

Cherovia

Accompany meal



HISTÓRIA/ HISTORY

A Cherovia (*Pastinaca sativa*), identificada cientificamente em 1837, é também conhecida por *cherivia*, *cheruvia* ou *pastinaga*.

A cherovia é uma planta pertencente à família da *Apiaceae*, plantas Angiospérmicas (plantas com flor). A esta família pertencem ainda a cenoura, a salsa, o aipo, os coentros e o funcho.

A Cherovia é uma raiz, que se usa como hortaliça, que tem a forma de uma cenoura e a cor do nabo. O seu sabor é uma mistura de ambos os legumes, mas mais acentuado e até adocicado.

O Cultivo da cherovia remonta aos tempos da Eurásia, antes do uso da batata, sendo que esta ocupava o seu lugar. A introdução da batata no Sex. XVI pelos espanhóis, na Europa, veio retirar progressivamente espaço à cherovia na nossa alimentação, provavelmente por a batata ser uma cultura mais produtiva.

Em termos nutritivos, a cherovia acaba por ser mais rica em vitaminas e sais minerais do que a cenoura, sendo que se destaca essencialmente pela quantidade de potássio, fósforo, vitamina A, vitamina B e ainda algum valor calórico.

Esta planta, no entanto, não cresce em climas quentes e necessita da geada para desenvolver o seu sabor. Pelo tipo de raiz que é, a cherovia prefere terrenos arenosos e/ou limosos. Terrenos argilosos ou pedregosos dificultam o seu crescimento, provocando raízes deformadas e de pequeno tamanho.

Em Portugal, é cultivada na região da Serra da Estrela, sendo contudo possível o seu cultivo noutras zonas do país. É um tubérculo com o qual se identifica a Covilhã e o seu Concelho. A vasta produção só é possível em “terras da Covilhã”, o que faz dela um ex-libris da gastronomia local, podendo ser apresentada das mais diversas formas na cozinha, desde sopa, saladas, legumes salteados, frita, puré, etc...

Cherovia (Pastinaca sativa), scientifically identified in 1837, is also known as cherivia, cheruvia or pastinaga. The cherovia is a plant belonging to the Apiaceae family, Angiosperm plants (flowering plants). This family also includes carrots, parsley, celery, coriander and fennel.

Cherovia is a root that is used as a vegetable, which is carrot-shaped and has the colour of turnip. Its flavour is a mixture of the flavour of both vegetables, but it is a bit more intense and sweet.

The cultivation of cherovia dates back to Eurasian times, before the use of potatoes, which took its place. The introduction of potatoes in Spain, around the sixteenth century, and its spread across Europe, gradually removed space for cherovia in the Portuguese diet, probably because the potato was a more productive crop. Nutritionally, cherovia turns out to be richer in vitamins and minerals than carrots, and stands out essentially for the amount of potassium, phosphorus, vitamin A, vitamin B and for its caloric value.

This plant does not grow in hot climates and needs frost to develop its flavour. By the type of root it is, the cherovia prefers sandy and / or silty grounds. Clay or stony grounds makes it difficult to grow, causing deformed and small roots.

In Portugal, it is grown in the Serra da Estrela region, but it is also possible to grow it in other parts of the country. It is a tuber with which Covilhã and its municipality is identified. The vast production is only possible in “lands of Covilhã”, which makes it an ex-libris of local cuisine, and it can be cooked in many different ways: in soups, salads, sautéed vegetables, fried, in puree, etc...

Preparation : **30 minutos/ minutes**

Serves : **4 pessoas/ people**



Ingredients:

1 cherovia | 1 ovo | 1 chávena de farinha | sal | azeite para fritar
1 cherovia | 1 egg | 1 flour cup | salt | frying oil

Cooking tools:

Frigideira
frying pan

Preparation (in steps):

1. Corta-se a cherovia em talhadas finas e estas em pedaços com 10 cm de comprimento;
Cut the cherovia into thin slices and cut the slices into 10 cm long pieces;
2. Põem-se de molho em água fria com sal até o dia seguinte;
Soak the cherovia in cold salted water from one day to the next
3. Com o ovo, a farinha, água e sal prepara-se uma mistura;
Mix the egg, the flour, the water and the salt;
4. Escorrem-se e enxugam-se num pano os pedaços de cherovia e passam-se pela mistura;
Dry the pieces of cherovia with a cloth, dredge them in the flour mixture and coat liberally.
5. Fritam-se em azeite;
Fry in olive oil;
6. Serve-se como acompanhamento de outro cozinhado.
Serve as an accompaniment to other food

