

Fonte: <https://www.noticiasaoiminuto.com/lifestyle/2672534/tudo-o-que-tem-de-saber-sobre-a-bolota-e-uma-receita-a-experimentar>

Tudo o que tem de saber sobre a bolota (e uma receita a experimentar!)

Precisa de razões para incluir bolota na sua alimentação? No âmbito da rubrica 'Alimento do Mês', a A nutricionista Carina Teixeira de Almeida assina este artigo, diz-lhe as vantagens em consumir este fruto e ensina a cozinhá-lo.



19/11/2024 07:19 • há 1 ano por Ana Rita Rebelo

Embora, atualmente, a sua utilização seja desvalorizada, a bolota, fruto do carvalho, foi essencial na alimentação de povos antigos devido à sua abundância e valor nutricional. Embora frequentemente associada à alimentação de suínos, a bolota destaca-se como um alimento nutritivo e versátil, capaz de enriquecer a alimentação humana.

Repleta de benefícios para a saúde, esta é uma excelente fonte de hidratos de carbono complexos, com um forte poder antioxidante, rica em fibra, auxiliando assim a saúde intestinal e garantindo saciedade. Contém um baixo índice glicémico, sendo assim uma opção bastante interessante para diabéticos, e é isenta de glúten, o que a torna ideal para celíacos.

Como preparar bolotas?

O consumo de bolotas requer um preparo cuidadoso devido à presença de taninos, compostos que podem ser amargos e tóxicos em grandes quantidades.

- **1.º: escolha bolotas maduras, de casca dura e intacta, sem sinais de mofo. Evite bolotas verdes ou rachadas;**
- **2.º: com uma faca, retire a casca dura e a pele fina que envolve a bolota.**
- **3.º: de modo a remover os taninos, é necessário um processo de lixiviação - deixe as bolotas de molho em água fria, trocando a água várias vezes ao longo dos dias, até que os taninos sejam eliminados e o sabor amargo desapareça;**
- **4.º: seque as bolotas num forno a baixas temperaturas para evitar mofo.**



Nutricionista Carina Teixeira de Almeida

E como consumi-las?

- **Farinha de bolota:** utilize em substituição de outras farinhas em pães, bolos, biscoitos ou panquecas;
- **Assadas:** asse e tempere com especiarias, para um snack saudável.

Receita de pão de bolota

Ingredientes:

200 g de farinha de bolota

100 g de farinha de trigo (ou farinha sem glúten, se preferir)

1 colher de chá de fermento em pó

1 colher de chá de sal

200 ml de água morna

2 colheres de sopa de azeite

Modo de preparação:

- 1- Numa tigela grande, misture a farinha de bolota, a farinha de trigo, o fermento e o sal.
- 2- Adicione o azeite à mistura de ingredientes secos.
- 3- Misture bem até formar uma massa uniforme. Caso seja necessário, ajuste a textura com mais água ou farinha.
- 4- Cubra uma tigela com um pano e deixe a massa descansar cerca de uma hora, até aumentar de tamanho.
- 5- Modele a massa e coloque numa forma.
- 6- Num forno pré-aquecido a 180°C, asse o pão durante 30 a 40 minutos.

O consumo de bolotas é uma prática sustentável que valoriza um recurso natural abundante e muitas vezes subaproveitado. Por serem colhidas diretamente de carvalhos, sem necessidade de cultivo intensivo ou uso de fertilizantes, as bolotas têm um impacto ambiental reduzido. Além disso, o seu aproveitamento ajuda a diversificar a dieta humana, reduzindo assim o desperdício alimentar.