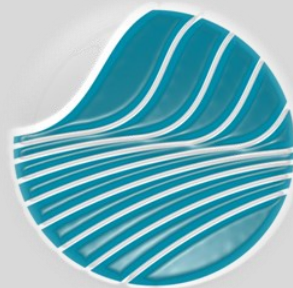




IFAP

Instituto de Financiamento
da Agricultura e Pescas, I.P.



EDITORIAL

Esta é a edição de novembro da sua *IFAPcomunica*, onde damos destaque à participação do IFAP na 54ª Conferência de Diretores dos Organismos Pagadores.

A campanha do Electrão “*Todos pelo IPO*”, a que o IFAP se associa mais uma vez e a Medida “*Cheque Formação + Digital*” são temas das *NOTÍCIAS* desta edição. Saiba ainda em que datas se comemoram os dias Mundiais da Oliveira e do Solo.

Na rubrica *BCSS* conheça o primeiro livro de culinária, publicado a nível mundial, com indicação, em cada receita, da pegada de azoto por dose.

Em *Sabia que...* conheça um pouco do reino dos *Fungi*.

Antecipando a quadra Natalícia que se aproxima, deixamos-lhe algumas das habituais sugestões de mercados de Natal, na secção *MOMENTOS*.

Na rubrica *MAGIAS das ESPECIALIAS*, conheça a noz-moscada.

Na habitual rubrica *ALMANAQUE*, fique a par do que deve fazer e plantar para manter em boas condições a sua horta e jardim.

Rui Martinho

Nuno Moreira

Hugo Lobo

IFAPcomunica

NOVEMBRO '23

Destaque

54ª Conferência de Diretores dos Organismos Pagadores

Decorreu em Valência, de 6 a 8 de novembro, a 54ª Conferência de Diretores dos Organismos Pagadores da UE. Este evento, que ocorre duas vezes por ano, é organizado por cada país que detém, em cada semestre, a Presidência do Conselho Europeu. A Espanha foi, desta vez, o país anfitrião desta Conferência, pois detém a Presidência daquele Órgão entre 1 julho e 31 de dezembro de 2023.

Na ocasião, foram debatidos, entre outros temas, o ponto de situação da implementação da PAC 2023-2027 e a Estratégia Antifraude da Comissão Europeia, tendo ainda sido apresentado o Relatório do Tribunal de Contas Europeu sobre as despesas da PAC. Na sequência dos trabalhos, foram organizados vários *workshops*, tendo o vice-presidente do IFAP, Nuno Moreira, intervindo como orador no âmbito do *workshop* relativo ao novo sistema de vigilância de superfícies, implementado em 2023, “*Sistema de Vigilância de Superfícies e fotos georreferenciadas*”.



Notícias

Todos pelo IPO

Até 31 de dezembro o *Electrão* promove a campanha “*Todos pelo IPO*”, sob o mote “*Reciclar faz bem à saúde e ao ambiente*”, em associação com o IPO de Lisboa, e irá atribuir 50€ por cada tonelada entregue de pilhas, baterias e equipamentos elétricos usados pelas empresas aderentes, adicionados ao valor base de 15.000€.

A exemplo de 2022, o IFAP é parceiro da Campanha e com a ajuda de todos, e com os resíduos entregues à Electrão até ao final do ano, estaremos a contribuir para um planeta mais sustentável e a apoiar o IPO na sua missão. Deposite as pilhas, baterias e equipamentos elétricos que já não usa nos Pontos Electrão IFAP disponíveis nas entradas dos edifícios da Rua Castilho e do Campo Grande. Os resultados da campanha serão divulgados em 2024.



Cheque Formação + Digital

Se já ouviu falar na *Medida Cheque-Formação + Digital*, mas não entendeu *como se processa* a sua operacionalização, saiba que a mesma se destina a qualquer trabalhador, independentemente da natureza do seu vínculo com a situação em que esteja no mercado de trabalho, que pode a ela recorrer para se dotar e apetrechar de ferramentas e novas competências digitais, em áreas como cibersegurança ou gestão de redes sociais, entre outras.

A medida está integrada no *Programa Emprego + Digital 2025*, aprovado pela Portaria n.º 246/2022, de 27 de setembro, é financiada pelo Plano de Recuperação e Resiliência (PRR) e operacionalizada pelo *IEFP*.

