



RECEITAS  
E SABORES  
DOS TERRITÓRIOS  
RURAIS



RECEITAS  
E SABORES  
DOS TERRITÓRIOS  
RURALS

**TÍTULO**

Receitas e Sabores dos Territórios Rurais

**EDIÇÃO**

MINHA TERRA – Federação Portuguesa de Associações de Desenvolvimento Local

Rua Bartolomeu Dias, 172 D 1.º Esq.

1400-031 Lisboa

Telefone 217819230

[www.minhaterra.pt](http://www.minhaterra.pt)

**COORDENAÇÃO EDITORIAL**

Luís Chaves

**EDIÇÃO DE CONTEÚDOS**

Paula Matos dos Santos

**PESQUISA, REDAÇÃO E REVISÃO DE CONTEÚDOS**

Associação para o Estudo e Promoção das Artes Culinárias As Idades dos Sabores

**FOTOGRAFIA**

As imagens foram gentilmente cedidas pelos GAL/ADL e seus parceiros territoriais.

Os créditos encontram-se listados no final da publicação.

**DESIGN E PAGINAÇÃO**

Empower

**IMPRESSÃO E ACABAMENTO**

Europress

**TIRAGEM**

2 000 exemplares

**DEPÓSITO LEGAL**

–

**ISBN**

978-989-98813-0-3

Impresso em 2013



RECEITAS  
E SABORES  
DOS TERRITÓRIOS  
RURAIS

# ÍNDICE POR TERRITÓRIOS

## TERRAS DO SOUSA

Lampreia à de Entre-os-Rios, 16  
Basulaque, 16  
Capão à Freamunde, 17  
Sopa seca, 18  
Beijinhos de amor, 18  
Pão de Ló de Margaride, 19

## ALTO TÂMEGA

Caldo de Feijão Vermelho, 22  
Trutas à Moda de Boticas, 22  
Guisado de Míscaros ou Tortulhos, 23  
Milhos à Moda de Chaves, 23  
Cozido Barrosão, 24  
Pudim de Castanha, 25

## MONTEMURO, ARADA E GRALHEIRA

Caldo Caldinho ou Conduto, 28  
Trutas de Escabeche do Rio Paiva, 28  
Sável no Forno, 29  
Vitela Arouquesa Assada à Regional com Arroz de Forno, 29  
Feijoada no Forno, 30  
Morcelas Doces, 30  
Castanha Doce de Arouca, 31

## VALE DO MINHO

Caldo Verde, 34  
Bacalhau à Minhota, 34  
Lampreia do Minho Fumada Recheada, 35  
Cabrito Assado com Arroz de Cabrito, 36  
Leite-Creme, 37

## TERRAS DE SANTA MARIA

Caldo de Nabos de Gondomar, 40  
Papas de S. Miguel, 40  
Vitela Assada no Forno a Lenha, 41  
Arroz de Cabidela, 41  
Pudim de Pão, 42  
Sopas Secas, 42  
Fogaça da Feira, 43

## TERRAS ALTAS DO HOMEM, CÁVADO E AVE

Caurdo ou Caldo à Lavrador, 46  
Bacalhau à S. Julião, 46  
Cozido de Terras de Bouro, 46  
Arroz de Cabidela de Pica-no-Chão, 47  
Cabritinho das Encostas de Mixões da Serra, 48  
Papas de Sarrabulho, 48  
Pudim do Abade de Priscos, 49

## TERRA FRIA TRANSMONTANA

Caldo de Cascas, 52  
Butelo com Cascas, 52  
Posta Mirandesa, 53  
Javali no Pote com Castanhas, 54  
Bola Mirandesa, 55

## TERRA QUENTE

Pasta ou Pastada de Azeitonas, 58  
Laranja Azeitada, 58  
Alheira de Mirandela com Grelos Salteados, 59  
Lebrada das Vindimas ou Lebrada Castelhana, 60  
Tordos Fritos ou Fritada dos Passarinheiros, 61

## DOURO VERDE

Bacalhau à Zé Calçada, 64  
Arroz de Favas com Frango Alourado, 64  
Anho Assado com Arroz de Forno, 65  
Naco de Vitela Arouquesa, 66  
Amarantinos, 66  
Cavacas de Resende, 67

## DOURO SUPERIOR

Cogumelos Grelhados, 70  
Omelete de Espargos Silvestres, 70  
Sopas de Tomate, 71  
Migas de Peixe do Rio, 71  
Ensopado de Borrego Terrincho, 72  
amêndoa coberta de moncorvo, 72  
Canelões do PeNedo dos Castelhanos, 73

## TERRAS DE BASTO

Caldo Verde com Feijão Amarelo, 76  
Bacalhau à Freixieiro, 76  
Bacalhau com Batata a Murro, 77  
Couves com Feijões, 77  
Milhos Ricos, 78  
Posta Barrosã ou Maronesa, 78  
Cabrito Assado no Forno, 79

## VALE DO AVE

Vitela Assada à Moda de Fafe, 82  
Couves com Feijão Amarelo, 82  
Barquinhos, 83  
Pão de Ló de Fafe, 84  
Toucinho do Céu de Guimarães, 84  
Tortas de Guimarães, 85

## BAIRRADA E MONDEGO

Sopa Gandaresa, 90  
Arroz de Lampreia, 90  
Peixes do Rio e Enguias Fritas, 91  
Camarão da Costa da Figueira, 91  
Leitão da Bairrada, 92  
Pastéis de Tentúgal, 93

## ALTA ESTREMADURA

Morcele de Arroz de Leiria, 96  
Sopa do Vidreiro, 97  
Chícharos com Bacalhau Assado Regado com Azeite, 97  
Arroz de Marisco, 98  
Leitão Assado à moda da Boa Vista, 98  
Brisas do Lis, 99

## DÃO, LAFÕES E ALTO PAIVA

Migas com Filetes de Polvo, 102  
Trutas de Escabeche, 102  
Rancho à Moda de Viseu, 103  
Vitela à Manhouce, 103  
Nacos de Vitela de Lafões, 104  
Manjar de Oliveira de Frades, 104  
Pastéis de Vouzela, 105

## ESTRELA-SUL

Cherovias Fritas, 108  
Caldudo, 108  
Bacalhau com Cereja, 109  
Arroz de Zimbro, 109  
Cabrito Recheado, 110  
Lebre com Feijão, 110  
Papas de Carolo de Milho Branco, 111

## BEIRA SERRA

Trutas à Moda do Rio Ceira, 114  
Bucho Recheado à Moda de Folques, 115  
Chanfana, 116  
Tigelada de Torrozelas, 117  
Carolo, 117

## AGUIEIRA, DÃO E CARAMULO

Peixe do Rio com Molho de Escabeche, 120  
Lampantana, 120  
Carolos em Vinho e Alho, 121  
Cabrito Assado à Moda da Serra do Caramulo, 121  
Coelho à Caçador, 122  
Bolo de Cornos, 123  
Torta de Laranja, 123

## BEIRA INTERIOR SUL

Acelgas Fritas, 126  
Sopa de Feijão-Frade, 126  
Miga de Peixe do Rio com Poejo, 127  
Arroz de Fressura, 128  
Feijoada de Lebre de Monfortinho, 128  
Papas de Carolo, 129

## SERRA DA ESTRELA

Tosta de Pão de Centeio com Queijo Serra e Mel de Urze, 132  
Canja de Borrego, 132

Trutas de Escabeche, 133  
Feijoca Serrana com Arroz de Carqueja, 134  
Arroz de Carqueja, 134  
Bolo Negro de Loriga, 135  
Requeijão com Doce de Abóbora, 135

## PINHAL INTERIOR SUL

Achigã Grelhado, 138  
Arroz de Lampreia, 138  
Cabrito Estonado, 139  
Maranho, 140  
Bucho Recheado, 140  
Cartuchinhos de Cernache do Bonjardim, 141  
Tigelada de Mel, 141

## RAIA CENTRO NORTE

Caldo de Grão, 144  
Cabrito Assado, 144  
Morcele da Guarda, 145  
Bucho Raiano, 146  
Requeijão com Doce de Abóbora, 147  
Doce de Abóbora, 147

## RAIA HISTÓRICA

Papas Laberças, 150  
Lagarada, 150  
Carneiro à Beirão, 151  
Cavacas de Pinhel, 152  
Sardinhas Doces de Trancoso, 153

## COVA DA BEIRA

Pastel de Molho da Covilhã, 156  
Cabrito Assado na Brasa, 157  
Ensopado de Cabra do Fundão, 157  
Panela do Forno, 158  
Papas de Carolo, 159  
Bolacha de Cerveja, 159

## RIBATEJO NORTE

Sopa Verde, 164  
Sopa de Peixe do Rio Tejo, 164  
Migas de Bacalhau, 165  
Cabrito de Torres Novas, 165  
Fatias de Tomar, 166  
Tigeladas, 167

## PENÍNSULA DE SETÚBAL

Sopa de Saramagos, 170  
Caldeirada de Sesimbra, 170  
Carne de Porco com Enguias, 171  
Ostras de Setúbal, 172  
Pombo Estufado, 173  
Fogaças de Alcochete, 173

## RIBATEJO

Sopa de Peixe do Rio, 176  
Tiborna de Bacalhau, 176  
Fataça na Telha, 177  
Cabrito Assado no Forno, 178  
Celestes de Santa Clara, 178  
Pão de ló de Rio Maior, 179

#### CHARNECA RIBATEJANA

Sopa da Pedra, 182  
Ensopado de Enguias, 182  
Fritada de Camarão com Açorda, 183  
Naquinhos de Vitela Brava com Carqueja, 184  
Pica-Pau, 184  
Coelho Bravo Frito, 185  
Patudos, 185

#### OESTE

Caldeirada de Peniche, 188  
Choquinhos à Lagoa de Óbidos, 189  
Frango na Púcara, 189  
Pastéis de Feijão, 190  
Cavacas das Caldas, 190  
Areias Brancas, 191

#### NORTE ALENTEJO

Cabeça de Xara, 196  
Sarapatel, 196  
Assada de Peixe, 197  
Arroz Amarelo com Galinha, 198  
Sopa de Lebre, 198  
Sericaia com Ameixas d'Elvas, 199

#### LITORAL ALENTEJANO

Sopa de Lebre, 202  
Ensopado de Enguias, 202  
Arroz de Lagosta, 203  
Miolos de Porco à Alentejana, 204  
Ensopado de Borrego, 204  
Alcomonias, 205

#### BAIXO ALENTEJO

Açorda à Alentejana, 208  
Cozido de Grão, 209  
Migas com Entrecosto, 210  
Ensopado de Borrego, 210  
Troupas de Ovos, 211

#### ALENTEJO SUDOESTE

Tiborna de Presunto de Porco Alentejano, 214  
Sopa de Espinafres com Queijo Fresco, 215  
Carrasquinhas com Feijão Branco e Bacalhau, 215  
Bochechas de Porco Alentejano à Caçador, 216  
Doce de Gila, 217  
Folhados de Gila, 217

#### ALTO ALENTEJO

Arroz de Lampreia, 220  
Migas de Espargos com Carne Frita, 221  
Cabrito Assado no Forno, 222

Boleima, 222  
Bolo de Mel, 223  
Bolos de Folha, 223

#### ALENTEJO CENTRAL

Cilarcas com Ovos, 226  
Caspacho com Carapaus Fritos, 226  
Cação Alimado (Coentrada), 227  
Lombo de Porco com Amêijoas, 228  
Perdiz de Escabeche, 229  
Fatias do Céu, 229

#### MARGEM ESQUERDA DO GUADIANA

Sopa de Beldroegas, 232  
Açorda de Bacalhau, 233  
Migas de Carne, 233  
Ensopado de Borrego, 234  
Queijadas de Requeijão, 235

#### CENTRO ALENTEJO

Açorda de Beldroegas, 238  
Açorda de Peixe do Rio, 238  
Arroz de Pombo, 239  
Coelho Panado com Esparregado de Rama de Nabo, 240  
Bolo Conde de Alcáçovas, 241  
Bolo Real, 241

#### TERRAS DO BAIXO GUADIANA

Sopas de Tomate, 246  
Ensopado de Enguias, 246  
Papas com Conquilhas, 247  
Fritada de Porco, 248  
Perdiz Estufada, 248  
Torta de Alfarroba, 249

#### INTERIOR ALGARVE CENTRAL

Mioleira de Porco, 252  
Sopa de Grão com Acelgas, 252  
Papas de Milho com Sardinhas, 253  
Galo de Cabidela, 254  
Perdiz Cerejada, 254  
Delícia de Abóbora, 255

#### SUDOESTE

Tiborna, 258  
Papas de Milho com Mexilhões, 258  
Lombo de Porco na Banha, 259  
Couve à Monchique, 259  
Milhos com Feijão, 260  
Pudim de Mel, 260  
Bolo do Tacho, 261



# APRESENTAÇÃO

A gastronomia portuguesa, reconhecida de elevada qualidade, constitui uma parte importante do património cultural do nosso país.

Os pratos típicos de cada região são resultado da história desses territórios e das populações que neles vivem, assim como, de um modo muito particular, das características edafoclimáticas, da agricultura, da pecuária e da pesca que aí vêm sendo realizadas ao longo dos tempos.

Constituindo um relevante ativo económico, a gastronomia portuguesa tem sido também um fator de desenvolvimento, valorizando os produtos locais com que os pratos são confeccionados e dinamizando modelos de exploração turística que respeitem o ambiente e o património.

Por estes motivos, a Minha Terra – Federação Portuguesa de Associações de Desenvolvimento Local não poderia deixar de se associar à iniciativa “7 Maravilhas da Gastronomia”, que divulgou e valorizou muitas das boas receitas da gastronomia nacional, trazendo maior visibilidade pública aos pratos tradicionais e estimulando a população e os restaurantes a recolocarem estes pratos no centro da alimentação nacional.

A maioria das Associações de Desenvolvimento Local associadas na Minha Terra tiveram também, por seu lado, um papel ativo em todo este processo,

promovendo a candidatura de receitas dos seus territórios de intervenção ao concurso das “7 Maravilhas da Gastronomia” e realizando ações de dinamização da economia local, criando roteiros gastronómicos, festivais, concursos e outras atividades que animaram os restaurantes e a população.

A edição deste livro é o corolário desse processo, que envolveu as Associações de Desenvolvimento Local, mas também as suas redes locais de associados, desde restaurantes, escolas, cozinheiros profissionais e amadores, detentores de receitas e de fotografias. Nele se apresentam receitas de 40 territórios rurais, áreas de intervenção das Associações de Desenvolvimento Local que aderiram à iniciativa. A parceria com a Associação para o Estudo e Promoção das Artes Culinárias As Idades dos Sabores permitiu concretizar um trabalho que junta o conhecimento gastronómico à sua inserção no contexto de cada um dos territórios e dos seus costumes.

O resultado dessa parceria e de um envolvente trabalho em rede é este livro, que esperamos ser um contributo para valorizar o património gastronómico e trazer os paladares mais apetitosos para as mesas portuguesas.

Regina Lopes

Presidente da Federação Minha Terra

# NOTA INTRODUTÓRIA

Decido começar por onde deveria, talvez, terminar: sublinhar as palavras de Stefano Padulosi – “levar um garfo ou uma colher à boca é a última etapa dum percurso demarcado pela história e pela geografia”. E eu acrescentaria: pelas tradições, pelas crenças, pela carência ou pela abundância, pela necessidade ou pela festa, pela partilha.

Julgo que esta formulação enquadra bem o lugar da cozinha no contexto dum território, porque aqui a cozinha não se dissocia do seu meio mas é nele que se inspira e se alimenta. A noção de território implica uma interação, uma dialética entre a paisagem, o clima, as atividades dos homens, as suas práticas, o seu saber-fazer, e ainda o resultado dessas mesmas práticas: os produtos agrícolas locais. A propósito, Laurence Berard afirma: “Existe uma grande familiaridade entre os produtos e as pessoas. Importa identificar estas produções para as dar a conhecer e melhor as valorizar: assim podemos contribuir para voltar a dar sentido ao território”.

Digamos, pois, que cada território é um espaço socialmente decifrado, apropriado e construído.

Neste livro é o conceito de território que ganha destaque, entendido que deve ser como um campo complexo que obriga a um método de análise e de interpretação multidimensional: recursos ambientais, economia, cultura, política, história e identidade, tradições e saberes, informação e divulgação.

É neste contexto que a gastronomia local recupera algumas das ideias que a devem nortear. A cultura alimentar encontra a sua diversidade na manutenção e valorização do território, na especificidade e qualidade dos seus produtos, na promoção do que é genuíno ao mesmo tempo que desenvolve estratégias para a sua inserção num espaço mais amplo.

Todo o trabalho de pesquisa e registo da cultura alimentar é a base de demonstração da credibilidade desse património

que, revelando as identidades locais, integra um processo de desenvolvimento potencial e sustentável de produção agrícola de cada território. Sendo a gastronomia sinónimo de excelência e especificidade dos produtos utilizados, estimula necessariamente o desejo de produzir mais e de melhor qualidade.

De facto, a identificação dos produtos locais, da sua especificidade e dos modos próprios da sua confeção e consumo são tarefas urgentes face à obrigatoriedade de os Estados-Membros da UE cumprirem regulamentos e normas rígidas que, frequentemente, não consideram as exceções para pequenos agricultores, de modo a garantir a preservação de tesouros gastronómicos assentes em técnicas ancestrais e tradições que não podem obedecer a padrões uniformizados.

O mais importante é, assim, o trabalho de estudo e análise que permite fazer reconhecer uma cultura gastronómica que reflete um conhecimento e uma prática de séculos de adaptação a um território e ambiente específicos. Só esse trabalho pode servir de fundamento a uma defesa intransigente dum património gastronómico local.

Acresce que o desconhecimento e a não valorização de cada um destes patrimónios conduz a que outros produtos e outras variedades, consideradas mais rentáveis a curto prazo, venham a substituir as culturas tradicionais, destruindo a diversidade e os equilíbrios ambientais. Mas destruindo também a autoestima das comunidades rurais e dos seus recursos.

São estes recursos que importa preservar e, sobretudo, divulgar e promover para servirem de pilares numa dinâmica económica e social, reforçando simultaneamente, a autoestima e o sentimento de pertença.

Lembro tempos, não muito recuados, em que os produtos e as receitas mais populares dum território não mereciam figurar na mesa de quem vinha de fora.



**A alimentação  
cimenta  
o território.”**

Stéphen Bernary

Escondia-se o que era específico e característico das gentes ditas do povo e oferecia-se antes, como sendo melhor, o que era igual em toda a parte. Tempos em que o conceito e a imagem dum território tinham sido escamoteados dos cânones que então configuravam o chamado “desenvolvimento”. Nova e compensadora é a atual visão duma gastronomia local que se revela fundamentalmente como um gesto de identidade, mas também de partilha e de entrega, que desperta, promove e reforça as sociabilidades.

Como afirma Stéphen Bernary, “A alimentação cimenta o território”.

Mas a diversidade e a qualidade dos produtos alimentares, contribuindo para a reputação duma cozinha regional, contribui igualmente para aumentar o turismo e a exportação desses mesmos produtos, permitindo aos consumidores reconhecer alternativas seguras e saborosas que se contrapõem a uma produção de massa frequentemente mundializada.

É evidente que os produtos dum território não podem substituir integralmente o mercado dos produtos ditos “de massas”, mas o desenvolvimento da sua produção e consumo traduzem também uma nova relação que o consumidor estabelece com a alimentação local, atribuindo-lhe um significado cultural e um valor de

pertença, bem como a consciência de que as mais-valias das suas compras vão ficar naquele território.

Parece-nos interessante referir aqui um projecto “que começou a ser recentemente desenvolvido pela Universidade de Ciências Gastronómicas de Pollenzo, em Itália, ligada ao movimento Slowfood, e a que foi dado o nome de “Celeiros da Memória”, onde está implícito o facto de os “celeiros terem sido tradicionalmente as reservas rurais onde se armazenavam os frutos do trabalho de todo um ano.... Agora, no século XXI, converteram-se num depósito virtual de vozes, histórias e conhecimentos, armazenados para as gerações futuras”.

Acreditamos que este livro poderá constituir também um celeiro vivo onde podemos ir buscar alimento que servirá não só de memória para as gerações futuras mas também, para o desenvolvimento e o conhecimento mais vasto, mais rigoroso e mais surpreendente desta nossa cultura alimentar e património gastronómico. E é desde já que o poderemos valorizar, divulgar e partilhar.

Lisboa, 2013

Maria Proença

Associação As Idades dos Sabores



# REGIÃO NORTE

# TERRITÓRIO TERRAS DO SOUSA



## CARACTERIZAÇÃO HISTÓRICA E GEOGRÁFICA

O território das Terras do Sousa corresponde à zona de intervenção do GAL ADER-SOUSA – Associação de Desenvolvimento Rural das Terras do Sousa. Este território localiza-se na área meridional do Entre Douro e Minho, a nordeste da Área Metropolitana do Porto, e integra os concelhos de Felgueiras, Lousada, Paços de Ferreira, Paredes e Penafiel.

A região possui grandes potencialidades em termos de património histórico e arquitectónico-religioso, cujas igrejas e mosteiros, datando dos séculos XII e XIII, integram a Rota do Românico.

No património natural há que assinalar elementos identitários da paisagem, como os cursos de água dos rios Sousa, Ferreira, Mesio e Vizela.

Ainda que se registre um acentuado crescimento do setor secundário, a

agricultura continua a desempenhar um papel complementar na economia das famílias, com expressão especialmente significativa na pecuária, silvicultura e vitivinicultura.

Na produção agrícola, a par dos hortícolas de cultivo tradicional, assiste-se à valorização de produtos que respondem a uma nova procura por parte dos consumidores, tais como cogumelos, kiwi e sumo de uva, e também à introdução de novos modos de produção, designadamente, o biológico.

Intimamente ligado ao mundo rural destaca-se o artesanato, verificando-se que, só no bordado, também ele agora certificado, encontramos mais de 600 artesãos em atividade, que conferem às Terras do Sousa outra forte característica rural.

## PATRIMÓNIO GASTRONÓMICO

O setor vitivinícola tem grande importância na economia deste território, que é o maior exportador de toda a Região dos Vinhos Verdes. Desempenha ainda um papel significativo no setor turístico, através do enoturismo. O vinho verde, naturalmente leve, fresco e de baixo teor alcoólico, é único no mundo,

resultando a sua tipicidade e originalidade das características do solo, clima e fatores socioeconómicos da região, e também das peculiaridades das castas autóctones da região e do modo de cultivo da vinha.

O **Capão de Freamunde – IGP** constitui um dos produtos gastronómicos mais emblemáticos do território, particularmente na freguesia de Freamunde, concelho de Paços de Ferreira. Esta é o berço da muito antiga tradição referida já em documentos do século XV: castra-se o galo ainda jovem, com três meses de vida, depois de jejuar dia e meio. Esta operação, tradicionalmente feita apenas por mulheres, confere à carne do galo uma textura particularmente tenra e torna-a muito saborosa. O capão constitui, pois, um alimento requintado e muito apreciado, que serve frequentemente de oferta e



que ocupa o lugar do mais comum peru de Natal na mesa da Consoada.

O **Melão Casca de Carvalho do Vale do Sousa** constitui uma variedade distinta, decorrendo a sua especificidade das condições climáticas e características do solo do Vale do Sousa e também da preservação das práticas e saberes de muitas gerações de agricultores da região. É muito sumarento, de sabor apimentado e pouco doce, apresenta uma casca de cor cinzenta com manchas verdes escuras, tem uma textura reticulada fina a média e apresenta uma polpa de cor salmão. De produção sazonal, é muito procurado em festejos, feiras e romarias da região.

A **Broa do Vale do Sousa** constitui um produto endógeno com autenticidade cujo processo de qualificação como DOP se encontra em curso. É confeccionada com variedades tradicionais de milho existentes na região, popularmente



designado por “milhão”, em que se incluem as variedades locais Pigarro, Verdial de Aperrela e Verdial de Cete, que lhe conferem características específicas na textura do seu miolo. A sua massa contém também centeio e um tipo específico de fermento, ou isco. É cozida em forno de lenha. De modo mais comum, tem a forma circular, ligeiramente achatada.



O Melão Casca de Carvalho do Vale do Sousa constitui uma variedade distinta, decorrendo a sua especificidade das condições climáticas e características do solo do Vale do Sousa.”

Antes de construídas as barragens havia grande quantidade de **lampreias** nos rios, particularmente no Douro e Tâmega, o que representava uma mais-valia económica para os residentes. Atualmente, em Entre-os-Rios (concelho de Penafiel), local de confluência daqueles rios, já não se pesca lampreia, mas o modo de a confeccionar passou de geração em geração. Hoje, a famosa **Lampreia à Moda de Entre-os-Rios** é muito apreciada por visitantes de todo o país. Os restaurantes da zona mantiveram o saber nos preparativos que antecedem a sua confeção.

Também o **Pão de Ló de Margaride**, típico de Margaride, concelho de Felgueiras, merece especial destaque. Terá as suas origens nas cozinhas dos monges da ordem de Cluny, sucessora da ordem de S. Bento. Começou a ser produzido para venda no século XVIII, e com tal qualidade que conquistou os paladares da Casa Real Portuguesa, tornando-se um fornecimento oficial. Continua a fabricar-se, nas belíssimas instalações fundadas no século XIX por Leonor Rosa e mantidas até hoje pela família. A excelência do produto, aliada à técnica e à receita de origem, garantiu-lhe o sucesso ao longo de dois séculos e meio.





## PEIXE

# LAMPREIA À MODA DE ENTRE-OS-RIOS

### INGREDIENTES

Para 6 pessoas:

1 lampreia

500 g de arroz

5 dl de vinho maduro tinto

4 dentes de alho

1 limão

1 folha de louro

1 cebola

1,5 dl de azeite

150 g de presunto entremeado

2 rodelas de salpicão

Salsa

Sal e pimenta

### PREPARAÇÃO

■ Depois de arranjada a lampreia, de que se aproveita o sangue, abre-se de alto a baixo, retira-se-lhe a cabeça e corta-se em postas.

■ Coloca-se num alguidar de barro com o vinho, os dentes de alho cortados ou esmagados, o limão cortado às rodelas, o louro, a salsa, sal e pimenta.

■ Pica-se a cebola para um tacho e leva-se ao lume com o azeite. Deixa-se alourar muito ligeiramente e junta-se o presunto e o salpicão cortados em bocados e um pouco de líquido da marinada da lampreia.

■ Deixa-se apurar um pouco e introduz-se a lampreia.

■ Vai-se adicionando a marinada à medida que for preciso.

■ Depois de bem apurado, adiciona-se a pouco e pouco a água que for necessária para a calda do arroz.

■ Quando a calda for a suficiente, junta-se o arroz, que se deixa cozer. Adiciona-se o sangue e serve-se imediatamente.

### RITOS E HÁBITOS

A lampreia ocupa um lugar de destaque em todas as ementas no início da primavera e no período da Páscoa, sobretudo durante os dias em que se realiza o Festival da Lampreia de Entre-os-Rios.



## CARNE

# BASULAQUE

### INGREDIENTES

Azeite

Cebola

Vinho branco

Miúdos e bucho de carneiro

Galinha caseira

Presunto

Salpicão

Pimenta

Hortelã

### PREPARAÇÃO

■ Num tacho faz-se um refogado com cebola e azeite. Quando estiver alourado, junta-se um pouco de vinho branco.

■ Colocam-se as carnes e deixa-se refogar até tudo estar bem tenro e apurado.

■ Antes de retirar do lume, acrescenta-se pimenta a gosto e hortelã. Serve-se com batatas cozidas.

### SUGESTÃO

Podem adicionar-se sopas de pão de trigo às carnes.

### RITOS E HÁBITOS

Característico de algumas freguesias de Lousada, nomeadamente de Meinedo, este prato é degustado, sobretudo, em dias festivos, designadamente por altura das Festas de São Miguel, que se realizam em setembro.

Receita cedida pela Câmara Municipal de Lousada.

# CARNE

## CAPÃO À FREAMUNDE



### INGREDIENTES

1 capão  
Vinho do Porto  
Vinho branco  
Sal, pimenta e piri-piri  
Limão  
Alhos  
Cebolas  
Azeite  
Manteiga ou gordura animal  
Farófia  
Salpicão  
Presunto  
Chouriço de carne  
Carne de vaca  
Louro e Salsa



### PREPARAÇÃO

- No dia anterior embriaga-se o capão com um cálice de vinho do Porto e, 30 minutos depois, mata-se, depena-se, abre-se e lava-se.
- Coloca-se o capão em água fria com rodela de limão durante cerca de 1 hora. Depois, escorre-se muito bem e mergulha-se em “vinha d’alhos” (vinho branco, azeite, sal, pimenta e vários dentes de alho esmagados), virando-o várias vezes e esfregando-o por dentro e por fora. Deixa-se marinar assim durante 24 horas.
- Põe-se ao lume uma caçarola com azeite, gordura de porco e cebolas cortadas às rodela. Quando a cebola estiver estalada, deita-se uma colher de sopa de manteiga, meio quartilho (2,5 dl) de vinho branco, vinho do porto e sal q.b.
- Esorre-se o capão, esfrega-se com este novo molho e prepara-se o seguinte recheio: azeite, cebola, alho, os miúdos do capão, presunto, salpicão, chouriço de carne, um pouco de carne de vaca temperada com vinho branco, piri-piri, louro e salsa.
- Refoga-se este preparado que, depois de guisado, é picado e bem misturado com “farófia” no resto do molho de o guisar, para ligar bem.
- Enche-se a barriga do capão com este picado e cose-se com agulha e linha para a fechar bem.
- Coloca-se na assadeira, de preferência uma “pingadeira” de barro, e leva-se ao forno a assar durante 3 horas, coberto com papel de alumínio para não queimar. Deve picar-se com um garfo de vez em quando, ao mesmo tempo que se rega com o molho da assadeira e vinho do porto. A operação de picar com o garfo deve ser cuidadosa para não ferir a pele que deve ficar estaladiça e loura. E 30 minutos antes, tira-se o papel para alourar.
- Acompanha-se com batatas assadas e grelos.

Receita cedida pela Câmara Municipal de Paços de Ferreira e Junta de Freguesia de Freamunde.



### DICAS E TRUQUES

Saber escolher um bom capão exige saberes específicos, porque um animal mal capado perde o seu valor, sendo então chamado “rinhão”.

A compra e escolha de um bom capão faz-se sobretudo na Feira dos Capões em Freamunde, que se realiza todos os anos no dia 13 de dezembro, dia de Santa Luzia. Esta feira foi oficialmente instituída por D. João V em 1719.



### SABIA QUE...

Na Idade Média o capão já era considerado iguaria digna de ir à mesa do rei, como tal sendo referida por historiadores, cronistas e outros autores como D. Francisco Manuel de Melo e Gil Vicente.

Mas a origem desta prática remonta ao tempo dos romanos que, no ano de 162 a.C., terão proibido o consumo de carne de galinha, para pouparem nos cereais em grão.

Os criadores de aves descobriram que, após a castração, os galos duplicavam de peso, possibilitando a diminuição do consumo de cereais.

### A-Z

### GLOSSÁRIO

Farófia ou farofa - Farinha de mandioca torrada ou escaldada com manteiga ou banha, às vezes misturada com ovos, carne, etc.



## DOCES

# SOPA SECA

### INGREDIENTES

**Pão de Ovelhinha** (também conhecido por Pão de Padronelo)

1 coxa de **frango caseiro**

1/4 de kg de **presunto**

1/4 de kg de **carne de vaca**

**Mel** q.b.

**Açúcar louro** a gosto

1 rodela de **limão sem casca**

**Canela** q.b.

### PREPARAÇÃO

■ Depois de se cozerem as carnes (porco, vaca e galinha) com que se prepara um cozido à portuguesa, retira-se o caldo de cozedura e adiciona-se bastante mel, bastante açúcar louro, uma rodela de limão sem casca e canela q.b.

■ Corta-se o pão em fatias, em quantidade proporcional à quantidade de água/caldo que se quer preparar.

■ No fundo de um alguidar de barro deita-se uma boa camada de açúcar louro e canela.

■ Colocam-se, alternadamente, camadas de pão e camadas de caldo (o pão tem de ficar bem ensopado com o caldo).

### A-Z

## GLOSSÁRIO

Açúcar Louro - o mesmo que açúcar amarelo.

Pão de Padronelo - pão de trigo de 4 cantos que era tradicionalmente produzido no lugar da Ovelhinha, em Gondor.

■ Por fim, rega-se tudo com o caldo restante e polvilha-se com açúcar louro.

■ Coloca-se o alguidar no forno, de preferência de lenha, durante 30 minutos, coberto com papel de alumínio, para apurar.

■ Quando o preparado estiver a ferver, retira-se o papel de alumínio e deixa-se ficar mais um pouco no forno para ganhar cor.

### SUGESTÃO

Acompanhe a sopa seca doce com um cálice de vinho do Porto. Serve-se bem quente, depois de se comer um cozido à portuguesa.

Receita cedida pela Câmara Municipal de Paredes e Câmara Municipal de Paços de Ferreira - Prof.ª Glória Meireles.



## DOCES

# BEIJINHOS DE AMOR

### INGREDIENTES

18 ovos

300 g de **açúcar**

275 g de **farinha**

1 colher de chá de **fermento**

**limão** q. b.

1 pitada de **sal**

**açúcar em ponto**

### PREPARAÇÃO

■ Batem-se os ovos (3 inteiros e 15 gemas) com o açúcar e a pitada de sal durante cerca de 40 minutos, com a mão. A massa deve ficar muito bem batida.

■ Junta-se o fermento e a raspa do limão. No fim junta-se a farinha, envolvendo bem, mas sem bater.

■ Prepara-se um tabuleiro enfarinhado e deita-se a massa dentro às colheres, separadas umas das outras. Vai ao forno





# DOCES

## PÃO DE LÓ DE MARGARIDE

(temperatura levemente superior à do pão de ló) durante 3 ou 4 minutos.

■ Entretanto, leva-se o açúcar ao lume com uma chávena de água e deixa-se ferver.

■ Com o açúcar em ponto, quente, e a massa referida, fria (para não queimar as mãos), cobrem-se as cavaquinhas.

### **i** RITOS E HÁBITOS

Este doce típico do concelho de Lousada é muito apreciado e procurado no Natal, Páscoa e épocas festivas. Acompanhe este doce com um copo de vinho verde ou licor.

Receita cedida pela Câmara Municipal de Lousada.



### **i** INGREDIENTES

Para um Pão de Ló de 500 g:

- 15 ovos
- 200 g de açúcar
- 100 g de farinha

### **i** PREPARAÇÃO

■ Partem-se os ovos, colocando 10 gemas e 5 ovos inteiros na batedeira, juntamente com 200 g de açúcar.

■ Bate-se a massa durante cerca de 40 minutos e envolve-se com 100 g de farinha. Coloca-se a massa em formas de barro forradas com papel.

■ Aquece-se previamente o forno a 250 °C e introduzem-se as formas durante cerca



de 50 minutos. Retira-se o pão de ló do forno e deixa-se arrefecer.

### **i** RITOS E HÁBITOS

De consumo tradicional por altura da Páscoa, período em que é muito procurado, este doce pode acompanhar-se com queijos e um cálice de Porto ou licor.

Receita cedida pela Casa de Pão de Ló de Margaride e Câmara Municipal de Felgueiras.

### **?** SABIA QUE...

No ano de 1888, Leonor Rosa da Silva, proprietária da Fábrica de Pão de Ló situada em Margaride, passou a deter o privilégio de ser fornecedora da Real e Ducal casa de Bragança.

Esse privilégio foi posteriormente reforçado por alvará do Rei D. Carlos, de 22 de abril de 1893, nomeando Leonor Rosa da Silva como fornecedora da Casa Real e autorizando-a a colocar as Armas Reais Portuguesas no frontespício do seu estabelecimento.

Durante mais de 50 anos de trabalho porfiado, Leonor Rosa da Silva conseguiu tornar conhecido em Portugal e no Brasil o seu Pão de Ló. Os privilégios reais concedidos são o testemunho da qualidade e prestígio histórico que o Pão de Ló de Margaride, fabricado naquela localidade desde, pelo menos, 1730, alcançou enquanto produto gastronómico de excepção e que ainda hoje faz as delícias dos seus numerosos apreciadores.

# TERRITÓRIO ALTO TÂMEGA



## CARACTERIZAÇÃO HISTÓRICA E GEOGRÁFICA

O território do Alto Tâmega corresponde à zona de intervenção do GAL ADRAT – Associação de Desenvolvimento da Região do Alto Tâmega.

Situado na região do Alto Trás-os-Montes, faz fronteira com a Galiza (a norte), com o agrupamento de municípios do Vale do Douro Norte (a sul), com a Terra Fria e Terra Quente Transmontana (a este) e com os municípios dos agrupamentos do Vale do Lima, Alto Cávado e Alto Ave (a oeste). Compreende os concelhos de Boticas, Chaves, Montalegre, Valpaços e Vila Pouca de Aguiar. O eixo central do Alto Tâmega é a denominada zona verde, rica em solos com excelente capacidade agrícola, formada pelas veigas de Chaves e Vila Pouca de Aguiar. Situados a poente, os concelhos de Boticas e Montalegre formam uma zona de planalto, propícia a pastagens e cultivo de cereais, e uma zona de montanha, mais

apropriada para a atividade florestal e criação de animais em pastoreio.

A preservação do património ambiental é comprovada através da existência de três espaços protegidos: a Zona Ecológica das Margens do Rio Tâmega, o Parque Natural do Alvão e o Parque Nacional da Peneda-Gerês.

Aliado à riqueza natural e paisagística, destaca-se o enorme capital aquífero da região, com elevado potencial turístico, realçando-se, além das águas para consumo, as estâncias termais de Chaves, Vidago, Carvalhelhos e Pedras Salgadas.

Trata-se, portanto, de uma região favorável à atividade agrícola que continua a ser uma importante fonte de empregabilidade dos seus habitantes. Destacam-se a produção de vinho, mel, castanha, cereais, azeite, batata e hortícolas. A qualidade das pastagens permite a criação de animais de raça bovina, ovina e caprina e, consequentemente, a produção do queijo de cabra e ovelha. Também a criação de suínos, especialmente da raça Bísara, contribui para a existência de um fumeiro abundante, donde resulta o magnífico cozido.

## PATRIMÓNIO GASTRONÓMICO

Um dos *ex libris* gastronómicos do Alto Tâmega é a Posta Barrosã, proveniente da **Carne Barrosã – DOP**. A carne para confeção da posta, retirada da rabada da vitela com uma espessura de três a quatro centímetros, é suculenta, tenra e apurada, o que possibilita uma confeção quase desprovida de condimentos, sendo temperada apenas com sal na altura de grelhar sobre brasas de carvão.

É também de salientar a **Carne Maronesa – DOP**, proveniente de bovinos criados num sistema de agricultura tradicional, numa região montanhosa onde os tratores dificilmente entrarão. Os animais alimentam-se de pastagens e forragens oriundas de parcelas de terra em pousio e de lameiros. De coloração rosa

escura ou avermelhada escura, a carne é extraordinariamente suculenta, podendo ser grelhada ou assada no espeto. Algumas peças são utilizadas para confeccionar receitas mais elaboradas como estufados, cozidos à portuguesa ou bolas de carne.

A castanha, que durante muito tempo foi uma das principais fontes alimentares locais, continua a ser um dos produtos mais valiosos de Trás-os-Montes, considerada mesmo como o petróleo ou o ouro da montanha, já que a sua exportação representa um papel importante na economia local. Esta região faz parte da Rota da Castanha em Trás-os-Montes no percurso das variedades judia e longal, de excelente qualidade, com a **Castanha da Padreira – DOP**.

Também as **nozes** e a **cereja** se encontram entre os mais afamados produtos deste território.







A gastronomia local distingue-se igualmente pela riqueza do seu **fumeiro** de que se destacam o presunto de Chaves, o salpicão, a linguiça, a bexiga, o gaiteiro, os azedos e também as alheiras. Igualmente famoso é o folar tradicional e macio (especialmente em Chaves e Valpaços), confeccionado com ovos, farinha e vários tipos de carnes.

Em Boticas destacam-se as **Trutas à Moda de Boticas**, a **Aguardente de**

**Mel** e o “**Vinho dos Mortos**”. Durante as invasões francesas os habitantes desta região esconderam o vinho debaixo da terra, para que não fosse encontrado pelos invasores. Tendo constatado que a qualidade do vinho aumentava quando este envelhecia debaixo do solo, passaram desde então a integrar esta prática criando, assim, o chamado Vinho dos Mortos.

A **Aguardente de Mel** é um digestivo feito a partir de favos de mel da região, espremidos e fermentados.

Nos hábitos alimentares da região há que considerar a **Batata de Trás-os-Montes – IGP**, conhecida por “castanha da terra” e introduzida em Portugal a partir de meados do século XVIII. É um tubérculo de forma aproximadamente cilíndrica, de tom branco a branco-amarelado, mais rosada na periferia.

São também conhecidos e muito apreciados na região os **cogumelos silvestres**,

cujas variedades são maioritariamente comestíveis. Surgindo no início do outono e primavera, ocupam tradicionalmente um lugar importante nas mesas transmontanas, dizendo-se que “no tempo dos cogumelos não há más cozinheiras”. Servem-se como acompanhamento de pratos de carne, sobretudo de caça, ou como substituto da própria carne.

Amassado à mão e cozido em forno de lenha, há ainda a salientar o excelente **pão de centeio**.

Interessa também referir a produção hortícola da região, destacando-se a Couve Penca de Chaves, o pimento de Cambedo e os grelos, bem como a crescente produção de flores.



Trata-se de uma região favorável à atividade agrícola, que continua a ser uma importante fonte de empregabilidade dos seus habitantes. Destacam-se o vinho, o mel, a castanha, os cereais, o azeite e a batata.”



## SOPAS

# CALDO DE FEIJÃO VERMELHO



### INGREDIENTES

1 couve troncha  
1 cebola  
1 cenoura  
Feijão vermelho  
Naco de presunto  
Batatas para cozer  
Azeite  
Sal



### PREPARAÇÃO

■ Na véspera devem demolhar-se 10 punhados de feijão vermelho e um naco de presunto.

■ Põe-se o feijão a cozer. Depois, numa panela alta, coloca-se água, o naco de presunto e algumas batatas descascadas, para fazer um bom puré.

■ Quando estas estiverem cozidas, amassam-se com ajuda de uma escumadeira e um garfo, juntando-se o feijão vermelho já cozido e a água da sua cozedura.

■ Parte-se, de seguida, uma cebola às rodelas e uma cenoura aos quadradinhos que se junta à cozedura. No caso de querer engrossar mais o caldo, junta-se um punhado de massa miúda, corrigindo-se o tempero.

■ Lava-se muito bem uma couve troncha (por ela deverá ter passado geada para a tornar tenra). Parte-se grosseiramente e coloca-se no caldo para cozer. Rega-se com um fio de azeite e deixa-se ferver.



### SUGESTÃO

A sopa é servida em malgas, tendo a particularidade de ser mais saborosa no dia seguinte!

## PEIXE

# TRUTAS À MODA DE BOTICAS



### INGREDIENTES

Trutas  
1 naco de presunto  
Azeite ou banha de porco



### PREPARAÇÃO

■ Lavam-se, muito bem lavadas, as trutas, sem serem escamadas. Dá-se-lhes um pequeno golpe junto às guelras para as limpar.

■ Depois de bem limpas, coloca-se na barriga um naco de presunto, que deverá ser entremeado.

■ Fritam-se em azeite ou banha de porco até ficarem loirinhas. Servem-se com batatas cozidas e um pouco de salada de alface ou agrião.

## A-Z

### GLOSSÁRIO

Couve troncha - designação local para o produto comumente conhecido por couve portuguesa, também chamada de "tronchuda". Distingue-se facilmente de outras variedades devido às suas folhas grandes mas tenras, verde-escuras, com nervuras.



### SABIA QUE...

Durante as invasões francesas os habitantes desta região colocaram presunto dentro das trutas que pescavam, levando os franceses a desprezar tal peixe, por julgarem que não era estripado.

## CARNE

# GUISADO DE MÍSCAROS OU TORTULHOS

### INGREDIENTES

Míscaros  
Azeite  
Alho  
Cebola  
1 colher de sopa de pimentão vermelho  
Carne de vitela  
Linguiça  
Toucinho ou carne entremeada da pá de porco

### PREPARAÇÃO

■ Limpam-se muito bem os míscaros, retirando-lhes toda a terra, com ajuda de uma faca, e lavam-se rapidamente em muitas águas. As duas últimas deverão ser de água a ferver, para os míscaros perderem o resto da terra.

■ Prepara-se um estrugido com azeite, alho e cebola picados e uma colher de sopa de pimentão vermelho.

■ Juntam-se bocados de vitela, de linguiça e toucinho ou carne entremeada da pá de porco.

■ Partem-se os míscaros aos quadrinhos médios, aproveitando tudo, desde o pé à “carapuça”.

■ Quando a vitela e o toucinho estiverem refogados, adicionam-se os míscaros na panela, mantendo o refogado pouco aguçado, pois os próprios cogumelos libertarão líquido.

■ Temperam-se os míscaros com sal e tapa-se a panela para apurarem. Deixam-se cozer e corrigem-se os temperos, acrescentando-se água se tal for necessário.

■ Acompanha-se este guisado com batata cozida.

## CARNE

# MILHOS À MODA DE CHAVES

### INGREDIENTES

500 g de milhos  
1 linguiça  
1/2 salpicão  
1/4 kg de peituga  
1/4 kg de carne de vitela  
1 chouriça de sangue  
1 cebola  
1 l de água

### PREPARAÇÃO

■ Num tacho faz-se um estrugido com azeite e uma cebola média picada.

■ Depois de a cebola alourar acrescenta-se 1 litro de água e as carnes e deixa-se ferver.

■ Entretanto, lavam-se os milhos em 4 ou 5 águas para lhes tirar as cascas (que vêm ao cimo da água).

■ Quando as carnes estiverem cozidas, retiram-se da calda, juntamente com a cebola.

■ Colocam-se os milhos na calda e deixam-se cozer lentamente, mexendo-se constantemente, para que não peguem



ao tacho, e acrescentando-se água sempre que necessário porque os milhos devem manter-se soltos.

■ Servem-se os milhos, bem quentes, numa travessa, colocando-se à parte as carnes partidas aos pedaços e uma chouriça de sangue aquecida à parte (para não dar gosto ativo à calda).

### SUGESTÃO

Este prato pode acompanhar-se com batatas cozidas.

## A-Z

### GLOSSÁRIO

Milhos - nome que se dá no Norte aos grãos de milho que se mandam moer ou antes “traçar” grosseiramente ficando com o aspeto de arroz. Para os preparar devem pôr-se de molho em bastante água retirando-lhes todas as cascas. Cozem durante muito tempo.

Estrugido - nome usado frequentemente no norte do país para designar um refogado.



### SABIA QUE...

Os milhos pobres confeccionam-se apenas com carne gorda. Os milhos ricos são confeccionados com várias carnes: os cornados levam carne de vitela; os esfoçados levam carne de porco; os esgravatados levam carne de galinha.



# CARNE

## COZIDO BARROSÃO

### INGREDIENTES

2 bucheiras  
2 linguiças  
1 salpicão  
3 sangueiras ou chouriças de sangue  
1 orelha de porco com meia cura  
1 pedaço de focinho de porco com meia cura  
2 pés de porco com meia cura  
2 pernis de porco  
2 rabos de porco com meia cura  
1/2 kg de carne da peituga entremeada com meia cura  
1/2 kg de vitela  
1 frango caseiro  
Batata  
1 couve troncha ou repolho  
Cenoura  
Arroz de “nada” q.b.



### DICAS E TRUQUES

Se possível, devem cozer-se as couves, as batatas e as cenouras em panela de ferro.

### PREPARAÇÃO

- Na noite anterior colocam-se as carnes com meia cura, de molho, em água fria.
- Cozem-se as carnes todas juntas, exceto as sangueiras, que são escaldadas à parte, para que o seu gosto ativo não estrague o paladar dos demais ingredientes.
- Durante a cozedura, verifica-se o sal das carnes.
- Corta-se a couve e coze-se na água das carnes, para ficar macia. Cozem-se as batatas e as cenouras à parte.
- Cortam-se as carnes em pedaços e servem-se, bem quentes, em travessas. Servem-se à parte as batatas, as cenouras, a couve e o arroz, também a fumegar.

### A-Z

## GLOSSÁRIO

Arroz de “nada” - designação local para o arroz branco, apenas cozido.

Cortar em camponesa - cortar ao meio e depois em tiras transversais.

Peituga - o peito do porco ou das aves.

Bucheiras - nome que se dá aos enchidos feitos com sangue de porco, coração e carne com gordura.

Meia cura - estágio intermédio do método dito de “curar”, significando o processo de secagem de queijos, carnes, chouriços e outras iguarias.



## DOCES

# PUDIM DE CASTANHA

### INGREDIENTES

600 g de castanhas

Sal

Erva-doce

Meia chávena de leite

4 colheres de sopa de manteiga

2 chávenas de açúcar

1 colher de chá de canela em pó

2 colheres de sopa de

vinho fino branco

8 ovos



### PREPARAÇÃO

■ Cozem-se as castanhas, deitando-se na água da cozedura uma pitada de sal e erva-doce.

■ Depois de bem cozidas, descascam-se, esmagam-se e passa-se o polme assim obtido através de uma peneira.

■ Liga-se o polme (que deverá pesar cerca de 500 g) com o leite, a manteiga, o açúcar,

a canela em pó, o vinho fino branco, as 8 gemas de ovos e, por fim, envolvem-se as 4 claras batidas em castelo.

■ Coloca-se toda a massa numa forma de pudim (forma redonda) barrada de manteiga e polvilhada de farinha.

■ Leva-se ao forno a cozer, avaliando-se o nível de cozedura da mesma forma que se faz nos outros pudins.

A-Z

## GLOSSÁRIO

Vinho fino - vinho generoso; vinho tratado. Designação dada, principalmente na região do Douro, ao vinho fortificado, cuja fermentação foi interrompida pela adição de aguardente vínica.



A castanha é um dos produtos mais valiosos de Trás-os-Montes, a sua exportação representa um papel importante na economia local.”



# TERRITÓRIO

## MONTEMURO, ARADA E GRALHEIRA



### CARACTERIZAÇÃO HISTÓRICA E GEOGRÁFICA

O território de Montemuro, Arada e Gralheira corresponde à zona de intervenção do GAL ADRIMAG – Associação de Desenvolvimento Rural Integrado das Serras do Montemuro, Arada e Gralheira. Engloba os concelhos de Arouca, Castelo de Paiva, Castro Daire, Sever do Vouga e Vale de Cambra e algumas freguesias de Cinfães e S. Pedro do Sul.

É predominantemente uma área de montanha, com zonas de forte densidade florestal, contrastando por vezes com alguns planaltos e a formação de numerosos vales. A altitude média é de 600 m, atingindo os 1100 m nas serras da Freita e Arestal e os 1382 m nos pontos mais altos da Serra de Montemuro. A região é atravessada pelos rios Paiva, Arda, Bestança (afluentes do Douro) e Caima (afluente do Vouga) e distingue-se pela sua traça agrícola. Nos últimos anos, graças à melhoria das acessibilidades

e ao contexto económico favorável, e apesar da vocação fortemente rural do território, a atividade industrial, empresarial e comercial conheceu um período de expansão. Atualmente, a população ativa distribui-se em maior número pelo setor terciário onde se destaca o comércio e os serviços públicos.

O turismo tem vindo a crescer, devido ao vasto património natural, cultural e gastronómico, promovendo atividades como a caça e pesca, o termalismo, o turismo de natureza, turismo em espaço rural e o geoturismo.

### PATRIMÓNIO GASTRONÓMICO

Entre o variado património gastronómico local destaca-se o **Cabrito da Gralheira – IGP**, proveniente de animais da raça Serrana, que se alimentam de pastagens espontâneas à base de urze, carquejas, giestas e tojo, o que obriga a grandes e frequentes deslocações. Este tipo de alimentação confere à carne um sabor bastante característico e apreciado. Aquilino Ribeiro, na sua obra *Estudo Etnográfico de Portugal Continental*, escreve sobre estas “cabras do monte, que caminham com os pastores vários quilómetros, diariamente, para se poderem



O rio Paiva, um afluente do Douro, contribuiu para a sobrevivência de muitas gerações, ao longo de séculos e milénios, oferecendo grande abundância de peixe.”

alimentar”, de onde não se extrai o leite, que serve apenas para alimentar as crias. A criação destes animais é feita em comunidade.

Em Arouca é famosa a **Carne Arouquesa – DOP**, proveniente de bovinos da raça homónima, ligeiramente húmida e succulenta e muito apreciada quando assada na brasa (posta Arouquesa e costeleta),







## SABIA QUE...

As cabras são utilizadas na confeção da chanfana. O cabrito, uma tradição do Natal e da Páscoa, é geralmente assado no forno, recheado com as miudezas e com os enchidos da região.

grelhada na chapa (bifes de Alvarenga), assada no forno (vitela Arouquesa) ou em estufados e cozidos. Estes animais eram utilizados para o trabalho, a produção de leite e a produção de carne.

O rio Paiva, um afluente do Douro, contribuiu para a sobrevivência de muitas gerações, ao longo de séculos e milénios, oferecendo grande abundância de **peixe** que vive nas suas águas: bogas, barbos, enguias, bordalos e, com particular destaque, as ainda atualmente famosas **trutas**.

A broa caseira, confeccionada com recurso aos ingredientes genuínos da região e cujo tradicional processo de confeção passa de pais para filhos, merece igualmente destaque. Desde 2010, inserido na Feira das Colheitas, realiza-se o concurso “A Melhor Broa Caseira”, que premeia a melhor broa do concelho de Arouca confeccionada de forma tradicional. Este concurso e o ponto de venda da broa, localizado na Cerca do Mosteiro de Arouca, valorizam cada vez mais a programação do certame.

Pelo Carnaval, em Castro Daire, comem-se Carolas com Feijão e Cabeça de Porco. Carola, nome que também se dá ao carolo, farinha de milho moída grosseiramente, o qual, por ficar com um granulado grosso, é conhecido ainda por “arroz do pobre”.



O Bolo Podre, outra das iguarias castrenses, é o doce regional que se destaca no município. Com uma forte tradição familiar, a sua confeção está intimamente ligada à Páscoa.

Em Castelo de Paiva destacam-se o Pão de Ló de Serradelo e de Sardoura e ainda o afamado vinho verde tinto de Paiva, premiado várias vezes a nível nacional.

Macios e delicados, os Matulos ou Doces de Manteiga de Cinfães sempre tiveram um lugar de destaque nas grandes festividades da comunidade.

Em S. Pedro de Sul a doçaria regional é representada, essencialmente, pelo Pão de Ló de Sul que encerra todo um

conjunto de saberes ancestrais que se perpetuaram até aos dias de hoje.

Outra das especialidades desta região é a **doçaria conventual de Arouca** que é uma das mais requintadas doçarias monásticas. São exemplos a **Castanha Doce de Arouca**, as Roscas de Amêndoa, as Barrigas de Freira, o Manjar de Língua, o Pão de S. Bernardo, as **Morcelas Doces** (também conhecidas como Morcelas de Amêndoa ou Morcelas de Santa Mafalda) e os Charutos. Ainda no município de Arouca, há que referir o requintado Pão de Ló que poderá ser degustado em bola ou em fatias bem húmidas.



Em Arouca é famosa a Carne Arouquesa – DOP, proveniente de bovinos da raça homónima.”



## SOPAS

# CALDO CALDINHO OU CONDUCTO

### INGREDIENTES

Carne do sal  
Feijão  
Batatas aos cubos  
Couve-galega  
Massa



### PREPARAÇÃO

■ Coloca-se um bocado de carne do sal a cozer com feijão numa panela de ferro ao lume.

■ Quando a carne e o feijão estiverem cozidos, põe-se as batatas aos cubos, a couve-galega cortada fina e um pouco de massa. Deixa-se cozer tudo.

■ Tira-se o conducto para o prato e serve-se assim.

■ A água que sobra do cozido serve-se como uma sopa ou, então, junta-se farinha de milho e fazem-se umas papas.

Receita cedida por Alice Maria Bruçó Marques Mendes, restaurante Quinta do Barco.



### A-Z

## GLOSSÁRIO

Carne do sal - carnes gordas de porco, tradicionalmente conservadas em áreas com sal (salgadeiras).

## PEIXE

# TRUTAS DE ESCABECHE DO RIO PAIVA

### INGREDIENTES

8 trutas com 150 g cada  
Sal q.b.  
8 cabeças de alho  
8 dl de azeite virgem  
4 dl de vinagre de vinho tinto  
4 folhas de louro  
1 raminho de salsa



### PREPARAÇÃO

■ Limpam-se muito bem as trutas, polvilham-se com sal e deixam-se a marinar durante 12 horas.

■ De seguida fritam-se no azeite em lume brando.

■ Na frigideira onde se fritaram as trutas coloca-se um preparado (alho esmagado, azeite e vinagre), as folhas de louro, salsa.

■ Mexe-se durante 5 minutos e retira-se do lume.

■ Deixa-se o molho arrefecer e coloca-se por cima das trutas.

■ Guarda-se este prato em local seco e fresco, sem necessitar de ir ao frio.

■ Deve ser consumido 4 dias ou mais depois da confeção.

Receita cedida pelo município de Castro Daire.



## PEIXE

# SÁVEL NO FORNO

### INGREDIENTES

Sável fresco  
Sal q.b.  
Alho q.b.  
Colorau q.b.  
Piripíri q.b.  
Louro q.b.  
Cebola  
Azeite q.b.  
Vinho branco  
Batatas aos gomos  
2 gemas de ovo (para o molho)

### PREPARAÇÃO

■ Tempera-se o sável, depois de amanhado e limpo, com sal, alho, colorau, piri-píri e louro, coloca-se numa assadeira de barro onde já deve ter sido colocada uma camada de cebola, alho, salsa e cenoura.

■ De seguida, rega-se o peixe com azeite, vinho branco e um pouco de água, leva-se a assar no forno mais ou menos durante 30 minutos.

■ Ao fim desse tempo, vira-se e acrescentam-se batatas cortadas em gomos para assar juntamente com o sável.

■ No final, rega-se com molho de ovo e vai mais 5 minutos ao forno, servindo-se de seguida.

Receita cedida por Alice Maria Bruçó Marques Mendes, restaurante Quinta do Barco.

A-Z

## GLOSSÁRIO

Molho de ovo - molho de assar o peixe ao qual se acrescentam 2 gemas de ovo, batendo-se tudo muito bem até engrossar um pouco.

## CARNE

# VITELA AROUQUESA ASSADA À REGIONAL COM ARROZ DE FORNO

EM FORNO DE LENHA

### INGREDIENTES

1 cebola grande  
2 dentes de alho  
4 folhas de louro  
20 cl de azeite  
Sal grosso q.b.  
1 malagueta  
2 colheres de sopa de banha  
500 g de pá ou nispo  
de vitela Arouquesa  
750 g de costela mindinha  
de vitela Arouquesa  
25 cl de vinho maduro branco  
1 kg de batatas novas pequenas

### PREPARAÇÃO

■ Numa assadeira de barro, deita-se o louro, a cebola em rodela fina, a malagueta e os alhos cortados. Por cima, coloca-se a carne de vitela em pedaços grandes.

■ Deita-se o azeite por cima da carne. Junta-se sal grosso. Dispõem-se as batatas à volta da carne até a assadeira ficar completa.

■ Rega-se com vinho e leva-se ao forno já quente a 200 °C, durante 2 horas. Vira-se a carne e as batatas após 1 hora.

■ Quando a vitela estiver bem *assadinha*, retira-se do forno e corta-se em nacos com cerca de 100 gramas. Coloca-se de novo a vitela na assadeira, regando com o molho.

■ Serve-se acompanhada de arroz de forno ou arroz branco.

### INGREDIENTES (ARROZ)

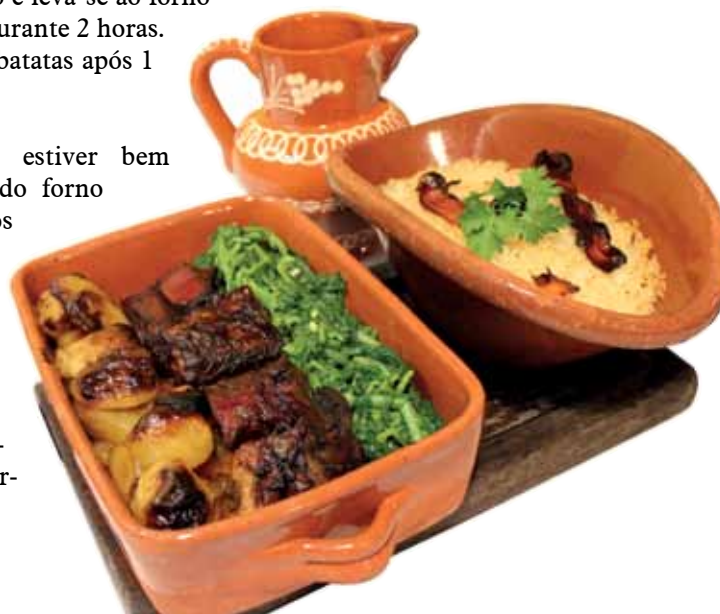
1 cebola média  
Azeite  
100 g de salpicão  
600 g de arroz  
Salsa  
Louro  
1 l de água

### PREPARAÇÃO (ARROZ)

■ Faz-se um estrugido com cebola e azeite. Deixa-se alourar, junta-se sal, salsa, salpicão em rodela fina e um pouco de água. Deixa-se ferver por 5 minutos. Entretanto, lava-se e coa-se o arroz.

■ Retira-se o salpicão e reserva-se. Deita-se o preparado num recipiente de ir ao forno. Junta-se o arroz e 1 litro de água e mexe-se. Dispõem-se as rodela de salpicão por cima e leva-se ao forno durante 20 minutos.

Receita cedida por José Luís Júlio, restaurante Parlamento.



## CARNE

# FEIJOADA NO FORNO

### INGREDIENTES

Feijão catarino  
Cebola  
Alho  
Várias carnes de porco (frescas)  
Enchidos  
Sal q.b.  
Colorau q.b.  
Malagueta  
Folha de louro  
1 ramo de salsa  
Cominhos  
Vinho branco  
Banha de porco  
Azeite q.b.

Receita cedida por Alice Maria Bruçó Marques Mendes.

### PREPARAÇÃO

- Põe-se o feijão catarino de molho pelo menos durante 12 horas.
- No fundo duma assadeira de barro, coloca-se cebola e alho picados, o feijão demolhado e várias carnes de porco (frescas) e ainda alguns enchidos.
- Envolve-se tudo e tempera-se com sal, colorau, malagueta, folha de louro, um ramo de salsa, um pouco de cominhos, refresca-se com vinho branco e outra tanta quantidade de água. Acrescenta-se uma boa colher de banha e um pouco de azeite.
- Leva-se ao forno de lenha bem quente e vai-se mexendo de vez em quando. Demora mais ou menos 1 hora a 1 hora e 30 minutos a cozer, conforme a temperatura do forno.
- O feijão fica tostadinho por cima com um sabor muito agradável.

## DOCES

# MORCELAS DOCES

### INGREDIENTES

Pão ralado (especialmente confeccionado para o efeito)  
Amêndoa pelada e moída  
Açúcar  
Manteiga  
1 pitada de canela

### PREPARAÇÃO

- Faz-se um ponto de açúcar a que se mistura a amêndoa moída, a manteiga, a canela e o pão ralado.
- Feita a massa, introduz-se em tripa seca, natural, previamente preparada e formam-se pequenos enchidos semelhantes a alheiras comuns e que lhe dão o nome.
- Este doce tem a particularidade de apresentar dois paladares bem distintos, se consumido tal como se apresenta, ou aquecido em frigideira em lume brando (tal como quem prepara uma alheira mas sem gordura).

Receita cedida por Alice Maria Bruçó Marques Mendes.



## DOCES

# CASTANHA DOCE DE AROUCA

### INGREDIENTES

Ovos  
Amêndoa pelada e moída  
Açúcar



### PREPARAÇÃO

■ Prepara-se uma calda com água e açúcar e leva-se ao lume até ponto de cabelo. Junta-se a amêndoa e as gemas. Deixa-se a descansar durante 24 horas.

■ É então moldada em forma de castanhas e volta a descansar.

■ As castanhas vão depois a assar, uma por uma, aplicadas num espeto, sobre fogueiro a carvão. Este processo confere-lhes o aspeto de castanhas assadas.

Receita cedida por Alice Maria Bruçó Marques Mendes.



### SABIA QUE...

Confecionada pelas monjas, a doçaria era o ex libris do Mosteiro de Arouca. Com ela se presenteavam entidades civis e eclesiásticas, merecedoras de proventos de tão reais monjas. Com a extinção das monjas, foi preservada a sua continuidade, através da criadagem e por transmissão familiar, até aos nossos dias, continuando esta doçaria a ter o cariz e fórmula primitivos, o que faz dela um marco na cultura dos arouquenses e um documento vivo da vida do Mosteiro, continuando a depender a sua confeção de uma boa escolha das matérias primas, bem como o uso dos métodos ancestrais então utilizados.





# TERRITÓRIO VALE DO MINHO



## CARACTERIZAÇÃO HISTÓRICA E GEOGRÁFICA

O território Vale do Minho corresponde à zona de intervenção do GAL ADRIMINHO – Associação de Desenvolvimento Rural Integrado do Vale do Minho.

Localizado no extremo noroeste do continente português, trata-se de um território de fronteira, limitado a norte pela Galiza e a oeste pelo Atlântico e integra os concelhos de Melgaço, Monção, Paredes de Coura, Valença, Vila Nova de Cerveira e Caminha.

Apesar dos decréscimos populacionais nas últimas décadas, a crescente permeabilidade transfronteiriça tem vindo a oferecer um interessante potencial de desenvolvimento, sobretudo ao nível do eixo Porto/Vigo, com forte dinamismo económico.

Formado por três concelhos de interior com características marcadamente rurais (Melgaço, Monção e Paredes de

Coura) e três concelhos de litoral (Caminha, Vila Nova de Cerveira e Valença), a atividade agrícola continua a ser fundamental na manutenção da identidade do território. A atividade agrícola tem sido especialmente valorizada ao nível da produção de vinhos verdes, em particular o **Vinho Alvarinho**.

O turismo contribui igualmente para o desenvolvimento da região, aproveitando a sua integração no Parque Nacional da Peneda-Gerês e a existência de outros espaços protegidos e de edifícios de elevado valor histórico e arquitetónico.

## PATRIMÓNIO GASTRONÓMICO

Este território enquadra alguns dos pratos mais emblemáticos da cozinha minhota.

O **Caldo Verde**, uma das bandeiras da gastronomia nacional, ocupa mercado destaque na gastronomia da região: preparado com um caldo feito de cebola e alho e batatas esmagada a que se junta a couve-galega cortada em ripinhas muito

finas, rega-se depois com um fio de azeite, deixando levantar fervura. Assim se come o caldo, acompanhado com broa e rodela fina de chouriço que se vão cortando com a faca. “Em tempos de menos abundância foi prato principal para os menos abastados. Sempre ali, junto ao fogo da lareira, naquela panela de ferro pronto para a partilha.” Comia-se à noite, mas também de manhã, antes de partir para os campos. Embora de origem minhota, a sua fama e confecção espalhou-se por todo o país, e foi descrito na literatura em obras de escritores como Camilo Castelo Branco, Júlio Dinis, Eça de Queiroz ou Ramalho Ortigão, entre outros. Foi nomeado uma das 7 Maravilhas da Gastronomia de Portugal.

O rio Minho e o rio Coura têm propiciado, ao longo dos tempos, o desenvolvimento da atividade piscatória, útil à economia e à gastronomia desta região. Destes rios são retirados alimentos como o sável, o salmão, a lampreia ou a truta. O **salmão** foi outrora um peixe abundante no rio Minho, onde chegaram a desovar peixes com mais de 20 kg. Esta abundância de salmões grandes (hoje em dia há



A Lampreia do Minho é um dos *ex libris* da gastronomia do Vale do Minho, onde a sua confeção tem pergaminhos e um receituário tradicional.”

muito menos salmões) levou a que este se tornasse um peixe muito consumido na região, tendo-se desenvolvido receitas, como o Salmão cozido à Moda de Valença. Também o *sável* é pescado desde tempos remotos. Em Cerveira os pescadores pescavam-no e as mulheres vendiam-no às postas, de porta em porta. Normalmente só conseguiam vender as postas maiores, ficando com as pequenas, a cabeça, o rabo e as ovas. A necessidade de cozinhar estas partes, denominadas *debulho*, deu origem à receita do *Debulho de Sável*, muito conhecida em Vila Nova da Cerveira. Tempera-se o *debulho* com sal, salsa, louro, pimenta, cravinhos e vinho verde tinto, sendo depois cozinhado com arroz. Destaca-se também o Arroz de Sável, cozinhado com especiarias e ervas aromáticas.

A *lampreia* é um dos *ex libris* da gastronomia do Vale do Minho, onde a sua confeção tem pergaminhos e um receituário tradicional, como a *Lampreia à Moda do Minho*, o *Arroz de Lampreia*, à *Bordalesa*, de *Escabeche*, *assada na brasa*, *Lampreia Seca frita com ovos*, etc. Sobre ela diz o

povo “*lampreia não é peixe nem é carne, ou se adora ou se odeia*”. Dela se abasteciam conventos e mosteiros por altura dos jejuns quaresmais. Costuma subir ao rio Minho em princípios do inverno e a sua pesca é autorizada normalmente a partir de janeiro, sendo consumida até ao início da primavera (anunciada pelo canto do cuco). A abundância de lampreias na sua época própria levou a população a desenvolver métodos de conservação, para que fosse possível consumi-la fora dessa época. A *Lampreia Fumada* tornou-se um prato típico desta região, embora a prática de fumar a lampreia remonte ao tempo dos romanos. Nos dias de hoje a “*lampreia fumada recheada*” é iguaria de excelência que bem pode competir com os grandes fumados dos países nórdicos. Servida em muitos restaurantes e em diversos festins pantagruélicos familiares e populares, é uma ótima entrada, popular mas requintada, que faz a delícia dos que visitam o Vale do Minho.

O consumo do *bacalhau* – iguaria que o escritor Ferreira de Castro considerou como o mais importante laço que liga um

português à sua terra – é muito frequente nesta região, tanto em romarias e festividades, como nas merendas das tarefas agrícolas. Esta região possui várias receitas típicas de bacalhau, sendo o *Bacalhau à Minhota* uma das mais populares e uma “*especialidade*” de muitos restaurantes da região.

O *Cabrito das Terras Altas do Minho* – IGP constitui outro *ex libris* gastronómico desta região, presente em todo o tipo de celebrações. Contudo, é na Páscoa que esta iguaria tem mais significado sendo consumido por muitas famílias no almoço de domingo, preparado segundo uma receita ancestral passada de geração em geração, sempre acompanhado por “*arroz de alguidar*”. Depois de assado o animal vai para a mesa inteiro onde será cortado e repartido. Segundo a tradição o arroz é também cortado à faca.

O *leite-creme* é uma das sobremesas mais populares em todo o Vale do Minho, com forte expressão nas famílias e restaurantes. É confeccionado à base de leite, ovos, açúcar, amido de milho, casca de limão e pau de canela. A conjugação destes ingredientes deu origem a uma sobremesa simples mas consistente, de sabor subtil, suave e aveludado, com a sua crocante camada de açúcar queimado e caramelizado, que a tornam apetecível e sempre presente em qualquer festim.

Existem imensas variedades de *leite-creme* e há até quem diga que existem tantas receitas quantas as pessoas que as confeccionam.

## SOPAS

# CALDO VERDE

### INGREDIENTES

Cerca de 2 l de água  
1 dl de azeite  
750 g de batatas  
1 cebola  
3 dentes de alho  
1 couve-galega tenra  
1 chouriço  
Sal q.b.



### PREPARAÇÃO

■ Deita-se a água numa panela com o azeite, as batatas descascadas e cortadas ao meio, a cebola e os dentes de alho.

■ Tempera-se com sal e deixa-se cozer. Logo que esteja cozido, tira-se do caldo e passa-se pela trituradora, voltando ao lume para apurar.

■ Cortam-se as couves o mais fino possível, lavam-se e deitam-se na panela 15 minutos antes de a sopa ir para a mesa, deixando-as ferver com a panela destapada.

■ Serve-se o caldo verde em tigelas de barro, com uma rodela de chouriço no fundo e um bocadinho de broa.



## PEIXE

# BACALHAU À MINHOTA

### INGREDIENTES

4 postas de bacalhau  
3 cebolas  
4 dentes de alho  
1 colher de chá de pimentão doce  
Vinho verde branco  
Azeite q.b.  
Batatas

### PREPARAÇÃO

■ Fritam-se as postas do bacalhau em azeite.

■ Cortam-se as batatas às rodelas finas, temperadas com um pouco de sal e fritam-se no azeite onde já se fritou o bacalhau.

■ Cortam-se, também, as cebolas às rodelas e picam-se os dentes de alho.

■ Levam-se ao lume em 1,5 dl de azeite e logo que estejam levemente alouradas, regam-se com um pouco de vinho e deixam-se ferver mais um pouco.

■ Retiram-se do lume e, depois de arrefecerem levemente, junta-se-lhes o colorau.

■ Coloca-se o bacalhau no centro duma assadeira de barro, dispõem-se as batatas em volta e cobre-se com a cebolada.

■ Leva-se ao forno durante 10 minutos. Serve-se de imediato, enfeitado com azeitonas.



## PEIXE

# LAMPREIA DO MINHO FUMADA RECHEADA



### INGREDIENTES

**1 lampreia fumada** com lenha de carvalho do norte  
**Presunto de porco Bísaro** com alguma gordura cortado em fatias finas  
**4 ovos cozidos** cortados às rodelas finas  
**1 pimento vermelho** assado na brasa e sem pele  
**Endro seco** ou em verde

Para a preparação:  
**Folhas de couve-galega**  
**Agulha de sapateiro**  
**Fio de vela**



### PREPARAÇÃO

■ Demolha-se a lampreia durante 4 horas em água bem fria, seca-se com um pano e estende-se sobre a banca.

■ No interior da lampreia colocam-se fatias de presunto, rodelas de ovo cozido, polvilha-se com endro e, a todo comprimento, estende-se uma tira de pimento assado; voltando a colocar fatias de presunto.

■ Começa a coser-se a abertura com uma agulha enfiada com o fio de vela, no sentido da cauda para a cabeça.

■ Finda esta operação enrola-se a lampreia em folhas de couve-galega também com a ajuda de fio de vela, pincela-se com azeite e dá-se-lhe a forma de regueifa, circular, para facilitar a entrada no forno.

■ Coloca-se num tabuleiro e leva-se ao forno, a 200 °C, cerca de 20 minutos. Retira-se, deixa-se arrefecer e conserva-se no frigorífico.

■ Serve-se cortada em rodelas finas, como entrada, acompanhada de broa cortada fina, frita em azeite.



