



PATRIMÓNIO NATURAL TRANSMONTANO  
Colecção dedicada à fauna e flora transmontanas

Volumes publicados:

*Entre Duas Margens — Douro Internacional*  
*Parque Natural de Montesinho*

*A Raposa*

*O Lobo*

*O Veado*

*A Oliveira*

*A Lontra*

*A Amendoeira*

*Peixes de Água Doce*

*Ervas Bravias e Comestíveis*



A AVELÃ

Projecto AGRO 162

Património Natural

Projecto AGRO 162

# A Avelã



João Azevedo Editor  
Mirandela





# A AVELÃ NA SUA ALIMENTAÇÃO



João Azevedo Editor  
Mirandela 2003

---

## AUTORES:

Equipa do Projecto AGRO 162 *O Incremento da Produtividade da Aveleira em Portugal*

**Chefe do Projecto:** Ana Paula Calvão Moreira da Silva

**Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro**

Ana Paula Calvão Moreira da Silva  
Fernando Augusto dos Santos  
Alberto da Silva Álvares dos Santos  
Vicente de Seixas e Sousa

**Direcção Regional de Agricultura da Beira Litoral**

Arminda Dias Lopes

**Direcção Regional de Agricultura de Entre Douro e Minho**

Augusto Ventura Assunção  
Bernardino dos Santos Mota

**Direcção Regional de Agricultura de Trás-os-Montes e Alto Douro**

José Luís Ribeiro Soeiro de Carvalho  
Olga Maria Pires Borges

**Colaborações:**

Rosalina Maria Silva dos Santos Ribeiro  
Teresa Maria Aires dos Santos



---

© João Azevedo Editor, Mirandela

Impressão e acabamentos: Tipografia Guerra / Viseu

Depósito legal: 197495/2003

ISBN: 972-9001-61-8

# ÍNDICE

<b>1 – Introdução</b> .....	<b>11</b>
<b>2 – Importância Económica da Cultura da Avelira</b> .....	<b>15</b>
2.1 – No mundo .....	16
2.2 – Em Portugal .....	18
2.2.1 – <i>Principais regiões produtoras</i> .....	19
2.2.2 – <i>Variedades cultivadas</i> .....	21
2.2.3 – <i>Mercado e perspectivas futuras</i> .....	21
<b>3 – Utilização da avelã</b> .....	<b>23</b>
3.1 – Alimentação .....	23
3.1.1 – <i>Consumo em fresco e indústria</i> .....	24
3.2 – Fitoterapia .....	26
3.3 – Outras utilizações .....	28
3.4 – Divindade e magia .....	29
<b>4 – Composição química e efeitos na saúde</b> .....	<b>31</b>
4.1 – Água .....	31
4.2 – Energia .....	32
4.3 – Hidratos de carbono .....	33
4.4 – Lípidos .....	35
4.5 – Proteínas .....	38
4.6 – Vitaminas .....	39
4.7 – Sais minerais .....	42
<b>5 – O consumo e a prevenção de doenças</b> .....	<b>47</b>

<b>6 – Bibliografia .....</b>	<b>51</b>
<b>7 – Receitas .....</b>	<b>55</b>
7.1 – Salgados .....	56
7.2 – Doces .....	65
7.2.1 – <i>Bolos</i> .....	65
7.2.2 – <i>Tartes</i> .....	99
7.2.3 – <i>Rolos</i> .....	113
7.2.4 – <i>Doces de Colher</i> .....	122
7.2.5 – <i>Bolinhas e Biscoitos</i> .....	139
7.2.6 – <i>Bombons</i> .....	171

Bailemos nós já todas tres, ai amigas,  
so aquestas avelaneiras frolicas  
e quen fôr velida, como nós, velidas,  
se amig'amar;  
so aquestas avelaneiras frolicas  
verrá bailar.

Bailemos nós já todas tres, ai irmãas,  
so aqeste ramo d'estas avelãas  
e quen fôr louçãa, como nós, louçãas  
se amig'amar,  
so aqeste ramo d'estas avelãas  
verrá bailar.

Por Deus, ai amigas, mentr'al non fazemos,  
so aqeste ramo frolico bailemos  
e quen ben parecer, como nós parecemos,  
se amig'amar,  
so aqeste ramo so l[o] que nós bailemos  
verrá bailar.

AIRAS NUNES



## PREFÁCIO

A apetência pelo conhecimento faz com que, frequentemente, o horizonte das actividades profissionais normalmente desenvolvidas pelo homem seja alargado às mais diversas áreas. É a procura por cultura, que pode ter as mais diversas origens, entre as quais a investigação, o desenvolvimento experimental ou trabalhos de pesquisa bibliográfica tarefas aliás que se contam para Professores Universitários e Técnicos, cuja missão, entre muitas, é divulgar o conhecimento. Nem sempre encontramos voluntarismo nesta atitude porém, neste caso, deparamos com um grupo de profissionais das Ciências Agrárias que deram as mãos para erigir esta obra que sai do foro da ciência e tecnologia e se prende com o interesse do vulgar cidadão e que acedi com grande prazer a prefaciá-la. É meritório o princípio e mais ainda o resultado, que não deixa de ser surpreendente dado que, do conhecimento científico e técnico sobre a cultura da avelã se parte para a não menos importante, utilização do produto – a avelã.

Todos nós sentimos alguma vez a necessidade, ou tão só a curiosidade, de saber um pouco mais sobre o valor nutricional dos alimentos, ponderando a sua utilização na dieta que desejamos o mais equilibrada possível de modo a evitar graves problemas de saúde. É no mínimo preocupante o que se passa actualmente em Portugal, quando os dados estatísticos apontam para uma população com 33% de obesos, com elevada frequência de acidentes cardiovasculares, de problemas de aterosclerose e de cancro. Esta situação deve constituir uma preocupação do nosso quotidiano, sobretudo para algumas populações de risco. Mais que comer é necessário saber comer e para saber comer devemos estar informados.

Quantas vezes nos deparamos com produtos alimentares que suscitam questões sobre a forma de utilização, dado que não fazem parte da nossa dieta alimentar tradicional? Hoje, estas situações são cada vez mais frequentes devido a uma impará-

vel globalização. E que dizer daqueles produtos cuja utilização parece bem conhecermos? Será que os conhecemos assim tão bem? O consumidor tem adquirido ao longo dos últimos anos uma preocupação que se vai vincando na atitude de selecção dos produtos, que não era até aqui muito comum. É a escolha dos produtos em função do seu efeito na saúde. Cada vez mais o consumo de alimentos se baseia no conceito do que faz bem à saúde. Conscientes desta percepção do consumidor, os autores fazem a apologia ao consumo de avelã oferecendo-nos uma panóplia de receitas que surpreendem mesmo os mais conhecedores da utilização da avelã. O leitor, para além de poder dar azo à sua criatividade culinária, encontra aqui boas justificações para o consumo de avelãs, para a inclusão mais frequente na dieta alimentar. As razões podem ser procuradas nesta obra. Nós, os puristas do conhecimento científico deveremos procurar sempre a harmonia entre a agricultura, que deve fornecer produtos da maior qualidade, e a culinária, que prepara esses produtos e os torna ainda mais apetecíveis, harmonia essa que está bem reflectida nas páginas desta obra e que desde os escritos antigos (i.e. Plínio e Columela) foi sempre motivo de atenção.

Eduardo Rosa  
Julho de 2003

# 1

## INTRODUÇÃO

A aveleira é uma das mais antigas espécies do Reino Vegetal. Prova disso é a existência de numerosos fósseis das suas folhas na era Terciária. Nas obras paleontológicas de Jongmans, já figuravam pelo menos 27 espécies aparentemente do género *Corylus*, dispersas por diferentes países do hemisfério Boreal, remontando ao período Eocénico do Quaternário.

Botanicamente, a aveleira pertence ao Género *Corylus* e à Família das **Betuláceas** e apresenta-se como uma árvore que por vezes toma o aspecto de um arbusto, de folhagem caduca, com 4 a 5 m de altura e ramos flexíveis. Possui folhas geralmente de forma ovada e duplamente serrada e a sua longevidade é de cerca de 60 a 70 anos. Trata-se de uma planta monóica, com flores unissexuais reunidas em inflorescências masculinas (os amentilhos) e inflorescências femininas (os glomérulos), que florescem no Inverno, depois da quebra da dormência (Figura 1).



Glomérulos



Superfície estigmática



Amentilhos



Aveleira em floração



Folha



Frutos no respectivo involúcro

Figura 1 – Diversos órgãos da aveleira

Esta planta requer polinização cruzada e a fecundação só ocorre alguns meses após a polinização, sendo o período compreendido entre Maio e Julho um dos mais sensíveis para a frutificação da aveleira. A avelã atinge a maturação em Setembro/Outubro, sendo constituído por um pericarpo duro e coriáceo – a casca – que deriva das paredes do ovário e pela semente ou amêndoa, com origem no óvulo. Este fruto é designado de glande e encontra-se envolvido por um involúcro mais ou menos tubuloso e de margem dentada.

As espécies deste género são todas indígenas do Hemisfério Norte e o seu habitat situa-se desde o alto dos Himalaias até ao Norte do Canadá. A espécie com maior interesse cultural e comercial – *Corylus avellana* – é originária da Europa e Ásia Menor, encontrando-se distribuída por toda a Europa até à parte sul dos Montes Urais.

Apesar da vasta área onde se pode encontrar esta espécie, as principais zonas de produção são muito mais limitadas situando-se no sul da Europa e na Ásia menor, regiões situadas entre o paralelo 40 e 45° Lat. N que oferecem condições climáticas ideais para a produção rentável desta cultura. Actualmente, os principais produtores mundiais de avelã são a Turquia, a Itália, a Espanha e os Estados Unidos.

Portugal, embora com produção modesta no âmbito europeu (da ordem das 1000 t), aparece também como potencial produtor de avelã, especialmente em áreas da Beira Interior, Trás-os-Montes e Minho Interior onde esta espécie mostra boa adaptação às condições edafo-climáticas e se integra na perspectiva de uma exploração agrícola com a vertente paisagística, cinegética e florestal.

No contexto da agricultura nacional a aveleira parece ser uma boa alternativa a diversas culturas, apresentando como vantagens o facto de ter custos de instalação baixos, reduzidos custos de produção (poda simplificada, baixo número de tratamentos e colheita inteiramente mecanizada), frutos relativamente menos perecíveis, de fácil conservação e transporte. As exigências técnicas desta cultura enquadram-se num tipo de agricultura dita sustentável em que a produção dos frutos assegura a conservação da terra, a saúde pública e a protecção do ambiente.

Embora se tenham ainda que ultrapassar algumas barreiras inerentes ao estabelecimento de circuitos de comercialização que permitam o escoamento do produto, a oferta de um produto de qualidade, com selecção rigorosa e homogénea, parece

uma boa aposta em termos frutícolas actuais. A produção de avelã terá de ter como objectivo principal a qualidade, dadas as crescentes exigências do consumidor e os rígidos padrões internacionais, superando assim as dificuldades que se colocam no mercado altamente concorrencial. É importante não esquecer que a supremacia turca, manifestada não só pela grande produção, mas também pelos baixos custos de mão-de-obra, permitem a venda de avelã a preços muito inferiores aos praticados pelo produtor nacional. Assim, há que investir também na produção com menores custos, tentando mecanizar as operações mais exigentes em mão-de-obra como sejam a apanha, limpeza, calibragem e embalagem da avelã.

Neste trabalho faz-se uma abordagem das aplicações e diferentes formas de utilização da avelã e pretende-se dar informação ao público em geral, sobre a composição química deste fruto, bem como os seus efeitos na saúde humana, terminando com uma compilação de receitas onde a avelã surge como um dos ingredientes principais. O objectivo final a atingir será contribuir para o tão desejado incremento do consumo, ajudando assim a relançar um sector actualmente em declínio.





# 2

## IMPORTÂNCIA ECONÓMICA DA CULTURA DA AVELEIRA

Apesar de muito antiga, a aveleira (*Corylus avellana* L.) aparece actualmente com algum interesse cultural e comercial, por um lado devido à sua rusticidade que permite rentabilizar determinados solos e, por outro, devido ao reconhecimento da qualidade alimentar do seu fruto.

A cultura torna-se mais rentável quando o clima é favorável e as condições técnicas de cultivo são as mais apropriadas. Sendo o clima um factor determinante na limitação e dispersão de qualquer cultura, as regiões situadas entre o paralelo 40 e 45° Lat. N são as que oferecem condições climáticas mais favoráveis para que a aveleira frutifique adequadamente (**Figura 2**). O clima das zonas de produção de avelã com maior expressão económica é ainda moderado por grandes massas de água como é o caso da Turquia, pelo Mar Negro, a Itália e Espanha, pelo Mediterrâneo e Oregon, pelo Oceano Pacífico.



Figura 2 – Regiões do mundo entre o paralelo 40 e 45 Lat. N com condições mais favoráveis ao cultivo da espécie

## 2.1 – No mundo

A produção mundial média de avelã no ano de 2001 foi de 875 500 t, verificando-se um acréscimo significativo na produção em relação à década de noventa. Os países que dominam o mercado mundial de avelã são a Turquia cuja produção representa cerca de 75% da produção mundial, a Itália com 14%, os Estados Unidos com 5% e a Espanha com apenas 3% da produção mundial (**Quadro 1**). Embora a avelã seja produzida noutros países como na República do Azerbaijão (15 000 t), na China (11 000 t), em França (5 000 t), em Portugal (800 t), na União Soviética, no Irão, na Croácia e na Roménia, a sua produção é pouco relevante no contexto mundial.

Quadro 1 – Produção mundial de avelã

Países	Produção de avelãs em 2001 (toneladas)
Turquia	630 000
Itália	120 000
Estados Unidos	43 500
Espanha	26 200
República de Azerbaijão	15 000
China	11 000
Irão	11 000
França	5 000
Geórgia	2 500
Grécia	2 500
Rússia	2 000
Bielorrússia	1 800
Moldava	850
Portugal	800
Hungria	200

Fonte: FAO

Nos últimos anos, a aveleira é considerada como uma nova cultura em países como a Austrália, a Nova Zelândia, o Chile e a Polónia.

No que se refere ao mercado internacional, realça-se o facto de no período de 1995-1999 o total da exportação rondar as 460 000 t de avelã com casca ou 207 000 t de miolo, sendo a Turquia a responsável pela transacção de cerca de 80% da avelã exportada (380 750 t). O segundo país maior exportador é a Itália (53 860 t), seguindo-se-lhe os EUA (18 474 t) e Espanha (7 825 t). Cerca de 95% do total das exportações é constituída por avelã em miolo. A exportação de avelã de mesa não excede as 15 000 t, visto tratar-se de um mercado bastante saturado.

As importações (média de 1987-1992) foram da ordem das 381 524 t sendo a União Europeia o principal mercado de destino com destaque para a Alemanha que importa cerca de 36% do total das importações deste fruto seco (Quadro 2).

Quadro 2 – Importação mundial de avelã (\* 1 000 t)

Países	Sem casca	Com casca	Total
União Europeia	108,59	8,78	229,47
Alemanha	66,47	4,19	139,07
Frância	15,53	1,15	32,67
Bélgica	7,77	0,20	15,96
Reino Unido	5,87	1,61	13,57
Holanda	5,97	0,25	12,76
Dinamarca	1,19	0,40	2,80
Ex URSS	12,88		26,15
Suíça	12,48	0,10	25,44
Áustria	8,90	0,07	18,15
USA	3,25	0,16	6,75
Outros	35,88	2,78	75,67
<b>Total</b>	<b>182,09</b>	<b>11,89</b>	<b>381,52</b>

Fonte – Tous and Romero (1997)

Como em todos os produtos comerciais, o equilíbrio entre a oferta e a procura é que determina a liquidez do mercado. Assim, parece que se assiste a uma estabilização da produção mundial de avelã que tende a fixar-se entre as 7 000-8 000 mil toneladas (com

casca). Entre os países produtores o consumo é mais alto, por exemplo, em Itália é de 0,52 kg/pessoa/ano, seguindo-se-lhe a Grécia com 0,37 kg/pessoa/ano e a Turquia com 0,25 kg/pessoa/ano. Em relação aos países não produtores, destacam-se a Suíça por ser o país maior consumidor do mundo atingindo 2 kg/pessoa/ano, a Alemanha (superior a 1 kg/pessoa/ano), a Áustria, a Bélgica e Luxemburgo.

Ainda no que se refere ao consumo de avelã, estimou-se um crescimento anual de 1 a 2%, no futuro próximo. Este facto será o resultado, por um lado, da larga utilização deste fruto seco em variadíssimos produtos industriais e, por outro, ao reconhecimento do seu alto valor nutritivo e dos efeitos benéficos na prevenção de certas doenças.

## 2.2 – Em Portugal

Como descrito anteriormente, a produção portuguesa tem pouco significado no contexto mundial e até europeu, visto que a produção não ultrapassa as 1 000 t. No contexto nacional, a importância da cultura é modesta quando comparada com outros frutos secos.

Até aos anos 80 a área ocupada por esta cultura era da ordem dos 1 000 ha, e foi nesta década que se assistiu a um incremento da área da aveleira e respectiva produção atingindo-se cerca de 2 000 t em 1 870 ha de pomares bem conduzidos e ordenados com o recurso a técnicas culturais mais avançadas, muitos dos quais instalados com apoios comunitários. As perspectivas que se desenharam para este sector depressa se desvaneceram assistindo-se a partir de 1993 a um desânimo colectivo levando a um abandono das áreas de produção com reflexo na respectiva produção.

Nos últimos anos a cultura da aveleira tem enfrentado momentos difíceis, tendo a sua produção atravessado uma conjectura comercial complicada, com preços de venda anormalmente baixos e com grandes dificuldades para competir no mercado externo. As baixas produtividades dos nossos avelanais mais antigos, essencialmente devidas a erros técnicos de implantação e a inexistência de colheita mecanizada, são causas que estão na origem do recente abandono de uma parte significativa dos avelanais portugueses. Nos últimos 5 anos pode-se considerar que o avelanal português se encontra relativamente estável, com uma área de cerca de 800 ha, muito embora

se tenha assistido a um decréscimo da produção devido fundamentalmente a razões de ordem climática mas também por deficiências de ordem técnica, nomeadamente a escolha inadequada de variedades polinizadoras.

### 2.2.1 – Principais regiões produtoras

As principais zonas de produção de avelã são a Beira Litoral (**Figura 3**), Trás-os-Montes (**Figura 4**) e Beira Interior, representando, respectivamente, cerca de 52%, 37% e 6% da produção portuguesa.

A cultura da avelã a nível da Região Agrária de Entre Douro e Minho tem pouca expressão, encontrando-se dispersa por toda a Região. As explorações com avelãs distribuem-se pelos concelhos de Arcos de Valdevez, Ponte de Lima, Viana do Castelo, Vila Nova de Cerveira, Braga, Esposende, Guimarães, Santo Tirso, Celorico de Basto, Baião, Felgueiras, Lousada, Marco de Canavezes, Paredes, Cinfães, Resende, Arouca e Vale Cambra (**Figura 5**). A área da cultura no total da Região ocupa cerca de 22 ha, com produtividades médias de 910 kg/ha.

Para além destas zonas em que a cultura desta espécie tem alguma importância económica, podemos encontrar avelãs nas zonas mais altas do Alentejo e Ribatejo e Oeste.

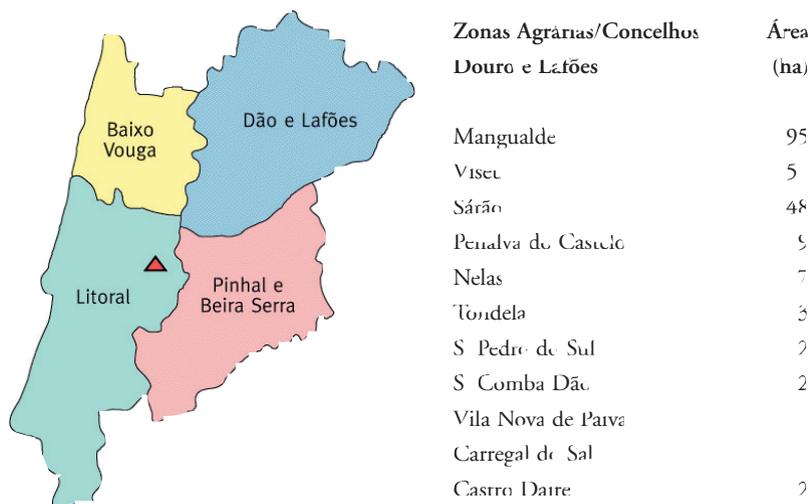


Figura 3 – Concelhos e respectiva área de avelã da Direção Regional da Beira Litoral



Figura 4 – Concelhos e respectiva área de avelira da Direcção Regional de Trás-os-Montes e Alto Douro



Figura 5 – Zonas Agrárias da Direcção Regional de Entre Douro e Minho

### 2.2.2 – Variedades cultivadas

Em relação às variedades produzidas, podemos afirmar que em Portugal não são frequentes as variedades ditas regionais pelo que a produção compreende muitas vezes um conjunto de variedades, por vezes de características e aptidão mal definidas e com produções reduzidas. Contudo, podemos apontar a Fertile de Coutard, a Grada de Viseu, a Negreta, a Tonda de Gifone como as variedades produtoras predominantes e Gunslebert, Merveille e Daviana como as polinizadoras mais utilizadas. As cultivares produtoras de avelã de mesa, Butler e Ennis, aparecem já nos novos pomares com sistemas de rega e com técnicas de cultivo mais especializadas, onde os rendimentos são elevados atingindo os 2000-2500 kg/ha, produtividades semelhantes às dos pomares com alta especialização tecnológica dos Estados Unidos, Itália e Espanha.

### 2.2.3 – Mercado e perspectivas futuras

Praticamente toda a avelã produzida é comercializada e consumida em Portugal, sendo apenas uma parte insignificante exportada para os PALOP, especialmente para Angola. Dado que a avelã que produzimos não satisfaz as necessidades nacionais,

somos obrigados a importar avelã sobretudo de Setembro a Outubro. Em 1999 Portugal importou cerca de 114 t de avelã, sendo 39 t com casca, de origem italiana, e 36 t de avelã descascada vinda, sobretudo, de Espanha e da Turquia.

Numa perspectiva futura para o sector da avelã nacional, o facto de a União Europeia ser altamente deficitária ofereceria, à partida, boas perspectivas para o escoamento da avelã portuguesa. Embora a Espanha e a Itália produzam cerca de um quarto da produção mundial só o consumo da Alemanha e França é superior às produções daqueles países.

Os Estados Unidos acabam por não figurar como potenciais concorrentes, pois só uma área reduzida, o estado de Oregon, tem potencialidades de produção, que acaba por ser absorvida pelo próprio país. O facto de só existir no mundo um número restrito de regiões que oferece condições climáticas necessárias para uma produção rentável desta espécie, sugere que todos os países fora desta franja deveriam ser encarados como potenciais importadores da nossa avelã. Cabe a Portugal produzir bem e com qualidade e impôr a avelã nacional no mercado de forma a garantir o escoamento do que produzimos. Para isso é necessário, não só, esmero na produção e acondicionamento do produto, mas também a conquista de novos mercados que assegurem o futuro do sector.



# 3

## UTILIZAÇÃO DA AVELÃ



*Aveira: uma árvore nutritiva e medicinal*

### 3.1 – Alimentação

Desde o Neolítico que, na Europa e no Cáucaso, a avelã era utilizada na alimentação humana. Este fruto é um excelente alimento dado a sua riqueza em lípidos, proteínas, sais minerais e vitaminas. Para os vegetarianos, os frutos secos podem fornecer muitos dos nutrientes geralmente obtidos a partir de produtos animais, como a maior parte das vitaminas do complexo B, fósforo, ferro, cobre, potássio e proteínas. São também ricos em fibras, cálcio e vitamina E, apresentando baixas quantidades de sódio e açúcares. As avelãs devem ser bem mastigadas a fim de se conseguir uma boa assimilação dos nutrientes.

### *3.1.1 – Consumo em fresco e indústria*

O destino da maior parte da produção mundial de avelã é a indústria, com cerca de 70 % para chocolataria e 20 % para gelados e pastelaria. Apenas 10 % da produção total tem como destino o consumo directo, quer em fresco, quer noutras aplicações.

A avelã pode ser utilizada inteira, fragmentada, em pasta ou moída. Da moenda fina do grão obtém-se farinha de avelã que pode ser usada como um substituto da farinha de cereais, como agente ligante ou aromatizante em panificação e pastelaria. A pasta de avelã pode acrescentar corpo, doçura, aroma e humidade a recheios e coberturas utilizadas naquele ramo da indústria. A manteiga de avelã pode substituir a gordura animal ou adicionar aroma, riqueza nutricional e proteínas a alimentos de panificação e confeitaria (bombons, rebuçados, caramelos, molhos e recheios).

Dado o alto teor em lípidos da avelã, ela pode ser utilizada na produção de um óleo de qualidade, mediante uma tecnologia que permita a preservação natural da composição química da matéria-prima e também o aproveitamento dos resíduos para a obtenção de farinha de avelã parcialmente desengordurada. O óleo pode ser utilizado na alimentação humana como condimento e para fritura ou pode ser submetido ao processo de endurecimento para a obtenção de margarina. A farinha de avelã parcialmente desengordurada pode servir directamente como ingrediente para processamento de produtos alimentares ou para a obtenção de pasta de avelã com reduzido teor lipídico, conferindo ao produto final riqueza em fibras, em proteínas e delicado aroma a avelã muito apreciado nos produtos de padaria, pastelaria e confeitaria.

Assim, a utilização da avelã permite obter texturas diversas e proporcionar aromas bem definidos e muito agradáveis, para além de melhorar o aspecto nutritivo do produto. Os atributos nutritivos da avelã foram aproveitados para melhorar uma série de produtos alimentares, como sejam produtos de pastelaria, produtos lácteos, cereais de pequeno-almoço, chocolataria e aperitivos.

São as características da avelã que determinam a sua adaptação ao consumo em fresco (mesa) ou para utilização na indústria alimentar, principalmente na elaboração de produtos derivados do cacau. Assim, na qualidade da avelã devem conside-

rar-se as características morfológicas, físicas e a estabilidade ao ranço. Quanto às características morfológicas e físicas da casca e amêndoa destacam-se o volume, o peso, o aspecto, a uniformidade, a fibrosidade e a rugosidade. As características físicas que definem a aptidão do fruto para a indústria são: o rendimento, o índice de rotundidade, desprendimento do pericarpo, a perda de peso e a fragilidade da amêndoa à torrefacção. Estes parâmetros permitem a selecção das variedades para a comercialização e a utilização da avelã inteira, fragmentada, ou em pasta de avelã, em função do produto desejado.

As avelãs de forma esférica são utilizadas em produtos que exigem frutos inteiros, enquanto que as alongadas (com maior tendência à ruptura na britagem) têm como principal destino a produção de avelã fragmentada ou pasta de avelã. As variedades mais adequadas à laboração industrial são as de forma esferoidal, típicas das cultivares Tonda Gentile delle Langhe, Tonda Gentile Romana e Palaz.

Resumindo, a avelã utilizada na indústria da pastelaria deve ter a amêndoa turgida, pequena, sub-esférica e uniforme, sabor e aroma excelentes, teor adequado em gordura, o perisperma fino e de fácil remoção e deve ser isenta de fibras a recobrir o tegumento.

Por outro lado, a avelã de mesa deve ter a amêndoa de diâmetro maior que 20 mm, a forma não necessariamente arredondada, casca pouca espessa e aspecto atraente (**Figura 6**).



Figura 6 – Variedades de avelã com diferentes aptidões.

No **Quadro 3** apresenta-se a aptidão das variedades que compõem os ensaios em Vila Real, bem como outras cultivadas no Nordeste de Portugal, realçando a

importância das variedades de mesa por apresentarem maior interesse, já que para a indústria são os grandes produtores mundiais que controlam o mercado. De uma forma geral, podemos afirmar que a qualidade da avelã começa na produção, sendo as operações de colheita, secagem e conservação fundamentais para a qualidade do produto final.

Quadro 3 – Aptidão de algumas variedades existentes no Nordeste de Portugal.

<i>Para indústria</i>	<i>De mesa</i>	<i>Dupla aptidão</i>
Campanica	Butler	Fur dão
Comum	Cosford	Grada de Viseu
Daviana	Couplat	Impérance Eugénie
Ennis	Gunslebert	Santa Maria de Jesus
Fertile de Coutard	Lansing	Segorbe
Grossal	Longa de Espanha	Tor da de Giffoni
Morell	Merveille de Bollwiller	
Negreca	Tubulosa	
Paueter	Purpúrea	
Ronde de Piemonte		

Fonte: Brochura de variedades, PAMAF 2081.

### 3.2 – Fitoterapia

Os diversos órgãos da aveleira, folhas, casca, amentilhos e frutos (**Figura 7**), têm interessantes efeitos medicinais devido essencialmente à presença de flavonóides e taninos.

Já Dioscórides, no século I a.C., recomendava o consumo de avelã para acalmar a tosse e para tratar doenças respiratórias, mas alertava para o facto de ser nociva para o estômago quando ingerida em grandes quantidades. Também S.<sup>ta</sup> Hildegarda aconselhava-a como remédio para a impotência enquanto que Amato considerava-a um produto infalível para a cura da “doença da pedra” e Craton indicava-a para as

cólicas nefríticas. Mattioli, médico italiano do século XVI, receitava uma loção composta por avelã moída e gordura de urso para o crescimento do cabelo.



