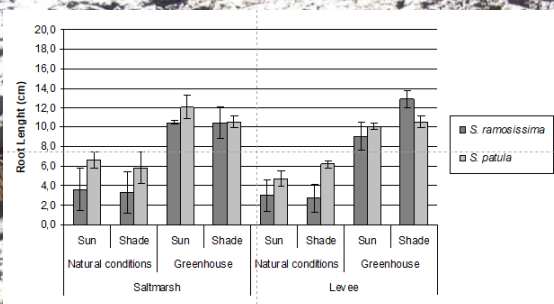
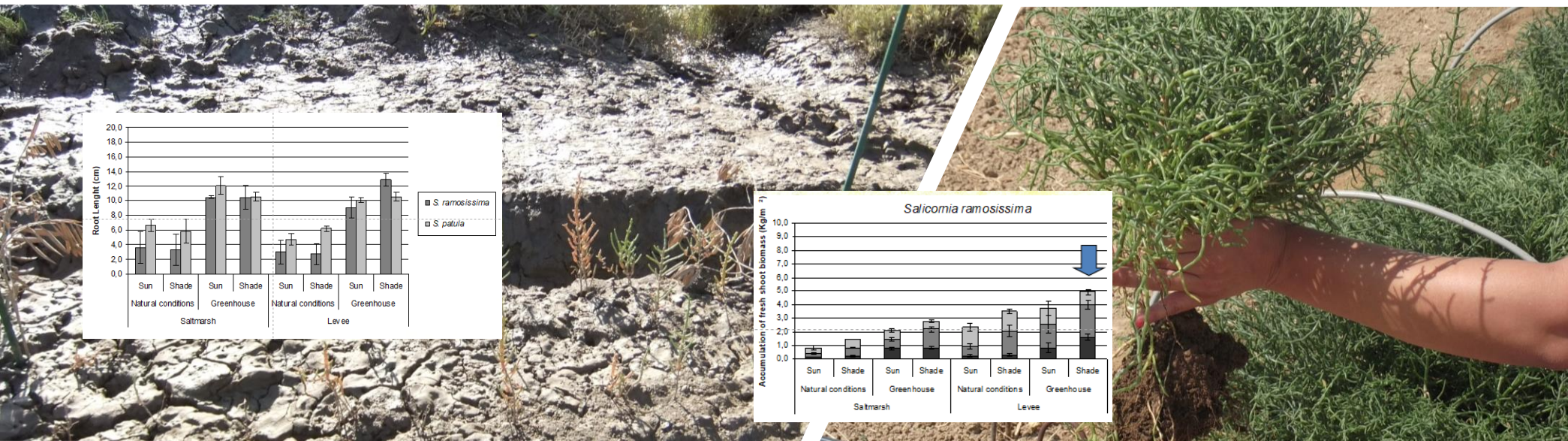
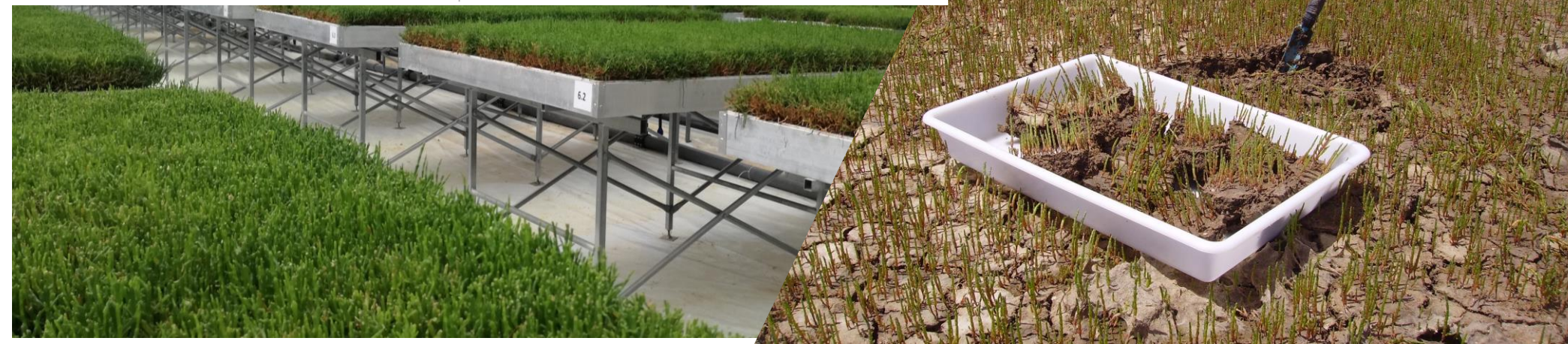
Local de observação: Tavira, Santa Luzia

Ad





	Greenhouse produced				Natural transplants			
	Levee		Salt marsh		Levee		Salt marsh	
	Sun	Shade	Sun	Shade	Sun	Shade	Sun	Shade
<i>Salicornia ramosissima</i>	95,1 (2,5)	97,5 (1,2)	98,8 (1,2)	100,0 (0,0)	69,4 (2,3)	75,0 (2,3)	80,6 (2,8)	86,1 (13,9)
<i>Salicornia patula</i>	96,3 (2,1)	96,3 (2,1)	100,0 (0,0)	100,0 (0,0)	90,7 (4,9)	94,4 (3,2)	100,0 (0,0)	92,6 (1,9)