### DICAS E TRUQUES

Como fazer lampreia fumada? Depois de amanhada, segundo os procedimentos corretos, escala-se a lampreia e dá-se-lhe três cortes longitudinais interiores; um ao meio, a todo comprimento, mais concretamente naquela parte gelatinosa também conhecida como espinha (sem o ser), e um de cada lado. Estende-se na salgadeira onde o sal ainda está fresco da última matança do porco que Santo António protegeu para fartura dar. Deixa-se a lampreia repousar coberta de sal, de um dia para o outro. Sacode-se bem o sal e, de 15 em 15 cm, colocam-se bocadinhos de cana, com o fim de a manter bem aberta. Leva-se a fumar em lenha de carvalho do norte, durante 3 dias, com 8 horas de fumo cada dia, em lume muito lento mas certo.

A lampreia fumada conserva-se durante vários meses e come-se demolhada e cozida com batatas e verdura, assada na brasa e no espeto.



### SABIA QUE...

A lampreia nasce em água doce e aí vive durante os primeiros 4 a 5 anos, até atingir 20 cm de comprimento. Nessa altura emigra para o mar, onde permanece até atingir a maturidade sexual; nesta fase, totalmente adulta, chega a medir entre 80 cm e 1 m e a pesar entre 1,2 kg e 1,5 kg. É um alimento de consumo sazonal, muito procurado entre janeiro e abril, por muitas pessoas que se deslocam a esta região propositadamente para a degustar.

### A-Z

### GLOSSÁRIO

Endro - planta aromática, também conhecida por aneto.



## CARNE

# CABRITO ASSADO COM ARROZ DE CABRITO



### INGREDIENTES

- 1 cabrito pequeno
- 3 dentes de alho
- 1 cebola
- Salsa
- 2 dl de vinagre de vinho verde tinto
- 3 colheres de sopa de sal grosso
- 4 colheres de sopa de banha
- 1 colher de sopa de colorau
- 1 colher de chá de pimenta
- 200 g de toucinho



### PREPARAÇÃO

- Na véspera, esfolia-se o cabrito, retiram-se os miúdos e, depois de muito bem lavado, pendura-se para escorrer.
- Entretanto, esmagam-se os dentes de alho e junta-se a cebola picada, o vinagre, o sal grosso, o colorau e a pimenta,

formando uma papa com a qual se esfrega o cabrito, deixando-o ficar assim até ao dia seguinte.

- No dia de se assar, fazem-se vários golpes no cabrito nos quais se introduzem tirinhas de toucinho.

- Atam-se as patas da frente às de trás e barra-se com a banha.

- Põe-se o cabrito sobre uma grelha de paus de loureiro armada na boca do alguidar do arroz e leva-se a assar no forno (de preferência em forno de lenha de cozer pão).

- Deixa-se assar o cabrito, primeiro de um lado, durante 1 hora, e depois do outro lado durante o mesmo tempo.

Nota: À medida que a rês vai assando, vai soltando algum molho para o arroz.



### INGREDIENTES (ARROZ)

- 1 kg de arroz
- 300 g de presunto gordo
- Miúdos do cabrito
- 1 chouriço de carne
- 1 colher de chá de açafraão
- 2 cebolas
- Salsa
- 1 folha de louro
- 2 colheres de sopa de banha



### PREPARAÇÃO (ARROZ)

- Faz-se um refogado pouco apurado com uma cebola e a banha, ao qual se junta água, o presunto, os miúdos do cabrito e o chouriço e deixam-se a cozer.

- Entretanto, introduz-se o açafraão no forno, embrulhado num papel para torrificar ligeiramente.

- Mede-se o arroz, lava-se e enxuga-se.

- Retiram-se as carnes do caldo que se mede – 2 vezes o volume do arroz – e que se deita num alguidar de barro característico (em forma de chapéu).

- Junta-se ao caldo a cebola cortada às rodelas, o açafraão, o ramo de salsa, a folha de louro e o arroz que vai a cozer no forno ao mesmo tempo que se assa o cabrito.

- Serve-se o arroz numa travessa contornado pelas rodelas de chouriço, tirinhas de presunto e os miúdos cortados aos bocados.



### SABIA QUE...

Em Monção, o cabrito, antes de ir a assar, é recheado com um picado preparado com os miúdos do cabrito, vitela, presunto, pão ralado, azeitonas descarocadas, banha, limão, sal e pimenta.





# DOCES

## LEITE-CREME

### INGREDIENTES

1 l de leite gordo  
200 g de açúcar  
6 gemas  
Casca de limão  
1 pau de canela  
30 g de amido de milho



### PREPARAÇÃO

- Aquece-se o leite com o pau de canela e a casca de limão.
- Juntam-se, numa tigela, as gemas, o açúcar e o amido de milho (farinha fina de milho).
- Mexe-se muito bem até ficar um creme sedoso, mas sem espuma.
- Junta-se o leite, aos poucos, mexendo sempre rapidamente de modo que o aquecimento seja gradual para que a gema coza lentamente, a fim de evitar a coagulação e para que o calor se distribua igualmente por toda a mistura.
- Deve usar-se um tacho de fundo espesso que permita uma melhor distribuição do calor.
- Sobre lume brando e sempre a mexer, deixa-se engrossar o creme mas tendo cuidado para que não ferva.
- Deve retirar-se do lume mal se veja que se forma uma camada espessa sobre a colher de pau, ou se observe que a colher deixa um trilho no fundo do tacho.
- Serve-se em travessa ou prato individual. No momento de ir para a mesa, já frio, polvilha-se com uma camada de açúcar e queima-se com ferro bem quente de modo a conseguir uma crosta caramelizada.



O leite-creme é uma das sobremesas mais populares em todo o Vale do Minho, com forte expressão nas famílias e restaurantes. É confeccionado à base de leite, ovos, açúcar, amido de milho, casca de limão e pau de canela. A conjugação destes ingredientes deu origem a uma sobremesa simples mas consistente, de sabor subtil, suave e aveludado, com a sua crocante camada de açúcar queimado e caramelizado, que a tornam apetecível e sempre presente em qualquer festim.”



### SABIA QUE...

Amido de milho é o nome que se dá à farinha feita do milho, e usada na culinária como substituto da farinha de trigo ou para o preparo de cremes, como espessante. Usa-se também a palavra maisena, derivada do taíno (língua indígena das Antilhas) maïs, pelo espanhol maíz, significando “milho graúdo”.

Para a sua confecção os grãos de milho são molhados e têm retiradas a casca e a plântula embrionária. Após secagem, o grão remanescente, quase todo de amido, é triturado e moído até se transformar num pó bem fino.

Fonte: [pt.wikipedia.org](http://pt.wikipedia.org)

# TERRITÓRIO

## TERRAS DE SANTA MARIA



### CARACTERIZAÇÃO HISTÓRICA E GEOGRÁFICA

O território Terras de Santa Maria corresponde à zona de intervenção do GAL ADRITEM – Associação de Desenvolvimento Rural Integrado das Terras de Santa Maria. É delimitado a norte e a sul por Sítios da Rede Natura e engloba os concelhos de Valongo, Gondomar, Santa Maria da Feira, Oliveira de Azeméis e Albergaria-a-Velha.

As Terras de Santa Maria inscrevem-se numa longa e faixa no norte do país, entre o litoral marcadamente urbano e o interior profundo rural. É um território onde se verificam algumas debilidades ao nível do contexto demográfico. Contudo, trata-se de uma zona com características ambientais e naturais, aliadas ao património rural, que potenciam o desenvolvimento do território ao nível do turismo, cultura e lazer.

Atravessado por montanhas e vales, revestidos de grandes manchas florestais

e pequenos terrenos agrícolas, este território é rendilhado por abundantes recursos hídricos que determinaram o seu património e a excelência da sua gastronomia, associado aos moinhos e à panificação, à lampreia e ao sável do Douro e do Vouga.

### PATRIMÓNIO GASTRONÓMICO

É neste cenário, em que parte integra a área geográfica onde se produz a **Carne Arouquesa – DOP**, que encontramos hortas e campos de cereais, que a par dos bovinos de raça Arouquesa, completam a variada gastronomia das Terras de Santa Maria.

A carne arouquesa, sendo muito suculenta, torna-se particularmente apta para ser assada na brasa (em posta ou costeleta), grelhada em bifes ou ainda assada em forno de cozer pão.

A **Vitela Assada no Forno a Lenha**, acompanhada com arroz no forno, constitui uma das especialidades mais apreciadas da zona, designadamente em Albergaria-a-Velha.

Gondomar, para além da sua notável indústria de ourivesaria, apresentou sempre um significativo desenvolvimento na área da pecuária e do cultivo de produtos hortícolas tradicionalmente exportados para o Porto. O seu solo fertilíssimo permitiu a valorização dos produtos da terra, com especial destaque para os nabos com que tradicionalmente se prepara um caldo que constituía um “alimento natural que fortalecia os trabalhadores nos longos e árduos dias de trabalho nos campos”. O **Caldo de Nabos de Gondomar** é um prato energético, outrora muito consumido pelos lavradores da região.

Mas este é um território também fortemente marcada pela presença do rio Douro, onde no período compreendido entre janeiro e abril se pesca o **sável** e a **lampreia**, dando lugar a especialidades gastronómicas locais de que se destacam a Lampreia à Bordalesa, o Arroz de

Lampreia, o Sável no Espeto e a Açorda de Milharas.

A abundância de água dos cursos dos rios Leça e Ferreira e a fertilidade do solo contribuíram, desde os tempos mais remotos, para a fixação de povos na região de Valongo, e para um significativo aumento demográfico posterior, que deu origem ao desenvolvimento da economia local. Aí se inscreve o aproveitamento económico dos cursos de água, através dos moinhos, base duma relevante indústria panificadora tradicional. Esta é uma atividade que remonta à Baixa Idade Média, tendo-se desenvolvido ao longo dos tempos de forma constante. A quantidade e qualidade do fabrico de pão de trigo fez Valongo ser conhecida como a Terra do Pão, tendo abastecido o Porto entre os séculos XVI e XX.

Um dos *ex libris* da região é o **Pão de UI**, nome que lhe advém da freguesia de UI, concelho de Oliveira de Azeméis. Trata-se de uma região com vários riachos, o que a tornou propícia à existência de moinhos de água utilizados para moer o trigo, propiciando o posterior aparecimento de padarias. Atualmente já não existe muito trigo na região, sendo parte dos moinhos utilizada para descascar arroz. Mas o Pão de UI continua a ser fabricado de acordo com as técnicas ancestrais. É precisamente a técnica de confeção que o torna um produto único, que tem despertado a curiosidade de inúmeros turistas que visitam a freguesia, embora a sua produção atual tenha atualmente uma dimensão reduzida.

Em Valongo, a produção excessiva para o consumo ou as quebras na venda podem estar na origem de criações culinárias locais que utilizam o pão seco. Em Valongo são particularmente tradicionais as **Sopas Secas** e o **Pudim de Pão**.

A **Fogaça da Feira** é um pão doce, típico de Santa Maria da Feira. As primeiras referências conhecidas a este doce aparecem nas inquirições de D. Afonso III, no século XIII, onde é indicado que se utilizavam as fogaças para pagamento de foros.

“

O Pão de UI continua a ser fabricado de acordo com as técnicas ancestrais. É precisamente a técnica de confeção que o torna um produto único, que tem despertado a curiosidade.”



O formato da fogaça estiliza a torre de menagem do castelo com os seus quatro coruchéus. A fogaça é cozida diariamente em várias casas de fabrico do concelho, sendo a respetiva massa preparada à base de água, fermento, farinha, ovos, manteiga, açúcar e sal.





## SOPAS

# CALDO DE NABOS DE GONDOMAR

### INGREDIENTES

Nabo cortado em quartos  
Rama de nabo ou, à falta desta, nabiça  
Feijão vermelho  
Chouriço de carnes e morcela  
Orelha de porco e chispe  
Salpicão e presunto  
Carne de vaca  
Sal  
Azeite



### PREPARAÇÃO

■ Demolha-se o feijão, coze-se à parte e reserva-se, juntamente com a água da cozedura. Cozem-se as carnes e reservam-se, juntamente com o caldo da respetiva cozedura.

■ Numa panela com água, cozem-se os nabos partidos em quartos, junta-se o feijão, a água da sua cozedura e também água da cozedura das carnes, para dar mais sabor ao caldo. Verificam-se os temperos, acrescenta-se um pouco de azeite de boa qualidade e deixa-se ferver mais um pouco.

■ À hora da refeição, vão para a mesa as carnes partidas num prato de barro. O caldo de nabos é, também, servido em malgas de barro.



### RITOS E HÁBITOS

Trata-se de uma iguaria ainda hoje muito apreciada pelos gondomarenses, especialmente durante as Festas em Honra de Nossa Senhora do Rosário (setembro/outubro). A autarquia local promove anualmente, além da Festa do Sável e da Lampreia, o Festival Gastronómico “Hoje há Caldo de Nabos”, que atraem muitos turistas.

## SOPAS

# PAPAS DE S. MIGUEL

### INGREDIENTES

250 g de feijão branco manteiga  
250 g de vinha d’alho (coiratos de porco em vinho tinto, sal e alhos durante 2 dias)  
1 molho de nabiças  
2 ossos da suã (ossos da espinha do porco)  
Farinha de milho q.b.  
Sal q.b.



### PREPARAÇÃO

■ Dois dias antes, põe-se de molho, em vinho tinto, 250 g de coiratos de porco, com sal e alguns dentes de alho cortados.

■ No próprio dia, coze-se, em panela de ferro de 3 pés, ao lume, o feijão (colocado de molho desde o dia anterior).

■ Entretanto, cortam-se as nabiças, como se fosse para o caldo verde.

■ Quando o feijão estiver cozido, juntam-se os coiratos escorridos e os ossos de suã.

■ Deixa-se cozer bem, juntando de seguida as nabiças.

■ Usando a água de cozer os coiratos, as nabiças e o feijão (em parte ou na totalidade), engrossa-se com farinha de milho, deixando-a cair em forma de chuva, até se obter a espessura desejada, pois estas papas podem ser ralas (leinas) como espessas, conforme o gosto de cada um, não esquecendo o sal.

■ Assim que a farinha estiver cozida, serve-se em malgas de barro.

■ Aguarda-se 5 a 10 minutos antes de as comer, de forma a ganhar uma capa um pouco dura.

Receita cedida pela Câmara Municipal de Oliveira de Azeméis.





## CARNE

# VITELA ASSADA NO FORNO A LENHA

### INGREDIENTES

800 g carne de vitela  
arouquesa  
400 g batata  
500 g arroz  
Cebola q.b.  
Alho q.b.  
Sal q.b.  
Colorau q.b.  
Salsa q.b.  
Banha de porco q.b.  
Vinho branco q.b.

### PREPARAÇÃO

■ Numa taça coloca-se cebola, alho e salsa picados, colorau e sal, pisando tudo de modo a obter-se uma pasta com a qual se unta a carne homogeneamente.

■ Coloca-se depois a carne numa assadeira de barro, junta-se um pouco de banha de porco, de vinho branco e de água.

■ Vai ao forno quente, de preferência num de cozer pão, durante cerca de 1 hora e 30 minutos.

■ Ao fim deste tempo, vira-se e dispõem-se as batatas em volta, deixando cozer durante o tempo necessário para que tudo fique bem macio.

■ Para o fazer o arroz, coloca-se o arroz, salsa e banha de porco numa caçarola de barro, junta-se água a ferver, mistura-se tudo e vai ao forno durante 1 hora e 30 minutos.

## CARNE

# ARROZ DE CABIDELA

### INGREDIENTES

1 frango caseiro (de preferência galo)  
2 cebolas grandes  
3 a 4 colheres de sopa de azeite  
Alho q.b.  
Sal q.b.  
Pimenta q.b.  
1/2 tigela de vinagre e vinho tinto  
1 a 2 folhas de louro  
Tiras de presunto

### PREPARAÇÃO

■ Mata-se o frango na véspera e aproveita-se o sangue para a tigela com o vinagre e o vinho tinto.

■ Parte-se em pedaços, só depois de frio e tempera-se com bastante alho, sal e o louro.

■ Faz-se o refogado com o azeite e a cebola, junta-se o frango, as tiras de presunto e deixa-se alourar. Vai-se acrescentando água, pouco a pouco.

■ Quando o frango estiver a ficar cozido, junta-se a água necessária, previamente aquecida, e depois o arroz. Coze durante 10 minutos, adicionando então o sangue e deixa-se cozer durante aproximadamente 5 minutos ou menos.

■ Retificam-se os temperos – sal e pimenta – e serve-se de imediato.



## SABIA QUE...

O Arroz de Cabidela, muito difundido na região minhota, prende-se com as longínquas raízes de uma economia agrícola associada à criação de aves de capoeira e pequena pecuária, utilizado como “mimo gastronómico” em dias de festa, ou para superar dificuldades económicas através da sua troca entre vizinhos, por produtos que estivessem em falta doméstica ou em venda nas feiras e mercados mais próximos. A produção dos ovos era um importante recurso complementar à criação avícola. A grande divulgação do arroz de cabidela deve-se também ao facto de ser um prato de fácil execução, que chega para muitos comensais, sobretudo quando é “malandro” e por não exigir a compra de ingredientes dispendiosos, já que bastava ir ao quintal para se ter acesso ao galináceo.



## DOCES

# PUDIM DE PÃO

### INGREDIENTES

2 ovos inteiros  
11 gemas  
2 chávenas almoçadeiras rasas de açúcar  
2 chávenas almoçadeiras rasas de leite  
Sumo e raspa de 1/2 limão  
Miolo de 1 regueifa de 500 g

### PREPARAÇÃO

- Ferve-se o leite e deixa-se depois arrefecer um pouco durante 5 minutos.
- Junta-se o miolo da regueifa, tapa-se e deixa-se arrefecer.
- Misturam-se as gemas e os ovos, mas sem as bater, com o açúcar até se obter uma massa homogénea.
- Passa-se o pão pelo passe-vite (não usar a varinha mágica) e junta-se ao preparado, adicionando o sumo e a raspa de limão. Mistura-se tudo.



## DOCES

# SOPAS SECAS

### INGREDIENTES

Pão seco (molete)  
Água  
Açúcar  
Canela em pó  
Casca de limão  
1 colher sopa de manteiga  
1 colher de chá de sal

### PREPARAÇÃO

- Partir o pão às fatias. Ferver a água com o açúcar, a canela, casca de limão, a manteiga e o sal.
- Passar as fatias do pão na calda até amolecer muito bem.
- Num alguidar de barro coloca-se, em camadas alternadas, açúcar com canela e uma noz de manteiga, depois o pão.



■ Unta-se generosamente com manteiga uma forma grande lisa, sem chaminé no centro, ou duas mais pequenas. Polvilha-se com pão ralado e deita-se-lhe a massa.

■ Vai ao forno aquecido a 230 °C durante 5 a 10 minutos, até alourar a crosta.

■ Depois, tapa-se com papel de alumínio, baixa-se a temperatura do forno para 180 °C e deixa-se cozer durante mais 50 minutos.

■ Desliga-se o forno, deixando aí ficar o bolo até ao dia seguinte ou até arrefecer completamente, e só depois se desenforma.

### A-Z

## GLOSSÁRIO

Molete - pão pequenino cuja designação tem origem em Valongo onde, por ocasião das invasões francesas, era muito apreciado pelo general Moulet. Por corruptela deste nome, o pão passou a ser popularmente chamado molete. Ainda hoje na região do Porto se dá este nome aos pequenos pães.

Regueifa - pão fabricado com farinha de trigo e amassado com menos quantidade de água que o pão normal. Trata-se de uma massa sovada (antigamente batida com uma marreta uma vez que as padeiras não tinham força para alisar a massa, operação que atualmente é feita mecanicamente)

Tendal - Pano branco de linho, sobre o qual se coloca ou com que se cobre a massa do pão, até levedar; tabuleiro forrado com um pano polvilhado com farinha.

# DOCES

## FOGAÇA DA FEIRA

■ Começar e finalizar com uma camada de açúcar com canela e manteiga. A calda que sobrar verter por cima de tudo. Vai ao forno alourar. O alguidar não deve ficar muito cheio porque vai crescer.



### SABIA QUE...

Em Valongo a produção excessiva para o consumo ou as quebras na venda podem estar na origem de criações culinárias locais que utilizam o pão seco. Em Valongo são particularmente tradicionais as Sopas Secas e o Pudim de Pão. As sopas secas eram consumidas especialmente no fim das vindimas, no dia de Finados e no Carnaval. A forma de as confeccionar varia de terra para terra, mas eram feitas essencialmente à base do aproveitamento de fatias de pão de trigo embebidas em água quente ou chá, que se polvilhavam com açúcar e canela (às vezes acrescentava-se mel e vinho do porto) e eram depois tostadas no forno. Nas freguesias de Campo e Sobrado passa-se o pão por ovo. Nos casamentos rurais e nas festas das vindimas a água ou o chá eram substituídos por caldo de cozer carnes.



### INGREDIENTES

Ovos  
Açúcar  
Canela  
Fermento  
Manteiga  
Sal  
Limão  
Farinha



### PREPARAÇÃO

■ Misturam-se os ovos, mexe-se a massa e espreme-se o limão. A massa é pesada e puxada.

■ Enquanto o lume arde para aquecer o forno a lenha, vai-se trabalhando a fogaça.

■ Formam-se bocados de massa do tamanho que se pretende fazer a fogaça, e moldam-se num rolo comprido, semelhante a uma serpente.

■ Depois, começa-se a enrolar pelo lado mais largo, resultando uma pirâmide.

■ À medida que vão sendo enroladas, as pirâmides vão sendo colocadas no tendal, ficando as fogaças a levedar.

■ Colocam-se as fogaças em fila na pá do forno e pincelam-se com ovo batido.

■ Com uma tesoura, dão-se quatro golpes no topo da pirâmide, de modo a dar forma aos quatro coruchéus da torre de menagem do castelo.

■ Introduzem-se as fogaças em forno bem quente e, 15 minutos depois, puxam-se para fora com a ajuda da pá e, à mão, separam-se as “torres do castelo”, permitindo, assim, que o calor penetre no interior das fogaças, cozendo-as uniformemente. Voltam a introduzir-se no forno até estarem cozidas.



### SABIA QUE...

A fogaça é comercializada durante todo o ano e utilizada como voto na Festa das Fogaceiras, tradição que se cumpre anualmente a 20 de janeiro e que completou cinco séculos em 2005. Esta tradição refere que, no início do século XVI a região de Santa Maria da Feira sofreu um surto de peste. O povo prometeu a S. Sebastião a oferta de uma fogaça, se este o protegesse da peste. Passada a peste, passou a realizar-se a Festa das Fogaceiras (a primeira em 1505), onde os ofertantes se incorporavam numa procissão em que as fogaças eram benzi-das e posteriormente divididas em fatias que seriam repar-tidas pelo povo. Atualmente, mantém-se a procissão e a bênção das fogaças, mas estas são oferecidas às autoridades religiosas, políticas e militares presentes em Santa Maria da Feira. Segundo a tradição, as “fogaceiras” que participam na procissão são “crianças impú-beres” provenientes de todo o concelho, vestidas e calçadas de branco, cintadas com faixas coloridas, que levam à cabeça as fogaças do voto, coroadas de papel de prata de diferentes cores, recortado com perfis do castelo. Por ocasião destas festas os habitantes de Santa Maria da Feira enviam fogaças aos familiares e amigos que se encontram longe.

# TERRITÓRIO

## TERRAS ALTAS DO HOMEM, CÁVADO E AVE



### CARACTERIZAÇÃO HISTÓRICA E GEOGRÁFICA

O território do Alto Cávado, engloba as Terras Altas do Homem, Cávado e Ave, que corresponde à zona de intervenção do GAL da ATAHCA – Associação de Desenvolvimento das Terras Altas do Homem, Cávado e Ave e integra os concelhos de Amares, Póvoa do Lanhoso, Terras de Bouro, Vila Verde, onze freguesias do concelho de Barcelos e oito do de Braga.

O Alto Cávado é um território marcado pela presença dos rios que o atravessam – Ave, Cávado e Homem – mas também pela orografia inconstante, com zonas de várzea (propícias à prática agrícola), meia-encosta e montanha. É nesta zona de montanha que se encontra o Parque Nacional da Peneda-Gerês, criado e classificado em 1971, pela União Internacional para a Conservação da Natureza, que ocupa 20 por cento da região Alto Cávado e é, sem dúvida, um cartão de visita

do território e um elemento fundamental do património natural.

Nas últimas décadas a agricultura tem vindo a perder importância económica na região. Contudo, dadas as excelentes condições para a produção, assiste-se hoje a um novo interesse pela atividade agrícola, sobretudo da parte de jovens que estão a apostar em projetos inovadores.

### PATRIMÓNIO GASTRONÓMICO

As atividades agrícolas com maior expressão local são a vinha (vinho verde), a horta familiar e o cultivo do milho e das leguminosas, devendo ainda assinalar-se, no conjunto dos produtos deste território, a importância da **Carne Barrosa – DOP** e do **Cabrito das Terras Altas do Minho – IGP**, que dispõem de proteção jurídica da União Europeia.

O clima húmido desta região é propício ao desenvolvimento de pastagens, que constituem a base da alimentação de gado, o que confere características particulares à carne dos animais. Nos dias mais rigorosos do inverno, não saem dos currais e são alimentados com feno, palha ou alimentos concentrados. O **Cabritinho das Encostas de Mixões da Serra** é criado, como o próprio nome indica, nas Encostas de Mixões, uma área de montanha que vai desde o norte do concelho de Vila Verde até ao limite do Parque Nacional da Peneda-Gerês com a Serra Amarela. É particularmente apreciado quando assado em forno de lenha.

O **Cozido de Terras de Bouro**, também conhecido por **Cozido de Couves com Feijão**, é um *ex libris* das Terras de Bouro. Era outrora um prato tipicamente rural, cuja especificidade reside na originalidade da escolha dos ingredientes e no modo da sua confeção.

As **Papas de Sarrabulho** são um prato típico confeccionado maioritariamente durante o inverno, na época da matança do porco, e servem-se como sopa,

acompanhadas por rojões à moda do Minho e vinho verde tinto.

Póvoa de Lanhoso tem também grandes tradições gastronómicas, como, por exemplo, os bifés que se comem na romaria de Nossa Senhora de Porto D' Ave: enormes nacos de bifés da vazia (de boi ou de vaca) temperados apenas com umas pedras de sal e grelhados (há quem lhe chame “o melhor bife do mundo”). À sobremesa, manda a tradição que se coma o excelente **Melão Casca de Carvalho**.

Vila Verde é famosa pelo **Caurdo**, nome atribuído às sopas tradicionais da região, que noutros tempos constituíam o sustento dos mais pobres e hoje são uma especialidade muito procurada na região, sobretudo na Festa do Caurdo, que ocorre em inícios de outubro. Nesta festa as associações recreativas e grupos folclóricos locais confeccionam as versões mais antigas e as receitas mais populares dos “caurdos”: nabijas, penca, feijão, à lavrador, jerrimu, castanhas, couves, nabos, repolho, rabo de boi, couve-galega, cabaça, farinha e caldo verde.

Uma outra iguaria deste concelho é o **Arroz de Cabidela de Pica-no-Chão** – prato emblemático, confeccionado com os animais criados ao ar livre, que se alimentam daquilo que “picam no chão”, dos quais já foram homologadas quatro raças autóctones. É possível comprar estes animais na Feira de Vila Verde, que se realiza quinzenalmente.

A gastronomia do Alto Cávado é também assinalável pela sua doçaria, com especial destaque para os doces de romaria, as **Rabanadas** e para o famosíssimo **Pudim Abade de Priscos**, receita que terá sido inventada pelo Abade Manuel Joaquim Machado Rebelo, nascido em Vila Verde e que foi pároco da freguesia de Priscos, concelho de Braga, durante 47 anos. Em Terras de Bouro destaca-se ainda o **Mel das Terras Altas do Minho – DOP**. Em dezembro realizam-se em Vila Verde as festas em honra de Santa Luzia, com destaque para a Feira do Mel, das Maças e das Pinhas, onde os produtores



do concelho vendem os seus artigos junto à capela de Santa Luzia.

Amares é conhecida por ser a terra da **laranja**. As condições climatéricas dão origem à laranja de casca fina, especialmente saborosa e suculenta entre maio e agosto (nos meses sem “r”, como diz a sabedoria popular). Este citrino é muito utilizado na confeção de doces, mas também como acompanhamento de vários pratos da região.

Registe-se ainda que Amares tem profundas tradições no setor vitivinícola, especialmente na produção de **vinho verde**, muito utilizado para acompanhar a comida. Leve, aromático e medianamente alcoólico, destaca-se pela sua frescura e qualidades especiais e únicas. Nos brancos, o Loureiro é a casta predominante. Nos tintos, destacam-se o Vinhão e o Borraçal.

“

Dadas as excelentes condições para a produção, assiste-se hoje a um novo interesse pela atividade agrícola, sobretudo dos jovens que estão a apostar em projetos inovadores.”



## SOPA

# CAURDO OU CALDO À LAVRADOR

### INGREDIENTES

Para 6 pessoas:  
200 g de feijão vermelho  
300 g de couve-galega  
2 batatas brancas  
1 cebola  
1 cenoura  
1 dente de alho  
1 pernil de presunto  
1 chouriço de carne  
1 punhado de farinha de milho  
Bagos de arroz  
Sal e azeite q.b.

### PREPARAÇÃO

■ Deita-se num pote, cerca de 2 l de água, o feijão, as batatas, a cenoura, a cebola, o alho, as carnes e os troncos da couve-galega. Deixa-se cozer tudo muito bem e retiram-se as carnes.

■ Esmagam-se as batatas com uma colher, trazendo para a malga os dotes das cozineiras do mundo rural. Passa-se, a cenoura, a cebola e os feijões pelo passador mas deixando de lado alguns inteiros. Parte-se a carne e o chouriço e coloca-se tudo no pote, juntamente com os feijões inteiros e as folhas da couve bem segadas ou esfarrapadas. Acrescenta-se, em chuva, um pouco de farinha de milho, mexendo continuamente e uns grãos de arroz. Deixa-se cozer bem e tempera-se com azeite e sal.

### RITOS E HÁBITOS

As receitas de “caurdo” variam consoante cada especialidade, mas a base é constituída por ingredientes como couve, feijão, batata, carne, farinha e uns grãos de arroz. Uma das mais populares é a Sopa da Castanha, confecionada por mulheres do Grupo Recreativo e Cultural de Marrancos, e o Caurdo à Lavrador.

## PEIXE

# BACALHAU À S. JULIÃO

### INGREDIENTES

Bacalhau  
Óleo para fritar  
Azeite  
Alho  
Batata



### PREPARAÇÃO

■ O bacalhau é previamente frito e depois é colocado numa assadeira onde é regado com azeite e alho, indo depois ao forno. É servido com batatas a murro.

Receita criada pelo Restaurante Torres, Vila Verde.



## CARNE

# COZIDO DE TERRAS DE BOURO

### INGREDIENTES

Feijão amarelo  
Couves-galega  
Carne de porco  
Azeite  
Vinagre  
Alho

### PREPARAÇÃO

■ O Cozido de Terras de Bouro é confecionado com feijão amarelo e couves-galegas dos quinteiros das terras altas e expostas ao frio da região de Bouro e carne de porco alimentado com lavaduras gordas.

■ Sem qualquer refogado, cozem-se as couves em abundância com as carnes e fumeiro (cuja gordura serve de tempero), cozendo-se o feijão amarelo à parte.

■ No final junta-se tudo na mesma travessa e serve-se, temperando-se com azeite, vinagre e alho.

### SUGESTÃO

Para melhor degustar esta iguaria, pode ser acompanhada com um vinho verde tinto da região.

### RITOS E HÁBITOS

O modo de confecionar este prato é conhecido por “cozedura monumental”, pois as carnes são colocadas a cozer num pote e, depois, é que se

## CARNE

# ARROZ DE CABIDELA DE PICA-NO-CHÃO

Ihe juntam as couves galegas traçadas, frescas da horta, e o feijão amarelo, também difícil de encontrar, pois é originário das terras altas e frias, o qual, também é cozido. O gosto do azeite em abundância e os dentes de alho, dão-lhe um paladar especial.



### INGREDIENTES

Para 8 pessoas:

**1 frango**

**Azeite q.b.**

**2 cebolas picadas**

**2 dentes de alho picados**

**1 folha de louro**

**Sal a gosto**

**Para 2 chávenas de arroz carolino, o triplo de água quente**

**1 copo de vinho maduro tinto ou branco**

**4 rodelas de salpicão**

**1 ramo de salsa**

**Sangue do frango misturado com um pouco de vinho tinto ou vinagre (depende do gosto de cada um)**



### PREPARAÇÃO

■ No fundo dum tacho com azeite, adicionam-se as cebolas e alhos bem picados, a folha de louro e o ramo da salsa.

■ Deixa-se refogar um pouco tendo o cuidado de não deixar queimar a cebola e o alho, podendo juntar desde logo o salpicão.

■ Acrescenta-se depois o frango limpo e cortado aos bocados e vai-se refogando, lentamente e juntando, de vez em quando, um pouco de vinho e água, para não torrar, ou queimar o frango, mexendo regularmente.

■ Quando o frango está quase cozido junta-se a água quente. Quando a água levantar fervura, junta-se o arroz.

■ Coze um pouco e, na hora de servir, junta-se o sangue coado, mexendo para incorporar bem.

■ Mantém-se a fervura um pouco mais, para cozer o sangue, e serve-se de imediato, pois este arroz, não se quer seco.



### SABIA QUE...

Durante um fim de semana de fevereiro, realiza-se anualmente um festival chamado Cozido de Terras de Bouro, promovido pelo Município de Terras de Bouro e pela Entidade Regional de Turismo do Porto e Norte de Portugal. Este evento é procurado por muitas pessoas que desejam degustar produtos oriundos da horta e apreciar a vida campestre. Aldeias rurais que mantêm as suas características, tradições ancestrais e um património natural ainda intacto, são os principais motivos de uma visita para os amantes da Natureza.





## CARNE

# CABRITINHO DAS ENCOSTAS DE MIXÕES DA SERRA

### INGREDIENTES

1 cabrito da serra  
Vinho verde branco  
Sal q.b.  
5 cabeças de alho  
4 folhas de louro  
Pimenta q.b.  
1 ramo de carqueja, urze ou rosmaninho  
Colorau  
Toucinho  
Banha ou azeite



### PREPARAÇÃO

■ Deixa-se o cabrito temperado de véspera, barrado por uma massa feita com cebola picada, alho esmagado, salsa picada, vinagre, colorau, pimenta e sal grosso.

■ No dia seguinte e antes de ir ao forno, enxuga-se e dão-se-lhe pequenos golpes onde são colocadas fatias de toucinho cortadas fininhas.

■ Barra-se agora o cabrito com banha de porco ou azeite e, querendo, um pouco mais de colorau.

■ Vai ao forno de lenha a assar inteiro.



■ Enquanto assa, vai-se regando com o molho que vai escorrendo para o tabuleiro.

■ É acompanhado por um arroz feito com base num estrugido, os miúdos do cabrito, presunto, chouriço e também com açafraão, e em cuja calda se junta um pouco do molho retirado do assado.



### RITOS E HÁBITOS

O cabrito é habitualmente morto até um mês e meio de vida, tendo sido praticamente alimentado apenas pelo leite materno. A carne do **Cabrito das Terras Altas do Minho – IGP**, muito suculenta e saborosa, de coloração avermelhada, é obtida a partir das raças Bravia e Serrana e dos seus cruzamentos. São animais de estatura média e corpo curto, pêlo de comprimento mediano e cor castanha escura ou preta. Esta raça desempenha um papel importante na economia da região, fornecendo carne, estrume para fertilizar os campos e leite (embora em pouca quantidade) para produzir requeijão. O cabrito é particularmente apreciado quando assado no forno de lenha.



As pastagens, constituem a base da alimentação do gado, o que confere características particulares à carne dos animais.”

## CARNE

# PAPAS DE SARRABULHO

### INGREDIENTES

Aproximadamente 24 doses:  
1 galinha (caseira de preferência) com cerca de 3 kg de carne limpa  
1,750 kg de carne da veia  
1 kg de fressura (ou colada) de porco  
1 pernil fumado  
1 salpicão e 1 pedaço de presunto  
500 g de toucinho magro  
1 chouriça de carne  
1 chouriça de sangue  
36 pães de trigo secos (+/- 4 dias)  
Vários limões  
Bastantes cominhos  
Sal e pimenta branca  
“Boneca” de especiarias: 3 cravinhos da índia, pimenta branca/preta em grão, noz-moscada, salsa, alho, loureiro, hortelã-pimenta  
Sangue de porco esfarelado (opcional)



### PREPARAÇÃO

■ De véspera, colocam-se numa panela todas as carnes, juntamente com a “boneca”, deitando água até as cobrir e deixando cozer, até as mesmas ficarem muito bem cozidas.

■ Esfiam-se as carnes muito fininhas e tritura-se a fressura cozida.

■ Reservam-se os ossos e a pele com alguma gordura da galinha levando a ferver com água de modo a obter um caldo para acrescentar às papas, se necessário; A água da cozedura deve ser passada num coador, para retirar qualquer bocado de osso.

■ Cortam-se os pães em pedacinhos muito pequenos e reservam-se.

No dia de as papas serem servidas:

■ Põe-se a ferver a água que foi coada; adiciona-se o pão já partido e mexe-se



## DOCE

# PUDIM DO ABADE DE PRISCOS

com uma colher de pau; juntam-se depois as carnes sem parar de mexer.

■ Tempera-se com sal e retifica-se a pimenta, se necessário. Deixa-se cozer durante, mais ou menos, 1 hora, até engrossar, e vai-se mexendo com um garfo de dentes compridos para não emborbotar, até ficar com a consistência de sopa forte.

■ Junta-se sangue de porco cozido, esfarelado previamente num passe-vite e tempera-se com cominhos, sumo de limão, mexendo sempre, e deixa-se ferver durante alguns segundos. Já na mesa, pode polvilhar-se com bastantes cominhos e sumo de limão, a gosto.

### A-Z

## GLOSSÁRIO

Boneca – pedacinho de pano fino no centro do qual se colocam temperos, atando-o depois como se fosse uma pequena trouxa, para transmitirem os aromas ao cozinhado sem que apareçam no prato depois de pronto (retira-se no final da confeção).

Carne da veia – também chamada de óculo (peça de carne bovina, comprida e achatada em forma oval, separada da aba delgada e que depois de cozida fica aos fios)

Colada ou fressura – vísceras do animal (o baço, os pulmões, a traqueia, o esófago, a goela e as carnes ensanguentadas que confinam com estes órgãos).

Emborbotar – formar borbotos ou grumos.

## INGREDIENTES

400 g de açúcar  
3 dl de água  
50 g de toucinho  
(segundo o Abade, toucinho de bom presunto de Lamego ou de Chaves)  
Casca de um limão  
1 pau de canela  
15 gemas  
1 cálice de vinho do Porto  
200 g de açúcar para caramelizar a forma

## PREPARAÇÃO

■ Leva-se ao lume o açúcar, a água, o toucinho (cortado em tiras muito finas), a casca de limão e o pau de canela.

■ Deixa-se ferver e até obter uma calda em ponto de fio (quando formar fio entre o dedo polegar e o indicador).

■ Retira-se a calda do fogo e passa-se por um coador para retirar o toucinho, a casca de limão e o pau de canela.

■ Deixa-se esfriar e reserva-se.

■ Misturam-se as gemas e o vinho do Porto e passa-se tudo por um passador de rede fina.

■ Sobre esta mistura deita-se a calda, em fio.

■ Coloca-se o creme numa forma de buraco, para pudim, previamente untada com caramelo, põe-se-lhe a tampa e assa-se no forno 200 °C em banho-maria (com água já fervendo), por aproximadamente 1 hora.

■ Deixa-se esfriar e desenforma-se.



## SABIA QUE...

O Abade de Priscos, natural de Santa Maria de Turiz (concelho de Vila Verde), viveu entre 1834 e 1930 e foi exímio na arte da culinária. Sobre ele contam-se ainda hoje inúmeras histórias, umas verdadeiras, outras míticas. Uma delas diz que terá cozinhado para o rei D. Luís. Outra diz que o Abade de Priscos recusava dar receitas a quem lhas pedia, argumentando que o segredo da boa cozinha reside no “artista” e não na receita.



# TERRITÓRIO

## TERRA FRIA TRANSMONTANA



WWW.CORANE.PT

### CARACTERIZAÇÃO HISTÓRICA E GEOGRÁFICA

A Terra Fria Transmontana corresponde à zona de intervenção do GAL CORANE – Associação de Desenvolvimento dos Concelhos da Raia Nordestina e integra os concelhos de Vinhais, Bragança, Miranda do Douro e Vimioso.

O elevado valor ecológico e natural é confirmado pela diversidade faunística e florística do Parque Natural de Montesinho e do Parque Natural do Douro Internacional. Existem, só no parque de Montesinho, 48 espécies de mamíferos (cerca de 70 por cento dos mamíferos terrestres de Portugal e 26 por cento das espécies da Europa, algumas das quais ameaçadas, como o lobo ibérico) e 155 espécies de aves (126 nidificantes). O clima é rigoroso, com temperaturas muito baixas no inverno e muito altas no verão.

Ao nível da geomorfologia, o território divide-se em três sub-regiões: a montanha (Vinhais e Bragança), uma zona de

transição (norte de Vimioso) e o Planalto Mirandês (Miranda do Douro e sul de Vimioso).

O isolamento é um dos problemas que mais atinge o território, que tem sofrido um acentuado decréscimo populacional.

### PATRIMÓNIO GASTRONÓMICO

Destaca-se a **Carne Mirandesa – DOP**, proveniente de bovinos da raça homónima, que se alimentam em pastagens naturais da região, acima dos 500 m de altitude. A carne é excepcionalmente tenra e suculenta e possui aromas e sabores que a diferenciam de qualquer outra carne de bovino. Como é referido no livro de Alfredo Saramago e António Monteiro, *Cozinha Transmontana*, “contrariamente ao que acontecia nas outras províncias, em Trás-os-Montes comia-se carne de vaca com abundância. E não eram só as comunidades mais providas de dinheiro que a consumiam.(...) A **posta mirandesa** é um exemplo do consumo de carne de vaca pelas classes populares.”

Podem degustar-se a excelente posta mirandesa nos quatro concelhos da Terra Fria: Vinhais, Bragança, Vimioso e Miranda do Douro.

O castanheiro assume o papel de *ex libris* da paisagem local, sendo a produção da castanha uma atividade estratégica para a economia do nordeste transmontano. Estudos recentes confirmam que o castanheiro europeu pode ter aparecido em Portugal em época bem remota, há largos milhares de anos, muito antes da chegada dos romanos à Península Ibérica. O castanheiro é caracterizado por uma ampla variabilidade genética, com numerosos ecotipos espalhados por Portugal, particularmente em Trás-os-Montes, onde existem duas DOP: **Castanha da Terra Fria – DOP** e **Castanha dos Soutos da Lapa – DOP**. Nesta região localiza-se mais de 85 por cento da área de castanheiro em Portugal. No território



da Terra Fria, é sobretudo no concelho de Vinhais e Bragança que o cultivo da castanha assume maior expressão, sendo a Longal e Judia as variedades regionais características. Produto presente em várias tradições transmontanas e receitas típicas da região, destaca-se a receita de **Javali no Pote com Castanhas**, onde se testemunha a sua associação a pratos de caça grossa, presença natural neste território montanhoso. A castanha também é utilizada na engorda e acabamento dos suínos da raça Bísara.

Outra especialidade gastronómica da Terra Fria são os **Cuscos de Vinhais**. Os cuscus, denominação local para o cuscuz, têm origem magrebina e já eram populares no Portugal do século XV, como comprovam alguns textos de cronistas do século XVI. Eram utilizados nas aldeias da zona de Vinhais desde o século XVIII, como substituto do arroz, costume que terá sido herdado dos hábitos alimentares dos judeus que por ali viveram.

Os grânulos podem ter diferentes dimensões. O granulado mais miúdo é usado na preparação de caldos ou sopas, com ou sem leite, e na confeção dos cuscus doces com passas de uvas, iguaria semelhante ao arroz-doce. O granulado graúdo é utilizado em várias receitas, destacando-se os Cuscus com Chouriça (ou com bucheira). Triturando os cuscus,



é possível criar uma pequena massa, que é posteriormente cozida, formando os Carolos, que se comem polvilhados com açúcar ou mel e canela.

Do **fumeiro** da Terra Fria salienta-se a alheira, chouriça, salpicão, butelo e outros enchidos que são produtos típicos em todo este território. Sendo que em Vinhais vários são IGP: o Salpicão de Vinhais, a Chouriça de Carne de Vinhais a Alheira de Vinhais o Butelo de Vinhais, o Chouriço Azedo de Vinhais, a Chouriça Doce de Vinhais e o Presunto de Vinhais. O salpicão é o enchido de carne do lombo e lombinho do porco bísaro, com a qual se faz uma adoba de vinho, água, alho, sal, loureiro e colorau, introduzida em tripa grossa de porco. Só se encontra na mesa das casas mais ricas e só em ocasiões especiais. Bem curado, cortado em rodela fina, acompanha com pão de trigo caseiro e vinho tinto e pode ser intervalado com azeitonas curadas.

Noutros tempos, quando os meios de conservação eram escassos, as pessoas colocavam o salpicão num pote de barro, mergulhado em azeite, no fundo da tulha

e coberto por vários alqueires de cereal. Este método permitia conservá-lo durante muito mais tempo, mantendo o sabor e todas as características organolépticas.

O **Butelo de Vinhais – IGP** é o estômago (bulho) do porco onde se introduzem os ossos tenros da costela e do espinhaço, ainda bem cobertos de carne, depois de temperados em “adoba” (com sal, alho, vinho, louro e colorau) durante três ou quatro dias. No fumeiro de Vinhais salienta-se o tempero com vinho; em Miranda do Douro e Vimioso substituem o vinho por água; em algumas zonas do concelho de Bragança e Vinhais utilizam água e vinho. Com o butelo, prepara-se um prato muito típico em toda a região da Terra Fria: o **Butelo com Cascas**.

Os **Pastéis do Entrudo de Vinhais** são habitualmente confeccionados no sábado de Entrudo e consumidos até à terça-feira de Carnaval. Na preparação da finíssima massa utiliza-se farinha de trigo, azeite e sal. O recheio é preparado com carne de vitela, presunto, chouriça de carne, ovos cozidos e salsa. Têm a forma de meia-lua e assemelham-se aos pastéis de massa tenra.



## SABIA QUE...

Logo que a batata desembarcou em Trás-os-Montes (fim do século XVIII, princípio do século XIX), rapidamente destituiu a castanha e, inclusive, muitas hortaliças, como os nabos e as abóboras (favas e lentilhas) na maioria do receituário da região, principalmente no das “Terras Frias Transmontanas”.



## GLOSSÁRIO

Adoba – termo regional também usado para designar a marinada com que se temperam os enchidos.

A **batata** veio substituir o nabo e a castanha nas tradições alimentares de Trás-os-Montes, pelo que foi chamada “castanha da terra”, tendo então provocado grande transformação na dieta alimentar regional. O cultivo da batata é extensível a todo o território da Terra Fria, no entanto, nos últimos anos tem-se vindo a assistir a um decréscimo da respetiva área e da produção.

Na Terra Fria Transmontana salienta-se também a existência de várias espécies de **cogumelos** que localmente assumem diferentes nomes: “os frades ou roques (os mais conhecidos); os chapéus de sol ou febras; os cardielos, cantarelos, míscaros ou cristas de galo; as pinheiras, telheiras ou sanchas; as manitas de César, manitas laranja ou amarelo de ovo (um dos melhores e mais apreciados); os cepes; e as geribóilas (que crescem nas vinhas, sobretudo em terras de Miranda)”.

Nos doces, a **Bola Mirandesa** constitui uma referência na região, sendo especialmente consumida na Páscoa. Ao contrário da maioria dos folares, trata-se de um doce húmido. A massa é igual à do pão, mas mais fina e intercala-se com camadas de açúcar e canela. No final a bola deve ser bem fechada.



## SOPAS

# CALDO DE CASCAS

### INGREDIENTES

1 kg cascas  
1 salpicão  
1 linguiça  
1 chouriça  
200 g presunto  
Unto q.b.  
250 g macarrão  
Sal  
Azeite  
Batatas

### PREPARAÇÃO

■ Leva-se uma panela ao lume com as cascas, a linguiça, o salpicão, o presunto, um pouco de unto; tempera-se com sal e azeite e deixa-se cozer.

■ Depois de cozer um pouco, muda-se a água e deixa-se cozer de novo, aproximadamente 1 hora.

■ Quando cozidas, retiram-se as carnes da panela, desfiam-se e juntam-se algumas batatas às cascas, deixando cozer.

■ Quando cozidas, esmagam-se as batatas com um garfo e juntam-se as carnes devidamente desfiadas e o macarrão.

### A-Z

## GLOSSÁRIO

Cascas - vasas, palhoças, palhadas ou casulas, são vagens secas de feijão verde.

Unto - gordura de porco; banha.



## CARNE

# BUTELO COM CASCAS

### INGREDIENTES

1 kg de cascas  
Sal  
1 butelo  
Azeite  
Presunto  
Orelheira  
Costelas

### PREPARAÇÃO

■ Coloca-se as cascas de molho em água fria. No dia seguinte, cozem-se com sal juntamente com o butelo.

■ Quando tudo estiver bem cozido, escorrem-se as cascas para uma terrina ou para uma travessa funda, dispondo por cima o butelo partido em pedaços e regando tudo com um bom azeite cru.

■ Pode acrescentar-se um bocado de presunto, orelheira e umas costelas.

### RITOS E HÁBITOS

Na origem desta receita terá estado a escassez de recursos, que obrigava os mais pobres a aproveitar todos os bens comestíveis, transformando as cascas e o espinhaço do porco, muitas vezes até à ponta do rabo, para criar este prato bem energético, consumido por altura do Carnaval. Trata-se de um prato popular no meio rural, mas igualmente presente em todos os eventos gastronómicos.





# CARNE

## POSTA MIRANDESA

### INGREDIENTES

300 g de carne de vitela Mirandesa  
Sal grosso

### PREPARAÇÃO

■ O lume das brasas deve estar forte no início. As brasas incandescentes devem estar distribuídas de forma regular no fogueiro ou lareira de forma a proporcionarem uma distribuição uniforme do calor.

■ A grelha deve ser colocada a uma altura de cerca de 10 cm das brasas. A carne deve ser cortada em postas com uma espessura de 3 a 4 cm.

■ Coloca-se a carne na grelha sem tempero nenhum. Após esta operação, e caso o deseje, tempere com sal grosso. Voltar a carne, sem espetar, quando aparecerem pequenas pérolas de sangue na superfície superior.

■ O tempo que a posta está na brasa depende do gosto pessoal, consoante se prefira a carne bem ou mal passada.

■ Para conservar a suculência da carne, esta não pode ser picada. Ao voltar-se a posta, o lume deve estar forte, para que se crie uma crosta que impeça a saída dos sucos. Contudo, esta crosta não deve ser espessa, porque senão o calor penetra na carne de forma deficiente e a posta acaba por ficar queimada por fora e mal grelhada por dentro.

■ Acompanhar com batata cozida com casca ou assada, legumes e salada.



Contrariamente ao que acontecia nas outras províncias, em Trás-os-Montes comia-se carne de vaca com abundância. E não eram só as comunidades mais providas de dinheiro que a consumiam...

A posta mirandesa é um exemplo do consumo de carne de vaca pelas classes populares.”



# CAÇA

## JAVALI NO POTE COM CASTANHAS



### INGREDIENTES

Javali  
Castanhas  
Vinho  
Louro  
Cebola  
Colorau  
Alho  
Limão  
Pingo  
Sal



### PREPARAÇÃO

■ Corte o javali em pedaços e coloque-o a marinar com um bom vinho, louro, cebola, colorau, alho, limão, pingo e sal.

■ Depois de bem marinado, cozinhe-o num pote de ferro fundido, aconchegado com saborosas castanhas, das variedades longal, judia ou boa-ventura.

■ Deixe cozinhar em lume brando até que a carne se apresente tenra, o que demora entre 1 hora e 30 minutos a 2 horas.



### DICAS E TRUQUES

Se começar a ficar seco e sem molho, vá acrescentando um pouco de água durante a cozedura.



### A-Z GLOSSÁRIO

Pingo – gordura de porco; banha.



### SABIA QUE...

No início do século XIX, em algumas regiões do Norte, os festejos associados à castanha começavam no dia de S. Simão e S. Judas Tadeu (a 28 de outubro), nos quais se comiam castanhas assadas à merenda.

“Em dia de S. Simão,  
Quem não faz magusto  
Não é cristão”.

O dia de Todos-os-Santos, igualmente dedicado ao costume de pedir Pão por Deus, está também ligado ao magusto. Em muitas localidades transmontanas festejava-se o “Magusto dos Santos” em romarias. Havia grupos que roubavam castanhas no campo e assavam-nas em fogueiras de carqueja, chamiça e sargaço, improvisadas ao ar livre. O repasto era acompanhado com vinho palhete ou água-pé de canjirão. “Dos Santos a S. Martinho São onze dias de pão e vinho”. Este magusto, bastante alegre, antecedia e contrastava com a solenidade e a tristeza das cerimónias religiosas do Dia dos Finados.

“Não sei se cante, se chore,  
Se qual melhor me será;  
O cantar alivia penas,  
O chorar as dobrará”.

Estas festividades terminavam a 11 de novembro.

“Em dia de S. Martinho,  
Lume, castanhas e vinho”.



## DOCES

# BOLA MIRANDESA

### INGREDIENTES

1,5 kg de massa de pão  
2 ovos inteiros  
4 gemas  
1 dl de azeite  
50 g de manteiga  
300 g de açúcar  
40 g de canela em pó  
500 g de farinha  
Sal q.b.



### PREPARAÇÃO

- À massa de pão juntam-se os ovos e a mistura das duas gorduras (azeite e manteiga) derretidas em banho-maria.
- Bate-se a massa com a ajuda de um pouco de farinha, de modo a ficar com a consistência de uma massa que possa ser estendida com o rolo.
- Unta-se um tabuleiro com manteiga e polvilha-se com farinha.
- Estende-se uma folha de massa, polvilhando a mesa e o rolo com farinha.
- Estica-se e com ela forra-se o fundo e os lados do tabuleiro. Esta camada não pode ficar com buracos, para evitar que o açúcar e canela escapem.
- Divide-se a canela em sete partes e o açúcar em oito. Polvilha-se a massa com uma parte de açúcar e outra de canela.
- Estende-se nova camada muito fina e coloca-se de modo a cobrir apenas o fundo, isto é, a cobrir apenas o açúcar e a canela.
- Repetem-se estas operações até se obterem sete camadas.
- Quando se colocar a última camada, unem-se os bordos de modo a obter um cordão. Polvilha-se a última camada com a oitava parte do açúcar. Leva-se a cozer em forno a cerca de 190 °C, durante 25 a 30 minutos.



A Bola Mirandesa constitui uma referência na região, sendo especialmente consumida na Páscoa. Ao contrário da maioria dos folares, trata-se de um doce húmido.”



# TERRITÓRIO TERRA QUENTE



## CARACTERIZAÇÃO HISTÓRICA E GEOGRÁFICA

O território de Terra Quente corresponde à zona de intervenção do GAL DESTEQUE – Associação para o Desenvolvimento da Terra Quente.

Localiza-se na região de Trás-os-Montes e integra cinco concelhos do distrito de Bragança: Alfândega da Fé, Carrazeda de Ansiães, Macedo de Cavaleiros, Mirandela e Vila Flor.

Os rios Sabor e Tua atravessam esta região e as serras de Bornes e Orelhão (pontos mais elevados) são intercalados por planaltos e extensões de baixa altitude como o Vale da Vilariça. A área de Paisagem Protegida da Albufeira do Azibo – onde se encontra uma das sete praias eleitas como Maravilhas de Portugal (Praia da Ribeira) –, mais-valia paisagística e ecológica, é referência da excelência ambiental deste território.

A quebra demográfica verifica-se em todos os concelhos, mas, tendendo a

contrariar esta tendência, constata-se os contributos do investimento no ensino superior e técnico, o dinamismo dos empreendedores e a aposta na diversificação das atividades económicas, destacando-se o setor primário, sobretudo ao nível de uma agricultura de minifúndio. Dos produtos da terra desenvolve-se uma indústria agroalimentar que acrescenta à cultura gastronómica tradicional diversidade de produtos de qualidade.

## PATRIMÓNIO GASTRONÓMICO

Produtos hortícolas e frutícolas, bem como a vinha e o vinho – Região Demarcada do Douro – assumem aqui relevante importância económica e paisagística, mas é a **oliveira** e seus produtos que marcam este território, onde, a par do **vinho** e do **azeite**, podemos encontrar produtos de perfil mediterrânico, como o trigo e frutos como as amêndoas, os figos de diferentes variedades e as cerejas, designadamente as de Alfândega da Fé.

Igualmente importantes são o mel, a batata e os queijos, nomeadamente o **Queijo de Cabra Transmontano – DOP** e o **Queijo Terrincho – DOP**, queijo de ovelha terrincha: meia-cura (queijo novo), curado ou de cura prolongada. “Simples e de cor amarela palha, protegido por uma pasta de azeite pimentão e aguardente bagaceira, envelhecido e conservado em talhões de azeite ou em arcas de madeira repletas de grão de centeio, acondicionado em frascos de azeite aromatizado de ervas e sabores picantes”.

Terra de uma das 7 Maravilhas da Gastronomia de Portugal, este território premeia uma longa história de saberes e modos de fazer, de ritos construídos entre xistos e granitos por gentes que preservam o legado patrimonial natural, arqueológico e construído com que escrevem a sua identidade.

De acordo com as respetivas especificações, o “**Azeite de Trás-os-Montes**, produto DOP, é de baixa e muito baixa acidez, de cor amarela esverdeada, com cheiro e sabor a fruto fresco, por vezes amendoado e com sabor algo adocicado,







verde, amargo e picante. As variedades de azeitona utilizadas são a Verdeal Transmontana, Madural, Cobrançosa e Cordovil.”

Nesta região, a tradição do consumo de azeite remonta à Antiguidade, podendo constatar-se que a plantação de oliveiras em Mirandela data da primeira metade do século XVI, tendo a sua produção mantido um significado expressivo ao longo dos séculos. A azeitona é desfolhada e lavada após a sua receção, não devendo ficar mais de dois dias em tulhas, de modo a evitar o aumento da acidez e outros defeitos sensoriais do azeite.

O azeite e as azeitonas são largamente usados nas tradições alimentares desta região, quer como ingrediente base de muitas receitas, incluindo as da doçaria tradicional, quer como um tempero. Pertence a esta região a **Azeitona de Conserva Negrinha de Freixo – DOP**, consumida como acompanhamento de vários pratos tradicionais ou como aperitivo.

O **fumeiro** assume também uma grande importância na região. Enchido em tripa ou apenas de salga e fumo, quando não ia para as feijoadas e cozidos ou quando não constituía só por si uma refeição de substância, servia também para promover uma boa entrada aos melhores manjares festivos e domingueiros.

Os enchidos mais propensos a esta utilização, onde o azeite tem um papel indiscutível, são as alheiras, termo que não era conhecido até ao século XIX. Nas outras zonas transmontanas, Terras Frias e Planalto Mirandês, as denominações históricas e mais vulgarizadas até ao prestígio comercial alcançado pela Alheira de Mirandela, seriam: tabafeia (erradamente), larota, laronça, azedo, farinhota, toucinheira, chouriça de pão, morcela de pão, morcela d’alho, vilão.

A **Alheira de Mirandela** é o enchido regional mais consumido e conhecido no país, mais envolto em mistério e único no mundo. É justa, por isso, a denominação Alheira de Mirandela para designar este “enchido de pão trigo levedado em pouco fermento, carnes de capoeira e de corte-lho, às vezes abonados de um chichado de caça miúda, com um bom aviamento de banha do reco, azeite bastante, cebola nem sempre, alhos bem esmagados, raramente salsa esfarrapada e pimenta branca de tempero, sal e colorau doce ou picante” com que os transmontanos – (mirandelenses ou vizinhos) – sempre fizeram questão de brindar os portugueses.

Relativamente aos **cabritos**, estes são da raça Serrana Transmontana e provenientes de animais criados em pastoreio de percurso ou em cabradas ganadeiras. É a raça mais representativa das raças caprinas portuguesas. De pelagem comprida, podendo ser preta, castanha e ruça, é um animal de estatura média e de vocação leiteira.

O modo mais usual de cozinhar os pequenos cabritos é de assadura no espeto ou no forno ou à moda da serra (embrulhados em folha de abóbora e assados num buraco previamente aquecido), em arroz de forno ou em caldeirada (dito à bruxa).

Na doçaria local destacamos algumas das especialidades mais marcantes onde o azeite tem um lugar central como no caso do **Pudim Azeitado**, os **Bolos Económicos**, a **Compota de Azeitonas Doces** e os **Papos de Anjo de Mirandela**.



Os espargos bravos ou espárragos, espontâneos por toda a região da Terra Quente Transmontana e Douro, nascem debaixo das oliveiras, onde o arado não chegou, encostados aos muros e muretes, nas carrasqueiras e matagais, aqui e além. Apanham-se entre o fim do inverno e início da primavera. São de sabor forte e acre, mas dão migas e omoletes, também de sabor memorável”.

António Monteiro

## ENTRADAS

# PASTA OU PASTADA DE AZEITONAS

### INGREDIENTES

Azeitonas pretas sem caroço  
(de preferência)  
Sumo de limão  
Tomilho  
Azeite  
Miolo de pão fresco

### PREPARAÇÃO

- Reduzem-se as azeitonas, preferencialmente as pretas e sem caroço, a puré ou a uma pasta grosseira.
- Mistura-se-lhes sumo de limão, tomilho e azeite carregado de sabores a frutas maduras e engrossa-se com miolo de pão fresco.

### RITOS E HÁBITOS

Outrora feita quase sempre das azeitonas sapateiras – azeitonas velhas e moles, com um ligeiro sabor a “couro” –, era, basicamente, consumida em cadorno de pão barrado e, raras vezes, como tempero nos refogados ou nos assados de peru, borregos e leitões.



## ENTRADAS

# LARANJA AZEITADA

### INGREDIENTES

Laranjas  
Alho  
Sal grosso  
Azeite

### PREPARAÇÃO

- Apreste-se com umas laranjas e corte-as às rodelas, deixando pequenas tiras de casca.
- Retira-se-lhes o estorvo dos caroços e salpicam-se com alho picado e um pouco de sal grosso.
- De seguida, consoante a acidez das laranjas, rega-se com azeite, azeite a raiar o verde picante, ou o maduro bem frutado e doce.

### SABIA QUE...

Esta “laranja azeitada” foi merenda de meio-dia das famílias menos remediadas, que acompanhava com um simples cadorno de pão e azeitonas de cura. Era o aproveitamento das sobras das laranjas menos sumarentas ou das mais aciduladas. Posteriormente, com a sua adopção pelas casas mais abastadas, transformou-se na “laranja dos ricos” e “laranja dos fidalgos”, desde que levasse uns pós de açúcar amarelo e tantinho de picante ou, então, servisse para adornar assados de capão, cordeiro ou porco. Atualmente, em alguma da nossa restauração mais ambiciosa, apresenta-se como salada, ou à sobremesa quando acompanhada por uma compota de azeitonas.

## CARNE

# ALHEIRA DE MIRANDELA COM GRELOS SALTEADOS



### INGREDIENTES

Alheira  
Grelos nabiceiros  
Azeite  
Alho  
Miolo de pão  
Sal



### PREPARAÇÃO

■ A melhor maneira de as apreciar e a mais popularizada na região continua a ser a de acompanhar as alheiras, depois de assadas ou fritas, com batatas cozidas alouradas na respetiva gordura e grelos salteados na mesma gordura, ou com arroz de berdosas ou de espigos de couves.

■ Assam-se as alheiras no forno ou na brasa ou “fritam-se” numa pequena porção de azeite sobre lume muito brando.

■ Cozem-se primeiro as batatas e alouram-se depois na gordura da alheira.

■ Migam-se os grelos (devem ser nabiceiros) ainda tenros, cozem-se levemente com pouco sal.

■ Passam-se num estrugido de azeite e alho.

■ Acrescentam-se à cozedura de acerto de um migado de miolo de pão duro esfarelado e de uma colherada de vinagre.



### SABIA QUE...

“A alheira é um enchido tradicional transmontano, fumado, feito de carnes diversas (de porco e de aves, podendo levar um pouco de carne de caça, de vaca, salpicão ou presunto) cozidas e condimentadas (sal, alho e colorau doce e/ou picante), azeite de Trás-os-Montes e pão de trigo (máximo de 25 por cento do total de matérias primas). Tem formato de ferradura, cilíndrico e cor alaranjada.

O comprimento é variável (20 a 25 cm), o diâmetro vai de 2 a 3 cm e o peso de 150 a 200 g. O invólucro é constituído por tripa seca de vaca ou de porco. O sabor é característico destacando-se a condimentação com bastante alho que estará na origem da sua designação de alheira. A fumagem é feita com lume brando de madeira de oliveira, ou de quercíneas, durante um período inferior a 8 dias.”



## CAÇA

# LEBRADA DAS VINDIMAS

OU LEBRADA CASTELHANA



O azeite e as azeitonas são largamente usados nas tradições alimentares desta região, quer como ingrediente base de muitas receitas, incluindo as da doçaria tradicional, quer como um tempero.”



### INGREDIENTES

#### Lebre

3 copos de vinho tinto

Azeite

Cebola

Cenoura

Nabo

2 folhas de louro

Tomilho

Rosmaninho

Salsa

Sal

Pimenta

Pimenta em grão

3 dentes de alho

Farinha

1 copo de aguardente velha e vinho tinto ou vinho do Porto

Cogumelos

Limão



### PREPARAÇÃO

■ Faz-se uma marinada com o sangue da lebre, 2 a 3 copos de vinho tinto, um pouco de azeite, cebola, cenoura e nabo cortados às rodelas, 2 folhas de louro, uns cheiros de tomilho e rosmaninho, 1 raminho de salsa, pimenta em grão, 3 dentes

de alho esmagados e sal, onde a lebre fica a macerar durante 2 dias.

■ Num tacho com azeite quente, refoga-se bem as hortaliças retiradas da marinada e a lebre cortada aos pedaços bem escorridos.

■ Passado mais ou menos 15 minutos, junta-se um pouco de farinha, volteando constantemente.

■ Acrescenta-se 1 copo de aguardente velha e vinho tinto ou só de vinho do Porto e do líquido da marinada.

■ Deixa-se assim alguns minutos e deita-se mais louro, tomilho e salsa.

■ Tempera-se de sal e pimenta, ficando em lume brando durante 2 horas.

■ Entretanto, preparam-se alguns cogumelos, regando-os com sumo de limão. Salteiam-se em azeite numa sertã em conjunto com a cebola.

■ Quando a cebola estiver alourada, junta-se tudo ao tacho da lebre.

■ Retifica-se de sal e acrescenta-se de caldo para acabar de ferver.





# CAÇA

## TORDOS FRITOS

### OU FRITADA DOS PASSARINHEIROS



#### INGREDIENTES

##### Tordos

Sal grosso

Azeite

Cebola

Presunto

Folhas de louro

Canela

Pimenta

Malagueta



#### PREPARAÇÃO

■ Limpam-se bem os tordos e abrem-se ao meio.

■ Temperam-se de sal grosso e põem-se a repousar 1 hora e 30 minutos ou um pouco mais.

■ De seguida, fritam-se numa sertã com bastante azeite.

■ Passam-se para um tacho de barro.

■ No azeite da sertã, faz-se um refogado de cebola às rodelas e presunto às tiras.

■ Ao refogado já apurado, juntam-se umas folhas de louro, a canela, a pimenta e a malagueta.

■ Deita-se este refogado sobre os tordos, acrescentando água quente até ficarem meio cobertos.

■ Deixa-se cozer um tantinho mais, em lume brando.



#### SABIA QUE...

“E os tordos a sinalam o perpetuar da apanha da azeitona...”

São as tordeiras ruivas, tordas ou tordinhos brancos e as turdonhas quem mais se passeiam pelos olivais regionais. Para o agricultor são indesejáveis e larâpios; para o caçador, alvos de prazer; e para os gastrónomos, conforto dionisiaco.

As fritadas e o arroz de tordos são o correntio culinário desta pequena ave migratória. Muita outra caça de penas faz o gosto ao gastrónomo e, por aqui, ainda abunda, arreigando-se desde sempre nos nossos hábitos alimentares.

# TERRITÓRIO DOURO VERDE



## CARACTERIZAÇÃO HISTÓRICA E GEOGRÁFICA

O território do Douro Verde corresponde à zona de intervenção do GAL DOLMEN – Cooperativa de Formação, Educação e Desenvolvimento do Baixo Tâmega e integra os concelhos de Amarante, Baião, Marco de Canaveses, Cinfães, Penafiel e Resende. A cerca de 50 km da área metropolitana do Porto, enquadrado entre o Douro e o Tâmega, o território é limitado a norte e nordeste pela Serra do Marão, que tem o seu prolongamento para o centro, na Serra da Aboboreira, ponto de confluência dos concelhos de Amarante, Baião e Marco de Canaveses, pertencentes ao distrito do Porto. A sul, o rio Douro separa o maciço do Marão do de Montemuro.

O **vinho verde** é um dos produtos mais emblemáticos deste território, assumindo particular importância nos concelhos de Baião, Amarante e Marco de Canaveses. Os vinhos do Douro Verde integram-se

na Região Demarcada dos Vinhos Verdes, que se estende por todo o Noroeste de Portugal, na zona tradicionalmente conhecida como Entre Douro e Minho. Existem referências sobre a existência de produção de vinho na Região Demarcada dos Vinhos Verdes desde a época romana, embora haja evidências de que a designação Vinho Verde tenha surgido no século XVII. São reconhecidos como sendo vinhos “macios, com aromas singulares”.

Existem também algumas manchas de árvores de frutos: macieiras (designadamente pés de variedades regionais de maçãs como a verdeal, porta da loja e pipo de Basto), laranjeiras (de que se destaca a laranja da pala produzida em Baião, Marco de Canaveses e Cinfães) e castanheiros.

A prática de pastorícia complementa a atividade agrícola, estando a produção de queijo associada à produção caprina, sobretudo nas serras do Marão e da Aboboreira.

## PATRIMÓNIO GASTRONÓMICO

Muitos pratos são comuns à região do Minho, designadamente, os que têm por base a **Carne Arouquesa – DOP**, sendo o **Naco de Vitela Arouquesa** um *ex libris*. Assam-se pequenos nacos de vitela de Arouca (lombo, rabada ou posta falsa) temperada de sal, e serve-se com batata “charbonada” (batata de tamanho médio ou pequeno que sofre uma cozedura ligeira e acaba a sua confeção com uma fervura em azeite, alho, sal, louro, malagueta e salpicos de açúcar) e salada fresca.

Outra iguaria deste território é o **Arroz de Favas**, descrito por Eça de Queiroz na obra “A Cidade e as Serras”. Quando Jacinto, o protagonista do livro, chega, vindo de Paris, à aldeia que hoje se chama Tormes (concelho de Baião), ninguém o esperava. Por esse motivo, preparam-lhe a receita mais simples, a partir de favas que se colhiam na terra (era o mês de maio). Jacinto, que não apreciaria tal prato em



Paris, comeu-o em Tormes com muito apreço.

Refira-se ainda o **Anho Assado com Arroz de Forno** que era, e é, tradicionalmente, um “prato de festa”, assumindo especial relevo na celebração dos casamentos. No último dia das vindimas servia-se também esta iguaria aos trabalhadores, normalmente vizinhos, que se entremudavam nas tarefas agrícolas.

A produção artesanal de **fumeiro** estende-se a todos os concelhos do Douro Verde. Um vasto leque de produtos é laborado de forma tradicional e artesanal, destinando-se, sobretudo, ao autoconsumo. Não é fácil encontrar fumeiro local à venda em lojas da região.

Igualmente tradicional em toda a sub-região do Baixo Tâmega é a atividade de fabrico de **pão**, destacando-se o Pão de Padronelo, o Pão caseiro do Marco e a Broa Caseira (de milho, centeio ou mista).

A **DOP Mel das Terras Altas do Minho** estende-se aos seis concelhos que integram o território do Douro Verde.

A doçaria deste território é muito diversa, especialmente a de origem



“

O vinho verde é um dos produtos mais emblemáticos deste território, assumindo particular importância nos concelhos de Baião, Amarante e Marco de Canaveses. São reconhecidos como sendo vinhos ‘macios, com aromas singulares’.”

conventual, destacando-se os **Doces Conventuais de Amarante**, designadamente as Lérias, os Amarantinos, os **Papos de Anjo**, os Foguetes e as **Brisas do Tâmega**.

Deliciosos são também os famosos doces regionais do Marco de Canaveses – Doces do Freixo –, as **Cavacas de Resende** e as **Falachas** do mesmo concelho. Em todo o território é ainda muito forte

a tradição de doçaria vendida em festas e romarias, incluindo o incontornável **Biscoito da Teixeira**, de Baião e o Pão de Ló, do mesmo concelho, confeccionado de modo artesanal, batido à mão e cozido em forno de lenha dentro de forma de barro própria. Era presente para os notáveis da terra ou para aqueles a quem se deviam favores, principalmente por alturas da Páscoa.



## SABIA QUE...

As Cavacas de Resende remontam a tempos ancestrais e são confeccionadas com apenas três ingredientes: ovos, farinha e açúcar. O seu fabrico continua a ser artesanal em oito casas da região de Resende e utilizam-se ovos muito frescos que provêm das quintas das redondezas. Estas cavacas são amassadas num aparelho artesanal movido à mão e que é conhecido por “banco”. As cavacas comem-se a qualquer hora do dia, principalmente em feiras e romarias. Aconselha-se que a degustação seja acompanhada de um cálice de vinho do Porto.



## SABIA QUE...

Os Doces do Freixo tiveram, provavelmente, origem no século XVII, sendo fabricados então, num convento de freiras. No entanto aparecem verdadeiramente referenciados a partir do ano de 1819 (reinado de D. João VI), data de construção da casa dos Lenteirões, situada a 2,5 km da cidade do Marco de Canaveses. De assinalar que já o Rei D. Luís exigia que nos seus banquetes os Doces do Freixo estivessem sempre presentes. A arte da sua fabricação tem passado de geração em geração, mantendo sempre a sua qualidade e variedade.



## PEIXE

# BACALHAU À ZÉ CALÇADA



### INGREDIENTES

Bacalhau (lombos)  
Farinha  
Azeite  
Cebola  
Alho  
Louro  
Pimentos morrones  
Maionese  
Puré de batata  
Sal q.b.  
Pimenta q.b.



### PREPARAÇÃO

- Passam-se pela fritura do azeite os lombos do bacalhau depois de envolvidos pela farinha.
- Frita-se, de seguida, a cebola com alho, sal, pimenta e louro.
- Coloca-se numa caçarola o bacalhau frito, pondo por cima a cebolada anteriormente preparada.
- Depois acrescenta-se uma camada de maionese.
- Para finalizar, cobre-se tudo com uma camada de puré de batata.
- Leva-se ao forno durante cerca de 10 minutos.
- Retira-se e decora-se com pimentos morrones.
- Serve-se bem quente.