Figura 7 – A aveleira

As folhas (recolhidas em Julho/Agosto) têm propriedades adstringentes e tonificantes dos vasos sanguíneos e anti-hemorroidicas quando usadas por via interna. Para uso externo, têm efeito adstringente dos canais sebáceos e sudoríferos, anti-inflamatório e cicatrizante. As folhas de aveleira e o óleo dos seus frutos são indicados no tratamento de inflamações intestinais e são depurativos e detergentes de chagas e feridas. Para a preparação de uma infusão apropriada para ser aplicada em feridas, chagas e ulcerações, deve-se colocar 25g de folhas de aveleira num litro de água a ferver e filtrar quando morno. Tanto as folhas como a casca são utilizadas em feridas de difícil cicatrização e úlceras varicosas devido à sua acção cicatrizante, sedativa e anti-inflamatória.

A casca e as folhas da aveleira são um tónico venoso, na medida em que tonificam a circulação venosa, favorecendo o retorno do sangue ao coração. É recomendada nos casos de varizes e flebites a decoção de cascas e folhas, tanto ingeridas como aplicadas em compressas sobre as pernas. Constitui um bom remédio para diminuir a insuficiência venosa dos membros inferiores. São utilizadas também nos

casos de epistaxe (hemorragia nasal) e de hipermenorreias pelo seu ligeiro efeito vasoconstritor e hemostático. Para o aparelho vascular, inflamações intestinais e para depurar o organismo recomenda-se 2g de folhas em 100ml de água, 2 a 3 vezes por dia. No caso de irritação da pele e da mucosa, para limpar feridas, aconselha-se 4g de folhas em 100ml de água utilizada por lavagem, gargarejo ou aplicada em compressas. A infusão de 5g de casca dos ramos em 100ml de água é aplicada em compressas nos casos em que os vasos superficiais se encontram dilatados. Tem também efeito cicatrizador. A casca utiliza-se tradicionalmente como antipirético e adstringente venoso.

Os amentilhos (**Figura 8**) têm propriedades depurativas, sudoríferas e febrífugas, sendo por isso utilizados em casos de gripe ou constipação. Também se utiliza em casos de obesidade, com o objectivo de depurar o organismo, provocando assim uma perda de peso como consequência da sudação. Têm também efeito diurético, e são usadas para curar resfriamentos, bronquite e gripe.

São diversas as aplicações que ao longo dos tempos se têm dado às avelãs (**Figura 8**), entre as quais se destacam as de calmante dos nervos e contra a formação de cálculos urinários. Contudo, muitas dessas aplicações não foram definitivamente demonstradas.



Figura 8 – Frutos e flores da aveleira

### 3.3 – Outras utilizações

O óleo de avelã, para além de ser comestível e agradável, é muito utilizado na cosmética, na preparação de cremes especialmente para peles secas, devido às suas propriedades emulsionantes. Este óleo é adstringente e fecha os poros da pele, sendo recomendado para as peles gordurosas e nos casos de acne.

Também a raiz é utilizada em trabalhos de embutidos, enquanto que dos seus ramos flexíveis se faz uma vara bifurcada utilizada pelos vedores para descobrir veios de água, com o objectivo de a captar para a rega e outras utilizações.

### 3.4 – Divindade e magia

Na antiguidade a aveleira teve conotações sobrenaturais. Há referências antigas chinesas que consideram a avelã como um dos cinco alimentos sagrados; na mitologia grega e romana foi venerada e associada a cultos religiosos e ao sobrenatural.

Em países da Europa Central as avelãs eram oferecidas a jovens casais no dia do casamento pois eram consideradas o símbolo da fertilidade. Também, por serem consideradas um símbolo de fecundidade, em muitas regiões eram colocadas avelãs abençoadas junto à cama nupcial, pelo facto deste fruto se encontrar encerrado num duplo “envelope”, à semelhança de uma criança no seio de sua mãe. Os Latinos do tempo de Plineu acreditavam que para trazer sorte a um jovem casal, no dia do casamento, deviam queimar tochas de aveleira, árvore que recordava a árvore de Thor, Deus associado à fertilidade. Segundo uma crença da Grã-Bretanha, se uma mulher se casar num ano em que a produção de avelã é elevada, ela terá muitos filhos.

A aveleira é considerada uma árvore mágica por excelência e foi consagrada pelos alemães ao Deus Thor. Nas experiências místicas esta árvore é símbolo de paciência e de constância e a sua madeira servia de suporte às cartas mágicas dos Celtas e para fabrico dos ceptros reais e das varinhas mágicas utilizadas na procura de fontes ou de tesouros misteriosos. Ângelo de Gubernatis considerava a avelã como uma das formas botânicas da lua e como acreditava que esta descobria os tesouros escondidos ao meio da noite, atribuía também à aveleira esse poder.

No tempo dos romanos, Apollo terá dado a Mercúre um bastão de aveleira com o objectivo de o acalmar. É este bastão rodeado por duas serpentes, mais conhecido por caduceu, que serve de emblema à classe médica. Ainda a propósito da vara de Mercúre relata-se que esta foi lançada a duas serpentes em luta e que estas pararam imediatamente e se enrolaram fraternalmente em torno da vara, ficando esta imagem a ser conhecido como sendo o símbolo da paz.

Uma lenda muito antiga assegura que a aveleira é imune aos raios, dado que durante uma tempestade proporcionou abrigo à Virgem. Actualmente há quem recomende a plantação de uma aveleira junto à entrada de casa com o objectivo de proteger a serenidade do lar e uma porção de casca constitui um amuleto que impede a discussão.

A colocação de pequenas cruces feitas com ramos de aveleira benzidas (nos dias de Santa-Cruz, de Ramos ou no primeiro domingo de Março) junto das culturas previne-as de todos os perigos, permitindo obter uma boa colheita. Na variedade de pêra Dauphiné essas cruces têm a capacidade de afastar as lagartas susceptíveis de atacar as produções.

Na tradição alemã, as avelãs são consideradas como símbolo de imortalidade, sendo colocadas nos túmulos com o objectivo de favorecer a regeneração. Na Bélgica e em França estes frutos secos são considerados como um amuleto precioso que assegura uma vida longa. A prova disso é o facto de os mineiros da região de Liège trazerem na corrente do seu relógio um amuleto composto por duas avelãs, uma mais pequena que a outra.

Nas lendas e contos as avelãs servem de canoa ou veículos de Hércules de volta do jardim dos Hespérides, reaparecendo em Itália sobre a casca de uma avelã, tal como Santa Agathe, que graças a esta embarcação atravessou o mar de Catane, em Gallipoli. Também Mab, a rainha das fadas em Romeu e Julieta de Shakespeare, se deslocou num fruto de aveleira trabalhado pelo carpinteiro Écureuil.

Segundo o “Horóscopo das Árvores”, as pessoas nascidas entre 22 e 31 de Março e entre 24 de Setembro e 3 de Outubro pertencem ao signo da avelã, a “extraordinária” e têm como características: *Pessoa encantadora. Não é exigente, muito compreensiva, sabe como causar uma boa impressão, activista para causas sociais. Popular, companheira honesta e tolerante, necessita de algum juízo.*

# 4

## COMPOSIÇÃO QUÍMICA – EFEITOS NA SAÚDE

Tal como a maior parte dos alimentos, as avelãs, são constituídas por um conjunto de nutrientes. A riqueza ou a ausência de um ou mais desses nutrientes tornam cada alimento singular e como tal mais ou menos importante na alimentação humana. Assim, torna-se imperioso o conhecimento pormenorizado da constituição química da avelã no sentido de avaliar o seu potencial nutritivo e os seus efeitos na saúde humana.

### 4.1 – Água

Apesar de a água não ser um nutriente, ela é indispensável à vida. Sendo um fruto seco, a avelã no estado natural, contém cerca de 4 a 6% de humidade, enquanto que, quando submetida à torrefacção, esse valor desce para 2 a 3%. O conteúdo em humidade do fruto é um dos aspectos que influencia a conservação do produto, sendo 6% o limite máximo recomendado pela União Europeia para o comércio internacional de avelã descascada.

A redução da humidade dos frutos secos para valores inferiores a 5% evita o ranço hidrolítico provocado pelo aumento de ácidos gordos livres.

Portanto, a remoção da água do fruto permite aumentar a concentração em sais ou açúcares retardando muitas reacções e inibindo o crescimento de microorganismos.

mos. Este é a base do processo de conservação que permite aumentar o tempo de armazenamento da avelã até 1 ou 2 anos, de acordo com as condições ambientais.

## 4.2 – Energia

Os alimentos são a fonte de energia para toda a actividade do organismo. A unidade em que a energia é expressa é a quilocaloria (kcal) e é definida como a quantidade de energia, em forma de calor, que é necessária para elevar a temperatura em um grau (de 15 a 16 °C) de 1 kg de água. Assim, a quantidade de energia que cada alimento fornece é variável com a riqueza e tipo de nutrientes que o compõem, podendo ser avaliada através da determinação do equivalente calórico dos seus elementos nutritivos principais. Para estes, foi calculado o equivalente energético (kcal/g) por queima de uma amostra de peso conhecido em atmosfera de oxigénio numa bomba calorimétrica e medida a quantidade de calor que se produz. Em relação aos hidratos de carbono obteve-se 4,2 kcal/g, para as gorduras 9,5 kcal/g e para as proteínas 4,3 kcal/g.

Para determinar o valor calórico de uma dada dieta é necessário saber, por análise química, a quantidade exacta de nutrientes principais, e depois multiplicar o peso de cada componente pelo equivalente calórico correspondente.

Fazendo agora uma avaliação da energia contida numa amostra de 100 g de avelã, que é da ordem dos 587 a 628 kcal, podemos concluir que se trata de um fruto muito energético. Contudo, comparando o mesmo peso de frutos secos e de batatas fritas, o nível calórico é superior no primeiro caso, mas é importante não esquecer que os frutos secos também são de longe mais ricos em fibras. É de senso comum que, pelo facto de os frutos secos serem muito ricos em calorias, contribuem para o aumento do peso das pessoas que os consomem. Porém, este efeito não é linear. Assim, estudos levados a cabo pela Universidade de Loma Linda, evidenciaram que as pessoas que comiam frutos secos regularmente não eram mais gordas do que aquelas que não os comiam. O nutricionista Gene Spiller, responsável pelo estudo, explica este facto pela capacidade que os frutos secos têm em saciar a fome mais rapidamente dada a elevada concentração em nutrientes.

O que parece importante é fazer uma análise completa da dieta diária procurando alimentos ricos em nutrientes e tentar estabelecer um equilíbrio entre a energia fornecida pelos alimentos e a energia necessária ao organismo, atendendo a que esta é variável com a idade, o sexo e com a actividade.

### 4.3 – Hidratos de Carbono

Os hidratos de carbono são os elementos nutritivos mais abundantes e a principal fonte de energia que, ao oxidarem-se nos tecidos, originam glucose e glicogénio, compostos que são armazenados no organismo para posteriormente serem gastos à medida das necessidades.

Dentro deste grande grupo podemos distinguir três formas principais de hidratos de carbono: os monossacáridos ou açúcares simples, os oligossacáridos e os polissacáridos. Assim, a composição da avelã nos diferentes tipos de hidratos de carbono é apresentada no **Quadro 4**, onde se pode observar, por um lado, a sua riqueza em hidratos de carbonos complexos ou polissacáridos, especialmente em fibras insolúveis e, por outro, a baixa quantidade em açúcares simples.

Quadro 4 – Composição da avelã em hidratos de carbono.

Hidratos de carbono	Quantidade (g/100 g de avelã)
Totais	17,5
Açúcares	3,3
Complexos	14,2
Fibras totais	13,7
Solúveis	0,5
Insolúveis	13,2

Fonte: USDA Nutrient Data for hazelnut (1999).

Os açúcares simples são prontamente digeridos e absorvidos pelo organismo, embora só a glucose esteja rapidamente disponível para utilização, pelo que todos os outros açúcares têm que ser convertidos em glucose para serem utilizados como fonte de energia.

O total de açúcar das avelãs varia entre 2,8 e 5,6%. A sacarose é o açúcar mais abundante, embora também se detecte a presença de frutose, glucose, mio-inositol e rafinose. A ribose, galactose, sorbitol e maltose não foram detectadas. Ao longo da maturação do fruto, a glucose, a frutose e o sorbitol desaparecem, enquanto que a rafinose só aparece no final do processo de maturação da avelã.

O conteúdo em monossacáridos (glucose e frutose) das avelãs é inferior a 0,05g/100g e um aumento para valores maiores que 0,1g/100g indica que os frutos são velhos ou foram mal armazenados, enquanto que valores de sacarose inferiores a 2g/100g indicam que as avelãs estão deterioradas.

Fazendo parte do grupo de hidratos de carbono complexos ou polissacáridos, temos as fibras que apesar de não serem digeríveis, desempenham várias funções importantes no organismo. A função destes constituintes alimentares já é conhecida desde os tempos bíblicos, mas só nos últimos anos é que a sua importância na prevenção de doenças e na manutenção da saúde começou a ser plenamente compreendida. Uma dieta rica em hidratos de carbono complexos está associada à redução de doenças do intestino, hemorróidas e cancro do cólon, devido fundamentalmente à presença de fibras. Recentes estudos americanos mostraram que entre 20 a 42% das causas de morte por cancro podem ser evitadas com a dieta apropriada. Alguns investigadores sugerem que a carência de fibras nas dietas ocidentais pode contribuir para doenças como diabetes, doenças das coronárias e problemas digestivos.

Devido à capacidade que as fibras têm em reter água, que lhes permite actuar como uma esponja no estômago e intestino, elas aumentam o volume das fezes, tornando-as mais moles e fáceis de expelir, evitando assim a prisão de ventre. As fibras insolúveis (como a celulose) passam inalteradas pelo intestino, não sendo absorvidas nem decompostas pelas enzimas, ajudam a evitar a prisão de ventre e estão associadas a um menor risco de cancro do cólon.

Em relação às fibras solúveis, embora em quantidades reduzidas na avelã, elas contribuem para reduzir os níveis de colesterol no sangue, pois têm a capacidade de

se ligar ao colesterol presente na bÍlis, que é então eliminado com as fibras, em vez de ser reabsorvido. Também, no intestino delgado, estas fibras tornam mais lenta a absorção da glucose pela corrente sanguínea, evitando um súbito aumento do nível de açúcar no sangue, o que é particularmente benéfico para os diabéticos.

## 4.4 – Lípidos

Os lípidos são os principais constituintes químicos das avelãs e é este facto que a torna um fruto muito rico em energia, já que o equivalente energético é mais do dobro quando comparado com o dos hidratos de carbono e proteínas. A percentagem de lípidos neste fruto seco pode atingir valores da ordem dos 50 a 70%, de acordo com a cultivar.

Quanto ao tipo de lípidos, verifica-se que o grupo dos lípidos simples ou não saponificáveis representa apenas 0,1 a 1%, enquanto que os restantes são lípidos saponificáveis. Destes, a maior parte são triglicéridos surgindo com peso superior a 95%, seguindo-se com valores muito mais baixos os fosfolípidos e glicolípidos com 2%.

Os triglicéridos são ésteres do álcool glicerina, com três moléculas de ácidos gordos, e são os componentes principais das gorduras de reserva. Estudos relativos à composição da avelã em triglicéridos permitiram verificar que a trioléina (OOO) e a dioleo-linoléina (LOO) eram os mais abundantes, com valores médios de 46,9% e 18,4% respectivamente.

Os lípidos saponificáveis ou lípidos acÍlicos podem ser divididos em grupos de acordo com o comprimento da cadeia, número, posição e configuração das ligações duplas e ainda da ocorrência de outros grupos funcionais ao longo da cadeia. Assim, temos os ácidos gordos saturados que apresentam apenas ligações simples e os ácidos gordos mono e poli-insaturados que apresentam uma ou mais ligações duplas, respectivamente.

A percentagem de ácidos gordos saturados e insaturados nas avelãs estão compreendidas nos intervalos de 7,4 a 8,9%, para os primeiros e 91 a 92,5% para os

segundos. O elevado conteúdo em ácidos gordos insaturados torna a avelã um produto nutritivo mas susceptível à auto-oxidação.

Os ácidos gordos insaturados mais abundantes no miolo de avelã são o ácido oleico (70 a 86%) e o linoleico (7 a 22%), sendo a concentração destes dois compostos inversamente proporcional (**Quadro 5**). O ácido oleico, o linoleico e o palmítico representam cerca de 95% do total de ácidos gordos da avelã.

**Quadro 5 – Composição em lípidos totais e ácidos gordos da avelã e de algumas variedades (%)**

Ácidos Gordos	Avelã	Variedades			
		Negret	Barcelona	Butler	Ennis
<b>Saturados</b>	3,7 - 4,0				
Palmítico (16:0)	3,0	5,1	5,9	6,5	6,2
Esteárico (18:0)	1,0	2,1	1,4	2,6	1,8
<b>Mono-insaturados</b>	44,8 - 46,0				
Oleico (18:1)	45,0	72,6	71,7	68,9	71,2
<b>Poli-insaturados</b>	6,0 - 8,0				
Linoleico (18:2)	8,0	18,9	19,9	20,5	20,4
Linolénico(18:3)	0,0	0,7	0,8	0,4	0,4

Fonte: USDA Nutrient Data for hazelnut (1999) e Ebrahim *et al.* (1994c).

A composição da avelã em ácidos gordos é influenciada por diversos factores dos quais se destaca a localização geográfica do avelanal, os factores ambientais, a variedade e o estado de maturação do fruto.

Como vimos, a avelã é rica em ácidos gordos mono e poli-insaturados que são gorduras mais saudáveis que as saturadas e não contêm colesterol. Elas sintetizam outros esteróis como o sitosterol que podem na realidade reduzir os riscos de doença pelo facto de bloquearem a subida do colesterol no sangue. A investigação nesta área tem demonstrado que a ingestão de grandes quantidades de gorduras saturadas (carne e lacticínios, por exemplo) levam ao aumento dos níveis de colesterol no sangue e do risco de doenças coronárias. A opção pelas gorduras mono-insaturadas e poli-insaturadas, em detrimento das saturadas faz baixar os níveis de colesterol no

sangue, para além de serem a principal fonte dietética de vitamina E, que pode proteger da doença cardíaca e da aterosclerose.

De todos os ácidos gordos existentes destacamos a importância do ácido linoleico e o ácido linolénico por serem considerados essenciais visto que não são sintetizados no organismo. Como são precursores para a síntese de outros produtos, estes ácidos gordos, de proveniência vegetal, devem estar presentes na dieta alimentar. O ácido linoleico é importante para a formação das células e a produção de substâncias semelhantes a hormonas que ajudam a controlar várias funções, como inflamações e o fluxo de sangue. Em relação ao ácido linolénico, embora presente em pequena quantidade nas avelãs, é importante como componente estrutural do cérebro e da retina durante o desenvolvimento inicial. Também contribui para a redução da inflamação e da tendência para coágulos sanguíneos e tem efeito positivo no tratamento de doenças cardíacas, psoríase e artrite.

Ainda ligado ao grupo das gorduras aparecem as lipoproteínas que, como a nome indica, são partículas compostas por lípidos e proteínas que permitem o transporte das gorduras insolúveis através da corrente sanguínea.

As lipoproteínas do plasma foram objecto de muitos estudos e contêm lípidos polares e triglicéridos (triacilglicéridos), assim como colesterol e seus ésteres. Elas são classificadas de acordo com a sua densidade, que por sua vez traduz o seu conteúdo lipídico. Quanto maior é a quantidade de lípidos menor é a densidade. Assim, temos as lipoproteínas de baixa densidade (LDL) que transportam o colesterol para as células. Níveis elevados de LDL (mau colesterol) no sangue podem ter causa hereditária, ou estar relacionados com a dieta ou ainda serem devidos a uma combinação dos dois factores. As lipoproteínas de alta densidade (HDL) eliminam o colesterol em excesso dos tecidos e transportam-no para o fígado para ser eliminado. Níveis elevados de HDL (bom colesterol) no sangue indica menor risco de doenças cardíacas.

Existe, portanto, uma correlação positiva entre a incidência de doenças do coração e os níveis baixos de LDL e colesterol total pelo que se deve substituir, em parte, as gorduras animais saturadas por gorduras vegetais ricas em ácidos gordos mono e poli-insaturados.

## 4.5 – Proteínas

Cerca de 10 a 20% do peso das avelãs são proteínas. Estas têm uma função importante e diversa no organismo visto que são indispensáveis para a formação e crescimento de tecidos, contribuem para a formação de enzimas imprescindíveis na digestão dos alimentos e produzem anti-corpos e hormonas que permitem o bom funcionamento do organismo. As proteínas são compostas por sequências mais ou menos complexas de moléculas livres e pequenas (os aminoácidos) que se obtêm quando se rompem as ligações covalentes existentes entre elas. Os 20 aminoácidos conhecidos têm em comum um grupo carboxilo e um grupo amina unidos ao mesmo átomo de carbono, diferenciando-se uns dos outros pelas cadeias laterais, ou grupos R que variam de estrutura, tamanho, carga eléctrica e solubilidade na água.

Os adultos necessitam de 9 aminoácidos essenciais em quantidades que oscilam entre 0,8g/dia (triptofano) e 2g/dia (leucina e fenilalanina) e para bebés e crianças a arginina é também um aminoácido essencial. A arginina tem o poder de proteger as artérias de danos e pára a coagulação do sangue. Como nestas idades a taxa de crescimento é elevada, eles não conseguem elaborar a arginina com a velocidade necessária para manter a síntese da ureia e a síntese de proteínas de que necessitam.

A quantidade de proteína recomendada por dia para um jovem é de 54g, da qual pelo menos 12g devem ser de aminoácidos essenciais, daí a importância da diversidade da dieta (proteína de origem animal e vegetal).

Analisando agora a composição das proteínas das avelãs, verificamos que todos os aminoácidos essenciais estão presentes, e destes são a arginina e a leucina que estão em maior quantidade. A ingestão de 100g de avelã por dia satisfaz as necessidades em leucina e em treonina em mais de 50% e as de valina, isoleucina e triptofano em mais de 40%. O ácido glutâmico embora não pertencendo ao grupo dos aminoácidos essenciais é o que apresenta um valor mais elevado (**Quadro 6**). A composição em aminoácidos é dependente da variedade.

Quadro 6 – Necessidades diárias de aminoácidos essenciais (g/dia) e composição em aminoácidos da avelã em geral e de 2 variedades distintas (g/100g de miolo)

Aminoácidos	Necessidades/dia			
		Avelã	Tombul	Çakıldak
Triptofano*	0,46	0,19		
Treonina*	0,91	0,50	0,50	0,42
Isoleucina*	1,30	0,55	0,77	0,49
Leucina*	2,02	1,06	1,34	0,92
Lisina*	1,50	0,42	0,45	0,27
Metionina*	2,02	0,22	0,26	0,12
Cisteína		0,28		
Fenilalanina*	2,02	0,66	0,80	0,61
Tirosina		0,36	0,70	0,45
Valina*	1,50	0,70	0,92	0,85
Arginina*	0	2,21	2,41	1,71
Histidina*	desconhecido	0,43	0,45	0,77
Alanina		0,73	0,81	0,60
Á aspártico		1,68	1,68	1,30
Á glutâmico		3,71	3,65	2,73
Glicina		0,77	0,69	0,48
Prolina		0,56	0,54	0,51
Serina		0,74	0,79	0,49

Fonte: Lehninger (1982); USDA Nutrient Data for hazelnut (1999); Mehlenbacher (1991). \* – Aminoácidos essenciais.

## 4.6 – Vitaminas

As vitaminas constituem um grupo de substâncias orgânicas essenciais ao organismo em quantidades muito pequenas, da ordem dos miligramas ou microgramas por dia, por isso são designadas de micronutrientes.

Podemos agrupar as vitaminas em duas classes, as lipossolúveis (A, D, E, K) e as hidrossolúveis (todas as outras). A maior parte das vitaminas hidrossolúveis devem ser obtidas regularmente na dieta diária e o excesso é excretado ou destruído por enzimas, não podendo, portanto, serem armazenadas. Ao contrário, as lipossolúveis são substâncias gordurosas e como tal não se dissolvem na água, sendo armazenadas no organismo em grandes quantidades de modo que o efeito da sua carência pode não se manifestar fisiologicamente durante algum tempo.

As necessidades diárias do organismo em relação a qualquer vitamina varia consideravelmente com a idade e sexo. No **Quadro 7** apresentam-se, para cada vitamina, os valores médios diários necessários para indivíduos adultos.

As avelãs, tal como qualquer fruto, são também fontes de vitaminas (**Quadro 7**). Destaca-se o alto conteúdo em vitamina E, sendo o fruto seco mais rico nesta vitamina. A ingestão diária de 100g de avelã perfaz completamente as necessidades diárias do organismo em vitamina E e simultaneamente cerca de 40% das necessidades diárias em tiamina e 30 a 24% das necessidades de vitamina B6.

**Quadro 7 – Dose diária recomendada para cada vitamina e conteúdo em vitaminas de 100 g de avelãs.**

Vitaminas	Dose diária recomendada (mg)	Quantidade/100 g de avelã
C	45,0 – 80,0	60 mg
Tiamina (B1)	1,5	0,6 mg
Riboflavina (B2)	1,2 – 1,8	0,3 mg
Niacina	12,0 – 20,0	2,0 mg
Ácido pantoico	6,0 – 8,0	1,0 mg
PIRIDOXINA (B6)	2,0 – 2,5	0,6 mg
Ácido fólico	0,4 – 0,8	113 µg
F12	3,0 – 4,0	0,0 mg
A	1,5 – 1,8	400 IU
E	15,0	150 mg

Fonte: Belitz e Grosch (1999); USDA Nutrient Data for hazelnut (1999).

Trata-se, portanto, de um fruto rico em tocoferóis, especialmente em  $\alpha$ -tocoferol, atingindo na maturação valores superiores a 90%. Este composto, sendo um antioxidante natural, contribui para a estabilização do fruto, pois evita lesões provocadas por oxidação de ácidos gordos poli-insaturados.

A vitamina E, sendo um antioxidante, tem um papel importante na remoção dos radicais livres dos lípidos das membranas das células e dos tecidos humanos. Os radicais livres são moléculas ou iões instáveis produzidos pelo organismo como consequência do seu metabolismo normal e têm um efeito nocivo. Determinados factores como o fumo do cigarro, exposição à radiação, poluição, certos alimentos e doenças, podem desencadear um aumento na produção destes compostos. Como os radicais livres são altamente reactivos eles combinam-se rapidamente com outros compostos, nomeadamente com o oxigénio, sendo esta reacção designada de oxidação. Ao oxidarem-se, estes compostos danificam o DNA provocando uma mutação que pode originar a multiplicação de células anormais, de onde pode resultar o aparecimento de cancro e outras doenças.

A vitamina E tem também a função de formar células vermelhas no sangue, músculos e outros tecidos, sendo por isso necessária para a manutenção de um corpo saudável.

Quanto às vitaminas do complexo B, todas elas, excepto a B<sub>12</sub> e o ácido fólico, estão envolvidas na libertação de energia contida nos alimentos. A vitamina B<sub>6</sub> é necessária para decompor e libertar energia das proteínas e importante para o funcionamento dos sistemas nervoso e imunitário. Assim, quanto maior for a quantidade de proteína na dieta mais vitamina B<sub>6</sub> será necessária. A tiamina (B<sub>1</sub>) tem como função transformar os hidratos de carbono, as gorduras e o álcool em energia. Para além disso, esta vitamina ajuda a evitar a acumulação no organismo de subprodutos tóxicos resultantes do metabolismo, os quais causariam lesões no coração e no sistema nervoso. A riboflavina, para além de ser importante na obtenção de energia dos alimentos, contribui para o bom funcionamento da vitamina B<sub>6</sub> e da niacina.

Tanto a niacina como o ácido pantoténico fazem parte de coenzimas que participam na produção de energia nas células. A niacina é necessária também para a formação de neurotransmissores, contribuindo ainda para a manutenção da saúde da pele e aparelho digestivo.

Apesar da quantidade de vitamina C nas avelãs ser modesta, não deixa de ter interesse visto que esta vitamina é também um antioxidante, é necessária à síntese do colagénio e de neurotransmissores, e contribui para a absorção do ferro de alimentos de origem vegetal.

## 4.7 – Sais minerais

Para além dos elementos ditos fundamentais (carbono, hidrogénio, nitrogénio, oxigénio, azoto e fósforo) contidos nos hidratos de carbono, gorduras, proteínas e ácidos nucleicos, existem outros elementos que são necessários na dieta para bom funcionamento do organismo. Estes são designados de sais minerais e são os constituintes que restam como cinzas depois da incineração dos tecidos animais e vegetais.

Os minerais indispensáveis à nutrição humana podem classificar-se em maioritários (Ca, P, Cl, Na e Mg) que são necessários em quantidades superiores a 100 mg, e vestigiais (Fe, Zn, Cu, Mn, I e Mo) elementos que o organismo necessita em quantidades muito pequenas (**Quadro 8**).

No seu todo, os minerais representam apenas 3 a 4% do peso do corpo humano. O organismo consegue manter o equilíbrio mineral por certos períodos, visto que quando a quantidade diária ingerida é insuficiente, o organismo vai buscar os minerais em deficiência às reservas nos músculos, no fígado e nos ossos.

A quantidade de cinzas contidas numa amostra de 100 g de avelã é de cerca de 2 g. No Quadro 6 apresenta-se a composição deste fruto seco em sais minerais, verificando-se que a quantidade de cada um depende da variedade. Em relação aos minerais maioritários, observam-se valores elevados para o potássio, fósforo, magnésio e cálcio, enquanto que para o sódio os valores são baixos.

O potássio é importante para o bom funcionamento das células, nervos e músculos do corpo. Juntamente com o sódio, o potássio ajuda a manter o equilíbrio de líquidos e electrólitos nas células e tecidos e participa na regulação da tensão arterial e do ritmo cardíaco. Ajuda também a combater os efeitos da ingestão excessiva de sódio e a tensão arterial alta, sendo vital para a transmissão de impulsos nervosos.

