

LÍURO
GASTRONOMICO
DA **L**ANDRA

Livro Gastronómico da Landra

José Manuel Nunes Vilar

Agreimunde, 03 – O Páramo. Comarca de Sárria,
região de Lugo – GALIZA.

EDITA: Destino Galaico (2011)

<http://destinogalaico.wordpress.com/>

Obra licenciada baixo
Creative Commons.

A landra é mais do que um símbolo nacional, mais do que um fruto da árvore do culto druídico, é também um produto gastronómico. Os arqueólogos acharam nalguns castros tortas feitas com farinha de landra, o qual quer dizer que fazia parte da dieta dos galaicos doutrora. Certamente tem um sabor acedo e amargo, porém há modos de tirar-lhe um bom proveito na cozinha do mesmo modo em que o agre cacau e café se podem transformar em verdadeiras delícias para o paladar. Com esta pequena obra pretende-se resgatar o potencial que a landra tem no ideário gastronómico galaico dum modo prático e ameno. *Bom proveito!*

1. Preparo das landras para uso alimentício
2. Tostado de landra com leite
3. Crema de landra
4. Biscoito de landra
5. Crepes de landra
6. Licor de tostado de landra

1. PREPARO DAS LANDRAS PARA USO ALIMENTÍCIO

Antes de mais, cumpre processar as landras caminho de criar a matéria prima de repostaria que permitirá a elaboração de qualquer derivado gastronómico da bolota. É deste modo que necessitamos apanhar e seleccionar as melhores e mais maduras landras, preferentemente do carvalho de folha grande e clara, isto é, evitar as landras de negral (carvalho de folhas mais estreitas e escuras), pois repercutirá na qualidade do produto final.

Uma vez foram apanhadas todas as bolotas, devem-se bulhar e deixar secar ao sol durante dous dias. A seguir trituram-se e lavam-se com abundante auga antes de proceder ao seu tostado para eliminar o tanino. É muito importante fazê-lo cum lume baixo e mexendo em todo momento. Por último só resta moer com o auxílio dum moinho de café os pequenos nacos tostados. O resultado é uma farinha castanho escuro que se usará como ingrediente clave desta singular repostaria.

2. TOSTADO DE LANDRA COM LEITE

Ingredientes:

1. Tostado de landra moído
2. Auga mineral
3. Leite

O tostado de landra com leite consiste em fazer passar pela cafeteira o tostado de landra moído para tomar com leite e açúcar a vontade. O seu sabor é genuíno e espiritual.

3. CREMA DE LANDRA

Ingredientes:

1. Tostado de landra
2. Leite condensado
3. Leite

Há dous modo de elaborar a crema de landra. Uma das formas de fazê-lo é aquecendo leite com tostado de landra para, a seguir, filtrá-lo e misturá-lo com leite condensado. A outra consistiria apenas em preparar o tostado de landra na cafeteira para depois diluí-lo em leite condensado. Em qualquer caso deve-se buscar que o produto final não seja demasiado espesso.

4. BISCOITO DE LANDRA

Ingredientes:

1. Tostado de landra
2. Um iogurte
3. Três ovos
4. Meio copo de açúcar
5. Uma colher de aceite
6. Uma carteira de levadura para pasteis
7. Um copo de farinha

Num recipiente amplo adicionar o tostado de landra (feito em cafeteira) com leite junto com os ovos, mexer com energia e, a seguir, adicionar o iogurte com o meio copo de açúcar, o aceite e a carteira de levadura. Continuar a bater para seguidamente incorporar a farinha e criar uma massa bem homogénea. Por último verter num molde para cozer 160 grãos durante uma hora.

5. CREPES DE LANDRA

Ingredientes:

1. Um copo de farinha de trigo
2. Um copo e um quarto de tostado de landra com leite
3. Quatro colheres sopeiras de açúcar
4. Um ovo
5. Uma pitadinha de sal

Misturar todos os ingredientes com energia até alcançar uma crema pouco espessa. Untar a frigideira com manteiga de leite ou aceite, esperar que aqueça perto dum minuto e verter uma caçarola de crema. Antes de o crepe se queimar retirar para um prato. Recomenda-se servi-los com leite condensado ou mel.

6. LICOR DE TOSTADO DE LANDRA

Ingredientes:

1. Uma quilograma de tostado de landra em pó
2. Um copo de açúcar
3. Um litro de aguardente ou whisky
4. Um bote de xarope de glucose (caramelo líquido)

Verter o litro de aguardente ou whisky num recipiente amplo e fechado para macerar com tostado de landra em pó e o açúcar durante um mínimo de três semanas agitando o recipiente uma vez por dia. Finalizado o período de maceração filtrar o líquido e misturar com xarope de glucose numa proporção de três partes de líquido por uma de caramelo. Engarrafar e servir.