## CARNE

# ARROZ DE FAVAS COM FRANGO ALOURADO



### INGREDIENTES

Arroz carolino  
2 cebolas  
6 dentes de alho  
2 folhas de louro  
1 linguiça  
1 salpicão  
1 kg de favas  
1 copo vinho branco  
1 frango do campo  
Sal q.b.  
Pimenta q.b.  
Azeite



### PREPARAÇÃO

- Prepara-se o frango de véspera e tempera-se com sal, alho, pimenta e vinho branco.
- Para um tacho, pica-se cebola e alho, que se levam ao lume com azeite a alourar.
- De seguida incorpora-se um pouco de vinho branco.
- Acrescenta-se o salpicão e a linguiça, juntamente com água suficiente para fazer uma calda para cozer o arroz.
- Enquanto ferve a calda, aloura-se o frango em azeite.
- Quando a calda ferver acrescentam-se as favas descascadas, deixando cozer aproximadamente 15 minutos e estará pronto para juntar o arroz.
- Serve-se o frango com o arroz que deve ficar malandro.





# CARNE

## ANHO ASSADO COM ARROZ DE FORNO

### INGREDIENTES

Arroz carolino  
Anho  
Toucinho de porco  
Alho  
Azeite  
Cebola  
Colorau q.b.  
Vinho branco  
Galinha  
Salpicão  
Presunto  
Carne de porco  
Carne de vaca  
Salsa  
Sal q.b.

### PREPARAÇÃO

■ Tradicionalmente, a preparação é iniciada de véspera. Na noite anterior, unta-se o anho com uma massa obtida por esmagamento de toucinho de porco, sal q.b., alho, azeite, cebola, colorau e vinho branco.

■ Prepara-se a calda para o arroz, começando por cozer galinha, salpicão, presunto, carne de porco, carne de vaca, com uma cebola e sal q.b.

■ Leva-se a calda a ferver o tempo suficiente até que fique branca; entretanto, coloca-se o arroz no alguidar, pondo rodelas de cebola, salsa e um fio de azeite, mexendo tudo muito bem.

■ Acrescenta-se a calda, voltando a mexer e, coloca-se uma grelha por cima do alguidar do arroz, pondo de seguida o anho por cima desta, levando tudo ao forno.

■ Passada 1 hora de estar no forno, vira-se o anho e deixa-se acabar de assar. Bem tostadinho está pronto a saborear.



No último dia das vindimas servia-se esta iguaria aos trabalhadores, normalmente vizinhos, que se entreadjavam nas tarefas agrícolas.”



# CARNE

## NACO DE VITELA AROUQUESA

### INGREDIENTES

**Carne Arouquesa - DOP**  
(lombo, rabada ou posta falsa)  
Sal grosso

**Guarnição:**  
Batata média  
Azeite  
Alho  
Louro  
Malagueta  
Açúcar

**Verdes frescos:**  
Alface frisada  
Cebola  
Cenoura  
Tomate

### PREPARAÇÃO

- Prepara-se um lume forte com brasas incandescentes.
- Coloca-se a grelha a cerca de 10 cm das brasas.
- A carne deve ser cortada em postas com uma espessura de 3 a 4 cm (cerca de 300 g por naco).
- Coloca-se a carne na grelha e tempera-se na ocasião com sal grosso.
- Quando aparecerem pequenas gotas de sangue na superfície superior, volta-se a carne.
- Tempera-se a parte superior, agora voltada, e aguarda-se que a suculência se faça notar novamente.
- Retira-se de imediato e serve-se com as batatas e salada fresca.



# DOCES

## AMARANTINOS

### INGREDIENTES

200 g de farinha  
200 g de açúcar  
4 ovos  
Canela  
Raspa de Limão q.b.

### PREPARAÇÃO

- Batem-se as gemas com o açúcar e os aromas e depois com a farinha.
- Juntam-se as claras em castelo.
- Vão ao forno em forminhas muito bem untadas. Desenformam-se e colocam-se em caixinhas de papel plissado.



# DOCES

## CAVACAS DE RESENDE



### SABIA QUE...

A doçaria conventual de Amarante, com origem no Convento de Santa Clara, é conhecida por todo o país e tem atraído muitos visitantes a esta região. A Associação Empresarial de Amarante realiza anualmente uma Feira de Doçaria Conventual, em maio, com o objetivo de fazer reviver as tradições, promover e vender os doces produzidos nesta região.



### INGREDIENTES

16 ovos  
480 g de farinha  
Açúcar



### PREPARAÇÃO

■ Batem-se bem, durante uma hora, 16 ovos com uma colher especial e com a ajuda de correias. Juntam-se 480 g de farinha e, nessa altura, não se deve bater mais, mas sim envolver simplesmente a farinha, que se deve deitar só de um lado.

■ Unta-se um tabuleiro e polvilha-se com farinha, deita-se dentro a massa e vai ao forno.

■ Depois da massa cozida, dão-se-lhe uns golpes, partindo à mão. Deve ficar em fatias.

■ Põe-se açúcar em ponto e vão-se cobrindo as fatias com açúcar e farinha. Faz-se esta operação da seguinte forma: molha-se um pincel, primeiro em farinha e depois em açúcar. Cobrem-se a cavacas, levando-as depois a secar ao forno.



### RITOS E HÁBITOS

“Ó freguesinho, não vai meio arrátele? Olhe que são de Resende!”, era desta forma que as doceiras do concelho apregoavam, no século XIX, um dos doces regionais mais deliciosos e apreciados nesta região duriense: as Cavacas de Resende. Este relato é referido num jornal da época, que ainda salienta o seguinte: “Logo de manhã as doceiras estendiam sobre a toalha, toda franjada de rendas, vários doces muito cobertos de açúcar que despertavam a gulodice dos romeiros”.





# TERRITÓRIO DOURO SUPERIOR



## CARACTERIZAÇÃO HISTÓRICA E GEOGRÁFICA

O território Douro Superior corresponde à zona de intervenção do GAL Douro Superior – Associação de Desenvolvimento e integra os concelhos de Torre de Moncorvo, Vila Nova de Foz Côa, Freixo de Espada à Cinta, Mogadouro. Este território insere-se numa das zonas mais secas e quentes de Trás-os-Montes e Alto Douro, tendo no rio Douro o seu principal fator de identidade.

As principais atividades económicas da região são a agricultura e a pecuária que constituem as fontes de sustento, de sociabilização e o veículo dos saberes práticos tradicionais. O cultivo de vinha (integrada na Região Demarcada do Douro), do olival e do amendoal predominam na totalidade dos concelhos.

O setor secundário é constituído por pequenas indústrias ligadas à área de transformação agroalimentar (vinho, azeite, azeitona de conserva e enchidos).

O património natural, profundamente marcado pelo rio Douro e seus afluentes (Côa, Sabor e Tua) e o património cultural são recursos que potenciam o desenvolvimento deste território. Destacam-se o Alto Douro Vinhateiro e os Sítios de Arte Rupestre do Vale do Côa, no Parque Arqueológico do Vale do Côa, ambos classificados como Património Mundial da Humanidade pela UNESCO.

Igualmente atrativo é o Parque Natural do Douro Internacional, com uma área de 85.150 hectares distribuídos pelos concelhos de Miranda do Douro, Mogadouro, Freixo de Espada à Cinta e Figueira de Castelo Rodrigo.

## PATRIMÓNIO GASTRONÓMICO

O Douro Superior insere-se na Região Demarcada do Douro, apresentando, pois, condições propícias à produção vinícola, situando-se aí adegas e cooperativas que desenvolvem um trabalho de

qualidade na produção e divulgação dos vinhos da região, tendo-se realizado, em outubro de 2012, em Vila Nova de Foz Côa, o 1.º Festival do Vinho do Douro Superior.

Para além da vinha, a paisagem desta região é marcada pela presença das amendoeiras que, quando estão em flor, constituem um espetáculo de extraordinária beleza que pronuncia a primavera no Douro, constituindo uma atração para grande número de visitantes e turistas. A produção de amêndoa aqui é muito significativa, por exemplo, nos concelhos de Freixo de Espada à Cinta e Mogadouro, sendo os frutos de excelente qualidade e a **Amêndoa do Douro – DOP** apresenta-se como um *ex libris* da região. Trabalhadas e adoçadas, as amêndoas tornam-se o ingrediente principal de variadas guloseimas, particularmente no caso de um doce típico desta região: a **Amêndoa Coberta de Moncorvo**, produto artesanal de origens remotas, e já premiado no século XIX em Paris. São feitas pelas chamadas “cobrideiras” e apesar de a sua confeção requerer apenas dois ingredientes (miolo de





amêndoa e uma calda de água e açúcar), implica muitos dias de trabalho.

A **azeitona** e o **azeite** deste território contribuem decisivamente para a excelência dos produtos agroalimentares locais. Aí se produz biologicamente o **Azeite de Freixo de Numão** e a **Azeitona de Conserva Negrinha de Freixo** que obteve a classificação DOP. Esta azeitona tem “a polpa mais desenvolvida, é mais carnuda e com caroço mais pequeno”, o que a torna preferida para conserva.

A Associação Nacional de Criadores de Ovinos de Raça Churra da Terra Quente, situada em Torre de Moncorvo, tem vindo a proteger a Ovelha de raça Churra, o seu leite e derivados e também o **Queijo Terrincho** que alcançou a qualificação DOP.

Ao longo de várias gerações o principal sustento de muitas famílias da Foz do Sabor, concelho de Torre de Moncorvo, foi a pesca de peixe do rio, cuja qualidade e quantidade se deve à confluência dos rios Douro e Sabor. As **Migas de Peixe do Rio**, inicialmente um prato de subsistência, adquiriram fama e constituem

hoje uma mais-valia turística e económica para a região.

Os **cogumelos** de Mogadouro são, há décadas, tidos como um alimento natural utilizado na subsistência de muitas famílias. Mogadouro assume-se como a capital do cogumelo, tendo até um monumento em granito alusivo ao cogumelo e à micologia.

Os **espargos** (*Asparagus*), planta que cresce espontaneamente, é conhecida desde tempos remotos pelas suas propriedades terapêuticas e gastronómicas. Neste território podem ser encontrados em olivais, junto aos muros e caminhos ou mesmo em terrenos abertos não cultivados. Na primavera existe a tradição de “ir aos espargos”. Esta planta permite confeccionar uma grande variedade de receitas, como por exemplo as Migas de espargos selvagens com ovos mexidos; os espargos selvagens com ovo, pão, cogumelos e toucinho fumado; a Sopa de espargos selvagens, os espargos grelhados com presunto e a omeleta de espargos selvagens.

As **Sopas de Tomate de Freixo de Espada à Cinta** são uma receita ancestral, cujas origens e autoria são desconhecidas. Fáceis de preparar, substanciais, com ingredientes extraídos diretamente dos campos, as Sopas de Tomate foram um meio de subsistência em tempos difíceis. As sopas começaram por ser a merenda de eleição dos segadores que as transportavam em merendeiras para os campos e que as comiam, novamente, à ceia. Atualmente as sopas de tomate de Freixo de Espada à Cinta constituem uma referência na gastronomia freixenista.

Na gastronomia deste território deverá salientar-se também a importância da caça, sobretudo o Arroz de Lebre com Couves, tradicional de Freixo de Espada à Cinta, bem como Lebrada com Feijão branco, Coelho Bravo guisado, Perdiz estufada com presunto, Guisado de Javali e Tordos Assados.



## SABIA QUE...

O Queijo Terrincho é produzido exclusivamente por leite de ovelha de uma raça específica – a Churra da Terra Quente. A área geográfica da sua produção abrange os concelhos de todo o Douro Superior. É um queijo curado, de pasta semimole branca e uniforme, ligeiramente untuosa, obtida por esgotamento lento da coalhada, após a coagulação do leite cru e puro. É um queijo de sabor suave, limpo e característico e mais forte quando envelhecido. É um alimento que invariavelmente entra na gastronomia portuguesa apimentando o início das refeições.



## ENTRADAS

### COGUMELOS GRELHADOS

#### INGREDIENTES

Cogumelos  
Sal  
Alho moído  
Azeite  
Vinagre



#### PREPARAÇÃO

- Retira-se o pé do cogumelo.
- No interior coloca-se sal, alho moído, azeite e vinagre.
- Leva-se a grelhar.

Receita cedida pelo restaurante Kalifa Ok.



## ENTRADAS

### OMELETE DE ESPARGOS SILVESTRES

#### INGREDIENTES

1 molhinho de espargos selvagens  
6 ovos  
Sal q.b.  
Pimenta q.b.  
Azeite q.b.



#### PREPARAÇÃO

- Lavam-se os espargos, de seguida cortam-se em pedaços, deixando as cabeças inteiras.
- Levam-se a ferver durante 2 ou 3 minutos em água com um pouco de sal. Depois escorrem-se bem num passador.
- Batem-se muito bem os ovos com o sal e a pimenta, e adicionam-se os espargos, envolvendo muito bem.
- Leva-se uma frigideira antiaderente ao lume com um pouco de azeite para aquecer.
- Quando estiver quente deitam-se os ovos, que se deixam prender, começando lentamente a enrolar a omeleta, deixando-a cozinhar enquanto se enrola.
- Serve-se simples com um bom pão ou com uma salada de alface, só levemente temperada.



#### SABIA QUE...

“O espargo é uma planta pertencente à família das liláceas, espontâneo em toda a bacia mediterrânica, conhecido desde tempos remotos pelas suas qualidades terapêuticas e diversidade gastronómica. Os seus rebentos, conhecidos como turiões, emergem diretamente do solo (na primavera). São a parte mais apreciada do espargo porque são tenros, carnudos e comestíveis.”

Nesta região o espargo pode ser encontrado junto das espargueiras que crescem nos olivais perto das oliveiras, junto aos muros e caminhos ou mesmo em terreno aberto que não esteja cultivado. Ainda hoje, pela primavera, se mantém a tradição de “ir aos espargos”.



## SOPAS

# SOPAS DE TOMATE

### INGREDIENTES

500 g de **pão** cortado às fatias finas (pão de trigo com 2 ou 3 dias)  
1 **cebola** média cortada  
1 dente de **alho**  
1 **folha de louro**  
4 **tomates** médios bastante maduros  
6 colheres de sopa de **azeite**  
1 colher de sopa de **banha de porco**  
1 **malagueta pequena** (opcional)  
Sal q.b.  
1 **ramo de hortelã**

### PREPARAÇÃO

- Leva-se uma panela ao lume com o azeite, alho, cebola, louro, banha de porco e colorau.
- Após 10 minutos ao lume, acrescenta-se o tomate pelado e cortado aos cubos pequenos. Deixa-se apurar durante 5 minutos.
- Acrescenta-se água q.b., sal a gosto e a malagueta. Deixa-se ferver durante 5 minutos.
- Com o lume desligado acrescenta-se o pão e um ramo de hortelã e deixa-se repousar cerca de 15 minutos. As sopas estão prontas para servir.

Receita cedida por Helder Madeira.

## PEIXE

# MIGAS DE PEIXE DO RIO

### INGREDIENTES

600 g de **pão caseiro**  
1 kg de **peixe do rio** (barbo, boga, muge, etc.)  
1 raminho de **poejo**, também conhecido por “erva peixeira”  
3 **tomates maduros**  
6 colheres de sopa de **azeite**  
1 **cebola**  
4 **ovos**  
Sal q.b.

### PREPARAÇÃO

- Corta-se a cebola às rodelas finas e coze-se no azeite, sem deixar alourar.
- Junta-se o tomate partido e deixa-se cozer. Quando o tomate já estiver macio,

rega-se com 2 litros de água, tempera-se com sal à medida e deixa-se levantar fervura.

■ De seguida, introduz-se o peixe e a erva aromática (poejo), tapa-se e deixa-se cozer.

■ Depois de cozer, retira-se o peixe e junta-se ao caldo, os ovos previamente batidos para cozerem também.

■ Corta-se o pão caseiro em fatias para uma terrina.

■ Deita-se o caldo em cima do pão, abafa-se durante algum tempo para que o caldo se entranhe no pão.

■ O peixe pode servir-se à parte.





## CARNE

# ENSOPADO DE BORREGO TERRINCHO

### INGREDIENTES

Para 4 pessoas:  
1,5 kg de Borrego Terrincho - DOP  
1 kg de batatas  
2 cebolas grandes  
5 dentes de alho  
1 folha de louro  
1 ramo de salsa  
2 tomates  
1 malagueta grande  
2 colheres de sopa de azeite  
1 copo de vinho branco  
Pão saloio q.b.

### PREPARAÇÃO

- Coloca-se tudo em cru dentro de um tacho exceto as batatas, o pão e o vinho. Deixa-se apurar e rega-se com um copo de vinho branco.
- Quando o borrego estiver a meio cozer, mistura-se 1 kg de batatas aos cubos.
- Depois de pronto colocam-se fatias de pão saloio no fundo da travessa, sobre o qual se vai colocar a carne, as batatas e o caldo.

Receita cedida por Taberna do Carró.



## DOCES

# AMÊNDOA COBERTA DE MONCORVO

### INGREDIENTES

Água  
Açúcar  
Amêndoa torrada

### PREPARAÇÃO

■ Num caco grande de barro colocam-se brasas, colocando por cima a bacia de cobre, separadas por madeira natural.

■ Na bacia de cobre é colocada a amêndoa e regada com uma calda previamente preparada (água e açúcar), estando pronta a ser trabalhada.

■ No caco de barro o calor é moderado, aquecendo progressivamente a bacia de cobre, onde o produto é trabalhado.

■ Nos dedos das mãos colocam-se dedais, e promovem-se movimentos com a amêndoa de cima para baixo e de baixo para cima.

■ Adiciona-se progressivamente umas colheres da calda previamente confecionada.

■ A amêndoa é trabalhada 7 horas por dia e ao longo de muitos dias.

■ Ao fim de 7 horas de trabalho já se encontra com uma carapinha, dando-se-lhe o nome de amêndoa peladinha.

■ Passado um mês de trabalho ou por vezes mesmo mais tempo, fica redonda e aos biquinhos, denominando-se então amêndoa coberta de Torre de Moncorvo.

Receita cedida por Arte, Sabor e Douro.



## SABIA QUE...

A amêndoeira e o seu fruto, originários da China ou da Ásia Central, eram já cultivados nas margens do Mediterrâneo desde a antiguidade remota. Os romanos ofereciam-nas aos noivos como símbolo do desejo de fertilidade e felicidade conjugal.



## DOCES

# CANELÕES DO PENEDO DOS CASTELHANOS

TORRE DE MONCORVO



A paisagem desta região é marcada pela presença das amendoeiras que, quando estão em flor, constituem um espetáculo de extraordinária beleza que prenuncia a primavera no Douro.”



### INGREDIENTES

6 ovos  
250 g de açúcar  
250 g de farinha  
Canela q.b.  
Azeite q.b.



### PREPARAÇÃO

- Misturam-se os ingredientes, sem necessitar de bater muito.
- Deixa-se aquecer os ferros (ao lume ou no bico do fogão) e unta-se com um pouco de azeite.
- Deita-se uma colher de sopa da massa no meio dos ferros e fecha-se virando-se sobre o fogo, de um lado e de outro.
- A bolacha sai mole e enrola-se de imediato numa caninha.
- Depois de frios, guardam-se em recipientes fechados onde se mantêm estaladiços.

Receita cedida por Aida de Jesus Rodrigues.



# TERRITÓRIO

## TERRAS DE BASTO



### CARACTERIZAÇÃO HISTÓRICA E GEOGRÁFICA

O território de Terras de Basto corresponde à zona de intervenção do GAL PROBASTO – Associação de Desenvolvimento Rural de Basto e integra os concelhos de Cabeceiras de Basto, Celorico de Basto, Mondim de Basto e Ribeira da Pena.

As Terras de Basto estão localizadas numa zona de transição entre o Litoral Norte e o Interior de Trás-os-Montes, sendo o rio Tâmega o principal elemento aglutinador do território. A água desempenha um papel fulcral nas atividades rurais tradicionais, desde os vinhedos aos lameiros, mas também é importante pela beleza que confere à paisagem.

O setor primário continua a desempenhar um papel importante na economia deste território, representando a vinha, nas zonas de várzea, e a produção animal de raças autóctones, nas zonas de montanha, as principais atividades.

Os concelhos que integram as Terras de Basto são uma sub-região vitícola da Região dos Vinhos Verdes, denominada sub-região de Basto.

Numa região onde perduram tradições ancestrais, a terra ainda é medida em “carros de pão” e “pipas de vinho” que produz ou em “cabeças de gado” que alimenta. Profundamente marcada pelo minifúndio, as pessoas continuam a cultivar cereais e leguminosas, batatas e pequenas hortas familiares com frutas e legumes, destinados sobretudo ao consumo doméstico.

### PATRIMÓNIO GASTRONÓMICO

A gastronomia das Terras de Basto é marcada pela existência de vários produtos certificados, como as carnes **Barrosã – DOP** e **Maronesa – DOP**, o **Cabrito das Terras Altas do Minho – IGP**, o **Mel das Terras Altas do Minho – DOP**, os vinhos verdes e outros não certificados, mas com grande tipicidade, como a broa (de milho e/ou de centeio), o anho e o fumeiro.

A **Posta Barrosã** e a **Posta Maronesa** são confeccionadas a partir dos bovinos de raças homónimas. Estas raças autóctones são ainda hoje utilizadas para o trabalho (embora em menor número do

que antigamente) nas zonas de agricultura marginal e de montanha, onde estão perfeitamente adaptadas. Alimentam-se de pastos de montanha (urzes, carqueja, tojos, etc.) e, quando estes escasseiam, como no inverno, são colocadas a pastar em lameiros, sendo a alimentação reforçada com feno produzido na exploração.

A **carne de cabrito**, muito saborosa e succulenta, de coloração avermelhada e sabor característico, devido à alimentação feita à base de leite materno, é tradicionalmente consumida em dias festivos, principalmente no Natal e na Páscoa. O seu preço relativamente elevado impede que as pessoas a consumam com maior frequência. Por outro lado, a sazonalidade dos cios não permite uma oferta contínua de carne de cabrito. O modo de produção extensivo (recorrendo a técnicas tradicionais), a especificidade das raças autóctones utilizadas (Bravia, Serrana e os seus cruzamentos) e a alimentação exclusiva à base de pastos de montanha contribuem para que este cabrito possua características únicas, que levaram à atribuição da classificação europeia da IGP **Cabrito das Terras Altas do Minho**.

No setor da pecuária, há ainda a referir como raça autóctone o **porco Bísaro**.

A **Broa de Milho e/ou Centeio**, cujo consumo tinha vindo a diminuir nas últimas décadas, tem sido novamente







muito procurada nos últimos anos, o que originou um novo aumento de produção e de cultivo do milho. Para o facto terá contribuído o reconhecimento de que esta broa é muito mais saudável do que o chamado pão branco. Este aumento da procura contribuirá para a manutenção de métodos tradicionais de produção, presentes desde o cultivo do milho tradicional até à sua cozedura em fornos de lenha.

A broa tradicional é utilizada como acompanhamento de vários pratos, mas também na confeção de receitas como o **Bacalhau à Freixeiro**. Sendo o bacalhau muito apreciado nesta região, destaca-se igualmente o comumente designado **Bacalhau com Batata a Murro**, muito procurado nas Terras de Basto.

Os **Milhos Ricos** (ou simplesmente Milhos), mais comuns nos concelhos de Mondim e Ribeira de Pena, surgiram como forma de aproveitar o milho regional existente em todas as casas agrícolas para, juntamente com o fumeiro produzido a partir da matança do porco, criar uma nova iguaria gastronómica.

O **feijão amarelo**, cultivado ancestralmente no meio do milho regional, é utilizado na confeção de vários pratos, entre os quais se destacam o **Caldo Verde** desta região e as **Couves com Feijões**.

A existência de abelhas nas armas do concelho de Mondim de Basto comprova a importância ancestral que o mel desempenha nesta região, destacando-se o Mel de Montanha, cuja qualidade lhe permitiu ser reconhecido com a DOP **Mel das Terras Altas do Minho**. A Rota do Mel, realizada em maio, é já uma tradição na região, que consiste num passeio de bicicleta pelas zonas mais bonitas de Mondim de Basto.

Nas Terras de Basto produz-se igualmente doçaria tradicional, destacando-se os doces de romaria – Cavacas, Rosquilhos, Rebuçados de Açúcar e Galhofas – e ainda o **Pão de Ló**, os Mexidos e o Leite-Creme Queimado.

No que se refere a práticas alimentares que acompanham as tradições locais não se pode deixar de referir a Festa das Papas realizada em anos alternados nos lugares de Samão e Gondiaes (Cabeceiras de Basto), festa feita em honra do mártir S. Sebastião a 20 de janeiro.

Entre os vários eventos com potencial turístico destacam-se ainda a Agro-Basto em Cabeceiras de Basto, a Feira de Artesanato e Gastronomia em Celorico de Basto, a Feira da Terra em Mondim de Basto e a Feira do Linho em Ribeira de Pena, que decorrem durante o verão e atraem milhares de visitantes de todas as regiões do país.



## SABIA QUE...

Os alimentos que irão ser servidos na Festa das Papas – a broa, as papas, o entrecosto e o vinho – são benzidos pelo Pároco, sendo que “com esta bênção se deseja obter um ano feliz para as colheitas e para a boa saúde do gado, bens essenciais à sobrevivência dos homens. Enquanto o pão é feito pelas afadigadas mulheres da aldeia nos dias que antecedem a festa, as papas são tarefa dos homens e confeccionam-se no dia da festa, ainda a noite se faz sentir. Em três enormes potes de ferro aquece-se a água com sal e cozem-se os nacos de entrecosto ainda com o courato. Após a cozedura, retira-se e reserva-se, cozendo-se na água que daí resulta a farinha de milho branco, que se vai mexendo de vez em quando. As papas ficam bem consistentes, ou não fossem papas... Prontas, estas retiram-se dos potes com enormes conchas da sopa e enchem-se malgas de barro vidrado, que se dispõem em mesas à espera de serem posteriormente benzidas.

Fonte: Isabel Fernandes, [saberescruzados.wordpress.com](http://saberescruzados.wordpress.com)



## SOPAS

# CALDO VERDE COM FEIJÃO AMARELO

### INGREDIENTES

Couve-galega cegada  
Feijão amarelo  
Batata  
Cebola  
Salpicão  
Azeite  
Sal

### PREPARAÇÃO

■ Põe-se uma panela com água a ferver com a batata, a cebola e o feijão.

■ Depois de tudo cozido passa-se pelo passe-vite.

■ Acrescentam-se as couves e tempera-se com sal e azeite.

### RITOS E HÁBITOS

O Caldo Verde, embora comum noutras regiões de Portugal, tem no Minho e zonas limítrofes uma grande tradição, como acontece nas Terras de Basto. Aqui, tradicionalmente, é feito com feijão amarelo, o feijão semeado no meio do milho regional destinado a broa.



## PEIXE

# BACALHAU À FREIXIEIRO

### INGREDIENTES

Bacalhau demolido  
Cebola  
Alho  
Azeite  
Louro  
Broa de milho (tradicional)  
Ovos

### PREPARAÇÃO

■ Numa caçarola de ir ao forno coloca-se a cebola cortada às rodelas, alho e louro.

■ Sobrepõe-se o bacalhau e rega-se com bastante azeite.

■ Leva-se ao forno previamente aquecido até alourar o bacalhau, retirando de vez em quando para regar com azeite.

■ Desfaz-se a broa e amassa-se com os ovos até fazer uma bola de massa.

■ Quando o bacalhau estiver alourado, retira-se do forno.

■ Cobre-se o bacalhau com a massa, rega-se com bastante azeite e vai novamente ao forno até alourar também; de vez em quando tem que se regar a broa com o azeite.

■ Pode-se servir com grelos cozidos ou feijão verde.



A Broa tradicional é muito mais saudável do que o chamado pão branco.”



## PEIXE

# BACALHAU COM BATATA A MURRO

### INGREDIENTES

Bacalhau demolhado  
Batatas novas pequenas  
Alho  
Azeite  
Sal



### PREPARAÇÃO

■ Cozem-se as batatas com casca, em água temperada com o sal; depois de cozidas, escorre-se a água e colocam-se as batatas sobre uma superfície dura, dando-lhes um murro.

■ Assa-se o bacalhau na brasa, e servem-se juntamente as batatas regadas com azeite e alho, e, opcionalmente, com legumes da época salteados.



### SABIA QUE...

Os feijões amarelos, junto com a couve-galega (e o fumeiro), que são a base das tão típicas e tradicionais “couves com feijões”, existiam em todas as casas agrícolas que produziam milho regional e proporcionavam uma fonte proteica importante, numa altura em que a carne não era muito abundante. Com a introdução dos milhos híbridos, o feijão amarelo começou a ser uma raridade. Mas a sua procura e a do milho regional para broa; a que está associado no seu cultivo; provocou um aumento exponencial de preço, incentivando os produtores a voltar a produzir, garantindo assim a continuidade destas iguarias gastronómicas.

## CARNE

# COUVES COM FEIJÕES

### INGREDIENTES

Couves galegas  
Feijões amarelos  
Orelha de porco  
Entremeada de porco  
Chispe de porco  
Aba  
Chouriça de carne  
Chouriça de sangue  
Salpicão  
Presunto  
Alho  
Azeite  
Louro  
Sal



### PREPARAÇÃO

■ No dia anterior, põem-se as carnes de porco e a de vitela em sal, alho e louro.

■ Numa panela, põe-se água a ferver e juntam-se depois as carnes já temperadas e o fumeiro e deixa-se cozer.

■ Uma vez cozidas, retiram-se as carnes e reservam-se.

■ Ainda na água da fervura das carnes, juntam-se os feijões (já meio cozidos) e as couves.

■ Retira-se do lume, coam-se bem as couves a que se junta alho e azeite q.b. e servem-se com as carnes.



## CARNE MILHOS RICOS

### INGREDIENTES

Milhos  
Cebola  
Alho  
Azeite  
Sal  
Louro  
Entremeada de porco  
Chispe de porco  
Orelha porco fumada  
Chouriça de carne  
Chouriça de sangue  
Salpicão  
Presunto

### PREPARAÇÃO

- Tempera-se a carne de porco com sal, alho e louro no dia anterior.
- Numa panela põem-se as carnes a cozer juntamente com o fumeiro.
- Retiram-se e reservam-se as carnes e o caldo da cozedura.
- Num tacho pica-se cebola e alho, adiciona-se o azeite e deixa-se refogar.
- Depois de refogado, junta-se o caldo da cozedura das carnes, deixa-se levantar fervura e deitam-se os milhos.
- Depois de cozidos servem-se com as carnes.

## CARNE POSTA BARROSÃ OU MARONESA

### INGREDIENTES

Naco de posta (Barrosã ou Maronesa)  
Batata  
Legumes da época: grelos, couve  
troncha ou galega, feijão verde, etc.  
Alho  
Azeite  
Sal

### PREPARAÇÃO

- Assar a carne na brasa com sal. Pode ser acompanhada por legumes da época salteados em azeite e alho e com batata a murro ou batata cozida com casca alourada no forno ou na grelha, regadas com azeite e alho e, eventualmente, salsa ou outra aromática a gosto picada com cebola.



# CARNE

## CABRITO ASSADO NO FORNO



Os bovinos das raças Barrosã e Maronesa alimentam-se de pastos de montanha”



### INGREDIENTES

Cabrito  
Batata  
Alho  
Louro  
Cebola  
Salsa  
Limão  
Sal  
Vinho branco  
Azeite



### PREPARAÇÃO

■ No dia anterior, põe-se o cabrito a marinar em água, alho, louro, salsa, limão e sal.

■ Retira-se o cabrito da marinada e põe-se a escorrer.

■ Faz-se uma pasta com alho picado, um pouco de sal, vinho branco e azeite.

■ Corta-se a cebola às rodelas para uma assadeira e sobre elas coloca-se o cabrito já barrado com a pasta anteriormente preparada.

■ Rega-se com vinho branco a gosto, azeite q.b. e leva-se ao forno.



### SUGESTÃO

Pode acompanhar com batata assada, arroz e grelos.



# TERRITÓRIO VALE DO AVE



## CARACTERIZAÇÃO HISTÓRICA E GEOGRÁFICA

O território de Vale do Ave corresponde à zona de intervenção do GAL SOL DO AVE – Associação para o Desenvolvimento Integrado do Vale do Ave.

Integra os concelhos de Fafe, Guimarães, Santo Tirso, Vieira do Minho, Vila Nova de Famalicão, Trofa e Vizela. Voltado para o mar, subindo até às serras da Peneda e do Gerês, o território insere-se na parte interior de Entre Douro e Minho.

O rio Ave é o elemento aglutinador da região, permitindo individualizar o Vale do Ave como um território com características próprias, nomeadamente ao nível da organização do espaço, povoamento e economia. As áreas mais próximas do litoral, do Baixo e Médio Ave, são mais povoadas e industrializadas, enquanto as terras do Alto Ave, no interior, são mais rurais, despovoadas e menos desenvolvidas.

O Vale do Ave é marcado por uma dicotomia entre a atividade agrícola e a atividade industrial, que se complementam. Após a grande crise dos anos 80 do século XX, que provocou o encerramento de inúmeras fábricas de têxteis e calçado, o tecido empresarial tem oscilado entre a reconversão (e até expansão) e o declínio. Neste cenário de permanente mudança e de alguma falta de empregabilidade, a agricultura tem vindo a ganhar cada vez mais peso na economia familiar e local, revelando um forte vínculo da população às explorações agrícolas. No setor primário de atividade verifica-se a existência de sistemas agrícolas de planície, correspondentes à paisagem das terras baixas, de povoamento disperso, e os sistemas agrícolas de montanha.

## PATRIMÓNIO GASTRONÓMICO

Este território integra-se na área geográfica definida para a produção da **Carne Barrosa – DOP**. Em Fafe destaca-se a Vitela Assada à Moda de Fafe. Em Santo Tirso, o Cozido à Portuguesa, o Cabrito Assado no Forno, a Vitela Assada no Forno, os Rojões, a Feijoada e o Arroz Pica no Chão. Em Vieira do Minho, onde a gastronomia está intimamente associada à agricultura e à pecuária, através do aproveitamento dos produtos endógenos, encontramos as Couves com Feijão. O cabrito assado integra igualmente a gastronomia de Vila Nova de Famalicão.

O **vinho verde** é outro dos produtos emblemáticos deste território. De referir ainda o **Pão de Milho** cozido em forno de lenha da Póvoa de Lanhoso

Ao nível da doçaria, destacam-se o **Toucinho-do-Céu** e as **Tortas de Guimarães**, doces associados ao extinto Convento de Santa Clara de Guimarães.

Particularmente famoso nesta região é o **Bolinhol** um dos principais *ex libris* de Vizela, também chamado de Pão de Ló Coberto, que já recebeu vários prémios e



## SABIA QUE...

“A vida rural representa um elemento preponderante das paisagens e é um factor complementar da economia familiar. Aí dominam a pequena e média propriedade e a pequena exploração; à cultura intensiva do milho nas regiões baixas, graças à rega abundante, associam-se feijões e abóboras, como culturas intercalares, e o centeio e os prados de gramíneas com os quais alterna. As pastagens cobrem as alturas desarborizadas onde pastam os rebanhos de ovelhas e cabras. As parreiras e as “vinhas de enforcado” limitam ou dividem os campos de milhos fora dos quais se encontram pequenos olivais e sobretudo as matas, onde sobreiros e eucaliptos se misturam com pinheiros bravos dominantes. Campos, hortas, plantações, prados, matas e incultos, constituem peças distintas e separadas da ocupação do solo, e aparecem aqui misturadas e até confundidas por diversas formas de transição. A ocupação do solo compreende a policultura a que o campo de milho serve de núcleo, o que levou Orlando Ribeiro (1986) a designar aquelas parcelas por “campos-prados”.

Francisco Silva da Costa, A. Bento



está presente em muitas feiras gastronómicas. Desconhece-se ao certo o início da confeitura desta sobremesa, mas sabe-se que em 1884 já estava presente na Exposição Industrial Concelhia de Guimarães. O Bolinhol apresenta uma forma retangular com uma suave cobertura de açúcar, residindo o segredo do seu sabor, na massa levemente húmida.

O **Pão de Ló de Fornelos** segue a receita original e os métodos de fabrico tradicionais, sendo a cozedura efetuada a lenha em fornos de alvenaria (tijolo burro). A doçaria de Fornelos foi fundada em 1948, por António de Freitas, que deu início à produção de Pão de Ló, utilizando a receita e o método de produção que aprendeu com a mãe, Ermelinda de Freitas, que já antes o confeccionava e vendia na Páscoa e no Natal.

Famosos são também os doces de Santo Tirso, particularmente os **Pastéis Jesuítas** e os **Limonetes** e ainda as magníficas Bolachas do Mosteiro de Santa Escolástica. O Licor do Mosteiro de Singeverga, preparado por destilação direta de plantas aromáticas de reconhecidas propriedades

balsâmicas e terapêuticas, é também um *ex libris* deste concelho. De Vieira do Minho chega-nos uma outra especialidade – os **Barquinhos**, doces criados no seio de uma família da Freguesia de Mosteiro, preparados à base dos tradicionais barquinhos das romarias. A particularidade desta iguaria reside no processo da sua cozedura artesanal que garante uma textura finíssima e estaladiça, sendo cada Barquilha confeccionada à lareira, num recipiente em ferro previamente aquecido e untado com manteiga, e cozido em lume brando. Depois de cozido, é desformado e, enquanto ainda está quente, é enrolado de forma a obter um cone. Podem ser degustados com mel, marmelada ou compotas caseiras.

“

O Vale do Ave é marcado por uma dicotomia entre a atividade agrícola e a atividade industrial, que se complementam. Após a grande crise dos anos 80 do século XX, que provocou o encerramento de inúmeras fábricas de têxteis e calçado, a agricultura tem vindo a ganhar cada vez mais peso na economia familiar.”



## CARNE

# VITELA ASSADA À MODA DE FAFE



## SABIA QUE...

A Vitela Assada à Moda de Fafe e o Pão de Ló de Fernelos, são citados no livro Minho Pittoresco de José Augusto Vieira, publicado em 1886. Já no século XIX as vitelas de Fafe eram muito afamadas e vendidas para outras localidades, sendo muito procuradas pelos “amadores da carne tenra e branca”. A notoriedade que o prato alcançou ao longo dos tempos torna-o hoje a principal escolha de inúmeros visitantes de Fafe, principalmente aos fins-de-semana e em eventos como as Feiras Francas de maio, as Festas do Concelho em julho e as feiras semanais de Fafe (todas as quartas-feiras).



## INGREDIENTES

1,5 kg de vitela da pá,  
picadouro ou costela mindinha  
4 cebolas  
1 kg de batatas pequenas  
Vinho verde branco  
6 dentes de alho  
1 folha de louro  
1 ramo de salsa  
Sal q.b.  
Azeite q.b.  
Pimenta q.b.



## PREPARAÇÃO

- Coloca-se a vitela numa pingadeira e tempera-se, de forma a ficar completamente coberta, com sal, pimenta, 3 dentes de alho picado, cebola aos gomos, vinho, azeite, salsa e a folha de louro sem o veio.
- Leva-se a assar, em forno de lenha, cerca de 3 horas.
- Retira-se a vitela e coloca-se num tacho.
- Dispõem-se, por cima, a cebola aos gomos e os alhos cortados em lascas.
- Rega-se com metade do molho que ficou na pingadeira.
- Tapa-se e leva-se ao forno 10 minutos.
- Assam-se as batatas na pingadeira com o restante molho.



## SUGESTÃO

Acompanha-se com arroz de forno.

## CARNE

# COUVES COM FEIJÃO AMARELO



## INGREDIENTES

1 kg de feijão  
2 kg de couves-galegas  
500 g de batatas  
500 g de toucinho curado  
1 kg de enchidos  
500 g de entrecosto de porco fumado  
500 g de orelha de porco fumada  
500 g de pés de porco  
500 g de presunto  
Azeite q.b.  
100 g de alhos  
Vinagre vinho verde q.b.



## PREPARAÇÃO

- Cozem-se separadamente o feijão e os enchidos.
- Num outro tacho cozem-se as restantes carnes, que á medida que vão ficando cozidas, se retiram para um recipiente á parte.
- Enquanto as carnes cozem, vão-se segando as couves bem finas, partindo também as batatas aos cubos.
- As carnes depois de cozidas são todas trinchadas, à exceção dos enchidos: estes só são cortados no momento em que se está a emprar.
- Depois, já com o feijão cozido, adicionam-se as couves com a batata.
- Só depois, é que se juntam as carnes e os enchidos, regados de um bom azeite e polvilhados com o alho picado e o vinagre (opcional).

# DOCES

## BARQUILHOS



### SABIA QUE...

As couves com feijão amarelo são tradicionalmente confeccionadas nos meses de inverno, entre novembro e março, após a matança do porco e depois de os presuntos e enchidos estarem secos e curados. A preparação deste prato requer carne de porco (orelha, pé, presunto, pá, barriga e costela), enchidos (salpicão, chouriça de carne e chouriça de sangue), couve-galega segada, feijão amarelo, batatas cortadas aos quadrados, bom azeite e alho picado. A Câmara Municipal de Vieira do Minho, em colaboração com os restaurantes do concelho, promove vários Fins de Semana Gastronómicos ao longo do ano, o que tem levado inúmeros visitantes ao concelho, especialmente nos fins de semana dedicados às Couves com Feijão.



### INGREDIENTES

Ovos  
Farinha  
Açúcar  
Canela  
Limão



### PREPARAÇÃO

■ Cada barquilha é confeccionado à lareira, num recipiente em ferro previamente aquecido e untado com manteiga, e cozido em lume brando.

■ Depois de cozido, é desenformado enquanto ainda está quente e enrolado de forma a obter um cone.



### SUGESTÃO

Podem ser degustados com mel, marmelada ou compotas caseiras.



A particularidade desta iguaria reside no processo da sua cozedura artesanal que garante uma textura finíssima e estaladiça.”



## DOCES

# PÃO DE LÓ DE FAFE

### INGREDIENTES

10 gemas  
250 g de açúcar  
250 g de farinha



### PREPARAÇÃO

■ Bate-se o açúcar com as gemas durante 1 hora. Adiciona-se a farinha peneirada e envolve-se sem bater.

■ Este Pão de Ló é tradicional do Minho e é cozido em formas de barro não vidrado. Estas formas são compostas de 3 peças, 2 iguais e 1 mais pequena, que se coloca, invertida, no centro de uma das outras tigelas.

■ Com papel branco grosso, cortado em quadrados e sobrepostos, forra-se uma das formas.

■ Verte-se, nesta, a massa e viram-se os bicos do papel para baixo para não se queimarem.

■ Tapa-se com a outra tigela e leva-se a cozer em forno de lenha.

## DOCES

# TOUCINHO DO CÉU DE GUIMARÃES

### INGREDIENTES

500 g de açúcar  
200 g de amêndoa  
3 colheres de doce de chila  
18 gemas  
2 claras  
Farinha q.b.  
Manteiga q.b.  
Açúcar pilé q.b.

### PREPARAÇÃO

■ Leva-se o açúcar ao lume em 2 dl de água até atingir o ponto pérola. Adiciona-se a amêndoa pelada e ralada e o doce de chila. Deixa-se ferver alguns minutos.

■ Misturam-se as gemas com as claras e juntam-se ao preparado anterior depois de este ter arrefecido um pouco.

■ O preparo vai novamente ao lume, apenas para cozer as gemas, tendo cuidado para não deixar ferver.

■ Retira-se do lume e, depois de arrefecer, deita-se numa forma untada com manteiga e polvilhada com muita farinha.

■ Leva-se a cozer no forno, em lume brando, durante uma hora.

■ Desenforma-se depois de frio, sacode-se ou escova-se da farinha e polvilha-se com bastante açúcar pilé.

Receita do Convento de S.<sup>ta</sup> Clara de Guimarães.



## SABIA QUE...

O Abade de Tagilde conta-nos que as freiras clarissas começaram a confeccionar doces para vender, como forma de aumentarem os rendimentos, tendo os doces alcançado rapidamente a fama que ainda hoje possuem. Com o tempo, a coisa assumiu foros de abuso. O Arcebispo de Braga, no início de dezembro de 1758, por lhe constar que as freiras de Santa Clara de Guimarães costumavam, pelo Natal, gastar mais tempo a fazer doces do que no serviço a Deus, interditou-lhes as artes pasteleiras desde o início do Advento até 7 de janeiro. Em 1760 esta proibição seria renovada e agravada, passando o período de interdito a iniciar-se no dia de Santa Teresa (15 de outubro). Em Setembro de 1769, o mesmo Arcebispo, D. Gaspar, proibiria as freiras de fazerem doces de forno para vender. A proibição total deveria vigorar do dia de Santa Teresa até aos Reis.

## DOCES

# TORTAS DE GUIMARÃES



### INGREDIENTES

Farinha triga  
Água fria  
Sal  
Pingue de porco dos rojões  
1 arrátel de açúcar  
1 quartilho de água  
20 gemas  
1 pau de canela  
Cidrão picado  
150 g de Amêndoa pisada



### PREPARAÇÃO

- Amassa-se a farinha triga em água fria temperada de sal, de modo a que a massa fique dura.
- Depois de estar assim amassada a farinha, o que pode ser feito dentro de um alguidar, coloca-se em cima de uma tábua bem lisa e trabalha-se, amassando-a e esfregando-a, como se lava a roupa, até que principie a fazer bolhas.
- Neste ponto, faz-se dela um rolo, que se unta por todos os lados com pingue de porco dos rojões, frio, e deixa-se o rolo a descansar em cima da tábua durante 2 horas.
- Passadas estas 2 horas, toma uma pesoa o rolo por um dos lados, e outra toma-o pelo lado oposto e, com um cilindro de madeira, principia-se a estendê-lo em fita, pouco a pouco.
- Feito um pedaço de fita, alarga-se, puxando-a para os lados com as mãos tanto quanto se puder.
- Depois de estar assim alargada, unta-se com pingue quente, e principia-se a enrolá-la com muito cuidado; e assim por diante até se acabar a massa. Deste modo fica a massa outra vez em rolo, formado da massa que se estendeu em fitas largas.
- Este rolo assim formado, unta-se por todos os lados com pingue e fica em descanso 1 noite ou algumas horas.
- Passado este tempo, corta-se o rolo em fatias da largura de 1 dedo e principia-se a alargar estas fatias, de maneira a que as folhas fiquem bem separadas umas das outras.

#### Recheio para as tortas

■ Deita-se num tacho um arrátel de açúcar e um quartilho de água, e deixa-se atingir o ponto de espadana baixo.

■ Depois tira-se do lume e põe-se a esfriar.

■ Junta-se-lhe uma quarta de amêndoa pisada, 20 gemas de ovos batidos, 1 pau de canela e um bocado de cidrão picado e torna-se a pôr o tacho ao lume até engrossar, não devendo o ponto ficar muito subido.

■ Mete-se-lhe o recheio e dobra-se a massa para que fique em forma de pastéis.

■ Põem-se sobre uma folheta e metem-se à fomalha a cozer como os outros pastéis.

■ Tem-se ao lume um tacho com açúcar em ponto de espadana, metem-se as tortas dentro e tiram-se logo com uma escumadeira.

■ Depois de frias polvilham-se com açúcar e canela.

Fonte: "Doçaria Vimaranesa de Outros Tempos".

## A-Z

### GLOSSÁRIO

Pingue de porco - banha de porco.

Arrátel - Antiga unidade de peso (459 gramas).

Quartilho - Porção correspondente a 0,35 l.

Cidrão - nome que se dá ao citrino chamado cidra quando cristalizado. A cidra (não confundir com a bebida de mesma designação) é um citrino muito antigo de casca bastante rugosa e cor verde amarelado. As suas sementes foram encontradas em escavações na Mesopotâmia, datando de há mais de 4 000 anos. De uso tradicional, sobretudo na região mediterrânica, a sua cultura em Portugal restringe-se hoje a pequenas zonas, designadamente na Madeira, por ter sido proibida pela Inquisição, dada a sua significativa presença nas cerimónias judaicas.







# REGIÃO CENTRO

# TERRITÓRIO BAIRRADA E MONDEGO



## CARACTERIZAÇÃO HISTÓRICA E GEOGRÁFICA

O território da Bairrada e Mondego corresponde à zona de intervenção do GAL AD ELO – Associação de Desenvolvimento Local da Bairrada e Mondego. Localiza-se na região Centro Litoral, compreendendo o Baixo Mondego e o Baixo Vouga e integrando os concelhos de Cantanhede, Mealhada, Mira, Montemor-o-Velho, Penacova e Vagos

Este território beneficia de uma localização estratégica – entre Lisboa e Porto e próximo de cidades de média dimensão como Coimbra e Aveiro – o que tem contribuído para o número reduzido de migrações e para a consequente estabilidade demográfica. O setor primário (asente no cultivo de arroz, milho, vinha e na pecuária) tem bastante importância na economia da região. A paisagem é marcada pela vinha (Bairrada), floresta e rio Mondego, a Mata do Buçaco, o Paul de Quinhendros e as Dunas de Mira,

Gândara e Gafanhas – principais espaços protegidos do território. A par desta riqueza paisagística e ambiental, o território detém um interessante património edificado, nomeadamente monumentos históricos, como conventos e mosteiros, que reforçam o potencial turístico da região.

## PATRIMÓNIO GASTRONÓMICO

A região da Bairrada distingue-se pela forte produção vitivinícola. A designação **DOC Bairrada** pode ser utilizada em vinhos brancos, tintos, rosados, espumantes e aguardentes bagaceiras.

Igualmente afamado é o **Leitão Assado da Bairrada**, em especial na Mealhada e em Cantanhede. Com bases remotas na produção pecuária da raça autóctone Bísara, o leitão sempre constituiu um dos meios de subsistência das populações, transformando-se numa iguaria em festas religiosas ou pagãs, cujo segredo reside no modo próprio de o criar e de o assar.

A primeira referência à receita do leitão assado surge numa compilação de António de Macedo Mengo, de 1900, sobre um manuscrito fradesco de 1743 – Caderno do Refeitório. No século XVIII, quando carros a cavalos faziam o transporte Lisboa – Porto, esta região era já um lugar de paragem obrigatória onde se serviam leitões assados e vinhos da Bairrada. Nessa época, o leitão era já a principal iguaria servida em festas (casamentos, batizados e outras cerimónias religiosas), tradição que perdura até hoje.

A Mealhada é igualmente afamada pela água e pelo pão. O **pão da Mealhada** começou por ser confeccionado com a farinha mais grossa que resultava da moagem do grão. Esta farinha era mais barata e dava ao pão uma maior consistência e uma cor um pouco mais escura. Atualmente, este pão é um dos *ex libris* do concelho, continuando a ser confeccionado de acordo com a tradição.

A Câmara Municipal da Mealhada criou uma marca registada – “Água|Pão|Vinho|Leitão – 4 Maravilhas



**S. Mameda te levede;  
S. Vincente te acrescente;  
Deus te ponha a virtude;  
Que da minha parte fiz o que pude.”**

Reza típica para o pão da Mealhada



da Mesa da Mealhada”. Podem candidatar-se a este concurso vários agentes económicos cujos produtos serão avaliados por um júri composto por entidades ligadas ao setor e presidido pela Escola de Hotelaria e Turismo de Coimbra. Se os produtos cumprirem os requisitos, passarão a usar uma bandeira ou um selo com a marca, garantindo assim ao consumidor que poderá adquirir produtos de qualidade e autenticidade reconhecidas.

A prática agrícola no território Bairrada e Mondego deu origem a receitas como a Sopa Gandaresa, o Arroz malandro de Cabidela, o Pato à moda do Mondego ou as Papas Laberças. A **Sopa Gandaresa** é confeccionada com produtos da terra, massa e carne de porco.

As populações rurais aproveitam ainda a proximidade do rio como forma de complementar a subsistência através da pesca, o que permitiu a criação de receitas como o **Arroz de Lampreia** e o **Peixe do Rio e Enguias Fritas**.

A **lampreia** é muito apreciada nesta região desde tempos imemoriais. Em 1423, D. João I usufruía de um décimo da

lampreia pescada nos caneiros reais, que possuía junto ao rio Mondego. A primeira lampreia do ano, pescada no dia 3 de fevereiro, era leiloada e oferecida a S. Brás. Os habitantes desta região têm, ainda hoje, o hábito de oferecerem lampreia como forma de gratidão. Uma das iguarias deste território é o **Arroz de Lampreia de Montemor-o-Velho**, prato que já era conhecido na Idade Média. Esta receita utiliza o **arroz carolino**, produzido nos arrozais do Baixo Mondego.

Igualmente importante é a **Lampreia à Moda de Penacova**, que tem um modo de preparação bastante semelhante à de Montemor-o-Velho.

Na Figueira da Foz, destaca-se o **Camarão da Costa da Figueira**, geralmente consumido ao natural, temperado apenas com sal grosso proveniente das salinas figueirenses. A excelente qualidade da água da costa dota os mariscos de magnífico sabor e de elevado valor nutricional.

A doçaria conventual está também presente neste território, especialmente em Tentúgal, Lorvão e Penacova, destacando-se o famoso **Pastel de Tentúgal** – IGP, legado pelas irmãs Carmelitas do Convento da Nossa Senhora da Natividade que ali viveram entre 1565 e 1898.



## SABIA QUE...

Desde os finais do século XVI desenvolveu-se no Convento da Nossa Senhora da Natividade, em Tentúgal, um saber fazer muito específico que deu origem a um doce singular.

Estes pastéis começaram a ser vendidos nas redondezas do Convento, a partir de 1834, em troca de algumas moedas, permitindo que as irmãs Carmelitas mantivessem o apoio social à população de Tentúgal e arredores, numa altura em que a comunidade enfrentava adversidades económicas.

O pastel de Tentúgal ganhou rapidamente fama, atraindo ainda hoje várias pessoas à vila.

O Pastel de Tentúgal apresenta-se em quatro formas diferentes: palito e palito miniatura, meia-lua e meia-lua em miniatura. O palito é um pastel de massa folhada em formato retangular com uma crista em cada uma das extremidades, de cor entre o amarelo palha e o amarelo tostado. Pode ou não ser polvilhado com açúcar em pó ou granulado. A meia-lua é um pastel de massa folhada, fina, pregueada, de cor entre o amarelo palha e o amarelo tostado, em forma de meia-lua com cristas, mais ou menos pronunciadas. Pode ser, ou não, polvilhado com açúcar em pó ou granulado e canela.



## SOPAS

# SOPA GANDARESA

### INGREDIENTES

Feijão vermelho  
Batatas  
Cenouras  
Carnes (cabeça de porco, chispe, entremeada e chouriço)  
Azeite  
Cebola  
Repolho  
Massa  
Sal q.b.



### PREPARAÇÃO

■ Coloca-se numa panela água suficiente para cozer o feijão vermelho, as batatas, as cenouras, a cabeça de porco, o chispe, a entremeada e o chouriço, juntamente com azeite e cebola picada.

■ Depois de estar tudo cozido, acrescenta-se o repolho, a massa e o sal q.b., e leva-se novamente ao lume deixando cozer lentamente.

## PEIXE

# ARROZ DE LAMPREIA

### INGREDIENTES

Lampreia  
Cebola  
Arroz carolino  
Azeite  
Salsa a gosto  
Alho  
Vinho  
Cravinho q.b.  
Louro  
Malagueta ou pimenta moída a gosto  
Colorau doce  
Sal



### PREPARAÇÃO

■ Limpam-se e amancham-se muito bem as lampreias. Aproveitando o sangue, ao qual se adiciona um pouco de vinho.

■ Cortam-se as lampreias às postas e colocam-se a marinar em vinho com o sal, o

louro, os alhos, a salsa fresca e as especiarias, durante 24 horas.

■ Faz-se um refogado de cebola e azeite, junta-se um pouco de colorau e, de seguida, a lampreia, mexendo-a suavemente.

■ Adiciona-se a calda da marinada e deixa-se cozer cerca de 25 minutos.

■ Quando estiverem prontas, retiram-se do lume.

■ Retiram-se as postas da lampreia para uma caçoila de barro.

■ Adiciona-se o arroz e deixa-se cozer cerca de 15 minutos.

■ Verificam-se temperos e estando o arroz pardo, adiciona-se um pouco de vinagre e desliga-se o lume.

■ Serve-se a lampreia separada do arroz.



## PEIXE

### PEIXES DO RIO E ENGUIAS FRITAS

#### INGREDIENTES

**Peixes do rio**  
20 a 24 **enguias pequenas**  
(cerca de 1,2 kg)  
**Sal** q.b.  
**Óleo** para fritar  
**Azeite** para fritar

**Molho dos peixes:**  
**Colorau** q.b.  
**Polpa de tomate** q.b.  
**Vinho branco**  
**Vinagre branco**  
**Alho**  
**1 folha de louro**  
**Piripíri** q.b.  
**Sal e pimenta** a gosto

**Molho das enguias:**  
2,5 dl de **vinho branco**  
2,5 dl de **vinagre branco**  
2 dentes de **alho**  
**Louro**  
**Sal e pimenta** a gosto



#### PREPARAÇÃO

■ Arranjam-se e temperam-se os peixes com sal. Fritam-se os peixes do rio em óleo bem quente. Escorrem-se bem antes de servir.

■ Cortam-se as cabeças, amancam-se, lavam-se as enguias e colocam-se de molho durante 1 hora, em água e sal. Seguidamente, escorrem-se e espetam-se em espetos de madeira, de maneira a ficarem com o aspeto de uma mola e fritam-se em azeite.

■ Para o molho dos peixes, colocam-se num tacho o colorau, a polpa de tomate, o alho picado, o piripíri, uma folha de louro, uma pitada de sal e pimenta a gosto, um pouco de vinagre e vinho branco. Leva-se ao lume para ferver durante 20 minutos. Serve-se o molho à parte, regando a gosto e acompanhando com broa.

■ Para o molho das enguias, juntam-se o vinagre, o vinho branco, os dentes de alho, o louro, o sal e a pimenta e deixa-se de infusão durante algumas horas.

■ Deita-se o molho sobre os peixes/enguias e serve-se algum tempo depois.



## MARISCO

### CAMARÃO DA COSTA DA FIGUEIRA



#### INGREDIENTES

**Camarão** q.b.  
**Sal grosso** q.b.

#### PREPARAÇÃO

■ Colocam-se os camarões num tacho e cobrem-se com água. Temperam-se de sal e levam-se ao lume, desligando o lume logo que a água comece a ferver.

■ Escorrem-se os camarões e colocam-se em água bem gelada, deixando repousar uns minutos.

■ Transferem-se os camarões para uma travessa e servem-se.



## CARNE

# LEITÃO DA BAIRRADA

### INGREDIENTES

**Leitão limpo** com cerca de 8 kg  
2 cabeças de **alhos**  
1 punhado de **sal**  
1 colher de sopa bem cheia de **boa pimenta**  
**Salsa** q.b.  
50 g de **toucinho**  
50 g a 100 g de **“unto”** (manteiga de porco)  
1 **folha de louro**.



### PREPARAÇÃO

■ Descascam-se e colocam-se os alhos num almofariz de madeira juntamente com os restantes ingredientes. Amassa-se tudo dentro do recipiente até que todos os ingredientes fiquem bem triturados e misturados, fazendo uma pasta.

■ Depois de limpo e escorrido, enfia-se o leitão numa vara de inox (antigamente era de eucalipto), e amarram-se as patas traseiras com um arame fino. A vara deverá ter um comprimento tal que depois de metida até ao fundo do forno, deixe de fora cerca de 1 m, pelo menos.

■ De seguida, barra-se muito bem o leitão, tanto por fora como por dentro, com a mistura feita anteriormente, introduzindo o restante tempero na barriga e em todas as partes vazias. Dão-se picadas com a agulha de coser, nas coxas e nas espáduas,

introduzindo um pouco de tempero nessas picadas.

■ Após a colocação dos temperos, cozem-se os rasgos da barriga e do pescoço com uma “agulha de leitão” e um fio de linho ou algodão, conhecido por fio carrete, e pica-se totalmente a pele do leitão para não enfolar e ficar estaladiça e para que saia parte da sua gordura durante a assadura.

■ O leitão está pronto a entrar no forno. O forno deverá ser muito bem aquecido com lenha, de preferência cascas ou madeira de eucalipto ou vides, até à temperatura de 300 °C.

■ Assa-se lentamente o leitão, durante cerca de duas horas, sendo a vara rodada manual e lentamente para que a assadura seja uniforme. Durante a assadura, retira-se o leitão algumas vezes do forno e borriça-se com vinho branco da Bairrada. Estes borrifos periódicos feitos com um ramo de salsa ou louro não deixam que a pele enfole ou rebente, tornando-a estaladiça, apetecível e sem queimaduras. A esta operação chama-se “constipar” o leitão.

■ O leitão está assado quando se solta da vara e ao rodá-la não acompanha os seus movimentos. Retira-se então do forno e faz-se um pequeno orifício no ventre para retirar do seu interior todas as gorduras e molho em excesso que não tenham caído



no interior do forno aquando da assadura. Depois desta “sangria” coloca-se o leitão novamente no forno cerca de 10 minutos para enxugar um pouco.

■ O Leitão da Bairrada é, tradicionalmente, acompanhado de batatas pequenas cozidas com pele, salada simples e laranja às rodelas.



### RITOS E HÁBITOS

O Leitão da Bairrada deve ser cortado ou trinchado em pequenos pedaços, com a tradicional tesoura de podar, a mais utilizada pelos assadores. Deve ser empratado com a pele virada para cima para que mantenha a textura estaladiça e crocante, sem nunca sobrepor os pedaços, e para que o sabor do interior do leitão seja distinto do da pele.

A travessa deverá conter apenas leitão, sendo composta por pedaços do cachaço, das costelas e do pernil, de forma a conjugarem os três sabores. De acordo com a tradição da Bairrada, acompanha-se com batata pequena cozida com pele. Deve evitar-se o acompanhamento com batata frita, pois a mistura de gorduras altera o sabor do leitão.





## DOCES

# PASTÉIS DE TENTÚGAL

### INGREDIENTES

#### Massa:

Água q.b.

Farinha tipo 55 q.b.

#### Recheio:

Açúcar q.b.

Ovos

Gemas

Água q.b.

Manteiga q.b



### PREPARAÇÃO

■ Amassa-se a farinha com a água durante 20 minutos e deixa-se repousar.

■ De seguida, estica-se o bolo da massa em cima de um estrado grande. A massa deve ser esticada até ficar transparente.

■ Logo que esteja seca, corta-se em pequenas folhas que serão posteriormente recheadas com doce de ovos.

#### Para o doce de ovos:

■ Coloca-se a água ao lume com o açúcar e deixa-se ferver até obter o ponto pérola.

■ De seguida, colocam-se as gemas e mexe-se até engrossar.

■ Para armar o pastel, coloca-se uma folha de massa e no centro desta colocam-se mais bocadinhos de massa.

■ Por cima, deposita-se o recheio, sendo a massa enrolada e as pontas dobradas após esta operação.

■ Pincela-se o pastel com um pouco de manteiga usando uma pena de galinha de forma a não exceder a quantidade necessária.



## SABIA QUE...

Sabemos que a comunidade carmelita de Tentúgal tinha uma intensa atividade doceira que se avalia não só pelos registos dos Livros de Receitas e Despesas do Convento onde se anotavam de forma rigorosa todas as entradas de matérias primas (farinha, açúcar, centeio, milho, arroz, mel, etc.) e saídas de doces em ofertas ou como forma de pagamento.

A atestar a importância da cozinha, temos ainda a existência de “trinta cazas de cozinha com seus altos e baixos” (AUC, 1858). Sabendo de antemão que a entrada no Convento de algumas mulheres de alta condição social se fazia acompanhar da entrada de criadas e de um extenso enxoval onde, muitas vezes, se incluía um trem de cozinha, a existência de tal número de cozinhas revela a importância da atividade gastronómica dentro do Convento.

## A-Z

## GLOSSÁRIO

“Armar” o pastel - consiste em dar forma ao pastel e em envolver o recheio na massa. Esta operação revela o saber fazer das doceiras, exigindo grande habilidade e destreza manual para obter pastéis de dimensão uniforme, com a massa intacta e com as características cristas bem esticadas e de dimensão apreciável.

# TERRITÓRIO ALTA ESTREMADURA



## CARACTERIZAÇÃO HISTÓRICA E GEOGRÁFICA

O território do GAL da ADAE – Associação de Desenvolvimento da Alta Estremadura centra-se na região de Leiria e tem a sua área de intervenção privilegiada nos concelhos da Batalha, Leiria, Marinha Grande, Ourém e Porto de Mós.

Rico em testemunhos valiosos do património nacional, como o Mosteiro da Batalha classificado como Maravilha de Portugal e as Grutas de Mira de Aire classificadas como Maravilha Natural, e o Santuário de Fátima – local de peregrinação religiosa de âmbito internacional –, o território apresenta ainda um conjunto de paisagens diversificadas, desde as encostas das Serras de Aire e Candeeiros até ao litoral oceânico onde se situam as praias de Vieira de Leiria, de S. Pedro de Moel e de Pedrogão.

## PATRIMÓNIO GASTRONÓMICO

Sendo a serra a característica dominante desta região, compreende-se que ela determine significativamente os hábitos alimentares e as tradições gastronómicas das suas gentes. É o caso do **Cabrito Serrano**, cuja raça é considerada uma verdadeira especialidade. Criado nas Serras de Aire e Candeeiros, alimentando-se de plantas silvestres, levou a que a população desenvolvesse uma forma própria de o cozinhar com um paladar inigualável. Quer seja pela qualidade da carne, da forma de a cozinhar ou pelos temperos empregues, distingue-se dos demais por ser assado em forno de lenha e usufruir das ervas aromáticas da serra. Confeccionado com vinho branco, alho, banha de porco, louro, colorau doce, ervas aromáticas, cebola, sal, pimenta e salsa, acompanhado com batata assada no molho da assadura do cabrito e com grelos, é presença assídua nos restaurantes da região, sendo ainda figura principal no Festival Regional de Gastronomia de Leiria.

Boa Vista, a mais emblemática freguesiana do país no ramo da suinicultura, com uma relevante importância no panorama económico e social da região, vê nascer um prato que é um verdadeiro ícone e fator de atratividade de muita gente à mesma: o **Leitão Assado à Moda da Boa Vista**.

O leitão da Boa Vista caracteriza-se pelo sabor e pelas características próprias de um produto de qualidade, resultante dos métodos específicos de criar estes animais, aliado aos métodos de os assar, dotam a carne de características e sabores que os distinguem dos demais. Os leitões usados são aqueles que, habitualmente, não se destinam à engorda o que assegura “as características de carne para atingir o paladar que se pretende”. Atualmente, para atingir plenamente este objetivo estuda-se profundamente qual a raça ideal

de suíno a criar, de forma a obter o “ponto” ideal do leitão.

Apesar de ser frequente o Leitão da Boa Vista assado no espeto, é costume ser assado aberto, o que lhe confere uma textura mais estaladiça e diferenciada.

O **chícharo** – uma leguminosa, semelhante ao tremçoço, de gosto macio e refinado que provém das sementes do *Lathyrus sativus L* – é tradicionalmente cultivado e consumido em Santa Catarina da Serra, considerada a capital do chícharo. Todos os anos, em novembro, realiza-se nesta freguesia do concelho de Leiria o Festival do Chícharo da Serra, cujo principal objetivo passa pela promoção desta leguminosa e da cultura da região.

Alimento de grande utilização na culinária portuguesa, que caiu em desuso em meados do século XX, o chícharo é, hoje em dia, um produto que começa a ter valor na gastronomia, podendo ser confeccionado de inúmeras maneiras, sendo emblemático o **Chícharo com Bacalhau Assado**.

Com fortes ligações às suas raízes e o seu valor claramente associado à sua localização no litoral, a gastronomia da Praia da Vieira é rica e diversificada, com destaque para o **Arroz de Marisco**. Confeccionado com lagosta, camarões grandes, amêijoas e arroz carolino (tradicional português), e servido num tacho de barro retirado do lume ainda a ferver, foi distinguido como uma das 7 Maravilhas da Gastronomia de Portugal.

A **Morcela de Arroz de Leiria** é a iguaria mais famosa da região, sendo única pelo modo de preparação e pela sua antiguidade. Surgida em tempos de crise, com o objetivo de reaproveitar todas as partes do suíno, juntando arroz às aparas de carne, a fim de obter, por um lado uma refeição pronta e por outro, conseguir uma maior produção, com a introdução do arroz no processo de produção, as Morcelas de Arroz podem ser encontradas com diversos sabores, variando a proporção dos ingredientes na sua preparação. Existe ainda uma variante da morcela de arroz



O famoso Arroz de Marisco da Praia da Vieira, confeccionado com lagosta, camarões grandes, amêijoas e arroz carolino (tradicional português), e servido num tacho de barro retirado do lume ainda a ferver, foi distinguido como uma das 7 Maravilhas da Gastronomia de Portugal.”

– a “Branca” – confeccionada sem sangue e apenas em algumas localidades.

Esta especialidade tornou-se de tal maneira importante na gastronomia local, que foi criada a Confraria da Morcela de Arroz da Alta Estremadura, a par de

uma Organização de Produtores, para a sua divulgação, valorização e promoção.

A **Sopa do Vidreiro**, também conhecida por Canja de Bacalhau, é provavelmente a tradição gastronómica mais antiga da Marinha Grande. Trata-se de uma sopa substancial, confeccionada com bacalhau, ovo, pão, broa e batata, que constituía o almoço dos vidreiros.

Este prato, com pouco caldo, tem por base o facto de as mulheres dos vidreiros terem de levar o almoço aos maridos às fábricas de vidro, acondicionada em tachos atados com um pano, transportando-o em cestos do vidreiro à cabeça, pelo que não podia ser uma sopa caldosa, para não haver o perigo de se entornar.

As **Brisas do Lis** adotaram o nome do rio que atravessa grande parte da região de Leiria. A sua origem é polémica uma vez que a voz mais corrente afirma que nasceram no extinto Convento de Santa-na em Leiria, enquanto que outros aceitam a sua origem conventual mas de um convento cuja localização se desconhece e no qual terá sido aprendida a respetiva receita.



## SABIA QUE...

Por volta de 1930, foi montado em Leiria um café que ainda hoje existe, chamado Colonial e que teve, como imagem de marca nos primeiros tempos, um africano à porta. Aí começaram-se a fazer bolinhos da especialidade a que se chamaram Beijinhos e depois rebatizados com o nome atual de Brisas do Lis.





## ENTRADAS

# MORCELA DE ARROZ DE LEIRIA



### INGREDIENTES

2 kg de **carne magra de porco** (preferencialmente carne entremeada da ponta da costela)  
1 pedaço do **lenço** ou do **rissol**  
3 **cebolas** grandes  
1 ramo grande de **salsa**  
1 l (aproximadamente) de **sangue**  
**Sal**  
50 g de **cominhos**  
25 g de **cravo**  
**Colorau** q.b.  
**Pimenta ou piri-piri em pó** a gosto  
1 kg de **arroz de boa qualidade**



### PREPARAÇÃO

- Miga-se a carne miúda para dentro de um alguidar, um bocadinho do lenço de preferência ou do rissol. Junta-se o sangue, o sal e os temperos.
- Com pouca água põe-se ao lume um tacho e quando levantar fervura põe-se o arroz, a salsa e as cebolas picadas o mais finamente possível.
- Quando o arroz estiver meio cozido tira-se do lume e deita-se no alguidar.

■ Junta-se também um pouco de água.

■ Mistura-se tudo muito bem com a mão mexendo sempre. Se necessário retificam-se os temperos.

■ Enchem-se as tripas, atam-se com uma guita e vão a cozer numa panela com bastante água.

■ Quando estiverem meias cozidas tiram-se e picam-se com uma agulha ou alfinete. Voltam a acabar de cozer.

Nota: as tripas de porco foram previamente lavadas, areadas com sal, laranjas e cebolas cortadas aos bocados.



### SUGESTÃO

Depois de cozidas ou assadas podem servir-se quentes, como entrada ou na confeção de diversos pratos, como a sopa de caldo de Morcela (concelho da Batalha), podem acompanhar um cozido à portuguesa; são igualmente deliciosas fritas às rodelas na famosa fritada, que é uma outra iguaria desta região. A morcela e o cabrito são considerados os “reis gastronómicos” de Porto de Mós.



A Morcela de Arroz surge em tempos de crise, tendo por objetivo reaproveitar todas as partes do suíno, juntando arroz às aparas de carne, a fim de obter, por um lado uma refeição pronta e por outro, conseguir uma maior produção, com a introdução do arroz no processo de produção.”



A-Z

## GLOSSÁRIO

**Lenço** - redanho; véu de gordura que envolve a cavidade abdominal do porco.

## SOPAS

### SOPA DO VIDREIRO

#### INGREDIENTES

Bacalhau  
Batatas  
Ovos  
Pão  
Broa  
2 dentes de alho  
Azeite

#### PREPARAÇÃO

- Num tacho com água, junta-se o azeite e alho picado, e coze-se o bacalhau.
- Depois de cozido, tira-se para fora, e cozem-se as batatas às rodelas na mesma água.
- Quando estiverem quase cozidas, junta-se-lhe bocados de pão, bocadinhos de broa e ovos escalfados. Serve-se com as postas de bacalhau.



#### SABIA QUE...

Esta sopa é rica em hidratos de carbono, permitindo aos vidreiros a manutenção da energia necessária à realização das tarefas árduas que a profissão requer. A transpiração constante faz com que os vidreiros percam muito sódio, recuperado pelo consumo de bacalhau, alimento rico neste mineral.

Em 2008 foi criada a Confraria da Sopa do Vidreiro para defender, valorizar e divulgar esta iguaria, bem como outros pratos típicos da Marinha Grande.

## PEIXE

### CHÍCHAROS COM BACALHAU ASSADO REGADO COM AZEITE

#### INGREDIENTES

Cebola  
Azeite  
Ovos  
Chícharos  
Miolinhos de broa  
Bacalhau assado

#### PREPARAÇÃO

- Na véspera dos chícharos serem cozinhados, são escolhidos para dentro de um alguidar e cobrem-se de água abundante e ficam de molho uma noite.
- Em seguida cozem-se como se fossem feijões e, depois de cozidos, deitam-se num prato em camadas sendo a primeiro de broa de milho esfarelada, depois uma outra de chícharos escorridos e, por fim, a posta do bacalhau assado.
- Por cima, espalha-se depois cebola e salsa picada e, no final, regam-se todas as camadas com bom azeite.



## MARISCO

# ARROZ DE MARISCO



### INGREDIENTES

500 g arroz carolino

Cebola picados

Alho picados q.b.

Azeite q.b.

Polpa de tomate q.b.

Sal q.b.

Piripiri q.b.

Marisco previamente cozido: lagosta, camarão, amêijoas e patas de sapateira



### PREPARAÇÃO

■ Leva-se um tacho de barro ao lume para fazer o refogado, utilizando um abundante fio de bom azeite, cebola (de preferência nacional) e alho picados e polpa de tomate maduro.

■ Deixa-se apurar o refogado e em seguida junta-se-lhe a água que resultou da “abertura” das amêijoas (este é um detalhe importante), acrescentando-se depois água corrente para obter a quantidade de líquido necessária.

■ Quando a água levantar ferver, junta-se o arroz carolino e deixa-se cozer para que ele absorva todos os sabores.