Quanto ao fósforo, pode dizer-se que cerca de 4/5 deste nutriente se encontra na estrutura dos ossos e dentes, sendo imprescindíveis grandes quantidades de fosfato, juntamente com o cálcio, para a acumulação de tecido ósseo (calcificação). O fósforo é essencial para a libertação da energia nas células, para a absorção e transporte de muitos nutrientes, e regula a actividade das proteínas. A ingestão de fósforo interfere no teor de cálcio no organismo na medida em que se houver excesso de fósforo, a absorção do cálcio diminui. Além disso, grandes quantidades de fósforo fazem aumentar a secreção da hormona paratiróide, o que pode perturbar o equilíbrio de cálcio no organismo porque estimula a libertação de cálcio dos ossos, pelo que é extremamente importante o equilíbrio entre estes dois minerais. Contudo, este equilíbrio é, em geral, fácil de atingir, visto que os alimentos ricos em cálcio também costumam ser boas fontes de fósforo.

**Quadro 8 – Necessidades dietéticas diárias (mg), composição média da avelã e de 2 variedades distintas em sais minerais (mg/100 g de avelã).**

Minerais	Necessidades diárias	Variedade			
		Avelã	Desconhecida	Tombul	Cakildak
Cálcio	800-1000	144	195	115	147
Ferro	1-3	5	3	2	3
Magnésio	300-350	163	296	157	18
Fósforo	800-1200	290	323	304	282
Potássio	2000-5900	680	462	615	876
Sódio	1700-6900	0	3	4	3
Zinco	6-22	2	3	6	3
Cobre	1-2	2	2		
Manganês	2-48	6	2		8
Selenium	0,05-0,1 µg	4 µg			

Fonte: Belitz e Grosch (1999); USDA Nutrient Data for hazelnut (1999); Mehlenbacher (1991).

Ainda, em relação ao cálcio, ele é o componente principal dos ossos e dentes, representando cerca de 99% do cálcio do organismo. O restante participa na estrutura e na formação celular e ainda no processo de coagulação do sangue. O cálcio é importante para o bom funcionamento do organismo de todos os indivíduos mas

para as mulheres a presença deste nutriente em quantidades adequadas é imprescindível visto que estas correm maior risco de perderem tecido ósseo e de desenvolverem a osteoporose.

O magnésio é o principal constituinte dos ossos e participa na transmissão dos impulsos nervosos e também é importante para as contracções musculares. A presença de magnésio é imprescindível para o bom funcionamento de cerca de 90 enzimas, pois actua como cofactor.

Quanto aos outros minerais, embora a sua quantidade em 100 g de avelã seja mais baixa, não deixa de ser importante se atendermos às quantidades diárias necessárias ao organismo. Começando pelo ferro, destaca-se a sua importância na produção de hemoglobina (que leva o oxigénio a todo o corpo) e de mioglobina (pigmento similar que armazena oxigénio nos músculos). Além disso este mineral é necessário para a actividade de muitas enzimas implicadas no metabolismo da energia. A dose diária recomendada de ferro é muito variável com a idade e o sexo. Assim, para as mulheres, desde o início da menstruação até à menopausa, necessitam de quase o dobro da dose recomendada para os homens.

A absorção do ferro pelo organismo varia com a fonte de proveniência deste. Assim, se o ferro provier de fontes vegetais é absorvido em menos de 10%, enquanto que se o ferro for proveniente, por exemplo, da carne, é absorvido em cerca de 25%. A absorção deste mineral aumenta se for acompanhado por alimentos ou bebidas (pimento ou sumo de laranja) ricos em vitamina C. Para pessoas com deficiência em ferro, a vitamina C faz aumentar em 6 vezes a absorção do ferro dos alimentos.

O cobre é necessário para os ossos e formação do tecido conjuntivo, ajuda também a absorver o ferro da dieta e tem um efeito protector do organismo contra os radicais livres. Também o selénio é um mineral antioxidante e como tal protege as células dos radicais livres. É essencial para o desenvolvimento sexual normal, para a produção da forma activa da tiróide e ainda importante para o cabelo, a pele e para a visão. Tal como acontece com outros nutrientes, os níveis de selénio nos alimentos está relacionado com as quantidades existentes no solo onde são cultivados.

O zinco é essencial para o crescimento, reprodução e imunidade normais e reforça a acção de muitas enzimas nomeadamente as que destroem os radicais livres. Este mineral é mais facilmente absorvido a partir de proteínas de origem animal do

que, por exemplo, dos cereais pelo facto do zinco se encontrar sobretudo nas camadas exteriores que são eliminadas no decurso do processo de descasque e também porque a fibra dos cereais contém fitatos, que afectam a capacidade da absorção de alguns minerais, entre os quais o zinco. Os vegetarianos poderão precisar de um suplemento de zinco.

O manganês é um componente vital de várias enzimas envolvidas na produção de energia e também protege os tecidos contra os radicais livres. Ajuda a formar os ossos e o tecido conjuntivo e é importante para a produção de hormonas da tiróide, hormonas sexuais e importante na produção do colesterol e da insulina.

Por último temos o sódio que apresenta valores reduzidos nas amostras de avelã analisadas. Este nutriente é um dos principais componentes de todos os líquidos orgânicos e, em grande parte, responsável pelo teor total de água do organismo. Juntamente com o potássio, tem um papel essencial na regulação do equilíbrio dos líquidos orgânicos, controlando, por exemplo, os níveis de electrólitos no plasma.





# 5

## O CONSUMO DE AVELÃ

### Prevenção de doenças

As principais causas de mortalidade ou incapacidade no mundo Ocidental são as doenças cardíacas e diversos tipos de cancros. Investigações desenvolvidas durante as últimas décadas colocaram em evidência a relação entre a dieta e a ocorrência de doenças. O consumo de frutos secos e o seu efeito na prevenção da ocorrência de acidentes cardiovasculares está a tornar-se a recente inovação na alimentação humana. Daí que, hoje em dia, a avelã seja frequentemente introduzida em dietas alimentares nos países desenvolvidos do Ocidente, dado o baixo teor em açúcares e grande quantidade de nutrientes essenciais e ainda a ausência de colesterol.

Os compostos da avelã identificados como responsáveis pelos efeitos benéficos nas doenças cardiovasculares e também nalguns tipos de cancro foram a vitamina E, pelas suas propriedades antioxidantes, os lípidos mono-insaturados e as fibras.

Uma das principais fontes de saúde das avelãs é a quantidade de compostos antioxidantes que possui. O Dr. Daniel Steinberg, professor de medicina na Universidade da Califórnia refere que estes compostos podem reprimir ou mesmo evitar o processo oxidativo que está por trás do surgimento de doenças cardiovasculares. São, portanto, importantes na redução do risco de ataques cardíacos e cancros na medida em que removem os radicais livres que se formam no organismo durante as reacções normais em que intervém o oxigénio. Assim alimentos ricos em  $\alpha$ -tocoferol ajudam na protecção contra certos tipos de cancro, assim como alguma protecção contra os efeitos nocivos do tabaco. Outros trabalhos mostraram que atletas

sujeitos a exercícios vigorosos conseguem protecção acrescida contra a oxidação dos lípidos no sangue, aumentando o consumo em vitamina E.

Alguns estudos sugerem uma ligação entre a ingestão de doses muito elevadas de vitamina E (75 a 100 mg) e um baixo nível de problemas associados a lesões provocadas pelos radicais livres, como certos tipos de cancro, acidentes vasculares cerebrais, doenças cardíacas e arteriosclerose. Recentes estudos levados a cabo na Universidade de Minnesola evidenciaram uma redução dos riscos de doenças do coração para 2/3 em mulheres em pós-menopausa que ingeriram grandes quantidades desta vitamina.

Trabalhos realizados pelo Dr. Blumberg, em Boston, demonstraram que suplementos de vitamina E em pessoas de idade tinham efeito positivo na função imunológica, verificando-se um abrandamento do envelhecimento dos indivíduos.

Outro aspecto importante da composição da avelã com efeito benéfico na saúde é o tipo de lípidos presentes no fruto. Muito embora excluída das dietas de emagrecimento, devido à sua riqueza em lípidos que torna a avelã um produto com alto valor energético, está actualmente provado que a grande percentagem de óleo deste fruto são ácidos gordos mono-insaturados que provocam aumento das lipoproteínas de alta densidade (HDL) no sangue com efeitos positivos na diminuição dos níveis do colesterol. Sabe-se que os maiores factores de risco das doenças cardiovasculares são o nível alto de colesterol no sangue associado à alta ingestão de gorduras saturadas.

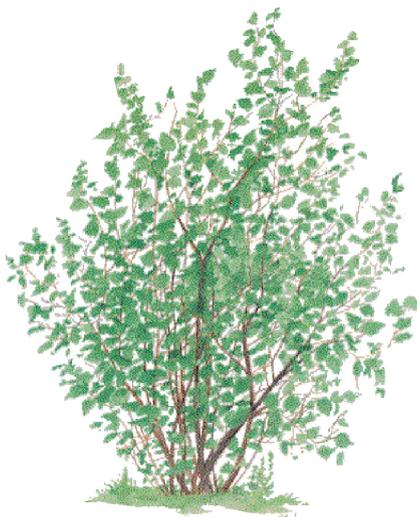
Verificou-se que em indivíduos que incluíam na sua dieta o consumo de avelã ou de outros frutos secos, viram reduzido em 4 a 16% e 9 a 20% os níveis de colesterol total e do colesterol das LDL respectivamente, enquanto que o colesterol das HDL é mantido. Investigação realizadas em Reus sobre os efeitos específicos dos frutos secos na dieta mostraram que, após o período de estudo (4 meses) durante o qual os vários grupos de indivíduos, para além da dieta normal, ingeriam 25g de avelã (15g para crianças), a quantidade de colesterol nas HDL foi 7% mais alto quando comparado com o grupo de controlo. Por outro lado, o colesterol total e o colesterol nas LDL decresceram 9 e 15%, respectivamente, nos grupos que consumiam avelã.

Uma população que integre na sua dieta a avelã mais do que 4 vezes por semana, diminui em cerca de 50% o risco de doenças das coronárias. Os povos mediterrâneos consomem consideravelmente mais frutos secos (88 a 120 kg/pessoa/ano), quando comparados com outros povos como por exemplo nos EUA (1,5 a 2 kg/pes-

soa/ano). Pensa-se que a baixa taxa de doenças cardíacas nas regiões mediterrâneas e a mais alta esperança de vida dos seus habitantes, esteja relacionada com a ingestão reduzida de gorduras de origem animal e o elevado consumo de azeite, rico fundamentalmente em ácidos gordos mono-insaturados. Além disso é também caracterizada pelo consumo razoável de hortícolas e frutos, elevado consumo de leguminosas e cereais e pelo facto dos frutos secos terem também um lugar de destaque. Este tipo de dieta tem uma acção preventiva em relação às doenças cardiovasculares e provavelmente tem efeito benéfico na taxa de mortalidade, aumentando assim a esperança de vida dos indivíduos.

Resta salientar que a avelã, sendo um fruto rico em fibras, pode ter um papel importante como factor de protecção contra os chamados cancros ocidentais, como o cancro do recto, da próstata, do útero e da mama, associados a dietas ricas em gorduras e pobres em fibras.

Parece evidente a relação de causa e efeito entre a ingestão de avelã na dieta e a saúde humana, nomeadamente no que se refere a determinadas doenças graves do nosso tempo como a arteriosclerose e certos tipos de cancros. Contudo, o papel que cada composto desempenha na prevenção e controlo de algumas dessas doenças continua a ser objecto de aprofundada investigação médica.





# 6

## BIBLIOGRAFIA

- ALBERICH, R. S. e SALVADÓ, J. S. 2002. Healthy and nutritional properties of nuts. In: *Whats's new on Healthy and nutritional properties of fruit & vegetables?* Namesny, A. and Blanco, B. Ed. de Horticultura, S. L. pp 58-63.
- ANÓNIMO. 1983. Segredos e virtudes das plantas medicinais. *Seleções do Reader's Digest*, SARL, Lisboa, pp. 85.
- ANÓNIMO. 1983. Plantas que Curam. Editores: Domingo Alzugaray e Cátia Alzugaray. *Três Livros e Fascículos*, São Paulo.
- ANÓNIMO. 1996. A saúde pelas plantas medicinais. *Enciclopédia Educação e Saúde*. Editorial Safe-liz, S. L. Espanha.
- ANUÁRIO VEGETAL, 2001. GPPAA, Gabinete de Planeamento e Política Agro-Alimentar, 304 pp.
- AVIRAM, M. 2000. Review of Human Studies on Oxidative Damage and Antioxidant Protection Related to Cardiovascular Diseases. *Free Rad. Res.*, Vol. 33, pp. S85-97
- BELITZ, H. D. e GROSCH, W. 1999. *Food Chemistry*. Second Edition. Springer-Verlag Berlin Heidelberg, 992 pp.
- BASSI, R. e PELLEGRINO, S. 1993. Il successo commerciale della nocciola piemontese. *Revista di Frutticoltura*, 12: 31-37.
- BONVEHÍ, J. S. e COLL, F. V. 1992. Caractéristiques physiques des principales variétés de noisettes (*Corylus avellana* L.) produites dans la province de Tarragone (Espagne). *Cahier Scientifique et Technique*, 109: 1-5.
- BONVEHÍ, J. S. e COLL, F. V. 1993. Étude de l'activité enzymatique de la lipase, estérase, lipoxygénase, peroxydase et polyphénoloxydase des principales variétés de noisette (*Corylus avellana* L.) de la province de Tarragona (Espanha). *Revue Française des Crops Gras*, 40(3/4): 125-129.
- BONVEHÍ, J. S. e COLL, F.V. 1993. Study of the carbohydrate fraction of the principal varieties of Tarragona hazelnuts (*Corylus avellana* L.). *Food Chemistry*, 46: 285-288.

- BONVEHÍ, J. S. e COLL, F.V. 1993. Oil content, stability and fatty acid composition of the main varieties of Catalonian hazelnuts (*Corylus avellana* L.). *Food Chemistry*, **48**: 237-241.
- BOTTA, R.; GIANOTTI, C.; RICHARDSON, D.; SUWANAGUL, A. e SANZ, C. 1994. Hazelnut variety organic acids, sugars, and total lipid fatty acids. Hazelnut III, *Acta Horticulturae*, **351**: 693-699.
- CODINA, A. F. e BONVEHÍ, J. B. 1992. Evaluación de la calidad y estabilidad de los frutos secos respecto al enranciamiento químico y/o enzimático en la compra del producto. II Congreso Internacional de Química de la Anque, Burgos, Castilla y Leon, pp 64-74.
- CONTINI, M.; DE SANTIS, D.; FRANGIPANE, G.O. e ANELLI, G. 1994. Ipotesi di utilizzazione alternativa della nocciola. Hazelnut III, *Acta Horticulturae*, **351**: 657-667.
- EBRAHEM, K. S.; RICHARDSON, D. G. e TETLEY, R. M. 1994. Changes in oil content, fatty acid, and vitamin e composition in developing hazelnut kernels. Hazelnut III, *Acta Horticulturae*, **351**: 699-676.
- EBRAHEM, K. S.; RICHARDSON, D. G. e TETLEY, R. M. 1994. Effects of storage temperature, kernel intactness, and roasting temperature on vitamin E, fatty acids and peroxide value of hazelnuts. Hazelnut III, *Acta Horticulturae*, **351**: 677-684.
- EBRAHEM, K. S.; RICHARDSON, D. G.; TETLEY, R. M. e MEHLENBACHER, S. A. 1994. Oil content, fatty acid composition, and vitamina E concentration of 17 hazelnut varieties, compared to other types of nuts and oil seeds. Hazelnut III, *Acta Horticulturae*, **351**: 685-692.
- GARRONE, W. e VACCHETTI, M. 1994. La qualità delle nocciole in rapporto alle esigenze dell'industria dolciaria utilizzatrice. Hazelnut III, *Acta Horticulturae*, **351**: 641-647.
- GIBNEY, M. J. 1999. Health aspects of nutrition. In: *International Food Safety Handbook*. Van der Heijden, K.; Younes, M.; Fishbein, L. and Miller, S. (eds). Marcel Dekker, Inc, New York, pp 95-105.
- TISDALE S. 1996. Hazelnuts are filberts. *Health magazine July/August*, Cornelius, USA.
- JANY, J.P. 1990. Conditions ecoclimatique de cultura du noisetier. *Le Fruit Belge*, **431**: 223-9.
- LAGERSTEDT, H. B. 1975. Filberts. In: *Advances in Fruti Breeding*. Janick, J. and James, N. M. (eds), Purdue University Press, Indiana pp 456-489.
- LEHNINGER, A. L. 1984. *Principios de Bioquímica*. Ediciones Omega, S. A. Barcelona.
- MATTHEW, J. 2002. Fruits and vegetables are good for us – What is the evidence? In: *What's new on Healthy and nutritional properties of fruit & vegetables?* Namesny, A. and Blanco, B. Ed. de Horticultura, S. L. pp 10-19.
- MCWIRTER, A. e CLASEN, G. 1997. Alimentos Bons, Alimentos Perigosos. Guia prático para uma alimentação segura e saudável. *Seleções do Reader's Digest*.
- MEHLENBACHER, S. A. 1991. Genetic Resources of Temperate Fruit and Nut Crops. Hazelnuts (*Corylus*). In: *Acta Horticulturae*, 290-XVII. Published by the International Society for Horticultural Science, Wageningen, pp 791-836.

- PAMAF, 2081 – A Aveleira no Norte de Portugal. Incremento da Competitividade Portuguesa no Cultivo da Aveleira. Instituto para o Desenvolvimento Agrário da Região Norte – IDARN.
- PARCERISA, J.; BOATELLA, J.; CODONY, R.; FARRÀN, A.; GARCIA, J.; LÓPEZ, A.; RAFECAS, M. e ROMERO, A. 1993. Influence of variety and geographical origin on the lipid fraction of hazelnuts (*Corylus avellana* L.) from Spain: I. Fatty acid composition. *Food Chemistry*, **48**: 411-4.
- PARCERISA, J.; RAFECAS, M.; CASTELLOTE, A.I.; CODONY, R.; FARRÀN, A.; GARCIA, J.; LÓPEZ, A.; ROMERO, A. e BOATELLA, J. 1994. Influence of variety and geographical origin on the lipid fraction of hazelnuts (*Corylus avellana* L.) from Spain: II. Triglyceride composition. *Food Chemistry*, **50**: 245-9.
- PARCERISA, J.; RAFECAS, M.; CASTELLOTE, A.I.; CODONY, R.; FARRÀN, A.; GARCIA, J.; GONZALEZ, C.; LÓPEZ, A.; ROMERO, A. e BOATELLA, J. 1995. Influence of variety and geographical origin on the lipid fraction of hazelnuts (*Corylus avellana* L.) from Spain: III. Oil stability, tocopherol content and some mineral contents (Mn, Fe, Cu). *Food Chemistry*, **53**: 71-4.
- RIBEIRO, R. M. 1996. *O clima e a produtividade da aveleira (Corylus avellana L.) – Contributo para o estudo das causas da ocorrência de frutos ocos na região de Vila Real*. Tese de Mestrado, UTAD, Vila Real, 128 pp.
- RICHARDSON, D. G. 1997 – The health benefits of eating hazelnuts: implications for blood lipid profiles, coronary heart disease, and cancer risks. Fourth Int. Sym. Hazelnut, *Acta Horticulturae*, **445**: 295-300.
- RIVELLA, F. 1984. Qualità delle nocciole per lútilizzazione industriale. *Revista di Frutticoltura*, **11**: 26-31.
- ROMISONDO, P. 1976. Aspectos de la biología del avellano. I Congreso Internacional de Almendra y Avellana, Tarragona, pp. 8-33.
- SANTOS, A. A. e CASTRO, R. 1988. *Características de algumas cultivares*. ISA, Lisboa, 25 pp.
- SANTOS, A.; SILVA, A. P. e ROSA, E. 1998. Shoot growth and yield of hazelnut (*Corylus avellana* L.) and influence of climate: Ten years of observations. *The Journal of Horticultural Science & Biotechnology*, **73**, (2): 145-150.
- SANTOS, A. e SILVA, A. P. 1999. Comportamento agronómico de onze cultivares de avellano. *Fruticultura Profissional*, n.º 104, Especial Frutos Secos II, 67-70.
- SILVA, A. P.; RIBEIRO, R. M.; SANTOS, A. e ROSA, E. 1996. Blank fruits in hazelnut (*Corylus avellana* L.) cv. 'Butler': Characterization and influence of climate. *Journal of Horticultural Science*, **71** (5): 709-720.
- SILVA, A. P. 1999. *Estudos Bioclimáticos na Aveleira (Corylus avellana, L.). Efeitos Potenciais na ocorrência de frutos ocos*. Tese de Doutoramento. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, 208 pp.
- SILVA, A. P. e SANTOS, A. A. 2000. Hazelnut production in Portugal. *Nucis*, Information Bulletin of the Research Network on Nuts (FAO-CIHEAM), **9**: 24-25.

- SILVA, A. P.; CENTENO, M. L.; RODRÍGUEZ, A.; FERNANDEZ, B. e ROSA, E. 2000 – ABA, IAA and cytokinin concentrations in developing hazelnut fruits and their relation with blanks. *Fruits*, 2000, 55 (4): 283-291.
- SILVA, A. P.; ROSA, E. e HANEKLAUS, S. H. 2001. Influence of foliar Boron Application on fruit set and yield of hazelnut cv. 'Butler'. *Journal of Plant Nutrition*. Vol. 26, n.º 3, pp.561-569.
- SORIA, 1994 – La avellana, a la búsqueda de sus mejores momentos. *Vida Rural*, n.º 4, 72-73.
- TOUS, J.; ROMERO, A., 1997 – Situación mundial de la producción i comerç de l'avellana. In: J. Santos, J. Santacana, J.F. Gil, F.J. Vargas (eds.). "El conreu de l'avellaner". pp. 9-24. DARP – Generalitat de Catalunya. Barcelona.
- ZAYAS, J. Z. 1978 – El consumo mundial de Almendra y avellana: evolución y perspectivas. I Congreso Internacional de Almendra y Avelana, Tarragona, pp 681-691.

## Endereços consultados

- <http://jardinouvert.com/magie/superstition/n/noisetier.htm>
- <http://space.tin.It/scuola/ijkfed/erbario/arbusti-nocciolo.htm>
- <http://www.globalnet.it/erbe/nop/nocciolo.htm>
- <http://www.oregonhazelnuts.org/nutrition.htm>
- <http://aoi.com.au/acotanc/Papers>
- <http://www.fao.org>



# RECEITAS



<i>SALGADOS</i> .....	56
<i>DOCES</i> .....	65
<i>BOLOS</i> .....	65
<i>TARTES</i> .....	99
<i>ROLOS</i> .....	113
<i>DOCES DE COLHER</i> .....	122
<i>BOLINHOS E BISCOITOS</i> .....	139
<i>BOMBONS</i> .....	171





Aipo com Avelã e Queijo Fresco .....	57
Galinha com Avelãs .....	58
Pãezinhos de Avelãs e Passas .....	59
Pão de Avelãs .....	60
“Paté” de Avelãs com Salva .....	61
Salada de Endívias e Fruta .....	62
Salada de Fruta Exótica .....	63
Tarte de Brócolos com Avelã .....	64



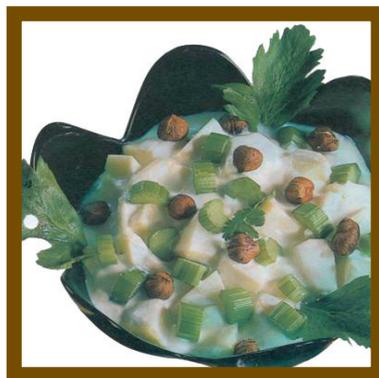


## *Aipo com Avelãs e Queijo Fresco*



### *Ingredientes:*

1 aipo  
4 maçãs  
50g de avelãs  
50g de queijo fresco  
1 copo de leite  
2 colheres de sopa de azeite  
Sal  
Pimenta  
Aneto picado



### *Preparação:*

Lave e corte o aipo em pedacinhos.

Descasque as maçãs, corte-as em rodelas, regue-as com sumo de limão para não oxidarem e coloque-as na taça de serviço juntamente com o aipo e as avelãs espalhadas por cima.

Prepare um molho com o queijo, o leite, o azeite, o sal e a pimenta e bata com a varinha.

Regue generosamente a salada e polvilhe com o aneto.

Sirva fria como entrada.





## *Galinha com Avelãs*



### *Ingredientes:*

1 galinha tenra e limpa  
Miúdos de 1 galinha  
1 cebola; sal  
100g de miolo de avelã  
80g de presunto ou bacon  
1 colher (sopa) de óleo  
600g de cebolinhas inteiras  
2 dentes de alho; 1 ramo de salsa  
Pimenta preta moída; 1 gema

### *Preparação:*

Lave e corte a galinha em pedaços, rejeitando parte da gordura. Coza os miúdos com a cebola em água temperada com sal.

Toste as avelãs no forno até começarem a alourar. Pele-as, esfregando-as dentro de um pano, ainda quentes. Triture-as.

Pique o presunto e leve ao lume com o óleo. Aqueça e junte os pedaços de galinha, as cebolinhas, os alhos moídos e a salsa atada. Tempere com sal e pimenta. Refogue em lume brando, mexendo, sem tapar o tacho. Quando começar a secar, junte água a ferver.

Depois de refogar, cubra a carne com o caldo dos miúdos, tape e cozinhe em lume brando, até a galinha ficar macia e o molho apurado. Tire a carne e rejeite a salsa. Polvilhe o molho com as avelãs.

Dissolva a gema com um pouco de caldo frio e junte a salsa picada. Deite no tacho. Apure, mexendo, sem ferver. Junte a carne e aqueça.

Sirva quente com arroz branco.



Fonte: Caras. N.º 380, Novembro, 2002.



## *Pãezinhos de Avelãs e Passas*



### *Ingredientes:*

450g de farinha extrafina  
Uma pitada de sal  
20g de manteiga  
15g de fermento de padeiro  
3 dl de água  
50g de passas  
60g de avelãs  
1 c. (de sopa) de manteiga  
1 c. (de sopa) de banha  
1 cálice de aguardente



### *Preparação:*

Peneire 200g de farinha juntamente com sal para uma tigela. Junte depois o fermento previamente dissolvido em 2 dl de água morna.

Misture bem, tape com película aderente e deixe repousar cerca de 1 hora em local quente. Findo o tempo, transfira a mistura para uma tigela grande e junte os restantes ingredientes, à excepção dos frutos secos. Amasse tudo muito bem e deixe levedar durante 2 horas.

De seguida, adicione as passas, 50g de avelãs picadinhas e trabalhe a massa até que os frutos estejam bem distribuídos. Molde então bolinhas e coloque-as num tabuleiro untado. Tape novamente com película e deixe levedar durante 2 horas.

Seguidamente, pincele com um pouco de água e polvilhe com as restantes avelãs. Peneire um pouco de farinha sobre os pãezinhos e leve ao forno por cerca de 20 minutos.





## *Pão de Avelãs*



### *Ingredientes:*

375g de massa de pão  
150g de avelãs peladas  
Farinha para amassar  
Avelãs trituradas para decorar

### *Preparação:*

Junte a massa de pão a 250ml de água morna. Incorpore as avelãs, amasse e deixe a fermentar.

Polvilhe com farinha, amasse rapidamente e forme um pão com 30cm de comprimento.

Coloque num tabuleiro de forno untado e deixe repousar durante 15 minutos. Faça várias incisões de 1cm de profundidade na massa, pressionando suavemente.

Pincele com água, polvilhe com avelãs trituradas e leve ao forno previamente aquecido a 200-230°C durante 35 minutos.



Fonte: A enciclopédia de pastelaria. Livros e Livros, 1.ª Edição, Lisboa, 2000.



## “Paté” de Avelã com Salva



### *Ingredientes:*

150g de avelã  
150g de sementes de sésamo  
200g de queijo-creme  
2 dentes de alho esmagados  
1/3 de colher de chá de sal  
1/3 de colher de chá de pimenta  
1 colher de sopa de salva picada  
2 colheres de azeite



### *Preparação:*

Aquecer o forno a 180°C. Coloque as avelãs e as sementes de sésamo em tabuleiros separados e introduza-as no forno durante 5 a 10 minutos. Quando as avelãs estiverem frias, esfregá-las e retirar-lhes a pele.

Moer finamente as avelãs e as sementes de sésamo juntas.

Numa tigela, bater o queijo-creme, o alho, o sal, a pimenta, a salva e o azeite.

Juntar a mistura de avelã e sementes, mexendo bem. Adicionar o leite até se obter uma massa húmida.

Servir gelado em formas ou em pequenos pratos individuais.

*Nota:* Para um “paté” mais grosso, moer finamente metade das avelãs e das sementes e deixar a outra metade maior.





## Salada de Endívias e Fruta



### *Ingredientes:*

- 2 endívias de tamanho médio
- 1 banana, 1 maçã ácida e 1 laranja
- 1 colher de sumo de limão
- 1 colherzinha de mel
- Água acidulada
- 1 colherzinha de rábano
- 1 colherzinha de mostarda suave
- 6 colheres de iogurte magro
- 2 colheres de natas espessas
- 2 colheres de requeijão
- 2 colheres de avelãs

### *Preparação:*

Retire as folhas exteriores das endívias, lave-as, seque-as, corte-as ao meio no sentido do comprimento e, com uma faca afiada, elimine a parte escura da base que é amarga. Corte-as em tiras de 1cm de largura.

Descasque a banana, corte-a ao meio, ao comprido, e depois cada metade em rodela finas.

Lave e seque as maçãs, mas só as descasque se a pele não estiver perfeita. Corte-as em quatro, retire o centro e corte cada quarto em rodela finas. Misture a banana e a maçã com o sumo de limão a fim de não escurecerem.