Cada candidato pode receber, no máximo, 750€/ano, independentemente do número de candidaturas e da carga horária total de cada uma das ações de formação profissional visada nas mesmas. São elegíveis despesas como custos da inscrição, de frequência e de certificação, desde que comprovadamente suportadas pelo candidato, que deverá apresentar fatura das despesas realizadas.





Uma das mais antigas oliveiras de Portugal, contemporânea da ocupação romana da Península, tem 2.850 anos, sendo o que resta de um antigo olival próximo das ruínas do Castelo de Pirescoxe, Loures. Mas aquela que se pensa ser a oliveira mais antiga de Portugal tem 3.350 anos e situa-se em Mouchão, Mouriscas, perto de Abrantes, com um perímetro médio à altura do peito de 6,5 metros e de base 11,12 metros.

Ligue-se ao IFAP
e siga-nos nas
redes sociais



Newsletter IFAP – Edição n.º 139

Está disponível no Portal do IFAP a [Edição n.º 139](#) da Newsletter IFAP. [Subscreva](#) a Newsletter e receba periodicamente as principais notícias dirigidas ao público externo do IFAP. Consulte as edições anteriores [aqui](#).

Dia Mundial da Oliveira

Uma coroa de ramos de oliveira está estampada na bandeira das Nações Unidas, porque a oliveira é um símbolo de paz entre os homens e um símbolo da atividade humana em paz com a natureza.

Em 2019, na 40.^a sessão da Conferência Geral da UNESCO (Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura) o conselho executivo recomendou que o dia **26 de novembro** fosse dedicado à oliveira. Desde então, 26 de novembro celebra o Dia Mundial da Oliveira, cujo objetivo é preservar e valorizar o património olivícola, consciencializando as populações sobre os valores ambientais e culturais ligados à olivicultura e, num sentido mais amplo, os valores gastronómicos e nutricionais ligados ao azeite.

A oliveira contribui para o desenvolvimento económico e social sustentável de muitos países de seis continentes, bem como para a preservação dos recursos naturais, como tal, é importante não só para os países onde existe, mas também para as pessoas e comunidades em todo o mundo.

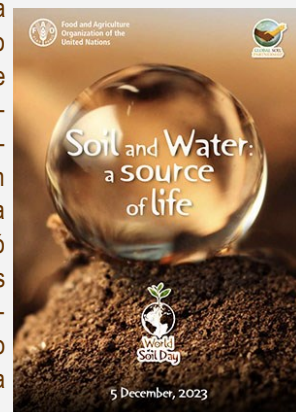
Trata-se de uma árvore de origem mediterrânica que pode viver séculos, não deixando de dar frutos mesmo em condições adversas, razão pela qual também é vista como símbolo da resistência. O ramo de oliveira ocupa um lugar importante no imaginário de todos, pois, desde tempos antigos simboliza a paz, a sabedoria e a harmonia.

Dia Mundial do Solo

A Assembleia Geral das Nações Unidas estabeleceu o dia **5 de dezembro** como *Dia Mundial do Solo* (WSD), através da Resolução n.º 68/232 de 20 de dezembro de 2013. "Solo e Água - fontes de vida" é o tema escolhido pela [Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura \(FAO\)](#), através da Parceria Global para o Solo, para celebrar a efeméride em 2023.

A sobrevivência do nosso planeta depende da preciosa ligação entre o solo e a água, pois mais de 95% da nossa alimentação provém destes dois recursos fundamentais. A água do solo, vital para a absorção de nutrientes pelas plantas, une os nossos ecossistemas, sendo esta relação simbiótica a base dos sistemas agrícolas. No entanto, face às alterações climáticas e à atividade humana, os solos estão a ser degradados, exercendo uma pressão excessiva sobre os recursos hídricos. A erosão perturba o equilíbrio natural, reduzindo a infiltração de água e a disponibilidade para todas as formas de vida.

A FAO, ao escolher este tema e a sua campanha para celebrar o *Dia Mundial do Solo 2023*, visa sensibilizar para a importância e a relação entre o solo e a água na conquista de sistemas agroalimentares sustentáveis e resilientes. O WSD (sigla em inglês) é uma plataforma global única que não só celebra os solos, mas também capacita e envolve cidadãos de todo o mundo para melhorar a saúde dos solos.