■ Em seguida, logo que o arroz esteja “meio cozido”, acrescenta-se o marisco (que cozeu previamente em água temperada de sal e piripiri), mexe-se para envolver e deixa-se cozer mais um pouco.



### DICAS E TRUQUES

Não esquecer que o tacho de barro conserva o calor, pelo que se não deve deixar o arroz cozer demasiado... Ele acaba de cozer na mesa!

## CARNE

# LEITÃO ASSADO À MODA DA BOA VISTA



### INGREDIENTES

1 leitão (com 3 ou 4 kg)

1 folha de louro

1 colher de sopa de piri-piri (opcional)

1 colher de sopa de pimenta

Vinho branco q.b.

Sal q.b.

Azeite

Um pouco de toucinho moído ou banha



### PREPARAÇÃO

■ Depois de devidamente preparado, barra-se o leitão por dentro, com uma “massa” de alho, pimenta, sal, louro, vinho branco e banha.



Apesar de ser frequente o Leitão da Boa Vista assado no espeto, este ícone da região tem ainda uma particularidade que é a opção frequente de ser assado aberto, o que lhe confere uma textura mais estaladiça e diferenciada.”





## DOCES

# BRISAS DO LIS

■ Enfia-se o leitão num espeto e leva-se a assar no forno de lenha, colocando por baixo um recipiente com algumas colheres de água, para recolher a gordura que escorre.

■ O leitão deve ser retirado do forno com relativa frequência (de 30 em 30 minutos) e passa-se um pano na sua pele, para limpar o excesso de gordura.

■ Depois de assado retira-se do espeto e serve-se acompanhado por verdura e pela cabidela do leitão (batata roliça assada num tabuleiro onde vai caindo o molho do leitão durante a assadura conferindo-lhe um sabor e uma textura diferenciada).



## INGREDIENTES

400 g de **açúcar**  
2 colheres de sopa de **manteiga** derretida  
8 **ovos**  
200 g de **amêndoa pelada** picada não muito fina  
**Manteiga** para untar  
**Açúcar** para polvilhar

## PREPARAÇÃO

■ Pré-aquece-se o forno a 180 °C e untam-se as forminhas metálicas com manteiga e polvilham-se com açúcar.

■ Numa taça mistura-se o açúcar com a manteiga.

■ Juntam-se os ovos e mexem-se bem com a vara de arames. Acrescenta-se a amêndoa e mexe-se.

■ Enchem-se as forminhas até cima (a massa não cresce) e levam-se ao forno a 170 °C num tabuleiro em banho-maria, durante 30 minutos, ou até a superfície estar seca e acastanhada.

■ Retira-se do forno e do banho-maria e deixa-se arrefecer uns minutos.

■ Desenformam-se ainda mornas e deixam-se arrefecer.

■ Quando frias, apara-se a base e colocam-se sobre forminhas de papel plissado (n.º 6).

■ Rende 20 unidade em forminhas de 6 dl.



As Brisas do Lis adotaram o nome do rio que atravessa grande parte da região de Leiria.”



# TERRITÓRIO DÃO, LAFÕES E ALTO PAIVA



## CARACTERIZAÇÃO HISTÓRICA E GEOGRÁFICA

O território da ADDLAP – Associação de Desenvolvimento do Dão, Lafões e Alto Paiva abrange cinco concelhos pertencentes ao distrito de Viseu: Oliveira de Frades, São Pedro do Sul, Vila Nova de Paiva, Viseu e Vouzela, apresentando um conjunto de fatores diferenciadores que concorrem para a sua afirmação como espaço de múltiplas oportunidades.

Caracteriza-se por ser um território de montanha, influenciado pela Serra da Gralheira (concelho de São Pedro do Sul), Serra de Leomil (Vila Nova de Paiva) e Serra do Caramulo a sul (Oliveira de Frades), sendo por isso densamente irrigado. Os rios Vouga, Paiva e Dão são as linhas de água mais representativas. A forte presença da água foi, desde sempre, um factor determinante para a ocupação destas terras cuja fertilidade permitia uma prática agrícola como principal fonte de rendimento das populações. Da

utilização das terras destacam-se as produções de cereais para grão, os prados temporários e culturas forrageiras, as hortas familiares e a vinha.

A região tem ainda dois espaços que integram a Rede Natura, como Sítios de Importância Comunitária pertencentes à região biogeográfica mediterrânica: o Sítio do Rio Paiva (Vila Nova de Paiva) e o Sítio do Cambarinho (Campia – Vouzela) que alberga uma das maiores populações nacionais de loendros.

Neste território, encontra-se um dos principais centros da rede urbana nacional e regional, a cidade de Viseu, com fortes interdependências aos espaços envolventes rurais ou pela força das dinâmicas urbanas que extravasam os limites da cidade, e se assumem cada vez mais como “rurbanos”. A realidade aqui encontrada é o exemplo evidente das novas lógicas de organização e funcionalidade dos padrões de apropriação humana, nas quais se encontram exemplos como o rural industrializado, o rural não agrícola das áreas de segunda ou de primeira residência dos que trabalham na cidade, o rural profundo

onde tudo parece permanecer desde a origem ou ainda o rural da base económica especializada.

## PATRIMÓNIO GASTRONÓMICO

No que se refere à produção animal, importa mencionar a **Vitela de Lafões** – IGP e o **Cabrito da Gralheira** – IGP.

Criado no concelho de São Pedro do Sul que faz parte da Serra da Gralheira, o famoso Cabrito da Gralheira tem uma carne firme, dura e muito resistente ao corte. A criação destes animais, em algumas aldeias, ainda é feita em comunidade e os mesmos alimentam-se em prados espontâneos, constituídos por urzes, carquejas, giestas e tojos. As cabras são utilizadas para confeccionar chanfana e o cabrito é geralmente assado no forno, recheado com as miudezas e com os enchidos da região. Tradicionalmente consumia-se o cabrito nas festas do Natal e da Páscoa.

Igualmente famosa é a **Vitela de Lafões** – IGP. A abundância de vegetação



da zona é muito propícia à criação de gado bovino. A vitela de Lafões resulta do cruzamento das raças autóctones mirandesa e arouquesa e, graças à vegetação e ao microclima, a carne é muito macia, saborosa e suculenta. Estes animais são criados em estábulos e alimentam-se de leite materno, podendo o seu sustento ser complementado com feno, pastos verdes e concentrados à base de farinha de milho. As características organolépticas da vitela de Lafões tornam-na apetecível e presente em vários pratos tradicionais da região, com destaque para a **Vitela Assada** em forno de lenha, iguaria nacionalmente reconhecida.

Outro prato confeccionado com vitela é o **Espeto à Lafões**, sendo preparado da seguinte forma: a carne é passada por água e temperada com sal grosso. De seguida é colocada num espeto de ferro e assada em brasas de vides ou lenha de azevinho. À medida que a vitela vai assando, roda-se o espeto e salpica-se a carne com salsa molhada em vinho branco. Para evitar que a carne perca a sua suculência, deve ser retirada do lume assim que estiver bem loura, acompanhando-se posteriormente com batatas (fritas ou cozidas) e rodelas de cebola crua.

O concelho de Oliveira de Frades prima pelo enraizamento do setor avícola, nomeadamente na criação de **frangos do campo**, já que esta região possui características endógenas mais adaptáveis às exigências deste frango que integra marcadamente a gastronomia do concelho.

Na vinicultura o **Vinho do Dão – DOC** é um dos produtos de destaque, inserido na Região Demarcada do Dão, à qual pertence o concelho de Viseu (parcialmente).

A área geográfica do vinho de Lafões correspondente à IGP Sub-região “Terras de Lafões”, situa-se ao longo do Vale do Vouga e abrange os concelhos de Oliveira de Frades, São Pedro do Sul e Vouzela. Os vinhos brancos, com pouco álcool, são frutados, ricos em acidez málica e possuem características que os aproximam

dos Vinhos Verdes. Os vinhos tintos são cintilantes, encorpados, possuem elevada acidez fixa e o envelhecimento torna-os suaves e aveludados.

A riqueza e qualidade dos produtos endógenos desta zona são a base dum vasto e diversificado universo gastronómico. Este território apresenta uma vasta gama de variedades regionais de fruteiras das quais se destaca a **Maçã Bravo de Esmolfe – DOP**, produzida fundamentalmente nos concelhos de Viseu, São Pedro do Sul e Vila Nova de Paiva. Esta maçã tem uma procura elevada e sobre ela têm sido desenvolvidos vários estudos.

Referem-se ainda os citrinos de Sejães e de Valadares (S. Pedro do Sul) e a **Pêra Passa de Viseu**, preparada com a variedade de pêra de S. Bartolomeu que corre atualmente o risco de extinção.

Nas variedades de **pão** (de milho, de mistura, de centeio) destacamos a **Broa de Vil de Moinhos**, tradicional em todo o distrito de Viseu, mas fabricada sobretudo num local dos arredores desta cidade também denominado Vil de Moinhos.

Para além dos enchidos regionais, dos queijos de cabra e ovelha e do mel de Pendilhe (Vila Nova de Paiva), este território conserva ainda uma **doçaria tradicional**, com base em receitas antigas, como o Leite-creme, o Caldo de Abóbora com Leite, o Arroz-Doce à Moda da Aldeia, o Pudim de Requeijão ou de Pão, as Papas de Milho e uma diversidade de bolinhos e pastéis tradicionais onde se incluem Castanhas de Ovos de Viseu, Caçoilinhos do Vouga, Beijinhos, Cavacas, Pão de Ovos e Pastéis de Vouzela.

Referência especial merece a vila de Vouzela, situada na região de Lafões, perto de São Pedro do Sul e Oliveira de Frades, muito famosa pela sua doçaria, designadamente o Folar de Vouzela e, sobretudo, os **Pastéis de Vouzela**, com formato similar ao do charuto, recheados com doces de ovos enrolados numa massa extremamente fina, mais fina do que folhas de papel de seda.



## SABIA QUE...

O Folar de Vouzela - um bolo lêvedo, muito rico em ovos e gordura obtida por mistura de manteiga e banha, de forma alongada, dobrado e sobreposto a meio, sobre açúcar que derrete e carameliza no forno - era oferecido pelos afilhados aos seus padrinhos, por altura da Páscoa, recebendo em troca outras prendas.



## PEIXE

# MIGAS COM FILETES DE POLVO

### INGREDIENTES

Polvo cozido  
Couve-galega cozida  
Feijão frade cozido  
Broa moída  
Óleo  
Azeite  
Farinha  
Ovo  
Alhos

### PREPARAÇÃO

- Corta-se o polvo em filetes e passam-se por ovo e farinha.
- Fritam-se em óleo.
- Numa caçarola coloca-se o alho e o azeite que se deixam aquecer.
- Depois salteia-se o feijão-frade e a couve, misturando a broa moída de seguida.



## PEIXE

# TRUTAS DE ESCABECHE

### INGREDIENTES

1 kg de trutas  
1 limão  
3 dentes de alho  
3 folhas de louro  
5 dl de azeite  
5 dl de vinagre  
Sal q.b.

### PREPARAÇÃO

- Limpam-se as trutas, temperam-se com sal e limão e deixam-se repousar durante 2 horas.
- Coloca-se a frigideira com o azeite ao lume e, quando estiver quente, fritam-se as trutas e colocam-se numa travessa para arrefecer. Junta-se um pouco mais de azeite ao que sobrou da fritura, os alhos cortados finos, o louro e um pouco de sal e deixa-se ferver até os alhos estalarem.
- Retira-se a frigideira do lume e deita-se o vinagre. Coloca-se de novo ao lume para ferver um pouco e deixa-se arrefecer o molho. Colocam-se as trutas numa terrina e cobrem-se com o molho, deixando-as a marinar durante uns dias.





## SABIA QUE...

O Rancho à Moda de Viseu é uma receita que terá sido criada no século XIX, aquando da guerra entre liberais e absolutistas. O quarteleiro de Viseu foi incumbido de moralizar as tropas, dando-lhes comida de qualidade. Para cumprir tal missão, juntou grão-de-bico, batatas, hortaliças, massa grossa e carnes de porco, vitela e galinha, criando um prato que fez enorme sucesso entre os comensais, tendo aquela comitiva vencido a batalha que se seguiu.

Uma outra variante da história diz-nos que o Rancho começou a ser confeccionado no Quartel de Cavalaria que existia em Viseu. No tempo da guerra e do racionamento, este quartel, situado na St.ª Cristina, recebia e distribuía matérias primas (oriundas de vários locais) ao povo, cultivava os campos envolventes e criava animais (galinhas, porcos, e por vezes vacas).

Entre as matérias-primas que recebia com mais abundância, estavam o grão-de-bico, vindo das terras situadas mais a sul e as massas de segunda (manga de capote) oferecidas pelas fábricas. Juntando estas matérias primas com as carnes dos animais que criavam e os produtos hortícolas dos campos, nasceu o Rancho à Moda de Viseu, que alcançou tal fama, que depressa se tornou um prato confeccionado em todos os quartéis portugueses.

Nos anos 50 e 60 em Viseu, já no novo Quartel de Infantaria, era hábito as pessoas da cidade irem ao Quartel comprar o famoso Rancho à Moda de Viseu para levarem e comerem em casa.

Os restaurantes locais começaram também a apresentar esse prato nas suas ementas em dias certos.

## CARNE RANCHO À MODA DE VISEU



### INGREDIENTES

Para 10 pessoas:

**Meia galinha**

**500 g de carne de vaca de cozer (aba carregada)**

**500 g de entrecosto**

**1 chouriço de carne**

**200 g de toucinho entremeado**

**300 g de grão**

**1 kg de batatas**

**4 cenouras**

**2 couves portuguesas**

**400 g de macarrão ou de macarronete**

**Sal**

**Cominhos**

**Azeite (opcional)**



### PREPARAÇÃO

■ De véspera, põe-se o grão de molho e, depois de escorrido, coze-se em água abundante temperada com sal juntamente com a carne de vaca.

■ Quando o grão começar a ficar macio, juntam-se o toucinho, o chouriço, o entrecosto e a galinha, e deixam-se cozer.

■ Retiram-se todas as carnes e, em seu lugar, introduzem-se as batatas descascadas e cortadas em cubinhos, as cenouras em rodelas e a couve esfarrapada.

■ Alguns minutos depois de estes legumes começarem a cozer, junta-se a massa e retifica-se o tempero.

■ Entretanto, cortam-se as carnes em bocados e volta-se a introduzi-las na panela. O rancho deve ficar com bastante caldo, pelo que se deve juntar mais água sempre que for necessário.

■ Serve-se polvilhado com cominhos e há quem adicione também um pouco de azeite.

## CARNE VITELA À MANHOUCE



### INGREDIENTES

**Vitela da aba**

**Sal**

**Vinho branco**

**Cebola**

**Vinho do Porto**

**Azeite**

**Batata miúda**

**Colorau**

**Piripíri**

**Alhos**

**Louro**



### PREPARAÇÃO

■ Numa assadeira, coloca-se cebola, alho picado, piripíri, sal e azeite e, de seguida, dispõe-se a carne cortada em nacos. Rega-se depois a carne com o vinho branco e vinho do Porto e mistura-se todo o preparado com colorau.

■ Procede-se da mesma forma com as batatas.

■ Levam-se estas preparações ao forno, aquecido a 165 °C, durante 2 horas.

■ Servem-se as batatas juntamente com a carne.



## CARNE

# NACOS DE VITELA DE LAFÕES



### INGREDIENTES

Lombo de Vitela de Lafões - IGP

Sal

Vinho branco

Pêra

Feijão catarino

Louro

Cebola

Alho

Azeite

Polpa de tomate



### PREPARAÇÃO

■ Faz-se o refogado com azeite, louro, cebola, alho e polpa de tomate num tacho.

■ Deixa-se ferver e junta-se o feijão catarino cozido e água; de seguida, adiciona-se o arroz e tempera-se com sal.

■ Temperam-se os nacos de vitela com sal, vinho branco, louro e alho. Deixam-se marinar durante uns minutos e, de seguida, grelham-se juntamente com a pêra cortada em rodela.



## DOCES

# MANJAR DE OLIVEIRA DE FRADES DE FRADES



### INGREDIENTES

Para 10 pessoas:

1 peito de frango do campo

7,5 dl de leite

300 g de açúcar

250 g de farinha de arroz

Sal e casca de laranja q.b.

Base de biscoito crocante:

187 g de açúcar

300 g de manteiga

450 g de farinha

Canela q.b.



### PREPARAÇÃO

■ Trabalha-se bem o açúcar com a margarina e junta-se a farinha que previamente se envolveu com a canela.

■ Dispõe-se esta massa num tabuleiro, dando-lhe a forma de discos de diâmetro idêntico, e leva-se ao forno.

■ Entretanto, coze-se o peito de galinha em água temperada com um pouco de sal, desfia-se e pisa-se muito bem no almofariz.

■ Junta-se-lhe o leite, o açúcar, a casca de laranja ralada, 2,5 dl da água da cozedura da galinha e a farinha.

■ Leva-se esta mistura ao lume, deixando ferver até formar uma papa consistente e gelatinosa.

■ Retira-se do lume e sobre cada disco de massa deitam-se duas colheradas sobrepostas desta papa.

■ Repete-se a operação até esgotar toda a massa.

■ Finalmente, levam-se os doces ao forno muito forte para que a superfície superior escureça.



### SABIA QUE...

Aquando da 3.ª Mostra Gastronómica do Frango, o chef João Moreira confeccionou o Manjar de Oliveira de Frades, recriando uma receita conventual da região de Coimbra, utilizando o frango como ingrediente, reforçando assim o potencial gastronómico desta ave, nomeadamente ao nível das sobremesas.





## DOCES

# PASTÉIS DE VOUZELA



### INGREDIENTES

#### Massa:

Meio litro de água

1 kg de farinha

#### Ovos-moles:

500 g de açúcar

12 gemas de ovos



### PREPARAÇÃO

■ Meio litro água para 1 kg farinha. Misturaram-se estes 2 ingredientes e deixou-se repousar a massa. Sobre o mármore, estende-se uma toalha de algodão fina e estica-se muito bem. Sobre esta deita-se a massa que se irá estender até ficar da espessura de uma folha de papel fino. A preparação deste folhado finíssimo, estaladiço e leve faz certamente a diferença, que os torna inimitáveis.

■ Cortam-se pedaços retangulares de aproximadamente 15 x 10 cm. Num tabuleiro dispõem-se estes pedaços, sobrepondo outras 5 folhas em cada um. Deita-se uma porção de ovos-moles no centro, no sentido do comprimento, e dobra-se a massa como travesseiros, carregando suavemente com um pauzinho em ambas as pontas para fechar corretamente.

■ O tabuleiro vai ao forno não muito quente até alourar nas pontas. Retiram-se e, depois de frios, polvilham-se com açúcar em pó.

#### Ovos-moles:

■ Conta-se 500 g de açúcar para cada dúzia de gemas de ovos. Leva-se ao lume o açúcar e um pouco de água até atingir o ponto de espadana. Quando tiver atingido o ponto, vão-se deitando as gemas uma a uma, mexendo rapidamente sempre na mesma direção, até atingir a consistência própria.



### SABIA QUE...

De origem conventual, a receita terá chegado, por intermédio de uma senhora que trabalhou num convento, à família Castanheira, que a confeciona há mais de seis décadas. Os pastéis de Vouzela atingiram grande fama e são muito procurados tanto pelos habitantes como por pessoas que visitam a região, podendo ser adquiridos nas pastelarias e em grande parte dos cafés desta vila.



# TERRITÓRIO ESTRELA-SUL



## CARACTERIZAÇÃO HISTÓRICA E GEOGRÁFICA

O território Estrela-Sul corresponde à zona de intervenção do GAL ADERES – Associação de Desenvolvimento Rural Estrela Sul. Integra 25 freguesias: 12 do concelho de Covilhã, 6 do concelho de Fundão e 7 de Castelo Branco.

Em termos geomorfológicos não existem grandes diferenças entre os três concelhos, tratando-se de uma área muito montanhosa, recortada por ribeiras e rios de onde a água brota, mesmo em épocas estivais. As grandes serras são predominantes na parte norte e nordeste do território. A parte sul é menos montanhosa mas muito ondulada, com menores altitudes.

É delimitado pelo importante conjunto das serras da Cordilheira Central – Serra da Estrela (a norte), Serra da Gardunha e Campo Alcastrense (a sudeste), Serra do Açor e Serra de Alvéolos e Muradal (a oeste) e Campo Alcastrense

(a sul). Três áreas protegidas fazem parte da Estrela-Sul: o Parque Natural da Serra da Estrela; o Sítio da Gardunha e a Paisagem Protegida do Açor. Os cursos de água mais importantes são constituídos pelos rios Zêzere, Ocreza e seus afluentes.

## PATRIMÓNIO GASTRONÓMICO

O consumo e preparação de alimentos neste território tem, pois, por base uma economia de montanha que convive com o aproveitamento das terras mais férteis dos vales e planícies. Entre vales e montanhas movimentam-se rebanhos, num dos mais marcantes processos de transumância do país, com o deslocamento sazonal dos ovinos e caprinos dos vales mais profundos e planícies raianas para locais de planaltos e montanha, em especial a Serra da Estrela que oferecem melhores condições durante uma parte do ano (primavera e verão).

Um dos *ex libris* da região é o **Cabrito da Beira – IGP** proveniente das raças Serrana. Os animais, que se alimentam de gramíneas e leguminosas espontâneas, são especialmente utilizados para produzir leite, posteriormente utilizado na produção de queijo. A carne dos cabritos, alimentados quase exclusivamente de leite materno, é cor-de-rosa pálida, muito tenra, clara e de gosto suavemente aleitado. Tradicionalmente são consumidos assados ou fritos nas festividades das Semana Santa. As cabras velhas são normalmente utilizadas para a confeção de Chafana.

A **caça** é, ainda, significativa na gastronomia local, designadamente, os pratos de lebre – sendo a Lebre com Feijão um dos mais apreciados – coelhos e torcos, mas também de perdiz e javali.

Algumas localidades deste território, designadamente, Fundão e algumas freguesias do concelho da Covilhã, estão integradas na área geográfica definida e registada para a produção de queijos muito apreciados como os **Queijos da Beira**



Nos planaltos da Serra da Estrela, acima dos 1500m, encontra-se o zimbro. As bagas deste arbusto rasteiro são utilizadas para produzir genebra e alguns licores. Com um agradável sabor silvestre, podem também ser utilizadas na culinária.”

**Baixa – DOP** (Queijo de Castelo Branco, Queijo Amarelo da Beira Baixa, Queijo Picante da Beira Baixa e ainda o Queijo de Ovelha Serra da Estrela, puro ou de mistura).

Importa ainda referir a importância das azeitonas na alimentação local, consumida em fruto, por vezes conservada em salga, ou transformada em azeite, cuja produção se integra na área geográfica de produção dos **Azeites da Beira Interior – DOP** caracterizados por uma baixa acidez, de cor amarela levemente esverdeada a amarelo-claro e com aroma específico e sabor a fruto.

A **cherovia** (também conhecida como cherivia, cherívia, cheruvia, *pastinaca* ou *pastinaga*), de cultivo ancestral e identificada cientificamente em 1837, pertencente à família das *Apiaceae*, é uma raiz 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, de sabor único, anisado, intenso e extremamente agradável. A vasta produção só é possível em terras frias, pois necessita das geadas para desenvolver o sabor, sendo abundante na Serra da Estrela, sobretudo no concelho da Covilhã, o que faz dela um *ex libris* da gastronomia local, podendo ser apresentada das mais diversas formas: cozida, em guisados, em sopas ou fritas.



## SABIA QUE...

A importância da cereja nesta região tem levado à organização de vários eventos, como por exemplo as Cerejas no Museu, passeios pedestres na Rota da Cereja e o Festival Fundão, Aqui Come-se Bem - Sabores da Cereja, no qual participam vários restaurantes e pastelarias da região. Registe-se que a abundância e a qualidade da cereja tem levado a que alguns empresários da restauração tenham criado novos pratos muitos procurados como é o caso do **Bacalhau com Cereja** muito apreciado e que se pode degustar no restaurante “À Pedra do Lagar” em Silvares.

Deve ser colhida com muito cuidado, pois é fácil de confundir com a *Conium Maculatum*, espécie venenosa e eventualmente fatal.

Nos planaltos da Serra da Estrela, acima dos 1500m, encontra-se o **zimbros**. As bagas deste arbusto rasteiro são utilizadas para produzir genebra e alguns licores. Com um agradável sabor silvestre, podem também ser utilizadas na culinária. Um exemplo é o **Arroz de Zimbros**, receita criada no Restaurante Varanda da Estrela Penhas da Saúde, Cortes do Meio, da autoria do Chefe Rui Costa.

A região do Fundão regista forte implantação de cultura de cereja. Chamada a capital da cereja, representa 60 por cento da produção nacional. A **Cereja da Cova da Beira – IGP** é produzida fundamentalmente pelas cerejeiras das variedades regionais Saco da Cova da Beira, Roxa,

Napoleão Pé Comprido, Espanhola e B. Burlat, Bing, Van e Hedelfingen. Esta cereja sempre conhecida pela sua qualidade resultante do cultivo em solos de características específicas, com condições de altitude, exposição solar e clima especiais. São frutos, de forma arredondada, de cor vermelho vivo na face exposta ao sol e alaranjada na face oposta, com pequenas pontuações escuras e brilho intenso.

As **Papas de Carolo** são também muito populares nesta região. O carolo é o milho triturado mais grosseiro que a farinha de milho, e pode ser utilizado na preparação de várias receitas. As Papas de Carolo são semelhantes ao arroz-doce, com a particularidade de serem confeccionadas com milho, cereal muito abundante nesta região.



## ENTRADAS

# CHEROVIAS FRITAS



### SABIA QUE...

Se bem que hoje a cherovia seja uma desconhecida para a maioria das pessoas a sua apreciação como elemento da dieta humana tem uma longa história. As cherovias surgiram como plantas nativas na Europa, na região do Mediterrâneo, e foram consideradas um alimento de luxo entre a aristocracia da Antiga Roma... O seu sabor inigualável, ligeiramente adocicado, levou a que fosse servida com mel ou em bolos com frutas. Durante a Idade Média a cherovia continuou a ser apreciada e utilizada em pratos doces, na ausência de açúcar. Foi nessa época que surgiram novas variedades. Mas até à Renascença a história das cherovias confunde-se com a das cenouras.

Autora: Ana Marques Pereira



### INGREDIENTES

Cherovias  
Ovos  
Farinha  
Sumo de limão  
Sal



### PREPARAÇÃO

- Começa-se por descascar as cherovias, temperando-as levemente com sal e sumo de limão.
- Cozem-se depois inteiras em água com sal, mas evitando que cozam demasiado para não ficarem moles.
- Escorrem-se e cortam-se em fatias finas, no sentido longitudinal.
- Passam-se por um polme feito com ovo e farinha fritam-se como se fossem peixinhos da horta.



## SOPAS

# CALDUDO



### INGREDIENTES

Castanhas piladas moídas  
Água  
Sal  
Leite



### PREPARAÇÃO

- Ponha as castanhas piladas de molho, de um dia para o outro.
- Depois de retirar todas as pelezinhas, que tenham ficado agarradas às castanhas, introduza-as em água e leve-as ao lume.
- Experimente com um garfo para ver se estão cozidas e escorra então a água.
- Regue-as com leite quente e deixe cozer mais um pouco, em lume brando.
- Esmague algumas castanhas com um garfo e coma o caldudo bem quente polvilhando com açúcar e, querendo, canela.



As castanhas foram de grande importância na alimentação tradicional desta região até, pelo menos, meados do século XX, devido à sua abundância, ao seu alto valor calórico e à versatilidade do seu uso.”

## PEIXE

# BACALHAU COM CEREJA

### INGREDIENTES

Posta de lombo de bacalhau  
Cebola  
Cerejas  
Vinagre  
Açúcar



### PREPARAÇÃO

■ Para este prato deve usar-se uma boa posta de lombo de bacalhau que, depois de frita, é coberta com uma cebolada.

■ Antes de servir, rega-se com um molho agri-doce preparado com cerejas, vinagre e açúcar e, querendo, com alguns outros frutos.



## CARNE

# ARROZ DE ZIMBRO

### INGREDIENTES

Carne de vitela estufada  
Enchidos regionais  
Toucinho  
Cogumelos frescos  
Arroz carolino  
Ervas aromáticas  
Sal  
Chá de zimbro



### PREPARAÇÃO

■ O Arroz de Zimbro é um prato de criação recente, confeccionado com carne de vitela estufada, enchidos regionais, toucinho, cogumelos frescos, arroz carolino, ervas aromáticas, sal e chá de zimbro.



## CARNE

# CABRITO RECHEADO

### INGREDIENTES

Miúdos do cabrito muito picadinhos  
Arroz  
Manjerona  
Salsa  
Enchidos e “outros condimentos da zona”  
Cebola  
Sal  
Azeite  
2 tiras de toucinho

Opcional:  
Açafrão  
Vinho  
Pimenta  
Miolo de pão  
Gemas de ovo



### SABIA QUE...

O Cabrito Recheado é uma receita que tornou famoso o Restaurante São e João (na freguesia da Erada, Covilhã), onde atrai gente de todo o país e que apenas pode ser comido mediante marcação prévia e para grupos mínimos de 8 pessoas. Esta receita foi criada há mais de 40 anos por “João da Erada”.

### PREPARAÇÃO

■ Faz-se um recheio com os ingredientes referidos, estufando ligeiramente um pouco de cebola e azeite, os enchidos e uma tira de toucinho também picados, adicionando depois as ervas e os condimentos a gosto, que podem incluir açafrão, vinho, pimenta, miolo de pão e gemas de ovos.

■ Depois de frio, coloca-se o recheio na barriga do cabrito, cosendo-a posteriormente com fio de linho para ficar bem fechada.

■ Unta-se o cabrito por fora com uma pasta preparada com sal, alhos e uma tira de toucinho gordo triturado.

■ Leva-se ao forno bem quente e, depois de bem tostado, serve-se partido e acompanhado com o recheio.

## CAÇA

# LEBRE COM FEIJÃO

### INGREDIENTES

Lebre  
Feijões  
Couves  
Cebola  
Alho  
Colorau  
Louro  
Azeite  
Ervas aromáticas  
Vinho tinto



### PREPARAÇÃO

■ Para a preparação deste prato, a lebre deve ficar a marinar em água ou vinho tinto e sal durante um dia.

■ O feijão demolido é cozido em forno a lenha e adicionam-se-lhe as couves preparadas grosseiramente.

■ Depois, guisa-se a lebre com cebola, alho, colorau, louro, azeite, ervas aromáticas e vinho tinto, podendo acrescentar-se um pouco da água de cozedura dos feijões.

■ No final, estando a lebre bem cozida, acrescentam-se por cima as couves e o feijão e deixa-se ferver tudo em lume brando para apurar.





## DOCES

# PAPAS DE CAROLO DE MILHO BRANCO

### INGREDIENTES

150 g de **Carolo branco**  
(milho branco partido)  
7,5 dl de **Leite**  
200 g de **açúcar**  
**Sal**  
Raspa de **laranja**  
**Canela**



### PREPARAÇÃO

- Lava-se o carolo num alguidar com bastante água fria e agita-se de modo a trazer ao de cima o farelo.
- Retira-se o farelo e muda-se a água tantas vezes quantas as necessárias para que o carolo fique bem lavado.
- Quando o carolo estiver limpo de farelo, muda-se a pouco e pouco para outro alguidar com água, para o libertar das areias

que se depositam no fundo, operação que se repete as vezes necessárias.

- Tem-se ao lume uma panela com água temperada com sal e casca de laranja (para cada chávena de carolo, devem usar-se 4 chávenas de água).

- Quando a água levantar fervura, introduz-se o carolo, tendo o cuidado de o mexer de vez em quando no princípio e constantemente assim que o preparado se torne mais espesso.

- Quando o milho estiver a meia cozedura, começa a juntar-se o leite a pouco e pouco, mexendo sempre.

- Por fim, adiciona-se o açúcar, deixa-se cozer um pouco mais.

- Serve-se em travessas ou pratos individuais enfeitados com canela.

### RITOS E HÁBITOS

Sobremesa muito popular nesta zona, na época de inverno, é confeccionada à base de milho moído, amarelo ou branco e tanto pode ser servida quente como fria.



As Papas de Carolo são semelhantes ao arroz-doce, com a particularidade de serem confeccionadas com milho, cereal muito abundante nesta região.”



# TERRITÓRIO BEIRA SERRA



## CARACTERIZAÇÃO HISTÓRICA E GEOGRÁFICA

O território da Beira Serra corresponde à zona de intervenção do GAL ADIBER – Associação de Desenvolvimento Integrado da Beira Serra. Integra os concelhos de Arganil, Góis, Oliveira do Hospital e Tábua, todos pertencentes ao distrito de Coimbra, região Centro.

Trata-se genericamente de um território de montanha, caracterizado por uma orografia muito acentuada, por onde serpenteiam rios e ribeiras encimados por montanhas altas cobertas de vegetação ou de frondosas matas onde se revela a imponência das paisagens da Serra do Açor e a beleza natural dos Vales do Ceira, do Alva, do Alvôco e do Mondego e a rusticidade das aldeias históricas de Aldeias do Xisto.

Com elevado valor patrimonial, a floresta é beneficiada por condições climáticas que favorecem o aparecimento de

espécies como o carvalho, o medronheiro, o loureiro, o castanheiro e, mais recentemente, o eucalipto.

## PATRIMÓNIO GASTRONÓMICO

Fruto das condições naturais, a região oferece diversos produtos tradicionais de qualidade, cujo *ex libris* é o **Queijo Serra da Estrela – DOP**, uma vez que a área geográfica de produção regulamentada inclui o concelho de Oliveira do Hospital, bem como algumas freguesias de Arganil e Tábua. Resultado dos esforços e saberes de muitas gerações, este queijo constitui o produto nobre da pastorícia da região. É confeccionado com leite cru exclusivamente de ovelhas de raça bordaleira Serra da Estrela (considerada a raça nacional de melhor aptidão leiteira) que nos meses de verão são criadas nas serranias com alimentação de plantas espontâneas, cujas características organolépticas determinam a especificidade do leite. Nos meses de inverno pastam nas terras de baixa altitude, quando o tempo o permite, ou permanecem em estábulos, onde comem forragens. É um queijo de fabrico artesanal produzido apenas com o leite, coalho vegetal e sal.

O Queijo Serra da Estrela – DOP foi eleito uma das Maravilhas da Gastronomia de Portugal.

Os **borregos** são cozinhados segundo diversas receitas regionais, como Borrego de Escabeche, Arroz de Miúdos de Borrego, Borrego Assado em forno de lenha, Borrego Estufado ou Costeletas de Borrego fritas.

A **Chanfana**, prato típico da Beira Interior e Litoral, é confeccionada com carne de cabra velha, abatida apenas depois de deixar de produzir leite. Este prato cozinha-se com vinho tinto da freguesia de Lamas, em fornos de lenha, durante quatro horas, utilizando-se antigas çaoilas fabricadas pelos oleiros do Carapinhal. No concelho de Góis a esta iguaria toma

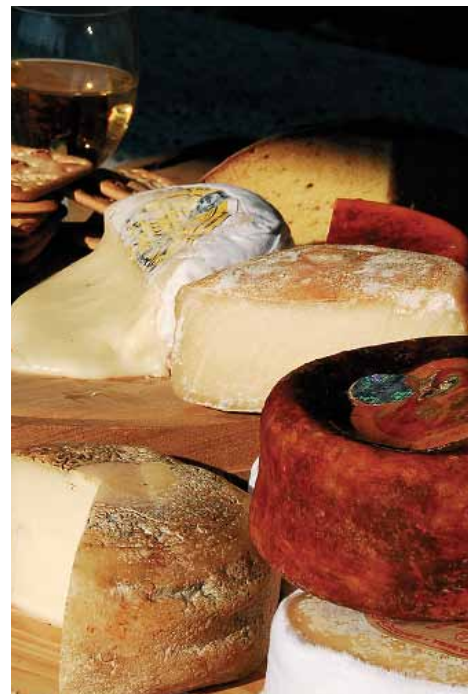


o nome de fusca. A Chanfana também é conhecido como Carne de Matrimónio, visto ser servido em todos os casamentos.

Quanto melhor for a qualidade do vinho tinto, mais saborosa fica a chanfana. Este prato foi apresentado ao concurso 7 Maravilhas da Gastronomia, numa candidatura conjunta da Real Confraria da Cabra Velha e dos concelhos de Mirando do Corvo, Vila Nova de Poiares, Góis e Lousã, tendo sido selecionado para figurar entre os três finalistas da categoria de carne.

De forma a aproveitar bem todos os recursos, os restos da chanfana eram utilizados para fazer sopa e as vísceras da cabra eram utilizadas para confeccionar negalhos, uma outra receita típica da região, que não deve ser confundida com a dos maranhos. O bucho e as tripas são lavados e deixados durante algumas horas com limão e sal. Depois são temperados com sal, colorau e piripíri. Dentro de cada bocado de bucho colocam-se pedaços de tripas e de toucinho e uma folha de hortelã, fazendo-se uma “bola” que se cose com linha. Cobrem-se posteriormente os negalhos com vinho tinto e assam-se num forno a lenha.

No vasto património arquitectónico de Arganil, deve destacar-se o muito antigo Mosteiro de S. Pedro de Folques cujo primeiro prior terá sido S. Goldrofe.



Este convento teve sempre uma grande importância agrícola na zona e os seus religiosos, frades crúzios ligados ao Mosteiro de Santa Cruz de Coimbra, deixaram um importante conjunto de receitas, algumas das quais preservadas por pessoas da terra e que integram ainda hoje o património gastronómico do concelho. Temos, assim, por exemplo, a **Sopa de Castanhas**, a **Tigelada** e o **Arroz à Mosteiro**, prato substancial, rico em carnes e pedido muitas vezes para celebrações especiais. Mas é particularmente famoso o **Bucho Rechado**, tradicionalmente consumido na Beira para festejar a matança do porco (nalgumas regiões do país era colocado no fumeiro). Embora possam existir variantes de aldeia para aldeia, a receita típica de Arganil consiste em recheiar o bucho do porco com lombo, carne mais nobre, pão e ovos. Noutras zonas, como em Benfeita e Vila Cova de Alva, recheia-se com arroz e sangue de porco. A receita oriunda do Mosteiro, típica da aldeia de Folques, é particularmente rica em ovos.

As **trutas** pescadas no rio Ceira são utilizadas em várias receitas do concelho de Góis, tendo sido criado um Festival da Truta, com o objetivo de valorizar os produtos endógenos deste concelho. Os visitantes terão oportunidade de degustar iguarias como a Truta de Escabeche, a

Truta frita, a Truta no forno, a Truta grelhada ou a Truta no forno com Presunto. Os restaurantes aderentes são ainda convidados a participar num concurso de receitas originais de trutas.

A **Sopa ou Saldo de Castanhas** era frequentemente confeccionada, principalmente nas aldeias da serra, devido à abundância de castanheiros que havia nesta região.

As **Tigeladas** são uma das sobremesas mais apreciadas nesta região. Estão sempre presentes nas ementas dos casamentos, dos batizados, ou nos dias festivos como o Natal, a Páscoa ou a festa da aldeia.

O **Bolo Doce de Góis**, feito à base de farinha, açúcar e ovos, corresponde a um tipo de bolo foliar que quase sempre existe em todas as terras e que se pode encontrar em padarias e pastelarias da Vila.

Os **Carolos** são doces particularmente tradicionais de Vila Nova de Oliveirinha, concelho de Tábua. O milho é moído grosseiramente, formando uns carolos utilizados na confeção de uma iguaria semelhante ao arroz-doce.



## SABIA QUE...

Existem referências ao Queijo Serra da Estrela que remontam à ocupação romana.

Columela, oficial do exército romano, descreve o seu fabrico naquele que é considerado o primeiro Tratado de Agricultura.

Em 1287, D. Dinis criou o primeiro mercado de queijo de Celorico da Beira.

Na Idade Média, Gil Vicente refere-se desta forma ao presente da Vila de Seia à Rainha D. Catarina, esposa de D. João III: “Mandaraa a vila de Sea quinhentos queyjos recentes todos feytos aa candea”.



## PEIXE

# TRUTAS À MODA DO RIO CEIRA



### INGREDIENTES

1 kg trutas  
3 dentes de alho  
1 folha de louro  
1 cebola grande  
3 colheres de sopa de vinagre  
1 ramo de salsa  
Pimenta q.b.  
Sal q.b.



### PREPARAÇÃO

- Amanham-se as trutas e temperam-se com sal e pimenta.
- Fritam-se em azeite que se aproveita para a cebolada.

■ Quando a cebola ficar meio frita, junta-se o vinagre e a salsa, e regam-se as trutas com este molho.

■ As trutas ficam de escabeche 8 dias.



### SUGESTÃO

Pode ser servido simples: só com broa de milho, ou com batatas cozidas, tanto servindo de petisco à merenda ou de refeição.



### RITOS E HÁBITOS

Este prato era e ainda é utilizado pelas populações residindo mais próximo do rio Alva ou do rio Ceira.



As trutas pescadas no rio Ceira são utilizadas em várias receitas do concelho de Góis, tendo sido criado um Festival da Truta, com o objetivo de valorizar os produtos endógenos deste concelho. Podem ser degustadas como Truta de Escabeche, Truta Frita, Truta no Forno, Truta Grelhada ou Truta no Forno com Presunto.”



## CARNE

# BUCHO RECHEADO À MODA DE FOLQUES

### INGREDIENTES

1 bucho de porco  
1 kg de lombo de porco  
500 g de pão de primeira  
12 ovos  
1 ramo de salsa  
4 dentes de alho  
Sal q.b.  
Pimenta q.b.  
Cominhos q.b.  
1/2 colher de café de piri-  
piri  
Noz-moscada q.b.

### PREPARAÇÃO

■ Lava-se bem o bucho em água corrente, esfregando-o com sal e limão.

■ Deixa-se de um dia para o outro em limão, sal e dentes de alho esmagados.

■ Corta-se a carne em bocadinhos pequenos, tempera-se com sal, pimenta, noz-moscada, alhos picados, cominhos e piri-piri.

■ Deixa-se a marinar para o dia seguinte, de preferência num recipiente de barro.

■ No dia seguinte, corta-se o pão em pedacinhos muito pequenos, juntam-se os ovos completos batidos.

■ Acrescenta-se a carne e amassa-se tudo muito bem para que o pão fique desfeito.

■ Passa-se o bucho por água fria e recheia-se com esta massa, de modo a que não fique demasiado cheio.

■ Cose-se a abertura do bucho com uma agulha e linha de costura.

■ Coloca-se o bucho dentro de um tacho com água a ferver .

■ Quando estiver inchado, pica-se com uma agulha para extrair o ar e não o deixar reventar.

■ Retira-se então o bucho da água a ferver, embrulha-se num pano bastante fino e ata-se a toda a volta com um cordel.

■ Volta a colocar-se no tacho com água a ferver e deixa-se cozer durante 2 horas a 2 horas e 30 minutos.

■ Enquanto está a cozer deve picar-se o bucho, de vez em quando, com a agulha, para que este não rebente.

■ Depois de cozido, serve-se cortado em fatias podendo ser acompanhado com salada e batatas fritas.

### SUGESTÃO

Há quem leve o bucho ao forno no fim de cozido, para alourar, mas para isso deve ser previamente untado com banha de porco.

Receita cedida pela Confraria Gastronómica do Bucho de Arganil.



# CARNE CHANFANA

## INGREDIENTES

1 kg de **carne de cabra**  
7,5 dl de **vinho tinto de boa qualidade**  
(tradicionalmente, usava-se vinho morangueiro)  
100 g de **toucinho** (ou **presunto**)  
3 colheres de sopa de **azeite**  
1 colher de sopa de **banha de porco**  
1 cálice de **aguardente** (no caso da carne ser muito rijá)  
2 dentes de **alho**  
1 **folha de louro**  
3 **cravinhos de cabecinha**  
**Colorau** q.b.  
**Sal** q.b.  
**Pimenta** q.b.  
**Salsa** q.b.



## PREPARAÇÃO

■ Limpa-se a carne de cabra velha de peles e gorduras, escalda-se com água a ferver e corta-se em pedaços. Corta-se o toucinho em fatias finas ou pedacinhos.

■ Unta-se o fundo de uma caçoila de barro e colocam-se aí os bocados de carne, o toucinho, o alho picado, o louro, os raminhos de salsa, o colorau, o sal, a pimenta, os cravinhos de cabecinha e o azeite. (Se a carne for muito rijá, para a atenrar, adiciona-se um cálice de aguardente).

■ Rega-se tudo com o vinho tinto e deixa-se a marinar para o dia seguinte.

## A-Z

## GLOSSÁRIO

**Caçoila** - o mesmo que caçoula - vaso de barro cilíndrico de diâmetro maior do que a altura e que se destina a cozinhar.

**Fusca** - escura, parda, trigueira. Diz-se do gado de pêlo escuro ou preto.

■ No dia seguinte leva-se a cozer em forno de lenha que já deve estar aquecido onde fica a cozer entre 3 e 4 horas.

■ Quando a carne estiver bem cozida, serve-se da própria caçoila com uma colher de pau, acompanhada com batatas cozidas.





## DOCES

# TIGELADA DE TORROZELAS



### INGREDIENTES

12 ovos  
1 l de leite  
1 colher de sopa de farinha (rasa)  
2 colheres de sopa de sumo de limão  
Canela  
Cerca de 500 g de açúcar



### PREPARAÇÃO

■ Batem-se muito bem os ovos com o açúcar (em maior ou menor quantidade, conforme o gosto) e o sumo de limão.

■ À parte, dissolve-se a farinha no leite frio e junta-se ao preparado anterior.

■ Deita-se esta mistura num tacho de barro (tradicionalmente de Molelos) e leva-se a forno (de preferência de lenha) que deve estar muito quente. O tacho não deve ficar demasiado cheio para não vazar o líquido.

■ Quando a tigelada estiver quase cozida, polvilha-se com canela e deixa-se acabar de cozer.

■ Serve-se no tacho em que foi ao forno.



### RITOS E HÁBITOS

Nalgumas zonas a tigelada não é polvilhada com canela.

## DOCES

# CAROLO



### INGREDIENTES

500 g de milho moído para carolos  
1,5 l de leite  
1 casca de limão  
500 g de açúcar  
1 pitada de sal  
Pau de canela (opcional)  
Canela para enfeitar



### PREPARAÇÃO

■ Lava-se o milho em várias águas de modo a obrigá-lo a largar as cascas mais duras.

■ Deixa-se o milho de molho durante 1 a 2 horas.

■ Coloca-se uma panela ou um tacho ao lume com água, a casca de limão e, querendo, um pau de canela.

■ Logo que a água esteja a ferver, junta-se o milho para carolos, anteriormente lavado, deixa-se cozer durante alguns minutos e vai-se mexendo.

■ Quando o milho traçado estiver quase cozido, vai-se adicionando o leite a pouco e pouco, conforme o milho vai secando, o açúcar e o sal e deixa-se apurar.

■ Retira-se do lume e coloca-se em pratos e travessas. Enfeita-se com canela e serve-se frio.

Nota: O milho para fazer carolos é moído grosseiramente e especialmente para este efeito.



### SABIA QUE...

A Festa dos Carolos surgiu nesta aldeia, por iniciativa de uma senhora abastada chamada Augusta. No mês de maio, altura em que a maioria da população efetuava as sementeiras e já quase não tinha que comer, esta senhora mandava confeccionar carolos e cozer broa. Os carolos eram posteriormente levados em tabuleiros até a Igreja, onde eram benzidos e distribuídos pelos pobres da aldeia e das redondezas. Esta oferta era feita em louvor de São Miguel, a quem era pedido que, no ano seguinte, os campos fossem férteis e a produção abundante. Esta tradição, que entretanto caíra em desuso, foi recuperada recentemente pela Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Vila Nova de Oliveirinha. Os Carolos são confeccionados no Quartel da Associação, no Pátio do senhor Ribeiro da Silva, e levados em tabuleiros para a Igreja. Depois de benzidos são novamente levados para o Quartel, em procissão, onde são divididos pelos habitantes.

# TERRITÓRIO AGUIEIRA, DÃO E CARAMULO



## CARACTERIZAÇÃO HISTÓRICA E GEOGRÁFICA

O território da Aguieira, Dão e Caramulo corresponde à zona de intervenção do GAL ADICES – Associação de Desenvolvimento Local.

Localizado na região Centro, este território integra os concelhos de Carregal do Sal, Mortágua, Santa Comba Dão e Tondela, pertencentes ao distrito de Viseu.

A Serra do Caramulo, a Barragem e Albufeira da Aguieira, a vasta rede hidrográfica, a mancha florestal, a vinha, as construções em granito e xisto e a riqueza patrimonial constituem os principais elementos identificadores do território aparecendo, indubitavelmente, ligados ao turismo.

Na gastronomia local, destacam-se as carnes de ovinos e caprinos, o queijo e o requeijão de ovelha, os enchidos, a caça e a lampreia. A maçã, o mel e a laranja de Besteiros são referências igualmente obrigatórias.

## PATRIMÓNIO GASTRONÓMICO

Várias freguesias do concelho de Tondela integram a área geográfica de produção do **Borrego Serra da Estrela – DOP**, ainda que tradicionalmente se encontrem outras raças ovinas e caprinas por todo o concelho.

A **Padela Serrana Caramulana** obteve esta designação do recipiente utilizado, a Padela de Barro Negro de Molelos, que faz parte do artesanato típico de Tondela.

Uma das especialidades gastronómicas do concelho de Mortágua é, desde tempos imemoriais, a **Lampantana**, confeccionada com carne de ovino e **Vinho Tinto do Dão – DOC**, além de outros ingredientes.

A confeção do **Cabrito Assado** estende-se por grande parte do território da Serra do Caramulo. Este prato era tradicionalmente consumido aquando das festas dos padroeiros das aldeias, na Páscoa e noutros momentos festivos. O segredo desta iguaria reside no sabor do cabrito

de Raça Serrana, alimentado da vegetação da Serra do Caramulo, e também na forma da sua confeção, utilizando-se a assadeira de barro negro para assar o cabrito em forno de lenha. Atualmente este prato pode ser degustado diariamente nos diversos restaurantes existentes e protagoniza a Semana Gastronómica do Cabrito e da Serra do Caramulo, que ocorre em junho e atrai muitos visitantes à região.

A excelente condição paisagística do concelho de Tondela, nomeadamente a Serra do Caramulo e as encostas dos rios Dão e Dinha, constitui o *habitat* ideal para várias espécies de caça.

A confeção das **Perdizes em Molho de Vilão** permite suavizar a sua textura, mesmo as de mais idade, sendo cozidas em lume brando, entre 25 e 45 minutos, e posteriormente colocadas num recipiente com tampa, alternando a carne com cebola, salsa, pimentas preta e branca, azeite, alho, sal e vinagre. As perdizes servem-se frias, acompanhadas de pão e vinho tinto.

Nos invernos rigorosos que caracterizam esta região, os pombos bravos sempre foram presença habitual nas matas típicas



das faldas da Serra do Caramulo e Vale de Besteiros. Estes pombos são capturados através da caça ou de armadilhas artesanais e o seu consumo tem sido, desde tempos imemoriais, uma forma de complementar a alimentação das populações das zonas rurais, onde tradicionalmente se confeciona o **Pombo d'Água**.

O **Coelho à Caçador** deve a sua designação ao coelho bravo, espécie abundante que se reproduz durante quase todo o ano, ao ponto de se tornar uma praga para as culturas agrícolas. A caça permitia, além da alimentação e da comercialização das peles, a proteção das colheitas.

A **Torresmada à S. Simão** é um prato tradicional da aldeia de Lobão da Beira, onde se comemora anualmente, no último domingo de outubro, a festa em honra de São Simão. Por esta altura, muitas famílias faziam a matança do porco e aproveitavam o sangue para fazer, não só as morcelas, mas também os torresmos, dando-lhes um sabor muito peculiar.

Este prato integra várias partes extraídas do porco no dia da matança: barriga, pá, carne gorda (de onde se faz a banha)

e sangue cozido. Tempera-se a carne com sal, alho, louro e vinho branco, deixa-se a marinar e frita-se em banha no dia seguinte. Num tacho de ferro, preferencialmente em lume de lenha, salteia-se a carne, com o fígado, a morcela e batatas cozidas com a casca. Sobre este preparado, esfarela-se por fim o sangue previamente cozido.

Os **Carolos em Vinho e Alhos** é, ao que se sabe, uma receita originária de Tondela, confeccionada com os produtos existentes na região, e terá surgido durante a I Guerra Mundial, como uma forma de fazer face à fome que assolou o país. Trata-se de um prato forte e económico, confeccionado apenas com milho, pequenas costelas de porco, coiratos e, nalguns casos, tripas de porco.

A tradição histórica da receita de **Peixe do Rio com Molho de Escabeche** está diretamente relacionada com a presença dos rios Mondego, Dão, Dinha e Criz e por uma miríade de outros pequenos percursos de água pelo que a pesca era uma atividade importante para as populações locais, permitindo-lhes

completar a subsistência no quotidiano rural, sobretudo quando o rio Mondego ainda era navegável. Atualmente a pesca constitui uma atividade com carácter de lazer e de desporto, pescando-se habitualmente barbos, pimpões, carpas, achigãs, percas, bogas e trutas. Pesca-se normalmente entre maio e setembro, sendo os outros meses de defeso (período em que os peixes se encontram recolhidos para procriação).

O **Bolo de Cornos**, também conhecido por Bolo de 24 Horas ou Bolo Doce da Páscoa é o doce mais característico do concelho de Mortágua, associando-se às tradições ancestrais de celebração da Páscoa. A originalidade destes nomes advém da sua apresentação em formato de corno e do facto de, em tempos idos, os bolos serem confeccionados com fermento tradicional e demorarem cerca de 24 horas a levedar.

A **Torta de Laranja**, doce bastante conhecido em Portugal, é muito confeccionada no concelho de Tondela, sobretudo devido à predominância deste fruto na região.

A **Tigelada do Caramulo** constitui uma das mais típicas sobremesas, confeccionada tradicionalmente em períodos festivos, aproveitando-se o calor do forno onde se assavam os pratos de carne no forno a lenha. Os ovos, o leite, o açúcar, o mel, uma pitada de canela e algumas nozes são os ingredientes desta receita, confeccionada habitualmente num recipiente de barro negro de Molelos.

Este território faz parte da Região Demarcada do Dão, sendo, portanto, associado a prestigiados vinhos protegidos com DOC. Os **vinhos tintos** possuem cor rubi e sabor aveludado. Os vinhos brancos são delicados, frescos e possuem cor citrina.



## PEIXE

# PEIXE DO RIO COM MOLHO DE ESCABECHE



### INGREDIENTES

1 kg de **peixe do rio**  
3 dentes de **alho**  
1 **folha de louro**  
3 colheres de sopa de **vinagre**  
**Pimenta** q.b.  
**Piripíri** q.b.  
**Sal** q.b.  
**Azeite** para fritar



### PREPARAÇÃO

■ Amanha-se o peixe e tempera-se com sal. Coloca-se uma frigideira ao lume com o azeite que se deixa aquecer bem e fritar-se o peixe do rio que depois se reserva a escorrer da gordura do azeite, sobre papel.

■ No fim do peixe todo frito, junta-se ao azeite de fritar, o alho laminado, a folha de louro, a pimenta, o vinagre e o piripíri.

■ Mexe-se sempre e deixa-se apurar, ficando assim preparado o molho de escabeche.

■ Colocam-se os peixes do rio já fritos numa travessa funda e regam-se com o molho de escabeche. Pode ser servido quente ou frio.

## CARNE

# LAMPANTANA



### INGREDIENTES

3 kg de **carne de ovinho**  
3 l **vinho tinto**  
2 dentes de **alho**  
1 **cebola**  
1 **folha de louro**  
0,5 dl de **azeite**  
100 g de **toucinho**  
1 raminho de **salsa**  
**Sal** q.b.  
**Piripíri** q.b.



### PREPARAÇÃO

■ Parte-se a carne aos pedaços e coloca-se numa caçoila de louça negra.

■ Tempera-se com os alho, a cebola, o louro, o azeite, o toucinho, a salsa, o sal e o piripíri. Deixa-se marinar durante algumas horas (aproximadamente 12 horas).

■ Em seguida, acrescenta-se o vinho até a carne ficar coberta e leva-se a cozer durante cerca de 2 horas, em forno de cozer o pão, ou, em alternativa, no forno do fogão de lenha.

■ Serve-se com batata “fardada” (batata cozida com a pele) e grelos.



## SABIA QUE...

Embora desconhecendo com rigor científico a origem da Lampantana, guardamos das anteriores gerações uma história que a procura explicar e que relaciona o seu aparecimento com as III Invasões Francesas, mais concretamente com a Batalha do Buçaco (1810) ocorrida maioritariamente em terras de Mortágua. Conta-se que, aquando da passagem das tropas napoleónicas pela região, as populações teriam envenenado as águas para matar as tropas invasoras. Como era preciso cozinhar a carne, terá sido utilizado, como recurso, o vinho. Da aliança entre estes dois ingredientes de qualidade terá resultado este prato de excelência, forte e suculento, cujo segredo na confecção e no tempero foi sabiamente guardado e perpetuado até nós e que, em dias de festa, continua a ser, rei à mesa, por Terras de Mortágua.

## CARNE

# CAROLOS EM VINHO E ALHO

### INGREDIENTES

500 g de **milho moído (carolos)**  
700 g de **costelas de porco**  
200 g de **coiratos**  
1 **chouriça moira**  
**Alhos**  
**Louro**  
**Piripíri**  
**Vinho tinto**  
**Cebola**  
**Azeite**

### PREPARAÇÃO

- Cortam-se as costelas e os coiratos em pequenos pedaços.
- Temperam-se, separadamente, com alho, louro, sal, piripíri e vinho tinto, ficando a marinar, em vinha-d'alhos, durante 5 dias. Vai-se mexendo e acrescentando vinho quando necessário.
- Faz-se um refogado com cebola e azeite, até a cebola ficar bem alourada (não queimada).
- Junta-se a carne e os coiratos, inicialmente, sem a marinada.
- Depois vai-se acrescentando a marinada, aos poucos, até a carne ficar cozida.
- Lavam-se bem os carolos até saírem as cascas. Acrescentam-se à carne e deixam-se ferver cerca de 25 a 30 minutos, até estarem cozidos. Se necessário vai-se acrescentando água, de modo a ficarem tipo “malandrinho”.

### SUGESTÃO

Os sabores ficam mais apurados quando confeccionado em lume de lenha, numa panela de ferro.

## CARNE

# CABRITO ASSADO À MODA DA SERRA DO CARAMULO

### INGREDIENTES

1 **cabrito** 3 a 5 kg  
6 dentes de **alho**  
**Folhas de louro**  
1,5 colher de sopa de **colorau**  
1 ramo de **salsa**  
3 **piripíris** pequenos  
**Sal grosso** q.b.  
0,75 dl de **vinho branco maduro**  
1 dl **azeite**  
1,5 colher de sopa de **banha de porco**

### PREPARAÇÃO

- Depois de limpo e retirada a fressura, desmancha-se o cabrito em pedaços grandes
- Seguidamente barram-se com uma papa feita com os alhos esmagados, sal grosso, o colorau, o piripíri, o louro, o azeite e a banha, junta-se o ramo de salsa e rega-se com algum vinho.
- O cabrito deverá ficar assim de um dia para o outro ou pelo menos 3 a 4 horas.
- O cabrito deverá ser assado em forno de lenha, que deverá estar a temperatura adequada.

■ Coloca-se numa assadeira de barro preto de Molelos e leva-se a assar.

■ O processo de assar deve ser vigiado de forma que o cabrito fique bem tostado, para isso ter em atenção de regar o mesmo com o molho acumulado na assadeira e na falta deste utilizar o restante vinho branco que sobrou do tempero em cru.

■ Finalmente, depois de pronto deverá ser servido com batatinhas assadas, arroz de miúdos (fressura) e grelos salteados.

### RITOS E HÁBITOS

A confeção do Cabrito Assado estende-se por grande parte do território da Serra do Caramulo. É prato com muita tradição em dias festivos, confeccionado aquando da festa do Santo Padroeiro da aldeia, Páscoa e outros momentos festivos.

Atualmente, é uma iguaria que se pode degustar todos os dias nos diversos restaurantes existentes, e que protagoniza a Semana Gastronómica do Cabrito e da Serra do Caramulo, ocorrido em junho, evento muito procurado por apreciadores desta especialidade



# CAÇA

## COELHO À CAÇADOR

### INGREDIENTES

- 1 coelho
- 150 g de toucinho
- 2 cebolas grandes
- 1 cabeça de alhos
- 1 l de um bom vinho tinto
- 1 dl de azeite ou 4 colheres de banha
- 2 tomates maduros
- 2 folhas de louro
- 1 colher de sopa de alecrim
- Azeite (para fritar)

### PREPARAÇÃO

■ Coloca-se o coelho partido aos pedaços numa tigela, tempera-se com sal e pimenta, junta-se o louro e os alhos esmagados (com casca) e rega-se com o vinho tinto, cobrindo a carne e fica assim de um dia para o outro.

■ Num tacho, derrete-se a banha e fritam-se as cebolas em rodela finas e o toucinho em tiras.

■ De seguida juntam-se os tomates maduros e, no fim, a carne da marinada.

■ Depois de ferver, baixa-se o lume e deixa-se cozinhar (pode juntar-se o alecrim antes de se baixar o lume).



### DICAS E TRUQUES

Se precisar de líquido, junta-se vinho, nunca água.



## DOCES

# BOLO DE CORNOS



### INGREDIENTES

3 kg **farinha trigo**  
1 kg **açúcar**  
1 copo de **leite**  
1 pacote de **margarina**  
24 **ovos**  
100 g **fermento de padeiro**  
0,5 dl de **azeite**  
1 colher de sopa de **sal**  
10 a 15 **limões**  
**Folhas de couve**



### PREPARAÇÃO

■ Coloca-se a farinha num alguidar de barro, junta-se alguns dos ovos, a margarina derretida, o leite, o sal e o fermento (dissolvido num pouco de água morna).

■ Amassa-se bem todos os ingredientes com as mãos, juntando os restantes ovos (um a um) até a massa fazer foles.

■ No fim de tudo amassado, “aconchega-se” no alguidar, unta-se com um bocadinho de azeite e cobre-se com um lençol e um cobertor (deixando levar até crescer para o dobro).

■ Aquece-se o forno de lenha e tendem-se os bolos, colocando-os sobre folhas de couve polvilhadas com farinha.

■ Em seguida, varre-se o forno e colocam-se os bolos (deixando cozer 45 minutos).

■ Por fim, untam-se com um pano embebido em manteiga derretida ou azeite, ou uma mistura de azeite com gema de ovo e açúcar.

## DOCES

# TORTA DE LARANJA



### INGREDIENTES

350 g de **açúcar**  
120 g de **margarina**  
80 g de **farinha de trigo**  
12 **ovos**  
Sumo e raspa de **2 laranjas**



### PREPARAÇÃO

■ Bate-se, à mão, os ovos com o açúcar. Sempre a bater, junta-se a margarina, previamente derretida, a farinha, o sumo e as raspa da laranja.

■ Unta-se um tabuleiro com margarina e forra-se com papel vegetal, também untado.

■ Deita-se o preparado no tabuleiro e vai ao forno a cozer durante cerca de 10 a 12 minutos. A uma temperatura de 180 °C.

■ Estende-se um pano numa mesa e polvilha-se com o açúcar.

■ Coloca-se a torta, já cozida, sobre o pano e enrola-se aos poucos sem partir.

■ Decora-se com rodela de laranjas.



### SABIA QUE...

A importância da laranja no concelho de Tondela encontra-se atestada na própria heráldica do município, onde a laranjeira ocupa lugar de destaque e representa a grande importância que os frutos têm na região, sendo também o símbolo do valor agrícola. Os frutos de ouro simbolizam a fidelidade, o poder e a liberdade e representam as condições locais, correspondendo os vinte e seis frutos ao número de freguesias que integram o concelho.



# TERRITÓRIO BEIRA INTERIOR SUL



## CARACTERIZAÇÃO HISTÓRICA E GEOGRÁFICA

O território de Beira Interior Sul, correspondendo à zona de intervenção do GAL ADRACES – Associação de Desenvolvimento da Raia Centro-Sul, integra os concelhos de Castelo Branco, Idanha-a-Nova, Penamacor e Vila Velha de Ródão.

Localizado numa zona de transição entre o Norte montanhoso e o Sul aplanado, o território é rico em contrastes geográficos e recursos naturais. Os vales encaixados do rio Tejo e Ocreza e dos seus afluentes, especialmente do Erges, Aravil e Ponsul, e as áreas planas adjacentes albergam um património natural valioso e diversificado.

Na Beira Sul encontram-se duas importantes zonas protegidas – o Parque Natural do Tejo Internacional e a Reserva Natural da Serra da Malcata – e duas das Aldeias Históricas de Portugal – Idanha-a-Velha e Monsanto.

O território integra ainda o Geopark Naturtejo da Meseta Meridional, o primeiro geoparque português, que desde 2006 faz parte das Redes Europeia e Global de Geoparques, sob os auspícios da UNESCO.

## PATRIMÓNIO GASTRONÓMICO

A agricultura da região caracteriza-se pela predominância das culturas permanentes e da policultura, destacando-se as produções de fruticultura e citrinos, olivicultura, horticultura, cerealicultura e a criação de ovinos, caprinos e bovinos.

A economia agropastoril predominante traduz o tipo de propriedades agrícolas de grande dimensão que caracterizam Idanha-a-Nova, com destaque para as culturas de regadio e a produção animal. O restante território caracteriza-se sobretudo por propriedades de pequena dimensão. O setor agroalimentar tradicional está aqui representado por produtos de excelência como a produção certificada de carnes e enchidos, de azeite e de queijos, bem como por cereais, hortofrutícolas e plantas silvestres.

O consumo tradicional de carne de caprinos e ovinos não se restringe à alimentação quotidiana. É considerado como prato obrigatório nos dias de trabalhos agrícolas especiais e refeições que celebram datas assinaláveis da vida ou da história local, nos dias santos dos padroeiros e festas tradicionais ou de família, datas em que era e é de rigor servir refeições melhoradas.

Um dos mais característicos pratos de carne da Beira Interior Sul são os **Borelhões**, **Burulhões** ou **Burrilhões**, feitos a partir das tripas e bucho da cabra, e os ensopados e assados de cabrito ou borrego.

O **Arroz de Fressura**, prato típico de Penamacor, consumia-se principalmente em casamentos. As carnes mais tenras da cabra eram assadas em forno de lenha; as



restantes carnes eram utilizadas na confeção de ensopado e as fressuras e as miudezas eram refogadas e aproveitadas para a confeção deste arroz, ao qual se juntava, nalgumas freguesias, o sangue guardado aquando da matança.

Do leite de caprinos e ovinos sempre se prepararam excelentes queijos, como o Queijo Amarelo da Beira Baixa, e o Queijo Picante da Beira Baixa, fabricados à cabreira a partir de leite de ovelha e de cabra, coalho animal, o Queijo de Castelo Branco fabricado à ovelheira a partir de estreme e coalho vegetal.

O queijo queimado da Beira Baixa não é picante por lhe ser adicionado qualquer tipo de ingrediente (pimentas, picantes, etc.). Essa característica tão apreciada e única é conferida pelo tipo de tratamento e cura. Este queijo apresenta características semelhantes ao queijo certificado picante da Beira Baixa.

O concelho de Idanha-a-Nova detém a maior reserva de caça do país (50.223 ha). Monfortinho é uma das freguesias preferidas pelos caçadores devido à grande diversidade de espécies.

A **Feijoada de Lebre de Monfortinho** é consumida, desde tempos imemoriais, na época própria de caça desta espécie.

O rio Tejo sempre foi um recurso valioso de Vila Velha de Ródão ara a atividade de piscatória. O tradicional provérbio das





gentes de Ródão, “Pescador de cana, fome de esgana”, revela que a pesca à linha era insuficiente para assegurar a sobrevivência da família, pelo que os pescadores tinham de arriscar a vida no rio para garantir comida na mesa. Surgiram assim as **Sopas ou Migas de Peixe do Rio com Poejo**, acompanhadas de peixe frito, que continua a ser o prato mais tradicional do concelho de Vila Velha de Ródão.

Este território situa-se também na área geográfica da produção dos **Azeites da Beira Interior – DOP**, integrando o tipo de Azeite Regional da Beira Baixa, que apresenta uma coloração amarela clara levemente esverdeada, com aroma *sui generis* e sabor a fruto.

O **feijão-frade**, sobretudo a espécie de cara verde, é um produto de excelente qualidade sobretudo na freguesia da Lardosa, concelho de Castelo Branco, devido às condições edafo-climáticas excecionais daquela zona.

São muitas as plantas silvestres que eram utilizadas na alimentação das populações locais, à semelhança do que se passava em muitas outras regiões: as acelgas, os saramagos, as beldroegas, as leituças, as merujas, as alabaças, os espargos, agriões e espinafres silvestres, e muitas variedades de cogumelos, sendo os mais consumidos nesta zona os localmente chamados criadilhas e tortulhos.



A **acelga** é uma planta rica em carotenos e vitamina C, utilizada em receitas típicas da vila de Penamacor, como as **Acelgas fritas**, o Esparregado de Acelgas ou a Sopa de Acelgas. Sendo um alimento de grande versatilidade, era também utilizado como alternativa alimentar em alturas de escassez de couves e outras hortaliças.

A **doçaria** deste território integra especialidades de presença constante como a Tigelada, os Borrachões, o Bolo de Festa/Páscoa, os Biscoitos de Azeite, as Bicas e as Papas de Carolo. As **Papas de Carolo** são um doce tradicional típico de todo o território da Beira Interior Sul, principalmente em Alcains (concelho de Castelo Branco). O milho é moído grosseiramente, formando uns carolos que são utilizados para confeccionar uma papa de aspeto semelhante ao arroz-doce. A quantidade de açúcar é relativamente reduzida, o que o torna um doce saudável, equilibrado e pouco calórico.

Na gastronomia desta região importa salientar os tão apreciados borrachões, típicos bolos secos confeccionados à base de vinho, azeite, açúcar e aguardente.



## SABIA QUE...

Noutros tempos o feijão-frade era a base de sustento dos agricultores locais (os solos pobres eram apenas propícios ao cultivo de feijão-frade e centeio), sendo inclusivamente utilizado como moeda (“ganhões”) de pagamento aos trabalhadores rurais, a par do toucinho e do centeio.

Sendo um alimento rico em potássio, fibras e proteínas vegetais, comia-se simplesmente cozido e temperado com um fio de azeite. As sobras eram utilizadas para confeccionar **sopa de feijão-frade**, em grandes panelas de ferro, que lhe conferiam melhor sabor. Para apurar o aroma, incluía-se uma rama de cebola na preparação do caldo.



## ENTRADAS

### ACELGAS FRITAS



#### INGREDIENTES

Caulés de acelgas  
Azeite  
Sal

Para a polme:

Ovo  
Farinha  
Água



#### PREPARAÇÃO

- Lavam-se bem os caules das acelgas e levam-se a cozer em água e sal.
- Escorrem-se muito bem e envolvem-se num polme feito com ovo, farinha e água.
- Levam-se a fritar em azeite.



#### SUGESTÃO

As folhas das acelgas podem ser aproveitadas para fazer esparregado.



#### RITOS E HÁBITOS

As Acelgas fritas eram consumidas tradicionalmente na segunda-feira seguinte ao dia de Páscoa. Nesse dia as pessoas preparavam diversas iguarias que levavam à Ermida de Nossa Senhora do Incenso (Penamacor) onde, entre os respetivos festejos religiosos, comiam as suas merendas. Entre essas iguarias estavam pastéis e pataniscas de bacalhau, ovos verdes ou omeleta de ovos com salsa, galinha corada e doces como as filhós de forma, o pão de ló e o bolo escuro de canela. Atualmente estes cozinhados quase desapareceram dos costumes alimentares desta festa e poucas são as pessoas que ainda levam merenda.

## SOPAS

### SOPA DE FEIJÃO-FRADE



#### INGREDIENTES

Feijão-frade (pequeno)  
Batatas  
Couve  
Cebola (com a rama verde)  
Azeite  
Água  
Sal



#### PREPARAÇÃO

- Coloca-se o feijão a cozer em água temperada com sal e com cebola cortada, incluindo a rama.
- Quando o feijão estiver quase cozido, acrescentam-se as batatas cortadas aos quadrinhos e deixam-se cozer.
- Quando estas estiverem quase cozidas, juntam-se as couves cortadas de forma grosseira e rega-se com azeite. Mantém-se a cozedura até tudo estar macio.



#### SABIA QUE...

Na atualidade, este prato quase desapareceu dos hábitos alimentares diários, sendo-lhe atribuído pouco valor, sobretudo entre os mais novos. Contudo, a Junta de Freguesia da Lardosa tem vindo a tentar recuperar a imagem do feijão-frade como produto tradicional de prestígio. Para tal, realiza há vários anos a Feira do Feijão-Frade, que tem conseguido atrair centenas de visitantes à região.



## PEIXE

# MIGA DE PEIXE DO RIO COM POEJO



### INGREDIENTES

Postas grandes de **barbo**  
**Tomate pelado**  
**Cebola** cortadas às rodelas  
Dentes de **alho** picados  
**Pão da região**, comprado de véspera, e cortado em fatias fininhas  
Raminhos de **poejo**  
**Malagueta** (opcional)  
**Colorau**  
**Azeite** para cobrir o fundo tacho  
**Sal** q.b.

Para o peixe frito:

**Barbo** ou **lúcio-perca** cortado em postas finas  
**Farinha**  
**Vinagre**



### PREPARAÇÃO

■ Num tacho, largo e alto, deita-se o azeite, as cebolas e os alhos e refoga-se, em lume médio, até a cebola ficar transparente.

■ Em seguida, junta-se o tomate, a malagueta, o colorau e o sal e fica a apurar durante cerca de 10 minutos.

■ Depois, junta-se água suficiente para preencher 3/4 da capacidade do tacho e os raminhos de poejo e retifica-se o sal.

■ Quando começar a ferver junta-se o peixe que deverá cozer durante cerca de 10 minutos.

■ Retira-se o peixe.

■ Quando a temperatura do peixe permitir, tira-se-lhe a pele e as espinhas e

coloca-se por cima do pão que deverá estar num recipiente que possa ir à mesa.

■ Retira-se o poejo da água e verte-se esta para dentro da taça que tem o pão e o peixe.

■ À parte, frita-se o barbo ou lúcio-perca, bem fino, temperado com sal e passado por farinha.