Descasque a laranja, procurando eliminar todas as peles brancas, que são muito amargas. Divida-a em gomos, corte-os em quatro e elimine os caroços.

Misturar a fruta com as endívias numa saladeira grande.

Numa tigela, misture o sal, o mel, o rábano, a mostarda, o iogurte, as natas e o requeijão. Regue a salada, mexendo com cuidado.

Com uma faca afiada, corte as avelãs em lâminas e decore com elas a salada.



Fonte: Activa

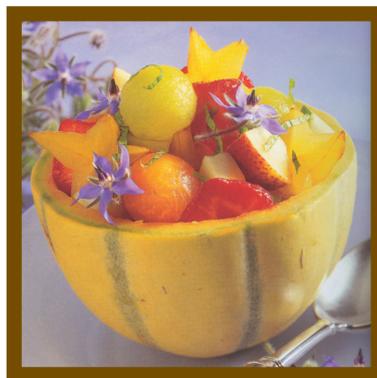


## Salada de Fruta Exótica



### Ingredientes:

- 1 papaia madura
  - 1 manga
  - 2 kiwis
  - 2 figos frescos
  - 1 meloa com cerca de 500g
- Para o molho:
- 8 colheres de sopa de vinho branco ou de sumo de maça
  - 1 c. (sopa) de sumo de limão
  - 2 c. (sopa) de mel
  - 50g de avelãs granuladas



### Preparação:

Descasque a papaia, corte-a ao meio, retire os caroços pretos e corte a polpa aos quadrados. Descasque a manga e corte a polpa às fatias. Descasque os kiwis e corte-os às rodelas.

Lave os figos e corte-os em quartos. Parta a meloa ao meio, tire-lhe os caroços e retire-lhe a polpa, utilizando uma colher para cortar bolas ou uma colher de sobremesa.

Ponha em cada taça um pouco de cada fruta e regue com o molho na altura de servir.

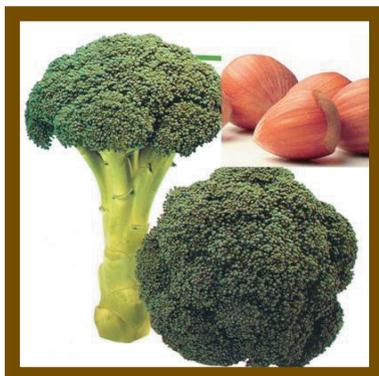
Para o molho: misture todos os ingredientes. Querendo, aromatize o molho com um pouco de licor.

Decore as taças com avelãs granuladas.





## Tarte de Brócolos com Avelã



### *Ingredientes:*

200g de massa folhada  
600g de brócolos  
200g de bacon ou fiambre; 3 ovos  
1 c. (de sopa) de refogado  
25 cl de natas  
75g de avelãs descascadas e partidas  
1 c. (de sopa) de queijo ralado  
1 c. (de sopa) de farinha maizena  
1 pitada de noz moscada  
Sal e pimenta

### *Preparação:*

Limpe os brócolos, corte-os em raminhos, lave-os e leve-os ao lume a cozer em água e sal durante 10 minutos; retire-os da água e deixe-os escorrer.

Corte o bacon em pedaços pequenos. Numa frigideira, leve ao lume o refogado pronto a usar, junte-lhe os pedacinhos de bacon e os brócolos cozidos e deixe-os cozinhar, durante 5 minutos, mexendo delicadamente.

Forre com a massa folhada uma forma de tarte de fundo solto. Numa tigela, misture os ovos com as natas, a farinha, o queijo ralado e uma pitada de noz moscada; tempere com sal e pimenta e misture tudo muito bem.

Depois de frios, coloque os brócolos dentro da forma forrada com a massa e cubra-os com a mistura anterior.

Espalhe por cima as avelãs e leve a cozer, durante 35 minutos, em forno a 180°C.

Sirva a tarte quente.



Fonte: Recolha pela equipa do Projecto.



## BOLOS

Bolo Cristalizado .....	67
Bolo de Páscoa .....	68
Bolo de Avelã .....	69
Bolo de Avelã com Creme de Arando.....	70
Bolo de Avelãs.....	71
Bolo de Avelãs.....	72
Bolo de Avelãs D. Carolina .....	73
Bolo de Avelãs e Passas.....	74
Bolo de Avelãs e Rum .....	75
Bolo de Cavernães.....	76
Bolo de Cenoura e Avelã .....	77
Bolo de Cereja e Avelã.....	78
Bolo de Chocolate e Avelãs .....	79
Bolo de Chocolate e Frutos Secos.....	80
Bolo de Discos .....	81
Bolo de Frutos.....	82
Bolo de Frutos Secos .....	83





Bolo de Laranja com Avelãs .....	84
Bolo de Maçã e Avelãs .....	85
Bolo de Mel e Avelãs .....	86
Bolo de Noiva .....	87
Bolo de Requeijão e Avelãs .....	88
Bolo de Tâmaras e Avelãs .....	89
Bolo Grande de Avelãs .....	90
Bolo Inglês de Avelã e Noz .....	91
Bolo Lena .....	92
Bolo Nostalgia .....	93
Bolo Rápido de Avelãs .....	94
Bolo Sem Farinha .....	95
Bolo Tirolês .....	96
Bomba de Natas e Chocolate .....	97
Pão de Frutas .....	98





## Bolo Cristalizado



### *Ingredientes:*

50g de manteiga  
250g de miolo de avelã ralado  
250g de abóbora  
50g de pão ralado  
Raspa de 2 laranjas  
1 ovo  
200g de açúcar  
7 claras  
Açúcar em pó q.b.



### *Preparação:*

Misture a manteiga, a avelã, a abóbora grosseiramente cortada, o pão ralado, a raspa das laranjas e a gema.

À parte, bata as claras em castelo. A pouco e pouco, junte o açúcar até ficarem espessas.

Envolva suavemente as claras no preparado anterior.

Transfira para uma forma untada com manteiga e polvilhada com pão ralado e leve ao forno durante 20 minutos, à temperatura de 190°C.

Reduza a temperatura para 170°C e deixe por mais 20 minutos. Assim que estiver frio, desenforme e polvilhe com açúcar em pó.

Decore com pedaços de abóbora cristalizada.

Fonte: Recolha pela equipa do Projecto.





## Bolo da Páscoa



### Ingredientes:

8 ovos; 8c. (sopa) de açúcar  
4c. (sopa) de farinha de trigo  
4c. (sopa) de chocolate em pó  
1c. (sopa) de fermento

#### Para o recheio:

1 lata de leite condensado  
1c. (sopa) de manteiga  
2 gemas  
1c. (sopa) de chocolate em pó  
1 chávena (chá) de avelãs picadas

#### Para a Cobertura:

200g de chocolate para culinária  
2,5dl de natas

### Preparação:

Bata as claras em castelo. Acrescente as gemas e o açúcar até obter um creme fofo. Junte a farinha peneirada com o chocolate e o fermento, misturando levemente.

Coloque em forma redonda untada e polvilhada de farinha. Vai a cozer em forno médio (180°C) cerca de 35 minutos. Deixe arrefecer.

**Recheio:** leve a lume brando o leite condensado, a manteiga e as gemas mexendo até se desprender do fundo da caçarola. Retire do lume, junte o chocolate em pó e a avelã moída, misturando bem. Utilize só depois de frio.

**Cobertura:** deite as natas numa tigela e leve ao lume, em banho-maria, mexendo sempre até que a água ferva. Apague o lume e misture o chocolate. Mexa até formar um creme homogéneo. Aplique depois de frio. Corte o bolo ao meio e recheie-o. Deite a cobertura por cima do bolo e enfeite-o com amêndoas de Páscoa coloridas.



Fonte: O Livro Doces Nestlé. Edição Design e Produção, 1994.

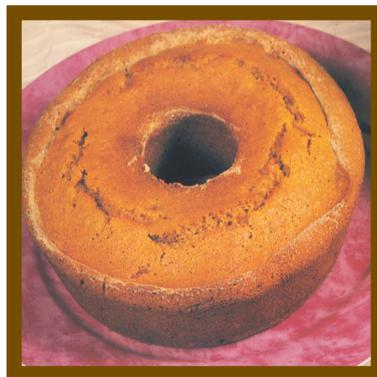


## Bolo de Avelã



### *Ingredientes:*

200g de açúcar  
150g de avelãs  
100g de farinha de batata  
1 c. (de sobremesa) de fermento  
4 ovos



### *Preparação:*

Passam-se as avelãs, sem pele, na picadora, mistura-se-lhe depois um pouco de rum.

Batem-se durante 15 minutos as gemas com o açúcar, juntam-se as avelãs, a farinha e o fermento, batendo mais 10 minutos, e por fim junta-se as claras em castelo.

Coze em forma untada de manteiga em forno regular durante 45 minutos aproximadamente.





## *Bolo de Avelã com Creme de Arando*



### *Ingredientes:*

175g de manteiga  
125g de açúcar  
4 ovos  
250g de miolo de avelã ralado  
1 colher de chá de fermento  
150g de chocolate para bolos  
3 folhas de gelatina incolor  
450g de compota de arando vermelho  
2,5dl de natas

### *Preparação:*

Ralar o chocolate grosso. Aquecer o forno a 180°C e untar a forma com manteiga.

Bater a manteiga com o açúcar até ficar espumoso e juntar, pouco a pouco, os ovos, o miolo de avelã, o fermento e 100g de chocolate ralado. Deitar na forma e meter no forno durante 40 minutos, deixando ficar aí mais 10 minutos, com o lume apagado. Desenformar numa rede metálica para arrefecer.

Entretanto, pôr a gelatina de molho em água fria durante 10 minutos, espremer e desfazer numa caçarola em lume brando. Misturar à compota e guardar um pouco para fazer 12 montinhos para enfeitar.

Bater as natas e misturar metade à compota com gelatina. Cortar o bolo em duas camadas. Barrar a de baixo com o creme de arando e colocar a segunda camada. Cobrir todo o bolo com as natas batidas, guardando um pouco para fazer doze estrelas em cima.

Polvilhar todo o bolo com o chocolate restante e fazer então as estrelas um pouco abertas para caber em cada uma um montinho de compota com gelatina.



Fonte: Cozinhar melhor, Bolos. Livraria Civilização Editora, 1991.



## *Bolo de Avelãs*



### *Ingredientes:*

150g de manteiga  
225g de açúcar  
4 ovos  
250g de avelãs torradas  
300g de farinha de trigo  
1 c. (sobremesa) de fermento em pó  
Avelãs inteiras



### *Preparação:*

Trabalhe com a mão a manteiga com o açúcar, até obter um creme homogéneo. Junte os ovos, um a um, mexendo bem entre cada adição, a farinha e o fermento em pó. Misture tudo muito bem, e deixe repousar por cerca de 15 minutos.

Unte com manteiga uma forma, forre-a com papel manteiga, e verta nela o creme.

Salpique a superfície com um pouco de avelãs inteiras e leve a forno previamente aquecido a 180°C, por cerca de 50 minutos.

Retire do forno, espere 5 minutos e desenforme.

Fonte: Recolha pela equipa do Projecto - Mariana Palmira Silva, Loures





## Bolo de Avelãs



### *Ingredientes:*

2,5dl de claras  
350g de açúcar  
2 c. (de sopa) de sumo de limão  
250g de miolo de avelãs ralado  
75g de maizena  
4dl de natas  
400g de chocolate para bolos  
3 folhas de gelatina incolor  
2 colheres de sopa de açúcar

### *Preparação:*

Aquecer o forno a 180°C. Forrar a forma com papel vegetal. Bater as claras em castelo com o açúcar. Juntar-lhes o miolo de avelã, a maizena e o sumo de limão.

Encher o saco de pasteleiro com 1/5 do merengue e forrar o fundo da forma. Meter na parte de baixo do forno durante 15 minutos. Fazer cinco rodela como esta. Cortar a última em doze porções enquanto estiver quente. Deixar arrefecer tudo.

Derreter o chocolate em banho-maria e barrar os triângulos e as rodela. Pôr a gelatina de molho. Bater as natas com as 2 colheres de sopa de açúcar.

Derreter a gelatina espremida em lume brando, misturar 2 colheres de sopa de chantilly e depois todo. Barrar três rodela com  $\frac{3}{4}$  do chantilly e formar de novo o bolo.

Com o saco de pasteleiro e um bico de estrela grande, fazer uma estrela sobre cada doze fatias marcadas. Colocar os triângulos apoiados sobre as estrelas.



Fonte: Cozinhar melhor, Bolos. Livraria Civilização Editora, 1991.



## *Bolo de Avelãs D. Carolina*



### *Ingredientes:*

6 gemas  
300g de açúcar  
150g de manteiga  
150g de avelãs partida  
325g de farinha  
1,5 colheres (café) de fermento em pó  
2 colheres (sopa) de mel  
1 pitada de canela moída  
1 cálice de vinho do Porto



### *Preparação:*

Com colher apropriada para bater bolos, batem-se as gemas de ovos com o açúcar.

Adiciona-se de seguida a margarina previamente derretida, o miolo de avelãs partidas aos pedaços com auxílio de uma faca, a farinha, o fermento em pó, o mel, a canela moída e o cálice de vinho do Porto.

Por último juntam-se as claras em castelo e mistura-se tudo muito bem até se obter uma massa cremosa.

Depois de tudo bem batido, vai ao forno em forma só untada com margarina.

A massa do bolo fica dura, podendo ser decorado por cima antes de ir ao forno com algumas avelãs inteiras ou partidas.

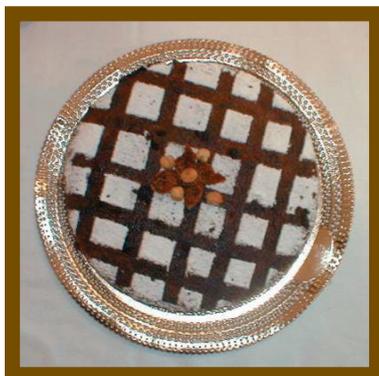
O tempo de cozedura é de aproximadamente 30 minutos em forno a 175°C previamente aquecido.

Fonte: Receita cedida por Carolina Ventura – Lama, Barcelos.





## *Bolo de Avelã e Passas*



### *Ingredientes:*

130g de chocolate de barra amargo  
100g de passas  
1 cálice de vinho do Porto  
150g de manteiga  
150g de açúcar  
5 ovos  
200g de avelãs raladas  
Manteiga e pão ralado  
Açúcar em pó q.b.

### *Preparação:*

Deixe as passas macerarem no vinho do Porto durante uma hora.

Bata a manteiga com o açúcar até obter creme, depois junte as gemas, uma de cada vez.

Adicione o chocolate raspado, as avelãs raladas, as passas e, por último, misture com cuidado as claras batidas em castelo.

Unte uma forma com manteiga, forre-a com papel untado e polvilhe com pão ralado.

Aqueça o forno a 175°C. Deite a massa na forma e leve a cozer, durante cerca de 1 hora, em lume brando.

Deixe descansar na forma durante 10 minutos e desenforme. Polvilhe com açúcar em pó.



Fonte: Recolha pela equipa do Projecto.



## Bolo de Avelã e Rum



### *Ingredientes:*

300g de avelãs inteiras  
275g de manteiga amolecida  
175g de açúcar  
1 saqueta de açúcar baunilhado  
4 ovos  
200g de farinha  
1 c. (de chá) de fermento em pó  
5 c. (de sopa) de rum  
4 c. (de sopa) de geleia de alperce  
100g de chocolate



### *Preparação:*

Parta 150g de avelãs, depois espalhe-as sobre um tabuleiro de forno e torre-as um pouco. Triture os restantes 150g de avelãs.

Bata a manteiga e acrescente as avelãs moídas. Depois, adicione a pouco e pouco o açúcar, o açúcar baunilhado e os ovos.

Peneire a farinha e o fermento em pó para um recipiente à parte, depois junte-os a pouco e pouco à massa. Junte as avelãs torradas à massa e coloque-a numa forma de bolo inglês de 30 x 11cm, untada e forrada.

Coza num forno pré-aquecido a 180-200°C durante 60-75 minutos. Retire logo da forma, pique a base com um garfo, depois regue com rum por todos os lados.

Cobertura: coe a geleia de alperce e misture com 3 colheres (de sopa) de água. Deixe levantar fervura e use-a para cobrir o bolo. Deixe arrefecer.

Cobertura de chocolate: parta o chocolate em pedaços e derreta-o em banho-maria, mexendo sem parar até ficar mole e cremoso. Use-o para cobrir os lados do bolo.

Fonte: A Enciclopédia de Pasteleiro. Livros e Livros, 1ª Edição, Lisboa, 2000.





## Bolo de Cavernães



### *Ingredientes:*

- 6 ovos inteiros
- 2 chávenas (mal cheias) de açúcar
- 2 chávenas (bem cheias) de farinha
- 1 chávena almoçadeira de óleo
- 1 colher de chá de canela
- 1 colher de chá de bicarbonato
- 3 maçãs
- 1/2 chávena de avelãs
- 1/2 chávena nozes e amêndoas

### *Preparação:*

Batem-se os ovos com o açúcar.

Junta-se o óleo, a canela e, seguidamente a farinha com o bicarbonato.

Misturam-se os frutos secos, partidos grosseiramente e as maçãs cortadas em tiras finas.

Coloca-se a massa num tabuleiro grande, enfeita-se com tiras de frutos secos, fininhas e vai ao forno cerca de 45 minutos.



Fonte: Receita cedida por Maria Eugénia Almeida – Viseu.

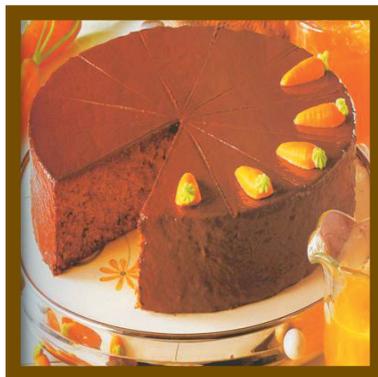


## Bolo de Cenoura e Avelã



### *Ingredientes:*

500g de cenouras  
500g de avelãs trituradas  
4 c. (de chá) de fermento em pó  
8 ovos separados  
3 c. (de sopa) de sumo de laranja  
Raspa de 1 laranja  
300g de mel  
2 c. (de sopa) de geleia de pêsego e alperce  
150g de chocolate amargo  
Pasta de amêndoa em feíto de cenoura para decorar



### *Preparação:*

Descasque, lave e rale as cenouras. Misture as avelãs trituradas e o fermento.

Bata as gemas de ovo, o sumo e a raspa de laranja num recipiente utilizando a batedeira eléctrica na potência máxima. Incorpore 150g de mel.

Bata as claras em castelo, e incorpore gradualmente o restante mel. Junte à mistura das gemas de ovo e adicione as cenouras raladas.

Deite numa forma de bolo de mola, redonda de 28cm, já untada e coberta com papel vegetal. Leve ao forno previamente aquecido a 180-200°C durante 55-60 minutos. Retire o bolo da forma e deixe arrefecer.

**Cobertura:** deixe ferver a geleia em 2 colheres (de sopa) de água e pincele sobre o bolo.

Derreta o chocolate em banho-maria e utilize-o para cobrir o bolo. Decore com a pasta de amêndoa em forma de cenoura e sirva com natas batidas adoçadas com mel.

Fonte: A Enciclopédia de Pastelaria. Livros e Livros, 1.ª Edição, Lisboa, 2000.





## *Bolo de Cereja e Avelã*



### *Ingredientes:*

500g de cerejas  
150g de açúcar  
150g de manteiga  
4 ovos  
100g de chocolate para bolos  
200g de avelã ralada  
1 colher de sopa de açúcar em pó

### *Preparação:*

Lavar, secar e descarocar as cerejas.

Bater a manteiga com o açúcar até ficar espumoso. Separar as claras das gemas e ralar o chocolate. Bater as claras em castelo. Juntar as gemas ao creme de manteiga, uma de cada vez. Adicionar o chocolate e as avelãs raladas, e depois as claras, cuidadosamente.

Aquecer o forno a 180°C. Untar a forma com manteiga e polvilhá-la com migalhas de bolacha ou com pão ralado.

Deitar a massa na forma e distribuir as cerejas por cima. Meter na parte de baixo do forno durante 60 minutos.

Deixar arrefecer durante 10 minutos e polvilhar com o açúcar em pó.



Fonte: Cozinhar melhor, Bolos. Livraria Civilização Editora, 1991.



## Bolo de Chocolate e Avelãs



### *Ingredientes:*

200g de miolo de avelã ralado  
350g de chocolate para culinária  
200g de manteiga sem sal  
200g de açúcar  
6 ovos  
125g de farinha  
1 c. (de chá) de fermento em pó  
1/2 cálice de rum  
Cerejas em calda q.b.



### *Preparação:*

Ralar as avelãs finamente e os 150g de chocolate de modo grosseiro. Bater a manteiga até ficar cremosa, juntando o açúcar aos poucos.

Separar as gemas das claras e adicioná-las uma a uma, ao creme de manteiga. Adicionar em seguida a farinha, misturada ao fermento em pó, peneirando-a para dentro da tigela.

Juntar então o chocolate e o miolo de avelã. Bater as claras em castelo e ligar bem com o rum. Aquecer o forno a 180°C, untar a forma de bolo inglês com manteiga e polvilhar com farinha. Encher com a massa e alisar.

Colocar a forma no centro do forno, durante uma hora. Depois de apagar o forno, deixar repousar no forno durante 10 minutos. Desenformar sobre uma rede metálica, para arrefecer.

Derreter o chocolate em banho-maria e cobrir o bolo. Em seguida colocar o bolo, numa travessa e enfeitar com fios de ovos e cerejas em calda.

Fonte: Recolha pela equipa do Projecto.





## Bolo de Chocolate e Frutos Secos



### *Ingredientes:*

300g de chocolate preto amargo  
9 ovos grandes  
100g de mel  
25g de farinha de trigo mourisco  
1 c. (de chá) de fermento em pó  
150g de avelãs trituradas  
200g de manteiga amolecida  
25g de amêndoas tostadas

### *Preparação:*

Derreta 150g de chocolate em banho-maria e deixe arrefecer. Bata 7 ovos durante 1 minuto com uma batedeira eléctrica na potência máxima. Junte gradualmente o mel (reserve 1 colher de chá) e bata durante mais 1 minuto.

Peneire a farinha de trigo mourisco e o fermento, junte-os aos ovos, batendo a baixa velocidade durante uns minutos. Adicione então o chocolate derretido e as avelãs trituradas da mesma forma.

Deite a massa numa forma de mola redonda de 28cm, já coberta por uma folha de papel vegetal e untada. Leve ao forno previamente aquecido a 150-160°C durante 55 minutos. Desenforme o bolo e retire a folha de papel vegetal. Deixe arrefecer e depois corte em duas camadas.

Recheio: derreta o restante chocolate em banho-maria. Deixe arrefecer. Depois, usando uma vara de arames, junte 200g de manteiga e bata. Adicione o mel que reservou e os restantes ovos. Transfira um pouco deste creme para um saco de pasteleiro com um bico em forma de estrela.

Recheie com parte do creme e cubra o bolo com o restante. Decore os lados do bolo com as amêndoas tostadas e laminadas e o topo com o creme de chocolate que está no saco de pasteleiro.



Fonte: A Enciclopédia de Pastelaria. Livros e Livros, 1.ª Edição, Lisboa, 2000.



## Bolo de Discos



### *Ingredientes:*

150 g de açúcar  
6 ovos  
250 g de miolo de avelã triturada



### *Preparação:*

Bate-se bem o açúcar com as claras. Depois mistura-se o miolo de avelã moído. Em forma adequada deita-se a massa de modo a fazerem-se 6 bases (discos) que vão ao forno a 180°C durante 10 minutos.

Com as gemas fazem-se ovos-moles: ferve-se 1 chávena de chá de açúcar com  $\frac{1}{4}$  de água até ficar em ponto pérola. Deixar arrefecer um pouco e juntar as gemas.

Depois espalhar o recheio entre os discos já confeccionados.  
Cobrir com avelã torrada e triturada.

Fonte: Receita cedida por Maria da Glória Fernandes – Arcos de Valdevez.





### *Ingredientes:*

3 claras  
 $\frac{3}{4}$  de chávena de açúcar  
Natas batidas  
 $\frac{1}{2}$  cháv. de avelãs torradas e moídas  
Molho de caramelo preparado  
Molho de chocolate preparado  
Frutos frescos ou em conserva

### *Preparação:*

Bater as claras em castelo. Acrescentar o açúcar e continuar a bater até a mistura se apresentar espessa e brilhante. Juntar as avelãs moídas e envolver.

Marcar dois círculos de 20cm num papel vegetal. Espalhar a mistura num círculo de 18cm.

Cozer no forno a 150oC durante 50 a 60 minutos ou até o merengue se apresentar seco e quebradiço. Deixe arrefecer no forno.

Para servir, cubra com as natas. Aplique sobre a cobertura os molhos de caramelo e de chocolate, e guarnesça com fruta fresca da época, frutos em conserva escorridos, ou uma mistura de ambos.





## Bolo de Frutos Secos



### *Ingredientes:*

80g de amêndoa pelada  
50g de miolo de noz  
50g de miolo de avelã  
200g de manteiga  
250g de farinha  
150g de farinha de milho  
200g de açúcar  
1 c. (de café) de fermento  
2 gotas de aroma de baunilha  
Raspa de 1 limão  
2 gemas  
Manteiga para untar



### *Preparação:*

Triture grosseiramente os frutos, reservando alguns inteiros para decoração.

Junte a manteiga com a farinha, até obter um preparado granulado. Adicione a farinha de milho, a fruta, o açúcar, o fermento, a baunilha, a raspa de limão e as gemas.

Trabalhe a massa e coloque-a numa forma untada com manteiga.

Polvilhe com os frutos inteiros, que reservou, e leve ao forno, pré-aquecido, a 180°C, por 50 minutos.

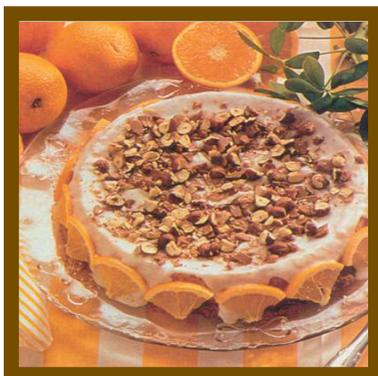
Sirva frio.

Fonte: Recolha pela equipa do Projecto.





## *Bolo de Laranja com Avelãs*



### *Ingredientes:*

4 ovos  
200g de açúcar  
2 laranjas  
3c. (de sopa) de compota de laranja  
100g de avelãs  
200g de farinha  
3c. (de chá) de fermento em pó  
100g de margarina  
Raspa da casca de meia laranja  
Glacé e raspas de chocolate q.b.

### *Preparação:*

Bata os ovos com o açúcar até obter um creme esbranquiçado.

Descasque as laranjas, corte-as em pedacinhos e misture-os ao creme.

Junte a compota e as avelãs partidas em pedaços. Acrescente a farinha e o fermento, previamente peneirados. Junte a margarina amolecida.

Unte uma forma redonda com manteiga, verta a massa e leve ao forno, durante cerca de 50 minutos.

Desenforme o bolo, deixe arrefecer e guarneça com glacé, avelãs e raspa de chocolate.



Fonte: TV7 dias. A arte de bem cozinhar.

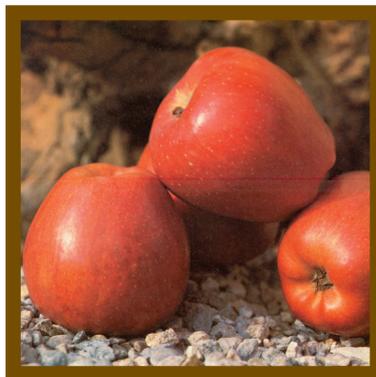


## Bolo de Maçã e Avelãs



### *Ingredientes:*

6 ovos  
200g de açúcar  
1 saqueta de açúcar baunilhado  
1 pitada de canela  
75g de sêmola  
1 colher de cacau em pó  
125g de avelãs moídas  
250g de maçãs raladas  
3 colheres de geleia de maçã  
100g de chocolate em tablete  
Um pouco de creme de coco  
Algumas avelãs lascadas



### *Preparação:*

Bata os ovos e o açúcar num recipiente usando uma batedeira eléctrica na velocidade máxima durante 1 minuto até a mistura ficar espessa e com espuma. Adicione o açúcar baunilhado e a canela e continue a bater durante 2 minutos.

Noutro recipiente, bata com a batedeira na velocidade lenta, a sêmola, o cacau em pó e as amêndoas moídas. Junte as maçãs.

Coloque a massa numa forma funda, de 28cm de diâmetro, forrada, alisando-a uniformemente com uma espátula.

Coza num forno pré-aquecido a 180-200°C durante 30-35 minutos. Retire imediatamente da forma, barre a geleia de maçã sobre o bolo e deixe arrefecer.

**Cobertura:** derreta o chocolate e o creme de coco em banho-maria, mexendo até a mistura ficar fofa e brilhante. Cubra o bolo e decore-o à volta com avelãs lascadas.

Fonte: A Enciclopédia de Pastelaria. Livros e Livros, 1.ª Edição, Lisboa, 2000.





## *Bolo de Mel e Avelãs*



### *Ingredientes:*

100g de avelã  
300g de mel  
6 ovos  
100g de farinha

### *Preparação:*

Misturar as gemas com o mel, até ficar homogéneo.

Juntar pouco a pouco, mexendo sempre, a farinha, depois as avelãs, bem limpas e trituradas, e por último as claras batidas em castelo.

Untar a forma com manteiga, colocar a massa e cozer durante meia hora.



Fonte: O mel. Posto Central de Fomento Apícola, Min. Agric., 1935.