BCCS (Breves Conceitos em Ciências da Sustentabilidade)

Conceito 7 - A pegada de Azoto

A pegada de carbono e a pegada hídrica são conceitos que todos nós já ouvimos falar. São, essencialmente, indicadores que medem o impacto das atividades humanas tendo em conta os gases com efeito de estufa ou o consumo de água convertidos em quantidade de carbono emitido ou quantidade de água consumida. Estes indicadores servem para analisar os impactos causados pelo homem na atmosfera e no ciclo da água, decorrentes da libertação de gases de efeito estufa ou do consumo de água a partir de toda a cadeia de produção de um produto, de um processo ou serviço que é consumido.

Mas estes dois aspetos, ar e água, olham apenas para uma parte do problema ambiental que atualmente o planeta enfrenta, ou seja tentam responder apenas a problemas como as alterações climáticas, poluição e escassez da água. Mas o ambiente não é apenas ar e água. A biodiversidade e o solo são outros dois aspetos que não podem ser dissociados de uma visão holística que contribua para melhorar o ambiente e para a mitigação das alterações climáticas. Para o alcance destes objetivos em que ar, água, solo e biodiversidade são parte do problema, teremos de pensar no elemento que afeta TODOS os compartimentos do ambiente, e esse elemento é o AZOTO ou NITROGÉNIO (1). [continuar a ler...](#)



Primeiro livro de culinária, publicado a nível mundial, com indicação, em cada receita, da pegada de azoto por dose.



A disciplina da biologia dedicada ao estudo dos fungos é a Micologia, muitas vezes vista como um ramo da Botânica, apesar de os estudos genéticos terem mostrado que os fungos estão mais próximos dos animais do que das plantas.

Sabia que...

...durante muitos anos os cogumelos foram considerados vegetais?

Hoje em dia constituem o reino *Fungi*, um grupo de organismos eucariotas (ou eucariontes), que inclui micro-organismos tais como as leveduras e os bolores, com características próprias que os diferenciam de outros reinos. Uma grande diferença que leva estes organismos a serem classificados num reino separado das plantas, animais e bactérias é o facto das suas células terem paredes que contêm quitina e glucanos, ao contrário das células vegetais, que contêm celulose.

A maioria dos integrantes deste reino obtém alimento decompondo a matéria orgânica do corpo de organismos mortos, sendo popularmente conhecidos como decompositores. Todos os fungos, sem exceção, são heterotróficos por absorção, pois obtêm alimento de outros seres vivos, com os quais se associam. Assim, os fungos podem ser decompositores, parasitas ou mutualísticos. No caso do cogumelo, uma das mais ricas expressões de fungos da natureza, ele é decompositor, pois geralmente decompõe árvores e troncos.

Várias espécies de cogumelos comestíveis são colhidas um pouco por todo o país, com maior ou menor intensidade, consoante os habitats e as épocas do ano, como os *Amanita caesarea*, *Boletus edulis*, *Boletus aereus*, *Boletus aestivalis*, *Craterellus lutescens*, *Craterellus tubaeformis*, *Craterellus cornucopioides* e *Hydnum repandum*. De sabor adocicado, a noz ou avelãs, ou mais acre, há cogumelos para todos os gostos. Alguns frutificam quando a temperatura se torna amena, outros são mais visíveis no Outono.

Os cogumelos silvestres terão sido dos primeiros alimentos colhi-

dos pelos povos recoletores e, em inúmeras culturas da Antiguidade, consolidaram-se também como recursos medicinais. Na medicina chinesa, por exemplo, algumas espécies são usadas há mais de 2000 anos sendo-lhes reconhecidas propriedades terapêuticas no tratamento de várias afeções. Estes “tesouros” que nascem em florestas, bosques e lameiros são apreciados desde tempos remotos, sendo conhecidos pelos Romanos como “Pão dos Deuses” ou como “Elixir da Vida” pelos Chineses. No Antigo Egito, eram considerados a planta da imortalidade e chamados “presente do deus Osíris”, sendo servidos como iguaria aos faraós.