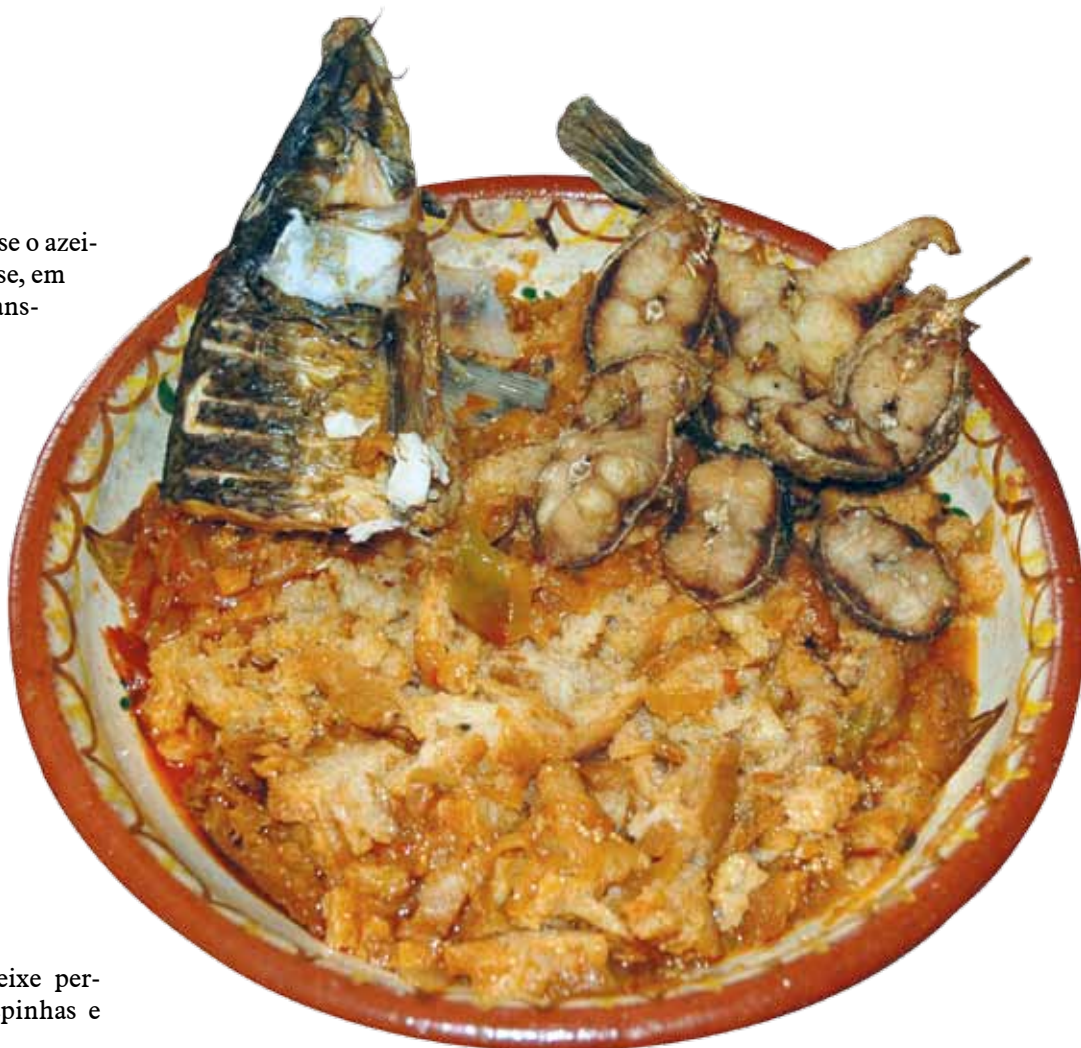
■ Assim que esteja acabado de fritar, borrafa-se com uns pingos de vinagre.

■ Finalmente, serve-se levando a taça para a mesa, acompanhada de uma travessa com o peixe frito.



### RITOS E HÁBITOS

Atualmente, é bastante comum a organização de excursões ao concelho de Vila Velha de Ródão, com o intuito de degustar tal *ex libris* nos restaurantes locais, sendo necessário fazer marcação prévia.



## CARNE

# ARROZ DE FRESSURA

### INGREDIENTES

Miudezas de cabra ou cabrito  
Arroz  
Sangue da cabra ou do cabrito  
Cebola e alho  
Folha de louro  
Azeite  
Vinho tinto  
Sal



### PREPARAÇÃO

■ Faz-se um refogado com a cebola, o alho, o azeite e as miudezas da cabra. Tempera-se com vinho tinto e adiciona-se uma folha de louro.

■ Deixa-se apurar e acrescenta-se o sangue previamente cozido e cortado aos pedacinhos. Mexe-se e deixa-se guisar durante mais algum tempo.

■ Quando estiver bem apurado, acrescenta-se água e tempera-se com sal. Quando a água começar a ferver, junta-se o arroz e deixa-se cozer.

### RITOS E HÁBITOS

A receita que aqui se apresenta foi descrita na freguesia de Bemposta, mas fazia parte dos costumes alimentares de todo o concelho de Penamacor, especialmente nos casamentos.

## CAÇA

# FEIJOADA DE LEBRE DE MONFORTINHO

### INGREDIENTES

1 lebre  
Cebola  
Couve lombarda  
Cenouras  
Azeite  
Sal  
Tomilho  
Vinho tinto  
Feijão-manteiga  
Pimentão doce  
Louro

### PREPARAÇÃO

■ Corta-se a lebre limpa em pedaços.

■ Põe-se a marinar de um dia para o outro com o alho, a cebola, o tomilho, o louro, o vinho tinto, o sal, o azeite e o pimentão.

■ Leva-se depois a lume brando a estufar tudo e, quando estiver quase cozida, junta-se a couve lombarda e a cenoura.

■ Adiciona-se o feijão previamente cozido, retificam-se os temperos e serve-se.

### RITOS E HÁBITOS

Hoje em dia, esta receita continua a ser confeccionada por algumas pessoas da região e faz parte das ementas dos hotéis da freguesia, a par de outros pratos típicos, podendo assim ser apreciada por quem visita o território.





## DOCES

# PAPAS DE CAROLO

### INGREDIENTES

250 g de **carolo**  
1 l de **leite**  
**Água**  
**Sal**  
**Azeite**  
4 colheres de sopa de **açúcar**



### PREPARAÇÃO

- Coloca-se água temperada com sal e azeite a ferver no lume.
- Adiciona-se o carolo e deixa-se cozer lentamente, mexendo sempre.
- Depois de cozido, vai-se deitando o leite aos poucos, mexendo sempre, até ficar bem cremoso.
- No final, adiciona-se o açúcar e deita-se para uma terrina de barro para arrefecer.
- Come-se frio, à colher.



A quantidade de açúcar é relativamente reduzida, o que o torna um doce saudável, equilibrado e pouco calórico.”



# TERRITÓRIO SERRA DA ESTRELA



## CARACTERIZAÇÃO HISTÓRICA E GEOGRÁFICA

O território da Serra da Estrela corresponde à zona de intervenção do GAL ADRUSE – Associação de Desenvolvimento Rural da Serra da Estrela. Integra os concelhos de Celorico da Beira, Fornos de Algodres, Gouveia, Manteigas e Seia num total de 93 freguesias.

A Serra da Estrela e o rio Mondego dominam este território de montanha, que envolve o ponto mais alto do continente português (1993 m de altitude na Torre). Na vertente norte da Serra, a Cabeça do Velho, um monólito granítico a 1300 m de altitude é um dos pontos mais altos e mais admirados do território. Dominando o Vale do Mondego, o Castelo de Linhares (a 850 m) é também um bom ponto para tirar partido dos encantos da paisagem de montanha.

Num território onde se trabalha a lã há 800 anos, o setor secundário tem vindo a perder importância devido ao declínio

da indústria têxtil. A estratégia assenta agora na valorização dos recursos locais e do saber-fazer, como forma de atrair visitantes e consolidar a Serra da Estrela como destino turístico.

Detentor de condições naturais singulares, o território é também (re)conhecido pela fauna e flora existentes, pelos *habitats* que conservam e preservam espécies únicas em Portugal e que integram a área protegida do Parque Natural da Serra da Estrela.

## PATRIMÓNIO GASTRONÓMICO

A gastronomia tem neste território uma grande genuinidade e diversidade, encontrando-se aí diversos produtos de qualidade reconhecida, alguns deles certificados. Enquadrado pelo Parque Natural da Serra da Estrela, o ambiente desta zona permite a valorização dos recursos naturais desenvolvendo atividades como a silvopastorícia, a apicultura e a piscicultura, bem como o aproveitamento das ervas medicinais e aromáticas e dos produtos silvestres.

A pastorícia e atividades com ela relacionada conferem uma acentuada particularidade ao território. A pastorícia é uma atividade antiquíssima nesta região, tendo constituído o suporte da economia serrana durante séculos.

Podem referir-se como principais produtos locais, o Queijo Serra da Estrela, o requeijão, a carne de borrego, os enchidos, o centeio, as trutas, o mel, as castanhas e os produtos silvestres.

O **Queijo Serra da Estrela – DOP** surgiu como um subproduto da produção do Queijo Serra da Estrela. Mantém-se a forma tradicional de maneio que confere à carne características organolépticas diferenciadas: particularmente macia e saborosa, de paladar muito suave.

A carne do Borrego Serra da Estrela é utilizada na confeção de variadíssimas receitas antigas das casas beirãs,



A produção do Queijo Serra da Estrela remonta ao século XII, é o mais antigo dos queijos portugueses e dos mais afamados de todo o Mundo. Esteve presente nas mesas reais e foi mesmo evocado por Gil Vicente no século XVI.”

particularmente em períodos festivos. O **Borrego Assado** em forno de lenha é uma das especialidades mais apreciadas. A cabeça e a carne mais tenra das pás são utilizadas na **Canja de Borrego**, uma das sopas regionais típicas da gastronomia da região Serra da Estrela.

A confeção em panela de ferro e a utilização de ingredientes típicos da região (o borrego, o azeite, a cebola e a cenoura) conferem-lhe um sabor inigualável que a transformam numa das sopas mais procuradas pelos habitantes da Serra da Estrela e por quem a visita.

O **Queijo Serra da Estrela – DOP** é um recurso endógeno com enorme potencial e da maior importância para toda esta vasta região. A sua produção remonta ao século XII, é o mais antigo dos queijos portugueses e dos mais afamados de todo o Mundo. Esteve presente nas mesas reais e foi mesmo evocado por Gil Vicente no século XVI. É produzido com leite de ovelhas das raças Bordaleira Serra da Estrela



e/ou Churra Mondegueira e coalhado pela flor do cardo, planta nativa da região. É um queijo de fabrico artesanal produzido apenas com o leite, coalho vegetal e sal. Trata-se de um queijo de ovelha curado, com crosta amarelo-palha e pasta semi-mole amanteigada e cor branco-marfim, que possui a forma de um cilindro baixo com abaulamento lateral, com bordos indefinidos. O queijo é submetido a um processo de certificação para poder ser comercializado com a qualificação Queijo Serra da Estrela. O Queijo Serra da Estrela foi nomeado uma das 7 Maravilhas da Gastronomia de Portugal.

Os enchidos tradicionais desta zona incluem o chouriço, a farinheira, a morcela de sangue, o paio e a paiola.

O **Mel de Urze** é fabricado pelas abelhas que recolhem o pólen das urzes predominantes nas zonas mais altas da Serra da Estrela (como a queiró, a torga e a urze branca), produzindo um mel com cor e paladar característicos.

O **Pão de Centeio** é tradicionalmente amassado à mão, com farinha de cor escura (resultante do centeio cultivado em terras serranas) e cozido em forno de lenha.

As águas frias e claras dos rios, lagoas e barragens da Serra da Estrela são o local privilegiado para as trutas fário, uma espécie autóctone, que os pastores apanhavam no rio Zêzere e preparavam enquanto guardavam o rebanho.

Entre as possíveis formas de confeccionar estas trutas, está a receita **Trutas de Escabeche**, que acompanha com batata cozida e legumes.

De entre as matérias primas locais destacamos, ainda, a feijoca, a castanha, a abóbora, a cherovia (ou pastinaca), os bolotos, os frutos silvestres, o zimbro e a flor de sabugueiro.



A **feijoca** é uma variedade de feijão graúdo que, quando cultivada nas regiões de montanha, adquire um sabor muito aveludado. Na região da Serra da Estrela, a feijoca é branca e muito saborosa. Sendo rica em proteínas, faz parte da dieta alimentar das populações das regiões de montanha. Em Manteigas foi criada a Confraria da Feijoca, Associação de Confrades que adoptou a feijoca como talismã das especialidades regionais com singulares sabores de montanha, cuja produção local urge incentivar para as preservar.

A receita tradicional da **Feijoca Serrana** é um guisado ao qual se juntam carnes de porco previamente cozidas, deixando-as apurar. Acrescentam-se depois as feijocas, cozidas e não piladas, demolhadas de véspera. Servem-se com enchidos regionais (chouriça, morcela, farinheira) e arroz de carqueja cozido na água da feijoca.

Atualmente, os restaurantes da região servem a feijoca em inúmeras e variadas receitas, incluindo doçaria.

Na doçaria da região salienta-se o **Bolo Negro de Loriga**, com mais de 150 anos, e que segundo diversos testemunhos, é um bolo exclusivo desta localidade, com sabor e textura especiais, que se distingue pelo formato retangular e pela cor escura.

Aponta-se como origem provável a sua ligação à “colónia” inglesa residente em Loriga entre meados do século XIX e

princípios do século XX, pela semelhança com o típico bolo inglês e pelo facto de se acompanhar com chá, bebida profundamente enraizada no consumo local.

O **Requeijão Serra da Estrela – DOP** resulta do aproveitamento do soro sobran-te do fabrico do queijo, podendo derivar do leite de ovelha das raças Bordaleira Serra da Estrela e Churra Mondegueira ou da cabra raça Serrana.



## SABIA QUE...

Até aos anos 50 do século XX o requeijão era acompanhado com mel ou geleia de marmelo, ingredientes que não aderiam bem e “deslizavam”. Então uma senhora chamada Rosalina Camelo resolveu cobrir o requeijão com compota de abóbora “porqueira” e amêndoa. Surgiu assim um novo conceito de sobremesa, cuja fama se estendeu rapidamente a todo o país: Requeijão com Doce de Abóbora e Amêndoa à moda da D. Rosalina.



## ENTRADAS

### TOSTA DE PÃO DE CENTEIO COM QUEIJO SERRA E MEL DE URZE

#### INGREDIENTES

Pão de Centeio  
Queijo Serra  
Mel da Urze

#### PREPARAÇÃO

- Levam-se ao forno a tostar as fatias de pão de centeio.
- Depois de tostadas, coloca-se sobre cada uma delas, uma fatia de queijo serra e leva-se novamente no forno, para derreter ligeiramente o queijo.
- No final, sobre a combinação do pão e do queijo coloca-se uma colher de mel de urze.

Receita cedida por Jorge Camelo.



## SOPAS

### CANJA DE BORREGO

#### INGREDIENTES

500 g de borrego (preferencialmente cabeça e carne das pás)  
100 g de massa pevide  
5 grãos de pimenta  
1 cenoura média  
1 cebola  
Hortelã q.b.  
Sal q.b.

#### PREPARAÇÃO

- Começa-se por limpar o borrego de todo o sebo.
- De seguida, leva-se ao lume a cozer em 2 l de água, com uma pitada de azeite, a



A carne do Borrego Serra da Estrela é utilizada na confeção de variadíssimas receitas antigas das casas beirãs, particularmente em períodos festivos. A cabeça e a carne mais tenra das pás são utilizadas na Canja de Borrego.

que se adiciona também a pimenta, a cebola, a cenoura e o sal.

■ Deixa-se ferver em lume brando durante cerca de 1 hora.

■ Depois de cozida a carne, retira-se a mesma e cõa-se o caldo.

■ Vai novamente ao lume e, quando levantar fervura, junta-se a massa pevide e deixa-se cozer durante mais 10 minutos.

■ Depois de cozido junta-se a carne do borrego que pode ser, ou não, desfiada.

■ Na altura de servir retifica-se o sal e junta-se um raminho de hortelã das margens do Mondego.

Receita cedida pela Confraria do Borrego.



## PEIXE

# TRUTAS DE ESCABECHE

### INGREDIENTES

Trutas  
Azeite  
Sal

Para o molho de Escabeche:

Azeite  
Louro  
Alhos  
Vinagre



### PREPARAÇÃO

■ Amanham-se as trutas, temperam-se de sal e fritam-se em azeite.

**O molho de escabeche:**

■ Numa caçarola, coloca-se o azeite, o louro, os alhos e o vinagre. Leva-se ao lume até ferver um pouco.

■ Numa travessa colocam-se as trutas e, ainda quentes, regam-se com o molho de escabeche.

■ São acompanhadas por batata cozida e legumes.

Receita cedida pelo Restaurante Guarda Rios.



## CARNE

# FEIJOCA SERRANA COM ARROZ DE CARQUEJA

### INGREDIENTES

Feijoca  
Orelha e pé de porco  
Entrecosto  
Chouriça  
Cebola  
Cenoura  
Alho  
Louro  
Azeite  
Vinho branco e *brandy*

### PREPARAÇÃO

■ No dia anterior, põem-se as feijocas a demolhar. Depois de demolhadas, cozem-se em água temperada com sal. À parte cozem-se as carnes e a chouriça (não podem ficar muito cozidas) e cortam-se aos cubos. Reservam-se.

■ No dia seguinte, faz-se um picadinho de cebola, alho, louro, cenoura que vai a refogar em azeite. Aos poucos, adiciona-se

a água da cozedura das carnes do dia anterior.

■ Junta-se um cálice de *brandy* e um copo de vinho branco. Ficam as carnes a estufar lentamente até atingirem o ponto.

■ Acrescenta-se a restante água da cozedura das carnes e a água onde foram cozidas as feijocas. Deixa-se apurar.

# ARROZ DE CARQUEJA

### INGREDIENTES

Arroz agulha  
Água da cozedura das feijocas  
Cebola  
Alho  
Azeite  
Carqueja  
Chouriça, morcela e farinheira  
Sal

### PREPARAÇÃO

■ Refoga-se no azeite a cebola e o alho picados e junta-se o arroz até absorver a gordura.

■ Junta-se então a água de cozer as feijocas, um raminho de carqueja e tempera-se com sal.

■ Enquanto o arroz coze lentamente, fritam-se morcela, farinheira e chouriça. Decora-se o arroz com os enchidos fritos cortados às rodelas.

Receita cedida pelo Restaurante A Cascata.





## DOCES

# BOLO NEGRO DE LORIGA

### INGREDIENTES

3 ovos  
250 g de açúcar  
250 g de farinha  
1 colher de chá de bicarbonato de sódio  
1/2 colher de chá de canela (bem cheia)  
5 dl de leite gordo



### PREPARAÇÃO

■ Batem-se, à mão, os ovos inteiros com o açúcar e a canela.

■ Mistura-se a farinha com o bicarbonato, sem bater, e por fim o leite, até a massa o absorver e ficar fluida.

■ Leva-se a cozer em forma retangular e alta, untada com manteiga e polvilhada com farinha, colocando por cima também um pouco de farinha.



■ Deve aquecer-se bem o forno antes de colocar a forma.

■ O tempo de cozedura é cerca de 1 hora.



### RITOS E HÁBITOS

Consome-se habitualmente em momentos festivos (na Páscoa, na festa da Padroeira de Loriga, em casamentos, excursões e romarias), por vezes acompanhado de queijo e requeijão. Faz parte da lista de sobremesas dos restaurantes locais. A indústria panificadora local promove a sua distribuição para todo o país e mesmo para as comunidades loriguenses que residem no estrangeiro.

Receita cedida pela Confraria da Broa e do Bolo Negro de Loriga.

## DOCES

# REQUEIJÃO COM DOCE DE ABÓBORA

À MODA DE D. ROSALINA



### INGREDIENTES

Requeijão da Serra da Estrela  
Doce de abóbora  
Amêndoa triturada



### PREPARAÇÃO

■ Coloca-se por cima do requeijão, doce de abóbora.

■ Finaliza-se com amêndoa triturada.

Receita cedida por Miguel Camelo.



### SABIA QUE...

O requeijão Serra da Estrela e o tradicional doce de abóbora porqueira passaram a fazer parte da carta dos restaurantes locais, permitindo a divulgação e o escoamento destes dois produtos genuínos. Hoje em dia é possível comprar embalagens de requeijão acompanhado com doce de abóbora, comprovando a existência de um nicho de mercado para esta sobremesa inovadora.

# TERRITÓRIO PINHAL INTERIOR SUL



## CARACTERIZAÇÃO HISTÓRICA E GEOGRÁFICA

O território do Pinhal Interior Sul corresponde à zona de intervenção do GAL PINHAL MAIOR – Associação de Desenvolvimento do Pinhal Interior Sul. Integra os concelhos de Mação, Oleiros, Proença-a-Nova, Sertã e Vila de Rei. O Pinhal Interior Sul, subregião da Pinhal Maior, cuja área foi já considerada a maior mancha contínua de pinheiro bravo da Europa, é um território reclinado sobre a albufeira do Zêzere, Tejo e Ocreza, homogéneo na morfologia e no clima.

A paisagem é constante e marcada por pinhal, serra e água. Em termos económicos, o território encontra-se muito ligado à floresta, com especial destaque para o setor da madeira e para os setores agroalimentares. Beneficiando de uma posição estratégica (o centro geodésico de Portugal situa-se no Picoto da Melriça em Vila de Rei), o território tem vindo a atrair visitantes, pelo que o turismo surge cada

vez mais como uma atividade económica complementar. Ao nível de património natural, existem inúmeras praias fluviais como Açude Pinto, Álvaro, Cambas, Aldeia Ruiva, Fróia e Malhadal.

## PATRIMÓNIO GASTRONÓMICO

A pastorícia e os produtos agroalimentares daí derivados sempre tiveram um papel relevante neste território. “Das cabras, na posse de quase todas as famílias, os agricultores aproveitavam: as crias para venda ou, mais recentemente, para servir de repasto pelos casamentos e outros tempos festivos; o leite para beberem, nem sempre, e para o fabrico artesanal de queijos. Quando velhas ou maninhas as cabras eram abatidas e consumidas, em épocas especiais e em tempo de festa. (...) Das ovelhas, para além dos borregos, do leite e da carne, utilizavam a sua lã (...) A sua carne, como a de cabra, tinha um papel importante nos batizados, casamentos e outras festas, religiosas ou profanas.”

Destaca-se no concelho de Oleiros o famoso **Cabrito Estonado** cuja confeção demora três dias. Trata-se de uma receita típica de cabrito assado no forno de lenha, com a particularidade de o cabrito não ser previamente esfolado, mas estonado, designação que advém de se extrair “o que está à tona”, ou seja, é-lhe tirado o pelo mas mantendo a pele que fica estaladiça. Assim, o cabrito não perde gordura e a carne fica mais succulenta e mais saborosa.

Infelizmente, as exigências específicas da confeção desta iguaria são incompatíveis com algumas normas recentemente estabelecidas, o que coloca em perigo a preservação desta longa tradição. Tradicionalmente, é muito consumido na Páscoa.

As pessoas que possuem cabras e/ou ovelhas aproveitam também o respetivo leite para consumo próprio, por vezes para doces e para fazer queijos. Os queijos eram secos sobre uma tábua numa casa

fresca e escura para não ficarem olhados por dentro. Depois de bem secos eram colocados em pequenos potes de barro chamados asados, cobertos com azeite ou só abafados. Também se comiam frescos. O queijo cabreiro, fabricado artesanalmente, é outro *ex libris* destes concelhos. O melhor queijo é produzido nos meses mais frios, altura em que existem melhores pastagens e o leite de cabra é mais rico.





Neste território quase toda a família criava pelo menos um porco que era alimentado com castanha, restos de comida e produtos da horta.

O concelho de Mação destaca-se em atividades como a olivicultura, a vinha, a caprinocultura e a apicultura. É conhecida como a “Terra dos 3 Ás” – Água, Ar e Azeite. As condições climáticas deste concelho são propícias à produção de

enchidos e presuntos, produzindo-se em Mação 70 por cento de todo o presunto nacional.

O bucho de porco recheado é um prato característico desta região, que na Beira se fazia sobretudo para consumir durante a festa da matança, e noutras regiões do país costumava guardar-se no fumeiro. Hoje são poucas as famílias que continuam a matar o porco e a fazer o bucho, mas há pessoas que querem manter a tradição e projetam construir pequenas unidades de produção de bucho. A receita varia de localidade para localidade.

Também a gastronomia de Proença-a-Nova é marcada pela caprinocultura e pela agricultura. De entre as especialidades gastronómicas do concelho (como, por exemplo, a Sopa de Peixe, o **Bucho Recheado**, a Cacholada, as Morcelas de Erva-doce, a Salada de Almeirão com Batata Cozida, os Nabos com Feijão, ou as Couves com Broa) é forçoso destacar a excelente **Tigelada de Mel** que é a rainha da doçaria local.

Na gastronomia de Vila de Rei podemos encontrar muitos dos pratos mais emblemáticos da zona de Pinhal Maior, mas devemos salientar o Bacalhau à Vila de Rei, o Bacalhau à Cobra, o **Achigã Grelhado** ou Frito, o Cozido à Vila de Rei, o Arroz Doce e o Pudim de Vila de Rei, rico em amêndoa e gemas de ovos, e as Broas de Mel.

Os peixes dos rios são muito apreciados e com eles se prepararam diversas receitas como saborosas sopas, peixe simplesmente frito ou de escabeche, grelhado e a cabidela de lampreia.

O vinho callum é exclusivo de Oleiros e provém de uma casta estabelecida ao longo das margens da Ribeira de Oleiros. Trata-se de um vinho branco, com baixo teor alcoólico e muito ligeiro, frequentemente comparado ao vinho verde.

A **Aguardente de Medronho da Sertã** pode ser servida como digestivo e é produzida em alambiques locais, aproveitando a existência abundante de medronheiros na região.



## SABIA QUE...

“As carnes do porco sabiamente preparadas eram, parcimoniosamente, consumidas ao longo do ano, tanto em refeições do dia a dia, como nos repastos cerimoniais, como casamentos, batizados e trabalhos agrícolas especiais. Os presuntos, quando havia muita boca para sustentar, eram vendidos ou trocados por mantas de toucinho, trazidas pelos almocreves e toucinheiros, vindos, especialmente, do concelho de Mação e do Alto Alentejo. Também alguns trabalhadores que iam para as ceifas no Alentejo levavam consigo toucinho para poderem trazer trigo que serviria para confeccionar o pão que se devia consumir em tempo de festa.”





## PEIXE

# ACHIGÃ GRELHADO



### SABIA QUE...

O município de Vila de Rei promove o prato típico Achigã Frito com Molho de Vinagrete. O Festival Gastronómico anual do Achigã é uma festividade organizada pela Câmara Municipal para promover a receita mais antiga da vila. O achigã pescado no rio Zêzere tornou-se um elemento característico da gastronomia local.



### INGREDIENTES

1 kg de peixe de rio (achigã ou barbo)  
1 molho de coentros (ou poejos)  
Sal q.b.  
1 malagueta (opcional)  
3 dentes de alho  
2 dl de azeite  
1 colher sopa de vinagre



### PREPARAÇÃO

- Prepara-se o peixe tempera-se com sal, grelha-se e reserva-se numa travessa.
- Enquanto o peixe grelha, prepara-se o tempero: num almofariz, pisam-se as folhas de coentros, os dentes de alho, a malagueta e o sal e junta-se o azeite.
- Aquece-se levemente esta mistura ao lume e perfuma-se com o vinagre.
- Rega-se o peixe com esta mistura e serve-se com batatas cozidas e salada.

## PEIXE

# ARROZ DE LAMPREIA



### INGREDIENTES

Lampreia  
Cebola  
Alho  
Louro  
Piripíri  
Salsa  
Poejo  
Coentro  
Azeite  
Sal  
Vinho tinto maduro  
Vinagre  
Arroz  
Sangue da lampreia



### PREPARAÇÃO

- Limpa-se a lampreia com água quente. Abre-se e aproveita-se o sangue.
- Juntam-se os temperos: cebola, alho, louro, piripíri, salsa, poejos e coentros, azeite, sal, vinho tinto maduro, e vinagre, tudo em cru.
- Coze-se a lampreia e faz-se um arroz de cabidela. Acrescenta-se hortelã.



# CARNE

## CABRITO ESTONADO

### INGREDIENTES

**1 cabrito** (de preferência com 1 mês e meio)  
**200 g de banha**  
**5 dentes de alho**  
**2,5 dl de vinho branco**  
**Pimenta q.b.**  
**Sal q.b.**

### PREPARAÇÃO

■ Escolhe-se um cabrito gordo, mas que não tenha mais de mês e meio.

■ Depois de morto, e sem demora, começa a estonar-se, ou seja, a retirar-se todo o pelo que o cobre. Para tal, mergulha-se pouco a pouco o cabrito em água a ferver durante uns segundos e arrancam-se os pelos com a mão.

■ Repete-se a operação tantas vezes quantas forem necessárias para soltar a pele de todo o corpo.



Estonado, designação que advém de se extrair “o que está à tona”, ou seja, é-lhe tirado o pelo mas mantendo a pele que fica estaladiça.”

■ Quando se tiver retirado a maior parte dos pelos, limpa-se o cabrito com um pano grosso e raspa-se com uma faca até toda a pele ficar limpa e lisa, mas tendo o cuidado de não a romper.

■ Depois retiram-se-lhe as vísceras, lava-se muito bem e põe-se a escorrer pendurado, de um dia para o outro.

■ No dia seguinte barra-se o cabrito por dentro e por fora com uma pasta feita com os dentes de alho, o vinho branco, sal suficiente e uma boa quantidade de pimenta.

■ Coloca-se dentro de uma assadeira, no fundo da qual se colocaram alguns paus de loureiro cruzados, a fazer de grelha para que, ao assar, o cabrito não fique em contacto com o molho que se vai formando.

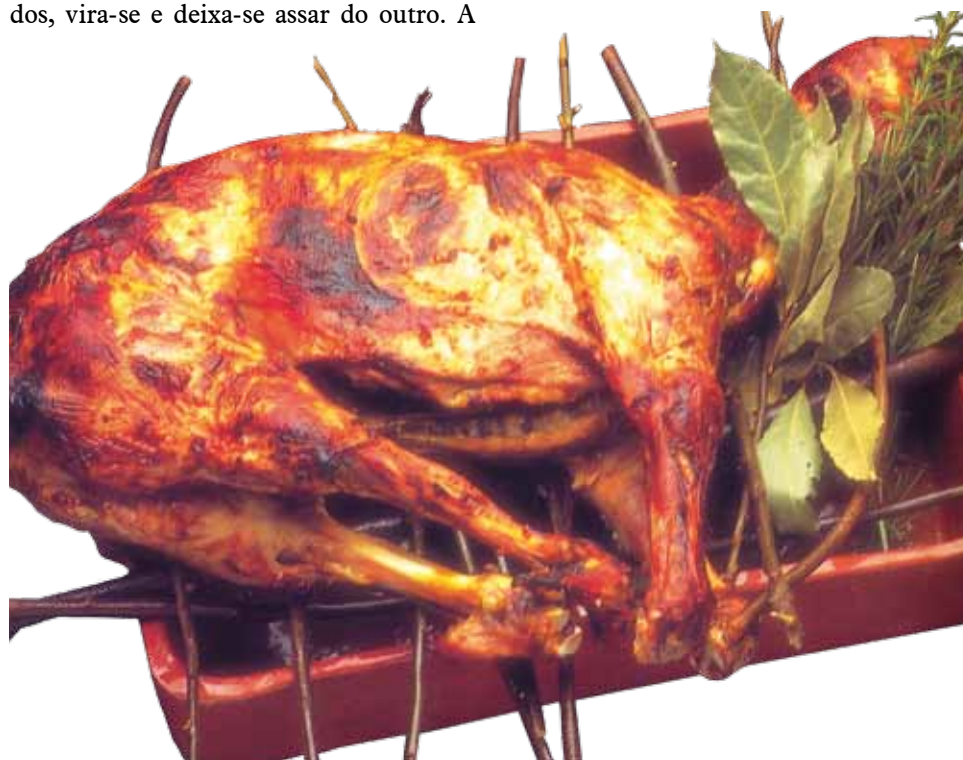
■ Leva-se a assar em forno bem quente.

■ Quando estiver tostado de um dos lados, vira-se e deixa-se assar do outro. A

pele deverá ficar tostada e estaladiça como a do leitão.

### SUGESTÃO

Os miúdos do cabrito podem ser aproveitados para fazer um arroz que serve de acompanhamento à carne assada ou para rechear o cabrito. Neste último caso, misturam-se os miúdos com salsa, louro e presunto picado e introduz-se esta mistura na barriga do cabrito na altura em que este é temperado. Cose-se a abertura (que deve ser pequena) com agulha e linha e assa-se normalmente. À parte podem assar-se batatas pequenas num pouco do molho do assado e serve-se tudo acompanhado com grelos cozidos ou outra verdura a gosto.



# CARNE MARANHO

## INGREDIENTES

1 **bucho** grande de carneiro ou borrego  
500 g de **carne de borrego** ou de **cabrito**  
50 g de **chouriço**  
1 tira de **presunto**  
1 tira de **toucinho entremeado**  
180 g de **arroz**  
1 dl de **vinho branco**  
1 ramo grande de **hortelã**  
**Salsa** (opcional)  
**Sal** q.b.  
**Pimenta** q.b.  
**Azeite** q.b.

## PREPARAÇÃO

■ Mergulha-se o bucho numa panela de água a ferver, raspa-se com uma faca e esfrega-se com limão até ficar completamente limpo (em algumas zonas, o limão é substituído por cal e água quente).

■ A lavagem tem de ser cuidadosa e paciente, em várias águas, para eliminar totalmente os resíduos do anterior conteúdo do bucho e o sabor desagradável que os mesmos lhe conferem. A água quente

deve alternar com a fria, para evitar que o bucho coza e perca parte da sua elasticidade.

■ Cortam-se as carnes em bocadinhos miúdos e temperam-se com sal, alhos, hortelã (querendo, pode juntar-se um pouco de salsa) bem picada, vinho branco, azeite e pimenta.

■ Junta-se arroz cru depois de lavado e mistura-se bem.

■ Deixa-se repousar cerca de 2 horas para as carnes tomarem o sabor dos temperos.

■ Com uma tesoura, corta-se o bucho em quadrados de tamanho idêntico com cerca de 10 cm de lado.

■ Com a ajuda de agulha e linha, cozem-se os bocados de bucho formando uma espécie de saquinhos que se enchem só até meio com o recheio para evitar que rebentem quando o arroz coze.

■ Cose-se a abertura com agulha e linha.

■ Levam-se os maranhos ao lume numa panela com água, sal e hortelã.

■ Quando os saquinhos se apresentarem louros e cheios, significa que estão bem cozidos.

■ Regra geral, os maranhos cozem durante 1 hora e 15 minutos, aproximadamente.

■ Retiram-se do tacho e untam-se com azeite.

## RITOS E HÁBITOS

Nalgumas localidades o recheio também pode levar as tripas e as gorduras dos intestinos do carneiro, a pele da barriga do cabrito ou a gordura dos rins do animal escolhido.



# CARNE BUCHO RECHEADO

## INGREDIENTES

**Bucho de porco**  
**Lombo de porco**  
**Galinha**  
**Presunto**  
**Chouriço magro**  
**Ovos**  
**Arroz**  
**Pão**  
**Salsa picada**  
**Vinho branco**  
**Cebola e alho**  
**Louro**  
**Azeite, óleo e margarina**  
**Cravinho de cabeça**  
**Colorau**  
**Sumo de laranjas e limão** misturado com **salsa picada**, **sal** e **cravinho**

## PREPARAÇÃO

■ Cortam-se as carnes em pedaços, tempera-se com alhos, sal e vinho branco.

■ Faz-se um refogado com cebola picada, azeite, óleo e margarina, cravinho de cabeça, louro, salsa e alho.





## DOCES

# CARTUCHINHOS DE CERNACHE DO BONJARDIM

■ Depois de refogado, misturam-se as carnes e deixam-se guisar. Quando começam a querer alourar, mistura-se a marinada. Tapa-se o tacho e deixa-se cozer. Se começar a secar, deita-se um pouco de vinho branco ou água.

■ De seguida, as carnes cozidas tiram-se para fora, coze-se o arroz onde a carne guisou.

■ Após o arroz cozido, bem aberto, retira-se o tacho do lume e mistura-se o pão e, por fim, os ovos bem batidos.

■ Vai de novo ao lume para cozer os ovos, mexendo sempre para não agarrar.

■ A seguir, mistura-se a salsa picada, o sumo de laranja e limão.

■ Enche-se o bucho de porco, previamente lavado e bem seco com um pano, não muito para não rebentar.

■ Cosem-se as aberturas com agulha e linha.

■ Picam-se os dentes de alho, junta-se colorau e azeite. Esfrega-se o bucho com esse preparado e leva-se a tostar em forno bem quente cerca de meia hora. Vai-se picando com a agulha para não rebentar.

## INGREDIENTES

Para a massa:  
400 g de **farinha**  
100 g de **manteiga**  
3 **ovos**  
1 **ovo** para pincelar  
**Amêndoa** ralada grossa

Para o recheio:  
4 dl de **água**  
**Gemas**  
300 g de **açúcar**  
**Amêndoa** ralada

## PREPARAÇÃO

■ Amassa-se 400 g de farinha com 100 g de manteiga derretida e 3 ovos. Cada um dos ovos deve ser misturado separadamente.

■ Estende-se a massa com o rolo e corta-se aos quadrados.

■ Forram-se com a massa, exteriormente, formas em forma de cartucho, pincelam-se com ovo batido e polvilham-se com amêndoa ralada grossa.

■ Vão ao forno a cozer, em formas de lata, assentes pela base.

Para o recheio:

■ Fervem-se 4 dl de água com 300 g de açúcar até ficar em ponto de espadana.

■ Junta-se amêndoa ralada e as gemas e leva-se a lume brando, mexendo sempre, até engrossar.

■ Quando pronto, recheiam-se os cartuchos que ficam prontos a servir.

## DOCES

# TIGELADA DE MEL

## INGREDIENTES

1 l de **leite** (de preferência de cabra)  
12 **ovos**  
400 g de **açúcar amarelo**  
Colheres de **mel** a gosto  
Raspa de **limão**  
1 colher das de sopa de **farinha**  
**Canela** q.b.  
1 pitada de **sal**

## PREPARAÇÃO

■ Mistura-se a farinha com o açúcar, o sal e a canela.

■ De seguida, juntam-se os ovos, o mel, a raspa de limão e o leite morno.

■ Mexe-se tudo muito bem e coloca-se em caçoilas/recipientes de barro untadas com azeite.

■ Deve deixar-se uma margem de mais ou menos 2 dedos até ao bordo da caçoila para a massa não verter para fora quando estiver no forno. Coloca-se o preparado no forno de lenha.

■ Serve-se frio sem polvilhar com nenhum condimento ou especiaria.



# TERRITÓRIO RAIA CENTRO NORTE



## CARACTERIZAÇÃO HISTÓRICA E GEOGRÁFICA

Pertencente à Raia Centro Norte, a zona de intervenção do GAL PRO-RAIA – Associação de Desenvolvimento Integrado da Raia Centro Norte integra os concelhos da Guarda e Sabugal.

Dadas as características montanhosas destes concelhos a pecuária e a silvicultura assumem particular importância na economia local. Não obstante a estrutura económica de forte ruralidade, o território regista um elevado número de pequenas e médias empresas e estabelecimentos comerciais, localizados sobretudo nas sedes de concelho. Com grande diversidade de recursos naturais devido à presença do Parque Natural da Serra da Estrela, Reserva Natural da Serra da Malcata, rios Côa e Mondego, o setor turístico tem vindo a assumir protagonismo. A oferta de alojamento e espaços de lazer têm vindo a aumentar, reforçando a competitividade do setor.

Ao nível do património edificado, no concelho das Guarda, destacam-se o Castro histórico do Jarmelo, a Anta de Pêra do Moço, a Torre de Menagem, não esquecendo a venerável Sé catedral. A recente classificação da janela manuelina existente nesta cidade assume inequívoca atratividade para o território. No Sabugal, sobressaem os cinco castelos e pelourinhos do concelho, a Aldeia Histórica de Sortelha e numerosas estações arqueológicas, como a de Sabugal Velho, na freguesia de Aldeia Velha e Caria Talaya, na freguesia de Ruvina.

Este território é ainda cenário de grandes tradições, como a capeia, festa brava em que o touro é lidado com “forcão”, realizada nas aldeias raianas do concelho de Sabugal, elevada recentemente à categoria de património cultural imaterial.

No artesanato, a riqueza do território continua viva na cestaria de Gonçalo e no cobertor de papa de Maçainhas, no concelho da Guarda, onde se encontra a última fábrica do país que ainda produz estes cobertores de lã de ovelha, com o seu característico pêlo comprido e riscas coloridas.

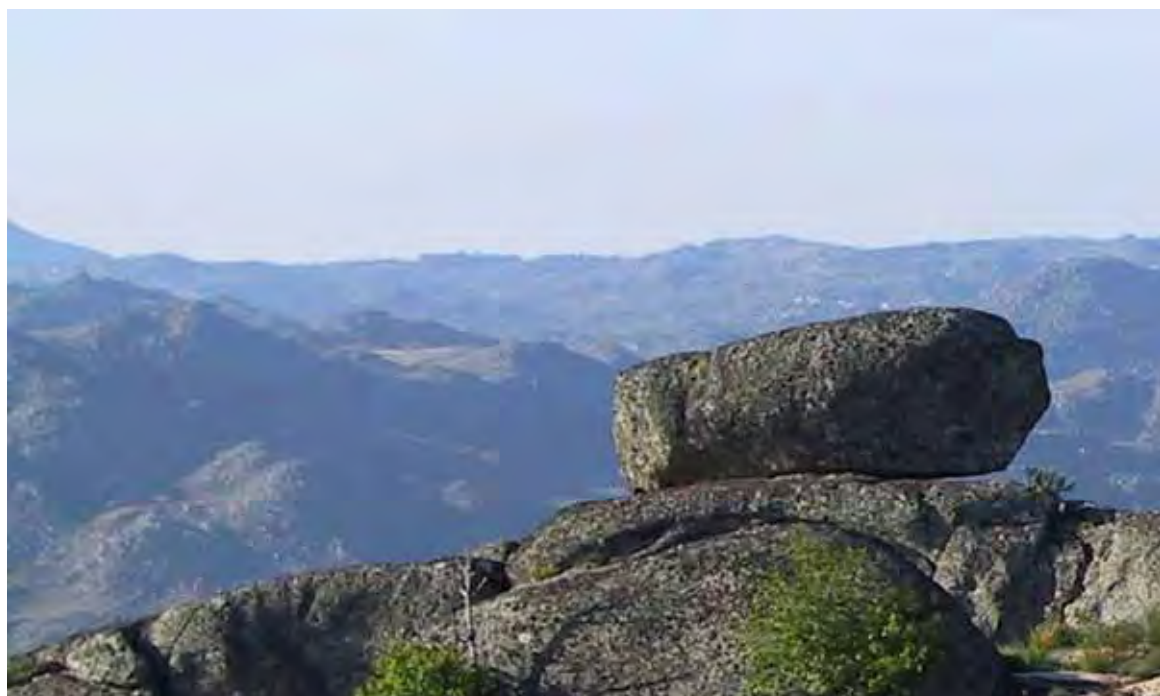
## PATRIMÓNIO GASTRONÓMICO

Este território apresenta valores faunísticos e florísticos ímpares, a que se associam produtos regionais com processos ancestrais de fabrico.

O clima frio e a presença tradicional de lareiras propiciam a confeção de pratos assados na brasa, em especial os pratos de borrego e de cabrito.

Quer o borrego quer o cabrito são oriundos de rebanhos locais, cujo pastoreio é feito em regime extensivo (utilizando técnicas tradicionais), o que se reflete na qualidade da carne, que é tenra e muito saborosa.

Da atividade da pastorícia resulta ainda a produção de queijos com especial relevância para o Queijo de Cabra da Serra da Malcata, abundante em freguesias como Fóios e Vale de Espinho, bem como o **Queijo Serra da Estrela – DOP** e o **Requeijão Serra da Estrela – DOP** presente em diversas freguesias do concelho da Guarda.





## SABIA QUE...

A especificidade do Mel da Serra da Malcata deve-se ao isolamento privilegiado da zona e à riqueza em flores silvestres – urze e rosmaninho – das quais as abelhas extraem méis de excelentes sabores, dando origem a produtos como o mel de queiró, o mel com pólen e com geleia real. Outrora, o mel da região chegou a ser utilizado como uma pomada que se aplicava em feridas.

No que concerne aos pratos de peixe, a gastronomia do Sabugal deve a sua origem à presença do rio Côa, sendo a Truta de Escabeche um *ex libris* local. Também a caça tem a sua relevância sazonal, nos dois concelhos, sendo o coelho bravo, o javali, a perdiz e o Arroz de Lebre, alguns dos pratos preferido, quase sempre cozinhados ao lume, em panelas de ferro, uma vez mais devido à presença do fogo nos lares beirãos, facto que a restauração local valoriza e promove.

Quanto a enchidos, o **Bucho Raiano**, no Sabugal, e a **Morcela da Guarda** assumem papel de relevo pela autenticidade e enraizamento nos costumes da população. Em época carnavalesca decorrem atividades gastronómicas ligadas às iguarias tradicionalmente cozinhadas pelo entrudo nestas terras altas da beira, com o objetivo de consolidar as potencialidades gastronómicas de ambos os concelhos. À base destas iguarias simbólicas do território, são realizados eventos gastronómicos em que a adesão da restauração local tem vindo a revelar-se numa oportunidade de evolução do setor de atividade.

Para além do bucho e da morcela, chouriça e farinheira são igualmente apreciadas e dignas de menção em qualquer receituário gastronómico.

No concelho da Guarda, o **Caldo de Grão**, composto por grão-de-bico, carne de porco (pé, barriga e orelha), louro, cebola, azeite, alho, noz-moscada, presunto ou chouriço e macarrão, é consumido tradicionalmente no S. João, uma das festas mais carismáticas da cidade da Guarda.

O caldo de vagens secas temperado com untura e farinheira cozida no interior é frequente à mesa em várias freguesias raianas.

A doçaria deste território é muito diversa podendo citar-se as míticas filhós feitas à moda da Beira Alta, os **Biscoitos da Guarda** e **Esquecidos da Guarda**, a Bola Parda, o **Bolo Folar da Guarda**, o **Pão Santoro de Pêga** ou Bica de Azeite, vários doces à base de castanha e mel, Papas de Carolo e compotas, nomeadamente o doce de abóbora e a marmelada.

Sobremesa de eleição nestas terras é o **Requeijão com Doce de Abóbora**, união de sabores a apreciar.





## SOPAS

# CALDO DE GRÃO

### INGREDIENTES

Grão-de-bico  
Pé de porco  
Barriga de porco  
Orelha de porco  
Louro  
Cebola  
Azeite  
Alho  
Noz-moscada  
Presunto  
Massas  
Sal

### PREPARAÇÃO

- Coze-se previamente o grão-de-bico e separadamente as carnes temperadas com sal.
- Corta-se a cebola e o alho e refoga-se juntamente com o louro num pouco de azeite.
- Junta-se o grão, as carnes e parte das águas das cozeduras ao refogado. Juntam-se as massas, que se deixam cozer. Retifica-se o sal e tempera-se com noz-moscada.

### SABIA QUE...

As sopas tradicionais do território são confeccionadas à base de feijão, batata e hortaliças cozinhadas frequentemente na tradicional panela de ferro, sendo frequente a utilização de fritura do toucinho da barriga do porco, também designada banha ou untura e adição de colorau, que lhes confere um toque peculiar.



## CARNE

# CABRITO ASSADO

### INGREDIENTES

1 cabrito pequeno  
Banha  
Colorau  
Pimenta  
Alho  
Sal

### PREPARAÇÃO

- No dia anterior, limpa-se e parte-se o cabrito, temperando-o com sal.
- No dia, assa-se em brasas de lenha.

### SUGESTÃO

Faça um molho com banha, colorau, pimenta, alho e vai-se pincelando o cabrito à medida que vai assando.



Quer o borrego quer o cabrito são oriundos de rebanhos locais de pastoreio em regime extensivo, o que se reflete na qualidade da carne.”

# CARNE

## MORCELA DA GUARDA

### INGREDIENTES

Sangue de porco  
Tripas grossas de porco  
Pão de trigo assente  
Cominhos  
Colorau doce  
Sal  
Gorduras de porco derretidas  
Salsa  
Cebola picada

### PREPARAÇÃO

■ De qualidade reconhecida, a morcela da Guarda é um enchido fumado obtido a partir de sangue e gorduras de porco finamente partidas, temperadas com sal, salsa, colorau doce, cebola picada e cominhos.

■ Começa-se por tirar o miolo ao pão de trigo assente: com 2 ou 3 dias de cozedura.

■ De seguida mistura-se o pão desfazendo-o com o sangue, adicionando uma mão cheia e generosa de cominhos, colorau doce, salsa finamente picada, cebola e sal q.b.

■ Derrete-se de seguida ao lume a gordura previamente partida aos bocadinhos e adiciona-se à massa anterior.

■ As tripas de porco foram previamente bem lavadas, deixando-as de molho de um dia para o outro com sumo de limão. Passando-as ainda por aguardente, para remoção total de odores.

■ Enchem-se as tripas com o preparado.

■ Após enchimento manual, as tripas são fechadas, atando-se firmemente com um fio de algodão, após esvaziar-se o ar com agulha.

■ Finalmente a morcela é submetida a uma leve cozedura com água em lume brando, de forma a evitar que rebente.

■ Geralmente é utilizado um caldeiro colocado nas cadeias da chaminé, dispondo-se as morcelas em canas ligeiramente distanciadas, sendo ainda picadas lentamente com agulha, para remover o ar das tripas.

■ Após cozedura, as morcelas estão prontas para entrar nas varas e iniciar o processo de secagem.

■ Antes de encher as morcelas e para se retificarem os gostos faz-se a “prova”, que bem torrada à lareira é um dos manjares do dia da matança.



O Bucho Raiano, no Sabugal, e a Morcela da Guarda assumem papel de relevo pela autenticidade e enraizamento nos costumes da população.”



## CARNE

# BUCHO RAIANO



### INGREDIENTES

200 g de orelha de porco  
400 g de focinho de porco  
100 g de rabo de porco  
100 g de língua  
300 g de entrecosto  
Sal q.b  
Alho  
Colorau doce



### PREPARAÇÃO

■ Fervem-se, limpam-se e partem-se aos bocadinhos a orelha, o focinho, o rabo e a língua nas quantidades mencionadas para confecção de 1 kg de bucho.

■ De seguida corta-se o entrecosto aos bocadinhos, juntando-se ao preparado anterior.

■ Envolve-se tudo e mexe-se muito bem, adicionando sal, alho finamente picado e colorau.

■ Deixam-se as carnes temperadas durante 3 dias, para tomarem os gostos, findos os quais o descomunal invólucro é cheio e colocado a secar ao calor da lareira.



### RITOS E HÁBITOS

O Entrudo, em especial o Domingo Gordo, era, e ainda é, a ocasião propícia a comer o bucho, sendo da tradição que a família se reúna em convívio para o saborear.





## DOCE

# REQUEIJÃO COM DOCE DE ABÓBORA

### INGREDIENTES

Requeijão Serra da Estrela  
Doce de abóbora



### PREPARAÇÃO

- Coloque num prato 2 fatias generosas de requeijão.
- De seguida, acrescente o doce de abóbora por cima e sirva.



Sobremesa de eleição nestas terras é o **Requeijão com Doce de Abóbora**, união de sabores a apreciar.”

## DOCE

# DOCE DE ABÓBORA

### INGREDIENTES

Abóbora  
Açúcar  
Sal



### PREPARAÇÃO

- Coze-se a abóbora em cubos em água com sal.
- Depois de cozida, deixa-se a escorrer de um dia para o outro.
- Junta-se igual peso de açúcar ao da abóbora escorrida e lava-se ao lume.
- Deixa-se ferver até que o doce fique translúcido.



# TERRITÓRIO RAIA HISTÓRICA



## CARACTERIZAÇÃO HISTÓRICA E GEOGRÁFICA

O território da Raia Histórica – corresponde à zona de intervenção do GAL Castelos do Còa. Localiza-se na região do Nordeste da Beira e abrange uma área total de cerca de 2.166 km<sup>2</sup> distribuída por cinco concelhos: Almeida, Figueira de Castelo Rodrigo, Meda, Pinhel e Trancoso. Situado numa zona de fronteira, com uma altitude que varia entre os 400 e os 1000 m, é atravessado pelos rios Távora, Massueime, Águeda e Coa. É uma zona com uma baixa densidade populacional, assistindo-se a uma redução demográfica iniciada com os fluxos migratórios da década de 1960.

A atividade agropecuária tem ainda um peso decisivo na economia da região, onde a industrialização não é muito significativa. No entanto, existem bastantes recursos suscetíveis de serem aproveitados, quer no domínio agrícola e silvícola, quer ao nível da exploração de minérios

e rochas, sobretudo granito, ou ainda no âmbito do turismo, graças às potencialidades naturais e patrimoniais.

Este território integra parte do Parque Natural do Douro Internacional, fazendo ainda fronteira com o Parque Natural da Serra da Estrela e conta com cinco Aldeias Históricas – Almeida, Castelo Mendo, Castelo Rodrigo, Marialva e Trancoso. Parte das gravuras e pinturas rupestres do Parque Arqueológico do Vale do Còa também enriquecem o seu património.

Principal fronteira terrestre de Portugal com a Europa, é ainda porta de entrada para as 11 fortalezas da Raia Histórica.

## PATRIMÓNIO GASTRONÓMICO

O património gastronómico desta região encontra as suas principais raízes na agricultura, na produção animal e na silvicultura. A autenticidade e preservação dos seus recursos constituem o verdadeiro potencial desta região. Com 50 por cento da zona vitivinícola da Beira Interior integrada na zona de intervenção da Raia Histórica, o setor do vinho constitui uma aposta estratégica sobretudo pela qualidade possível (Douro, Pinhel e Figueira de Castelo Rodrigo). Entre os produtos alimentares de distinta qualidade, destaque para a produção de **Castanha dos Soutos da Lapa – DOP**, o olival, o centeio e o milho, a pastorícia, o queijo, a amêndoa, a caça, a pesca e os produtos silvestres.

As **Papas Laberças** comem-se como sopa, podendo ser mais ou menos espessas segundo o gosto de cada um, e são confeccionadas com nabijas (cortadas fininhas como se cortam as couves para o caldo-verde) que, depois de cozidas, se misturam com farinha, cuja quantidade varia em função da espessura desejada, e cozem-se, formando uma papa. Podem também ser preparadas com couve serrana ou galega. Tradicionalmente, esta sopa cozinha-se na altura das vindimas e no inverno, quando o frio apertava e também



O património gastronómico desta região encontra as suas principais raízes na agricultura, na produção animal e na silvicultura. A autenticidade e preservação dos seus recursos constituem o verdadeiro potencial desta região.”

quando as couves abundavam e eram de melhor qualidade.

Também nesta região a matança do porco é uma festa com os seus rituais próprios. Em Trancoso, a marrã (toucinho fresco) é usada logo no dia da matança ou é salgada para se comer ao longo do ano.

A **Lagarada** é um prato confeccionado com bacalhau, batatas, alho, cebola e azeite. A sua origem remonta aos tempos em



que, apanhada a azeitona, os lavradores tinham de se deslocar ao lagar onde era fabricado o azeite, demorando-se alguns dias (as viagens eram longas e o fabrico de azeite também). Para se alimentarem durante este tempo os agricultores levavam bacalhau e cozinhavam-no junto do próprio lagar, aproveitando a caldeira de aquecimento do mesmo. Depois de confeccionada, a lagarada era regada com azeite bem quente, acabado de fazer no lagar e acompanhada com enchidos: bucho, farinha e chouriça.

Da flora local fazem parte diversas plantas silvestres comestíveis. É o caso dos meruges, que parecem agriões mais pequenos e que são utilizadas numa muito tradicional salada, ou dos cogumelos silvestres, “sobretudo míscaros dos pinhais e matas da região. Por existirem muitas espécies, umas venenosas outras

benéficas, há uma confiança das pessoas que ao longo dos anos apanham os cogumelos”.

De mencionar também o queijo produzido no território, o precioso mel, o azeite e os frutos como a castanhas, a maçã e os enchidos variados (morcelas, chouriços, farinheiras, alheiras).

As **Cavacas de Pinhel** são bolos secos, ocos, envolvidos por uma cobertura branca e possuem uma forma circular. Trata-se de um doce conventual, com origem no Convento de Santa Clara de Pinhel, muito apreciado ainda hoje.

Deve-se ainda destacar o Bolo de Folhas de Trancoso e o Bolo de Castanhas, os Bolos de Escalhão e o requeijão com doce de abóbora.

Uma outra especialidade da doçaria conventual deste território são as **Sardinhas Doces de Trancoso**.



## SABIA QUE...

As Sardinhas Doces de Trancoso, são provavelmente originárias do Convento de Freiras de Santa Clara, em Trancoso.

Confeccionadas com um recheio feito à base de gemas de ovo, açúcar e amêndoa, envoltas numa espécie de massa tenra, são fritas e cobertas com uma calda de chocolate.

Possuem um sabor requintado e a forma de sardinha era uma maneira de prestar “tributo” a esse peixe, que era muito raro na região.



## SOPAS PAPAS LABERÇAS

### INGREDIENTES

1 molho grande de **nabiças**  
3 colheres de sopa de **azeite**  
1 chávena de **farinha de milho**  
**Sal**  
**Pimenta**

### PREPARAÇÃO

■ Cortam-se as nabiças muito fininhas como se fossem para caldo verde e levam-se a cozer em água com sal, pimenta e metade da porção de azeite.

■ Desfaz-se a farinha num pouco de água fria e juntam-se as nabiças quando estiverem cozidas.

■ Junta-se ainda o restante azeite e deixa-se cozer a farinha e engrossar, mexendo para não ganhar grumos.

### **SABIA QUE...**

O milho é muito utilizado na Beira Alta, em papas doces ou salgadas feitas com nabiças ou couves, conforme a época.

## PEIXE LAGARADA

### INGREDIENTES

**Batatas** (pequenas ou médias com casca)  
**Bacalhau** demolhado  
**Alho**  
**Cebola**  
**Azeite da região**

### PREPARAÇÃO

■ Assam-se as batatas no forno (anteriormente na caldeira de aquecimento do lagar) e o bacalhau por sua vez é assado na brasa.

■ Depois de cozinhados, desfaz-se o bacalhau em lascas e as batatas prensadas com a mão e misturam-se numa tigela de barro.

■ Pica-se muito bem o alho e a cebola e junta-se ao preparado de bacalhau com as batatas .

■ É regado com o azeite quente, que simboliza ou representa o azeite acabado de fazer.

### RITOS E HÁBITOS

Nos tempos em que os lavradores se tinham que deslocar ao lagar de azeite, as viagens eram longas e o fabrico do azeite igualmente demorado, sendo que a Lagarada surge no lagar aproveitando o calor das caldeiras e o azeite acabado de fazer. Era acompanhada com enchidos: bucho, farinheira e chouriça.



# CARNE

## CARNEIRO À BEIRÃO

### INGREDIENTES

2 kg de **carneiro**  
4 **cebolas**  
4 **tomates**  
4 dentes de **alho**  
4 **pimentos**  
3 **cravinhos**  
1 **folha de louro**  
1 **malagueta**  
4 dl de **azeite**  
**Vinho tinto**  
25 g de **banha**  
**Sal e pimenta**

### PREPARAÇÃO

- Arranja-se o cabrito, parte-se aos bocados, lava-se e escorre-se.
- Num tacho, colocam-se em camadas alternadas a cebola em rodelas, bocados de cabrito, tomate aos quartos (sem pele e sem sementes), pimento em tiras, alho picado, louro partido, malagueta e cravinho.
- Repete-se a operação até terminarem os ingredientes.
- Feito isto, coloca-se a banha por cima, rega-se com o azeite e tempera-se de sal e pimenta. Cobre-se com vinho tinto.
- Leva-se então a lume forte.
- Quando ferver, retifica-se temperos e reduz-se o calor.
- Deixa-se apurar lentamente e serve-se acompanhado de batata frita ou a murro.





# DOCES

## CAVACAS DE PINHEL

### INGREDIENTES

28 ovos  
8 dl de azeite  
1 cálice de aguardente  
750 g de farinha  
15 g de sal

Para a calda de açúcar:  
3 claras de ovo  
Açúcar em pó q.b  
3 colheres de vinagre

### PREPARAÇÃO

■ Batem-se os ovos com o azeite durante 15 minutos.

■ Adiciona-se posteriormente 1 cálice de aguardente, 750 g de farinha e 15 g de sal,

misturam-se os ingredientes e batem-se durante 1 hora.

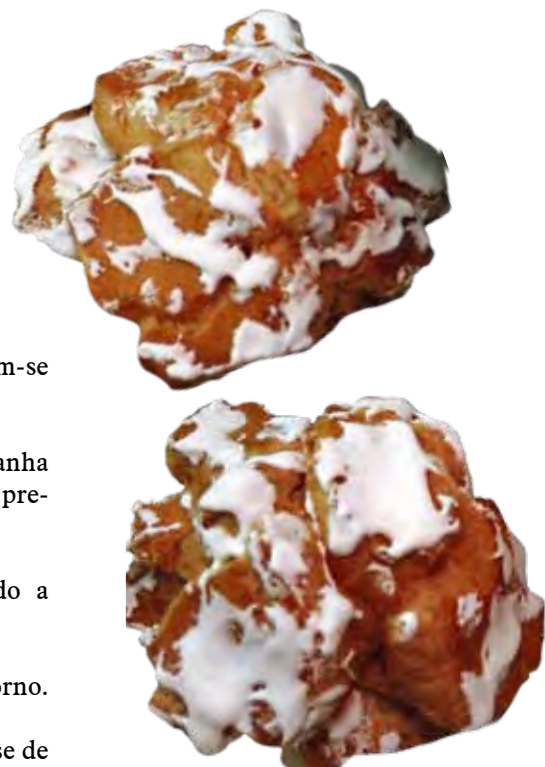
■ Untam-se as tigelas de barro com banha de porco, antes de se juntar a massa já preparada.

■ Colocam-se no forno pré-aquecido a 250 °C durante 45 minutos.

■ Deixam-se arrefecer após tirar do forno.

■ À parte, é feita uma cobertura à base de açúcar em pó, juntamente com 3 colheres de vinagre e 3 claras de ovos, que têm de ser bem batidas para que a cobertura fique espessa.

■ Envolvem-se as cavacas, dando-lhes um aspeto de brancura de neve. Deixam-se secar.



### SABIA QUE...

As Cavacas de Pinhel são bolos secos,ocos, envolvidos por uma cobertura branca e possuem uma forma circular. Trata-se de um doce conventual, com origem no Convento de Santa Clara de Pinhel, muito apreciado ainda hoje.



## DOCES

# SARDINHAS DOCES DE TRANCOSO



### INGREDIENTES

Para a massa:

250 g de **farinha**

2 **ovos**

**Água e sal** q.b.

**Raspa de laranja ou limão**

**Canela** q.b.

Meia chávena de **azeite** quente

Para o recheio:

**Ovos-moles**

**Amêndoa ralada**

Para a calda de chocolate:

100 g de **chocolate meio amargo**

40 g de **margarina**

1 pitada de **canela em pó**

50 g de **açúcar**



### PREPARAÇÃO

Massa:

■ À farinha juntam-se os ovos, um bocado de água e sal, raspa de laranja ou limão, canela e meia chávena de azeite quente.

■ Amassa-se tudo bem e estende-se a massa sobre a qual se colocam espaçadamente colheres de recheio.

■ Dobram-se e cortam-se com a forma de sardinha, unindo bem as bordas, e depois levam-se a fritar em azeite bem quente.

■ Para o recheio juntar os ovos-moles e a amêndoa a gosto.

A calda de chocolate:

■ Numa panela, coloque chocolate meio amargo, margarina, canela em pó e açúcar. Deixe os ingredientes derreterem e formarem uma calda. Passe as sardinhas (já fritas) nesta cobertura.



As irmãs do Convento de Santa Clara, em Trancoso, eram detentoras de autênticas especialidades a nível de doçaria, como as morcelinhas de amêndoa, o foliar da Páscoa, o bolo doce que acompanhava o queijo de ovelha amanteigado, as cavacas e a bola de folhas.”



# TERRITÓRIO COVA DA BEIRA



## CARACTERIZAÇÃO HISTÓRICA E GEOGRÁFICA

O território de Cova da Beira corresponde à zona de intervenção do GAL RUDE – Associação de Desenvolvimento Rural. Integra parte dos concelhos de Covilhã, Belmonte e Fundão, abrangendo 49 freguesias. Entre os maciços das serras da Estrela, Gardunha e Malcata, atravessada pelo rio Zêzere e ribeiras afluentes, com altitudes entre os 400 e os 500 m, a região caracteriza-se por uma forte aptidão agrícola.

O setor agrícola continua a desempenhar um papel importantíssimo na economia da região (apesar de ter perdido algum peso nas últimas décadas), nomeadamente na produção de vinho, azeite e queijo.

O setor secundário absorve a maior parte da população ativa da região, nomeadamente a indústria têxtil, a construção civil, a serração de madeiras e a serralharia, embora se assista a um progressivo crescimento do setor terciário.

Dada a riqueza natural e patrimonial do território, aliada à excelência dos produtos locais, gastronomia e artesanato, o turismo é uma atividade em crescimento. A oferta de alojamento (designadamente em espaço rural) e as atividades de lazer e cultura têm vindo a atrair cada vez mais visitantes à região.

## PATRIMÓNIO GASTRONÓMICO

Ainda que a agricultura tenha vindo a perder peso nas últimas décadas, a Cova da Beira continua a produzir essencialmente batata, milho, produtos hortícolas e frutícolas. A região é ainda uma importante produtora de vinho e azeite, bem como de **Queijo Serra da Estrela – DOP**, enchidos tradicionais, aguardente de zimbro e mel. O **Cabrito da Beira – IGP** é um *ex libris* de todo o território, proveniente das raças charnequeira e serrana e de os cruzamentos entre ambas. Estes animais alimentam-se em pastos constituídos por gramíneas e leguminosas espontâneas. Nos períodos de escassez, os produtores utilizam arbustos para criar forragens que servem de suplemento alimentar. A carne dos cabritos, alimentados quase exclusivamente de leite materno, é cor-de-rosa pálida, muito tenra, clara e de gosto suavemente aleitado. Os cabritos são consumidos assados ou fritos, principalmente nas festividades da Semana Santa. Estes animais são utilizados para produzir leite, posteriormente utilizado na produção de queijos. As cabras velhas são normalmente utilizadas para a confeção de chanfana.

No Fundão prepara-se o **Ensopado de Cabra**. A criação de cabras e ovelhas é uma tradição muito antiga, devido à existência de ricos pastos, sendo estes animais largamente consumidos em datas festivas, sobretudo em casamentos.

A **Panela do Forno** é um prato típico da Covilhã, que junta numa só receita várias carnes de porco como a dobrada, o

pé de porco, a orelheira, toucinho entremeadado, presunto, chouriço e farinheiras, obtendo-se assim um prato de sabor rico e característico.

O **Pastel de Molho da Covilhã** é um pastel enrolado em forma de espiral, recheado de carne de vaca guisada. Pode ser servido com molho de açafão ou chá preto ou ser comido apenas como pastel. Foi desenvolvido no ano de 1920 pelos operários fabris que, não dispondo de tempo para confeccionar sopa, a substituíram por estes pastéis, que complementavam as refeições e se podem conservar durante várias semanas.

A **Sopa de Grão** é um prato tradicional do concelho do Fundão. Coze-se o grão numa panela de ferro, temperado com azeite, sal e uma cebola. Depois de cozido, retira-se o grão, que será posteriormente utilizado na confeção de outros pratos (por exemplo guisados) e aproveitase o caldo para fazer a sopa com batata cortada em cubinhos, cebola picada e massa “manga de capote”.

Referência obrigatória na gastronomia da Cova da Beira é a **cherovia**. A vasta produção só é possível em terras frias, pois necessita das geadas para desenvolver o sabor, sendo abundante na freguesia do Ferro, concelho da Covilhã. Desenvolve-se melhor em terrenos arenosos ou limosos, já que os terrenos



argilosos ou pedregosos dificultam o seu crescimento, provocando raízes deformadas e pequenas. A degustação da cherovia contribui para uma alimentação saudável e o seu cultivo permite preservar a biodiversidade.

Três frutas, reconhecidas através de IGP – cereja, maçã e pêsego – são atuais embaixadoras da Cova da Beira. A Cereja Cova da Beira é uma das espécies fruteiras de maior peso na economia agrícola regional da Cova da Beira.

De entre as muitas variedades de cerejeiras, existem algumas autóctones, como a De Saco ou Saco da Cova da Beira, mais representativa na região, e a Morengão” bem adaptada à altitude. A **Cereja Cova da Beira – IGP** é de consistência firme e carnuda e sabor muito doce, cuja coloração vai do vermelho vivo ao vermelho púrpura, podendo, no caso de algumas variedades, ser do vermelho ao alaranjado. O **Pêssego da Cova da Beira – IGP** é um fruto perfumado, com polpa amarela, muito sumarento e saboroso, satisfazendo o paladar mais exigente. A **Maçã da Cova da Beira – IGP** é o fruto proveniente de diversas variedades de macieira *Malus Domestica Bokh*, tradicionalmente cultivadas entre as Serras da Gardunha, Estrela e Malcata, na zona designada por Cova da Beira. Esta maçã é proveniente de diversas variedades de macieira, sendo



mais frequentes a *Golden delicious* e a *Red delicious*.

As **Papas de Carolo**, também chamadas Papas de Milho, muito populares em todo o território, são semelhantes ao arroz-doce, distinguindo-se pela particularidade de serem confeccionadas com o carolo, que é o milho triturado finamente, mais grosseiro que a farinha, e pode ser utilizado na preparação de várias receitas.

O **Doce de Mogango** é muito típico na Covilhã e confecciona-se com abóbora, vulgarmente conhecida por mogango, bobra, abóbora, abóbora-da-quaresma, moranga. Acrescenta-se açúcar, pau de canela e miolo de nozes (opcional). Cortam-se os mogangos em quadrados pequenos, colocam-se numa panela, cobrem-se de açúcar e deixam-se a repousar. No dia seguinte, coze-se este preparado com canela e, por fim, mistura-se-lhe miolo de nozes. Este doce é muitas vezes consumido juntamente com **Requeijão Serra da Estrela**



– **DOP**, outro *ex libris* da Covilhã. Quando se confecciona queijo, há um soro que escoa da francela. Este soro é aquecido até à ebulição, deixando-se depois arrefecer à temperatura ambiente. Obtém-se assim um preparado líquido com pequenos flocos brancos dispersos, que era tradicionalmente distribuído por pequenos cestos de verga fina de castanheiro, hoje substituídos por material higienizável, donde escorre o líquido denominado “sorelho” ou “rescaldão”. Depois de escorrido, a massa branca e espessa que resta constitui o requeijão, um produto de sabor fresco e alto valor nutritivo.

Outros doces típicos deste território são a **Bolacha de Cerveja** e os biscoitos de leite.



## SABIA QUE...

A cherovia – também conhecida como cherívia, cherívia, cheruvia, *pastinaca* ou pastinaga – foi identificada em 1837.

Em contacto com o ar, e para não “secar”, lança novas raízes, para se reproduzir. Pode ser cozinhada e servida de várias maneiras, em entrada, sopa, sobremesa e servida com o prato principal. É igual à cenoura, tem a cor do nabo e sabe a anis.



## ENTRADAS

# PASTEL DE MOLHO DA COVILHÃ

### INGREDIENTES

Para a massa:

1 chávena de água

2 ovos

500 g de farinha

250 g de rilada ou de margarina para folhados

Sal

Para o recheio:

500 g de carne de vaca

1 cebola

2 colheres de sopa de azeite

Sal

Pimenta

Para o caldo e por pessoa:

3 dl de água

1 colher de sopa de vinagre

Sal

3 pés de salsa

Alguns fios de açafrão

### PREPARAÇÃO

■ Bate-se muito bem a água com os ovos e um pouco de sal.

■ Em seguida, adiciona-se a farinha pouco a pouco, trabalhando a mistura.

■ Quando a massa se soltar da tigela, tira-se para a pedra da mesa e trabalha-se muito bem.

■ Amassa-se à mão a gordura e divide-se em 3 partes.

■ Depois de estendida a massa com o rolo e a ajuda de farinha, espalha-se por cima 1/3 da gordura.

■ Enrola-se. Estende-se com o rolo de massa e cobre-se de novo com 1/3 da gordura.

■ Volta-se enrolar a massa, a estender e a espalhar-se a gordura que resta.

Estende-se, e enrola-se a massa mais 2 vezes sem gordura.

■ Em seguida, com uma faca bem afiada e molhada em água, corta-se o rolo de massa em rodela grossas.

■ Untam-se com um pouco de azeite e espalmam-se com o rolo.

■ Dispõe-se uma colher de recheio numa das bordas da rodela e dobra-se de modo a cobrir o recheio.

■ Levam-se a cozer em forno forte num tabuleiro untado, ficando a ponta dobrada em contacto com o tabuleiro.

■ Depois de frios, guardam-se em caixas de folha forradas com papel vegetal.

■ Na altura de servir os pastéis, leva-se ao lume a água com vinagre, açafrão, salsa e sal e deixa-se ferver até estar bem amarelo.

■ Coloca-se um pastel em cada prato, e rega-se com o caldo a ferver, depois de se ter retirado a salsa.

■ Tapa-se um pouco com outro prato para o pastel abrir, e serve-se.

Recheio:

■ Coze-se a carne e passa-se pela máquina.

■ Pica-se uma cebola muito finamente e aloura-se no azeite.

■ Junta-se a carne picada, deixa-se refofar um pouco e tempera-se com sal e pimenta.

### A-Z GLOSSÁRIO

Rilada - gordura animal.





## CARNE

### CABRITO ASSADO NA BRASA

#### INGREDIENTES

1 cabrito  
Sal q.b.  
Pimenta q.b.  
Alho q.b.  
Banha  
Colorau  
Pimenta  
Alhos  
Batatas

#### PREPARAÇÃO

- Tempera-se o cabrito com o sal e deixa-se assim para o dia seguinte.
- Assam-se os bocados de cabrito em brasas de lenha de carvalho.
- Durante a assadura, vai-se besuntando os pedaços de cabrito com um preparado feito com banha, pimenta, alho e colorau.
- Serve-se com batatas assadas a murro.

## CARNE

### ENSOPADO DE CABRA DO FUNDÃO

#### INGREDIENTES

Carne de cabra  
Sal  
Azeite  
Colorau  
Louro  
Salsa  
Alho  
Vinho tinto

#### PREPARAÇÃO

- Utiliza-se carne de cabra que se corta aos pedaços para um alguidar de barro vidrado.
- Junta-se o sal, azeite, colorau, louro, alho e salsa. Mexe-se tudo muito bem e deixa-se temperar durante 24 horas.
- Coloca-se em caçoilos de barro e tapa-se com folhas de couve, indo depois para o forno.



A criação de cabras e ovelhas é uma tradição muito antiga, devido à existência de ricos pastos, sendo estes animais largamente consumidos em datas festivas, sobretudo em casamentos.”