## Bolo de Noiva



### *Ingredientes:*

4 claras; 150g de açúcar  
4 gemas; 175g de farinha  
1  $\frac{1}{2}$  c. (chá) de fermento em pó  
250g de avelãs raladas

Margarina para untar a forma

#### **Para o recheio:**

1 pacote de pudim de chocolate  
0,5 l de leite; 50g de cacau em pó  
50g de chocolate amargo  
100g de açúcar; 250g de manteiga

#### **Para decoração:**

Aguardente; Doce de alperce  
50g de avelãs às lascas  
1 clara; 200-250g de açúcar em pó



### *Preparação:*

Bata as claras em castelo. Junte o açúcar em chuva. Adicione as gemas, a farinha misturada com o fermento e as avelãs. Coloque a massa numa forma redonda só untada no fundo e leve a cozer ao forno previamente aquecido (175-200°C) durante cerca de 50 minutos. Deixe arrefecer sobre uma rede. Quando estiver completamente frio, corte o bolo em três rodelas.

**Recheio:** misture o pudim com o cacau e um pouco de leite frio. Leve o resto do leite ao lume com o chocolate partido aos pedacinhos. Quando ferver, junte o pudim misturado com o leite e o açúcar e deixe ferver, mexendo sempre. Deixe arrefecer. Bata a manteiga e junte aos poucos ao creme de chocolate.

Divida o recheio em três partes e espalhe sobre duas das rodelas. Coloque as camadas umas sobre as outras, terminando com a fatia do bolo sem creme. Pique a parte de cima do bolo com um garfo. Salpique com um pouco de aguardente e barre com doce de alperce e o resto do creme de chocolate. Decore os lados do bolo com as avelãs às lascas. Misture a clara com o açúcar em pó e com um saco de pasteleiro decore a parte de cima do bolo.

Fonte: Receitas do Forno. Selecções de Reader's Digest, 1994 (adaptado).





## *Bolo de Requeijão e Avelãs*



### *Ingredientes:*

125g de manteiga  
4 ovos  
120g de açúcar em pó  
Sal q.b.  
120g de avelãs moídas  
Raspa de 1 limão  
125g de requeijão  
300g de groselhas ou framboesas  
Açúcar para polvilhar q.b.

### *Preparação:*

Bata a manteiga com as gemas, 80g de açúcar em pó e uma pitada de sal. Acrescente as avelãs moídas, a raspa de limão e o requeijão, ligando tudo muito bem.

Bata as claras, adicionando aos poucos o restante açúcar em pó, até ficarem firmes. Envolve na massa anterior, com cuidado, e junte as groselhas ou framboesas, lavadas e escurridas.

Deite esta massa numa forma untada com manteiga e polvilhada com pão ralado e leve ao forno (já quente) durante cerca de 50 minutos.

Retire, deixe arrefecer um pouco e desenforme. Polvilhe com açúcar e guarneça com groselhas ou framboesas.



Fonte: TV 7 Dias. A arte de bem cozinhar.



## Bolo de Tâmaras e Avelãs



### Ingredientes:

6 gemas  
120g de açúcar  
150g de avelãs  
150g de tâmaras  
1 c. (de sopa) de rum  
 $\frac{1}{2}$  limão  
6 claras  
Manteiga  
Açúcar em pó



### Preparação:

Bata as gemas com o açúcar até obter um creme fofo e esbranquiçado.

Aloure ligeiramente as avelãs e rale-as. Pique as tâmaras e junte ao preparado anterior.

Junte ainda o rum, o sumo e a raspa de  $\frac{1}{2}$  limão.

Bata as claras em castelo bem firme e adicione-as cuidadosamente ao preparado anterior.

Deite a massa numa forma de mola previamente untada com a manteiga e leve a cozer em forno médio (180°C) durante 45 a 50 minutos.

Depois de frio polvilhe com o açúcar em pó eventualmente sobre um papel recortado como se vê na fotografia.

Fonte: Livro de receitas de Bolos e Bolinhos. Vaqueiro, 1992.





## *Bolo Grande de Avelã*



### *Ingredientes:*

8 ovos  
300g de açúcar  
1 dl de óleo  
1 dl de leite  
3 colheres de chá de canela  
2 colheres de sopa de mel  
200 g de farinha  
200 g de avelã moída  
2 colheres de chá de fermento em pó

### *Preparação:*

Bater as gemas com o açúcar, o óleo, o leite, a canela e o mel.

Adicionar o miolo de avelã, a farinha e o fermento, envolver bem, e juntar as claras em castelo.

Levar ao forno em forma redonda, untada com manteiga e polvilhada com farinha.

Depois de frio, barrar o bolo com chocolate (200g de chocolate em barra derretido, 4 colheres de sopa de manteiga e 2 colheres de sopa de leite) e enfeitar com avelãs.

Sugestão : pode rechear-se com ovos moles.



Fonte: Receita cedida por M. Alice de Jesus Rodrigues – Viseu



## Bolo Inglês de Avelã e Noz



### *Ingredientes:*

175g de manteiga  
4 ovos  
250g de açúcar  
Raspa da casca de 1/2 limão  
150g de farinha  
100g de maizena  
1 colher de chá de fermento em pó  
100g de miolo de avelã ralada  
75g de noz ralada  
1 colher de sopa de sumo de limão



### *Preparação:*

Bater a manteiga, juntar 150g de açúcar e continuar a bater. Separar as claras das gemas de 2 ovos. Misturar as duas farinhas e o fermento. Juntar as gemas e os ovos inteiros ao creme de manteiga e depois a farinha.

Aquecer o forno a 180°C. Forrar a forma com papel vegetal. Deitar a massa na forma de bolo inglês de 30cm de comprimento.

Bater as claras em castelo e juntar o resto do açúcar, a avelã, a noz e o sumo de limão. Fazer um sulco ao comprido da massa que está na forma e deitar aí o preparado de avelã e noz.

Meter na parte inferior do forno durante 70 minutos. Ao fim de 45 minutos, pode ser necessário cobrir a forma com papel de alumínio, para não ficar demasiado escuro ou queimado.

Deixar repousar mais 10 minutos com o forno apagado, desenformar e deixar arrefecer sobre uma rede metálica.

Fonte: Cozinhar melhor, Bolos. Livraria Civilização Editora, 1991.





## Bolo Lena



### *Ingredientes:*

8 claras  
300g de açúcar  
2c. (de sopa) de farinha  
150g de avelãs

#### **Para a cobertura:**

8 gemas  
8c. (de sopa) de açúcar  
água q.b.

### *Preparação:*

Moer, finamente, a avelã numa picadora.

Misturar o açúcar, a avelã moída e a farinha.

Bater as claras em castelo forte e juntá-las ao preparado anterior. Envolver até obter uma mistura homogénea.

Levar ao forno, em forma bem untada, à temperatura de 160°C durante 40 a 45 minutos.

Desenformar com cuidado e cobrir com os ovos moles.



Fonte: Receita cedida por Ernestina Correia – Viseu.



## Bolo Nostalgia



### *Ingredientes:*

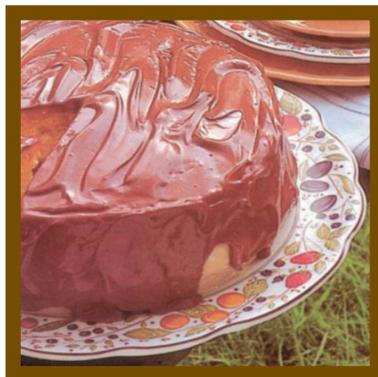
100g de manteiga; 100g de açúcar  
5 gemas; 1 pitada de sal  
200g de avelãs raladas  
Raspa da casca de 1/2 limão  
75g de sêmola  
1c. (de sopa) de fermento  
400g de batatas cozidas; 5 claras  
Margarina para untar a forma  
3-4 c. (de sopa) de pão ralado

### **Para barrar:**

3 c. (de sopa) de doce de alperce  
1 c. (de sopa) de água

### **Para a decoração:**

2 c. (de sopa) de água  
20 g de manteiga  
100g de chocolate meio amargo



### *Preparação:*

Bata a manteiga com o açúcar e a pitada de sal até obter uma mistura homogênea. Junte as gemas uma a uma e depois as avelãs, a raspa da casca de limão, as batatas raladas finamente, a sêmola e o fermento. Deixe repousar durante 15 minutos.

Entretanto, barre uma forma redonda e polvilhe-a com pão ralado. Bata as claras em castelo e misture-as cuidadosamente ao preparado anterior. Leve a cozer ao forno previamente aquecido (200°C) durante 45 minutos.

Depois de pronto, vire o bolo para uma rede e deixe-o arrefecer. Quando frio, barre a parte de cima do bolo com o doce de alperce misturado com água. Derreta o chocolate com a manteiga e a água e cubra o bolo.

Fonte: *Receitas do Forno. Selecções de Reader's Digest, 1.ª Edição, 1994.*





## *Bolo Rápido de Avelã*



### *Ingredientes:*

6 ovos  
100g de açúcar  
1 saqueta de açúcar baunilhado  
150g de avelãs moídas  
50g de pão ralado  
150g de chocolate de tablete  
Um pouco de creme de coco  
Natas batidas para acompanhar

### *Preparação:*

Bata os ovos e o açúcar usando uma batedeira eléctrica na velocidade máxima durante 1 minuto até a mistura ficar espessa e com espuma. Adicione o açúcar baunilhado e continue a bater durante 2 minutos.

Junte as avelãs moídas e o pão ralado e acrescente os outros ingredientes, batendo com a batedeira na velocidade lenta.

Coloque a massa numa forma de bolos funda, de 26cm de diâmetro, forrada, alisando-a uniformemente com uma espátula. Coza num forno pré-aquecido a 180-200°C durante 35-40 minutos.

Retire imediatamente da forma, tire o papel vegetal e deixe arrefecer. Embrulhe o bolo numa folha de papel de alumínio e deixe no frigorífico durante 1-2 horas.

**Cobertura:** derreta o chocolate com o creme de coco em banho-maria, mexendo até a mistura ficar fofa e aveludada. Use para cobrir o bolo e deixe solidificar.

Sirva com natas batidas.



Fonte: A Enciclopédia de Pastelaria. Livros e Livros, 1.ª Edição, Lisboa, 2000.



## Bolo sem Farinha

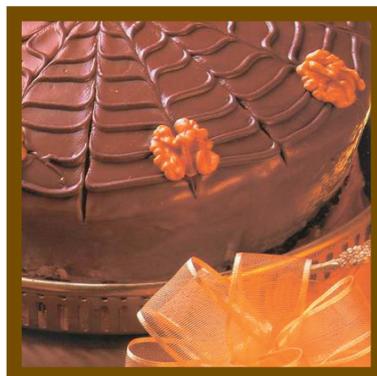


### *Ingredientes:*

11 ovos  
1 c. (de sopa) de rum  
225g de açúcar  
150g de nozes picadas ou raladas  
150g de avelãs em pó

### **Cobertura:**

200g de chocolate *fondant*  
200g de manteiga



### *Preparação:*

Separe as claras das gemas e bata as últimas com a varinha de arames. Quando aumentarem de volume e começarem a ficar brancas, junte-lhes o rum e bata um pouco mais.

Bata as claras com o açúcar e junte metade das gemas batidas. Misture com cuidado e, quando estiverem bem misturadas, adicione o resto e mexa novamente.

Misture as nozes e as avelãs e junte-as, aos poucos, ao preparado anterior.

Unte uma forma com manteiga e polvilhe com farinha. Coloque a massa na forma e coza no forno, pré-aquecido a uma temperatura de 180°C, durante aproximadamente 30 minutos.

Enquanto a massa coze, derreta o chocolate em banho-maria com a manteiga cortada aos bocados.

Logo que o bolo esteja cozido, deixe arrefecer, desenforme e coloque-o sobre um suporte para bolos. Cubra com o chocolate derretido e decore com frutos secos.

Fonte: Recolha pela equipa do Projecto.





### *Ingredientes:*

200g de manteiga amolecida  
175g de açúcar  
3 ovos; 3 gemas de ovos  
Casca ralada de  $\frac{1}{2}$  limão  
1 c. (de chá) de canela em pó  
1 pitada de sal  
200g de avelãs moídas  
125g de farinha  
1 c. (de chá) de fermento em pó  
3 claras de ovos  
200g de chocolate amargo  
Açúcar em pó

### *Preparação:*

Bata a manteiga, depois acrescente aos poucos o açúcar, os ovos inteiros, as gemas, a raspa de limão, a canela, o sal e as avelãs moídas.

Peneire a farinha e o fermento em pó para um recipiente e junte-os a pouco e pouco à massa.

Bata as claras em castelo. Junte-as, com cuidado, à massa. Corte o chocolate em pedaços pequenos e junte-o também à massa.

Coloque a massa numa forma de buraco de 24cm de diâmetro, bem untada. Coza num forno pré-aquecido a 180°C durante 70 minutos.

Retire o bolo da forma e deixe arrefecer. Polvilhe com açúcar em pó.



## Bomba de Natas e Chocolate



### *Ingredientes:*

- 1 bolo já feito (cerca de 26 cm de diâmetro)
- 70g de amêndoas peladas
- 70g de avelãs peladas
- 1 litro de natas para bater
- 150g de açúcar em pó
- 150g de chocolate fondant
- 1/2 c. (de sopa) de cacau
- 2 c. (de sopa) de brandy
- 2 c. (de sopa) de licor de laranja
- 1 c. (de chá) de manteiga



### *Preparação:*

Bata as natas e junte-lhe as amêndoas e as avelãs picadas, 100g de chocolate picado e 100g de açúcar em pó. Divida o preparado em duas partes e a uma delas junte o resto do chocolate derretido não muito quente.

Forre uma tigela de pirex com papel vegetal e unte-a com manteiga. Coloque o bolo, cortado em fatias finas, nas paredes da tigela, de forma a que não fique nenhum espaço. Empape o bolo com os licores misturados. Recheie com o creme branco e distribua-o uniformemente.

No centro, coloque o creme de chocolate, nivele e cubra com película aderente. Deixe no frigorífico durante duas horas.

Desenhe um círculo num cartão de dimensões adequadas e recorte algumas partes, de forma a obter o molde desejado para decorar o bolo.

Desenforme o bolo e cubra-o com açúcar em pó; coloque por cima, o molde de cartão e polvilhe com o açúcar misturado com uma colher de açúcar em pó. Retire o papel e sirva.

Fonte: Recolha pela equipa do Projecto.





### Ingredientes:

4 ovos; 100g de açúcar  
125g de manteiga  
100g de farinha  
1 c. (de chá) de fermento em pó  
Polpa de  $\frac{1}{2}$  vagem de baunilha  
2 c. (de sopa) de rum  
125g de ameixas secas  
150g de alperces secos  
200g de figos secos  
150g de avelãs  
60g de amêndoas  
Gordura para a forma; glacé q.b.  
2 c. (sopa) de flocos de aveia integral

### Preparação:

Bata os ovos com o açúcar até estarem espumosos. Junte a manteiga, a farinha, o fermento em pó, a polpa de baunilha e o rum.

Corte todas as frutas em pedacinhos pequenos e misture à massa. Polvilhe uma forma de bolo inglês com os flocos de aveia, encha-a com a massa e alise-a. Leve ao forno previamente aquecido e deixe cozer durante 1 hora.

Decore com um pouco de glacé e tirinhas de alperce.

*Nota:* se embrulhar o bolo em papel de alumínio, ele mantém-se fresco várias semanas.





## TARTES



Tarte de Ameixa e Avelã .....	100
Tarte de Avelã.....	101
Tarte de Avelã.....	102
Tarte de Avelã e Cenoura .....	103
Tarte de Avelã e Pêra.....	104
Tarte de Chocolate com Avelã .....	105
Tarte de Chocolate e Canela.....	106
Tarte de “Ganaché” com Avelã.....	107
Tarte de Groselha e Kiwi.....	108
Tarte de Maçã .....	109
Tarte de Maçã à Húngara.....	110
Tarte de Morango.....	111
Tarte Estoril .....	112





## Tarte de Ameixa e Avelã



### *Ingredientes:*

200g de farinha  
1/2 saqueta de fermento de padeiro  
100g de mel; 1 pitada de sal  
100-150ml de leite morno  
100g de manteiga  
1kg de ameixas  
50g de pão ralado na altura  
50g de avelãs trituradas  
3 c. (de sopa) de geleia de alperce

### *Preparação:*

Misture a farinha e o fermento num recipiente e junte em seguida 50g de mel, o sal, o leite e 50g de manteiga derretida. Bata durante 5 minutos com uma batedeira eléctrica, primeiro a uma velocidade baixa e depois a alta. Deixe a massa a fermentar num local morno até que aumente de volume.

**Recheio:** derreta a restante manteiga e mel numa frigideira. Adicione então o pão ralado e as avelãs trituradas. Mexa até que estejam tostadas e deixe arrefecer. Esmague com uma colher.

Lave, enxugue, parta ao meio, descaroce e corte as ameixas às fatias.

Amasse de novo a massa com a batedeira na potência máxima. Estenda numa forma redonda de 28cm coberta com uma folha de papel vegetal, untada. Cubra com metade da mistura de avelãs, disponha as ameixas de forma a criar um efeito de escamas de peixe. Deixe repousar em local morno. Leve ao forno previamente aquecido a 200°C durante 30 minutos.

Aqueça a geleia e pincele a tarte assim que esta sair do forno. Polvilhe com a restante mistura de avelãs. Sirva com natas batidas.



Fonte: A Enciclopédia de Pastelaria. Livros e Livros, 1.ª Edição, Lisboa, 2000.

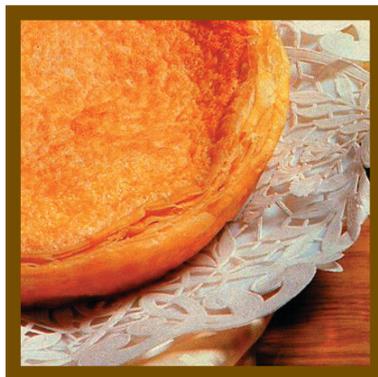


## Tarte de Avelã



### *Ingredientes:*

$\frac{1}{2}$  pacote de massa folhada  
200 g de açúcar  
1,5 dl de água  
100 g de miolo de avelã  
50 g de manteiga  
5 gemas  
1 clara  
raspa de 1 limão



### *Preparação:*

Picar a avelã sem pele.

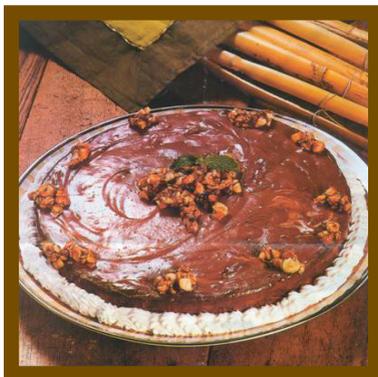
Levar ao lume um tacho com a água e o açúcar, tapan. Quando começar a ferver destapan e esperar 3 minutos.

Juntar a avelã e a manteiga e deixar ferver mais um minuto. Retirar do lume e deixar arrefecer.

Juntar as gemas, a clara e a raspa de limão. Deitar o preparado na tarteira forrada com a massa folhada e levar ao forno a cozer.

Fonte: Recolha pela equipa do Projecto.





### Ingredientes:

200g de açúcar  
150g de miolo de avelãs  
380g de chocolate de culinária picado  
3c. (de sopa) de rum  
3,5dl de natas  
100g de biscoitos de amêndoa moída  
**Para decoração:**  
Cacau em pó e natas q.b.

### Preparação:

Forre o fundo de uma tarteira com papel e unte com manteiga.

Derreta o açúcar até caramelizar, junte o miolo de avelã e deite sobre uma superfície lisa, untada. Deixe arrefecer.

Ponha o chocolate a derreter juntamente com 1/3 das natas e o rum. Deixe que arrefeça.

Parta o praliné de avelã e, bata as restantes natas até obter *chantilly*. Incorpore o chocolate no *chantilly* e misture o *praliné*. Verta na forma e cubra com os biscoitos de amêndoa moídos. Coloque no frigorífico durante cerca de seis horas.

Desenforme de maneira a que os biscoitos de amêndoa fiquem na base da tarte. Cubra com o cacau em pó e enfeite com natas e miolo de avelã triturado.



## Tarte de Avelãs e Cenoura



### *Ingredientes:*

4 ovos; 200g de açúcar  
1 c. (de sobremesa) de canela  
80g de avelãs; 100g de farinha  
1c. (de chá) de fermento

### **Para a cobertura:**

180g de açúcar; 3 gemas  
2 cenouras raladas  
1 cálice de licor de laranja  
3 folhas de gelatina incolor  
Chantilly q.b.



### *Preparação:*

Bata as gemas com o açúcar, acrescentando depois a canela e as avelãs moídas e bata mais um pouco. Incorpore a farinha peneirada com o fermento, alternando com as claras batidas em castelo.

Transfira para uma forma de fundo amovível, untada e enfarinhada, e leve ao forno por 35 minutos. Retire e deixe arrefecer .

À parte, leve ao lume o açúcar com um pouco de água, até obter uma calda fraca. Junte as cenouras raladas e deixe cozer durante 5 minutos, em lume brando.

Retire, deixe amornar e adicione as gemas e o licor, mexendo sempre. Leve de novo ao lume para cozer as gemas. Tire do lume e incorpore a gelatina já demolhada.

Guarde no frigorífico até que o preparado comece a prender. Deite sobre a tarte e leve novamente ao frigorífico.

Sirva decorado com chantilly e avelãs.





## Tarte de Avelãs e Maçã



### Ingredientes:

250g de farinha; 1 pitada de sal  
1-2 c. (de sopa) de açúcar  
100g de manteiga  
75g de banha; 1kg de maçãs  
4 c. (de sopa) de sumo de limão  
1 pitada de canela em pó  
1 pitada de noz-moscada em pó  
65g de açúcar mascavado  
50g de avelãs moídas  
25g de avelãs lascadas  
1 c. (de sopa) de pão ralado na altura  
Leite condensado

### Preparação:

Peneire a farinha sobre uma superfície de trabalho e faça um buraco no meio. Adicione 3 colheres (de sopa) de água, o açúcar e o sal. Usando um pouco de farinha, ligue tudo até ter uma pasta. Acrescente 75g de manteiga e a banha cortada em pedacinhos. Tape com a restante farinha e amasse até ficar uma massa fofo. Deixe-a descansar durante uma hora.

Recheio: descasque e corte as maçãs em pedaços. Regue-as com sumo de limão. Junte a canela, a noz-moscada e as avelãs moídas e lascadas e polvilhe sobre as maçãs. Mexa com cuidado para ligar os ingredientes todos.

Estenda metade da massa e forre a base e os lados de uma forma para tarte. Tape com o pão ralado e adicione o recheio. Pincele a parte de cima da massa com o leite condensado.

Estenda a restante massa até ter uma camada ligeiramente mais grossa e cubra a tarte. Carregue bem para selar os bordos. Corte o excesso de massa e utilize-a para decorar a tarte, pincelando os motivos com leite condensado na parte de baixo. Amoleça a restante manteiga, polvilhe com avelãs e o restante açúcar mascavado. Coza num forno pré-aquecido a 200-220°C durante 45 minutos. Sirva com natas batidas.



Fonte: Recolha pela Equipa do Projecto.



## Tarte de Chocolate com Avelãs



### *Ingredientes:*

200g de manteiga  
200g de chocolate amargo  
4 ovos  
100g de açúcar  
100g de avelã ralada  
500g de gelado de baunilha



### *Preparação:*

Derreta o chocolate com a manteiga em banho-maria.  
Bata os ovos inteiros com o açúcar até ficar esbranquiçado.  
Junte o preparado anterior e ligue a avelã (uma parte da dose).  
Verta para a forma untada com manteiga e polvilhe com um pouco de avelã,  
coza a 180°C durante 20 minutos aproximadamente.  
Desenforme logo invertendo o bolo sobre uma rede para arrefecer.  
Sirva com gelado de baunilha polvilhado com a restante avelã.

Fonte: Receitas Modelo, Ficha N.º 94.





## Tarte de Chocolate e Canela



### *Ingredientes:*

200g de farinha; 80g de açúcar

1 ovo; 1 gema

100g de manteiga amolecida

50g de avelãs moídas

Feijão seco para a forma

#### **Para o recheio:**

300g de chocolate em barra

1 dl de natas

1 c. (de café) de canela

Cacau em pó q.b.

30g de manteiga amolecida

### *Preparação:*

Misture a farinha com o açúcar e junte a manteiga amolecida, o ovo inteiro, a gema e a avelã moída. Misture bem, forme uma bola com a massa e leve ao frigorífico durante 10 minutos.

Estenda em seguida a massa e com ela forre uma forma de fundo solto. Cubra com papel vegetal, encha de feijão seco e leve ao forno a 180°C durante 25 minutos. Retire depois o feijão seco e o papel e deixe arrefecer.

Parta o chocolate em pedaços para uma tigela. Leve ao lume as natas com a canela e, quando ferver, deite sobre o chocolate e mexa até este derreter e ficar como um creme. Adicione por fim a manteiga amolecida e mexa.

Deite esta mistura sobre a massa da tarte e leve ao frigorífico durante uma hora.

Sirva depois polvilhada com cacau em pó. Decore a gosto.



Fonte: TeleCulinária.



## Tarte de “Ganaché” com Avelã



### *Ingredientes:*

1 folha de massa quebrada  
250g de chocolate fondant  
200g de natas líquidas  
150g de avelãs torradas e sem pele



### *Preparação:*

Estenda a massa com um rolo e, com ela, forre uma forma de tarte com 24cm de diâmetro. Pique a base com um garfo, tape com um pouco de papel de alumínio e, em cima, coloque grão seco, para que a massa não se deforme durante a cozedura.

Leve a forma ao forno, pré-aquecido a uma temperatura de 180°C, e coza durante 15 a 20 minutos, até a massa estar um pouco dourada. Retire do forno, tire o grão e o papel e deixe arrefecer.

Corte o chocolate e coloque-o numa tigela. Aqueça as natas e, quando comecem a ferver, despeje aos poucos sobre o chocolate, mexendo com uma espátula até que os dois ingredientes estejam bem misturados.

Pique metade das avelãs e misture-as com o preparado anterior. Deixe arrefecer e coloque a mistura dentro da tarte.

Polvilhe a superfície com as restantes avelãs e ponha a tarte no frigorífico. Deixe repousar durante pelo menos 3 horas e sirva.

Fonte: Com Muito Gosto. Assim é Fácil, Chocolate, N.º 19, Minilivros.





## Tarte de Groselha e Kiwi



### *Ingredientes:*

200g de farinha  
50g de açúcar  
120g de manteiga ou margarina  
1 ovo

#### **Para o recheio:**

4 claras; 125g de açúcar  
50g de coco ralado  
50g de avelãs raladas  
750g de groselhas  
2-3 kiwis

#### **Para a cobertura:**

1 pacote de gelatina em pó  
2 c. (de sopa) de açúcar  
2,5dl de vinho branco

### *Preparação:*

Misture rapidamente com as mãos a farinha, o açúcar, a manteiga e o ovo. Estenda a massa e forre uma tarteira previamente untada.

**Recheio:** bata as claras em castelo, junte o açúcar, o coco e as avelãs. Arranje e lave as groselhas e junte 500g às claras.

Ponha este creme na tarteira e leve a cozer ao forno previamente aquecido (175°C) durante aproximadamente 40 minutos.

Decore o bolo com fatias de kiwi e ponha no centro as groselhas restantes.

Dissolva a gelatina no vinho branco, junte o açúcar e deite sobre o bolo.



Fonte: Receitas do Forno. Selecções de Reader's Digest, 1.ª Edição, 1994.

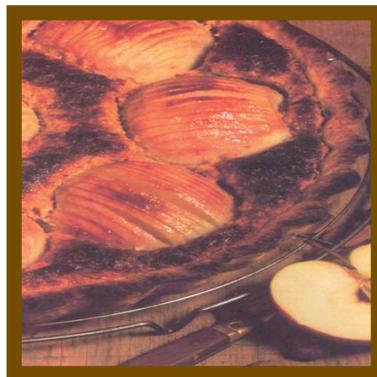


## Tarte de Maçã



### *Ingredientes:*

250g de farinha  
125g de margarina  
160g de açúcar  
3 ovos  
150g de avelãs  
1 c. (de café) de canela  
1 maçã grande; 5 maçãs  
Sumo de 1 limão  
2 c. (de sopa) de geleia



### *Preparação:*

Prepare uma massa de tarte com farinha, a margarina, 60g de açúcar e 1 ovo. Bata com a batedeira eléctrica, depois molde a massa em bolo e deixe descansar. Estenda a massa e forre com ela uma forma de tarte com cerca de 22 cm de diâmetro.

Pique o fundo e recheie a tarte com uma mistura composta pelas avelãs raladas, 2 gemas, a canela, 100g de açúcar, a maçã grande ralada, o sumo de limão e 2 claras em castelo.

Alise a superfície da tarte e enterre no recheio até metade da altura, as restantes 5 maçãs descascadas, cortadas ao meio e golpeadas conforme a foto.

Leve a cozer durante cerca de 30 a 35 minutos em forno quente (220°C).

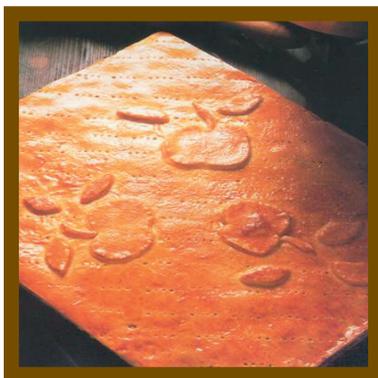
Na altura de servir, pincele as maçãs com a geleia derretida.

Fonte: Livro de Receitas de Bolos e Bolinhos. Vaqueiro, 1992.