A lista de espécies comestíveis é bastante extensa, mas a ingestão de cogumelos silvestres venenosos continua a provocar intoxicações no nosso país, pois existem espécies muito idênticas e facilmente confundíveis.

Segundo a Divisão de Riscos Alimentares da ASAE “no território nacional estão identificadas pelo menos 1000 espécies de cogumelos, das quais cerca de 150 são tóxicas e 10 são fatais, sendo que algumas destas espécies têm um aspeto muito semelhante a espécies comestíveis”.

Entre as espécies venenosas, há algumas particularmente abundantes nas nossas florestas. Caso do *Amanita muscaria*, com a sua

cor vermelha forte salpicada por escamas brancas e facilmente reconhecível que, não sendo mortal, possui dois “primos” responsáveis por grande parte dos envenenamentos que resultam em morte, pois contêm toxinas que podem causar danos ao nível do fígado e rins ou, entre outros problemas, falha cardíaca. São eles o *Amanita phalloides* (conhecido como chapéu-da-morte ou cicuta-verde) e o *Amanita virosa*.

Outros há, que sendo tóxicos em

cru, podem consumir-se cozinhados ou desidratados, caso dos cogumelos conhecidos como *Pantorras* (várias espécies do género *Morchella*); e outras ainda cuja toxicidade tem levantado suspeitas, caso do *Amanita gemmata*, ao qual têm vindo a ser associadas intoxicações gastrintestinais, o que torna o seu uso culinário desaconselhado.

Na dúvida, prefira cogumelos silvestres colhidos por quem sabe. Mesmo quem sabe, deve guardar, pelo menos, um exemplar de cada espécie colhida, pois, em caso de intoxicação, ajudará a atuar de modo eficaz no tratamento.

Os cogumelos são muito apreciados na culinária sendo preparados em entradas, sopas, pratos principais e, até, em sobremesas. As diferentes espécies comestíveis de cogumelos são igualmente ricas em vitaminas e minerais, sendo pobres em calorias, o que os torna uma interessante opção para refeições leves. Com efeito, o seu baixo valor calórico (cerca de 20-30 Kcal por cada 100 gramas) e de gordura (entre 0,1-0,5%), faz deles grandes aliados em dietas hipocalóricas.

MOMENTOS

Chegados a novembro sugerimos-lhe alguns dos tradicionais mercados de Natal que antecipam a quadra que se avizinha a passos largos.

Em Lisboa, a *Wonderland* regressa ao Parque Eduardo VII, entre 30 de novembro e 1 de janeiro de 2024, e com ela a enorme roda gigante e a pista de gelo. Na Baixa, até 21 de dezembro, o Rossio *Christmas Market*, promete muita diversão para toda a família, além das tradicionais barraquinhas de artesanato e gastronomia da época. Em Cascais, de 30 de novembro a 1 de janeiro de 2024 conte com o Mercadinho, o comboio e a Casa do Pai Natal, o “Bosque Encantado”, o carrossel e uma pista de gelo, entre outras atrações.



Aceite o desafio!
Participe na próxima edição!

Envie sugestões e comentários diretamente para

IFAPcomunica@ifap.pt



MAGIAS das ESPECIARIAS

Noz-moscada

Noz-moscada é uma das especiarias obtidas do fruto da moscadeira (*Myristica fragrans*), uma planta da família das *Myristicaceae*, de porte alto, que pode atingir cerca de 10 a 15 metros de altura, com várias ramas dispostas ao longo do tronco principal, cuja madeira é também muito boa para a produção de móveis. Conhecida como uma especiaria com um travo a nozes e amadeirado, embora seja por engano também referida como macis e venha da mesma árvore, a noz-moscada é, de facto, um componente diferente do fruto da árvore. O macis deriva do invólucro vermelho da noz-moscada, enquanto a noz-moscada é a semente do fruto e é encontrada no seu centro.

Utilizada desde o tempo dos romanos, a noz-moscada era uma das mais valorizadas especiarias na Idade Média, como tempero e conservante na culinária e na medicina. Vendida por mercadores árabes à República de Génova, era a partir daí distribuída por toda a Europa a preços exorbitantes, pois aqueles mercadores nunca divulgavam a localização exata da sua única fonte, as pequenas ilhas Banda, nas Molucas, Indonésia.

