



PR1 ALJ

TRILHO DAS FRAGAS MÁS SÃO MAMEDE DE RIBATUA - ALIJÓ



PAINEL MICRORRESERVA DE AMIEIRO-SAFRES-SÃO MAMEDE DE RIBATUA | MICRO-RESERVE PANEL OF AMIEIRO-SAFRES-SÃO MAMEDE DE RIBATUA

Coexistência harmoniosa | Harmonious coexistence

A presença humana neste território desde tempos pré-históricos determinou uma coexistência harmoniosa entre as atividades humanas e a conservação da natureza. Atualmente, algumas espécies e habitats dependem das atividades agrícolas tradicionais para a sua preservação. O ser humano explora os recursos naturais para obter alimento e matérias-primas, mas simultaneamente cria estruturas que funcionam como habitat para muitas espécies.

Human presence in this territory since prehistoric times has caused a harmonious coexistence between human activities and nature conservation. Currently some species and habitats depend on traditional agricultural activities for their preservation. The human being exploits natural resources to obtain food and raw materials, but simultaneously creates structures that function as habitats for many species.



1 Fornos de figos | Stone fig ovens

O figo seco era um elemento essencial da alimentação; por ser bastante calórico e de fácil conservação, era um alimento de levar para o campo. Quando em excesso, também servia de alimento para os animais ou para fazer aguardente de figo. As figueiras eram abundantes pelas encostas do Vale do Tua. Como os figos são frutos delicados, antes de serem transportados para as aldeias eram secos nos fornos de pedra. Muitos destes fornos de figos ainda se encontram um pouco por todo o Vale do Tua.

Dry fig was an essential source of food; for being quite calorific and easy to conserve, it was food to bring to the fields. When in excess it also served as food for the animals or to make fig spirits. The fig trees were plentiful on Tua Valley's slopes. As the figs are delicate fruits, before being transported to the villages they were dried in the stone ovens. Many of these fig ovens are still found all over the Valley.

2 Pombais | Dovecotes

Os pombais tradicionais do nordeste transmontano são um elemento importante da arquitetura vernácula e da paisagem desta região. No passado, forneciam dois recursos preciosos: alimento (a carne dos jovens pombos) e estrume (pombinho). O seu papel ecológico é ainda hoje relevante, uma vez que os pombos são presa frequente de grandes rapinas, como a águia-de-Bonelli ou o bufo-real. Depois de décadas de abandono, os pombais tradicionais estão a ser recuperados e valorizados.

The traditional dovecotes from the northeast of Trás-os-Montes are an important element of the vernacular architecture and landscape of this region. In the past, pigeons provided two valuable resources: food (the meat of the young pigeons) and manure. Nowadays, pigeons still play an important ecological role, since they are food to large birds of prey such as the Bonelli's eagle or the Eurasian eagle-owl. After decades of abandonment, traditional dovecotes are being recovered and valued.

3 Azenhas | Watermills

Os rios são fonte de recursos e serviços muito importantes para o ser humano. No passado, o rio Tua e seus afluentes tinham um papel ainda mais relevante para a sobrevivência das populações ribeirinhas. As azenhas são disso exemplo - a energia do caudal do rio era usada para moer os cereais.

Rivers provide resources and services that are very important for humans. In the past, the Tua river and its tributaries had an even more critical role for the survival of populations living by the river. Watermills are an example - the energy of the river flow was used to grind the cereals.

4 Plantas silvestres usadas pelo ser humano | Plants used by man

As gentes desta região exploram as árvores, arbustos e ervas silvestres, desde tempos recuados, de forma sustentável. As plantas fornecem matérias-primas, curam males e são tempero ou alimento. The people of this region have explored trees, shrubs and wild herbs for a long time, in a sustainable way. Plants provide raw materials, cure diseases and serve as seasoning or food.

4-a) Erva-peixeira (Mentha cervina), tradicionalmente usada para temperar os peixes do rio. Mentha cervina, tradicionalmente usada to season river fish.

4-b) O folho (Foeniculum vulgare) é usado pela sua riqueza em ferro, em saladas, cozido ou chá. Fennel (Foeniculum vulgare) is used in salads, stews or teas, for its richness in iron.

4-c) Os rebentos tenros do espargo (Asparagus spp.) são colhidos para fazer um delicioso petisco - espargos com ovos. Asparagus young sprouts (Asparagus spp.) are harvested to make a delicious snack - asparagus with eggs.

4-d) Os orégãos (Origanum vulgare) são colhidos no verão e usam-se todo o ano para temperar saladas e outros pratos. Oregano (Origanum vulgare) are harvested during summer and used throughout the year in salads and other dishes.

4-e) A carqueja (Pterospartum tridentatum) é colhida para temperar pratos de caça, tendo as flores usos medicinais. Carqueja (Pterospartum tridentatum) is harvested for seasoning hunt dishes, its flowers have medicinal uses.

4-f) O dente-de-leão (Taraxacum officinale) tem inúmeros usos na medicina tradicional e as folhas são usadas nas saladas. Common Dandelion (Taraxacum officinale) has innumerable uses in traditional medicine and its flowers are used in salads.

AGIR | ACTION! Todos podemos contribuir para a preservação da biodiversidade. Por exemplo, visitando as aldeias do interior do país e conhecendo os seus recursos naturais e tradições. Estão em marcha ações de conservação dos valores naturais no Parque Natural Regional do Vale do Tua, nomeadamente a conservação de construções antigas com papel ecológico relevante. We can all contribute to the preservation of biodiversity. For example, by visiting the villages in the interior of the country and knowing their natural resources and traditions. There are ongoing actions for the conservation of natural values in Tua Valley Regional Natural Park, including the conservation of old buildings with relevant ecological role.

CONTACTOS ÚTEIS | USEFUL CONTACTS

SOS: 112
Entidade Promotora | Promotor: (+351) 278 201 457
Posto de turismo | Tourism Office: (+351) 259 950 095

Hospital | Hospital: (+351) 259 959 210
Bombeiros | Fire Brigade: (+351) 259 959 345
GNR | Local Police: (+351) 259 950 543