## Tarte de Maçã à Húngara



### *Ingredientes:*

600g de farinha  
1c. (de sopa) de fermento em pó  
3c. (de sopa) de açúcar  
200g de margarina  
2,5dl de leite ou água  
750g de maçãs  
80g de açúcar  
1c. (de chá) de canela  
50g de sultanas  
80g de avelãs  
1 ovo

### *Preparação:*

Peneire, duas vezes, conjuntamente a farinha, o fermento em pó e as 3 colheres de açúcar. Adicione a margarina e trabalhe com a ponta dos dedos de modo a obter uma textura de areia grossa. Junte o leite ou água e misture tudo rapidamente. Molde em bola e deixe repousar um pouco.

Estenda metade da massa e forre um tabuleiro rectangular (30x45cm) muito bem untado com margarina. Rale as maçãs e junte o açúcar, a canela, as sultanas e as avelãs raladas grosseiramente. Deite sobre a massa.

Estenda a restante massa e coloque sobre a tarte. Corte os bordos com uma faca e decore com as aparas, conforme a fotografia. Pincele com o ovo batido e pique com o garfo.

Leve a cozer em forno médio (180°C) durante 50 a 60 minutos. Deixe arrefecer no tabuleiro e corte em quadrados com 5 cm de lado.



Fonte: Livro de Receitas de Bolos e Bolinhos. Vaqueiro, 1992.

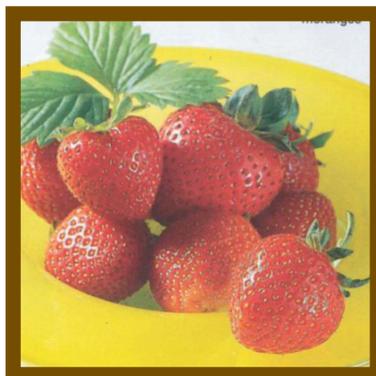


## Tarte de Morangos



### *Ingredientes:*

100g de manteiga ou margarina  
60g de açúcar; 1 ovo  
200g de farinha; 1 pitada de sal  
Para o recheio:  
500g de queijo fresco batido (c/ 20% de gordura)  
30g de avelãs raladas  
2 c. (de sopa) de açúcar; 2 gemas  
4 fatias de ananás de conserva  
3,5dl de natas  
1 c. (de sopa) de açúcar  
500-750g de morangos grandes  
Para decoração:  
3 c. (de sopa) de avelãs torradas às lascas



### *Preparação:*

Corte a manteiga aos pedaços e misture-a rapidamente com as mãos com o açúcar, a farinha, o sal e o ovo. Forre com esta massa uma tarteira já untada. Pique o fundo da tarteira com um garfo e leve a cozer ao forno previamente aquecido (200°C) durante aproximadamente 20 minutos.

Recheio: Bata o queijo com as avelãs, o açúcar e as gemas. Corte as fatias de ananás aos pedacinhos, escorra-os bem e junte 2/3 dessa quantidade ao recheio. Guarde o resto para a decoração. Bata bem as natas com o açúcar até estas estarem firmes. Junte 2/3 ao recheio.

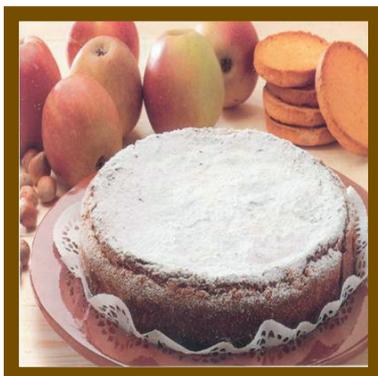
Ponha o creme dentro da tarteira. Lave e arranje os morangos, cortando-os ao meio. Coloque-os por cima do recheio, guardando alguns para a decoração. Com o resto das natas, faça com um saco de pasteiro montinhos sobre os morangos. Ponha alternadamente em cima de cada montinho 1/2 morango e um pedacinho de ananás. Salpique com as avelãs às lascas.

Fonte: *Receitas do Forno. Selecções de Reader's Digest, 1.ª Edição, 1994.*





## Tarte Estoril



### *Ingredientes:*

2kg de maçãs reinetas  
0,5dl de água  
100g de margarina  
75g de açúcar  
100g de avelãs  
13 bolachas  
2 gemas  
1 c. (de sobremesa) de canela  
4 claras  
Açúcar em pó

### *Preparação:*

Descasque as maçãs e retire-lhes as sementes. Corte em bocados e leve ao lume com a água. Deixe cozer as maçãs até ficarem em puré. Junte a margarina e o açúcar.

Rale as avelãs e as bolachas e junte ao puré de maça. Adicione as gemas e a canela e misture tudo muito bem.

Bata as claras em castelo bem firme e junte suavemente ao preparado anterior.

Unte com margarina e polvilhe com 1 bolacha ralada, uma forma de tarte com o fundo móvel. Deite o preparado de maçãs na forma e leve a cozer em forno médio (175°C) cerca de 50 minutos.

Desenforme depois de fria e polvilhe com açúcar em pó.



Fonte: Livro de receitas de Pastelaria e sobremesas. Vaqueiro, 1994.



## ROLOS



Rolo de Avelã .....	114
Rolo de Figo e Avelã.....	115
Rosca de Avelã.....	116
Salame de Chocolate e Avelã .....	117
“Strudel” de Avelã.....	118
Torta de Avelã .....	119
Torta de Avelã e Café .....	120
Trança de Avelã.....	121





### *Ingredientes:*

300g de farinha  
2 c. (de chá) de fermento em pó  
200g de açúcar  
1 saqueta de açúcar baunilhado  
1 pitada de sal; 1 ovo  
3 c. (de sopa) de leite  
125g de manteiga amolecida  
200g de avelãs moídas  
4-5 gotas de essência de amêndoa amarga  
1 ovo separado

### *Preparação:*

Misture a farinha e o fermento em pó. Faça um buraco no meio e adicione 100g de açúcar, o açúcar baunilhado, o sal, o ovo e 2 colheres (de sopa) de leite ou água. Amasse até obter uma pasta espessa, usando um pouco de farinha. Corte a manteiga em pedaços e acrescente-a à massa. Tape com a restante farinha e amasse rapidamente. Se estiver muito pegajosa deixe-a secar no frigorífico.

**Recheio:** junte as avelãs moídas com o restante açúcar, a essência de amêndoa amarga, metade de uma gema, a clara e 3-4 colheres (de sopa) de água para fazer um creme fofo.

Estenda a massa até ter um retângulo de 36x46 cm. Cubra com uma camada de creme de avelã. Enrole, começando pelo lado mais comprido, e faça um anel. Coloque num tabuleiro de forno untado.

Bata o resto da gema com o resto do leite e pincele sobre a massa. Faça incisões na parte de cima do anel para formar uma estrela. Coza num forno pré-aquecido a 180-200°C durante 45 minutos.





## Rolo de Figos e Avelã



### *Ingredientes:*

450g de farinha de trigo  
1 saqueta de fermento de padeiro  
100g de mel puro  
200g de leite morno  
50g de manteiga  
1 ovo  
250g de figos secos  
125g de avelãs peladas  
Sumo de  $\frac{1}{2}$  limão  
1 c. (de chá) de anis em pó  
1 gema de ovo



### *Preparação:*

Misture cuidadosamente a farinha e o fermento num recipiente. Junte 50g de mel, o leite, a manteiga e o ovo. Bata durante 5 minutos com uma batedeira eléctrica, primeiro a baixa e depois a alta velocidade. Deixe a levedar num local morno até que aumente o volume.

**Recheio:** lave e corte os figos às fatias. Esmague grosseiramente as avelãs. Misture estes dois frutos com o restante mel, o sumo de limão e o anis em pó. Volte a bater a massa com a batedeira na potência máxima.

Estenda a massa de forma a que fique um rectângulo de 36x40cm. Espalhe o recheio sobre a massa, deixando 2cm nos rebordos. Enrole a massa, coloque-a num tabuleiro de bolos untado e deixe-a repousar num local morno até que tenha aumentado de volume.

Bata a gema de ovo com um pouco de água e pincele sobre o bolo. Leve ao forno previamente aquecido a 180°C durante 40 minutos.

Fonte: A Enciclopédia de Pastelaria. Livros e Livros, 1.ª Edição, Lisboa, 2000.





## Rosca de Avelã



### Ingredientes:

250g de requeijão  
6 colheres de sopa de leite  
1 ovo  
1,25dl de óleo  
600g de açúcar  
1 pitada de sal  
425g de farinha  
1 colher de chá de fermento em pó  
100g de laranja cristalizada  
150g de avelãs  
Raspa de  $\frac{1}{2}$  limão  
5 colheres de sopa de natas  
1 gema de ovo

### Preparação:

Deixe escorrer o requeijão e misturar com o leite, o óleo, o ovo, 100g de açúcar e o sal. Misturar o fermento à farinha e adicionar ao creme, às colheradas, amassando tudo muito bem.

Picar a casca de laranja cristalizada e misturar à avelã ralada, à raspa do limão, ao restante açúcar e a quatro colheres de sopa de natas.

Cortar o maçapão às tiras finas. Aquecer o forno a 180°C. Untar o tabuleiro com manteiga. Estender a massa com o rolo numa superfície de trabalho enfarinhada, até obter uma tira de 80x20cm.

Colocar o maçapão no centro e ao comprido. Deitar por cima o creme de avelã. Dobrar a massa sobre o recheio dos dois lados e exercer pressão para fechar. Colocar no tabuleiro, com a união voltada para baixo, formando uma rodela.

Bater a gema com o resto das natas e pincelar a rosca. Fazer pequenos cortes em forma de cruz com a tesoura da cozinha. Meter no centro do forno durante 50 minutos.



Fonte: Cozinhar melhor, Bolos. Livraria Civilização Editora, 1991.

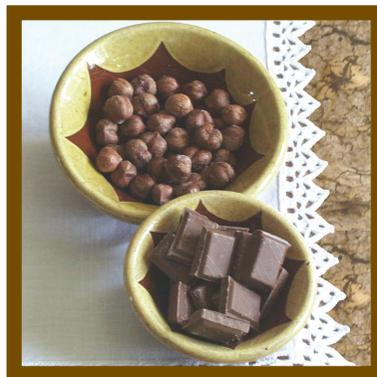


## Salame de Chocolate e Avelã



### *Ingredientes:*

200g de manteiga  
200g de biscoitos  
200g de avelãs picadas  
200g de açúcar  
100g de cacau em pó  
2 c. (de sopa) de rum ou vinho do Porto  
2 ovos



### *Preparação:*

Derreta a manteiga.

Triture grosseiramente os biscoitos e junte-lhes 50g de avelãs, o açúcar, o cacau e o rum. Acrescente a manteiga derretida e os ovos, e mexa até obter uma pasta homogénea.

Embrulhe a massa em papel de alumínio e dê-lhe uma forma cilíndrica.

Coloque no frigorífico, pelo menos 2 horas. Retire o salame do alumínio e passe-o pela restante avelã.

Sirva cortado em fatias.

Fonte: Recolha pela equipa do Projecto.





## “Strudel” de Avelã



### *Ingredientes:*

250g de farinha grossa para pão  
1 pitada de sal  
1 ovo  
1 c. (de sopa) de óleo  
250g de mel  
400g de avelãs moídas  
2 ovos separados  
1 c. (de chá) de canela em pó  
100g de passas  
1 c. (de sopa) de leite  
Açúcar em pó para decorar

### *Preparação:*

Peneire a farinha sobre uma superfície de trabalho. Faça um buraco no meio, adicione o sal, 100ml de água quente, o ovo e o óleo. Amasse rapidamente até a massa ficar fofa, juntando aos poucos a farinha aos outros ingredientes. Deixe esta massa descansar durante 30 minutos sobre uma folha de papel vegetal numa caçarola grande, tapada, quente e completamente seca, onde tenha fervido água previamente.

Recheio. Junte o mel, as avelãs moídas, 1 gema e as claras com 5-6 colheres (de sopa) de água, a canela em pó e as passas para formar uma bola fofa.

Estenda a massa sobre um pano polvilhado com farinha até ter uma camada fina e forme um retângulo de 50x70cm. A massa deve ficar transparente. Espalhe o recheio sobre a massa, deixando uma margem de 3cm nos lados mais pequenos do retângulo. Dobre estas pontas sobre o recheio, enrole o “Strudel” usando o pano. Alise a parte exterior da massa com os dedos e coloque-a sobre um tabuleiro de forno untado. Misture a restante gema com o leite e pincele sobre o “Strudel”. Coza num forno pré-aquecido a 200-220°C durante 35 minutos. Polvilhe com açúcar em pó a 5 minutos do final do tempo de cozedura.



Fonte: A Enciclopédia de Pastelaria. Livros e Livros, 1.ª Edição, Lisboa, 2000.



## Torta de Avelã



### *Ingredientes:*

100g de manteiga amolecida  
75g de açúcar  
1 saqueta de açúcar baunilhado  
5 ovos separados  
3-4 colheres (de sopa) de rum  
75g de farinha  
1 c. (de chá) de fermento em pó  
300g de geleia de ananás  
100g de avelãs cortadas  
100g de chocolate superfino para culinária



### *Preparação:*

Bata 75g de manteiga num recipiente, depois acrescente 65g de açúcar, o açúcar baunilhado, as gemas e as 2 colheres de rum. Bata as claras em castelo, depois incorpore-as com cuidado à massa. Peneire a farinha e o fermento em pó num recipiente à parte, depois junte a pouco e pouco à massa usando uma batedeira eléctrica.

Coloque a massa num tabuleiro, num forno pré-aquecido a 180-200°C durante 12-15 minutos. Retire imediatamente da forma para cima de um papel vegetal polvilhado com o restante açúcar.

Recheio: misture a geleia de ananás com o resto do rum. Barre sobre o bolo quente. Polvilhe com avelãs cortadas e enrole-o imediatamente com ajuda do papel vegetal.

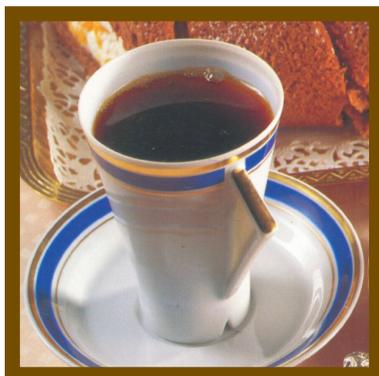
**Cobertura:** coloque o chocolate e a restante manteiga em banho-maria. Derreta, mexendo até estarem moles e cremosos. Use para fazer a cobertura da torta. Corte a torta em fatias diagonais, logo que a cobertura começar a solidificar.

Fonte: A Enciclopédia de Pastelaria. Livros e Livros, 1.ª Edição, Lisboa, 2000.





## Torta de Avelã e Café



### Ingredientes:

5 ovos; 90 g de avelã  
1 c. (de chá) de água quente  
1 c. (de sopa) de açúcar em pó  
4 avelãs inteiras  
3/4 de uma chávena de açúcar  
1 c. (de chá) de café solúvel  
1 c. (de sopa) de licor de café  
2 c. (de chá) de café solúvel  
Para o recheio:  
300 ml de natas  
2 c. (de chá) de café solúvel  
1 c. (de sopa) de açúcar  
1 c. (de chá) de água quente  
1 c. (de sopa) de licor de café

### Preparação:

**Recheio:** bata firmemente as natas com o açúcar. Dissolva o café em pó numa colher de água quente e adicione-o às natas. Junte também o licor de café. Reserve o creme no frigorífico, tapado.

Com uma batedeira eléctrica, bata as gemas com o açúcar até obter um creme espesso e claro. Adicione as avelãs raladas e misture bem. Dissolva o café em pó numa colher (de chá) de água quente e adicione-o ao preparado de gemas. Acrescente o licor de café e misture bem. Num recipiente à parte, envolva cuidadosamente as claras batidas em castelo com o preparado de avelãs.

Forre o tabuleiro (30x25cm) com papel vegetal. Unte-o com margarina e leve a massa ao forno durante 20 ou 25 minutos. Retire do forno, deixe arrefecer durante 1 minuto e desenforme. Enrole a torta com muito cuidado e deixe repousar durante 2 minutos. Passado esse tempo, desenrole e deixe arrefecer.

Espalhe sobre a massa  $\frac{3}{4}$  do creme de café que reservou no frigorífico e, em seguida, volte a enrolar. Corte-lhe as extremidades. Polvilhe a torta com açúcar e café em pó, enfeite-a com o restante creme e decore com as avelãs inteiras.



Fonte: TV 7 Dias. A Arte de Bem Cozinhar.



## Trança de Avelãs



### *Ingredientes:*

500g de farinha; 30g de fermento  
 $\frac{1}{4}$  l de leite morno; 50g de açúcar  
Raspa da casca de 1 limão  
1 pitada de sal; 2 ovos  
100g de manteiga amolecida  
Manteiga para untar a forma  
Para o recheio:  
200g de avelãs moídas  
200g de açúcar  
2 claras de ovo  
6 c. (de sopa) de leite



### *Preparação:*

Peneire a farinha para uma tigela grande e faça uma cova no centro. Deite nela o fermento esmigalhado e desfaça-o com um pouco de leite morno. Junte depois 2 colheres (de chá) de açúcar e um pouco de farinha. Deixe que esta massa levede, tapada, durante 25 minutos, aproximadamente.

Distribua o resto do leite e do açúcar, os ovos, a raspa da casca de limão, o sal e a manteiga em volta e amasse todos os ingredientes. Bata a massa com uma colher de pau até se desprender da tigela. Tape-a e deixe levedar até que tenha aumentado de volume para o dobro, cerca de um hora.

Misture as avelãs moídas com o açúcar. Bata as claras com o leite e junte-as às avelãs. Divida a massa levedada em 3 partes iguais. Estenda cada uma delas sobre a superfície de trabalho ligeiramente enfarinhada até obter uma tira com 35x15cm. Utilize  $\frac{1}{3}$  da mistura de avelãs para rechear cada parte. Faça-lhes incisões e una-os por uma ponta, com a parte aberta para cima. Dê-lhes a forma de trança. Tape a trança e deixe-a levedar mais 30 minutos.

Aqueça previamente o forno a 220°C. Unte o tabuleiro com manteiga e coloque a trança no tabuleiro (pincele com leite) a cozer em forno médio durante cerca de 40 minutos. Deixe repousar a trança um pouco sobre uma rede para arrefecer.

Fonte: Recolha da equipa do Projecto.





<i>Bavaroise</i> de Avelã.....	123
Crepes com Creme de Avelã.....	124
Doce de Abóbora com Avelãs .....	125
Gelado de Avelãs .....	126
Gelado de Café.....	127
Gelado de Chocolate e Avelãs.....	128
Mousse de Avelã.....	129
Mousse de Avelã.....	130
Mousse de Avelãs .....	131
Mousse de Avelã com Praliné .....	132
Mousse de Chocolate com Avelã e <i>Whisky</i> ..	133
Mousse Moka.....	134
Sobremesa Gelada com Mel .....	135
Sorvete de Avelã .....	136
Sorvete de Avelã .....	137



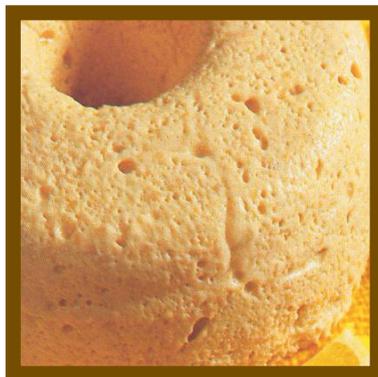


## *Bavaroise de Avelã*



### *Ingredientes:*

100 g de avelã  
1 lata de leite condensado  
4 dl de natas  
9 folhas de gelatina  
6 ovos



### *Preparação:*

Misturar as gemas com o leite condensado.

Juntar as natas, batidas até ficarem firmes, à mistura do leite condensado com as gemas.

Dissolver a gelatina, escorrida, numa colher de sopa de água quente e adicionar ao preparado.

Envolver, com cuidado, as claras batidas em castelo e por fim as avelãs trituradas sem casca.

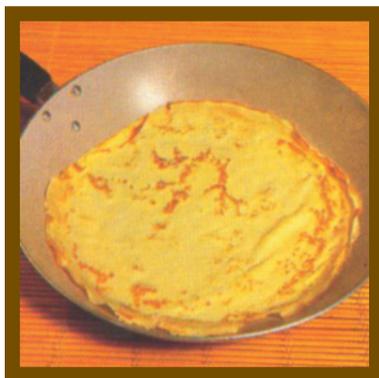
Deitar numa forma passada por água e levar ao frigorífico.

Fonte: Receita cedida por M. Alice de Jesus Rodrigues – Viseu.





## Crepes com Creme de Avelã



### *Ingredientes:*

150g de farinha  
1 pitada de sal  
2 ovos; 1 gema  
2,5dl de leite

#### **Para o recheio:**

100g de chocolate amargo  
2 dl de natas espessas  
1 colher de rum; 1 clara  
1 colher de açúcar baunilhado  
150g de miolo de avelãs

#### **Para fritar:**

75g de manteiga

### *Preparação:*

Numa tigela faça a massa com a farinha, 2 ovos, a gema, o leite e o sal. Amasse bem e deixe a repousar, tapada, durante 30 minutos.

Entretanto, deixe o chocolate derreter em banho-maria quente e misture-o com 5 colheres de natas. Bata as restantes natas até ficarem firmes. Bata a clara em castelo com o açúcar baunilhado e misture-a com o rum e as avelãs picadas. Misture metade das natas batidas com o creme de avelãs.

Aqueça o forno a 50°C. Derreta a manteiga em porções numa frigideira e frite 8 crepes finos durante 2 a 3 minutos de cada lado, em lume brando, de modo a ficarem dourados. Mantenha-os aquecidos no forno até acabar de utilizar toda a massa.

Unte os crepes com o chocolate líquido, distribua por cima o creme de avelãs e enrole-os. Decore os crepes com as restantes natas e sirva-os em pratos pré-aquecidos.



Fonte: Cozinhar melhor, Sobremesas. Livraria Civilização Editora.



## Doce de Abóbora com Avelãs



### *Ingredientes:*

600g de abóbora amarela, limpa  
800g de açúcar  
0,5 l de água  
1 casquinha de laranja  
1 pau de canela  
1 rodela de limão  
80g de miolo de avelã, tostado e pelado



### *Preparação:*

Corte abóbora em cubos muito pequenos.

Num tacho, leve ao lume o açúcar com 0,5 l de água, a casca da laranja, o pau de canela e a rodela de limão e deixe ferver durante 3 minutos.

Adicione depois os cubos de abóbora e o miolo de avelã previamente picado e deixe cozer até obter geleia.

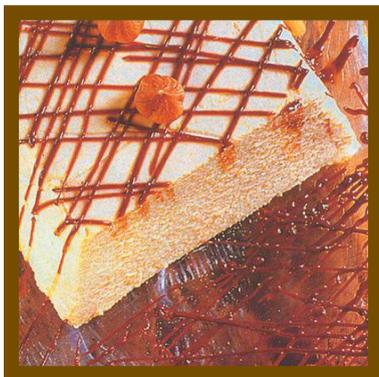
Quando o doce estiver pronto, retire-lhe o pau de canela, a rodela de limão e a casca de laranja e guarde-o em frascos.

Fonte: Recolha pela equipa do Projecto.





## *Gelado de Avelãs*



### *Ingredientes:*

1 litro de leite  
50g de avelãs torradas e raladas  
6 gemas  
250g de açúcar

### *Preparação:*

Ferva o leite com as avelãs raladas.

Junte-lhe as gemas e o açúcar e leve ao lume a engrossar até obter uma massa que barre as costas de uma colher.

Coe e deite numa terrina.

Deixe arrefecer e ponha a gelar.

Decore com chocolate e avelã.



Fonte: Recolha pela equipa do Projecto



## Gelado de Café



### *Ingredientes:*

3c. (de sobremesa) de café solúvel  
3c. (de sopa) de água  
4 ovos; 6 gemas  
310g de açúcar  
Uma pitada de sal  
5dl de natas  
75g de avelãs  
2,5dl de leite  
2 saquinhos de açúcar baunilhado



### *Preparação:*

Dissolva o café em água a ferver. Deixe arrefecer. Bata, em banho-maria, ou sobre lume brando, os ovos com 2 gemas, 250g de açúcar, e o sal até obter um creme esbranquiçado. Arrefeça o creme sobre um recipiente contendo água fria.

Bata as natas até prenderem. Junte-as ao creme e adicione o café, misturando cuidadosamente. Deite o preparados numa forma rectangular, forrada com papel vegetal e leve ao frigorífico durante 6 horas.

Torre ligeiramente as avelãs e esfregue-as num pano para lhes retirar a pele. Pique finamente 1/3 das avelãs e leve ao lume com o leite durante cerca de 10 minutos, sem deixar ferver.

**Molho:** bata as 4 gemas com 60g de açúcar até obter um creme fofo. Coe o leite e junte os saquinhos de açúcar baunilhado. Leve a ferver e adicione ao creme anterior. Coloque o creme em banho-maria para cozer até espessar. Deixe arrefecer.

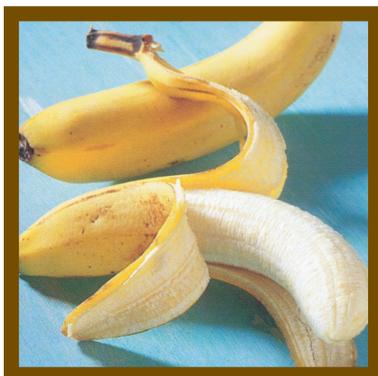
Quinze minutos antes de servir, retire o gelado do frigorífico. Desenforme-o e polvilhe com as restantes avelãs grosseiramente picadas. Sirva em fatias com o molho de baunilha.

Fonte: Livro de Receitas de Pastelaria e Sobremesas. Vaqueiro. 1994.





## Gelado de Chocolate e Avelãs



### *Ingredientes:*

50g de avelãs descascadas  
50g de chocolate amargo  
2 colheres de cacau em pó  
1 pitada de baunilha em pó  
50g de mel; 2,5dl de leite  
100g de açúcar de cana granulado  
2 dl de natas espessas; 3 ovos  
500g de bananas  
2 colheres de manteiga  
1 pitada de canela em pó

### *Preparação:*

Torre as avelãs numa frigideira seca até as cascas se separarem. Esfregue-as depois num pano para as descascar. Pique-as finamente no robô ou na picadora e moa-as no ralador rotativo.

Parta o chocolate, misture-o com o cacau em pó, a baunilha, o mel, metade do açúcar de cana e as natas, e derreta-o de seguida em lume brando, mexendo sempre. Misture, na batedeira, as avelãs com o leite, os ovos, e a mistura arrefecida de chocolate.

Deite o preparado no tambor da geleira e deixe gelar durante cerca de 30 minutos, seguindo as instruções de utilização. Coloque depois o gelado durante mais 30 minutos no congelador.

Descasque as bananas e corte-as em rodela finas. Derreta a manteiga numa frigideira até ficar espumosa, adicione-lhe o restante açúcar de cana e a canela e deixe caramelizar ligeiramente. Aqueça as rodela de banana na mistura, virando-as durante 5 minutos.

Faça 8 bolas com metade do gelado, coloque-as em pratos de sobremesa, distribua por cima as rodela quentes de banana e regue-as com o caramelo.



Fonte: Cozinhar Melhor, Sobremesas. Livraria Civilização Editora.

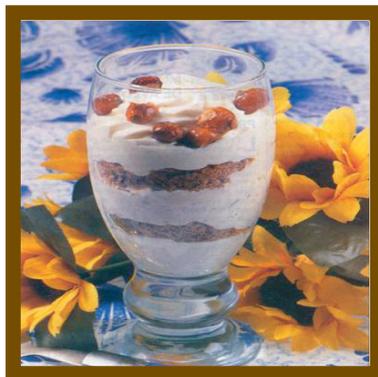


## Mousse de Avelãs



### *Ingredientes:*

200g de açúcar  
400g de avelãs peladas  
4dl de natas  
2 claras  
4 c. (de sopa) de açúcar em pó



### *Preparação:*

Leve ao lume o açúcar com um pouco de água e logo que este comece a caramelizar, junte as avelãs.

Retire do lume, verta este preparado sobre uma superfície ligeiramente untada com óleo e deixe arrefecer. Depois de frio, parta em pedacinhos e triture na picadora até ficar em pó. Reserve.

Bata as natas. À parte, bata as claras em castelo com o açúcar em pó. Envolve as claras com dois terços das natas e junte 1/3 das avelãs trituradas.

Nas taças onde vai servir o doce, disponha camadas alternadas de creme de avelãs e avelãs caramelizadas e finalize com as restantes natas.

Decore com avelãs inteiras.

Fonte: Mulher Moderna na Cozinha.





## *Mousse de Avelãs*



### *Ingredientes:*

100g de avelãs raladas  
250g de açúcar  
4 ovos

### *Preparação:*

Leva-se ao lume o açúcar com 2,5 dl de água e deixa-se chegar ao ponto pérola. Junta-se a avelã ralada e deixa-se ferver novamente.

À parte, batem-se as gemas, que em seguida se adicionam ao açúcar e às avelãs e vai novamente a cozer.

Batem-se as claras em castelo firme e misturam-se ao preparado anterior, depois de frio.



Fonte: Receita cedida por M. Eugénia Torres Almeida – Viseu.



## Mousse de Avelãs



### *Ingredientes:*

1 lata de leite condensado

125g de manteiga

4 gemas

3 claras

1,5dl de natas

200g de avelãs moídas

#### **Para a cobertura:**

100g de miolo de avelã torrada moída



### *Preparação:*

Faça cozer a lata de leite condensado durante 30 minutos na panela de pressão, depois retire-a, deixe-a arrefecer.

Abra a lata e bata o conteúdo com as gemas e a manteiga amolecida, até obter uma mistura fofa.