# CARNE

## PANELA DO FORNO

### INGREDIENTES

1,5 kg de **dobrada**  
1 **pé de porco**  
500 g de **orelheira de porco**  
250 g de **toucinho entremeado**  
125 g de **presunto**  
1 **cebola**  
1 colher de sopa de **azeite**  
3 **chouriços de carne**  
2 **farinheiras**  
1 kg de **arroz**  
2 **cravinhos**  
**Sal**  
**Pimenta**

### PREPARAÇÃO

- Coze-se a dobrada em sal. À parte, cozem-se a orelheira, o pé de porco, o toucinho e o presunto.
- Faz-se um refogado com a cebola picada, o azeite e meio chouriço às rodela.
- Cortam-se as carnes e juntam-se ao refogado. Tempera-se com sal, pimenta e cravinhos.
- Deixa-se ferver um pouco sobre lume brando. Mede-se o arroz. Misturam-se e

passam-se pelo passador as águas de cozer a dobrada e as carnes.

■ Toma-se desta água o dobro do volume do arroz e deita-se sobre as carnes. Deixa-se levantar fervura e junta-se o arroz.

■ Mexe-se e assim que ferver novamente, tapa-se hermeticamente e leva-se ao forno a cozer. Entretanto, cozem-se os chouriços e as farinheiras.

■ Serve-se o arroz, que deve ficar húmido, enfeitado com os chouriços e as farinheiras cortados às rodela.





## DOCES

# PAPAS DE CAROLO

### INGREDIENTES

Para 6-8 pessoas:  
150 g de **carolo de milho**  
1 l de **água**  
Casca de 1 **limão**  
750 ml de **leite**  
150-200 g de **açúcar**  
1 pitada de **Sal**  
**Canela**

### PREPARAÇÃO

- Leva-se ao lume a água com o carolo e a pitada de sal.
- Logo que ferver, reduz-se o lume para o mínimo e deixa-se cozinhar por cerca de 40 minutos, mexendo amiúde para não deixar pegar, até que o carolo fique espesso e as bolhas rebentem, pesadamente, à superfície.
- Junta-se então o leite e a casca de limão.
- Baixa-se o lume assim que retomar fervura e deixa-se cozer cerca de 20 minutos, mexendo muitas vezes para não pegar ao fundo, ao fim dos quais as papas estarão de novo espessas e o carolo cozido.
- Retira-se a casca de limão e junta-se o açúcar.
- Leva-se de novo ao lume, agora por breves minutos, e vaza-se para a travessa de servir.
- Depois de frio, ou pelo menos morno, decora-se com canela em pó.

## DOCES

# BOLACHA DE CERVEJA

### INGREDIENTES

1 **cerveja preta** 33 cl  
250 g de **manteiga**  
**Farinha**  
**Açúcar** q.b.

### PREPARAÇÃO

- Deita-se a cerveja numa taça grande e junta-se a manteiga derretida.
- Em seguida, vai-se juntando farinha e mexe-se com uma colher de pau até se começar a descolar da taça.
- Depois, tem que se meter mão á obra, e amassar. A quantidade da farinha é a suficiente para se conseguir estender a massa muito fininha.
- Depois vão-se esticando porções de massa com o rolo, o mais fino que se conseguir.

■ Cortam-se em retângulos grandes.

■ No fim de cortadas, as bolachinhas polvilham-se com açúcar.

■ Vão a cozer em tabuleiro que não precisa ser untado.

■ Cozem muito rápido, é só esperar que comecem a ganhar uma corzinha dourada, para ficarem mais estaladiças



### SABIA QUE...

As Bolachas de Cerveja talvez se possam considerar típicas da Covilhã, porque nunca se viram noutras localidades e sempre se venderam nas pastelarias como bolo regional.





# REGIÃO LISBOA E VALE DO TEJO



# TERRITÓRIO

## RIBATEJO NORTE



### CARACTERIZAÇÃO HISTÓRICA E GEOGRÁFICA

O território de intervenção do GAL ADIRN – Associação para o Desenvolvimento Integrado do Ribatejo Norte integra os concelhos de Alcanena, Ferreira do Zêzere, Tomar, Torres Novas, Ourém e Vila Nova da Barquinha.

Enquadrado pelos rios Zêzere e Tejo e a Serra de Aire e Candeeiros, beneficia de um importante conjunto de valores ambientais e patrimoniais.

Além da Albufeira de Castelo de Bode destacam-se: o Parque Natural da Serra de Aire e Candeeiros, a Reserva Natural do Paul do Boquilobo – zona húmida situada entre o Almonda e o Tejo, reconhecida pela importância ornitológica – classificada pela UNESCO como Reserva da Biosfera; e o Agroal, espaço natural integrado na Rede Natura 2000, guardião de espécies raras e ameaçadas.

### PATRIMÓNIO GASTRONÓMICO

O clima e o solo do Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros são propícios ao aparecimento de flora única, de reconhecido interesse aromático e condimentar, que serve igualmente para a alimentação dos caprinos da raça Serrana (ecotipo ribatejano) desta região. É a partir da carne destes animais que é confeccionado o **Cabrito de Torres Novas**, uma especialidade deste concelho.

Outro dos produtos de referência obrigatória é o **Figo de Torres Novas** ou **Fruto dos Amores**. São frutos pretos ou brancos, designam-se por lampos (maio e junho) e vindimos (julho e setembro).

O figo é consumido a qualquer hora do dia, por vezes acompanhado de pão. Também é utilizado como sobremesa ou como entrada, acompanhado por presunto. É essencial para a preparação de Aguardente de Figo.

Todos os anos, em outubro, realiza-se a Feira dos Frutos Secos e Passados em

Torres Novas e em Tomar, no âmbito da Feira de Santa Iria ou das Passas.

O solo calcário e o clima mediterrânico deste território tornam-no também bastante propício ao cultivo da oliveira. Os **Azeites do Ribatejo – DOP** são obtidos do fruto *Olea Europaea L.*, gorduras líquidas extraídas, por processos mecânicos, de azeitonas de oliveiras localizadas no Ribatejo. Os azeites que integram a DOP Azeites do Ribatejo apresentam excelentes características, sendo de baixa e muito baixa acidez, ligeiramente espessos, frutados, com cor amarela ouro, por vezes ligeiramente esverdeada.

Em Alcanena destacam-se as **Migas de Bacalhau de Alcanena**. Um prato outrora consumido pelos mais pobres, sobretudo por agricultores, que as confeccionavam com ingredientes oriundos da agricultura – batatas, azeite, alho, louro, coentros – e bacalhau que, em tempos mais recuados era mais barato e mais acessível na região do que a maior parte dos peixes. Por volta das cinco da manhã as mulheres preparavam este prato e embrulhavam-no posteriormente em serapilheira, sendo degustado

depois ao meio-dia pelas pessoas que trabalhavam na apanha da azeitona.

Nos tempos mais antigos, para a confeção deste prato eram utilizadas panelas de ferro. Atualmente, a cozedura das batatas e do bacalhau é feita numa panela de alumínio, abafando-se posteriormente todos os ingredientes num tacho de barro.

O património gastronómico de Vila Nova da Barquinha é caracterizado pela sua diversidade de pratos. A história do concelho está intimamente ligada à atividade piscatória, tendo no peixe do rio a principal fonte de sabores da sua gastronomia típica.

A fama dos vinhos do Ribatejo é anterior à fundação da nacionalidade. Devido à importância da vinha na economia rural, bem como a diversidade das características organolépticas dos seus vinhos e a qualidade que a terra e o homem lhes confere, a designação Ribatejo foi oficialmente reconhecida como DOC.

A produção de vinhos na região do Ribatejo Norte tem especial incidência em Tomar, Ourém e Torres Novas.

Refira-se ainda o **Mel do Ribatejo Norte – DOP**, que apresenta os seguintes subtipos: Serra d' Aire, Albufeira do Castelo do Bode, Alto do Nabão. São méis com intenso aroma e sabor floral, com características organolépticas típicas da composição florística da vegetação das quatro regiões, bem como combinações muito enriquecidas em espécies características da flora mediterrânica.

A **doçaria** desta região é rica e variada. Tomar tem uma longa tradição de doçaria de inspiração conventual, realizando-se mesmo um evento designado “De Tomar e dos Conventos – Doçaria Tomarense”. Os doces mais conhecidos baseiam-se nos fios de ovos e nos doces de ovos e alguns têm nomes curiosos como Beija-me Depressa e Doces de Cama, para além das **Fatias de Tomar**, um *ex libris* do concelho, e dos mais famosos doces no país. A **Tigelada** é um dos doces característicos de Ferreira do Zêzere, podendo ser



consumida como sobremesa, bolo doce de boas-vindas ou lanche.

Como forma de preservação e valorização desta iguaria realiza-se anualmente, no início de fevereiro, no centro da vila, a Mostra da Tigelada, inserida na Feira Tradicional de S. Brás, organizada pela Junta de Freguesia de Ferreira do Zêzere.

Em Torres Novas, para além dos seus famosos figos, destaca-se o Bolo de Cabeça, de formato específico e curioso.



## SABIA QUE...

O Vinho Medieval de Ourém tem a sua origem na fundação de Portugal, quando D. Afonso Henriques celebrou com os Monges de Cister, também conhecidos por monges agricultores, vários acordos, cedendo-lhes terras para que fossem cultivadas. Pela sua influência em toda a região, estes monges terão transmitido aos Ourenseiros o seu método de produção de vinho. Este é um vinho palhete, “vinho branco pintado com uvas tintas”



## SABIA QUE...

A produção de figo é uma atividade bem enraizada e vital em toda a região de Torres Novas. Data do princípio do século XIX a implantação dos vastos figueirais de Torres Novas, como alternativa à vinha, muito dizimada pela filoxera. Face à boa adaptação ao meio, foi crescendo a importância socioeconómica desta cultura, originando costumes e tradições que ainda hoje têm boa expressão. Gradualmente o figo fresco alcançou projeção na diversificação de mercados, sendo hoje um fruto de eleição.

## SOPAS

### SOPA VERDE



#### INGREDIENTES

Para 8 pessoas:

1 kg de **fressura**  
3 dentes de **alho**  
3 **folhas de louro**  
2 dl de **vinho branco**  
1 **cebola**  
2 ou 3 **tomates**  
**Azeite**  
**Sal**  
**Pimenta**  
**Salsa**  
**Colorau**  
**Vinho branco**  
**Pão alvo**  
**Hortelã**



#### PREPARAÇÃO

■ Corta-se a fressura em pedaços e tempera-se com sal, pimenta, colorau, alho esmagado, salsa picada, louro, vinho branco e azeite, deixando de seguida repousar durante 2 horas.

■ Faz-se um refogado com a cebola e os tomates cortados aos cubos e, depois de apurado, junta-se o preparado anterior deixando que refogue com a panela tapada. Rega-se com um pouco de vinho branco.

■ Quando tudo estiver cozido, junta-se água q.b.

■ Corta-se então o pão em fatias pequenas e coloca-se numa terrina com bastante hortelã.

■ Por fim, despeja-se o preparado bem quente na terrina e está pronto a servir.

Receita cedida pela C. M. Ourém.

## SOPAS

### SOPA DE PEIXE DO RIO TEJO



#### INGREDIENTES

Para 20 pessoas:

2 kg de **fataça**  
1 kg de **barbo**  
500 g de **enguia**  
1 kg **carpa**  
2 kg **tomate**  
5 kg **cebolas**  
**Alho**  
**Louro**  
**Água**  
**Pão torrado**  
**Coentros**  
**Sal**  
**Azeite**



#### PREPARAÇÃO

■ Amanham-se todos os peixes, colocam-se a cozer com o ramo de cheiros e sal.

■ Desfiam-se os peixes.

■ Coloca-se a parte a cebola, tomate, azeite a refogar. Junta-se-lhe o fumé de peixes e passa-se no passe-vite. Junta-se o peixe devidamente desfiado.

■ Retifica-se a textura por forma a ficar ligeiramente empapada. Retificam-se os temperos.

■ Serve-se com coentros picados e pão torrado



#### SUGESTÃO

Não sendo servida toda a sopa no momento em que foi confeccionada, abate-se a temperatura e conserva-se no frio por um período máximo de 2 dias.

Receita cedida pelo Restaurante O Almourol.



#### SABIA QUE...

Esta sopa era feita pelos pescadores, junto ao rio, daí os poucos ingredientes que a compõem; os produtos da base da sopa são produtos que têm a facilidade de ser colhidos rapidamente, sem demoras, sem viagens - “ está ali tudo à mão... do pescador...”.



## PEIXE

# MIGAS DE BACALHAU



### INGREDIENTES

Para 4 pessoas:

500 g de **bacalhau**

200 g de **batatas**

200 g de **broa**

4 **ovos**

**Coentros** q.b.

**Alhos** q.b.

**Azeitonas pretas** q.b.



### PREPARAÇÃO

■ Coze-se o bacalhau mais as batatas às rodelas e os ovos.

■ Esfarela-se a broa, coloca-se numa tigela de barro juntam-se as batatas, o bacalhau desfiado e os ovos às rodelas.

■ Rega-se tudo com azeite de boa qualidade e por fim adicionam-se azeitonas.

■ Abafa-se a tigela com um pano, até ao momento do prato ser servido.

Receita cedida pelo Restaurante O Malcozinhado.



## CARNE

# CABRITO DE TORRES NOVAS



### INGREDIENTES

Para 9 pessoas:

1 **cabrito** com cerca de 5 kg

1 cabeça grande de **alho**

3 **folhas de louro**

1 ramo de **salsa**

**Sal**

**Colorau**

**Azeite**

**Banha**

**Massa "catalão"**

**Piripiri**

**Vinho branco**



### PREPARAÇÃO

■ Trincha-se o cabrito e amassam-se os restantes ingredientes (à exceção da salsa e do vinho branco) até formar uma pasta.

■ De seguida, barra-se a carne com a massa, salpica-se com o vinho e a salsa picada e leva-se ao forno a assar.

■ Acompanha-se com grelos cozidos e batatas assadas no forno. Estas últimas preparam-se do seguinte modo: dispõem-se as batatas num tabuleiro, em conjunto com cebola picada, alhos, louro, azeite, massa de pimentão, colorau, sal, água e um pouco de vinho branco. Levam-se ao forno até ficarem lourinhas.

Receita cedida pela C. M. Torres Novas.



### SABIA QUE...

José Saramago escreveu na sua obra Viagem a Portugal: "O viajante pode aqui declarar que em Torres Novas conheceu, e disso se aproveitou, o mais maravilhoso cabrito assado de toda a sua vida. Como se chega a tal obra-prima de culinária não sabe o viajante, que nisso não é entendido. Porém, confia no seu paladar, que tem discernimentos de sábio infalível, se os há" (cit. por CMTN, 2010).

# DOCES

## FATIAS DE TOMAR

### INGREDIENTES

16 gemas  
2 ovos inteiros  
Manteiga q.b.

Para a calda:  
1 kg de açúcar  
1 vagem de baunilha  
1 l de água

### PREPARAÇÃO

- Para a execução desta receita é necessário uma panela e forma especial.
- Numa taça com a batedeira, batem-se as gemas e os ovos inteiros durante 15 minutos.
- Em seguida deita-se água a ferver na panela onde a forma irá a cozer.
- Unta-se abundantemente o interior da forma com manteiga e deita-se dentro o batido, colocando-a imediatamente dentro da panela.
- Tapa-se e deixa-se cozer em lume moderado, durante 1 hora e 30 minutos, tempo durante o qual convém não mexer.
- Depois verifica-se se está cozida espetando um palito. Depois de cozida, retira-se, deixa-se arrefecer um pouco e corta-se em fatias com a espessura de 2 mm.
- Enquanto a massa arrefece e antes de ser cortada, prepara-se a calda.
- Num tacho põe-se o açúcar e junta-se a água e a baunilha e leva-se ao lume a ferver muito lentamente durante 5 minutos.
- Retira-se a vagem.
- Colocam-se as fatias numa travessa e regam-se com a calda até que fiquem muito bem embebidas.

Receita cedida pela C. M. Tomar.



### SABIA QUE...

As Fatias de Tomar, segundo uma lenda, eram os doces preferidos dos clérigos do Convento de Cristo. Sendo feitas apenas com ovos e açúcar, como era frequente na doçaria conventual, o processo de confeção torna-as distintas, únicas no sabor, na textura e na forma. Para a cozedura, utiliza-se obrigatoriamente uma panela de folha de formato ovalado, utensílio de características peculiares que, dita a tradição, era produzido somente pelos latoeiros tomarenses, e que permite efetuar uma cozedura em banho-maria a temperatura constante.



# DOCES

## TIGELADAS



### INGREDIENTES

Para 12 tigeladas:

500 g de **açúcar**

200 g de **farinha de trigo**

12 de **ovos**

1 l de **leite**

**Raspa da casca de limão** - opcional



### PREPARAÇÃO

■ Mistura-se o açúcar e a farinha.

■ Juntam-se os ovos e bate-se tudo muito bem batido num pote ou vasilha.

■ Antes de ir ao forno, junta-se o leite.

■ Deita-se tudo numas tigelinhas de barro (não vidrado), previamente aquecidas e bem quentes.

■ Vai ao forno a cozer.

■ Retiram-se estando loirinhas.



### SUGESTÃO

Como gosto especial pode adicionar-se canela ou limão.

Receita cedida pela J. F. Ferreira do Zêzere.



A Tigelada é um dos doces característicos de Ferreira do Zêzere, podendo ser consumida como sobremesa, bolo doce de boas-vindas ou lanche.

Como forma de preservação e valorização desta iguaria realiza-se anualmente, no início de fevereiro, no centro da vila, a Mostra da Tigelada, inserida na Feira Tradicional de S. Brás.”





# TERRITÓRIO

## PENÍNSULA DE SETÚBAL



### CARACTERIZAÇÃO HISTÓRICA E GEOGRÁFICA

A Península de Setúbal corresponde à zona de intervenção do GAL ADREPES – Associação para o Desenvolvimento Rural da Península de Setúbal.

Localiza-se na região de Lisboa e Vale do Tejo e integra os concelhos de Alcochete, Moita, Montijo, Palmela, Setúbal e Sesimbra, enquadrados por diversas áreas naturais classificadas que lhe conferem uma enorme diversidade ecológica: Estuário do Tejo (a norte), Estuário do Sado e Serra da Arrábida (a sul), Lagoa de Albufeira (a oeste) e diversos corredores ecológicos que unem Canha à Marateca, estendendo-se na direção de Sesimbra.

O território possui um enorme potencial agrícola, florestal e pesqueiro, que se reflete na existência de vários produtos emblemáticos como os vinhos DOC Palmela, DOC Setúbal (o famoso Moscatel de Setúbal), e IG Península de Setúbal, o **queijo de Azeitão – DOP**, a **Maçã**

**Riscadinha de Palmela – DOP**, o mel, as ostras de Setúbal e o peixe-espada preto de Sesimbra.

Da forte herança cultural relacionada com as atividades agrícolas e piscatórias, destacam-se eventos como as feiras equestres e tauromáquicas dos concelhos de Alcochete, Moita e Montijo, a festa das Vindimas de Palmela, os Círios da Nossa Senhora da Atalaia e os Círios Marítimos de Setúbal e Sesimbra, que reforçam a atratividade do território.

A par do património arquitetónico – castelos de Palmela e Sesimbra, a Fortaleza de São Filipe em Setúbal, o Convento da Arrábida, o Santuário do Cabo Espichel – quintas, palácios e adegas conjugam os encantos rurais com as artes e os ofícios tradicionais.

### PATRIMÓNIO GASTRONÓMICO

Em 1830, o beirão Gaspar Henriques de Paiva instalou-se em Azeitão, para se dedicar à agricultura, levando consigo ovelhas leiteiras. Durante bastante tempo passou a mandar vir todos os anos um queijeiro para produzir um queijo semelhante ao Queijo Serra da Estrela. A técnica de confeção foi transmitida às pessoas da terra, que passaram a aplicá-la, tendo-se criado assim o *ex libris* que é o **Queijo de Azeitão – DOP**, cujas particularidades se devem às pastagens da Serra da Arrábida de que se alimentam as ovelhas e à variedade de flor de cardo (*Cynara Cardunculus L.*, espontânea no sul do país) que se utiliza para coagular o leite.

O Queijo de Azeitão, com a forma de um cilindro achatado, sem bordos definidos, é pequeno, curado, possui crosta amarelada e pesa entre 100 e 250 g. Deve servir-se à temperatura ambiente.

As **Ostras de Setúbal** são outro dos *ex libris* da região. Refira-se, a título de curiosidade, que o poeta setubalense Manuel Maria Barbosa du Bocage foi dos primeiros a solicitar concessões para a



exploração de ostras. Na região de Setúbal, nos anos 50 do século XX, cerca de 2000 pessoas ainda viviam da apanha de ostras. Atualmente, as *Crassostrea Angulata*, variedade de ostras do estuário do rio Sado em Setúbal, recomeçam lentamente a regressar aos mais requintados restaurantes de Portugal e França, onde possuem a designação de “Les Portugaises”.

A tradição piscatória da vila de Sesimbra levou a que a **Caldeirada de Sesimbra** se tornasse uma das iguarias deste concelho. Em tempos remotos cozinhava-se com “o peixe que houvesse” e esta caldeirada chegou mesmo a ser confecionada apenas com pata-roxa e peixe-espada. Atualmente cozinha-se com amêijoas, tamboril, safio, raia e cherne.

O peixe-espada preto de Sesimbra é uma das espécies com maior reconhecimento nacional e cuja notoriedade tem crescido ao nível da gastronomia. A captura é feita de forma artesanal e tradicional, utilizando a técnica do Palangre de profundidade, uma forma de pesca, altamente seletiva onde se utiliza uma “caçada” em corda e “pita” (fio de nylon) com anzóis e isco (sardinha ou cavala), sendo a maior parte dos indivíduos capturados com idade adulta.

A **Sopa de Saramagos** é confecionada a partir das folhas e do caule do saramago, uma planta que nasce de forma



espontânea e pertence à família das crucíferas, cujas flores têm corola em forma de cruz, como o agrião. É conhecido noutras regiões do país também como rábano-silvestre, rábano-bastardo ou cabresto.

A produção, abate e transformação de suínos tem sido, ao longo dos anos, uma importante atividade económica no concelho do Montijo. A ligação ao rio Tejo levou à criação de várias receitas que conjugam a **Carne de Porco com Enguias**.

A criação doméstica de pombos (borrachos) era habitual no concelho de Palmela, tendo dado origem à receita de **Pombo Estufado**, que era consumido sobretudo em dias de festa. Atualmente há quem utilize pombo bravo para confecionar este prato.

Na doçaria merecem destaque as Tortas de Azeitão, os Barquinhos de laranja de Setúbal, os Esses de Azeitão, as Fogaças de Palmela e Alcochete e a Farinha Torrada de Sesimbra.

A **Fogaça de Palmela** é o bolo tradicional da vila de Palmela. Era costume realizarem-se romarias para obtenção de fundos para a realização da festa principal nas quais, eram arrematados animais, produtos agrícolas e uns bolos designados por Fogaças, que eram cozidas em cima do borralho da lareira ou do forno.

Desde então, festeja-se a 15 janeiro, na Igreja Paroquial de Palmela, o dia de Santo Amaro, cerimónia religiosa em que são benzidas as Fogaças. Estas correspondiam a promessas formuladas ao Santo variando a configuração do bolo em função da promessa, assim aparecendo

um pé, um coração, um animal ou um cacho de uvas. O produto da venda das fogaças revertia para o culto de Santo Amaro.

Importa ainda destacar a **Maçã Riscadinha de Palmela** que só cresce em pomares na região envolvente a Palmela. É achatada e apresenta manchas características na pele avermelhada, distinguindo-se pelo seu intenso aroma e paladar doce, sendo muito sumarenta e de textura macia. As características singulares deste fruto conferem atualmente o reconhecimento da sua Denominação de Origem.

A abundância de **plantas aromáticas** (alecrim, murta, esteva, rosmaninho, tomilho e tojo, entre outras), aliada ao carácter temperado dos invernos, oferece boas condições para a apicultura. O mel da Arrábida tem um sabor aveludado e muito característico, com propriedades terapêuticas, sendo um produto muito procurado.

Desde as grandes explorações dominadas pela casta Castelão até ao Moscatel, um dos vinhos generosos nacionais, esta região sempre teve um lugar cimeiro na história dos vinhos portugueses. A Região da Península de Setúbal desdobra-se em três denominações distintas: DO Palmela (Denominação de Origem Palmela), DO Setúbal (Denominação de Origem Setúbal) e Península de Setúbal (IG). A qualidade destes vinhos é comprovada através dos prémios obtidos em concursos nacionais e internacionais.



## SABIA QUE...

Quando se fala na origem das Tortas de Azeitão tem de se referir obrigatoriamente Manuel Rodrigues, O Cego, que exercia as atividades de hospedeiro e aguadeiro ao domicílio na região de Azeitão. Graças às preciosas mãos de sua esposa D. Maria Albina, e de sua filha, tornou-se um fabricante reputado de deliciosos bolos – os Esses, as Roscas e os Amores e as Tortas de Azeitão – que desde o princípio do século se tornaram conhecidos e passaram a ser mais um polo de atração da região.



## SOPAS

### SOPA DE SARAMAGOS

#### INGREDIENTES

1 molho de **saramagos**  
200 g **feijão branco**  
0,5 dl **azeite**  
**Sal**

#### PREPARAÇÃO

■ Escaldam-se os saramagos previamente para lhes tirar o acre.

■ Coze-se o feijão branco, juntam-se os saramagos, o azeite e sal antes do feijão estar cozido para permitir que os saramagos cozam.



#### SABIA QUE...

Os saramagos eram utilizados noutros tempos, para fazer face à carestia de alimentos, tendo vindo a cair em desuso. Atualmente, contudo, assiste-se a uma revalorização dos saramagos, bem como de outras ervas espontâneas.

Nesta região, em particular no concelho da Moita, é utilizado em sopas, mas também na confecção de esparregado.

## PEIXE

### CALDEIRADA DE SESIMBRA

#### INGREDIENTES

1,2 a 1,5 kg de **peixe** (tamboril, safio, raia e cherne)  
**Amêijoas**  
2 **cebolas**  
2 dentes de **alho**  
2 **tomates maduros** de bom tamanho  
1 **pimento**  
1,5 dl de **azeite**  
3 dl **vinho branco**  
1 kg **batatas**  
1 ramo **salsa**  
**Louro**

#### PREPARAÇÃO

■ Colocam-se as amêijoas no fundo do tacho e vão-se pondo, às camadas, rodelas de cebola, de batata, de tomate, pimento às tiras e os peixes aos bocados depois de terem sido previamente amanhados, lavados e salgados.

■ Deita-se o azeite e o vinho branco e deixa-se cozer em lume brando, rodando o tacho, em vez de mexer, para não desmanchar o peixe.

■ Quase no fim da cozedura junta-se o ramo de salsa.

■ No caldo, depois de passado pelo passador e acrescentando água, coze-se a massinha.





## CARNE

# CARNE DE PORCO COM ENGUIAS



### INGREDIENTES

500 g **carne de porco**

500 g **enguias**

1 **limão**

**Farinha**

**Banha**

**Alhos**

**Vinho Branco**

**Pimenta**

**Colorau**

**Sal**

Para o molho:

**Margarina**

**Ketchup**

**Natas**

**Mostarda**

**Vinho do Porto**



### PREPARAÇÃO

■ Cortam-se as enguias, temperam-se com sal, pimenta e sumo de limão.

■ Passam-se por farinha e fritam-se.

■ Corta-se a carne de porco, tempera-se com sal, pimenta, colorau, alhos esmagados e vinho branco.

■ Frita-se em banha.

■ Em margarina alourada deita-se ketchup, natas, vinho do Porto e mostarda.

■ Deixa-se apurar, misturando-se depois as enguias e a carne de porco.

■ Serve-se com arroz branco.



# MARISCO

## OSTRAS DE SETÚBAL

### INGREDIENTES

Ostras  
Limão

### PREPARAÇÃO

Modo de abrir as ostras:

■ Para evitar magoar-se, convém agarrar a ostra com um pano espesso.

■ Para se abrirem podem seguir-se 2 processos: por meio do calor – a seco, sobre brasas ou no forno, ou em água fervente; a frio, por meio de canivete ou faca.

■ Para se abrirem a canivete, basta introduzir a lâmina entre as 2 valvas e cortar o músculo adutor, separando-se as valvas imediatamente.

■ Para separar as ostras do corpo inferior, desliza-se a ponta da navalha entre as 2 superfícies de forma a separá-las, mas permanecendo a ostra na concha com o molho que a envolve a que se adiciona o molho que eventualmente tenha caído.

Para servir as ostras:

Pica-se ou moi-se o gelo numa picadora, ou introduz-se os cubos de gelo dentro de um saco de plástico grosso e bate-se-lhes com um rolo ou maço, até obter o gelo mais ou menos picado, conforme o gosto, que se coloca no fundo de uma travessa.

■ As ostras, bem lavadas e abertas, são cuidadosamente colocadas sobre o gelo para não perderem o líquido natural.

■ Deita-se em cada ostra 2 a 3 gotas de sumo do limão e serve-se logo.



### SABIA QUE...

“Ostras Vivas, ao Natural  
É a melhor maneira de as comer,  
por conservar inalteradas as sua  
vitaminas e o seu delicado gosto  
a marisco. Um pouco de sumo  
de limão, uma pitada de pimen-  
ta, um pouco de manteiga para  
quem apreciar, e teremos pre-  
parado um prato delicioso que  
acompanhado de um bom vinho  
branco, seco e fresco, constitui  
petisco capaz de satisfazer o  
paladar mais requintado.”  
“As ostras na cozinha e na  
saúde” – Compilação de José de  
Brito, Lisboa 1957



## CAÇA

### POMBO ESTUFADO

#### INGREDIENTES

- 1 pombo
- 1 dl de azeite
- 1 cebola média
- 2 dentes de alho
- 1 folha de louro
- Pão de mistura

#### PREPARAÇÃO

- Faz-se um estufado com o pombo, cebola cortada às rodelas, alho cortado, louro e azeite.
- Seguidamente, abre-se um pão de mistura ao meio, ficando um dos lados fechados, e coloca-se o pombo dentro do pão juntamente com os miúdos igualmente estufados.
- Ata-se o pão para não abrir e leva-se ao forno.



A criação doméstica de pombos (borrachos) era habitual no concelho de Palmela. Atualmente, há quem utilize pombo bravo para confeccionar o Pombo Estufado.”

## DOCES

### FOGAÇAS DE ALCOÇHETE

#### INGREDIENTES

- 1 kg farinha
- 700 g açúcar amarelo
- 200 g raspa de limão
- 25 g canela em pó
- 250 g manteiga derretida
- 2 dl água

#### PREPARAÇÃO

- Num alguidar deita-se a farinha, o açúcar, a raspa dos limões e a canela em pó.
- Amassa-se com a manteiga derretida e a água, como se amassa o pão.
- Fazem-se bolas achatadas e barram-se com gema de ovo, dando-lhes pequenos golpes para enfeitar.
- Vão ao forno a cozer.





# TERRITÓRIO RIBATEJO



## CARACTERIZAÇÃO HISTÓRICA E GEOGRÁFICA

É no Ribatejo que se insere o território de intervenção do GAL APRODER – Associação para a Promoção do Desenvolvimento Rural do Ribatejo, mais concretamente na Lezíria Ribatejana, abrangendo os concelhos de Azambuja, Cartaxo, Rio Maior e Santarém (exceto o núcleo urbano).

Atravessado pelo rio Tejo e localizada entre Lisboa e Porto, este território goza de uma grande centralidade geográfica. De relevo pouco acentuado ou quase nulo, é abrigado a Oeste pelo sistema montanhoso Sintra-Montejunto-Aire e Candeeiros-Estrela.

O seu património natural e a sua paisagem são de grande riqueza e diversidade.

De profunda matriz rural, o Ribatejo apresenta excelentes condições para a agricultura, dada a riqueza dos solos, a existência de boas condições para

regadio, a estrutura fundiária favorável e a grande acessibilidade e proximidade ao maior mercado do país.

O **olival** e a **vinha** são culturas muito importantes na região, onde os inúmeros vinhos com DOC, e os azeites de excelente qualidade, inseridos na área geográfica definida para a produção dos **Azeites do Ribatejo – DOP**, completam e aprimoram a sua ementa gastronómica.

A paisagem e a área vitivinícola, favorecidas pelo clima e pela riqueza dos solos, compreendem duas zonas com características distintas: o Campo, zona de castas predominantemente brancas, e o Bairro, onde predominam as castas tintas.

No domínio do património cultural, Santarém é considerada a “capital do Gótico”, merecendo também destaque a riqueza da arquitetura popular e religiosa da região, para além do elemento patrimonial ímpar que são as Marinhas do Sal, de Rio Maior, classificadas como Imóvel de Interesse Público.

A forte tradição do território ligada ao toiro, ao cavalo, ao campino e à Lezíria, é um elemento identitário que constitui um foco de grande atratividade turística.

## PATRIMÓNIO GASTRONÓMICO

A gastronomia deste território tem uma forte ligação com a terra e com o rio Tejo. O **pão**, o **azeite** e o **alho** são ingredientes indispensáveis no receituário local, ao que se adicionam os produtos da horta. Da sua ligação ao rio Tejo temos os peixes do rio como a fataça, a enguia, a lampreia, o sável, a saboga.

O **pão de trigo** ou **de milho**, quando endurecia, era usado na confeção de variados pratos – a manja, o torricado, com ou sem bacalhau, as migas, o requeitado ou magusto, entre muitos outros. Com o grão ou feijão preparam-se sopas a que se acrescentam castanhas ou abóbora, toucinho e chouriços, as chamadas misturadas de Valado dos Frades que se fazem com o

feijão demolhado, repolho cortado e azeite, deixando cozer e apurar. No dia seguinte deita-se na sopa a farinha de milho sem parar de mexer.

A carne de porco, galinha ou coelho, eram manjares que só entravam na dieta do povo aos domingos ou em dias de festa.

A **Sopa de Peixe do Rio** tem origem na cozinha tradicional das populações avieiras (oriundas da Praia da Vieira de Leiria) fixadas nas zonas ribeirinhas do rio Tejo, a partir de Santarém, numa época em que o rio constituía a principal fonte de recursos.

Esta sopa pode ser confeccionada com uma ou várias espécies pescadas no rio: carpa, sável, saboga, fataça ou barbo. Pode-se acrescentar pão duro, simples ou torrado.

Originária de meios pobres, esta sopa constitui hoje um *ex libris* que fica bem em qualquer “mesa rica”.

A **Fataça na Telha** também teve origem nas populações da zona ribeirinha do Tejo, concretamente na Aldeia das Caneiras, freguesia de São Nicolau, Santarém.

A base deste prato é a fataça pescada no Tejo, assada no forno entre duas telhas de canudo, de barro vermelho, com os topos barrados com massa crua de pão (para impedir a saída do molho).

A **Tiborna de Bacalhau** faz parte da cozinha tradicional das zonas rurais do Ribatejo e é frequentemente confeccionada tanto na Lezíria como no Bairro. Trata-se essencialmente de bacalhau assado acompanhado com broa de milho e grelos cozidos, regando-se tudo com azeite.

Este prato era geralmente consumido no outono e no inverno. Os trabalhadores rurais preparavam-no e consumiam-no em apenas uma hora, tempo que durava a pausa para o almoço.

O **Cabrito Assado no Forno**, criado nas Serras de Aire e Candeeiros diferencia-se dos restantes por pertencer ao ecótipo “Serrano” e pelo sabor da sua carne, que resulta em grande parte das características únicas da flora, clima e solo do Parque Natural da Serra de Aire e



## SABIA QUE...

Muitos são os pratos que neste território se preparam com os peixes que o Tejo oferece: o ensopado de enguias, as enguias fritas, a açorda de sável, o arroz de lampreia e a caldeirada à ribatejana, que o gastrónomo José Quitério considera como o “grande manjar da borda d’água”, em cujas matérias-primas são indispensáveis fataças, enguias e muge de que se aproveitam os fígados e ovas, sendo depois servida sobre fatias de pão.

**Candeeiros.** O Cabrito Assado no Forno é tradicionalmente confeccionado em forno de lenha e temperado com ervas aromáticas da região.

Preciosidade gastronómica são também os afamados queijos de cabra da Maçussa e outros pratos tradicionais que têm por base plantas silvestres da região, como a Sopa de Cardos com Feijão Branco, a Sopa de Pampostos com Feijão Seco e Arroz e a Salada de Rabaças.

Os **Celestes de Santa Clara** são pequenos bolos de origem conventual. Foram as monjas do Convento de Santa Clara de Santarém que os inventaram e começaram a fabricar, mantendo a receita em segredo durante muitos anos.

São confeccionados à base de miolo de amêndoa, ovos e açúcar pilé com uma proteção de folha de obreia (massa utilizada no convento para fabrico das hóstias).

Há cerca de um século uma mercearia de especialidades (hoje equivalente a “mercearia gourmet”) de Santarém, denominada Ajax Rato conseguiu adquirir a receita, tendo iniciado a divulgação e a comercialização desta especialidade conventual. Atualmente, os Celestes de Santa Clara são confeccionados e vendidos em vários estabelecimentos de Santarém, fazendo as delícias dos escalabitanos e dos visitantes.

O **Pão de Ló de Rio Maior** é a primeira grande especialidade gastronómica do concelho. A sua origem remonta aos anos 1960 e a sua confeção foi artesanal durante mais de 40 anos. Contudo, o aumento da fama e o aumento da procura fez com que passasse a ser confeccionado industrialmente, utilizando as técnicas que lhe conferem as características de origem.

Há ainda a referir os Arrepiados de Santarém (bolinhos de amêndoa de origem conventual), ou as Queijadinhas de Azambuja (com capa de massa estaladiça e meia folhada e um recheio alimonado, fresco e cremoso, enriquecido com pedaços de amêndoa crocantes), entre outras.



## SOPAS

### SOPA DE PEIXE DO RIO

#### INGREDIENTES

1 kg de **peixe do rio** (carpa, fataça, barbo)  
1 kg de **batatas**  
1 l de **água**  
1 dl de **azeite**  
1 **cebola** grande  
1 **pimento**  
5 **tomates maduros**  
2 **ovos**  
1 ramo de **salsa, coentros e hortelã**  
**Pão torrado** em fatias  
**Alho**  
**Louro**  
**Sal**  
**Piripiri** q.b.

#### PREPARAÇÃO

- Amanha-se o peixe e tempera-se com sal.
- Cortam-se as batatas às rodelas.
- Num tacho junta-se o azeite, a cebola, os alhos, o tomate limpo, a folha de louro, o pimento e o ramo de cheiros e leva-se ao lume.
- Quando o tomate estiver desfeito acrescenta-se a água.
- Junta-se o peixe e as batatas, volta a ferver e tempera-se com um pouco de piripiri a gosto.
- De seguida escalfam-se os ovos e serve-se enriquecida com fatias de pão torrado.

## PEIXE

### TIBORNA DE BACALHAU

#### INGREDIENTES

800 g de **broa de milho**  
1 kg de **bacalhau** demolido  
50 g de **alho**  
1 kg de **grelos**  
1,5 dl de **azeite**  
1 dl de **água-pé**  
**Sal** q.b.

#### PREPARAÇÃO

- Com 10 g de alho, esfrega-se a broa inteira e esfarela-se o miolo, com a mão, aos bocados pequenos.
- Aquece-se o forno.
- Junta-se o restante alho picadinho e a água-pé ao miolo e leva-se ao forno a aquecer (temperatura de 150 °C) durante 10 minutos.
- Coloca-se a água com sal num tacho ao lume e, quando a água estiver a ferver, colocam-se os grelos, que se deixam cozer.
- Assa-se o bacalhau na brasa e depois lasca-se e retiram-se-lhe as espinhas.
- Junta-se o miolo de broa de milho, os grelos e o bacalhau num recipiente e rega-se com azeite.
- Recheia-se o interior da broa com a mistura obtida, espalha-se o restante miolo por cima e leva-se ao forno pré-aquecido cerca de 20 minutos.





# PEIXE

## FATAÇA NA TELHA



### SABIA QUE...

A Fataça na Telha teve origem nas populações da zona ribeirinha do Tejo, concretamente na Aldeia das Caneiras, freguesia de São Nicolau, Santarém. A Aldeia das Caneiras surgiu em meados do século XIX, pela fixação de pescadores oriundos da zona da praia da Vieira de Leiria e representa, com outras 6 aldeias das margens do Tejo, uma das últimas manifestações de ocupação palafítica ainda existentes na Europa Ocidental.



### INGREDIENTES

2 **fataças** médias  
1 **cebola** média  
2 dl de **óleo**  
1 colher de chá de **colorau**  
2 dentes de **alho**  
1 **folha de louro**  
1 dl **vinagre**  
**Colorau** q.b.  
1 ramo de **salsa**  
4 **batatas** médias



### PREPARAÇÃO

- Cortam-se as batatas aos quadrados e temperam-se também com sal.
- À parte, numa tigela, pica-se a cebola e juntam-se os restantes ingredientes, alho, louro, colorau, azeite e malagueta (exceto as batatas).
- Forra-se o fundo da telha com o peixe, e colocam-se os restantes ingredientes por cima.
- Decora-se com as batatas cortadas em cubos pequenos, com o molho e a salsa picada.
- Vai ao forno bem quente até corar.
- Serve-se bem quente.



## CARNE

# CABRITO ASSADO NO FORNO



### INGREDIENTES

**Cabrito** com cerca de 5 kg  
3 **cebolas** grandes  
3 **cenouras** grandes  
2 kg **batata**  
4 dentes de **alho**  
**Azeite** e **margarina** q.b.  
3,5 dl de **vinho branco**  
2 **folhas de louro**  
1 ramo de **salsa**  
**Piripiri**  
**Massa de pimentão**  
**Sal**  
1 **couve lombarda** grande  
1 **farinheira regional**



### PREPARAÇÃO

- Corta-se o cabrito em pedaços pequenos e lava-se.
- Depois de lavado e muito bem escorrido, tempera-se com vinho, alho, piripiri, louro, sal e azeite.



## DOCES

# CELESTES DE SANTA CLARA



### INGREDIENTES

500 g de **açúcar**  
250 g de **água**  
450 g de **miolo de amêndoa**  
12 **gemas**  
**Folhas de obreia**



### PREPARAÇÃO

- Põe-se o açúcar ao lume com a água, até estar em ponto de pérola.
- Nessa altura deita-se a amêndoa pelada e passada pela máquina; volta ao lume até ferver um pouco.



## DOCES

# PÃO DE LÓ DE RIO MAIOR

■ Deixa-se arrefecer e juntam-se as gemas, levemente batidas.

■ Volta ao lume, mexendo sempre, até se ver o fundo ao tacho.

■ Depois de frio, formam-se umas bolinhas do tamanho de uma noz, que se colocam sobre rodela de obreira humedecida e picotada.

■ Aperta-se com os dedos, para formar uma caixinha.

■ Levam-se a forno forte durante alguns minutos, só para dourar.

## INGREDIENTES

4 ovos inteiros  
8 gemas  
150 g de açúcar  
75 g de farinha

## PREPARAÇÃO

■ Pré-aquece-se o forno a 220-230 °C.

■ Colocam-se os 4 ovos inteiros numa taça e batem-se energicamente durante 5 a 10 minutos, até ficarem com uma coloração esbranquiçada e bem fofos.

■ Acrescentam-se, pouco a pouco, as gemas previamente desfeitas batendo sempre durante mais uns 5 a 10 minutos.

■ Envolve-se a farinha que vai sendo peneirada sobre a massa, polvilhando sem bater, usando a batedeira na velocidade mínima e apenas durante apenas alguns segundos.

■ Forra-se uma forma que se possa abrir (pois o bolo no final não se pode virar) com papel vegetal untado de manteiga e polvilhado de farinha.

■ Verte-se a massa para a forma e deixa-se cozer durante 7 minutos.

■ Ao fim de 4 minutos, roda-se a forma 180 °. Não se deve deixar o bolo tempo a mais no forno para o pão de ló não secar.

■ Retira-se a forma do forno e deixa-se arrefecer.

■ Quando o pão de ló já estiver bem frio retira-se da forma com o papel vegetal.

■ Separa-se o bolo do papel passando uma espátula metálica e comprida por baixo deste.

## SUGESTÃO

Deve ser comido após algumas horas já que, ao abater, vai formando as rugas e a espuma de ovos dá origem a uma calda deliciosa.





# TERRITÓRIO

## CHARNECA RIBATEJANA



### CARACTERIZAÇÃO HISTÓRICA E GEOGRÁFICA

O território da Charneca Ribatejana corresponde à zona de intervenção do GAL CHARNECA – Associação para a Promoção Rural da Charneca Ribatejana. Integra os concelhos de Almeirim, Alpiarça, Benavente, Chamusca, Coruche, Golegã e Salvaterra de Magos.

O clima quente e seco e os solos ácidos de baixa fertilidade, com exceção das baixas férteis do Tejo, Sorraia e zonas baixas, caracterizam sete dos concelhos do território: Almeirim, Alpiarça, Benavente, Chamusca, Coruche e Salvaterra de Magos, situados na margem esquerda do Tejo.

Na margem direita, situa-se o concelho da Golegã – capital do cavalo – com solos planos e de grande potencial agrícola.

A agricultura tem um peso determinante na região. Nas zonas mais próximas do rio, predominam as sementeiras de arroz, milho, grão e tomate e as indústrias

agroalimentares (tomate, arroz e hortícolas). Na floresta, destacam-se o sobreiro – árvore nacional – e a indústria associada da cortiça.

A região conta ainda com a Reserva Natural do Paul do Boquilobo e a Reserva Natural do Estuário do Tejo, integradas num vastíssimo território florestal, em especial no sob coberto dos sobreirais com touros e cavalos, e são garante de uma grande qualidade ambiental e de preservação de muitas espécies.

Na Ponte das Enguias, a 15 km de Lisboa pela Ponte Vasco da Gama, e estendendo-se numa área de mais de 3000 km<sup>2</sup>, entra-se na magia dos grandes espaços – do homem, do cavalo e do touro. A paisagem é deslumbrante de férteis e planos campos a darem lugar, mais para o interior, ao montado de sobre e outras florestas, na transição para os vales de grande beleza do Sorraia e ribeiras.

### PATRIMÓNIO GASTRONÓMICO

Este território insere-se na área geográfica de produção da **Carne de Bravo do Ribatejo – DOP** cuja produção está intimamente ligada e dependente do montado de sobre, azinho e carvalho, das pastagens naturais, da vegetação espontânea e das características xerófitas associadas a estes povoamentos arbóreos. A maciez, a consistência, a suculência e um gosto muito acentuado são características desta carne, com a qual se preparam alguns dos pratos típicos da região como o **Pica-Pau** e os **Naquinhos de Vitela Brava com Carqueja** e o **Cozido Bravo**.

Um conjunto de rios e ribeiras constituintes da bacia hidrográfica do Tejo cobre todo o Ribatejo e irriga cada uma das suas zonas, criando oportunidades para a atividade da pesca e para a criação de muitas especialidades gastronómicas locais. O rio Sorraia, designadamente, teve ao longo dos tempos um papel vital para a região. As espécies de peixes predominantes



**Sorraia. Nome de Rio. Se hoje a ele arribassem cardumes mananciosos de sáveis de outros tempo, logo lhes aproveitaríamos as ovas opulentas que, incorporadas em açordas, iriam rescendentes à mesa”**

“Comeres de Coruche” – ed. Associação para o estudo e defesa do património cultural e natural do concelho de Coruche

no rio eram os pamos, o sável, as enguias, as lampreias, os barbos, entre outros. Para as enguias eram também usados viveiros onde os pescadores promoviam a reprodução desta espécie sendo mais fácil a sua captura. Os pescadores normalmente coziavam-no e faziam uma receita chamada de “melhata”, confeccionada com peixe do rio, cebola e tomate. Desta herança podemos encontrar ainda, em diferentes

concelhos da zona, pratos como o **Enso-pado de Enguias**, as Enguias fritas com Arroz de Feijão ou de Caldeirada, a Açorda de Sável e a Sopa de Peixe.

Também aqui, como em todo o país, se utiliza o bacalhau na confeção de diversos pratos, acrescentando-lhe os produtos locais – o Torricado com Bacalhau de Benavente, a Açorda de Bacalhau à moda de Coruche, o Bacalhau Assado com Migas, a Couve a Soco com Bacalhau Assado.

A Miga Fervida com Bacalhau Assado, especialidade de Alpiarça, era confeccionada pelos trabalhadores agrícolas, que misturavam couve a murro, batata, pão de milho, pão de trigo, alho e azeite com bacalhau assado (ou com sardinha assada).

Podemos também registar diversos pratos que resultam do ritual da matança do porco com os seus ritos e produtos: a Sopa da Matança, as Migas com Entrecosto, o Arroz de Entrecosto, as Migas de batata com Carne de Porco, a Cachola (um guisado com miudezas de porco – fressura, fígado, coração – e batatas).

Na gastronomia de Almeirim destaca-se a famosa **Sopa da Pedra**.

O **Carneiro Guisado à Moda de Alpiarça** era consumido pelos convidados dos casamentos ao pequeno-almoço. Esta receita que, entretanto, caíra em desuso, está novamente a ser recuperada. É cozinhada em lume de lenha e pode acompanhar com batata cozida ou, de acordo com os costumes ancestrais, apenas com pão.

Esta é também uma zona de significativa atividade cinegética onde se destaca a presença do coelho que se refugia principalmente nas matas e matagais, saindo ao anoitecer para se alimentar nos campos agrícolas. Em Benavente prepara-se, tradicionalmente, o **Coelho Bravo Frito**.

De entre os **produtos hortícolas** deste território, sem esquecer o arroz, destacamos o **feijão** que se encontra presente em muitos dos pratos típicos da zona, como por exemplo a Sopa de Feijão com Carne, o Requentado (uma sopa com feijão branco, broa de milho, farinha de milho, alho, cebola e vários tipos de couve) e a

Caldeirada de Feijão verde, a Sopa de Feijão-Frade do Couço, a Sopa de Feijão com Couve, a Feijoada à Lavrador da Chamusca, o Chispe com Feijão Branco de Almeirim e a Sopa de Arroz com Feijoca. As Favas com Azeite e as Papas de Abóbora são, também, especialidades locais.

Famoso também é o excelente **Melão de Almeirim**.

Para além da diversidade em pratos típicos, a gastronomia da região é rica em excelentes vinhos com Denominação de Origem que os proprietários de quintas e adegas – organizados na rota da Vinha e do Vinho – orgulhosamente apresentam.

Da doçaria regional, salientamos os Barretes de Salvaterra de Magos, Bolo de Mel, os Bolos Brancos, o Arroz-Doce, as Areias do Sorraia, as Azevias e o Nógado de Pinhão e Mel, de Coruche, o Pão de Ló, os **Patudos** e as Ferraduras, de Alpiarça.



## SABIA QUE...

“(…) Só raramente a vida de privações repleta permitia que à cozinha viessem a mansa ovelha ou o fugidio reco, engordados sob o dossel dadivoso do montado e nos seus pastos abundantes.” – “Comeres de Coruche”, ed. Associação para o estudo e defesa do património cultural e natural do concelho de Coruche.



## SOPAS

# SOPA DA PEDRA

### INGREDIENTES

Para 8 a 10 pessoas:  
1 l de **feijão encarnado**  
1 **orelha de porco**  
1 **chouriço de sangue**  
1 **chouriço de carne**  
150 g de **toucinho entremeadado**  
750 g de **batatas**  
2 **cebolas**  
2 dentes de **alho**  
1 **folha de louro**  
1 molho de **coentros**  
**Sal e pimenta**



### SABIA QUE...

A famosa Sopa da Pedra, a cuja origem se refere Teófilo Braga na sua recolha de contos populares, Contos Tradicionais do Povo Português: um frade mendicante bateu à porta de um lavrador que lhe negou a esmola. Porque estava com muita fome, o frade resolveu socorrer-se de imaginação e manha e pediu licença para fazer um “caldinho de pedra” o que desde logo causou estranheza e aguçou a curiosidade da gente da casa. Começando por meter uma pedra a cozer dentro duma panela d’água, o bom do frade afirma que aquela é uma deliciosa sopa e depois, pouco a pouco, vai sugerindo alguns ingredientes que a tornariam ainda mais deliciosa: um pouco de azeite, um pouco de feijão, depois algumas couves, um naco de toucinho, outro de chouriço e de outro enchido, com um pouco de sal. Curiosos, os donos da casa foram dando resposta a cada uma das sugestões. Tudo ferveu demoradamente. O caldo cheirava que era um regalo. Então, tirou do alforge um naco de pão e arranjou-se para comer com vagar. Depois de despejada a panela, ficou a pedra no fundo. A gente da casa, que estava com os olhos nele, perguntou-lhe: – Ó senhor frade, então a pedra? – A pedra... lavo-a e levo-a comigo para outra vez.

### PREPARAÇÃO

- Se o feijão for do ano, não necessita de ser demolido. Se for duro, põe-se de molho durante algumas horas.
- Escalda-se e raspa-se a orelha de porco.
- Leva-se o feijão a cozer em bastante água, juntamente com a orelha, os chouriços, o toucinho, as cebolas, os alhos e o louro. Tempera-se com sal e pimenta. Se for necessário, junta-se mais água a ferver.
- Quando a carne estiver cozida, retira-se e introduzem-se na panela as batatas cortadas aos quadrinhos e os coentros picados. Deixa-se cozer a batata.
- Assim que se retirar a panela do lume, introduzem-se as carnes previamente cortadas aos bocadinhos e uma pedra bem lavada que deve ir na terrina.

## PEIXE

# ENSOPADO DE ENGUIAS

### INGREDIENTES

1,2 kg de **enguias**  
3 **cebolas grandes**  
1,5 dl de **azeite**  
750 g de **tomate**  
1 dente de **alho**  
1 **folha de louro**  
1 ramo de **salsa e hortelã**  
1 colher de sopa de **colorau**  
**Sal**  
**Pimenta**  
1,5 dl de **vinho branco**  
2 **pimentos**  
200 g de fatias de **pão torrado**

### PREPARAÇÃO

- Amanham-se as enguias e cortam-se em bocados regulares. Temperam-se com sal.
- Cortam-se as cebolas em rodelas e alou-ram-se com o azeite.





## MARISCO

# FRITADA DE CAMARÃO COM AÇORDA

■ Quando as cebolas estiverem bem lou-ras, junta-se o tomate cortado em rodela-grossas, o dente de alho esmagado, o lou-ro, a salsa, o colorau, o sal e a pimenta.

■ Deixa-se refogar um pouco e introdu-zem-se as enguias, envolvendo-as bem no refogado.

■ Rega-se com o vinho branco e deixa-se cozer sobre lume brando; 10 minutos de- pois de levantar fervura, adicionam-se os pimentos cortados em tiras.

■ Deixa-se o ensopado apurar e serve-se numa terrina sobre as fatias de pão tor- rado.

Receita cedida pela C. M. Salvaterra de Magos.



## INGREDIENTES

1 kg de **camarão 40/60**  
4 dentes de **alho**  
4 colheres de sopa **azeite virgem extra**  
**Coentros** q.b.  
**Fundo de camarão** q.b.  
**Sal** q.b.  
**Picante** q.b.  
2 **pães de mistura**  
**Água**



## PREPARAÇÃO

■ Coze-se o camarão com sal e picante. Passa-se por água gelada.

■ Guarda-se a água da cozedura e descas- cam-se os camarões.

■ Parte-se o pão grosseiramente e deita- -se parte da água de cozedura do camarão para amolecer.

■ Cortam-se os dentes de alho sem des- cascar, levam-se a ferver nos 2 dl de azeite.



■ Leva-se o pão já demolido ao lume muito brando com o molho de coentros cortados, sal e o alho fervido, durante cer- ca de 40 minutos, tendo o cuidado de ir mexendo.

■ Quando estiver para ser servido, lami- nam-se os 4 dentes de alho que se fervem em azeite virgem extra, frita-se o cama- rão com os coentros, sal e picante a gosto, polvilham-se com farinha e junta-se um pouco do fundo do camarão.

■ Junta-se algum molho desta fritura à açorda. Retificam-se os temperos e ser- ve-se.



## SUGESTÃO

■ Não tenha a tentação de pôr o costumeiro ovo.

Receita cedida pelo Restaurante O Barrigas, Golegã.

## A-Z

## GLOSSÁRIO

**Fundo de camarão** – é um caldo que se prepara utilizando as cascas e as cabeças dos camarões, temperando com alho, cebola, sal, pimenta em grão e um ramo de cheiros verdes. Deixa-se cozinhar por aproximadamente 40 minutos em fogo médio e passa-se por uma peneira, aproveitando o caldo daí resultante.

## CARNE

# NAQUINHOS DE VITELA BRAVA COM CARQUEJA

### INGREDIENTES

800 g **rojões de vitela brava**

**Sal**

**Pimenta**

**Colorau** q.b.

8 dentes de **alho** picado

0,25 dl **vinho branco e tinto**  
(misturado)

0,4 dl **azeite**

Ramo de **carqueja**

4 **folhas de louro**

100 g **banha**

4 **cebolas** picadas

400 g **batata roleira**

1 molho de **grelos**

### PREPARAÇÃO

■ Temperam-se os rojões com sal, alho picado, louro, um pouco de pimenta, e azeite o suficiente para ligar os ingredientes à carne. Deixa-se este preparado de um dia para o outro.

■ Num tacho coloca-se um pouco de azeite, banha e o preparado anterior e deixam-se corar os rojões.

■ De seguida, adiciona-se a cebola picada, deixa-se corar novamente.

■ Rega-se com a mistura dos vinhos e junta-se o ramo da carqueja.

■ Tapa-se o tacho e deixa-se cozinhar até a carne ficar tenra.

### SUGESTÃO

Pode acompanhar com batata roleira temperada com sal, alho picado, colorau e azeite assada no forno, e grelos salteados.

Receita cedida  
pelo Restaurante O Farnel, Coruche.



## CARNE

# PICA-PAU

### INGREDIENTES

Para 4 pessoas:

600 g de **bife de vitela**

cortado em tirinhas

6 dentes de **alho** esmagados

3 dl de **cerveja branca**

50 g de **margarina**

3 colheres de sopa de **óleo**

2 **folhas de louro** partidas

em pedaços

4 colheres de chá de

**mostarda com grãos de**

**mostarda**

**Azeitonas pretas** q.b.

**Pickles** q.b.

**Picante** q.b.

**Sal** q.b.

### PREPARAÇÃO

■ Tempera-se a carne com sal e picante a gosto. Juntam-se os pedaços de louro e mexe-se bem. Acrescenta-se a cerveja e deixa-se marinar durante 30 minutos.

■ Numa frigideira leva-se ao lume o óleo, a margarina e os alhos. Mexe-se e deixa-se aquecer bem.

■ Junta-se aos poucos a carne bem espremida. Mexe-se e deixa-se fritar até ganhar cor.

■ Adiciona-se a mostarda e envolve-se bem.

■ De seguida acrescenta-se a marinada e deixa-se ferver durante 10 minutos até o molho ficar apurado.

■ Por fim, apaga-se o lume e juntam-se os pickles e as azeitonas.

## CAÇA

# COELHO BRAVO FRITO



### INGREDIENTES

- 1 coelho
- 1 cebola grande
- 2 dentes de alho
- 1 ramo de salsa
- 1,5 dl de vinho tinto
- 1,5 dl de azeite
- 1 folha de louro
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.



### PREPARAÇÃO

■ Corta-se o coelho em bocados. Tempera-se com sal, pimenta e os dentes alhos pisados, a salsa, o louro e o vinho. Fica assim temperado de um dia para outro.

■ Leva-se ao lume o azeite e, quando quente, frita-se o coelho escorrido, até ficar bem dourado. Vai-se tirando com um garfo.

■ À gordura que ficou junta-se a cebola cortada às rodelas, deixa-se alourar e mistura-se a marinada.

■ Fervilha um pouco e deita-se sobre o coelho.

■ Serve-se com batata frita aos palitos.

Receita cedida  
pela C. M. Benavente.

## DOCES

# PATUDOS



### INGREDIENTES

- 500 g de açúcar
- 180 g de amêndoa
- 60 g de doce de chila
- 20 gemas
- 4 ovos
- 1 colher de chá de pectina
- Manteiga para untar
- Açúcar para polvilhar



### PREPARAÇÃO

■ Leva-se o açúcar ao lume até atingir ponto pérola, junta-se amêndoa, a pectina e a chila.

■ Junta-se os ovos batidos com as gemas, misturando bem, retira-se do lume.

■ Unta-se com manteiga um tabuleiro e deita-se o preparado.

■ Leva-se ao forno 50 minutos em temperatura média.

■ Depois corta-se em quadrinhos e polvilha-se com açúcar.

Receita cedidas pela C. M. Alpiarça.





# TERRITÓRIO OESTE



## CARACTERIZAÇÃO HISTÓRICA E GEOGRÁFICA

O Oeste é um território que se estende do Pinhal de Leiria, mandado plantar pelo rei D. Dinis, até ao conjunto montanhoso Montejunto, Aire e Candeeiros, região de intervenção do GAL LEADEROESTE – Associação para o Desenvolvimento e Promoção Rural do Oeste. Integra 12 municípios: Alcobaça, Alenquer, Arruda dos Vinhos, Bombarral, Cadaval, Caldas da Rainha, Lourinhã, Nazaré, Óbidos, Peniche, Sobral Monte Agraço e Torres Vedras.

Uma região de gente hospitaleira, rodeada de um património histórico e cultural, marcado pelo reconhecido interesse nacional e internacional.

No património histórico e cultural destacam-se o Mosteiro de Alcobaça, o Hospital Termal de Caldas da Rainha, os Castelos de Óbidos, Torres Vedras e Alenquer, a Real Fábrica do Gelo no Cadaval, os Dinossauros da Lourinhã e as fortificações das Linhas de Torres.

O valioso património encontra-se em harmonia com outros espaços de valor ambiental reconhecidos tais como o Promontório da Nazaré, as Serras de Aire e Candeeiros, a Concha de S. Martinho do Porto, o Paúl de Tornada, a Lagoa de Óbidos, a Serra de Montejunto, o Arquipélago das Berlengas (Reserva da Biosfera), bem como toda uma extensa faixa litoral de acessível usufruto natural.

Percorrer o Oeste é visitar de perto vastos campos de grande riqueza agrícola, que fazem desta região uma das mais importantes regiões agrícolas do país. É descobrir a cada instante um motivo histórico de interesse. Igualmente relevantes são muitos dos diversificados espaços rurais, tão famosos como a vinha e os pomares de pêra rocha, delimitadas por uma região litoral recheada de belas praias, baías e portos piscatórios, que propiciam imagens de grande valor paisagístico.

O território é também caracterizado pela sua grande diversidade em recursos naturais, com um forte caráter de ruralidade em que as técnicas ancestrais se fundem com a inovação na aplicação das novas tecnologias, em prol de um desenvolvimento integrado e sustentável. A sua elevada aptidão agrícola e as tradições piscatórias combinam-se com uma localização estratégica que propicia o desenvolvimento do turismo.

## PATRIMÓNIO GASTRONÓMICO

A gastronomia tradicional da região Oeste baseia-se numa forte ligação à terra e ao mar, no marisco e peixe local de grande qualidade e em velhas receitas de pratos camponeses das antigas quintas e casas de lavoura. A gastronomia da região é variada: dos ricos pratos derivados da “manança do porco”, ao cabrito no forno e ao coelho guisado com arroz, passamos aos produtos do mar que marcam algumas das tradições gastronómicas mais emblemáticas do Oeste: as célebres caldeiradas,



O Oeste é uma das mais importantes regiões agrícolas do país. Vinha e pomares de Pêra Rocha destacam-se entre os diversificados espaços rurais. Delimitados por uma região litoral recheada de belas praias, baías e portos piscatórios, propiciam imagens de grande valor paisagístico.”

os suculentos e fresquíssimos pargos e robalos de Peniche e da Nazaré (cozidos ou assados no forno), as enguias e amêijoas da Lagoa de Óbidos e os mariscos dos viveiros de Porto de Barcas, na Lourinhã, onde, de entre outras iguarias, nos é oferecido um manjar único – a Lagosta da Costa Atlântica, “suada”.

Na Lagoa de Óbidos verifica-se a existência de uma rica fauna piscícola que permitiu o desenvolvimento da pesca artesanal e da apanha de marisco. De entre as várias iguarias locais destacam-se os Choquinhos à Lagoa de Óbidos, o Mexilhão à Marinheiro, as Navalhas à Fisgote, as Enguias Fritas à Galricho, a Caldeirada de Enguias à Pescador, o Berbigão e o Lingueirão.

Devido à sua evidente ligação do mar, também em Peniche a atividade piscatória



sempre teve uma enorme importância na economia e na gastronomia da região. Nos inúmeros restaurantes da cidade ressaltam como especialidades locais a **Caldeirada de Peniche** e a **Sardinha Assada**.

Na gastronomia de Alcobaça destaca-se o **Cherne à Frei João**, receita criada em 1955 pelos empregados do Restaurante Floresta em homenagem ao cozinheiro-mor da Abadia. Tradicionalmente servido em pratos de barro, é acompanhado com puré de batata.

Mas um dos mais afamados pratos típicos da região é o **Frango na Púcara**.

Resultante da tradicional matança do porco, encontramos, em Torres Vedras, o Arroz de Matança e a Cachola de Porco, o Cozido à Portuguesa das Caldas da Rainha e, um pouco por todo o território, enchidos como os negritos, as farinheiras, os chouriços, as morcelas de arroz e as migas que, características de toda a Alta Estremadura, não são aqui, no entanto, menos importantes. Tal como as grossas e variadas sopas de feijão enriquecidas com as muitas hortaliças que aqui abundam.

A região é marcada por uma elevada aptidão agrícola, destacando-se a produção da **Pêra Rocha do Oeste – DOP** e da **Maçã de Alcobaça – IGP**, *ex libris* da região que alcançaram já certificação e prestígio internacional. Em Alenquer houve

grande tradição no cultivo de cerejas e o Vale de Ribafria é, ainda agora, conhecido pela produção de cerejas e pela imagem das cerejeiras em flor, na primavera.

A doçaria típica desta região traduz a forte presença de instituições religiosas como o Mosteiro de Alcobaça, os conventos do Varatojo e da Graça (Torres Vedras), e as inúmeras igrejas medievais e renascentistas de Torres Vedras, Lourinhã, Peniche, Atouguia da Baleia, Óbidos, Caldas da Rainha, Sobral de Monte Agraço, Arruda dos Vinhos, Bombarral, Alenquer. Alcobaça é a “joia da coroa” deste paraíso gastronómico, herdeira milenar do centro cultural que foi, e é, o Mosteiro.

O Pudim de Ovos dos Frades do Convento de Alcobaça é uma receita cuja origem está bem patente na sua própria designação. Devida à sua forte vocação pomícola, não é de admirar que um dos mais extraordinários doces de frutas portuguesas seja proveniente daqui: as Delícias de Frei João, verdadeiro festival de frutas de verão, bem maduras, a que se junta bastante açúcar e nozes picadas. Por influência da cultura conventual, temos também as trouxas e as lampreias de ovos, as Barrigas de Freira, os Tachinhos à Dom Abade e as **Cavacas das Caldas da Rainha**. Mas outros, muitos outros doces integram também o rico património

gastronómico da região, destacando aqui: os **Pastéis de Feijão de Torres Vedras**, os pães de ló do Landal, Painho e Alfeizerão, os Pastéis de Peniche, os Amigos de Peniche (semelhantes na forma aos pastéis de feijão) e os Esses (bolos secos de amêndoa com a forma de S), as **Areias Brancas** da Lourinhã, as **Sardinhas Doces** da Nazaré, a compota de vinho chamada “Arrobe” e, mais recentemente, a doçaria criada a partir da Pêra Rocha.

O Oeste é uma das maiores regiões vinícolas de Portugal. A sul, vinhos tintos encorpados, aromáticos e de precioso valor alcoólico (castas Camarate, Periquita e Tinta Miúda), vivos enquanto novos, intensos e equilibrados, com um raro *bouquet* enquanto velhos. A norte, vinhos brancos (castas Arinto, Fernão Pires e Vital), deliciosamente frutados. Desta diversidade nasceram, em 1989, a Região Vitivinícola de Óbidos, abrangendo quase toda a área dos concelhos de Bombarral, Cadaval, Óbidos e Caldas da Rainha, e a Região Vitivinícola de Alenquer, Arruda e Torres (concelho de Alenquer, Arruda dos Vinhos, Sobral de Monte Agraço e Torres Vedras). Também a região se distingue pela produção dos vinhos leves, de mais baixo teor alcoólico e pela existência, única no país, da Denominação de Origem Controlada de Aguardente Viníca da Lourinhã.

## PEIXE

# CALDEIRADA DE PENICHE



### INGREDIENTES

4 kg de **peixes vários**: tamboril, safio, pata-roxa, cação, raia, ruivo, cherne, robalo, corvina.

4 **cebolas** grandes

1 kg de **batatas**

4 **tomates maduros**

1,5 **pimento**

2 dl **azeite**

2 **malaguetas** picantes

**Sal e pimenta** q.b.



### PREPARAÇÃO

■ Cortam-se as cebolas às rodelas finas e colocam-se num fundo de um tacho.

■ Dispõem-se por cima as batatas igualmente cortadas às rodelas, finas tiras de

pimento, e tomate em bocados. Tempera-se com azeite e pimenta.

■ Tapa-se o tacho, leva-se ao lume agitando o tacho de vez em quando.

■ Entretanto preparam-se os peixes, cortando os maiores em pedaços e aproveitando os fígados do tamboril e do cação.

■ Quando as batatas estiverem quase cozidas colocam-se os peixes em camadas.

■ Tempera-se com sal e colocam-se as malaguetas em pequenos pedaços deixando-se os peixes a cozer.

■ Serve-se a caldeirada no tacho em que se cozinhou sem nunca ter sido mexida, simplesmente agitada.



A gastronomia tradicional da zona Oeste baseia-se numa forte ligação à terra e ao mar, no marisco e peixe local de grande qualidade. As célebres caldeiradas, os suculentos e fresquíssimos pargos e robalos de Peniche e da Nazaré (cozidos ou assados no forno), as enguias e amêijoas da Lagoa de Óbidos e os mariscos dos viveiros de Porto de Barcas, na Lourinhã.”





## PEIXE

# CHOQUINHOS À LAGOA DE ÓBIDOS



### INGREDIENTES

Chocos da Lagoa de Óbidos  
Azeite  
Alho  
Sal  
Piripíri  
Pimenta  
Vinho branco  
Conhaque



### PREPARAÇÃO

- Lavam-se e retira-se a tinta e a boca dos chocos.
- Numa frigideira levam-se a estufar com azeite, alho, sal, pimenta e piripíri.
- No final adiciona-se também um pouco de vinho branco e conhaque.



### DICAS E TRUQUES

O segredo deste prato assenta no excelente sabor e qualidade dos chocos pescados na Lagoa de Óbidos.

## CARNE

# FRANGO NA PÚCARA



### INGREDIENTES

1 frango  
100 g de presunto  
50 g de toucinho fumado (bacon)  
4 tomates pelados cortados em pedaços  
10 cebolinhas pequenas  
30 g de manteiga  
2 colheres de sopa de mostarda  
2 dentes de alho esmagados  
2 cálices de vinho do Porto  
2 cálices de conhaque  
Pimenta q.b.  
Sal q.b.  
Vinho branco q.b.



### PREPARAÇÃO

- Depois do frango convenientemente preparado, põe-se na púcara com todos os ingredientes.
- Vai ao forno tapado com folha de alumínio até cozer (cerca de 40 minutos).
- De vez em quando vai-se regando o frango com o molho.
- Por fim deixar alourar cerca de 15 minutos.

Receita cedida pela C. M. Alcobça.



### SABIA QUE...

O Frango na Púcara terá surgido como sucedâneo de uma antiga receita de Perdiz na Púcara. Reza a história que, no século XIX e princípios do século XX, a Perdiz na Púcara era um prato regional, com muitos apreciadores. Mas, como as perdizes começaram a escassear, o cozinheiro António de Sousa, mais conhecido por chefe Bonzíssimo, do restaurante "Corações Unidos", criou a receita de Frango na Púcara, adicionando-lhe os ingredientes necessários para que o seu sabor se aproximasse do sabor da Perdiz na Púcara. O resultado foi uma receita que obteve ainda mais sucesso.

"Presentemente, em qualquer livro de cozinha, podemos encontrar o frango na púcara, mas ninguém lhe acrescenta a origem. Se dizemos amêijoas à Bulhão Pato, Bacalhau à Gomes de Sá, porque não dizer também frango na púcara à "Corações Unidos"? O conhecido restaurante, pela sua idade e qualidade, bem o merecia." (Joaquim Soares - Aldeia da Boavista)

## DOCES

# PASTÉIS DE FEIJÃO



## SABIA QUE...

Nos finais do século XIX, D. Joaquina Rodrigues já possuía a receita destes pastéis, que começou por confeccionar para os familiares e amigos e passou posteriormente a fabricar e a vender por encomenda. A receita foi divulgada entre os seus familiares, designadamente, uma parente chamada Maria Adelaide Rodrigues da Silva que aprendeu a fazê-los. Mais tarde casou com o Sr. Álvaro de Fontes Simões, que decidiu explorar comercialmente os doces, nascendo assim os pastéis de feijão da marca “Maria Adelaide Rodrigues da Silva” que alcançaram enorme sucesso. As pastelarias de Torres Vedras começaram a fabricar e a vender os famosos pastéis, com receitas próprias, tendo sempre a amêndoa e o feijão por base. Por volta de 1940, Virgílio Simões, filho de Álvaro Simões, criou uma fábrica destinada especificamente ao fabrico dos pastéis. Nasciam os muito conhecidos pastéis “Coroa”, marca registada desde o início da fábrica.



## INGREDIENTES

Para a massa:  
250 g de **farinha**  
2 colheres de sopa de **margarina**  
1,5 dl de **água**  
**Sal** q.b.

Para o recheio:  
500 g de **açúcar**  
100 g de **feijão branco** cozido  
125 g de miolo de **amêndoa**  
12 **gemas de ovo**  
1 pitada de **sal**



## PREPARAÇÃO

■ Deita-se a farinha numa tigela e junta-se-lhe a manteiga derretida, uma pitada de sal e a água. Trabalha-se muito bem até formar uma bola.

■ Tapa-se a massa com um pano seco e sobre este coloca-se um outro molhado, mas bem espremido, e deixa-se a massa descansar um pouco.

■ Entretanto, pelam-se e ralam-se as amêndoas. Passa-se o feijão pelo passador. Juntam-se as amêndoas ao puré de feijão e adicionam-se os ovos inteiros e as gemas passados por um passador de rede.

■ Leva-se o açúcar ao lume com um pouco de água e deixa-se ferver até atingir ponto assoprado.

■ Adiciona-se este xarope ao preparado de feijão, amêndoa e ovos.

■ Enquanto o recheio arrefece formam-se forminhas de queques com a massa preparada e estendida fina. Enchem-se com o recheio, polvilham-se com um pouco de farinha e depois com açúcar em pó.

■ Levam-se a cozer em forno quente (225 °C) durante cerca de 25 minutos.

## DOCES

# CAVACAS DAS CALDAS



## INGREDIENTES

Para a massa:  
450 g de **farinha de trigo**  
100 g de **manteiga**  
12 **ovos**

Para a calda:  
800 g de **açúcar**  
400 ml de **água**



## PREPARAÇÃO

■ Num recipiente junta-se a farinha e os ovos batendo-se até obter uma mistura homogénea e consistente.

■ Junta-se a manteiga derretida.