Quando Afonso de Albuquerque conquistou Malaca, em agosto de 1511, ao tempo, o centro do comércio asiático, a localização das ilhas Banda foi revelada. Sendo os pilotos portugueses os primeiros Europeus ali chegados, no início de 1512, aí permaneceram durante cerca de um mês, comprando e enchendo os seus navios com noz-moscada e cravinho. Mais tarde, a noz-moscada e o macis seriam negociados também pelos holandeses. A noz-moscada passaria depois a ser cultivada na Índia, na Malásia, nas Caraíbas e noutras regiões.

A planta é dioica, isto é, encontramos uma com flores femininas e outra



Noz-moscada

com flores somente masculinas, sendo que o carácter dioico se manifesta numa proporção de 50% para cada sexo. De referir que em certas condições podem ocorrer flores de sexos diferentes na mesma planta. Para obter o fruto, que tem dentro o que interessa comercialmente, é necessário o plantio de pelo menos 10% de plantas masculinas entre a produção para que haja polinização adequada.

Quando maduro, o fruto da moscadeira liberta a semente, coberta por uma membrana (arilo) laranja-avermelhada chamada “macis”. Dentro do macis está a noz-moscada. O seu sabor é adocicado, aromático e levemente picante. Para a comercialização, a semente é extraída do fruto e do macis e passa por um processo de secagem que pode durar até 15 dias. A noz-moscada é vendida inteira ou em pó. Após retirado, também o macis é comprimido e seco durante cerca de 10 a 14 dias. Neste proces-

A membrana laranja-avermelhada que cobre a casca da noz-moscada chama-se **macis**. Ambas são utilizadas como especiaria, mas diferem ligeiramente no sabor - a noz-moscada confere aos pratos um tom mais quente e um travo a nozes, o macis adiciona um tempero mais forte e picante.

so, dependendo do armazenamento posterior, a sua cor muda para amarelo pálido, laranja ou castanho. O macis também é utilizado como condimento.

O uso da noz-moscada é variado.

[Continuar a ler...](#)



PLANTAR EM NOVEMBRO



LEGUMES E HORTALIÇAS

Canónigos, Chicória, Rabanete, Alho-francês e Alface.



ERVAS AROMÁTICAS

Rúcula, Alecrim, Coentros, Salsa e Tomilho.



FLORES

Roseiras, Tulipas e Narcisos.



FRUTOS

Morangueiros

“Cultivos da Caseiro”

ALMANAQUE

Novembro

“Em novembro prova o vinho e planta o cebolinho.”

O mês em que a tradição manda que se façam magustos, é também um mês de algumas tarefas importantes na horta. Plantar os primeiros alhos, caso ainda não o tenha feito, e preparar os canteiros que vão ter os cultivos típicos dos primeiros meses da Primavera, como ervilhas, favas, cebolas novas, etc. Com a descida das temperaturas os cultivos vão ter um crescimento mais lento, por isso não desanime, pois as colheitas não são tão rápidas como nos últimos meses. O Outono pede e a natureza ensina e mostra que é altura de “abrandar o passo”, de recolhimento e preparação para a próxima estação que aí vem – o Inverno.

É importante proteger as culturas mais sensíveis ao frio, colocando proteções, como estufas, por exemplo. No caso de cultivos em vasos, devem ser colocados em locais abrigados. A fertilização deve ser de libertação lenta, já que as plantas vão entrar num processo de crescimento menos acelerado ou mesmo “dormência”. A humidade que se faz sentir nestes dias mais chuvosos promove um ótimo ambiente para lesmas e caracóis. Enterrar recipientes com cerveja pode ajudar a controlar o ataque destes bichinhos pouco amigos da horta. Apanhar a folhagem caída permite, não só conservar o jardim limpo, mas também fazer o próprio “composto” orgânico, juntando outros restos de plantas e ervas. Podar as ervas aromáticas perenes e árvores de fruto e arbustos, nomeadamente os de frutos vermelhos (framboesa, mirtilos, groselhas e arandos).

Agenda

40ª OVIBEJA

30 de abril a 5 de maio de 2024

Beja

60ª Feira Nacional de Agricultura

8 a 16 de junho de 2024

Santarém