Junte primeiro as avelãs, depois as claras batidas em castelo e as natas em *chantilly* e misture tudo levemente e sem bater. Deite numa taça e guarde no frio.

Na hora de servir deite sobre a mousse as avelãs torradas moídas.

Fonte: Recolha da equipa do Projecto.





## Mousse de Avelãs com Praliné



### Ingredientes:

1 lata de leite condensado  
125g de manteiga  
4 gemas  
3 claras  
1,5 dl de natas  
100g de avelãs moídas  
**Para o praliné:**  
150g de açúcar  
75g de miolo de amêndoa

### Preparação:

Faça cozer a lata de leite condensado durante 30 minutos na panela de pressão. Depois retire-a, deixe-a arrefecer, abra-a e bata o conteúdo com as gemas e a manteiga amolecida, até obter uma mistura fofo.

Junte primeiro as avelãs, depois as claras batidas em castelo e as natas em *chantilly* e misture tudo levemente e sem bater. Deite numa taça e guarde no frio.

Entretanto, num tacho, leve ao lume o açúcar com o miolo de amêndoa (com a pele) e quando começar a ficar granitado, vá mexendo devagar até obter um caramelo uniforme.

Deite sobre uma mesa de mármore ou inox, previamente untada com óleo, deixe arrefecer e parta em pedacinhos finos ou pise no almofariz. Na hora de servir, adicione à mousse.



Fonte: Recolha pela equipa do Projecto.



## Mousse de Chocolate com Avelãs e Whisky



### Ingredientes:

60g ou 1/3 de xícara (chá) de avelãs  
250g de chocolate amargo  
125ml ou 1/2 xícara (chá) de água  
1 c. (sopa) de manteiga sem sal  
3 ovos  
30ml ou 2 c. (sopa) de *whisky*  
50g ou 1/3 xícara (chá) de açúcar



### Preparação:

Moa as avelãs torradas, reservando algumas inteiras para decoração.

Pique o chocolate em pedaços pequenos e depois ponha numa panela média e junte metade da água. Aqueça devagar por cerca de 3 a 5 minutos, mexendo até o chocolate derreter por completo. Tire a panela do fogo e junte a manteiga cortada em pedaços.

Separe as gemas dos ovos. Misture as gemas na massa de chocolate e manteiga, uma de cada vez, mexendo bem durante todo o tempo. Aqueça em lume baixo, mexendo sem parar, durante 4 minutos. Tire a panela do fogo e junte as avelãs e o *whisky*. Deixe a massa esfriar até ficar morna.

Numa panela, junte a restante água e o açúcar e aqueça até se dissolver, mexendo de vez em quando. Ferva sem mexer até a calda estar no ponto.

Bata as claras em neve e aos poucos junte a calda quente de açúcar, mexendo sem parar. Continue a bater durante 3 minutos, até que as claras estejam frias e duras. Misture aproximadamente 1/4 das claras no creme de chocolate morno. Despeje esse creme nas claras restantes e mexa devagar.

Divida em formas menores e deixe gelar durante mais ou menos 1 hora.

Fonte: Recolha pela equipa do Projecto.





## Mousse Moka



### *Ingredientes:*

4 ovos  
100g de açúcar  
1c. (de sopa) de café solúvel  
1c. (de sopa) de maizena  
2,5dl de leite  
30g de margarina  
50g de avelãs

### *Preparação:*

Bata as gemas com o açúcar até obter um creme fofo.

Dissolva o café solúvel e a maizena no leite e junte pouco a pouco ao preparado anterior, mexendo sempre. Leve ao lume a engrossar sem parar de mexer.

Retire do lume, junte a margarina e deixe arrefecer, mexendo de vez em quando.

Quando estiver quase frio, junte as claras batidas em castelo bem firme.

Deite numa taça e polvilhe com as avelãs picadas grosseiramente.

Leve ao frigorífico.



Fonte: Saberes & Sabores.

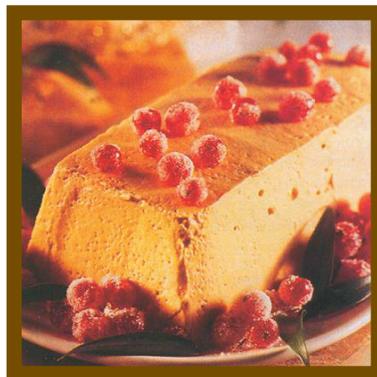


## Sobremesa Gelada com Mel



### *Ingredientes:*

125g de frutos cristalizados sortidos  
5 c. (sopa) de vinho do Porto branco  
6 c. (de sopa) de açúcar  
4 c. (de sopa) de mel  
100g de natas geladas  
75g de miolo de avelãs peladas  
75g de miolo de amêndoas peladas  
4 claras à temperatura ambiente



### *Preparação:*

Passes os frutos por água, escorra e ponha numa tigela. Regue com o vinho do Porto e aguarde 30 minutos.

Dentro de um tacho, misture o açúcar, o mel e 2 colheres de sopa de água. Leve ao lume e cozinhe lentamente, até obter uma calda muito espessa.

Bata as natas até espessarem e guarde no frigorífico. Pique as avelãs e as amêndoas, espalhe num tabuleiro e doure-as no forno.

Bata as claras em castelo e, aos poucos, adicione metade da calda de açúcar, batendo sempre. Adicione também as natas geladas, as amêndoas, as avelãs e os frutos cristalizados picados, misturando delicadamente.

Deite em formas individuais e guarde no frigorífico durante cerca de 6 horas, ou até ficar consistente.

Desenforme e decore com a restante calda apurada e em fios e com frutos vermelhos. Acompanhe com um molho feito com frutos vermelhos esmagados.

Fonte: As Melhores Receitas de Verão III. Controljornal/Edipresse, 2000.





## Sorvete de Avelãs



### *Ingredientes:*

200g de avelãs peladas e raladas  
2 l de leite  
800g de açúcar

### *Preparação:*

Torram-se as avelãs no forno.

Deitam-se as avelãs numa vasilha, cobrem-se com 1 litro de leite e deixa-se em infusão durante 1 hora.

Junta-se-lhes, em seguida, o resto do leite a ferver e o açúcar; leva-se um pouco ao lume, passa-se pela peneira e põe-se a gelar.



Fonte: Tesouro das Cozinheiras. Porto Editora, 1993.



## Sorvete de Avelãs



### *Ingredientes:*

1 l de leite  
5 gemas  
40g de manteiga  
250g de açúcar  
160g de avelãs moídas



### *Preparação:*

Bata as gemas com o açúcar, junte a manteiga ao leite previamente fervido com o miolo das avelãs.

Mexa tudo em lume brando até começar a ferver.

Deixe arrefecer e ponha no frigorífico a gelar.

Fonte: Recolha pela equipa do Projecto.





Argolinhas de Avelã.....	140
Beijinhos de Avelã.....	141
“Berner Leckerli” .....	142
Biscoitos de Avelã.....	143
Biscoitos de Azeite e Avelã .....	144
Biscoitos de Chocolate e Avelã .....	145
Biscoitos de Colher .....	146
Biscoitos Recheados do Brasil .....	147
Bolachas de Avelã.....	148
Bolachinhas de Aveia.....	149
Bolinhos de Avelã.....	150
Bolinhos Secos de Avelã D. Glória .....	151
Bolinhos Simples de Avelã .....	152
Bolsinhas de Frutos Secos .....	153
<i>Croissants</i> de Avelã .....	154
<i>Croissants</i> de Avelã .....	155
Delícias de Avelã .....	156
Duquesas.....	157
Estrelinhas Doces .....	158





## *BOLINHOS E BISCOITOS*



Florentinas de Avelã .....	159
Losangos de Avelã e Noz .....	160
Marquesas .....	161
Merengues de Avelã.....	162
Palitos de Avelã .....	163
Pentes de Avelã.....	164
“Pretzels” de Avelã .....	165
Quartos Crescentes de Avelã .....	166
Queques de Frutas e Frutos Secos .....	167
Sonhos de Avelã .....	168
Tartitas de Avelã.....	169
Triângulos de Avelã .....	170





## *Argolinhas de Avelã*



### *Ingredientes:*

150g de farinha  
125g de manteiga  
125g de açúcar  
Um pouco de rum ou sumo de limão  
125g de avelãs levemente torradas e raladas  
2 gemas

### *Preparação:*

Bate-se a manteiga até ficar em creme, junta-se-lhe o açúcar e depois a farinha e as gemas; incorporam-se, então, as avelãs.

Faz-se com a massa um rolo com aproximadamente 3cm de diâmetro e corta-se todo em rodela; recortam-se as rodela com um corta-bolachas e, com outro mais pequeno, retiram-se-lhes os centros.

Achatam-se um pouco com um garfo e levam-se a cozer a forno moderado durante 15 minutos, em tabuleiro untado.



Fonte: Tesouro das Cozinheiras. Porto Editora, 1993.



## *Beijinhos de Avelãs*



### *Ingredientes:*

125g de açúcar  
1 ovo grande  
Raspa de 1 limão  
1 pitada de sal  
150g de avelãs raladas  
65g de farinha



### *Preparação:*

Numa tigela, bata em creme o açúcar, o ovo, o sumo de limão e a pitada de sal. Junte as avelãs e a farinha.

Deite o preparado num saco de pasteleiro munido de um bico canelado e molde os beijinhos sobre um tabuleiro ligeiramente untado e polvilhado.

Coloque uma avelã sobre cada beijinho e leve a cozer em forno médio (180°C) durante 10 a 15 minutos.

Fonte: Livro de receitas de Bolos e Bolinhos. Vaqueiro, 1992.





### *Ingredientes:*

125g de amêndoas raladas  
125g de avelãs raladas  
250g de açúcar  
3 c. (de sopa) bem cheias de farinha  
3 claras  
100g de casca de laranja em pedaços  
 $\frac{1}{2}$  c. (de chá) de canela  
3 a 4 c. (de sopa) de mel derretido

### *Preparação:*

Ralam-se juntamente as amêndoas e as avelãs, que se misturam com o açúcar, a farinha, a casca de laranja, a canela e o mel.

Batem-se as claras em nuvem e incorporam-se à restante mistura, amassando bem.

Polvilha-se o mármore com farinha e estende-se a massa até ficar com 1cm de espessura, recortando-se com um corta-bolachas em forma de estrela ou qualquer outro motivo que se prefira.

Põem-se as bolachinhas sobre um pouco de hóstia previamente recortada e colocam-se num tabuleiro de ir ao forno.

Coze em forno regular (175°C) cerca de 20 a 25 minutos.

Ainda em quentes, cobrem-se com um pouco de açúcar fervido com um pouco de água.





## Biscoitos de Avelã



### *Ingredientes:*

100g de margarina  
50g de açúcar  
1 ovo  
1 c. (de chá) de raspa de casca de laranja  
 $\frac{1}{2}$  c. (de chá) de raspa de casca de limão  
 $\frac{1}{4}$  c. (de chá) de sal  
100 g de farinha  
75g de avelãs descascadas e raladas



### *Preparação:*

Unte dois tabuleiros. Bata a margarina com o açúcar até ficar uma mistura cremosa e junte a gema, batendo bem.

Adicione a raspa das cascas de laranja e de limão, o sal e a farinha. Leve a massa ao frigorífico até poder trabalhá-la.

Com as mãos, molde bolinhas de massa com cerca de 2,5cm de diâmetro e passe pela clara e em seguida pelas avelãs. Coloque-as nos tabuleiros a intervalos de 2,5cm.

Leve ao forno, regulado a 180°C, durante 18 a 20 minutos. Retire imediatamente do tabuleiro e deixe arrefecer sobre uma rede.





## *Biscoitos de Azeite e Avelã*



### *Ingredientes:*

6 ovos  
120g de açúcar  
2 dl de azeite  
200g de farinha  
1 c. (de café) de canela em pó  
0,5dl de aguardente  
Manteiga e miolo de avelã q.b.

### *Preparação:*

Bata os ovos com o açúcar. Acrescente depois o azeite e, sem parar de mexer, envolva a farinha, a canela e a aguardente.

Ligue o forno a 175°C e unte um tabuleiro com manteiga. Reserve.

Coloque a massa dos biscoitos dentro de um saco de pasteleiro e disponha montinhos no tabuleiro.

Coloque uma avelã, sobre cada um. Leve ao forno por cerca de 20 minutos.



Fonte: Receita cedida por Maria da Glória Fernandes – Arcos de Valdevez.



## Biscoitos de Chocolate e Avelã



### Ingredientes:

125g de mel; 50g de açúcar  
1 pitada de sal; 65g de manteiga  
2 c. (de sopa) de leite (opcional)  
50g de açúcar  
5 gotas de aroma de limão  
 $\frac{1}{2}$  c. (de chá) de canela  
3 c. (de chá) de fermento em pó  
200g de avelã; 250g de farinha  
200-225g de chocolate para culinária



### Preparação:

Derreta em lume brando o mel, o açúcar, o sal, 50g de manteiga e 2 colheres de sopa de leite ou de água. Deixe esta pasta arrefecer. Quando a pasta estiver morna, adicione o açúcar, o aroma de limão e a canela, e ligue-os com uma batedeira eléctrica na velocidade máxima.

Noutro recipiente, peneire a farinha e o fermento em pó. Ponha colher a colher dois terços da farinha na pasta de mel e ligue tudo usando uma batedeira eléctrica na velocidade média. Coloque a massa sobre a superfície de trabalho, acrescente a restante farinha, e amasse até fazer uma bola fofa. Se ficar muito pegajosa, coloque no frigorífico durante algum tempo.

Estenda a massa até ter 5mm de espessura e corte rectângulos de 2,5x7cm. Disponha-os sobre um tabuleiro de forno. Coloque as avelãs cortadas ao meio em cima dos rectângulos, carregando-os para a massa. Coza num forno pré-aquecido a 180-200°C durante cerca de 10 minutos.

**Cobertura:** derreta o chocolate com um cubo de manteiga em banho-maria até a mistura ficar cremosa e use-a para cobrir os biscoitos frios. Decore com as metades de avelã.

Fonte: A Enciclopédia e Pastelaria. Livros e Livros, Lisboa, 2000 (adaptado).





## Biscoitos de Colher



### *Ingredientes:*

75g de manteiga  
75g de açúcar  
75g de açúcar amarelo  
Algumas gotas de essência baunilha  
1 ovo batido  
175g de farinha com fermento  
1 pitada de sal  
50 a 100g de pastilhas de chocolate  
100 g de miolo de avelã picado

### *Preparação:*

Unte dois tabuleiros. Bata a manteiga com os açúcares e a essência de baunilha até obter uma mistura cremosa. Junte o ovo e bata.

Peneire a farinha e o sal e envolva bem na massa preparada.

Junte as pastilhas de chocolate e as avelãs picadas.

Deite colheradas de massa nos tabuleiros e leve ao forno, a cerca de 180°C, durante 12 a 15 minutos.

Deixe arrefecer nos tabuleiros durante 1 minuto e em seguida coloque numa rede.



Fonte: Cozinha internacional. Selecções do Reader's Digest.



## Biscoitos Recheados do Brasil



### Ingredientes:

6 claras de ovo; 150g de açúcar  
1 saqueta de açúcar baunilhado  
1 pitada de canela em pó  
150g de avelãs moídas  
65g de farinha  
20g de farinha de milho  
1 c. (de sopa) de leite  
2-3 c. (de chá) de café instantâneo  
100g de chocolate de avelã  
Cacau em pó  
125g de manteiga amolecida  
16-17 grãos de café



### Preparação:

Num recipiente, bata as claras em castelo, depois batendo sem parar, junte pouco a pouco o açúcar (reserve 1 colher de chá) e o açúcar baunilhado. Adicione a canela e as avelãs moídas. Junte a farinha com cuidado. Forre um tabuleiro de forno com papel vegetal. Desenhe 34 círculos de 6cm de diâmetro. Encha-os com o creme de avelãs e coza num forno pré-aquecido a 150°C durante 30 minutos

**Recheio:** misture a farinha de milho e o restante açúcar com o leite. Ferva-os mexendo sem parar. Acrescente o café. Adicione o chocolate de avelã, para barrar, ao creme quente. Tire do lume e deixe arrefecer, mexendo de vez em quando. Bata a manteiga, depois junte a pouco e pouco ao creme.

Encha um saco de pasteleiro com este creme de café e decore metade dos biscoitos (reserve um pouco para decorar a parte de cima). Tape o creme com um segundo biscoito.

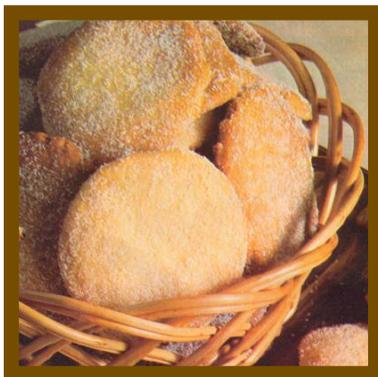
Polvilhe as bordas com cacau, colocando um círculo de papel no meio de cada biscoito. Decore com rosetas de creme de café e coloque por cima os grãos de café.

Fonte: A Enciclopédia e Pastelaria. Livros e Livros, 1.ª Edição, Lisboa, 2000.





## *Bolachas de Avelã*



### *Ingredientes:*

240g de farinha  
1 c. (de chá) de fermento em pó  
150g de manteiga ou margarina  
180g de açúcar  
1 ovo  
60g de chocolate em barra  
60g de avelãs raladas  
Baunilha (facultativa)

### *Preparação:*

Peneire a farinha com o fermento. Bata a manteiga com o açúcar até obter um creme fofo e esbranquiçado.

Junte a baunilha e o ovo batido. Misture bem e adicione a farinha peneirada e o chocolate ralado. Bata para ligar bem todos os elementos. Por fim junte as avelãs e mexa apenas para misturar.

Molde a massa num rolo de 5cm de diâmetro sobre a mesa polvilhada com farinha. Envolve em papel de alumínio, feche bem as pontas e leve ao frigorífico.

Corte a massa em rodela e coloque-as num tabuleiro untado. Polvilhe com açúcar e leve a cozer em forno quente (termostato-5) durante 10 minutos.



Fonte: Doze Meses de Cozinha. Selecções de Reader's Digest, 1977.



## *Bolachinhas de Aveia*



### *Ingredientes:*

75g de avelãs  
100g de margarina  
100g de açúcar  
75g de farinha  
1 ovo  
Uma pitada de sal  
1c. (de chá) de fermento em pó  
100g de flocos de aveia  
Raspa da casca de  $\frac{1}{2}$  limão



### *Preparação:*

Rale finamente as avelãs. Numa tigela bata a margarina com o açúcar até obter um creme esbranquiçado. Junte ao creme o ovo e bata até ligar. Adicione a farinha peneirada com o sal e o fermento em pó. Misture tudo com os flocos, as avelãs raladas e a raspa de limão. Amasse tudo rapidamente até obter um bola.

Divida a massa em duas partes iguais e molde dois rolos com 3cm de diâmetro. Embrulhe-os em folha de alumínio. Leve o frigorífico durante 1 hora.

Corte os rolos, sobre a pedra da mesa, polvilhada com farinha, em rodela com 0,5cm de espessura. Disponha as bolachas distanciadas entre si cerca de 3cm, sobre um tabuleiro untado com margarina.

Leve a cozer em forno brando (175°C) durante cerca de 10 minutos. Deixe arrefecer sobre o tabuleiro, até estarem mornas.

Retire as bolachinhas com ajuda de uma espátula e deixe arrefecer. Guarde em latas.

Fonte: Livro de Receitas de Pastelaria e Sobremesas. Vaqueiro.





### *Ingredientes:*

100g de açúcar  
100g de margarina  
1 ovo  
125g de farinha de trigo  
1 c. (de chá) de fermento em pó  
100g de miolo de avelã picado  
1 pitada de baunilha

### *Preparação:*

Numa tigela, misture o açúcar com a margarina. Junte o ovo, amasse bem e adicione a farinha peneirada com o fermento e o miolo de avelã.

Acrescente uma pitada de baunilha e amasse até formar uma bola com a massa.

Coloque a massa num saco de pasteleiro e forme bolinhos pequenos e coloque num tabuleiro untado com manteiga e polvilhado com farinha.

Sobre cada bolinho, disponha uma avelã inteira e leve ao forno já aquecido durante 15 minutos.





### *Ingredientes:*

2 ovos  
120g de açúcar  
2dl de azeite  
400g de farinha  
1 chávena de café de canela em pó  
0,5dl de aguardente  
Manteiga  
Miolo de avelã  
Chocolate *fondant* e chocolate em pó



### *Preparação:*

Bata os ovos com o açúcar. Acrescente depois o azeite e sem parar de mexer, envolva a farinha, a canela e a aguardente.

Ligue o forno a 175°C e unte um tabuleiro com manteiga.

Coloque a massa dos biscoitos dentro de um saco de pasteleiro e disponha montinhos no tabuleiro.

Coloque sobre cada um no meio um bocadinho de chocolate em pó e miolo de avelã moída e de um lado um bocadinho de chocolate *fondant*. Leve ao forno.





## Bolinhos Simples de Avelã



### Ingredientes:

0,5 kg de farinha  
1 c. (de café) de fermento em pó  
100g de açúcar  
50g de manteiga  
100g de miolo de avelã  
1 cálice de aguardente  
3 gemas; Leite q.b.  
Glacé real e avelãs inteiras q.b

### Preparação:

Peneire a farinha juntamente com o fermento para uma tigela e junte o açúcar, a manteiga, as avelãs raladas finamente, a aguardente e as gemas. Amasse tudo muito bem e vá acrescentando leite até obter uma massa que se possa trabalhar.

Tenda depois pequenos bolinhos e disponha-os num tabuleiro untado com manteiga e enfarinhado.

Leve a forno moderado previamente aquecido até que os bolinhos se encontrem cozidos.

Depois de frios, cubra-os com *glacé* real e decore com avelãs inteiras.



Fonte: Recolha pela equipa do Projecto.



## Bolsinhas de Frutos Secos



### *Ingredientes:*

300g de farinha  
100g de avelãs moídas  
125g de açúcar  
1 pacote de açúcar baunilhado  
1 pitada de sal; 1 ovo  
200g de manteiga ou margarina  
100g de miolo de avelãs peladas  
125g de passa; 1 clara  
100g de bolinhas de chocolate  
3 c. (de sopa) de açúcar em pó



### *Preparação:*

Amasse a farinha, as avelãs moídas, os açúcares, o sal, a manteiga e o ovo até obter uma massa homogênea. Tape e deixe repousar durante meia hora.

Entretanto, misture as avelãs inteiras, as passas e as bolinhas de chocolate.

Estenda a massa sobre uma superfície de trabalho polvilhada com farinha até que fique com uma espessura de 0,5cm e corte círculos com 6cm de diâmetro. Pincele-os com a clara de ovo ligeiramente batida.

Distribua 1 colher (de chá) da mistura de avelãs em metade dos círculos e tape com a outra metade.

Coloque os biscoitos num tabuleiro forrado com papel vegetal. Leve ao forno previamente aquecido a 200°C durante 15 minutos.

Deixe arrefecer e depois polvilhe-os com açúcar em pó.

Fonte: Recolha pela equipa do Projecto.





## Croissants de Avelã



### *Ingredientes:*

300g de massa folhada  
Leite condensado  
100g de avelãs moídas  
50g de açúcar  
3-4 gotas de essência de amêndoa amarga  
Açúcar em pó para decorar

### *Preparação:*

Tire a massa folhada do frigorífico e deixe-a ficar à temperatura ambiente. Estenda-a até ter um rectângulo de 70x14cm. Corte em triângulos usando uma carretilha. A base dos triângulos deverá medir 10cm. Pincele com leite condensado nas bordas dos triângulos.

**Recheio:** junte as avelãs moídas com o açúcar, a essência de amêndoa amarga e 3 colheres (de sopa) de água.

Espalhe sobre a massa dos triângulos e enrole-os até terem a forma de *croissants*. Coloque sobre um tabuleiro de forno borrifado com água fria. Pincele com leite condensado e coza num forno pré-aquecido a 200-220°C durante 15 minutos. Polvilhe com açúcar em pó.

*Nota:* pode cobrir os *croissants* com 300g de açúcar em pó misturado com 1 clara e algumas gotas de sumo de limão.



Fonte: A Enciclopédia e Pastelaria. Livros e Livros, 1.ª Edição, Lisboa, 2000.

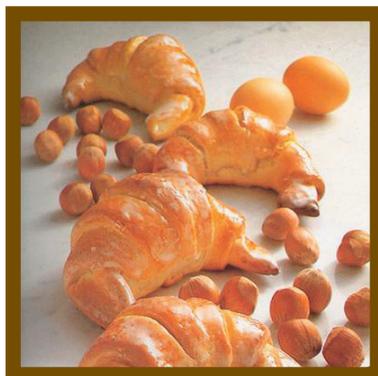


## Croissants de Avelã



### Ingredientes:

20g de fermento de padeiro  
1 colher de chá de açúcar  
1,25dl de leite morno  
1 ovo  
300g de farinha  
1 pitada de sal  
1 c. (de sopa) de manteiga  
100g de miolo de avelã ralada  
50g de açúcar escuro  
1 pitada de canela em pó  
3 c. (de sopa) de leite condensado  
100g de açúcar em pó  
2 c. (de sopa) de rum



### Preparação:

Misturar o fermento desfeito com os dedos ao açúcar e um pouco de leite quente. Tapar a massa e deixar levedar durante 15 minutos.

Deitar metade da farinha numa tigela, juntar o resto do leite, o fermento, o sal e o ovo, e amassar. Deixar levedar tapada durante 45 minutos.

Derreter a manteiga, juntar a avelã e dourar. Adicionar então o açúcar, a canela e o leite condensado.

Amassar de novo a massa e estender sobre a superfície de trabalho enfarinhada. Cortar em triângulos largos e colocar no centro o recheio de avelã. Enrolar os triângulos começando pelo lado alargado e em direcção ao vértice e dando depois a forma de *croissants*.

Colocar no tabuleiro untado e polvilhado de farinha e deixar levedar tapados durante mais 15 minutos. Entretanto, aquecer o forno a 200°C. Meter os *croissants* na parte superior durante 20 a 25 minutos. Misturar o açúcar em pó com o rum e pincelar os bolos.

Fonte: Cozinhar melhor, Bolos. Livraria Civilização Editora, 1991.





## Delícias de Avelã



### *Ingredientes:*

175g de avelãs torradas e raladas  
175g de amêndoas raladas  
250g de açúcar  
50g de casca de laranja cristalizada e picada  
1 c. (de café) de canela  
Raspa de 1 limão  
1 c. (de sopa) de doce de alperce  
2 claras batidas ligeiramente

### *Preparação:*

Numa tigela misture todos os ingredientes.

Depois de tudo bem ligado deixe repousar de um dia para o outro.

Estenda a massa com 1cm de espessura sobre a mesa polvilhada com açúcar em pó.

Corte em quadrados e leve a cozer em forno muito brando (120 a 140°C) durante 20 a 30 minutos.



Fonte: Livro de Receitas de Bolos e Bolinhos. Vaqueiro, 1992.



## Duquesas



### *Ingredientes:*

4 claras  
150g de açúcar  
150g de avelãs raladas  
20g de farinha  
20g de maizena  
1 c. (sopa) de açúcar baunilhado  
1 c. (chá) de café solúvel  
65g de manteiga  
margarina para untar o tabuleiro

**Para a decoração:**  
cobertura de chocolate



### *Preparação:*

Bata as clara em castelo bem firme. Junte o açúcar lentamente em chuva e bata até este estar completamente dissolvido.

Adicione então a farinha, a maizena, as avelãs, o açúcar baunilhado e o café solúvel. Por fim, junte a manteiga derretida.

Com uma colher de chá, faça montinhos no tabuleiro untado e leve a cozer no forno previamente aquecido (175°C) durante 15 minutos.

Arrefeça as bolachas em cima de uma rede. Quando frias, cubra-as com o chocolate e decore com avelã ou noz.

Fonte: *Receitas do Forno. Selecções de Reader's Digest, 1.ª Edição, 1994.*





## *Estrelinhas Doces*



### *Ingredientes:*

3 claras  
125g de açúcar  
1 c. (de café) de fermento  
125g de avelãs raladas com a casca  
125g de maizena

### *Preparação:*

Batem-se as claras com o açúcar durante um quarto de hora.

Misturam-se-lhes os outros ingredientes.

Estenda a massa com a grossura de 1cm numa tábua polvilhada com açúcar e corta-se com o cortador, dando-lhe o feitio de estrela.

Levam-se a cozer a forno moderado num tabuleiro.

As estrelas podem-se untar com clara batida ou polvilhada com açúcar antes de se levarem ao forno.



Fonte: Tesouro das Cozinheiras. Porto Editora, 1993.

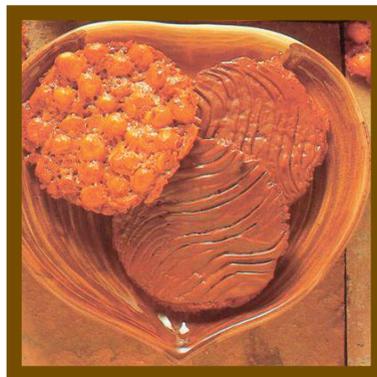


## Florentinas de Avelã



### *Ingredientes:*

300g de avelãs inteiras  
50g de mel; 150g de açúcar  
250 ml de natas espessas  
100g de amêndoas laminadas  
Casca raspada de 1 limão  
1 pitada de canela em pó  
25g de farinha; leite  
200g de chocolate superfino para culinária



### *Preparação:*

Espalhe 250g de avelãs sobre um tabuleiro de forno e torra-as num forno pré-aquecido a 200-220°C durante 8-12 minutos. Deixe arrefecer um pouco, depois tire-lhes a pele friccionando umas nas outras com as mãos.