■ Deita-se a mistura em formas de queques previamente untadas e vão ao forno a cozer.



# DOCES

## AREIAS BRANCAS

■ Leva-se ao lume o açúcar, com a água, até obter ponto de pasta fraco.

■ Retira-se do lume e bate-se até ficar opaco.

■ Depois de frias passam-se as cavacas pela calda quente.



### SABIA QUE...

A origem dos beijinhos e das Cavacas das Caldas está ligada à freguesia de S. Gregório, onde nasceram as irmãs Rosalina e Gertrudes Carlota, que foram doceiras na corte de D. Carlos. Depois do regicídio estas senhoras regressaram às Caldas da Rainha, tendo começado a vender doces junto ao Hospital Termal.



### INGREDIENTES

Miolo de **amêndoa**  
Gemas de **ovos**  
**Açúcar branco**  
Aromas



### PREPARAÇÃO

■ Pisa-se muito finamente a amêndoa, mistura-se o açúcar e as gemas de ovos.

■ Deita-se a mistura em formas previamente untadas.

■ Vão ao forno a aloirar. A temperatura é determinante para a consistência final do bolo.

■ Por último, polvilha-se com açúcar.



### SABIA QUE...

De cor amarela dourada e polvilhados de açúcar, as Areias Brancas são bolos, confeccionados com gemas de ovos, amêndoas e açúcar, cuja receita constituiu um segredo familiar de várias gerações.

Eugénia Perdigão aprendeu esta receita num convento de Freiras de Lisboa onde foi educada e, mais tarde, ensinou-a à filha Maria Luísa Pereira que se mudou de Lisboa para a Praia da Areia Branca onde, em 1938, abriu um salão de chá, conhecido como Pavilhão Verde, aí começando a fabricar e a vender o bolo a que chamou "Areia Branca". Elísio Pereira, o mais novo dos seus três filhos, aprendeu com a mãe a receita e, mais tarde, já na década de 50 do séc. XX, juntamente com sua mulher, Zélia Pereira, começou a fabricar o doce em casa e a vendê-lo para o café Belmar. O registo da marca Areia veio a ser aceite pelo Instituto Nacional da Propriedade Industrial em novembro de 1970. Mais tarde Elísio e Zélia Pereira abriram uma loja ao público, tendo vindo a registar mais duas marcas de doces: Paimogas em 1995 e Delícias do Convento em 1977. Atualmente é Flávio Carvalho o detentor das respetivas marcas e receitas secretas.





# REGIÃO ALENTEJO

# TERRITÓRIO NORTE ALENTEJO



## CARACTERIZAÇÃO HISTÓRICA E GEOGRÁFICA

O território do Norte Alentejo corresponde à zona de intervenção do GAL ADER-AL – Associação para o Desenvolvimento em Espaço Rural do Norte Alentejo. Integra os concelhos de Arronches, Campo Maior, Castelo de Vide, Crato, Elvas (exceto as freguesias de Alcáçova e de Assunção), Marvão, Monforte, Nisa, Portalegre (exceto as freguesias da Sé e de S. Lourenço) e Sousel.

No limite da fronteira com Espanha, encontra-se numa área de transição entre a peneplanície cerealífera e seca do Alentejo e as Beiras, com relevos proeminentes e uma densa rede hidrográfica de superfície. Não obstante, o território reúne algumas especificidades, nomeadamente relacionadas com a presença do Parque Natural da Serra de São Mamede.

A agricultura e a silvicultura ainda desempenham um papel preponderante na economia da região, com destaque para a vitivinicultura e outros produtos de qualidade internacionalmente certificada. A pecuária é um dos setores relevantes no norte alentejano, que tem vindo a destacar-se ao nível da produção de carne de vaca, designadamente, da **Carnalentejana – DOP**, suculenta e de sabor acentuado e muito apreciado.

De salientar também o **Azeite do Norte Alentejano – DOP**, de baixa a muito baixa acidez, ligeiramente espesso, frutado e de cor amarelo-ouro por vezes ligeiramente esverdeado, e de perfume e gosto suaves.

Igualmente apreciadas são as tradicionais **Azeitonas de Elvas e Campo Maior – DOP**, que se apresentam graúdas, de cor verde e inteiras com caroço ou recheadas.

Internacionalmente famoso é o **Queijo de Nisa – DOP**, “um queijo curado, de pasta semidura, de tonalidade branco amarela, fechada, com olhos pequenos, obtido artesanalmente por esgotamento lento da coalhada, após coagulação do leite cru de ovelha da raça regional Merina Branca, por ação de uma infusão de cardo (*Cynara Cardunculus, L.*)”. Este queijo foi mesmo considerado por uma revista norte-americana como um dos melhores do mundo.

É também muito apreciada a **Cereja de S. Julião-Portalegre – DOP**, cereja de cor preta, de sabor muito doce e com acentuada pigmentação na polpa, e ainda a **Castanha Marvão-Portalegre – DOP**, cuja área geográfica abrange os concelhos de Marvão, Castelo de Vide e Portalegre e tem um sabor característico.

## PATRIMÓNIO GASTRONÓMICO

Os sabores tradicionais como o **porco**, o **borrego** e as **ervas aromáticas** servem de base a muitos dos pratos que integram a gastronomia deste território



A agricultura e a silvicultura ainda desempenham um papel preponderante na economia da região, com destaque para a vitivinicultura e outros produtos de qualidade internacionalmente certificada.”

destacando-se as Sopas de Tomate, de Batata, de Cação e de Cachola, bem como as Migas de pão ou de batatas com Carne de Porco frita, o Ensopado de Borrego, o Gaspacho e os pratos de caça.

Entre as mais famosas especialidades, deve referir-se o Sarapatel, um prato com tradições ancestrais, cozinhado à base de borrego ou cabrito, que tem designações diferentes em diversas zonas do país, sendo aqui característico, sobretudo da zona de Castelo de Vide onde também se prepara o **Cachafrito de Cabrito**.

No património gastronómico deste território deve salientar-se os afamados e certificados enchidos da salsicharia de Portalegre, nomeadamente, o chouriço, o painho, o paio enguitado, o lombo enguitado, o paio branco, a farinheira, a cacholeira e a morcela.

A gastronomia de Sousel apresenta características distintivas marcadas pela larga utilização de ervas e plantas bravias, pela importância do pão no cozinhar e pela clara relação entre os doces regionais e as festividades.

Destacam-se as azeitonas temperadas com tomilho, orégãos, louro e sal, a açorda



com coentros, a cachola com cominhos, o gaspacho com orégãos, o cozido de grão com hortelã, o coelho com salsa, a salada de pepino com poejo e o assado de chispe com manjerona e salva.

Existem também receitas confeccionadas a partir de plantas bravias comestíveis que os trabalhadores rurais apanhavam no campo e levavam para cozinhar em casa. Exemplos disso são os cogumelos, os

cagarrinhos, as alabaças, os espargos e as acelgas.

Com o pão confeccionam-se muitas e diversas açordas, bem como gaspacho, migas e a boleima.

Este território é particularmente rico no que refere à doçaria, incluindo a conventual. Particularmente famosos são o **Manjar Branco do Convento de Santa Clara de Portalegre**, os **Rebuçados de**

**Ovos de Portalegre**, as **Amêndoas Doces de Portalegre**, o **Bolo Teculameca**, o **Bolo da Sogra**, o **Leite Serafim de Portalegre**, o **Pudim da Cruz de Malta do Crato**, os **Barquinhos de Nisa**, a **Boleima**, o **Folar** e as **Queijadas de Castelo de Vide**, entre muitos outros. De destacar as internacionalmente famosas **Ameixas Doces d'Elvas – DOP**.

Digno de salientar é também o café de **Campo Maior** onde se situa a maior zona industrial de torrefação de cafés da Península Ibérica.



## SABIA QUE...

Os doces tradicionais do Concelho de Sousel consumiam-se sobretudo em épocas festivas como o Natal, o Carnaval, a Páscoa, casamentos ou por altura da Feira de São Miguel. No Natal e no Carnaval cozinhavam-se os chamados “fritos”: filhós, azevias, borrachinhos e nógados.

A Páscoa era a época das costas, bolos que se preparavam para o dia da Festa na Serra (romaria em honra de Nossa Senhora do Carmo). Para a feira anual de São Miguel, os bolos começavam a ser preparados com uma semana de antecedência. Por vezes, com a própria massa do pão, confeccionavam-se bolos com azeite, canela e açúcar por cima, fazendo umas argolas de pão.

## ENTRADAS

# CABEÇA DE XARA

### INGREDIENTES

- 1 **cabeça de porco fresca**
- 3 **cebolas**
- 3 ou 4 **dentes de alho**
- 6 **grãos de pimenta**
- 1 **molho de salsa**
- 1 **molho pequeno de salva**
- 1 **molho pequeno de manjerona**
- 0,5 dl de **vinagre**
- 3,5 dl de **vinho branco**
- Sal grosso**

### PREPARAÇÃO

- Retiram-se os miolos e salga-se a cabeça de porco durante 48 horas.
- Em seguida, lava-se muito bem a cabeça do porco, parte-se e coloca-se num tacho com todos os ingredientes citados, sendo a cebola picada grosseiramente.
- Junta-se a água necessária para que a carne fique bem coberta.
- Leva-se a cozer até que a carne se separe dos ossos.

- Retira-se com uma escumadeira, corta-se a carne em bocadinhos pequenos e coloca-se novamente dentro do caldo, que entretanto foi coado.
- Leva-se ao lume, deixa-se ferver e, alguns minutos depois, escorre-se.
- Mete-se a carne dentro de um guardanapo grande e ata-se com uma guita forte.
- Coloca-se sobre uma tábua e põe-se-lhe um peso por cima. Deixa-se solidificar.

### RITOS E HÁBITOS

A cabeça de Xara é uma iguaria tradicional do Alentejo, também conhecida por queijo de cabeça, achar e cabeça em achar. Antigamente era uma especialidade consumida sobretudo pelas famílias mais abastadas, demorando 4 dias a ser confeccionada. Serve-se cortada em fatias muito finas, como entrada de uma refeição ou em sandes.



## SOPAS

# SARAPATEL

### INGREDIENTES

- Fressura de 1 cabrito ou borrego**
- 1 colher de sopa de **banha**
- 1 colher de sopa de **azeite**
- 2 dentes de **alho**
- 1 **cebola** pequena
- Meia **folha de louro**
- 1 colher de sopa de **colorau**
- 1 ramo de **salsa**
- 6 grãos de **pimenta**
- 2 **cravinhos**
- 1 colher de chá de **cominhos**
- 1 copo de **vinho branco** (2 dl)
- 500 g de **costelas (peito) de cabrito ou borrego**
- 2 colheres de sopa de **vinagre**
- 1 ramo de **hortelã**
- sangue cozido**
- 750 g de **pão caseiro duro**
- Sal**



# PEIXE

## ASSADA DE PEIXE



### PREPARAÇÃO

■ Faz-se um guisado com a banha, o azeite, a cebola picada, os dentes de alho, o louro, o colorau, a pimenta em grão, os cravinhos, um ramo de salsa e a fressura cortada aos bocadinhos.

■ Depois de tudo bem refogado, rega-se com o vinho branco e a água necessária para a sopa. A água pode-se juntar pouco a pouco.

■ Juntam-se nesta altura as costelas aos bocados. Depois de tudo cozido, tempera-se com os cominhos, o vinagre e um ramo de hortelã. Deixa-se apurar um pouco mais e adiciona-se o sangue, esfarelado.

■ Entretanto, corta-se o pão às fatias (sopas) para uma terrina ou para uma tigela de cozinha, espalham-se por cima raminhos de hortelã e rega-se tudo com o sarapatel. Abafa-se um pouco.



### SUGESTÃO

Pode acompanhar-se com rodela de laranja.



### SABIA QUE...

Em meados do século XVII era conhecido como “sarapatel”. Mais tarde passou a chamar-se sarapatel ou sopa de sarapatel. Terá sido adotado ou mesmo desenvolvido pela comunidade judaica da região de Castelo de Vide. Segundo a tradição é consumido em Castelo de Vide no dia de Páscoa.



### INGREDIENTES

1 kg de **peixe do rio** (achigãs ou barbos)  
1 molho de **poejos**  
2 dentes de **alho**  
**Malagueta**  
2 dl de **azeite**  
1 dl de **vinagre**  
**Sal**



### PREPARAÇÃO

■ Amanha-se o peixe e dão-se-lhe uns golpes transversais. Grelham-se em lume de carvão e colocam-se numa travessa.

■ Num almofariz pisa-se as folhas de poejo, os dentes de alho, sal e malagueta (a gosto). Deita-se esta papa noutro recipiente e mistura-se com o azeite, o vinagre e o molho que escorreu do peixe (o que está na travessa).

■ Prova-se e deita-se o molho sobre o peixe.

■ Acompanha-se com batatas cozidas ou fritas.



### SABIA QUE...

A Assada de Peixe é um prato confeccionado com peixes de água doce (barbos ou achigãs), muito consumido pelas gentes do Pisão, Crato. O poejo da ribeira dá-lhe um aroma especial. O achigã, mesmo sendo uma espécie introduzida muito recentemente em Portugal, foi muito bem acolhido, pelas suas características e sabor. O barbo tem um elevado número de espinhas, pelo que é costume “retalhá-lo”, ou seja, dar-lhe vários golpes transversais que cortam as espinhas em pequenos fragmentos.



## CARNE

# ARROZ AMARELO COM GALINHA



## INGREDIENTES

- 1 galinha
- 1 chouriço
- 3 chávenas almoçadeiras de arroz
- 1 naco de toucinho (200 g aproximadamente)
- 2 gemas de ovo



## PREPARAÇÃO

■ Coze-se a galinha com o toucinho e o chouriço. Coa-se o caldo obtido.

■ Num tacho, deitam-se 6 chávenas almoçadeiras deste caldo e deixa-se levantar fervura. Nesta altura junta-se o arroz previamente lavado e enxuto. Deixa-se cozer. O arroz deve ficar bem cozido, mas não muito seco.

■ Entretanto, desossa-se e desfia-se a galinha e corta-se. Corta-se o toucinho às tiras e o chouriço às rodelas.

■ Num tabuleiro de barro vidrado deita-se uma camada com cerca de metade do arroz.

■ Espalham-se por cima as carnes, que se cobrem com o restante arroz.

■ Pincela-se a superfície com as gemas e leva-se ao forno bem quente para alourar. Daqui lhe vem o nome.

■ Acompanha-se com salada de alface.



## RITOS E HÁBITOS

O Arroz Amarelo com Galinha era consumido unicamente nas ocasiões especiais, como as festividades e os casamentos. A coloração amarela surge de o arroz ser pincelado com duas gemas de ovo antes de ser tostado no forno.

## CAÇA

# SOPA DE LEBRE



## INGREDIENTES

- 1 lebre
- 150 g de banha ou 1,5 dl de azeite
- 2 cebolas
- 1 ramo de salsa
- 1 folha de louro
- 1 colher de sopa de colorau
- 2 dl de vinho branco
- 400 g de pão caseiro
- Sal
- Pimenta



## PREPARAÇÃO

■ Esfola-se e arranja-se a lebre cuidadosamente para não precisar de ser lavada.

■ Corta-se aos bocados para uma tigela, recolhendo todo o sangue.

■ Cobre-se o fundo de um tacho de barro com gordura (azeite ou banha) e junta-se a cebola picada finamente, o ramo de salsa, o louro, o colorau e a lebre. Deixa-se refogar bem.

■ Em seguida adiciona-se o vinho, tempera-se com sal e pimenta, tapa-se a caçarola e deixa-se cozer a lebre com o lume muito brando, acrescentando água aos pinguinhos. O cozinhado tem de ficar bem apurado, mas o molho deve ser suficiente para ensopar o pão.

■ Estando tudo pronto, retira-se a lebre e, se for necessário, junta-se nesta altura mais água ou mais vinho, de modo a ficar com o caldo necessário.

■ Retificam-se os temperos.

■ Tem-se o pão partido às fatias numa terrina e deita-se-lhe por cima o molho da lebre. Abafa-se.



## SABIA QUE...

Localizado no Parque Natural da Serra de S. Mamede, Marvão distingue-se gastronomicamente pelos pratos confeccionados à base de peças de caça a que se associam frequentemente às excelentes castanhas da região. Realiza-se anualmente em Marvão, durante o mês de dezembro, a Quinzena Gastronómica da Caça, nos restaurantes aderentes, organizada pelo Município de Marvão, com o objetivo de promover este concelho como destino gastronómico e os produtos endógenos do mesmo.

## DOCES

# SERICAIA COM AMEIXAS D'ELVAS

### INGREDIENTES

1 l de leite  
12 ovos  
125 g de farinha  
500 g de açúcar  
1 casca de limão  
ou 1 pau de canela  
canela em pó  
(cerca de 2 colheres de sopa)  
Sal

### PREPARAÇÃO

■ Batem-se as gemas com o açúcar até se obter um creme bem fofo. À parte dissolve-se a farinha com o leite, que foi previamente fervido com o pau de canela, a casca de limão e o sal.

■ Adiciona-se o creme de gemas e açúcar e mexe-se. Leva-se a engrossar sobre lume brando até se ver o fundo do tacho. Retira-se do calor e deixa-se arrefecer.

■ Batem-se as claras em castelo e juntam-se cuidadosamente ao preparado anterior. Nessa altura, o creme deverá estar frio ou ligeiramente morno.

■ Num prato de estanho ou barro (que possa ir ao forno) previamente aquecido, deita-se o doce às colheradas desencontradas, isto é, uma ao alto e outra ao atravessado. Este aspeto é muito importante.

■ Polvilha-se abundantemente com canela (deve ficar bem castanho) e leva-se a cozer em forno muito quente. O doce deverá abrir fendas ao cozer, e abaterá ao arrefecer.

### RITOS E HÁBITOS

A sericaia terá tido origem no Convento das Chagas de Vila Viçosa. Contudo, este doce terá passado a confeccionar-se de outra forma, em Elvas, no convento de Nossa Senhora da Conceição ou no de Santa Clara, tendo-se-lhe então adicionado a canela. Mas há quem afirme que a receita terá sido trazida das Índias por D. Constantino de Bragança, após a conquista de Malaca em 1510. Desde há algum tempo, é comum acompanhá-la com Ameixas d'Elvas, facto frequentemente contestado pelos que defendem a sua apresentação original.



### SABIA QUE...

As Ameixas de Elvas, provenientes da ameixeira "Rainha-Cláudia Verde", são um dos doces mais antigos e internacionalmente reconhecidos da região do Alto Alentejo. Inicialmente confeccionavam-se somente nos conventos da região de Elvas e eram consumidas apenas pelas classes mais abastadas. A partir de 1834 as "Ameixas D'Elvas" começaram a ser produzidas em pequenas unidades industriais, sendo então possível a expansão do seu consumo, inclusivamente além-fronteiras, principalmente para Inglaterra, assumindo a sua exportação uma significativa expressão.



# TERRITÓRIO

## LITORAL ALENTEJANO



### CARACTERIZAÇÃO HISTÓRICA E GEOGRÁFICA

O território do Litoral Alentejano corresponde à zona de intervenção do GAL ADL – Associação de Desenvolvimento do Litoral Alentejano. Integra cinco concelhos: Alcácer do Sal, Grândola, Odemira, Santiago do Cacém e Sines.

Com uma extensa faixa costeira, que se estende da Península de Tróia (Grândola) ao limite do concelho de Odemira, o Litoral Alentejano situa-se entre a Área Metropolitana de Lisboa e o Algarve.

Aliando as potencialidades naturais e ambientais, o património arquitetónico, as artes e os ofícios tradicionais, o território tem vindo a evidenciar uma maior dinâmica do tecido económico através da localização de empresas, capacidade de investimento e criação de emprego.

A região possui várias áreas protegidas – Reserva Natural das Lagoas de Santo André e da Sancha, Reserva Natural do Estuário do Sado, Parque Natural do

Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina – e sítios incluídos na Rede Natura 2000 – Estuário do Sado, Comporta-Galé, Costa Sudoeste e Monchique, que se traduzem numa enorme riqueza ao nível da biodiversidade.

De grande valor ecológico e paisagístico, apresenta-se também a Serra de Grândola, coberta de manchas de sobeiros que se transformam em montados mais abertos onde predomina a pecuária extensiva.

### PATRIMÓNIO GASTRONÓMICO

A gastronomia deste território apresenta sabores do mar, da terra e do rio, em resultado das influências do Alentejo Interior e das atividades piscatórias da faixa costeira.

Alcácer é conhecido pela predominância do pinheiro manso e dos arrozais, sendo o pinhão, a par com o mel, o principal ingrediente da sua doçaria típica.

Nas serras de Odemira, Santiago do Cacém e Grândola, a mancha florestal de sobreiro tem notoriedade e é onde se encontram a maioria dos produtores de mel.

À cultura de sequeiro, ainda que se cultive também o olival, predomina o montado de sobreiro, está associada a exploração agrossilvopastoril, sobretudo a criação de gado bovino.

Sines, cidade voltada para o mar, em que a pesca continua a fazer parte das principais atividades da população residente, tem uma lota conhecida pela qualidade do seu peixe. Em Santiago do Cacém é conhecida a pesca da enguia na Lagoa de Santo André e em Odemira são famosos os seus percebes.

Da conjugação destas formas diferenciadas de recursos naturais, resulta uma gastronomia rica e variada, mas em que sempre estão presentes os tradicionais temperos alentejanos como a banha de porco, os coentros, os poejos, os orégãos,



### SABIA QUE...

Carne da Charneca: carne obtida a partir de bovinos de raça Bovina Preta, de cor rosa escuro ou vermelha escura, gordura de cor que varia entre a branca e a branca amarelada, com consistência firme. Possui fraca acumulação de gordura e de cobertura. Consome-se grelhada ou em diversas receitas tradicionais, que aliam as condições climáticas propícias à criação de pastagens e de bovinos ao ancestral saber-fazer das populações da região.

a hortelã, o alho, o pimentão, a salsa e o louro.

Comum aos concelhos de Alcácer do Sal e Grândola é a produção de **Carne da Charneca – DOP** proveniente da raça bovina Preta, consumida grelhada ou em diversos pratos típicos.

O porco, seus derivados, e o borrego são as carnes mais utilizadas na confeção dos pratos gastronómicos desta zona. Aqui confecciona-se o **Ensopado de Borrego**, o Borrego Assado no forno e as Cabeças de Carneiro Assadas. Da carne do porco temos, entre outros, a Carne de Porco à Alentejana, o Arroz de Bucho de Porco, as Migas de Carne, os **Miolos de Porco à Alentejana** e o Chispe de Coentrada, bem como o toucinho com que se preparam os torresmos, utilizados na confeção do Bolo de Torresmos. Os enchidos da zona honram a fama do fumeiro alentejano, com a linguça, o chouriço e a farinheira.

Ainda no capítulo das carnes têm particular expressão as carnes de caça como a lebre, o coelho, a perdiz e o javali que se multiplicam numa grande variedade de pratos e petiscos.





A gastronomia deste território apresenta sabores do mar, da terra e do rio, em resultado das influências do Alentejo Interior e das atividades piscatórias da faixa costeira.”

Grândola, Santiago do Cacém (com a sua Lagoa de Santo André que anualmente se abre ao mar para garantir a continuidade do habitat desta reserva natural), Sines e Odemira oferecem à região a riqueza dos seus peixes que se integram em caldeiradas e sopas de peixe, ensopados de Safio e de Enguias, Arroz de Tamboril, o Pitêu de Enguia e a Moreia dos Almoreves. Também o marisco, proveniente em grande parte das lotas de Sines e de Odemira, serve a confeção de pratos como a Feijoada de Búzios, o Arroz de Caramujos, de Lapas, de Mexilhão ou de Marisco, a Salada de Búzios ou de Polvo e os Percebes. Uma imensa variedade de especialidades que, à boa maneira alentejana, se apresentam muito bem aromatizados com ervas aromáticas.

Muitos outros produtos chegam da terra: arroz, feijão, azeite, pão e vinho, mel, o pinhão e espécies vegetais espontâneas como espargos selvagens, cogumelos bravos, túbaras, beldroegas, carrasquinhas, medronho e murtinhos.

Muito apreciados são os queijos de ovelha, de confeção tradicional,

designadamente os queijos de ovelha da Mimosa (produzidos em Alvalade) que podem ser comprados simples ou barrados com sal ou colorau e o **Queijo Serpa** – **DOP** cuja área geográfica de produção integra algumas freguesias dos concelhos que constituem este território.

Um dos *ex libris* da doçaria desta região são os doces de pinhão. O concelho de Alcácer do Sal é o principal produtor nacional de miolo de pinhão, de excelente qualidade, e do qual se produz artesanalmente um delicioso doce local: a Pinhoadada.

Mas também com pinhão se confeccionam a tarte de pinhão e os rebuçados de pinhão ou de pinhão e mel.

Entre as iguarias mais autênticas e requisitadas no que se refere a doçaria, destacamos as **Alcomonias** (associadas a Santiago do Cacém onde costumam aparecer em dias festivos, sobretudo na Feira do Monte e na Feira de Santo André, no dia 30 de novembro), o Bolo de Santiago (confeccionado com amêndoa, gila, canela e açúcar), os Rebuçados de Ovos, o Bolo Real, o Bolo de Mel, as Queijadas

de Requeijão, e muitos outros de caráter mais popular como as Popias Caiadas de Alvalade ou o Bolo de Massa do Pão. As Alconcoras (relacionadas com as festas dos Santos Populares, vendidas nos mastros, são confeccionadas com mel, azeite e canela) e as Cachamoras, variedade de bolos de noz aromatizados com canela característicos do Cercal do Alentejo e também associadas às festas dos Santos Populares.

## SOPAS

### SOPA DE LEBRE

#### INGREDIENTES

2 a 3 **lebres** partidas aos bocados (se possível aproveitar o sangue)

Para a marinada:

**Azeite**

**Louro**

**Alho**

1 **cebola** partida em quatro

**Sal**

1 l de **vinho tinto**

**Piripiri**

**Massa de pimentão da horta vermelho**

**Cravinho**

**Pau de canela**

Para a sopa:

**Água**

**Cominhos**

**Chourição**

**Cenoura**

**Feijão-manteiga cozido**

**Pão**

**Coentros**

**Hortelã**

#### PREPARAÇÃO

■ Coloca-se a lebre partida em bocados num recipiente com os ingredientes para a marinada e deixa-se ficar por 1 hora.

■ Num tacho, coloca-se a lebre e a marinada, acrescenta-se a água até tapar a lebre, juntam-se os cominhos, o chourição e a cenoura e deixa-se cozer.

■ Entretanto, esmaga-se parte do feijão-manteiga e deixa-se a outra parte inteira.

■ Quando a lebre estiver cozinhada, junta-se o feijão e deixa-se apurar.

■ Numa terrina de servir, coloca-se o pão às fatias, coentros picados e hortelã.

■ Quando apurada a lebre, retira-se o cravinho e o pau de canela e deita-se, por cima do pão, a lebre com a água onde cozeu e todos os ingredientes.

Receita cedida por Deolinda Brito, restaurante A Deolinda, Monte Cruz Alcaide (Santiago do Cacém).

## PEIXE

### ENSOPADO DE ENGUIAS

#### INGREDIENTES

600 g de **enguias**

2 dl de **azeite**

1 **cebola** grande às rodelas

2 dentes de **alho** picados

1 ramo de **salsa** picada

**Sal** q.b.

**Água**

**Colorau**

**Orégãos**

**Pão frito** ou **torrado**

#### PREPARAÇÃO

■ Num tacho leva-se o azeite ao lume juntamente com a cebola.

■ Depois de esta estar alourada, junta-se a salsa picada, o alho e as enguias. Tempera-se com sal a gosto e envolve-se tudo.

■ Cobre-se com água e junta-se o colorau e os orégãos, deixando apurar durante cerca de 20 minutos.

■ Acompanha-se com **pão frito** ou **torrado**.

Receita cedida por Carlos Andrade, restaurante Chez Daniel, Lagoa de Santo André.



#### SABIA QUE...

Em Santiago do Cacém os pescadores orgulham-se da qualidade das enguias, com as quais são confecionados os tradicionais ensopados e caldeiradas que se comem nos restaurantes da Costa de Santo André. As enguias fritas são um petisco muito apreciado, que pode ser acompanhado com pão e vinho da região.



# MARISCO

## ARROZ DE LAGOSTA

### INGREDIENTES

50 g de **toucinho** laminado  
1 dl de **azeite**  
1 kg de **cebola**  
4 dentes de **alho**  
1 kg de **tomate maduro fresco**  
1 **pimento vermelho**  
3 ou 4 pés de **salsa**  
**Coentros**

#### **Água ou caldo de peixe**

A quantidade deve ser 3 vezes e meia a quantidade do arroz em volume

400 g de **arroz**

**Piripiri** q.b.

**Lagosta viva** (aproximadamente 1 kg)

### PREPARAÇÃO

- Num tacho de barro derrete-se o toucinho e, depois, retira-se o torresmo.
- Pica-se a cebola, o alho, o tomate, o pimento, a salsa e os coentros.
- Juntam-se todos estes ingredientes com o azeite e deixa-se estufar, passando então a mistura com a varinha.
- Adiciona-se a água ou o caldo de peixe e deixa-se ferver.
- Corta-se a lagosta viva pelos anéis, aproveitando o sangue.
- Junta-se a lagosta e o arroz ao preparado anterior.
- Deixa-se abrir o arroz que se aromatiza com os coentros picados e serve-se de imediato.

Receita cedida por Carlos Barros, restaurante O Migas, Sines.



Uma imensa variedade de especialidades (de marisco) que, à boa maneira alentejana, se apresentam muito bem aromatizados com ervas aromáticas.”





## CARNE

# MIOLOS DE PORCO À ALENTEJANA



### INGREDIENTES

250 g de **carne da pá**  
250 g de **entrecosto**  
250 g de **papada**  
**Sal**  
**Alhos picados**  
**Vinho branco**  
**Pimentão da horta**  
**Banha**

Acompanhamento:  
1/2 kg de **pão**  
1 **mioleira**  
2 **ovos**  
**Sumo de 1 laranja**  
**Sumo de 1 limão**



### PREPARAÇÃO

■ Temperam-se as carnes de porco com sal, os alhos picados, vinho branco e pimentão da horta e deixa-se a marinar de um dia para o outro.

■ Fritam-se as carnes em banha e reservam-se.

■ Para o acompanhamento, esfarela-se o pão a que se junta a mioleira desfeita.

■ Adicionam-se os ovos e o sumo da laranja e do limão e envolve-se tudo muito bem.

■ Por fim, leva-se esta mistura a fritar na banha onde se fritaram as carnes.

Receita cedida por Maria Antónia Santos, Quinta da Cilha, Santiago do Cacém.



## CARNE

# ENSOPADO DE BORREGO



### INGREDIENTES

1 kg de **borrego** partido aos bocados  
**Azeite**  
2 **cebolas** picadas  
2 dentes de **alho** picado  
**Louro**  
**Salsa**  
**Sal q.b.**  
**Pão frito**  
**Batatas**  
**Hortelã**



### PREPARAÇÃO

■ Lava-se muito bem o borrego depois de se retirar o excesso de sebo.

■ Num tacho com tampa coloca-se o azeite e todos os ingredientes, em camadas.

■ Fecha-se o tacho e leva-se a lume médio, abanando-o de vez em quando, até o borrego estar bem cozido, que será nunca menos de 1 hora.

■ À parte, cozem-se as batatas e frita-se o pão numa frigideira com um pouco de óleo.

■ Dispõe-se o borrego numa travessa com as batatas cozidas e o pão frito.

■ Decora-se com um raminho de hortelã.

Receita cedida por Maria Antónia Santos, Quinta da Cilha, Santiago do Cacém.



# DOCES

## ALCOMONIAS

### INGREDIENTES

2,5 kg de **farinha de trigo** peneirada  
1 kg de **mel** ou 2 kg de **açúcar amarelo**  
1 l mal medido de **água**  
0,25 l de **pinhões**

### PREPARAÇÃO

- Coloca-se a farinha de trigo num tabuleiro e leva-se ao forno a torrar.
- Leva-se a água ao lume com o mel ou o açúcar amarelo.
- Quando estiver quase a ferver, adicionam-se os pinhões.
- Deixa-se ferver por 15 minutos.
- Adiciona-se, então, pouco a pouco, a farinha torrada, mexendo sempre com uma colher de pau.
- Quando a massa ficar ligeiramente grossa, com uma certa consistência, estende-se muito bem sobre uma mesa polvilhada de farinha, com a ajuda de um rolo, até ficar uniformizada e com a espessura desejada.
- Corta-se em pequenos losangos e deixam-se secar ao ar.



### SABIA QUE...

Tudo leva a crer que a origem das Alcomonias remonta ao período de ocupação árabe, quer por se apresentar em forma de losango, quer pelos ingredientes usados e principalmente pelo seu nome “Alcomonia”. Confeccionadas com uma massa obtida a partir de farinha torrada, pinhão e mel, são um doce com uma longa tradição e a sua presença não se restringiu ao Alentejo. Encontra-se já o vocábulo “alcomonia” registado em documentos quatrocentistas para referir um bolo ou doce romboidal e também como termo utilizado no Minho para designar um tipo de doçaria preparada com mel. Também há notícia da sua venda ambulante em Lisboa, pela “preta do mexilhão” que também vendia gergelim e alcomonias.

# TERRITÓRIO

## BAIXO ALENTEJO



### CARACTERIZAÇÃO HISTÓRICA E GEOGRÁFICA

O território de intervenção do GAL PRO-RURAL – Dinamização Rural no Sul do Alentejo – ALENTEJO XXI – Associação de Desenvolvimento Integrado do Meio Rural abrange parte do Alentejo, contemplando os concelhos de Aljustrel, Castro Verde, Beja, Mértola e Vidigueira.

Com uma vasta riqueza histórica, cultural, patrimonial e gastronómica, o território oferece um imenso olhar sobre a natureza, em pleno coração da planície alentejana.

A variedade de solos com diferentes aptidões agrícolas é um dos pontos fortes da região, apelidada no passado de “celeiro de Portugal”. Atualmente, devido a grandes empreendimentos como a barragem de Alqueva, a agricultura encontra-se em transformação, quer nas formas de utilização do solo, quer na própria tipologia de culturas a produzir.

O turismo apresenta-se também como uma área económica com crescente importância, registando-se um número cada vez maior de alojamentos turísticos.

O território dispõe de uma forte componente histórica alicerçada nas presenças de vários povos nestas paragens.

A sabedoria do povo alentejano torna-o ímpar na sua mestria em relacionar-se com a natureza, quer na cultura, quer na gastronomia. O cante alentejano define e identifica a alma deste povo – a sua autenticidade é a maneira mais sublime que o Alentejo tem de se mostrar ao mundo.

### PATRIMÓNIO GASTRONÓMICO

Condicionada pela escassez de meios, a gastronomia alentejana é paradoxalmente rica e variada. Com sabores únicos que obedecem à mão centenária do saber fazer das gentes campaniças, esta é uma cozinha dos paladares da terra que reúne à mesa os produtos regionais, como o pão, o azeite, as carnes e peixes do rio. O borrego e o porco alentejano são a base de muitos pratos gastronómicos da região.

O **pão** tem especial relevância na cozinha tradicional alentejana onde é um ingrediente predominante e imprescindível em muitos dos pratos da região como açordas, migas, gaspacho, ensopados e muitos outros, incluindo alguma doçaria. Na região da Vidigueira, que adquiriu recentemente a denominação de “A capital do pão alentejano”, as culturas de trigo, centeio e milho produzem a matéria-prima de qualidade essencial para manter o sabor e textura do pão tradicional. Atualmente, devido ao aumento da procura deste produto regional, a panificação passou a ser cada vez mais industrial. Mesmo assim, neste território ainda existem padarias familiares que preservam a arte de amassar, tender e cozer o pão em forno de lenha. O pão cozido em forno de lenha constitui, um dos principais *ex libris* deste território.



Na cozinha regional alentejana existem alguns pratos em cuja confeção não estão presentes nem carne nem peixe, ou em que estes podem ser abolidos. É o caso da **Açorda à Alentejana**, as Sopas de Tomate, entre outras em que se recorre, por vezes, apenas a um ingrediente de origem animal: os ovos.

As vastas pastagens e os campos de montado oferecem duas espécies pecuárias de excelência: o borrego e o porco.

O **Borrego do Baixo Alentejo – IGP** é um produto certificado cuja produção se obtém a partir de borregos das raças autóctones Merino ou Campaniça, e dos seus cruzamentos com raças do tronco Merino. A sua carne é tenra e succulenta, com uma textura suave e com alguma gordura intramuscular que lhe confere um sabor característico não muito intenso. É utilizado em muitos pratos típicos





da região, designadamente no tradicional Ensopado de Borrego, degustado sobretudo na época pascal.

Um dos *ex libris* desta zona é o **Cozido de Grão**, que faz parte do imaginário gastronómico da região de Beja. Surgiu, há cinco anos, um evento que se tem vindo a afirmar no panorama gastronómico regional e nacional que se realiza em outubro, denominado “Festival Gastronómico do Grão”. Este evento vem dar corpo a uma tradição rural do consumo desta leguminosa na nossa região associado aos trabalhos no campo. Mais recentemente é habitual servir-se o Cozido de Grão em eventos ligados aos grupos corais e que acaba por servir de repasto para os intervinientes nesses convívios em torno do cante coral alentejano.

O Cozido de Grão é confeccionado à base de carne de porco, sendo que

também se pode confeccionar com carne de borrego.

A **Carne de Porco Alentejano – DOP**, de grão fino, muito saborosa e suculenta, é obtida a partir de animais da raça suína alentejana, de pequeno porte, que se caracterizam pela sua pele preta. A cor da carne varia entre o rosa pálido e o rosa escuro, consoante a idade do animal, com gordura firme, não exsudativa. A carne é extraordinariamente saborosa, decorrente da alimentação do animal à base de bolota e erva, livremente pastada nos montados de sobro e azinho do Alentejo. É base de inúmeras receitas e utilizada no fabrico de enchidos e presuntos, com um sabor e qualidade excepcionais decorrentes da singularidade das carnes produzidas a que se aliam os modos de produção ancestrais. Elemento omnipresente na gastronomia alentejana, podemos destacar, entre muitos outros, os chouriços de carne de Mértola, o palao e as chouriças pretas de Mértola, a Linguiça do Baixo Alentejo – IGP, o Paio de Beja – IGP, bem como o presunto e Paleta do Alentejo – DOP.

Na doçaria há que distinguir a de origem conventual, de que são exemplo em Beja as **Trouxas de Ovos**, doces seculares criados pelas religiosas do antigo Convento de Nossa Senhora da Conceição, ocupado hoje pelo museu regional Rainha D.<sup>a</sup> Leonor, bem como os Pastéis de Toucinho, os Pastéis de Santa Clara e o Bolo de Bom Gosto todos do Convento da Esperança, o Bolo Príncipe de Beja, as Queijadas de Requeijão, bem como o Bolo de Amêndoa do Convento da Vidigueira. Mas são muitos os pequenos estabelecimentos de cariz familiar que se dedicam à produção de biscoitos e bolos regionais, dos quais se destacam, entre os mais conhecidos, costas, popias (simples, brancas ou caiadas, ou de espécie), pastéis de grão, bolos de mel, bolos folhados, escarpadas e o Porquinho de Doce.



A sabedoria do povo alentejano torna-o ímpar na sua mestria em relacionar-se com a natureza, quer na cultura, quer na gastronomia. O cante alentejano define e identifica a alma deste povo – a sua autenticidade é a maneira mais sublime que o Alentejo tem de se mostrar ao mundo.”



## SOPAS

# AÇORDA À ALENTEJANA



### INGREDIENTES

3 a 4 dentes de **alho**  
1 molho pequeno de **coentros** ou **poejos**  
**Sal grosso** q.b.  
1,5 l de **água**  
3 a 4 **ovos**  
1 dl de **azeite**  
**Pão alentejano (duro)**



### PREPARAÇÃO

- Esmagam-se os alhos com os coentros ou poejos e o sal grosso num almofariz.
- Coloca-se a água ao lume, com um pouco de sal, até ferver.
- Quando começar a ferver, deitam-se os ovos lá dentro com muito cuidado, para não se desmancharem, e deixam-se escalfar durante 3 a 5 minutos.
- Deitam-se os coentros ou os poejos e alhos esmagados numa terrina ou tigela funda,.
- Junta-se o azeite e de seguida, mistura-se a água onde os ovos foram cozidos, ainda a ferver, ou bem quente.
- Regam-se as fatias de pão alentejano (duro), servem-se os ovos escalfados e, passados 3 a 5 minutos, está pronta a comer.



O pão tem especial relevância na cozinha tradicional alentejana onde é um ingrediente predominante e imprescindível em muitos dos pratos da região como açordas, migas, gaspacho, ensopados e muitos outros, incluindo alguma doçaria.”





# CARNE

## COZIDO DE GRÃO

### INGREDIENTES

250 g de grão  
100 g de cenouras  
50 g de batatas  
1 fatia de abóbora-menina  
200 g de carne de porco (ou borrego)  
100 g de toucinho  
1 chouriço de sangue  
1 linguiça  
1 farinha branca  
200 g de pão caseiro  
Sal grosso q.b.  
Hortelã da horta

### PREPARAÇÃO

■ Põe-se de molho o grão em água de um dia para o outro. Coze-se o grão na panela de pressão.

■ Noutra panela, põem-se as carnes e os enchidos a cozer durante mais ou menos 1 hora.

■ Depois das carnes estarem bem cozidas, tira-se um pouco de água das carnes e levam-se aí a cozer as batatas cortadas aos quartos, a cenoura, e a abóbora-menina.

■ Junta-se o grão e um pouco de água do grão. Põe-se a hortelã para dar gosto.

■ À parte, cortam-se as carnes e servem-se numa travessa.

■ Corta-se o pão caseiro às fatias e põe-se numa terrina a hortelã e o caldo por cima. Este caldo com o pão come-se juntamente com as carnes.



### SABIA QUE...

O grão chegou a Portugal na época dos descobrimentos e desempenha um papel importante na gastronomia desta região. Antigamente era apanhado à mão por um rancho de mulheres pela madrugada, mas com a chegada da mecanização essa tarefa deixou de ser efetuada, dando lugar às ceifeiras mecânicas que são utilizadas na ceifa dos trigais.





## CARNE

### MIGAS COM ENTRECOSTO

#### INGREDIENTES

800 g de **entrecosto**  
200 g de **toucinho com febra**  
**Calda de pimentão**  
2 **folhas de louro**  
8 dentes de **alho**  
**Pão alentejano, duro**, de 2 dias  
**Sal grosso** q.b.  
**Azeite** q.b.

#### PREPARAÇÃO

- No dia anterior, tempera-se o entrecosto e o toucinho com calda de pimentão.
- Numa frigideira frita-se o toucinho e o entrecosto em azeite. Depois de frito, tira-se para uma travessa.
- No azeite onde se fritou a carne, coloca-se o pão em fatias finas.
- Acrescenta-se um pouco de sal e vai-se colocando a água pouco a pouco.
- Com uma colher de pau vai-se amassando o pão, enrolando-o para que tome a forma de rolo.
- Serve-se no prato com o entrecosto e o toucinho em volta.

## CARNE

### ENSOPADO DE BORREGO

#### INGREDIENTES

1,5 kg de **borrego**  
(parte da mão e costelas)  
**Batatas** q.b.  
2 **cebolas**  
3 dentes de **alho**  
1 molho de **salsa** pequeno  
2 **folhas de louro**  
**Cravinho** q.b.  
**Pimenta** q.b.  
**Sal grosso** q.b.  
**Pimentão da horta**  
**Azeite alentejano**  
1 cálice de vinho **branco alentejano**  
1 colher de sopa de **vinagre**  
Fatias de **pão alentejano**

#### PREPARAÇÃO

- Num tacho de barro coloca-se o azeite q.b. e o borrego já em bocados e, por cima, colocam-se todas as especiarias.



# DOCES

## TROUPAS DE OVOS

■ Deixa-se refogar, junta-se 1 cálice de vinho branco e água q.b.

■ Deixa-se cozer o borrego.

■ Quando o borrego estiver quase cozido misturam-se-lhe as batatas aos quartos e 1 colher de sopa de vinagre.

■ Depois é só deixar ferver em fogo lento para que o borrego e as batatas possam cozer e apurar.

■ Está pronto a servir sobre fatias de pão alentejano.

### **i** RITOS E HÁBITOS

Na região de Beja é usual as famílias irem comer o borrego para o campo na 2.<sup>a</sup> Feira de Páscoa.



### INGREDIENTES

18 gemas  
2 claras  
1 kg de açúcar  
3 dl de água



### PREPARAÇÃO

■ Leva-se o açúcar ao lume com 3 dl de água e deixa-se ferver até fazer ponto de fio.

■ Entretanto, misturam-se as gemas com as claras, apenas para ligar os 2 elementos e passam-se por um passador de rede fina.

■ Estando o açúcar em ponto de fio, retira-se o tacho do lume, deita-se imediatamente no meio um pouco de mistura de ovos (um cálice pequeno).

■ Leva-se o tacho a lume forte, e com uma escumadeira espalha-se a mistura de modo a formar uma placa muito fina, com o formato semelhante a um crepe.

■ Retira-se a placa logo que os ovos tenham coagulado e coloca-se sobre uma peneira, a escorrer.

■ Borrifa-se a calda com água fria, sempre que for necessário para manter a densidade do xarope, e coze-se toda a mistura de ovos do mesmo modo.

■ Para armar as trouxas, sobrepõem-se duas placas, ficando a parte brilhante virada para baixo.

■ Aparam-se os lados com uma faca e colocam-se as aparas sobre o meio das placas.

■ Enrolam-se as trouxas na forma tradicional.

■ Servem-se regadas com calda de açúcar.



# TERRITÓRIO

## ALENTEJO SUDOESTE



### CARACTERIZAÇÃO HISTÓRICA E GEOGRÁFICA

O território do Alentejo Sudoeste corresponde à zona de intervenção do GAL Al Sud, gerido pela ESDIME – Agência para o Desenvolvimento Local no Alentejo Sudoeste. Integra 32 freguesias de seis concelhos – Aljustrel, Almodôvar, Castro Verde, Ferreira do Alentejo, Odemira e Ourique – do Baixo Alentejo (26) e Alentejo Litoral (6).

Grande parte da região (mais de 3000 km<sup>2</sup>) é constituída por extensas planícies. Aqui se situa a região de Campo Branco, terras chãs claras que na primavera se cobrem de flores brancas. A agricultura, o comércio, a restauração e a construção civil são os setores com maior peso económico e maior empregabilidade. O subsector das indústrias alimentares apresenta uma forte heterogeneidade e é constituído principalmente por pequenas empresas, destacando-se a produção de queijos e a produção de enchidos, cuja

imagem de marca é o porco tradicional alentejano.

A maioria das atividades rege-se por uma aposta na qualidade ambiental, mais-valia muito cotada atualmente, e a estratégia de desenvolvimento estrutura-se em torno da preservação e melhoria das características naturais, fator de identidade e distinção do território.

### PATRIMÓNIO GASTRONÓMICO

O pão, a carne de porco e seus derivados, a caça, os produtos hortícolas, bem como as plantas e frutos silvestres comestíveis e o mel constituem a matriz em que assenta a gastronomia desta região.

Este território é propício à criação de suínos, destacando-se o **Porco Alentejano**, raça com habitat natural a Sul de Portugal, abrangendo toda a região Alentejana. A exploração é feita em sistema de regime extensivo, sendo a engorda feita no montado, onde as bolotas servem de repasto, originando um tipo de gordura intramuscular saudável, o que dá origem a produtos tradicionais únicos, qualificados com DOP e IGP. Para além dos pratos típicos da região, o Porco Alentejano é utilizado no fabrico de enchidos e presuntos, em cuja produção se utilizam os melhores “temperos” sigilosamente preservados como se de um tesouro se tratasse de forma a manter os sabores tradicionais. Os tempos de “cura” também se revelam fundamentais para atingir a excelência de cada produto. A fim de dar visibilidade a este produto realiza-se o evento “Ourique: Capital do porco alentejano”

Este território integra uma vasta zona de caça pelo que a carne de caça está fortemente representada na gastronomia local, realizando-se mesmo uma Semana Gastronómica da Caça. A título de exemplo, existe, em Almodôvar, a Sopa de Lebre e a Açorda de Perdiz.

Tradicionalmente, a pastorícia ocupa um lugar de destaque na vida destas

comunidades. Aqui se encontra a ovelha Campaniça, uma raça local, de extraordinária resistência às condições agrestes do meio, cuja carne é utilizada na confeção de diversos pratos típicos como o Ensozado de Borrego.

O leite da ovelha Campaniça é de elevado rendimento em queijo, sendo utilizado tradicionalmente no fabrico do queijo Serpa, sendo que este território se integra na área geográfica de produção do **Queijo Serpa – DOP**. Este queijo possui aroma forte, sabor picante e características únicas que se devem ao clima, aos solos e às pastagens. Trata-se de um queijo curado, com pasta semimole amanteigada e poucos ou nenhuns olhos.

Esta é a região portuguesa onde a cultura cerealífera continua a ter maior expressão. Assim, a importância do **pão** na gastronomia do território está bem patente em especialidades locais que integram vários tipos de sopas e açordas, como a Açorda de alho, a Açorda de Beldroegas, a Açorda de carrasquinhas, a Açorda de perdiz, as famosas Migas e o Gaspacho.

Na diversificada gastronomia do território, há também a registar a Sopa de Beldroegas com Queijo Fresco que é um dos pratos mais apreciados de todo o Alentejo. A alimentação do Alentejo é fundamentalmente sazonal pelo que, nas épocas em que não há beldroegas, esta sopa pode ser confecionada com espinafres ou mesmo com alface quando esta já não é muito tenra. É conhecida a expressão “no Alentejo, com qualquer erva se faz uma sopa”. Destaca-se a Sopa de Peixe com Ervas Aromáticas, também chamada caldo de peixe, que utiliza os temperos da região, bem como variados peixes que se pescam nos caudais do Sado e Mira e suas ribeiras.

Em tempos antigos as ervas comestíveis silvestres constituíam, a par do pão, a base alimentar dos mais pobres. Colhidas da terra pelos homens e mulheres do campo, sustentavam famílias inteiras, garantindo assim a sobrevivência num período em que o conduto era quase inacessível



aos estratos sociais mais baixos. Acelgas, catacuzes, espargos e carrasquinhas são algumas das espécies mais frequentemente usadas. Os talos das carrasquinhas utilizam-se muito na cozinha tradicional alentejana, na confeção de sopas, açordas ou outras iguarias como as **Carrasquinhas com Feijão Branco e Bacalhau**.

A abóbora gila (ou chila) é também muito frequente neste território e a sua utilização na culinária confina-se à doçaria, estando o doce de gila presente em inúmeras iguarias, como os **Folhados de Gila**, característicos da zona de Castro Verde. É também possível encontrar bolos de gila noutros locais da região como, por exemplo, nos ferreirenses (bolos de amêndoa e gila tradicionais de Ferreira do Alentejo) ou nos bolos de gila de Almodôvar. Bolos confeccionados com mel ou com requeijão são também característicos desta zona.



No Alentejo,  
com qualquer  
erva se faz  
uma sopa.”



## ENTRADAS

# TIBORNA DE PRESUNTO DE PORCO ALENTEJANO



### INGREDIENTES

Para 2 pessoas:

2 fatias de **pão**

**Azeite** q.b.

1 **tomate** médio

1 dente de **alho**

80 g de **Presunto Santana da Serra - IGP**



### PREPARAÇÃO

■ Coloca-se um fio de azeite sobre o pão previamente torrado e barra-se com um dente de alho.

■ De seguida, esfrega-se com o tomate e polvilha-se com orégãos secos.

■ Para terminar, coloca-se o presunto picado em cima da fatia de pão já preparada.

Receita cedida pelo Chef Sandro Martins.



O Porco Alentejano é utilizado no fabrico de enchidos e presuntos, em cuja produção se utilizam os melhores “temperos” sigilosamente preservados como se de um tesouro se tratasse de forma a manter os sabores tradicionais.”



## SOPAS

# SOPA DE ESPINAFRES COM QUEIJO FRESCO



### INGREDIENTES

8 dentes de **alho** picados  
1½ dl de **azeite**  
1 l de **água**  
800 g de **espinafres**  
1 molho de **coentros** picados  
6 **queijos frescos**  
Sal q.b.



### PREPARAÇÃO

■ Aloiram-se ligeiramente os alhos no azeite e acrescenta-se 1 litro de água.

■ Quando a água começar a ferver, juntam-se os espinafres e deixam-se cozer ligeiramente (cerca de 2 minutos).

■ Tempera-se com sal e juntam-se os coentros picados.

■ Antes de servir, juntam-se os queijos frescos e aquece-se a sopa sem a deixar ferver.

Receita cedida  
por Isabel Bangula.



## PEIXE

# CARRASQUINHAS COM FEIJÃO BRANCO E BACALHAU



### INGREDIENTES

4 dl de **feijão branco**  
4 postas de **bacalhau**  
2 molhos de **carrasquinhas**  
1 **cebola**  
2 dentes de **alho**  
1 molhinho de **coentros**  
2 dl de **azeite**  
1 **folha de louro**  
Sal q.b.  
1 dl de **vinagre**  
Pão q.b.



### PREPARAÇÃO

■ Depois de demolhado, coze-se o feijão à parte; coze-se também o bacalhau à parte.

■ Depois de limpas e arrançadas, escaldam-se as carrasquinhas.

■ De seguida, já com água limpa, juntam-se os seguintes ingredientes: carrasquinhas; cebola, alhos e coentros (picados); azeite; louro; sal e deixe cozer.

■ Junta-se depois o feijão, o bacalhau e o vinagre, deixa-se sobre o lume para mais uma ligeira cozedura para tomar gosto, e está pronto a servir.



### SUGESTÃO

O caldo serve-se junto ou à parte, se preferir com sopas de pão.

Receita cedida por José João Cavaco.



## SABIA QUE...

“Carrasquinhas são cardos rasteiros selvagens cujos talos (jovens e tenros) são, ainda, muito usados na cozinha tradicional alentejana. Nascem de forma espontânea em campos de searas ou de pousio. São hoje mais comuns em terrenos de pousio devido à aplicação atual de produtos químicos. Como as restantes ervas comestíveis selvagens são recolhidas entre finais de dezembro e princípios de abril.”



## CARNE

# BOCHECHAS DE PORCO ALENTEJANO À CAÇADOR

### INGREDIENTES

Para 6 pessoas:

18 **bochechas de porco**  
2 kg de **tomate pelado**  
300 g de **cebola** picada  
300 g de **cebolas pequeninas**  
300 g de **barriga fumada** (bacon)  
300 g de **cogumelos** laminados  
3 **cebolas** às rodelas fininhas  
1 dl de **azeite**  
2 dl de **caldo de carne**  
600 g de **batata** frita às rodelas finas  
1 l de **vinho branco seco**  
1 colher de sopa de **alhos** picados  
1 molho de **grelos frescos**  
100 g de **pão do dia anterior** aos quadradinhos  
1 dl de **óleo** para fritar  
**Sal** e **pimenta preta** q.b.

Receita cedida pelo Chef Jacinto Pires.



### PREPARAÇÃO

- Refoga-se a cebola picada numa panela com o azeite e os alhos picados.
- Em seguida juntam-se as bochechas libertas de pelos e gorduras.
- Adiciona-se o tomate triturado e o caldo de carne e deixa-se ferver, mexendo de vez em quando.
- Tempera-se de sal, pimenta preta e noz-moscada a gosto, adiciona-se 7 dl de vinho branco e deixa-se cozinhar.
- De seguida, fritam-se as batatas em rodelas finas e reservam-se.
- Salteiam-se os cogumelos juntamente com o bacon e as cebolinhas pequenas e reservam-se.
- Fritam-se os quadradinhos de pão e reservam-se.
- Cozem-se os grelos, escorrem-se e salteiam-se em azeite e um dente de alho picado, temperando de sal e pimenta preta.
- De seguida, deita-se 1 dl de óleo numa frigideira e junta-se a cebola às rodelas fininhas, deixa-se alourar.
- Adiciona-se o restante vinho branco deixando ferver; adiciona-se uma pitada de açúcar e verte-se sobre as batatas fritas às rodelas.

Empratamento:

- Coloque 3 bochechas num prato com o molho, coloque por cima parte do bacon com as cebolinhas e os cogumelos e o pão frito.
- Acompanhe ao lado com os grelos salteados e as batatas fritas às rodelas cobertas com o molho de cebola.

## DOCES

### DOCE DE GILA



#### DICAS E TRUQUES

A abóbora gila não deve ser cortada com faca nem deve usar-se qualquer instrumento metálico: atira-se ao chão para a abrir (eventualmente dentro de um saco de pano para não sujar o chão) e a separação das pevides e das “tripas” também é feita com as mãos. A quantidade de fermento depende do tempo: se o tempo estiver quente, deita-se menos fermento.



#### INGREDIENTES

Abóbora gila  
Açúcar



#### PREPARAÇÃO

- Lava-se a gila e parte-se. Tiram-se-lhe as pevides e coze-se mesmo com a casca.
- Depois de cozida, tira-se do tacho com uma colher de pau, tiram-se as “tripas”, lava-se em três águas e desfaz-se com as mãos.
- Junta-se o mesmo peso de açúcar (ou um pouco menos, conforme o gosto) e de gila, leva-se ao lume e mexe-se até estar no ponto.



#### INGREDIENTES

1 kg de farinha  
25 g de fermento de padeiro  
250 g de banha  
250 g de açúcar  
Água  
Sal  
Doce de gila



#### PREPARAÇÃO

- Junta-se à farinha o açúcar, 200 g de banha derretida e um pouco de água morna (suficiente para se obter uma massa que se possa trabalhar).
- Dissolve-se o fermento num pouco de água tépida e junta-se à massa anterior e amassa-se.
- Depois de bem amassada, deixa-se a descansar um bocadinho e estende-se com um rolo numa tábua untada com óleo, até ficar muito fina e corta-se a massa em tiras que se vão enrolando à volta do rolo ou de um pau, untando com mais um pouco de banha, se esta for dura (caso contrário, junta-se um pouco de margarina).
- Quando o rolo de massa tiver o diâmetro desejado, retira-se o pau, ajeita-se o rolo de massa, dando-lhe uma forma regular e corta-se com um fio.
- A seguir, metendo 2 dedos no centro dos rolos de massa, alarga-se um pouco e recheia-se com doce de chila.
- Depois de enrolados e recheados, põem-se os folhados num tabuleiro e levam-se ao forno a cozer durante 30 minutos.
- Depois de cozidos são passados por açúcar.



Receita cedida por Maria Alexandrina Baião.

# TERRITÓRIO

## ALTO ALENTEJO



### CARACTERIZAÇÃO HISTÓRICA E GEOGRÁFICA

O território corresponde à zona de intervenção do GAL LEADERSOR – Associação para o Desenvolvimento Rural Integrado do Sôr. Integra seis concelhos do Alto Alentejo: Alter do Chão, Avis, Fronteira, Mora, Ponte de Sôr e Gavião.

O território toma como referência duas albufeiras: Montargil, situada na margem direita da ribeira de Sôr, com uma extensão de quase 20 km, desde as proximidades de Ponte de Sôr até às imediações da vila com o mesmo nome; e Maranhão, que se desenvolve desde Seda (perto de Alter do Chão) até ao lado sudoeste da sede do concelho de Avis, numa extensão de cerca de 40 km, e alimentada pelas ribeiras da Seda, de Avis e da Raia. As duas barragens foram construídas nos anos 1950 para irrigar os campos do Vale do Sorraia e ambas são, atualmente, muito procuradas como zonas de lazer,

sobretudo pelos amantes dos desportos náuticos.

Apesar de se tratar de uma região de transição entre o Ribatejo, o Alto Alentejo e a Beira Baixa, o território apresenta globalmente maiores afinidades com o Alentejo. A paisagem é, contudo, dominada por povoamentos florestais, nomeadamente montados de sobreiro e azinheira, de grande importância económica, nomeadamente no setor da indústria da cortiça.

A agricultura e a pecuária também desempenham um papel relevante na economia do território. Nos terrenos mais férteis dos vales dos principais cursos de água desenvolvem-se as culturas do milho, tomate e arroz. A pecuária extensiva em regime de manadío é dominante sobretudo no que diz respeito a bovinos e ovinos.

O património natural, histórico e cultural constitui uma das maiores potencialidades do território.

### PATRIMÓNIO GASTRONÓMICO

O património gastronómico reflete muito diretamente o sistema de ocupação deste território, intimamente relacionado com a paisagem e com as suas componentes fisiográficas e geológicas. As inter-relações entre o sistema natural e o alimentar são aqui particularmente explícitas. Esta é uma região recortada por uma densa rede de linhas de água tributárias das bacias hidrográficas, designadamente do rio Sor e, do Sorraia. Por outro lado, o seu significativo povoamento florestal é propício à caça e à pecuária extensiva. Podemos, pois, dizer que a matriz da alimentação nesta zona assenta nos peixes de rio, na caça e na carne de bovinos e ovinos.

A atividade da pesca constitui um fator muito representativo no sistema alimentar da região, dando origem à criação de muitos dos seus pratos emblemáticos, como a Sopa de Peixe, a Sopa de Achigã,



O património  
gastronómico reflete  
muito diretamente o  
sistema de ocupação  
deste território.”

o Achigã Grelhado, o Achigã com Açorda de Ovas, a Fataça Grelhada, o Lúcio-perca Grelhado, as Enguias Fritas, o Ensopado de Enguias, o **Arroz de Lampreia**, a Fritada Mista, o Sável Frito, a Açorda de Ovas com Lúcio-Perca, a Sopa de Cação e Carpa Assada.

Esta é uma zona onde os pratos guardam sabores familiares, de ressonâncias alentejanas onde ovinos e caprinos se apresentam à mesa em pratos tão tradicionais como o **Cabrito Assado no Forno**, o Borrego Estufado, o Ensopado de Borrego, o Ensopado de Borrego com Arroz Amarelo, prato típico de Alter do Chão, confeccionado com carne de borrego e arroz de açafrao, e o Sarapatel uma sopa feita à base de miúdos do borrego, sangue e pão.

A caça é outro dos ingredientes de acentuado significado na alimentação deste território. Pratos típicos como os Lombinhos de Javali, as **Migas de Espargos**, o Arroz de Lebre, a Lebre com Feijão Branco, a Lebre (ou coelho bravo) Assada no Forno com Arroz, fazem parte das muitas iguarias que dão fama à mostra gastronómica de caça, que se realiza anualmente no início de dezembro em Mora. Os restaurantes locais apresentam mais de 60 receitas que traduzem a riqueza e diversidade dos recursos cinegéticos da região, podendo degustar-se especialidades como Pombo Bravo à Dona Bia, Canja de Pombo Bravo, Ensopado de Veado, Veado com Castanhas, Empadas de Caça, Peito de Pato Bravo com Mostarda, e Açorda de Perdiz.





Esta zona integra também a área geográfica de produção (nascimento, cria e abate dos animais) da **Carne da Charneca – DOP**, obtida a partir de bovinos da raça Preta (Gado da Terra), com que se preparam pratos tradicionais, com destaque para a Costeleta de Novilho e o Bife de Novilho.

A criação de porcos de Raça Alentejana dá lugar à confeção de pratos de que se podem citar, entre outros, as Febras Recheadas de Mora, os Assalhões, os Lombetes Assados com Miga da Cozinha, as Migas de Batata com Entrecosto, a Sopa de Cachola, os Pezinhos de Coentrada, a Orelha de Coentrada e o Sarrabulho. Esta é também área de produção do muito apreciado **Lombo Branco de Portalegre – IGP**.

Tendo por base alguns dos produtos hortofrutícolas da zona, encontramos receitas típicas como as Migas de Feijão com Couve e Bacalhau Assado, o Feijão-frade da Margem com Bacalhau Assado e ainda as mais tradicionais do Alentejo como a Açorda Alentejana, o Gaspacho, as Migas de Espargos com Carne Frita e a Sopa Seca.

Deve ainda referir-se a especificidade do uso do açafão, particularmente na culinária, apesar de testemunhos remotos atestarem a sua utilização sobretudo na tinturaria. Mas é somente em Alter do

Chão que o chamado açafão bastardo ganha estatuto, servindo de base à confeção do saboroso arroz amarelo que acompanha o tradicional ensopado de borrego.

Neste território podemos encontrar alguns dos melhores queijos tradicionais portugueses. Assim, na Gastronomia de Fronteira destacam-se o **Queijo Mestiço de Tolosa – IGP**, produzido de forma artesanal a partir dos leites de ovelha e de cabra (daí o chamar-se de “mestiço”). A área geográfica de produção do **Queijo de Nisa – DOP** integra o concelho de Alter do Chão e o **Queijo de Évora – DOP** produz-se também em Avis, Fronteira e Mora.

De salientar é também os **Azeites do Norte Alentejano – DOP**, obtido por processos mecânicos a partir de azeitonas das variedades Galega, Blanqueta e Cobrançosa.

Em Avis, até meados da década de oitenta do século XX, realizava-se a Festa das Colheitas, festividade que assinalava o final do ano agrícola, baseando-se na cultura popular local e cruzando factos religiosos e pagãos. Tratava-se de uma cerimónia que originalmente decorria nos campos, mas foi sendo levada para os espaços públicos nas localidades. Esta feira foi substituída pela atual Feira Franca.

Deve-se lembrar a tradição da Feira de outubro em Ponte de Sor que remonta

ao reinado de D. Manuel I e que marcava o calendário do povo. Este evento tem a particularidade de contar com a participação de dezenas de produtores e comerciantes que apresentam os primeiros frutos secos do ano.

De salientar, ainda, o mel produzido no concelho do Gavião, e em Avis a produção de vinhos e os tradicionais licores de poejo, tangerina e bolota.

Na doçaria deste território destacam-se os Doces de Amêndoa e de Gila, o Bolo da Bacia, o Bolo de Mel e o Bolo Cigano, em Ponte de Sor, a Boleima, o Nógado, as Azevias, as Cavacas e as Costas, em Avis, as Filhós, os Bolos de Folha e os Ramos de Fronteira, em Fronteira.



## SABIA QUE...

Desde 2011 a Câmara Municipal de Alter do Chão promove a Semana Gastronómica do Açafão, durante a época pascal. Durante esta semana os restaurantes aderentes confeccionam diferentes pratos em que o açafão (cultivado no jardim do Álamo em Alter do Chão) deverá ser o ingrediente em destaque.

# PEIXE

## ARROZ DE LAMPREIA



Neste território podemos encontrar alguns dos melhores queijos tradicionais portugueses. Em Fronteira destaca-se o **Queijo Mestiço de Tolosa** – IGP, produzido de forma artesanal a partir dos leites de ovelha e de cabra (daí chamar-se ‘mestiço’).”



### INGREDIENTES

- 1 **lampreia**
- 3 **cebolas** grandes
- 1 dl de **azeite extra virgem**
- 2 dentes de **alho**
- 2 **alho francês**
- 1 ramo de **salsa**
- 1 **folha de louro**
- 1 raspa de **noz-moscada**
- 1 **cravo-da-índia**
- Pimenta preta**
- 1 l de bom **caldo de carne**
- 2 dl de **vinho do Porto**
- 5 dl de **vinho verde tinto**
- 400 g de **arroz carolino**

### PREPARAÇÃO

- Colocar a lampreia viva numa bacia e escaldar rapidamente com água a ferver.
- Retirá-la e raspar com uma faca e depois com um pano de estopa ou com um esfregão grosso por forma a retirar-lhe toda a substância viscosa.
- Tirar-lhe os dentes e lavar com água fria abundantemente.
- Limpá-la com um pano e pendurá-la pela cauda colocando por baixo uma tigela com o vinho para apurar o sangue que escorrer.
- Fazer um corte vertical na parte anterior à boca e ao longo dos 3 últimos orifícios inferiores e retirar a espinha.
- Fazer outro golpe em redor do orifício anal e puxar a tripa com cuidado para que saia inteira e sem rebentar.
- Retirar também o fígado e muito cuidadosamente o fel.
- Cortar às postas sem contudo as separar.

■ Colocam-se as postas da lampreia a marinar, adicionando-lhe os 2 vinhos, os dentes de alho, o alho francês e a salsa (tudo bem picado), o louro quebrado, a pimenta, o cravo e a noz-moscada, e 1 pitada de sal, durante 6 horas.

■ Num tacho, faz-se um refogado com o azeite e a cebola cortada em dados, não muito puxado.

■ Quando a cebola ganhar um pouco de cor, juntam-se-lhe as postas da lampreia e deixamos refogar durante cerca de 10 minutos em lume médio.

■ De seguida, junta-se o que ficou da marinada, devendo continuar a refogar também em lume médio, durante mais 10 minutos.

■ Junta-se, então, o vinho da marinada e aumenta-se um pouco a potência do fogo.

■ Verifica-se se a lampreia está cozida e retira-se, deixando o restante reduzir, em fogo brando, cerca de 30 minutos.



## CARNE

# MIGAS DE ESPARGOS COM CARNE FRITA

■ Retira-se do fogo e tritura-se com a varinha elétrica até obter uma solução cremosa.

■ De seguida, adiciona-se a quantidade de caldo de carne previamente aquecido necessário para a cozedura do arroz.

■ Quando levantar fervura, adiciona-se o arroz e faz-se correção de sal.

■ A meia cozedura do arroz junta-se o sangue da lampreia.

■ Quando o arroz estiver cozido junta-se então a lampreia e serve-se de seguida, com calda abundante.



### INGREDIENTES

1 molho de **espargos frescos**

3 dentes de **alho**

1 **folha de louro**

6 **ovos**

**Vinagre** q.b.

1 pitada de **pimenta**

400 g de **carne de porco**

**Pimentão**

**Alho**

**Sal**

3 colheres de sopa de **banha de porco**

**Sal** para a cozedura dos espargos

500 g de **pão** (de preferência duro)



### PREPARAÇÃO

■ Cortam-se os espargos aos pedacinhos (as cabeças e o talo mais tenrinho), põem-se a cozer numa panela em água temperada com sal.

■ Entretanto, num tacho, frita-se a carne, que foi previamente temperada com sal, alho e pimentão, com a banha de porco. Depois de frita, retira-se do tacho.

■ Quando os espargos estiverem cozidos, escorrem-se e esmagam-se com a ajuda de um garfo.

■ Deitam-se os espargos esmagados numa pequena tigela, juntam-se os ovos inteiros, o vinagre e a pimenta. Bate-se tudo junto.

■ A seguir, desfaz-se o miolo do pão.

■ Coloca-se novamente o tacho ao lume e frita-se, na banha de carne (a gordura onde esteve a fritar a carne), os dentes de alho e a folha do louro. Junta-se o pão e mexe-se com a ajuda de uma colher de pau.

■ De seguida, junta-se o preparado dos espargos, mexe-se com a colher, sempre sobre chama branda, até as migas ficarem secas.

■ As migas de espargos devem ficar secas e soltas. Retira-se a folha de louro.



### SUGESTÃO

Este prato serve-se quente acompanhado pela carne frita.



A atividade da pesca representa um fator muito representativo no sistema alimentar da região, dando origem à criação de muitos dos seus pratos emblemáticos.”





## CARNE

# CABRITO ASSADO NO FORNO

### INGREDIENTES

1 cabrito  
2 cabeças de alho  
Cebolas  
5 cabeças de cravo-da-Índia  
Louro  
Salsa  
Sal  
Pimentão  
1 l de vinho branco  
Lascas de toucinho  
Azeite



Esta é uma zona onde os pratos guardam sabores familiares, de ressonâncias alentejanas.”



### PREPARAÇÃO

- Faz-se uma papa com alho pisado, sal e pimentão e barra-se com ela o cabrito.
- No dia seguinte, cobre-se o fundo de uma assadeira com cebola cortada em rodelas grossas. Coloca-se por cima o cabrito.
- Rega-se com vinho, juntam-se os restantes ingredientes.
- Por cima do cabrito colocam-se as lascas de toucinho.
- Leva-se a assar, de preferência em forno de lenha.

### SUGESTÃO

Podem acompanhar-se com batatas assadas em quartos.

## DOCES

# BOLEIMA

### INGREDIENTES

500 g de farinha  
200 g de açúcar amarelo  
Canela q.b.  
3 ovos  
2 dl de azeite ou óleo  
2 dl de leite, café ou leite com café  
raspa de limão (opcional)  
1 colher de café  
de fermento em pó

### PREPARAÇÃO

- Mistura-se tudo muito bem, depois bate-se com a mão de modo a envolver, fazendo uma massa homogénea e compacta.
- Unta-se previamente um tabuleiro com óleo ou azeite, e deita-se a massa.
- Seguidamente, com as costas de uma faca, dá-se uns golpes na massa superficialmente, não profundos.
- Primeiro, efetua-se o corte ao alto e depois atravessado.
- Espalha-se por cima açúcar amarelo e canela, de modo a cobrir a superfície da massa no total.
- Vai ao forno quente, cerca de 40 minutos, até estar alourado.



### DICAS E TRUQUES

Para melhor verificação da cozedura da massa espeta-se-lhe um palito e, se este sair seco, está pronto.

## DOCES

### BOLO DE MEL



#### INGREDIENTES

- 7 ovos
- 250 g de açúcar
- 250 g de farinha de trigo
- 2 dl de azeite
- 3 colher de sopa de mel
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de erva-doce
- 1 colher de chá de canela em pó
- Limão em raspa
- Nozes (miolo) q.b.
- Pinhões q.b.



#### PREPARAÇÃO

- Batem-se muito bem as gemas dos ovos com o açúcar, o azeite e o mel (batedeira elétrica durante 15 minutos).
- Depois de tudo muito bem batido, junta-se a canela, a erva-doce e a raspa do limão.
- Seguidamente, mistura-se a farinha com o fermento, envolvendo bem, alternando com as claras batidas em castelo bem firme.
- Por fim, envolvem-se os frutos secos partidos aos bocadinhos.
- Vai ao forno em tabuleiro bem untado e polvilhado de farinha (forno médio 170 °C) durante mais ou menos 30 minutos.
- Verificar com um palito se está cozido.



## DOCES

### BOLOS DE FOLHA



#### INGREDIENTES

- 500 g de farinha
- 100 g de massa de pão
- 70 g de açúcar
- 3 dl de chá de erva-doce
- 50 g de manteiga
- 250 g de banha
- açúcar para polvilhar



#### PREPARAÇÃO

- Desfaz-se o pão em massa com o chá de erva-doce; mistura-se a farinha e a massa de pão e amassa-se.
- Junta-se o açúcar e a manteiga derretida e trabalha-se a massa muito bem.
- Tiram-se bocadinhos de massa do tamanho de um ovo, que se vão sovando na pedra da mesa.
- Forma-se um cordão muito estreito e comprido.
- Com a pedra da mesa sempre untada generosamente com banha derretida, estende-se o cordão com o rolo untado, puxando ao mesmo tempo a massa até ficar uma língua fina como papel (este trabalho é feito sempre com a massa nadando em gordura).
- Enrolam-se os fios em 2 dedos e esticam-se, fazendo-os rodar, para formar um retângulo.
- Colocam-se em cima dum papel untado com banha e deixam-se a descansar cerca de 3 horas.
- Vão a cozer em forno forte; ao sair do forno, polvilham-se com açúcar.