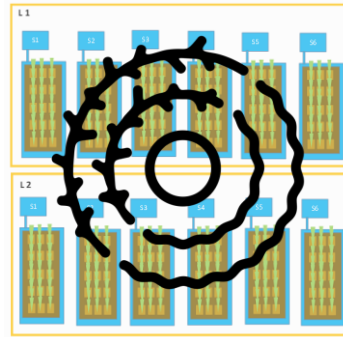




Projecto de Investigação



Plantas Extremófilas na Cozinha Gourmet
ALG-01-0247-FEDER-017676



• Agronómicas



• Nutricionais



• Vida comercial



• Gastronómicas



Prova e avaliação

Team of XtremeGourmet Project Advisors



Chefe Henrique Sá Pessoa
Alma ❀❀



Chefe João Rodrigues
Feitoria ❀



Chefe Leonel Pereira
São Gabriel ❀



Chefe Alexandre Silva
Loco ❀



Chefe Ángel León
Aponiente ❀❀❀



Chefe Fernando Cardoso
Feitoria ❀



Chefe Louis Anjos
Bon Bon ❀



Bartender Nelson de Matos
Gusto ❀



Chefe João Oliveira
Vista ❀



Chefe Ricardo Costa
Yeatman ❀❀



Chefe João Viegas
São Gabriel ❀



Chefe Vincent Farges
Epur ❀



USO GASTRONÓMICO DE PLANTAS HALÓFITAS



Produtos

VEGETAIS MARINHOS

12 Products

PRODUTOS DESIDRATADOS

1 Product

OUTROS PRODUTOS

0 Products



Alface Glacial



Botão Floral de Ficoide



Diabelha



Ficoide Glacial



Funcho do Mar



Inula



Rossio



Rúcula Marinha



Salicórnia

SALICÓRNIA

(*Salicornia ramosissima*)

O mais conhecido dos vegetais marinhos, a Salicórnica aparece em estuários, salinas e sapal baixo, sobre solos salinos e submersos durante a preia-mar. É uma planta anual com folhas que solapam para formar um talo suculento. Quando adulta adquire um aspeto de arbusto que pode ter formas muito diversas.

Outrora considerada uma praga pelos exploradores das salinas é atualmente um ingrediente incontornável na cozinha.



SALICÓRNIA

(*Salicornia ramosissima*)

Caraterísticas nutricionais

A Salicórnia RiaFresh® é rica em proteína, fibras, vitamina B6 e vitamina E, manganês e crómio. Contém β -caroteno, luteína, fenóis, flavonoides e taninos. É fonte de zinco; que contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário.

Em 100 gramas de Salicórnia RiaFresh® existem aproximadamente 2 gramas de sal e 0,75 gramas de sódio.

SALICÓRNIA

USO GASTRONÓMICO

Planta de grande versatilidade, talvez mesmo a mais polivalente de todas as halófitas.

Grande combinação de salinidade, citrus e crocância. Além de todo este poder, a Salicórnica tem uma particularidade muito importante, a sua cor não reage ao calor, o que a torna perfeita para pratos quentes, como o caso de um risotto, onde mantém a sua cor (até mais intensa) até ao final.

Outras aplicações sugeridas são: saladas simples ou compostas, ceviches, pokes, sumos tipo detox, peixes e mariscos em geral. Não é a mais recomendada para carnes, embora a combinações com cabrito e borrego tenha ajudado a melhorar performance do prato.

Salicórnia

Uma forma saudável e saborosa de salgar



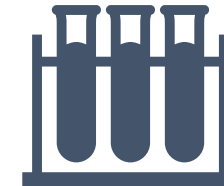
1

Facilidade em reduzir a quantidade de sal utilizada



2

Persistência do sabor salgado da salicórnia no palato



3

Composição nutricional

Projetos em colaboração

“LESSsalt– Looking for Efficient Salt Substitutes”

iBET – Instituto de Biologia Experimental e Tecnológica. Food Functionality & Bioactives Lab. Food and Health Division.

Development of Sustainable Packages from Agro–Industrial waste (e.g., Salicornia ramosissima Byproduct) Suitable for High–Pressure Process.

MED-Mediterranean Institute for Agriculture, Environment and Development. University of Algarve.

ECOSAL – Potential application of Salicornia ramosissima as cosmetic, nutraceutical and pharmaceutical ingrediente.

ISEP-Instituto Superior de Engenharia do Porto. Grupo de Reações e Análises Químicas.

RhizoMiS: Manipulação do microbioma da rizosfera de Salicórnica para exploração de bioprodutos e melhoramento de bioprocessos.

Universidade de Aveiro. Universidade Lisboa. Universidade do Algarve.



RiaFresh

Verduras da Ria Formosa



ALGARVE
FAZ BEM

Seminário Inovação na Dieta Mediterrânica

**Vegetais marinhos
da Ria Formosa**