Coloque o mel, o açúcar e as natas numa caçarola e deixe levantar fervura. Deixe ferver durante 5-6 minutos. Junte as avelãs torradas, as amêndoas laminadas, a raspa de limão, a canela e a farinha. Volte a levantar fervura. Tire do lume.

Usando uma colher de sopa, coloque montinhos desta massa sobre um tabuleiro de forno untado,  $\frac{1}{2}$  colher (de sopa) por cada florentina. Molhe os dedos no leite e alise a massa uniformemente. Depois, coloque por cima as avelãs inteiras, dispondo-as uniformemente. Coza num forno pré-aquecido a 180°C durante 20 minutos. No tabuleiro, deixe-as arrefecer durante 10 minutos, depois retire-as e deixe arrefecer completamente.

**Cobertura:** derreta o chocolate em banho-maria. Deixe arrefecer um pouco até ficar mole e cremoso. Cubra a parte de baixo das florentinas, depois faça linhas sinuosas com um garfo. Deixe arrefecer.

Fonte: A Enciclopédia de Pastelaria. Livros e Livros, 1.ª Edição, Lisboa, 2000





## Losangos de Avelã e Noz



### *Ingredientes:*

2 claras  
225g de açúcar  
125g de nozes  
175g de avelãs  
Açúcar em pó para polvilhar  
100g de açúcar em pó  
 $\frac{1}{2}$  clara  
 $\frac{1}{2}$  c. (de sopa) de licor

### *Preparação:*

Bata 2 claras em castelo bem firme.

À parte misture o açúcar, as nozes e as avelãs raladas. Junte delicadamente, a pouco e pouco, as claras, de modo a obter uma massa consistente.

Polvilhe a mesa com açúcar em pó e estenda a massa com 1cm de espessura.

Corte em losangos e deixe secar de um dia para o outro. Leve a cozer em forno médio (180°C), na ranhura superior do forno, durante 12 minutos.

Misture bem o açúcar em pó, a  $\frac{1}{2}$  clara e o licor. Barre os losangos, ainda quentes, com este preparado.

Sobre cada losango coloque  $\frac{1}{4}$  de noz ou de avelã.



Fonte: Livro de Receitas de Bolos e Bolinhos. Vaqueiro, 1992 (adaptado).



## Marquesas



### *Ingredientes:*

4 claras  
225g de açúcar em pó  
35g de margarina  
120g de amêndoas  
120g de avelãs  
1,5 dl de natas  
50g de chocolate



### *Preparação:*

Bata as claras em castelo bem firme e junte, a pouco e pouco, batendo 175g de açúcar em pó.

Derreta a margarina e junte-a ao preparado anterior, alternando com as amêndoas e avelãs raladas. Deite o preparado num saco de pasteleiro munido de um bico canelado e molde as marquesas sobre um tabuleiro forrado com papel vegetal untado com margarina.

Leve a cozer em forno médio (180°C) na ranhura superior do forno, durante 15 a 20 minutos. De vez em quando abra a porta do forno para deixar escapar o vapor.

**Recheio:** Bata as natas e junte-lhes o chocolate derretido e o açúcar em pó. Leve ao frigorífico para solidificar.

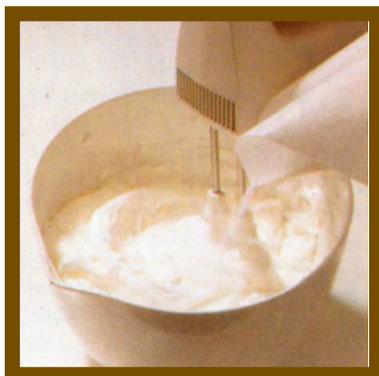
Una os bolinhos, dois a dois, com um pouco de creme. Conserve em sítio fresco.

Fonte: Livro de Receitas de Bolos e Bolinhos. Vaqueiro, 1992.





## Merengues de Avelã



### *Ingredientes:*

200g de açúcar  
1 pitada de canela  
200g de avelãs torradas e moídas  
3 claras de ovos  
100g de avelãs inteiras

### *Preparação:*

Bata as claras em castelo com uma batedeira eléctrica. Junte a pouco e pouco o açúcar, batendo se parar. Reserve 5-6 colheres de claras.

Junte com cuidado às claras em castelo a canela e as avelãs moídas. Transfira a massa para um saco de pasteleiro com um bico estriado. Faça montinhos de merengues de avelã do tamanho de nozes sobre um tabuleiro forrado e untado.

Coloque as claras que reservou num saco de pasteleiro com bico redondo e espalhe sobre os merengues de avelã. Coloque uma avelã inteira no meio de cada um, carregando devagar para baixo.

Coza num forno pré-aquecido a 130-150°C durante 25 minutos.

*Nota:* os merengues de avelã devem estar moles quando são retirados do forno.



Fonte: A Enciclopédia de Pastelaria. Livros e Livros, 1.ª Edição, Lisboa, 2000.



## Palitos de Avelã



### *Ingredientes:*

200g de farinha  
140g de açúcar  
1 saqueta de açúcar baunilhado  
1 pitada de sal  
2 ovos separados  
100g de manteiga  
400g de avelãs moídas  
4 colheres de rum  
200g de açúcar em pó



### *Preparação:*

Peneire a farinha sobre a superfície de trabalho e faça um buraco no meio. Adicione 40g de açúcar, o açúcar baunilhado, o sal e as gemas e misture com um pouco da farinha para fazer uma massa fofo. Acrescente a manteiga fria, cortada em pedaços, tape com a restante farinha e amasse bem até ficar fofo. Estenda a massa e faça um retângulo de 40x30cm.

Recheio: dissolva o restante açúcar em 140ml de água e deixe levantar fervura. Retire do lume. Junte as avelãs moídas e o rum e mexa bem. Deixe arrefecer e barre esta mistura sobre o retângulo.

Junte o açúcar em pó com as claras, mexendo até fazer um creme espesso. Cubra o recheio anterior com esta cobertura.

Corte em palitos de 6x15mm e transfira para um tabuleiro de forno forrado e untado. Coza num forno pré-aquecido a 180°C durante 12-15 minutos até ficarem dourados.

Se a cobertura escorrer para os lados do palito, retire com a ponta de uma faca.

Fonte: A Enciclopédia de Pastelaria. Livros e Livros, 1.ª Edição, Lisboa, 2000.





## *Pentes de Avelã*



### *Ingredientes:*

300g de massa folhada congelada  
150g de miolo de avelã ralado  
1 c. (de sopa) de manteiga  
1 ovo  
100g de açúcar

### *Preparação:*

Deixar descongelar as placas de massa folhada separadamente. Cortá-las ao meio e estender sobre a superfície de trabalho enfarinhada, formando quadrados de cerca de 10x10cm.

Fritar ligeiramente a avelã na manteiga derretida e deixar arrefecer. Separar a gema da clara e bater esta em castelo. Misturar o açúcar e a avelã. Aquecer o forno a 220°C. Bater ligeiramente a gema com uma colher de chá de água.

Distribuir o recheio de avelã sobre os quadrados de massa folhada, deixando livre grande parte das extremidades.

Pincelar com a gema e fechar os quadrados, fazendo pressão sobre as bordas e fazendo cortes seguidos com uma faca. Dar um jeito com as mãos, inclinando um pouco os dentes do pente e colocar no tabuleiro molhado com água fria.

Pincelar com o resto da gema e meter no centro do forno durante 15 a 20 minutos.



Fonte: Cozinhar melhor, Bolos. Livraria Civilização Editora, 1991.



## “Pretzels” de Avelã



### *Ingredientes:*

500g de farinha grossa (para pão)  
1 saqueta de fermento de padeiro  
25g de açúcar  
1 saqueta de açúcar baunilhado  
1 c. (de chá) de sal  
Casca raspada de 1 limão  
100g de manteiga derretida  
2 ovos; 1 gema; 1 clara de ovo  
125ml de leite morno  
100g de avelãs moídas  
Óleo para fritar  
Açúcar e canela misturados



### *Preparação:*

Ligue a farinha e o fermento. Adicione o açúcar, o açúcar baunilhado, o sal, a raspa de limão, a manteiga derretida, os ovos inteiros, a gema, metade da clara e o leite.

Amasse durante 5 minutos usando uma batedeira eléctrica equipada com um acessório para amassar, primeiro na velocidade lenta, depois na velocidade rápida. Junte as avelãs moídas. Deixe-a levedar num local morno até dobrar o volume, depois amasse bem.

Estenda a massa até fazer um rectângulo de 42x36cm. Corte em tiras de 15mm de largura. Faça formas de “pretzel”, ligando as pontas com a restante clara batida. Tape com um pano e deixe-a levedar num local morno.

Leve ao lume numa frigideira com óleo e frite os “pretzels” dos dois lados até ficarem dourados. Retire com uma escumadeira e passe-os pela mistura de açúcar e canela. Deixe arrefecer sobre uma rede.

Fonte: A Enciclopédia de Pastelaria. Livros e Livros, 1.ª Edição, Lisboa, 2000.





## Quartos Crescentes de Avelã



### *Ingredientes:*

300g de farinha  
100g de açúcar em pó  
1 saqueta de açúcar baunilhado  
1 pitada de sal  
1 ovo pequeno  
100g de avelãs moídas e torradas  
200g de manteiga amolecida  
Açúcar em pó para decorar

### *Preparação:*

Peneire a farinha para um recipiente e adicione o açúcar em pó, o açúcar baunilhado, o sal, o ovo, as avelãs moídas e a manteiga.

Misture usando uma batedeira eléctrica equipada com um acessório para amassar, primeiro na velocidade lenta e depois na velocidade rápida.

Depois amasse com as mãos numa superfície de trabalho para fazer uma massa fofa. Corte palitos com cerca de 6cm de comprimento e faça bicos nas pontas. Molde-os de modo a fazer quartos crescentes pequenos e transfira-os para um tabuleiro de forno forrado.

Coza num forno pré-aquecido a 180-200°C durante 12 minutos.

Passa os quartos crescentes por açúcar em pó enquanto estiverem quentes.



Fonte: A Enciclopédia de Pastelaria. Livros e Livros, 1.ª Edição, Lisboa, 2000.



## Queques de Frutas e Frutos Secos



### *Ingredientes:*

300g de manteiga amolecida  
300g de mel; 5 ovos  
4 c. (de sopa) de rum  
300g de farinha  
2 c. (de chá) de fermento em pó  
200g de avelãs inteiras  
Frutas (framboesas, kiwi, amoras)  
Natas batidas  
Chocolate preto amargo  
Avelãs, amêndoas, nozes  
Outros frutos secos e banana



### *Preparação:*

Torre as avelãs trituradas numa frigideira sem gordura e deixe-as arrefecer.

Bata a manteiga em creme, num recipiente durante 30 segundos utilizando uma batedeira eléctrica na potência máxima. Incorpore gradualmente o mel e o rum, mexendo até estar macio. Adicione os ovos um de cada vez, batendo cada um deles durante 30 segundos.

Peneire a farinha e o fermento e junte-os à mistura anterior mexendo bem. Adicione as avelãs tostadas. Transfira esta massa para um saco de pasteleiro e encha cerca de 26-28 forminhas de papel frisado.

Leve ao forno previamente aquecido a 180°C durante 30-35 minutos. Quando estiverem frios, decore os queques com as frutas e as natas batidas ou com o chocolate, as nozes, avelãs, amêndoas e os vários frutos secos.

Fonte: A Enciclopédia de Pastelaria. Livros e Livros, 1.ª Edição, Lisboa, 2000.





### *Ingredientes:*

165g de farinha  
150g de açúcar  
1 c. (de chá) de sumo de limão  
2 gemas de ovo  
150g de manteiga  
150g de avelãs esmagadas  
40g de avelãs inteiras para decorar

### *Preparação:*

Peneire 150g de farinha sobre a superfície de trabalho e faça um buraco no meio. Adicione o açúcar, o sumo de limão e as gemas, e usando parte da farinha, amasse os ingredientes até ficar com uma massa fofa.

Corte em pedaços a manteiga fria, coloque na massa, juntamente com as avelãs, tape com a restante farinha e amasse para fazer uma massa fofa. Faça um rolo com a massa e deixe no frigorífico durante 1 hora.

Polvilhe a superfície de trabalho com a farinha restante e estenda a massa até ter 3mm de espessura. Corte com um corta-massa estriado, de 4cm de diâmetro e transfira para um tabuleiro de forno forrado e untado.

Corte as avelãs ao meio e coloque por cima de cada biscoito.

Coza num forno aquecido a 200°C durante 8 minutos.





## Tartitas de Avelã



### *Ingredientes:*

200g de avelãs inteiras  
225g de farinha; 475g de açúcar  
1 gema de ovo; 2 pitadas de sal  
150g de manteiga  
Casca raspada de 1 limão  
1/2 c. (de chá) de canela em pó  
8 claras de ovo



### *Preparação:*

Coloque as avelãs num tabuleiro de forno e torre-as durante 8-12 minutos em forno pré-aquecido (200-220°C). Quando arrefecerem, pele-as e triture-as.

Peneire a farinha sobre uma superfície de trabalho e faça um buraco no meio, reservando 1 c. (de sopa) para o recheio. Adicione 75g de açúcar, a gema e uma pitada de sal e ligue-os com um pouco de farinha. Acrescente a manteiga cortada em pedaços, tapando com a restante farinha e amasse tudo. Deixe a massa descansar durante 30 minutos no frigorífico.

Unte a base da forma das tartitas (16cm de diâmetro). Disponha as formas de modo a tocarem-se. Estenda a massa do mesmo tamanho de todas as formas juntas e coloque sobre elas. Role o rolo da massa, carregando com força para baixo para cortar. Carregue a massa nas formas, e pique com um garfo. Coza num forno pré-aquecido a 180°C durante 8-10 minutos.

**Recheio:** coloque numa caçarola as avelãs moídas, o restante açúcar e o sal, a raspa de limão, a canela em pó e as claras. Leve ao lume, mexendo sem parar, durante 8-10 minutos até formarem uma bola fofa. O açúcar deve ficar dissolvido. Retire do lume e junte a farinha que reservou. Coloque esta mistura, colher a colher nas tartitas cozidas.

Volte a colocar no forno à mesma temperatura e coza mais 30-35 minutos. Deixe arrefecer durante 10 minutos, antes de as tirar das formas.

Fonte: A Enciclopédia de Pastelaria. Livros e Livros, 1.ª Edição, Lisboa, 2000.





### *Ingredientes:*

125g de farinha de trigo  
 $\frac{1}{2}$  c. (de chá) de fermento em pó  
50g de farinha de trigo  
150g de mel; 1 ovo pequeno  
175g de manteiga  
2c. (de sopa) de geleia de alperce  
75g de avelãs trituradas  
125g de avelãs laminadas  
50g de chocolate preto amargo

### *Preparação:*

Peneire a farinha de trigo, o fermento e 50g de farinha de trigo para um recipiente. Junte-lhe 50g de mel, o ovo e 75g de manteiga amolecida. Amasse rapidamente utilizando uma batedeira eléctrica de modo a formar uma massa macia.

Se a massa estiver demasiado pegajosa, coloque-a no frigorífico durante um bocadinho. Estenda a massa num tabuleiro de forno untado e barre com a geleia de alperce.

**Recheio:** derreta a restante manteiga e mel e junte-lhes todas as avelãs e a restante farinha de trigo mourisco. Bata cuidadosamente e deixe arrefecer antes de espalhar sobre a massa.

Leve ao forno previamente aquecido a 180°C durante 25-30 minutos. Deixe arrefecer e depois corte em triângulos.

Derreta o chocolate em banho-maria, coloque-o num recipiente onde irá mergulhar os cantos dos triângulos.



## BOMBONS

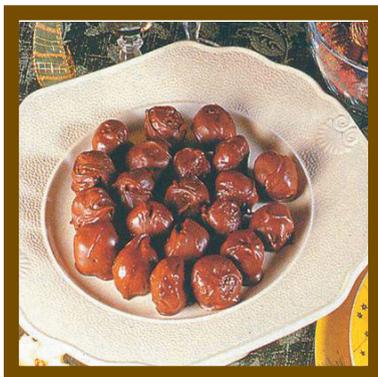


Chocolates de Fruta e Frutos Secos .....	172
Bombons de Avelã.....	173
Bombons de Avelã.....	174
Bombons de Chocolate e Avelã .....	175
Bombons de Chocolate e Avelã .....	176
Bombons de Chocolate e Avelã .....	177
“Fondante aux amandes” .....	178
Pérolas de Avelã .....	179
<i>Pralines</i> de Avelã .....	180
<i>Pralines</i> de Avelã .....	181
Rebuçados de Mel com Avelã.....	182
Torrões .....	183
Trufas de Avelã.....	184





## Chocolates de Fruta e Frutos Secos



### *Ingredientes:*

175g de tablete de chocolate  
250g de passas  
15g de casca de laranja cristalizada  
250 de avelãs inteiras  
500g de chocolate de leite superfino para culinária

### *Preparação:*

Coloque as avelãs sobre um tabuleiro de forno e torra-as num forno pré-aquecido a 200°C durante aproximadamente 10 minutos. Retire do forno, logo que a pele castanha partir. Coloque num coador, deixe arrefecer e depois esfregue-as umas com as outras para tirar a pele. Corte as avelãs grosseiramente.

Parta a tablete de chocolate em pedaços pequenos e derreta-o em banho-maria. Adicione as avelãs, as passas e a casca de laranja cortada, misturando bem. Retire do lume e coloque pequenas colheradas desta mistura em cima de uma folha de papel vegetal. Deixe no frigorífico durante 1 hora.

Derreta o chocolate para culinária em banho-maria e acrescente uma por uma colher cheia com esta mistura. Retire usando um garfo e deixe o excesso de chocolate pingar para a caçarola. Coloque sobre uma folha de papel vegetal. Deixe solidificar.

*Nota:* se o chocolate solidificar muito rapidamente, volte a colocar a caçarola em banho-maria. Guarde os chocolates numa embalagem hermeticamente fechada, colocando uma folha de papel vegetal entre cada camada de doces.



Fonte: A Enciclopédia de Pastelaria. Livros e Livros, 1.ª Edição, Lisboa, 2000.



## Bombons de Avelã



### *Ingredientes:*

500g de chocolate de leite  
300g de avelã torrada  
100g de manteiga  
60g de açúcar em pó



### *Preparação:*

Comece por triturar as avelãs.

De seguida, bata a manteiga com o açúcar em pó peneirado. Acrescente as avelãs trituradas e mexa muito bem.

Coloque o preparado num saco de pasteleiro, munido de boquilha lisa, e faça pequenas bolas, sobre um tabuleiro forrado com uma folha de papel vegetal. Leve ao frigorífico para solidificar.

Entretanto, derreta o chocolate de leite em banho-maria. Retire-o do lume e mexa muito bem. Deixe arrefecer um pouco.

Quando os bombons estiverem sólidos, envolva-os no chocolate e leve novamente ao frigorífico, para secar. Repita a operação até esgotar o chocolate, mantendo-a sempre em banho-maria, com o lume apagado.

Fonte: *Mulher Moderna na Cozinha*. N.º 45, Dezembro, 1999.





## *Bombons de Avelã*



### *Ingredientes:*

200g de avelãs  
200g de chocolate para cobertura

### *Preparação:*

Colocam-se as avelãs num tabuleiro ligeiramente untado e levam-se ao forno a secar um pouco.

Depois de torrarem levemente esfregam-se as avelãs num pano bem seco.

Deixam-se arrefecer sobre uma rede e mergulham-se em seguida na cobertura de chocolate.

Colocam-se sobre um papel em grupos de três e quando estiverem bem secos metem-se em caixinhas de papel frisado.



Fonte: Grande Enciclopédia da Cozinha. Editorial Verbo.



## *Bombons de Chocolate e Avelãs*



### *Ingredientes:*

500g de chocolate em tablete  
500g de avelãs torradas



### *Preparação:*

Coloque as avelãs sobre um pano de cozinha e esfregue-as para que a pele se desprenda. Em seguida, passe-as sobre um passador de rede grossa para que todas as peles saiam.

Parta o chocolate aos pedaços e coloque-o num tacho. Derreta-o em banho-maria, não deixando que a água ferva. Também pode derreter-se no microondas a 50% da sua potência. Introduza as avelãs no chocolate derretido.

Coloque os montinhos uns ao lado dos outros, um pouco separados, em cima de papel vegetal.

Por último, deixe arrefecer completamente, para que as avelãs se colem e o chocolate solidifique. Retire o papel com muito cuidado.

Fonte: *Com Muito Gosto. Chocolate, N.º 19, Minilivros, Editorial Edipresse.*





## Bombons de Chocolate e Avelãs



### *Ingredientes:*

500g de chocolate *fondant*  
500g de avelãs torradas

### *Preparação:*

Parta o chocolate aos pedaços e coloque-o num tacho. Derreta-o em banho-maria, não deixando que a água ferva. Também pode derreter-se no microondas a 50% da sua potência.

Coloque as pequenas forminhas individuais de alumínio separadas, deite um bocado de chocolate derretido dentro de cada uma, coloque 1 ou 2 avelãs dentro de cada uma e acabe de encher a forma com o chocolate derretido.

Deixe arrefecer completamente para que o chocolate solidifique e se solte facilmente da forma.

Pode-se decorar com uma avelã torrada e sem pele.



Fonte: Receita cedida por Maria da Glória Fernandes – Arcos de Valdevez.

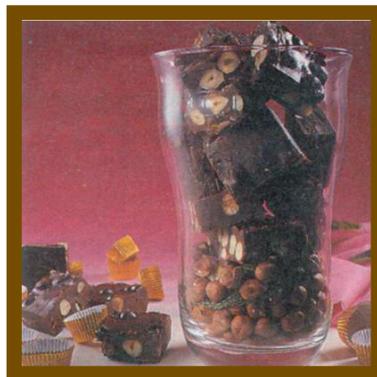


## Bombons de Chocolate e Avelãs



### *Ingredientes:*

400g de chocolate em tablete  
150g de avelãs  
1dl de natas  
50g de manteiga



### *Preparação:*

Derreta o chocolate em banho-maria e torra as avelãs no forno. Retire-as depois do calor e envolva-as num pano de cozinha. Friccione até que libertem a pele e deixe-as arrefecer.

De seguida, aqueça as natas com a manteiga e envolva-as no chocolate derretido.

Forre um tabuleiro com papel de alumínio e unte-o com óleo. Sobreponha-lhe metade da mistura de chocolate e cubra com as avelãs. Termine com o restante chocolate e reserve no frigorífico até secar.

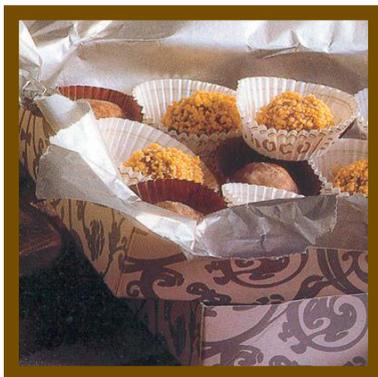
Corte então em pequenos quadrados e sirva.

Fonte: Com Muito Gosto. Chocolate, N.º 19, Minilivros, Editorial Edipresse.





## “Fondante aux amandes”



### *Ingredientes:*

100g de nozes, avelãs e amêndoas  
125g de açúcar  
3 c. (de sopa) de água

### *Preparação:*

Põe-se, numa tacho, o açúcar com a água e, logo que este xarope forme grandes bolhas, rápidas, que rebentam, retira-se do lume.

Mete-se o tacho numa vasilha com água fria e mexe-se com a espátula num movimento de vaivém.

Quando esta mistura começar a embranquecer, pára-se. Junta-se-lhe, então, a mistura de nozes, amêndoas e avelãs.

Com esta massa formam-se pequenas bolas, que se passam por açúcar areado ou avelã grosseiramente ralada.

Colocam-se em forminhas de papel e deixa-se secar.



Fonte: Tesouro das Cozinheiras. Porto Editora, 1993.



## *Pérolas de Avelã*



### *Ingredientes:*

Avelãs  
Açúcar



### *Preparação:*

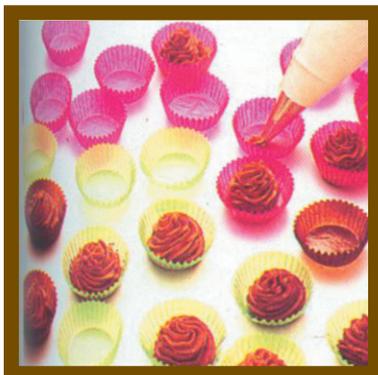
Faz-se uma calda forte de açúcar de forma a ficar em ponto de pérola.  
Faz-se passar cada avelã por esta calda e deixa-se secar

Fonte: Receita cedida por M. Alice de Jesus Rodrigues – Viseu.





## *Pralines de Avelã*



### *Ingredientes:*

125 ml de natas espessas  
250g de tablete de chocolate  
150g de *praline* de avelã  
25g de manteiga de amendoim  
15g de açúcar em pó

### *Preparação:*

Deixe as natas levantarem fervura, adicione o chocolate, cortado em pedaços pequenos, retire do lume e mexa sem parar até se derreter.

Junte a *praline* e a manteiga de amendoim. Coloque num recipiente em cima de água fria e bata os ingredientes com uma batedeira eléctrica até arrefecerem completamente.

Coloque o creme de chocolate de avelã num saco de pasteleiro com um bico estriado e coloque dentro de forminhas de papel. Polvilhe com o açúcar em pó.

*Nota:* para fazer a *praline*, aqueça lentamente o açúcar granulado até ficar castanho-dourado. Adicione as avelãs e espalhe a mistura sobre um tabuleiro de forno untado. Quando arrefecer, parta com o rolo da massa.



Fonte: A Enciclopédia de Pastelaria. Livros e Livros, 1.ª Edição, Lisboa, 2000.



## *Pralines de Avelã*



### *Ingredientes:*

- 1 chávena de avelã moída
- 1 chávena de chocolate ralado
- 1 chávena de açúcar escuro
- 1 clara de ovo
- Açúcar pilé q.b.



### *Preparação:*

- Misture a avelã com o chocolate e o açúcar.
- Junte a clara de ovo e amassar bem.
- Formar pequenas bolas que se rolam depois em açúcar pilé.

Fonte: *Seleção Culinária*, Margarida Noémia. Marujo Editora (adaptado).





## *Rebuçados de Mel com Avelãs*



### *Ingredientes:*

200g de açúcar  
50g de manteiga  
2 c. (de sopa) de mel  
100g de avelãs  
Margarina q.b.

### *Preparação:*

Descascam-se as avelãs e pica-se grosseiramente metade delas.

Num tachinho, mistura-se o açúcar com o mel e a manteiga amolecida e leva-se ao lume até começar a ganhar cor alourada.

Despeja-se logo em seguida sobre uma bancada de mármore, previamente untada com manteiga, e salpica-se de imediato com as avelãs picadas.

Enquanto ainda está mole, corta-se em quadrados com cerca de 3cm de lado, utilizando uma faca ou tesoura também untada. Moldam-se os rebuçados com as mãos.

Depois de frios, podem ser, ou não, embrulhados em papel colorido, mas, se o forem, devem embrulhar-se primeiro num papel vegetal.



Fonte: Receitas e Doces de Natal. Europa América, 1994 (adaptado).

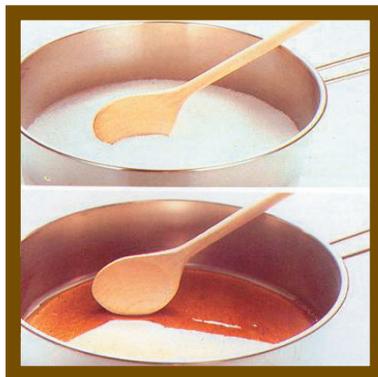


## Torrões



### *Ingredientes:*

750g de mel  
900g de amêndoa  
600g de avelã  
400g de açúcar  
400dl de água  
12 claras  
4 vagens de baunilha



### *Preparação:*

Coloque o mel em banho-maria num recipiente grande e de bordos altos, mexendo continuamente.

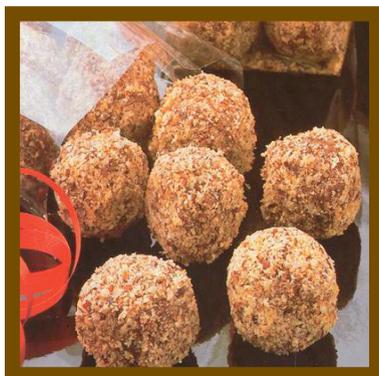
Quando adquirir uma certa consistência, prepara-se o caramelo misturando a água e o açúcar numa panela e coloca-se em lume brando. Logo que o caramelo forme um fio, está pronto para ser utilizado.

Rapidamente, misturam-se as claras em castelo com o mel e adicionam-se à mistura de caramelo, juntamente com a baunilha, as amêndoas e as avelãs. Mexer tudo para envolver os ingredientes.

Deite o preparado sobre uma pedra mármore, previamente untada com um fio de azeite e espalhe. Coloque uma folha de hóstia por cima e com a mão pressione de forma a obter uma camada uniforme, vire e coloque outra folha de hóstia. Divida em rectângulos.

Fonte: <http://space.tin.it/scuola/iikfed/erbario/arbusti-nocciolo.htm>





### *Ingredientes:*

75g de manteiga  
75g de açúcar em pó  
1 saqueta de açúcar baunilhado  
200g de tablete de chocolate  
75g de avelãs moídas e torradas

### *Preparação:*

Bata a manteiga num recipiente, adicione o açúcar em pó e o açúcar baunilhado.

Parta o chocolate em pedaços e derreta-o em banho-maria, mexendo sem parar até ficar mole. Junte a manteiga batida e dois terços das avelãs moídas. Deixe a solidificar no frigorífico.

Faça pequenas bolas de trufa e role-as nas restantes avelãs moídas.

*Nota:* guarde-as dentro do frigorífico em sacos de celofane ou em embalagens hermeticamente fechadas.