# TERRITÓRIO

## ALENTEJO CENTRAL



### CARACTERIZAÇÃO HISTÓRICA E GEOGRÁFICA

O território do Alentejo Central corresponde à zona de intervenção do GAL MONTE – Desenvolvimento Alentejo Central, ACE.

Integra os dez concelhos do distrito de Évora: Alandroal, Arraiolos, Borba, Estremoz, Évora, Montemor-o-Novo, Redondo, Reguengos de Monsaraz, Vendas Novas e Vila Viçosa.

De grandes amplitudes e extensões, o território caracteriza-se pela existência de imensos campos de montado onde domina a azinheira, o sobreiro e o olival. Na paisagem sobressaem aglomerados rurais isolados, geralmente de pequena dimensão, dominados pela cor branca das casas.

Nos anos mais recentes o território tornou-se uma região de eleição pelos produtos como o vinho, os enchidos de porco preto, o azeite, as pastas de azeitona e o pão, mas também pela calma das suas aldeias e pelos recursos naturais que

oferece, hoje fortemente influenciados pelo grande lago do Alqueva.

Habituada a um certo isolamento, a gente desta região tornou-se profundamente criativa na gastronomia, cultura, poesia, e no cante.

### PATRIMÓNIO GASTRONÓMICO

A gastronomia deste território é bastante diversificada, destacando-se em entradas e petiscos, diversos pratos de peixe ou carne, incluindo carne de caça e também a doçaria, passando pelos excelentes vinhos da região.

Nos petiscos destacam-se as **Cilarcas com Ovos**. Existem muitas espécies de cogumelos silvestres, como é o caso das cilarcas, cogumelos que se distinguem por serem mais pesados e por se desenvolverem completamente debaixo da terra, podendo ser encontrados e apanhados entre fevereiro e abril, caso as condições climáticas sejam favoráveis. Sobre a existência de cogumelos no Alentejo e a sua utilização na alimentação, Manuel Fialho, Provedor da Confraria Gastronómica do Alentejo, sublinha que “No Alentejo existem muitas espécies e em diversos sítios, sobretudo nos montados. (...) Quando nos finais do ano de 1960, a fábrica da Siemens se instalou em Évora, os alemães que vieram para cá trabalhar, na altura em que os cogumelos começavam a surgir no campo, iam nos seus fins de semana apanhar esse alimento. O mais curioso era a forma como os conservavam: uns nas arcas congeladoras, outros secos ao sol. Todos estes processos eram desconhecidos para a maioria das pessoas das nossas terras. Estamos perante um petisco que fundamentalmente se vendia nas tabernas”.

O **pão** desempenha um papel de grande importância na gastronomia alentejana, podendo acompanhar vários petiscos e fazendo parte de muitas receitas, como as migas, açordas ou as inúmeras sopas

de pão. Exemplo disto é o Caspacho (ou Gaspacho), sopas de pão frias, muito consumidas durante os verões rigorosos do Alentejo. O Caspacho pode ainda servir para acompanhar carne ou peixe, sobretudo sardinhas assadas ou carapaus fritos. Sobre as origens desta receita Francisco Manuel Sabino, Chanceler da Confraria Gastronómica do Alentejo, adianta que “O Caspacho era uma refeição frugalíssima, servida no rigoroso estio alentejano, no fim dos longos dias de árduo e áspero trabalho nas ceifas e debulhas dos trigos, cevadas e centeios, que tinham lugar no Alentejo, entre os meses de junho e o São Mateus. (...) Esta receita que data do início do século XX pode, contudo, presumir-se ter tido origem um século antes, altura em que se começa a generalizar o consumo do tomate pela população”.

Um peixe muito utilizado na gastronomia alentejana é o **cação**, presente em iguarias como a Sopa de Cação ou o **Cação Alimado (de coentrada)**. Francisco Sabino salienta que “Dispersa e de carácter genérico é a informação disponível sobre a introdução do cação na alimentação







Nos anos mais recentes o território tornou-se uma região de eleição pelos produtos como o vinho, os enchidos de porco preto, o azeite, as pastas de azeitona e o pão.”

alentejana. Tal facto parece dever-se à exclusiva utilização deste peixe na alimentação das classes com menos poder de compra. O seu baixo preço e a necessidade de o saber preparar para lhe eliminar o cheiro e sabor típicos que adquire se sujeito a deficiente acomodação e conservação, devem ter sido fatores suficientes para o afastar de classes mais abastadas que consumiam pescado com maior prestígio e qualidade. (...) O Alentejo soube porém libertar toda a potencialidade deste pescado e por via de uma cozinha imaginativa a que juntaram as ervas aromáticas para obviar aos inconvenientes de um pescado

em que as condições de conserva lhe não eram favoráveis, criou e fixou, no decurso do século XX, uma série de receitas em que o Cação é o rei incontestado.”

Os **pratos de caça** são igualmente importantes na gastronomia da região, destacando-se pratos confeccionados à base de perdiz, como é o caso da **Perdiz de Escabeche**. No Alentejo, até aos fins do século XX e início de XXI, a caça era uma forma de alimentação, sobretudo das populações rurais. O trabalhador rural tinha artes de capturar uma peça de pelo – coelho ou lebre – para que ao fim do trabalho a levasse para casa, para a refeição do dia seguinte. Os lavradores de então, nas suas herdades, tinham formas de conservar os alimentos diferentes das atuais. O escabeche era uma dessas formas.

A famosa **Carne de Porco à Alentejana**, também chamada de Carne de Porco com Amêijoas, é um dos *ex libris* mais apreciados do território, que combina o excelente sabor da carne dos porcos criados no Alentejo com o riquíssimo sabor das amêijoas.

De acordo com Francisco Sabino: “O Sul do país tinha no final da Idade Média uma rede de estradas que vinha do tempo da ocupação romana e que lhe ligava as principais cidades. A carne de porco era de consumo frequente e as amêijoas seguramente que eram abundantes e de fácil obtenção nos imensos sapais que constituíam a Ria de Formosa. O rio Sado também as tinha e os montados de Alcácer do Sal, pródigos em lande e bolota, serviam de alimento a porcos e javardos, reunindo

as condições para que esse feliz casamento pudesse ter acontecido por essa altura. (...). Mas pode até ter sido anterior à nacionalidade, porventura durante a ocupação romana e consumida aqui no “Alentejo”, por um qualquer cozinheiro romano, dada a especial predileção dos romanos pelo consumo de peixe e pelo muito tempo e dedicação que conferiam às artes culinárias (...) Caída entretanto no esquecimento no período de ocupação árabe, pode mais tarde ter sido “recuperada” pelo nosso almocreve numa viagem entre Alcácer do Sal e as Alcáçovas”.

As **Fatias do Céu**, doce de origem conventual, constituem outra iguaria da região. Manuel Fialho adianta que “Ao contrário do que muita gente pensa, os doces não eram pertença dos conventos, mas sim das suas irmãs. Quando ingresavam nas suas Ordens, na qualidade de noviças, faziam parte do seu enxoval, cadernos com receitas das suas famílias, que depois eram confeccionadas para todas as residentes, assim como para os seus visitantes. Por ordem do Marquês de Pombal, todo o património dos Conventos encerrados foi encaminhado para a Torre do Tombo. (...) Muitas dessas riquezas voltaram à posse das famílias, que anteriormente as tinham doado aos Conventos. A doçaria foi uma delas.”



## ENTRADAS

# CILARCAS COM OVOS



### INGREDIENTES

4 ou 5 **cilarcas** de preferência fechadas  
2 colheres de sopa de **banha de porco alentejano**  
1/4 de 1 **linguiça** pequena cortada às rodelas finas  
6 **ovos**  
**Vinagre**  
**Sal**



### PREPARAÇÃO

- Arranjam-se as cilarcas, tirando-lhes a pele e lavando-as muito bem em várias águas.
- De seguida partem-se em meias luas, não muito grandes.
- Numa frigideira deita-se a banha e fritam-se as rodelas da linguiça ligeiramente.
- Deitam-se as cilarcas, fritando-as até a água se evaporar. Salpicam-se com umas gotas de vinagre. Tapa-se a frigideira e deixa-se estufar.
- Batem-se os ovos e deita-se-lhes um pouco de sal.
- Misturam-se e mexem-se de modo a não ficarem demasiado passados.

Receita cedida pela Confraria Gastronómica do Alentejo.

A-Z

## GLOSSÁRIO

**Cilarca** - cogumelo da espécie Amanita Ponderosa, proveniente de montados de sobre e azinho.

## SOPAS

# CASPACHO COM CARAPAUS FRITOS



### INGREDIENTES

6 dentes de **alho**  
**Sal grosso**  
6 **tomates médios** bem maduros  
1 **pepino**  
1 **pimento verde**  
2 dl de **azeite**  
**Vinagre** a gosto  
**Orégãos**  
1 l de **água bem fresca**  
**Pão caseiro duro** aos cubos  
**Paio**  
**Presunto**  
**Carapaus fritos**



### PREPARAÇÃO

- Para um almofariz deitam-se uns dentes de alhos cortados e uma quantidade de sal grosso e de seguida pisam-se até obter-se uma massa.
- Arranja-se o tomate, que deve estar maduro, e cortam-se aos cubos pequenos assim como o pepino – retirando-se



as sementes do meio – e o pimento verde cortado da mesma forma.

- Numa tigela ou terrina deita-se a massa do alho obtida do piso, junta-se o azeite necessário, o vinagre e água fresca.
- Com uma colher misturam-se os produtos e prova-se o sal.
- De seguida deitam-se no caldo o tomate, o pepino, o pimento verde e um pouco de orégãos misturando novamente com a colher.

- Fazem-se de pão caseiro que esteja duro, umas sopas em cubos um pouco maiores do que os cubos dos legumes e juntam-se ao caldo.



### SUGESTÃO

O caspacho pode ser acompanhado com paio e presunto cortado em pequenos pedaços que normalmente entram no caldo juntamente com as sopas de pão ou com carapaus fritos, petingas fritas ou sardinhas assadas.

Receita cedida pela Confraria Gastronómica do Alentejo.



## SOPAS

# CAÇÃO ALIMADO (COENTRADA)



### INGREDIENTES

6 postas de **cação de anzol**  
1,5 dl de **azeite extra virgem**  
1 cabeça de **alho** média  
1/2 colher de sopa de **sal**  
1 molho de **coentros** generoso  
2,5 dl de **água**  
1 colher de chá de **colorau**  
1 **folha de louro**  
2 colheres de sopa de **farinha**  
**Vinagre** a gosto  
**Pedaços de pão frito**



### PREPARAÇÃO

- Num almofariz pisam-se os dentes de alhos com o sal e os coentros que previamente deverão ser bem lavados em água, e retiradas só as folhas. Pisam-se bem estes ingredientes.
- Num tacho deita-se o azeite e, quando estiver bem quente, coloca-se o piso e deixa-se alourar um pouco.
- De seguida deita-se a farinha e vai-se mexendo, de forma à farinha não se queimar, mas que fique cozida.
- Quando estiver pronto deita-se a água e envolve-se muito bem. Vai ficar um caldo com corpo.
- Põe-se o peixe a cozer, juntamente com o vinagre, neste caldo.
- Retifica-se o sal.
- Serve-se numa travessa com o pão frito à volta.

Receita cedida pela Confraria Gastronómica do Alentejo.



O Alentejo soube porém libertar toda a potencialidade deste pescado e por via de uma cozinha imaginativa a que juntaram as ervas aromáticas, criou e fixou, no decurso do século XX, uma série de receitas em que o cação é o rei incontestado.”





## CARNE

# LOMBO DE PORCO COM AMÊIJOAS



### INGREDIENTES

1 kg de **lombo de porco alentejano**  
1,5 kg de **amêijoas**  
1 cabeça de **alhos**  
2 colheres de sopa de **massa de pimentão**  
125 g de **banha de porco alentejano**  
1/2 **copo de vinho**  
2 **gomos de limão**  
1 colher de sopa de **sal**  
**Salsa** picada



### PREPARAÇÃO

- Pisam-se os alhos com o sal num almofariz.
- Juntam-se 2 colheres de sopa de massa de pimentão e esfrega-se o lombo de porco.
- Põe-se o lombo num recipiente fundo a ganhar sabor.
- Corta-se o lombo em fatias com um dedo de grossura e frita-se numa frigideira com banha.

■ Quando as fatias estiverem passadas deitam-se as amêijoas, com casca, o vinho branco e põe-se uma tampa.

■ Quando as amêijoas estiverem abertas, coloca-se tudo numa travessa.

■ Salpica-se com um pouco de salsa e ao lado põem-se os gomos de limão.

Receita cedida pela Confraria Gastronómica do Alentejo.



## CAÇA

# PERDIZ DE ESCABECHE



### INGREDIENTES

- 2 perdizes
- 2,5 dl de azeite extra virgem
- 6 cebolas
- 6 dentes de alho
- 1 folha de louro
- 1 copo de vinagre
- 10 grãos de pimenta branca
- 3 cravos de cabecinha
- 1 copo de vinho branco



### PREPARAÇÃO

- Partem-se 2 perdizes e temperam-se com sal, pimenta branca e 1 copo de vinagre de forma em que os bocados fiquem envolvidos no vinagre.
- Num tacho coloca-se um pouco de azeite e deixa-se refogar até as perdizes estarem tenras.
- Retiram-se as perdizes e desossam-se.
- Cortam-se as cebolas e os alhos às rodelas finas.
- Num tacho deita-se o azeite, as cebolas, os alhos e uma folha de louro partida.
- Juntam-se as perdizes. Acrescenta-se mais 2 colheres de azeite, 1 copo de vinho branco e os cravos de cabecinha.
- Deixa-se ferver em lume brando, para reduzir o molho. Retifica-se o sal e o vinagre.
- Guarda-se a perdiz num frasco de vidro com tampa de borracha e mola.
- Após 1 ou 2 dias já podem comer-se. As perdizes, guardadas nestes frascos, mantêm-se por um mês ou mais.

Receita cedida pela Confraria Gastronómica do Alentejo.

## DOCES

# FATIAS DO CÉU



### INGREDIENTES

- 150 g de açúcar
- 2 ou 3 copos de água
- Fatias grossas de pão de ló
- 1 cálice de aguardente
- 1 colher de café de canela
- Raspas de 1 laranja
- Raspas de nozes
- Raspas de amêndoas



### PREPARAÇÃO

- Com o açúcar e a água faz-se uma calda em ponto de pérola.
- Quando pronta, junta-se a aguardente, a canela e as raspas da laranja.
- Parte-se o pão de ló em fatias grossas que se passam na calda do açúcar.
- Retiram-se as fatias da calda e estendem-se numa travessa e polvilham-se com as raspas de nozes e amêndoas.
- De seguida deita-se por cima a canela e açúcar.

Receita cedida pela Confraria Gastronómica do Alentejo.



Ao contrário do que muita gente pensa, os doces não eram pertença dos conventos, mas sim das suas irmãs. Quando ingressavam nas suas Ordens, na qualidade de noviças, faziam parte do seu enxoval, cadernos com receitas das suas famílias, que depois eram confeccionadas para todas as residentes, assim como para os seus visitantes.”

# TERRITÓRIO

## MARGEM ESQUERDA DO GUADIANA



### CARACTERIZAÇÃO HISTÓRICA E GEOGRÁFICA

O território do GAL Margem Esquerda do Guadiana corresponde à zona de intervenção da Rota do Guadiana – Associação de Desenvolvimento Integrado. Abrange os concelhos de Barrancos, Mértola, Serpa, Mourão e Moura.

A Margem Esquerda do Guadiana, limitada a Oeste pelo rio Guadiana e a Este pela fronteira com Espanha, ocupa os concelhos de Barrancos, Moura, Mourão e Serpa e duas freguesias do concelho de Mértola: Corte do Pinto e Santana de Cambas.

A nível ambiental, parte significativa do território integra-se na Rede Natura 2000, o que tem aumentado a atratividade da região, juntamente com a construção de boas acessibilidades, grandes empreendimentos como a Barragem de Alqueva e a diversificação de atividades em meio rural.

Da Margem Esquerda do Guadiana saem bons vinhos e outros produtos de grande qualidade, alguns protegidos com DOP, como o **Azeite de Moura – DOP**, o **Queijo Serpa – DOP** e o **Presunto de Barrancos – DOP** (única DOP para presuntos no país).

### PATRIMÓNIO GASTRONÓMICO

Uma das atividades ancestrais do território é a criação de gado ovino, nomeadamente do **Borrego do Baixo Alentejo – IGP**, que resulta do cruzamento das raças Campaniça e Merino Branco com raças não autóctones. Estes borregos alimentam-se de leite materno e pastagens espontâneas ou melhoradas. No outono a alimentação é complementada com bolota e lande. No verão, dada a escassez de pastagens, alimentam-se de palhas ou restolhos da cultura cerealífera. A carne, tenra e suculenta, é utilizada na confeção de vários pratos, como a Perna de Borrego Assada no Forno de Lenha e o **Ensopado de Borrego**.

O leite das ovelhas das raças Campaniça ou Merino Branco é utilizado para produzir queijo e requeijão. O **Queijo Serpa – DOP**, é possivelmente o queijo tradicional de maior fama no Alentejo, sendo o seu singular aroma forte e sabor picante

parte fundamental do património cultural das gentes do Baixo Alentejo. Curado e com pasta semi-mole amanteigada com poucos ou nenhuns olhos, obtém-se a partir do escoamento lento da coalhada depois de se coagular o leite cru de ovelha, estreme, através de uma infusão de cardo (*Cynara Cardunculus L.*). O soro restante serve para produzir o Requeijão que pode ser utilizado em receitas como as Queijadas de Requeijão. No domínio dos laticínios destacam-se ainda o Queijo de Cabra do Guadiana.

Na atividade pecuária destaca-se a criação de suínos cuja carne é utilizada para confeccionar inúmeras receitas tradicionais da região, designadamente na “surra-burra” prato típico da época da matança do porco, mas também para produzir enchidos e presuntos, destacando-se o **Presunto de Barrancos – DOP**, proveniente de porcos de Raça Alentejana.

O **Porco de Raça Alentejana** descende do *Sus mediterraneus*, javali do sul, derivando do tronco ibérico ou românico. A inexistência de cruzamentos com outras raças permitiu a manutenção de características genéticas importantes, como a grande capacidade de infiltração de gordura intramuscular. Assim se explicam as nervuras marmoreadas que dão à carne uma untuosidade e textura únicas e um paladar e aroma inconfundíveis. Criados







de forma tradicional, estes animais pastam em total liberdade no montado, durante 18 a 24 meses, percorrendo dois a três hectares por dia em busca de alimento. Na época de montanha (novembro a março) alimentam-se sobretudo de bolota, produto rico em ácido oleico, que dota a carne da gordura intramuscular e dos seus sabores e aromas únicos.

O ar fresco e o microclima da Vila de Barrancos, situada no cume da orla ocidental da Serra Morena, propiciam uma cura lenta e natural do Presunto, sem necessidade de fumeiro. A secagem natural inicia-se em finais do inverno, princípios da primavera. Os ventos que circulam por entre as janelas e as baixas temperaturas (3 °C a 5 °C) favorecem a desidratação e a secagem no piso superior do secadouro. As peças repousam até ao final do verão e devido às altas temperaturas (38 °C a 40 °C), começam gradualmente a suar, altura em que o ácido oleico se infiltra nas fibras musculares, retendo ao longo de toda a peça um aroma característico.

A caça à perdiz, ao coelho, à lebre, ao javali e aos tordos faz do território um ponto de interesse nos roteiros cinegéticos portugueses.

Nos produtos de origem agrícola destacam-se os vinhos, os cereais e o azeite, produto que noutros tempos chegou a ser utilizado como “moeda” para pagar aos trabalhadores rurais.

O **Azeite de Moura – DOP** é fabricado a partir das azeitonas de Moura e Barrancos, sem recorrer a processos químicos de refinação ou a mistura de azeites. Por



ser um produto 100 por cento natural, é classificado como azeite virgem, ou “virgem extra”, no caso dos lotes com melhores atributos organoléticos e menor acidez. É um dos azeites mais afamados do país.

O **pão**, de excelente qualidade, à semelhança do que se passa um pouco por todo o Alentejo e serra algarvia, constitui a base fundamental para muitos dos pratos mais tradicionais deste território, como as migas, a açorda, os ensopados, as lavadas (sopa fria de tomate pisado), o gaspacho, as masmarras (papa quente de pão e alho).

Com todos os pratos, com qualquer comida ou simplesmente com pão, vão bem as azeitonas que aqui são esplêndidas nas variadas formas de conserva (inteiras, pisadas, retalhadas).

No que se refere à horto-fruticultura, distingue-se o tomate com que se preparam algumas das sopas da zona, bem como o grão e o melão, de sabor notável, dada a generosidade do solo e as condições do clima.

Há ainda a salientar os produtos naturais de criação espontânea e raro paladar: os espargos, que podem ser colhidos nos olivais da planície, os cogumelos, apanhados na zona bravia da Serra e as beldroegas. Ervas aromáticas como os coentros ou os poejos também nascem



O Queijo Serpa – DOP – é possivelmente o queijo tradicional de maior fama no Alentejo – de aroma forte e sabor picante, e o Presunto de Barrancos – DOP (única DOP para presuntos do país), proveniente de porcos de raça Alentejana, são os produtos mais emblemáticos deste território.

espontaneamente nos campos, podendo igualmente ser cultivadas em hortas.

Nas regiões de Pias, no município de Serpa, Amareleja, no de Moura, e Granja, no de Mourão, a vinha ocupa uma posição cimeira, produzindo-se aí vinhos de alta qualidade. Enormes talhas de barro guardam os vinhos que se produzem na Amareleja segundo os métodos tradicionais e também aí as passas de uva ocupam um lugar de destaque na economia local.

O concelho de Mértola possui características propícias à prática da apicultura, constituindo o mel um dos seus *ex libris*. Realiza-se anualmente, em abril, a Feira do Mel, Queijo e Pão.

Entre os doces mais característicos deste território, distinguem-se os Folhados de Gila, os Tosquiados (de claras de ovo e amêndoa), as Turtas (nome que em Serpa se dá às Azevias doces recheadas de batata-doce), as **Queijadas de Requeijão** e a Tarte de Requeijão e, em Moura, o Bolo Bom Como Tão Bom, feito de gila, amêndoas e ovos.

Em Brinches, a doçaria popular é afamada pelos seus biscoitos, popias e folhados e, em Barrancos, faz-se um magnífico Bolo de Pão Finto.

## SOPAS

# SOPA DE BELDROEGAS



### INGREDIENTES

2 molhos grandes de **beldroegas**  
2 **cebolas**  
500 g de **pão**  
1 **ovo** por pessoa  
2 **queijos frescos**  
2 **batatas** grandes  
1 cabeça de **alho**  
1 **folha de louro**  
1,5 dl de **azeite**  
Sal q.b.



### PREPARAÇÃO

- Lavam-se e preparam-se as beldroegas, aproveitando apenas as folhas.
- Corta-se a cebola em rodelas e leva-se a alourar no azeite.
- Juntam-se as folhas de beldroegas lavadas e deixam-se refogar muito bem, mexendo sempre com a colher de pau.
- Depois de refogadas, regam-se com cerca de 1 litro de água e deixa-se levantar fervura.
- Retiram-se as peles brancas à cabeça de alhos, que se deita inteira na panela (sem tirar a pele roxa de cada dente de alho).
- Quando o caldo estiver a ferver, juntam-se as batatas cortadas às rodelas não muito finas. Tempera-se de sal e deixa-se cozer.
- Por fim, metem-se na panela os queijinhos frescos cortados em quartos.
- Na altura de servir, levam-se os ovos a escalfar no caldo e acaba-se o tempero.
- Cortam-se as sopas de pão para uma terrina e deita-se o caldo por cima.



### SABIA QUE...

As beldroegas são um produto de recolção que nascem espontaneamente nas hortas e que constituíam um recurso alimentício para as família carenciadas, tendo dado origem a receitas típicas como a Sopa de Beldroegas. Hoje são um produto valorizado e usado numa cozinha mais atualizada e requintada.

Receita publicada em “Comeres de Serpa” (Câmara Municipal de Serpa e Escola Superior de Educação de Beja, 1994).



## PEIXE

# AÇORDA DE BACALHAU



### INGREDIENTES

1 posta de **bacalhau** por pessoa

**Azeite**

**Coentros** ou **poejos**

**Dentes de alho**

**Sal**

**Água**

**1 ovo** por pessoa

**Sopas de pão**



### PREPARAÇÃO

■ Põe-se a água ao lume com o bacalhau já demolido e, quando o bacalhau estiver quase cozido, deitam-se os ovos sem casca, a escalfar.

■ Entretanto, pisam-se numa tigela os alhos, o sal e os coentros (ou poejos).

■ Junta-se o azeite e, na hora de servir, a água onde cozeu o bacalhau.

■ Deitam-se as sopas de pão.

■ Acompanha-se com o bacalhau cozido e os ovos escalfados.



### RITOS E HÁBITOS

Esta receita era quase totalmente confeccionada com produtos endógenos. Apenas o bacalhau vinha do exterior, estando o acesso a este produto confinado às famílias mais abastadas. As classes mais desfavorecidas consumiam a açorda sem bacalhau e, nalguns casos, mesmo sem ovos.

Receita publicada em “Comeres de Serpa” (Câmara Municipal de Serpa e Escola Superior de Educação de Beja, 1994).

## CARNE

# MIGAS DE CARNE



### INGREDIENTES

1,5 dl de **azeite**

6 dentes de **alho**

Meio **pão** pequeno

500 g de **entrecosto**

**Água** q.b.

**Sal** q.b.



### PREPARAÇÃO

■ Frita-se o entrecosto no azeite, com os alhos cortados às rodelas.

■ Corta-se o pão em fatias finas.

■ Quando o entrecosto estiver frito, tira-se para fora e deita-se no tacho o pão cortado em fatias.

■ Tempera-se de sal e cobre-se com água a ferver.

■ Com uma colher de pau vai-se pisando o pão e dando voltas até ficar em papa.

■ Serve-se acompanhado com o entrecosto frito.

Receita publicada em “Comeres de Serpa” (Câmara Municipal de Serpa e Escola Superior de Educação de Beja, 1994).



### SABIA QUE...

Noutros tempos, uma das técnicas de conservação do entrecosto era a sua fritura em banha após a matança do porco (entre novembro e fevereiro). Guardado em pote e coberto com a gordura da fritura, era consumido posteriormente, podendo acompanhar com Migas de Pão.





## CARNE

# ENSOPADO DE BORREGO



### INGREDIENTES

1 kg de **carne de borrego**  
1 cabeça pequena de **alho**  
1 dl de **azeite**  
2 **folhas de louro**  
Sal q.b.



### PREPARAÇÃO

- Parte-se a carne e leva-se esta a cozer em água temperada de sal.
- Ao levantar fervura, vai-se retirando toda a espuma.
- Seguidamente, juntam-se os alhos picados finamente, a folha de louro e o azeite.
- Deixa-se acabar de cozer e apurar.



### SUGESTÃO

Serve-se sobre sopas de pão, aromatizadas com um raminho de hortelã.

Receita publicada em "Comeres de Serpa" (Câmara Municipal de Serpa e Escola Superior de Educação de Beja, 1994).



O Borrego do Baixo Alentejo – IGP, que resulta do cruzamento das raças Campaniça e Merino Branco com raças não autóctones, alimenta-se de leite materno e pastagens espontâneas ou melhoradas. A carne, tenra e succulenta, é utilizada na confeção de vários pratos, como a Perna de Borrego Assada no Forno de Lenha e o Ensopado de Borrego.”



## DOCES

# QUEIJADAS DE REQUEIJÃO



### INGREDIENTES

Para a massa:

250 g de **farinha**  
1 colher de sopa de **banha**

Para o recheio:

1 kg de **Requeijão Serpa**  
600 g de **açúcar**  
10 **gemas de ovos**  
125 g de **manteiga**  
2 colheres de sopa de **farinha**  
1 colher de chá de **canela**



### PREPARAÇÃO

■ Amassa-se a farinha com a banha derretida até ficar capaz de estender.

■ Estende-se a massa com o rolo e forram-se as formas previamente untadas.

■ Para a preparação do recheio, batem-se as gemas com o açúcar até fazer espuma.

■ A seguir deitam-se a manteiga e o requeijão previamente passado pelo passe-vite.

■ Por fim, junta-se a farinha e a canela.

■ Depois de tudo bem batido, deita-se a mistura nas forminhas e leva-se a cozer em forno médio.

Receita publicada em “Comeres de Serpa” (Câmara Municipal de Serpa e Escola Superior de Educação de Beja, 1994).



### SABIA QUE...

Tendo em conta que a região está inserida na região demarcada Queijo Serpa – DOP, com forte tradição na produção deste tipo de queijo, provavelmente a confeção das queijadas de requeijão está associada ao aproveitamento de um subproduto do queijo – o requeijão.





# TERRITÓRIO

## CENTRO ALENTEJO



### CARACTERIZAÇÃO HISTÓRICA E GEOGRÁFICA

Os sete concelhos de intervenção do GAL TERRAS DENTRO – Associação para o Desenvolvimento Integrado abrangem o Alentejo Litoral (Alcácer do Sal – freguesias de São Martinho, Santa Susana e Torráo), Alentejo Central (Viana do Alentejo, Portel e Montemor-o-Novo – freguesias de Santiago do Escoural e São Cristóvão) e Baixo Alentejo (Alvito, Cuba e Vidigueira – freguesia de Vila de Frades).

Do litoral à margem direita do rio Guadiana, o território desenvolve-se numa extensa peneplanície, onde predominam os montados de sobre e azinho, de elevado potencial económico, complementados por culturas em regime extensivo, a que se sucedem pousios aproveitados para pecuária.

A agricultura é primordial na identidade da região, especialmente a viticultura, com a excelência dos vinhos da região vitivinícola de Vidigueira que abrange a

totalidade dos concelhos de Vidigueira, Cuba e Alvito.

Com dois cursos de água importantes (Guadiana e Sado), inúmeras reservas hídricas (Alvito, Odivelas, Vale de Gaio e Pego do Altar), bem como o maior lago artificial da Europa (Alqueva), existem ótimas condições para a agricultura, um enorme potencial turístico, setor em crescente desenvolvimento, uma oferta diversificada ao nível de alojamento e da restauração, apostando na tipicidade da cozinha alentejana, à base de pão alentejano.

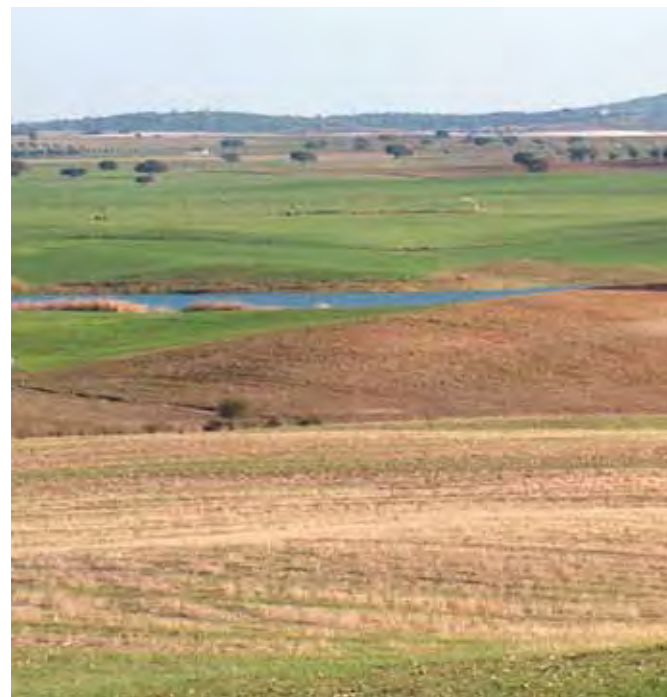
O território é muito rico em vestígios árabes e romanos (ruínas de São Cucufate na Vidigueira) e uma enorme variedade de igrejas, capelas e ermidas, com pinturas murais (“frescos”), que estão na base da Rota do Fresco.

### PATRIMÓNIO GASTRONÓMICO

A gastronomia é bastante diversificada, com matriz na cozinha tradicional alentejana, de influencia árabe e deve a sua originalidade ao uso de muitas ervas aromáticas (poejo, hortelã, coentro, orégão, hortelã da ribeira, etc.), azeite de qualidade e delicioso pão caseiro, numa combinação incomparável que dá vida a pratos tão saborosos como as açordas, as sopas de tomate ou de cação, beldroegas com queijo, caspacho, entre outras.

Relevantes são as ervas espontâneas típicas da região e que dão aos pratos tradicionais um genuíno toque caseiro. É com migas, sopas, cozidos e muitos mais pratos que o Alvito realiza anualmente o Ciclo Gastronómico “As Ervas da Baronía”, com base nalgumas das ervas utilizadas na gastronomia alentejana, em cada época do ano, onde se pode degustar pratos confeccionados à base de espargos, catacuzes, carrasquinhas, beldroegas, coentros, hortelãs e outras ervas aromáticas.

Outros produtos comuns na cozinha alentejana eram os originários de hortas



A açorda, o arquétipo da gastronomia alentejana, ainda hoje é o prato de referência do Alentejo.”



que rodeavam as povoações. Entre elas conta-se a beldroega (*Portulaca oleracea L.*), planta espontânea de grande sabor e qualidade nutricional e medicinal. Cresce em terrenos baldios e em solos agrícolas e é muito rica em potássio e ómega-3. Esta verdura é a base de uma das sopas mais típicas desta gastronomia, tendo conquistado uma forte posição nos hábitos regionais, em particular no concelho de Portel.





Esta receita pode levar queijo curado ou fresco, mas nunca dispensa a utilização de um bom pão alentejano.

Em Portel ainda hoje se mantem a apanha das cilarcas nos meses de fevereiro e março, uma variedade de cogumelos obrigatória no calducho e no ensopado de borrego.

Nos produtos da terra, realce para a cultura do pimento em Alcáçovas de tradição na elaboração de Massa de Pimentão, produto utilizado no tempero de pratos e produtos locais, entre eles os enchidos.

Segundo Alfredo Saramago, a cozinha árabe não era parca em receitas de peixes, considerados alimentos de grande valor dietético ou gastronómico. Os peixes eram consumidos de acordo com a localização das populações. No litoral, dada a facilidade de acesso, o peixe entrava mais na dieta alimentar. O mesmo se passou e ainda acontece relativamente aos rios, sendo os peixes do rio mais vulgarizados na dieta alimentar a carpa, o barbo (ou peixe-macho), a truta, a sardelha, a boga e a enguia. Tinham grandes cuidados no amanho do peixe fresco e degustavam-no preferencialmente grelhado, mas também cozido ou frito.

A açorda, o arquétipo da gastronomia alentejana, ainda hoje é o prato de referência do Alentejo e permite poupar recursos, aproveitando o pão duro, em cubos ou falquejado. No caso da **Açorda de Peixe do Rio**, ou Sopa de Peixe do Rio, podem entrar para a preparação do caldo as variedades mais comuns de peixe

fluvial e vários ingredientes típicos do Alentejo. As açordas são anualmente homenageadas no “Congresso das Açordas” de Portel.

No inverno, a carne de porco é fundamental nas migas, no cozido de grão-de-bico ou da rechina, vísceras do porco confeccionadas com sangue, que é prato obrigatório da matança. Preparam-se também os enchidos que não faltam nas tradições alimentares da região.

Numa região de caça como esta, não faltam os pratos à base de veado, corço, javali, coelho, lebre, perdiz e pombo, sendo o **Arroz de Pombo** um dos pratos mais emblemáticos.

Os queijos de cabra e de ovelha e o mel são outras das grandes riquezas gastronómicas da região.

A doçaria tradicional conventual é variada. As receitas, segredos bem guardados pelas freiras, foram sendo reveladas ao longo do tempo. Ovos, açúcar e amêndoa são ingredientes comuns a todos estes doces. Há-os recheados com mel e doce de gila, polvilhados com canela... Possuem texturas maçudas, mas são bastante saborosas. Hoje, são confeccionados e comercializados nas mais tradicionais confeitarias.

No concelho de Viana do Alentejo são vários os doces conventuais que marcam a sua identidade. Segundo alguns registos, já no século XV doces como a **Enxovalhada**, o **Bolo Real** e o **Bolo Conde de Alcáçovas** eram conhecidos e apreciados e ainda hoje são confeccionados de forma tradicional.



## SABIA QUE...

A localização do Convento de Jesus foi muito importante para a doçaria. Na produção de vinho usavam-se claras de ovos para aclarar o vinho e doavam-se, às centenas, as gemas às freiras, que as aproveitavam para a criação de vários doces: Bolo Real, Conde de Alcáçovas, Bolo de Torresmos, Amores de Viana, Bolo de Mel, Bolotas Cobertas, Coxos ou Coxaros, Broas de Santo Alberto, Especiones do Bom Jesus, Sardinhas Albardadas e os Vianenses. Testemunho do rico património local, todos os anos merecem destaque na “Mostra de Doçaria de Alcáçovas”.



## SABIA QUE...

O município de Vidigueira organiza um certame que promove os produtos de excelência do concelho e divulga a rica cozinha tradicional local. A vila foi eleita Cidade do Vinho 2013, e no Festival Gastronómico a Pão e Laranjas destacaram-se os produtores de vinho do concelho num espaço privilegiado para exposição, venda, contactos de negócios e outras ações temáticas e científicas. Na mesma zona foi implementada a Rota das Tabernas típicas e tradicionais nos concelhos de Cuba e Vidigueira. Pretende-se promover a criação de uma Rota Turística como veículo de promoção e de valorização dos produtos culturais, do vinho e de vinha, da gastronomia e do cante alentejano.

## PEIXE

# AÇORDA DE BELDROEGAS

### INGREDIENTES

2 **postas de bacalhau**  
2 **ovos** escalfados  
2 colheres de sopa de **azeite**  
2 cabeças de **alho**  
1 **cebola**  
1 ramo de **coentros**  
1 **queijo branco**  
1 molho de **beldroegas**  
500 g de **batatas**  
**Água**  
**Meio pão Alentejano**

### PREPARAÇÃO

■ Num tacho junta-se o azeite, a cebola, os coentros picados e a cabeça de alhos inteira.

■ Junta-se o sal e as beldroegas e leva-se ao lume a refogar (no caso de as beldroegas serem muito finas não se deixa refogar muito tempo).

■ Depois junta-se a água, as batatas cortadas às rodelas, o bacalhau e o queijo.

■ Por fim, adicionam-se os ovos e retira-se o tacho do lume quando estiverem cozidos.

■ Para servir, migam-se as sopas de pão numa tigela e deita-se o caldo da açorda por cima.

■ Numa travessa deitam-se as beldroegas, as batatas o bacalhau e os ovos que acompanham as sopas.

Receita cedida por Mariana Carriço, Portel.

## PEIXE

# AÇORDA DE PEIXE DO RIO

### INGREDIENTES

10 dentes de **alho**  
4 **barbos** (peixe do rio, também conhecido por peixe macho)  
3 **cebolas**  
2 **folhas de louro**  
1 dl de **azeite** (suficiente para tapar o fundo do tacho)  
1 **pimentão verde**  
1 ramo de **poejos e hortelã da ribeira secos**  
1 ramo de **poejos verdes**  
8 **tomates maduros**  
**Toucinho** cortado em fatias q.b.  
1/2 **linguiça** cortada em rodelas  
**Sal** q.b.  
**Cilarcas** (variedade de cogumelos)  
1 **pão alentejano**

### PREPARAÇÃO

■ Frita-se a carne (toucinho e linguiça) em azeite com uma cebola e alguns alhos para que a açorda fique mais forte.

■ Depois de frita, retira-se e pode servir-se enquanto se prepara a açorda.

■ Junta-se ao molho de fritar a carne o resto das cebolas e dos alhos, o pimentão verde cortado aos bocadinhos e o louro e deixa-se refogar.

■ Quando a cebola começar a alourar, junta-se o tomate e um copo de água.

■ Junta-se o peixe que deve ser previamente limpo, ter pequenos cortes transversais ao longo de todo o dorso e ser temperado com sal.

■ Junta-se o peixe e a água ao refogado e deixa-se cozer.



# CAÇA

## ARROZ DE POMBO

■ Quando estiver tudo cozido, apaga-se o lume e deixa-se apurar durante uns minutos.

■ Num prato deita-se a carne já frita que se vai comendo com pão ao longo da restante preparação da açorda.

■ Migam-se as sopas para uma tigela e deita-se o caldo por cima.

■ Numa travessa fica o peixe que será comido a acompanhar as sopas.

■ Podem servir-se azeitonas para acompanhamento.



### RITOS E HÁBITOS

Na região de Portel este prato pode ainda ter a variante de levar cilarcas em pequenos bocadinhos ou laminadas, que se deitam no refugo.

Receita cedida por Francisco Rasgado, Amieira, Portel.



### INGREDIENTES

2 pombos bravos  
1/2 linguiça de Porco Alentejano  
150 g de toucinho de Porco Alentejano  
Sal a gosto



### PREPARAÇÃO

■ Num tacho cozem-se os pombos inteiros em água, com a linguiça e o toucinho temperados com sal.

■ Depois de bem cozidos, retiram-se os pombos, a linguiça e o toucinho.

■ No caldo que ficou, deita-se o arroz, na proporção de metade em relação ao volume do caldo existente.

■ Deixa-se cozer.

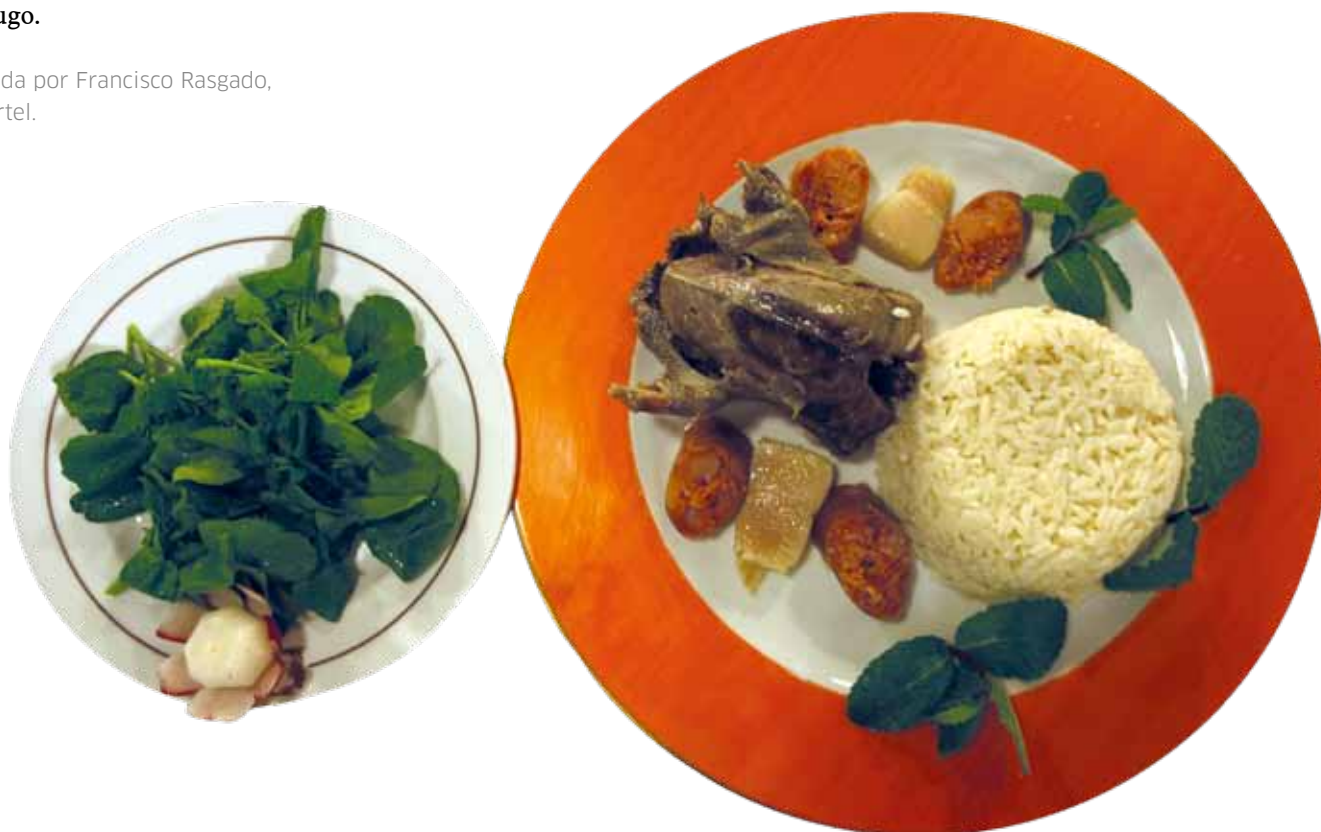
■ Numa travessa colocam-se o arroz, os pombos partidos em metade ou quartos, a linguiça às rodelas e ou toucinho às tiras e serve-se.



### SUGESTÃO

Pode acompanhar com uma salada de agriões.

Receita cedida por M. Fialho, Évora.





## CAÇA

# COELHO PANADO COM ESPARREGADO DE RAMA DE NABO



### INGREDIENTES

2 **coelhos bravos**  
150 g de **banha de porco Alentejano**  
2 **cebolas** médias  
1 cabeça de **alho**  
1 colher de chá de **colorau**  
1 **folha de louro**  
**Sal** a gosto  
1 kg de **pão alentejano** (de véspera)  
6/8 **ovos**

Para o esparregado:

2 molhos de **nabiças**  
1,5 dl de **azeite**  
1 cabeça de **alho**  
3 colheres de sopa de **farinha de trigo**  
**Vinagre** a gosto  
**Sal** a gosto



### PREPARAÇÃO

■ Partem-se os coelhos (tiram-se as mãos e deixam-se inteiras; tira-se a cabeça e o pescoço; retiram-se as barrigas; cortam-se as pernas em duas partes e os lombos em quatro ou cinco partes).

■ Num tacho faz-se um refogado com a banha, as cebolas e alho picados, a folha de louro, o colorau e o coelho. Tempera-se com sal a gosto.

■ Acrescenta-se água e deixa-se cozer.

■ Retira-se o coelho cozido e deixa-se arrefecer.

■ Mantém-se no tacho o caldo onde cozeu o coelho.

■ Retira-se o miolo do pão e esfarela-se.

■ Envolvem-se os pedaços do coelho em ovos previamente batidos, depois no miolo do pão e volta-se a passá-los pelos ovos.

■ Fritam-se em azeite.

■ Passa-se o molho que ficou no tacho com a varinha mágica e liga-se, ao lume, com um pouco de farinha.

■ Numa travessa deita-se o molho e coloca-se por cima o coelho panado.

Para o esparregado:

■ Escaldam-se as nabiças.

■ Depois de escaldadas cozem-se com sal a gosto e depois picam-se com uma faca.

■ Num tacho deita-se o azeite com os alhos bem picados e deixa-se fritar um pouco.

■ Deita-se a farinha e deixa-se cozer, mexendo sempre para não se queimar.

■ Acrescenta-se um pouco de água, para fazer um polme, onde depois se deitam as nabiças e envolve-se muito bem.

■ Deita-se o vinagre e deixa-se cozer. Tempera-se com sal.

Receita cedida por M. Fialho, Évora.



## DOCES

# BOLO CONDE DE ALCÁÇOVAS



### INGREDIENTES

6 ovos  
250 g de açúcar  
250 g de amêndoa  
250 g de gila

Doce de ovos:  
200 g de açúcar  
Meia chávena de água  
12 gemas



### PREPARAÇÃO

- Juntam-se as gemas com o açúcar e bate-se muito bem até obter um creme.
- De seguida junta-se a amêndoa e volta-se a bater, mistura-se a gila e, por fim, as claras em castelo.

■ Vai ao forno em forma untada e forrada com papel vegetal.

■ Prepara-se o doce de ovos, levando a água e o açúcar ao lume até formar um ponto de espadana. Juntam-se as gemas quando arrefece e volta ao lume para engrossar.

■ Quando o bolo está cozido, desenforma-se num prato de barro, barrando-se com doce de ovos.

■ Por fim batem-se as claras dos ovos com que se fez o doce de ovos e juntam-se algumas colheres de açúcar. Coloca-se este merengue às colheradas por cima do bolo.

■ Leva-se ao forno a tostar e decora-se com doce de ovos e amêndoa tostada.

Receita cedida por Margarida Ilhéu, Alcáçovas.



## DOCES

# BOLO REAL



### INGREDIENTES

225 g de água  
300 g de açúcar  
13 gemas  
1 ovo inteiro  
450 g de amêndoa  
Gila q.b.



### PREPARAÇÃO

■ Num tacho leva-se ao lume o açúcar e a água até atingir um ponto de açúcar fraco; de seguida mistura-se a amêndoa e mexe-se até atingir ponto de estrada.

■ Deixa-se arrefecer um pouco e mistura-se as gemas devidamente passadas pelo passador.

■ Deixa-se repousar a massa de um dia para o outro e leva-se ao forno em forma untada e forrada com papel vegetal.

■ Na forma coloca-se metade da massa e por cima uma camada de gila fininha, cobrindo com a restante massa e leva-se ao forno.

■ Depois de cozido e frio cobre-se o bolo com *fondant*, por cima leva uma camada de gila.

■ Por fim, uma coroa em pérolas e fios de ovos a decorar.

Receita cedida por Margarida Ilhéu, Alcáçovas.









# TERRITÓRIO

## TERRAS DO BAIXO GUADIANA



### CARACTERIZAÇÃO HISTÓRICA E GEOGRÁFICA

As Terras do Baixo Guadiana correspondem à zona de influência do rio Guadiana navegável, da vila de Mértola à sua foz, em Vila Real de Santo António. O território de intervenção do GAL Terras do Baixo Guadiana integra a totalidade dos concelhos de Alcoutim e Castro Marim, parte do concelho de Tavira (freguesias de Santa Maria, Santo Estêvão e Conceição), chega ao litoral algarvio através das freguesias de Altura (Castro Marim), Vila Nova de Cacela (Vila Real de Santo António) e Santa Maria (Tavira) e sobe a Serra do Caldeirão até ao Alentejo, nomeadamente às freguesias do concelho de Mértola (S. Miguel do Pinheiro; S. Pedro de Sólis; Espírito Santo; S. Sebastião dos Carros e Mértola).

O Guadiana é o elemento estruturante do território, que compreende o curso do rio entre o Pulo do Lobo (Mértola) a Vila Real de Santo António, onde desagua.

O setor primário desempenha ainda um papel importante na economia da região.

Apesar de alguns constrangimentos, como a rarefação demográfica e o consequente envelhecimento da população, o território evidencia diversas potencialidades, decorrentes da possibilidade de aproveitar os recursos endógenos.

Produtos agropecuários, artes e ofícios singulares, património ambiental e cultural constituem alguns dos pontos fortes que o turismo tem vindo a evidenciar. A oferta de serviços de qualidade (ao nível do alojamento, restauração, animação turística) está a generalizar-se progressivamente por todo o território, criando postos de trabalho suscetíveis de fixar habitantes e reforçando o elevado potencial turístico da região.

### PATRIMÓNIO GASTRONÓMICO

A gastronomia tradicional da região conjuga sabores do rio, do mar e da serra, apresentando ainda algumas influências da cozinha alentejana, designadamente na forte presença do pão e do azeite na confeção de numerosos pratos tradicionais, como migas, sopas, açordas, gaspachos e ensopados onde ao pão se aliam produtos vindos um pouco de todo o território como é o caso da Açorda de Galinha.

Tratando-se de um território marcado pela presença do Guadiana e, nalgumas partes, da ria Formosa, os peixes de água doce constituem um recurso alimentício muito importante: tainhas, sabogas, enguias e lampreias são utilizados em diversos pratos tradicionais, destacando-se o **Ensopado de Enguias**.

Do mar provêm várias espécies de peixe cuja frescura se revela, frequentemente, na simples mas sábia arte de o assar (sargo, tamboril, peixe-espada, linguado, besugo, sardinha, carapau, dourada, robalo, atum, espadarte), em pratos que são, por vezes, antecedidos de entradas de marisco

(camarão, sapateira, lagosta, santola, ostras, amêijoas, conquilhas, lingueirão, búzios e berbigão). Nesta matéria há que evidenciar a zona de Cacela Velha que se apresenta como uma varanda sobre um dos extremos da ria Formosa onde foram já identificadas mais de cinquenta variedades de peixes, crustáceos e bivalves. A excelência destes produtos fez a fama da deliciosa Cataplana à Algarvia, mas também a criação de muitos petiscos que constituem algumas das mais procuradas especialidades locais, como por exemplo as **Papas com Conquilhas**. Esta variedade de sabores permitiu a criação de diversas caldeiradas, sendo algumas confeccionadas apenas com peixe e outras também com bivalves como amêijoas ou conquilhas.

O atum representa um dos mais afamados produtos desta zona, especialmente em Tavira (onde, até 1950, a captura e transformação deste peixe constituiu uma das principais atividades económicas do concelho) e em Vila Real de Santo António (que foi durante décadas a capital do atum). As inúmeras formas de o confeccionar permitem aproveitar todas as partes, exceto as espinhas. Entre os pratos mais conhecidos contam-se o Bife de Atum Grelhado ou de Cebolada, a Estupeta de Atum, a Muxama de Atum, a Barriga de Atum e os Mormos de Atum.

A serra contribui para a gastronomia local com pratos de carne de porco e seus derivados – enchidos e outros produtos fumados, e pratos como as **Sopas de Tomate** e a **Fritada de Porco** ou a Carne de Porco com Amêijoas. É também da serra que vem a caça com que se prepara, por exemplo, a **Perdiz Estufada**, e ainda o pão, o azeite, produtos da horta (favas, ervilhas, feijão e grão), frutos (amêndoas, figos, medronhos), ervas aromáticas (orégãos, poejos, coentros) e vinho. Aí vicejam amendoeiras e laranjeiras e crescem as alfarrobeiras, e se desenvolve uma pecuária que oferece produtos com que se preparam, por exemplo, a Perna de Cabrito no Forno, e se fabricam excelentes queijos frescos de cabra ou ovelha.

“

A gastronomia tradicional da região conjuga sabores do rio, do mar e da serra.”

De salientar são também os vinhos, a aguardente de medronho, figo ou alfarroba, licores de frutos diversos e o mel.

A extração do sal constitui uma das mais importantes atividades económicas da zona de Castro Marim. Este sal está cotado no mercado como um dos melhores do mundo. Atividade muito antiga na região, existem referências dela no primeiro foral da vila que data do século XIII.

Na doçaria destacam-se os Doces de Figo, os Figos Cheios, as Queijadas de Amêndoa, os Bolos de Massa do Azinhal com canela e erva-doce, as excecionais Filhós (de forma, de canudo e de joelho, envoltas numa calda de mel), os Bolos de Amêndoa, os Morgados (bolos com amêndoa, ovos moles e doce de gila), os queijos de Figos Moídos (bolos confeccionados com massa de figo e amêndoa), as

**Estrelas de Figo** (confeccionados com figos espalmados, decorados com as amêndoas que lhe dão a forma de estrela, e depois torrados) e a **Torta de Alfarroba**.





## SOPAS

# SOPAS DE TOMATE

### INGREDIENTES

Batatas  
Toucinho  
Azeite  
Cebola  
Pimento  
Dentes de alho  
Tomate  
Louro  
Sal  
Pão  
Ovo

### PREPARAÇÃO

- Pelam-se e cortam-se as batatas.
- Numa frigideira frita-se o toucinho cortado em pequenos pedaços e retira-se.
- No mesmo azeite fritam-se as cebolas, o pimento, os dentes de alho e o tomate cortado em pedacinhos muito pequenos, temperados com o louro e um pouco de sal.
- Acrescentam-se as batatas e deixa-se cozer.
- Quando as batatas estiverem cozidas acrescenta-se o pão e o ovo estrelado.
- Servem-se misturadas com os torresmos do toucinho.

## PEIXE

# ENSOPADO DE ENGUIAS

### INGREDIENTES

Enguias  
Alho  
Hortelã da ribeira  
Cebola  
Coentros  
Pimenta branca  
Tomate

### PREPARAÇÃO

- Partem-se as enguias aos pedacinhos e polvilham-se com o sal suficiente.
- Faz-se o refogado com cebola, alho, pimentão, hortelã da ribeira, coentros, pimenta branca e tomate moído.
- Junta-se-lhe as enguias e deixa-se levantar fervura.



## MARISCO

# PAPAS COM CONQUILHAS



### INGREDIENTES

Para 5 pessoas:

500 g de **farinha de milho** (moído fino)

200 g de **toucinho**

1 kg de **conquilhas**

1 colher de sopa de **banha**

**Sal**



### PREPARAÇÃO

■ Põem-se as **conquilhas** de molho em água e sal para largarem a areia.

■ Leva-se ao lume uma panela com 3 litros de água temperada com sal.

■ Assim que a água estiver morna, começa a deitar-se o milho em chuva (este milho foi moído na atafona, que é o nome que no Algarve se dá à mó, e peneirado).

■ À medida que se vai juntando o milho, vai-se mexendo sempre com uma colher de pau.

■ Entretanto, corta-se o toucinho em bocadinhos e frita-se.

■ Deita-se dentro do milho que está a cozer.

■ Quando o milho fizer barrigas de velha (bolhas a rebentar), juntam-se-lhe as **conquilhas** que abrirão dentro do milho.

■ Quando as papas estiverem na consistência desejada, adiciona-se a banha.

■ Deixa-se ferver um pouco mais e serve-se imediatamente.



### DICAS E TRUQUES

O ideal é confeccionar este prato num tacho de barro e se for ao lume de lenha, melhor. É um prato também usado no litoral Algarvio, mas aí toma a designação de Xarém.



A excelência destes produtos fez a fama da deliciosa **Cataplana à Algarvia**, mas também a criação de muitos petiscos que constituem algumas das mais procuradas especialidades locais, como, por exemplo, as **Papas com Conquilhas**.”

## CARNE

# FRITADA DE PORCO



### INGREDIENTES

Carne magra  
Fígado  
Pulmão  
Coração  
Rim  
Sangue cozido  
Batatas  
Cebola  
Alhos  
Tomate  
Louro  
Pimentão doce  
Calda de pimento  
Vinho branco  
Banha de porco  
Sal



### PREPARAÇÃO

- Corta-se a carne, o fígado, o pulmão, o rim e coração, de porco aos bocados
- Coloca-se a fritar numa frigideira com um pouco de gordura (banha de porco).
- Junta-se a cebola, os alhos, o louro, o tomate, o pimentão-doce, a calda de pimento, o vinho branco e o sal e deixa-se refogar tudo.
- Quando estiver quase pronto, colocam-se as batatas e o sangue cozido cortado aos bocados e deixa-se cozer mais um pouco.
- Quando pronto, serve-se quente.

## CAÇA

# PERDIZ ESTUFADA



### INGREDIENTES

2 perdizes  
1 chávena de azeite (2 dl)  
Meia chávena de vinagre ou 1 chávena de vinho branco  
2 cabeças de alho  
2 cravinhos  
1 ramo de salsa



### PREPARAÇÃO

- Arranjam-se as perdizes.
- Retiram-se apenas as peles brancas dos alhos, deixando-lhes a pele rosada.
- Num recipiente que feche bem introduzem-se as perdizes com todos os ingredientes indicados.
- Tapa-se hermeticamente e levam-se as perdizes a cozer em lume muito brando.
- Servem-se cortadas ao meio com fatias de pão frito e puré de batata ou ervilhas estufadas.





## DOCES

# TORTA DE ALFARROBA



### INGREDIENTES

Para a massa:

180 g de **farinha**

30 g de **farinha de alfarroba**

190 g de **açúcar**

1 colher de chá de **fermento em pó**

6 **ovos**

Para o creme:

4 dl de **leite**

80 g de **açúcar**

30 g de **farinha**

2 colheres de sopa de **farinha de alfarroba**

1 **ovo**

2 **gemas**



### PREPARAÇÃO

■ Aquecer o forno a 180 °C.

■ Bater os ovos com o açúcar até ficar uma mistura cremosa.

■ Numa taça misturar as farinhas e o fermento em pó e juntar à mistura anterior.

■ Num tabuleiro colocar papel vegetal, verter a massa e levar ao forno pré-aquecido 180 °C cerca de 20 minutos. Verifique se está cozido com o palito.

Para o creme:

■ Levar o leite a ferver.

■ Numa taça misturar todos os outros ingredientes e juntar o leite quente aos poucos, mexendo até estar ligado.

■ Levar novamente ao lume, mexer sempre até engrossar.

■ Desenformar a torta em cima de um pano.

■ Recheiar com o creme e enrolar a torta.



# TERRITÓRIO

## INTERIOR ALGARVE CENTRAL



### CARACTERIZAÇÃO HISTÓRICA E GEOGRÁFICA

O território do Interior Algarve Central corresponde à zona de intervenção do GAL IN LOCO que integra os concelhos de Loulé (freguesias de Alte, Ameixial, Salir, Benafim, Querença, Boliqueime, São Clemente, São Sebastião e Tôr), S. Brás de Alportel, Silves (freguesias de São Bartolomeu de Messines e São Marcos da Serra), Tavira (freguesias de Cachopo e Santa Catarina da Fonte do Bispo), Albufeira (freguesia de Paderne) e Faro (freguesias de Estói e Santa Bárbara de Nexe).

Constituído por Serra e Barrocal (área que se estende entre a serra e o litoral), o território apresenta um outro Algarve, longe dos edifícios de betão e das praias, quicá mais profundo, mais rico, mais verde e verdadeiro, mas também mais isolado, mais pobre, envelhecido e despovoado.

Os solos deste outro Algarve são calcários no Barrocal e xistosos na Serra.

Pratica-se uma agricultura de subsistência, caprincultura, ovinicultura e transformação de produtos em pequena escala (mel, aguardente de medronho e queijo). Características do Barrocal, as parcelas de pomar misto de sequeiro, com alfarrobeiras, amendoeiras, figueiras e oliveiras, dão pasto a ovinos, alternando com as áreas de regadio, ocupadas por citrinos e hortícolas.

Rico na biodiversidade, na beleza natural e no artesanato, o território atrai um número crescente de visitantes e turistas, que procuram os tesouros da Serra do Caldeirão, os seus produtos, mas também as gentes, as histórias e os cantares tradicionais.

### PATRIMÓNIO GASTRONÓMICO

No território predominam as receitas ancestrais confeccionadas com ingredientes que provêm principalmente do setor primário.

Os azinhais dos montados que se situam na zona mais a norte oferecem a bolota que alimenta o porco preto com que se produzem receitas como o popular jantar ou cozido de milhos, e excelentes enchidos. A receita de **Mioleira de Porco** terá surgido da necessidade de aproveitar os escassos recursos existentes. Esta receita permite ainda aproveitar os restos de pão duro.







Esta zona oferece igualmente oportunidades para a caça com cuja carne se preparam pratos típicos como a Lebre com Feijão, em Loulé, o Coelho Bravo Temperado com Vinho, em S. Brás de Alportel, javali, lebre, coelho e perdiz no concelho de Silves. A **Perdiz Cerejada** é uma outra iguaria muito apreciada. Nalgumas variantes da receita, utiliza-se a aguardente de medronho como tempero.

No âmbito da agricultura de subsistência, encontramos a cultura do milho e do trigo em quantidades consideráveis com que se faz um excelente **pão** cozido em forno de lenha. É com este pão que se preparam açordas, sopas e ensopadas.

As **Papas de Milho** são populares em toda a região algarvia. Algumas pessoas moíam o milho em casa, utilizando uma “molineta” – nome atribuído à mó dos romanos. Este milho, que ficava mal moído, era particularmente apreciado nestas papas, que receberam o nome de xarém (termo árabe), podendo ser enriquecidas com conquilhas, amêijoas, mexilhões ou sardinhas.

A agricultura de cariz familiar fornecia também as leguminosas, com destaque para o grão (Jantar de Grão), o feijão de diferentes variedades como o feijão canário e carito, as ervilhas (com ovos), as favas e ainda os chícharos. A acelga entra na composição da **Sopa de Grão com Acelgas**, um prato de contrastes entre a doçura do grão e o sabor intenso deste vegetal. Merecem igualmente destaque os produtos das raças autóctones, como o queijo de cabra algarvia.

A criação de galinhas e coelhos dá lugar à preparação de algumas das mais reputadas receitas desta região – Galinha Cerejada ou de Cabidela, Açorda de Grão com Galinha e Galo Caseiro de Cabidela.

No que se refere a frutas, o destaque vai para os **Citrinos do Algarve – IGP**. O Algarve produz 70 por cento dos citrinos do país, sendo Silves – a Capital da Laranja – o concelho com maior produção a nível regional. Para além da quantidade, a laranja algarvia distingue-se também pela sua qualidade, possuindo mais vitamina C e sendo reconhecida entre as melhores do mundo.

A paisagem algarvia é marcada pela presença das amendoeiras desde há mais de um milénio, e é origem da maior parte da produção de amêndoa nacional, juntamente com Trás-os-Montes.

As amêndoas constituem a base fundamental da doçaria da zona, embora seja também relevante o lugar que ocupam os figos e a alfarroba, bem como o mel. As Estrelas de figo e amêndoa, os Figos Cheios, o Bolo de Figo, a Tarte de Amêndoa e a Tarte de Alfarroba, os Bolinhos de Amêndoa e as tradicionais Amêndoas Tenras de S. Brás são alguns dos mais apreciados doces desta zona. Mas importa ainda referir a **Delícia de Abóbora**, adocada com água-mel, um produto muito típico.

Por fim, convém não esquecer de referir a aguardente de medronho e o licor de alfarroba.



Constituído por Serra e Barrocal (área que se estende entre a serra e o litoral), o território apresenta um outro Algarve, longe dos edifícios de betão e das praias, quiçá mais profundo, mais rico, mais verde e verdadeiro, mas também mais isolado, mais pobre, envelhecido e despovoado.”



## ENTRADA

# MIOLEIRA DE PORCO

### INGREDIENTES

Para 4 pessoas:

400 g de **lombinho de porco preto**  
1 **mioleira de porco**  
1 dl de **azeite**  
6 dentes de **alho**  
3 **folhas de louro**  
4 **ovos**  
200 g de **pão caseiro duro**  
1 colher de sopa de **banha de porco**  
**Pimenta preta** q.b.  
**Sal** q.b.

### PREPARAÇÃO

■ Cortam-se os lombinhos em quadrinhos pequenos, temperam-se com sal, os alhos esmagados e a pimenta.

■ Numa frigideira antiaderente coloca-se o azeite, a banha e os lombinhos e leva-se ao lume até fritar a carne.

■ Retira-se a carne da frigideira e reserva-se.

■ Corta-se o pão em quadrinhos pequenos e frita-se na gordura que sobrou da fritura da carne.

■ Depois do pão estar crocante juntam-se os miolos, bem limpos de peles e mexidos, e deixa-se cozinhar.

■ Batem-se os ovos num recipiente à parte e vão-se juntando lentamente ao preparado da frigideira, mexendo sempre.

■ Na hora de servir junta-se a carne ao preparado.

Receita cedida por Fernanda Silvestre.

## SOPAS

# SOPA DE GRÃO COM ACELGAS

### INGREDIENTES

Para 6 pessoas:

200 g de **grão de bico demolhado**  
250 g de **carne de porco com osso**  
1 **cebola**  
200 g de **batatas redondas**  
100 g de **alho porro**  
100 g de **aipo**  
1 **nabo**  
250 g de **cenoura**  
250 g de **abóbora**  
200 g de **acelgas**  
100 g de **arroz**  
1 **folha de louro**  
**Hortelã** e **salsa**  
2 colheres de sopa de **azeite**  
**Água** q.b.  
**Sal** q.b.

### PREPARAÇÃO

■ Coloca-se o grão numa panela de pressão com a carne de porco inteira, o alho-porro, a cebola e o aipo bem picadinhos, a folha de louro, o sal, o azeite e cerca de um litro de água.

■ Quando tudo estiver bem cozido, junta-se a cenoura, o nabo, as batatas e a abóbora (tudo cortado aos cubinhos).

■ Acrescenta-se água, se necessário, e leva-se ao lume até levantar fervura, momento em que se juntam as acelgas, o arroz, a hortelã e a salsa picadas.

■ Retifica-se o sal se necessário e deixa-se cozer a gosto.

■ Antes de servir, retira-se a carne de porco que se corta em pequenas porções e volta a juntar-se à sopa.

Receita cedida por Jesus Dias.



## PEIXE

# PAPAS DE MILHO COM SARDINHAS



### INGREDIENTES

Para 4 pessoas:

250 g de **sardinhas pequenas**  
125 g de **farinha de milho**  
125 g de **sêmola de milho**  
100 g de **cebola**  
150 g de **tomate bem maduro** e pelado  
2 dentes de **alho**  
1 **folha de louro**  
2 colheres de sopa de **azeite**  
1 colher de sopa de **banha de porco**  
1 ramo de **salsa** ou **coentros**  
**Sal** q.b.  
2,25 l de **água**



### PREPARAÇÃO

■ Num tacho, aquecem-se as gorduras, junta-se a cebola e o alho picados.

■ Depois de refogar um pouco, junta-se o tomate também picado e a folha de louro e deixa-se apurar bem, mexendo sempre.

■ De seguida, acrescenta-se meio litro de água e o sal e colocam-se as sardinhas (cerca de 2/3 aproximadamente e as restantes guardam-se para fritar).

■ Quando as sardinhas estiverem cozidas, retiram-se e, depois de frias, separam-se os filetes das espinhas, tendo o cuidado de retirar mesmo as espinhas mais finas, e reservam-se os filetes.

■ Retira-se o louro e tritura-se o caldo que restou da cozedura das sardinhas com a varinha.

■ Junta-se mais 1 litro de água, retifica-se o sal e junta-se, em chuva, a farinha de milho e a sêmola de milho (previamente misturadas), mexendo sempre muito bem com uma colher de pau para não deixar formar grumos. Vai-se juntando a restante água sempre que necessário.

■ Após 30 minutos a mexer as papas ao lume, juntam-se as sardinhas e a salsa picada (ou os coentros), deixa-se ferver

mais uns 5 minutos aproximadamente, mexendo sempre.

■ Temperam-se as restantes sardinhas com sal e fritam-se. Servem de acompanhamento das papas.

Receita cedida por Jesus Dias.



Este milho, que ficava mal moído, era particularmente apreciado nestas papas, que receberam o nome de xarém (termo árabe).”



## CARNE

# GALO DE CABIDELA

### INGREDIENTES

Para 8 pessoas:

1 **galo** com cerca de 3 kg

2 kg de **batatas**

1 **cebola** grande

1 **pimento verde**

5 dentes de **alho**

1 ou 2 colheres de sopa de **banha de porco** (consoante o galo seja mais ou menos gordo)

0,5 dl de **azeite**

3 dl de **vinho branco**

1 dl de **aguardente de medronho**

1 **cerveja** de 33 cl

2 **folhas de louro**

3 **cravos de cabecinha**

1 **ramo de salsa**

**Sal** a gosto

1 pitada de **pimenta branca**

1 pitada de **cominhos**

**Sangue do galo** (recolher quando se mata o animal e misturar com cerca de 0,5 dl de vinagre)



### PREPARAÇÃO

■ Põe-se numa panela o azeite, a banha de porco, a cebola picada, o louro, o cravinho, os dentes de alho e o pimento verde cortado em tiras.

■ Estufa-se levemente, junta-se a pitada de pimenta e a pitada de cominhos e coloca-se o galo já cortado em bocados.

■ Deixa-se estufar cerca de 10 minutos e acrescenta-se o vinho branco, a cerveja, a aguardente, o sal e água (que tem de ser suficiente para cozinhar o galo e depois as batatas).

■ Deixa-se cozinhar até estar macio mas não completamente cozido (pode variar entre 20 minutos e 2 horas, conforme a idade e a dureza do galo).

■ Acrescentam-se as batatas cortadas em quartos e deixa-se cozinhar até estarem prontas.

■ Quase no final, retiram-se 2 conchas de caldo, misturam-se com o sangue e juntam-se de novo ao cozinhado.

■ Deixa-se levantar fervura e está pronto.

■ Coloca-se numa travessa previamente polvilhada com hortelã picada e decora-se com a mesma aromática.

Receita cedida por Odília Cabrita.

## CAÇA

# PERDIZ CEREJADA

### INGREDIENTES

Para 4 pessoas:

2 **perdizes** médias

1,5 l de **água**

1 **folha de louro**

1 **cebola** média

100 g de **toucinho fumado**

1 colher de sopa de **azeite**

300 g de **arroz**

3 ou 4 dentes de **alhos**

1 ramo **salsa**

1 colher de sopa de **banha** ou **manteiga**

**Pimenta preta** moída na hora q.b.

**Colorau** q.b.

**Sal** q.b.

### PREPARAÇÃO

■ Limpam-se as perdizes e temperam-se com sal.

■ Colocam-se numa panela as perdizes, a água, a cebola inteira, o louro, a salsa e o toucinho fumado.

■ Leva-se ao lume até que as perdizes fiquem cozidas (tenras).





# DOCES

## DELÍCIA DE ABÓBORA

■ Depois de cozidas retiram-se e reservam-se.

■ Coa-se o caldo que restou da cozedura e reserva-se.

■ Colocam-se os ingredientes que restaram da cozedura num tabuleiro de ir ao forno.

■ Esmagam-se os alhos com um pouco de sal, a pimenta, o colorau e a banha, barram-se as perdizes com este preparado e colocam-se no tabuleiro. Levam-se a forno médio até alourar.

■ Leva-se ao lume o caldo reservado e, quando levantar fervura, junta-se o arroz e deixa-se cozer a gosto.

■ Para servir, colocam-se as perdizes numa travessa, regam-se com o molho que restou da assadura, previamente coado, dispõe-se o arroz em volta e leva-se à mesa.

Receita cedida  
por Fernanda Silvestre.



### INGREDIENTES

Para 5 pessoas:

500 g de **abóbora com casca**

0,5 l de **leite**

4 colheres de sopa de **açúcar escuro**

1 colher de sopa de **manteiga**

1 colher de chá de **canela**

2 **cravinhos**

2 **paus de canela**

1 casca de **laranja**

50 g de **nozes**

150 g de **requeijão de ovelha**

**Água-mel** (ou mel) q.b.

5 **folha de hortelã**

### PREPARAÇÃO

■ Corta-se em 5 bocados a abóbora, que deve ser de casca dura (mantendo a casca), lava-se bem, retiram-se as pevides e leva-se ao lume a cozer no leite com os paus de canela, os cravinhos e a casca de laranja.

■ Coloca-se num prato depois de cozida e, quando estiver morna, retira-se toda a polpa com uma colher e reservam-se as cascas.

■ No restante leite da cozedura, junta-se a polpa esmagada com um garfo, a manteiga, o açúcar, a canela em pó e as nozes e leva-se ao lume mexendo sempre.

■ Quando estiver bem apurado, apaga-se o lume.

■ Depois de frio, dispõe-se este preparado sobre as cascas de abóbora que se guardaram, e, por fim, junta-se o requeijão desfeito com um garfo.

■ Decora-se com um fio de água mel (ou mel), casca de laranja e um raminho de hortelã.

Receita cedida por Jesus Dias.



### SABIA QUE...

A água-mel produz-se fervendo os resíduos de mel que ficam na cera, depois da retirada do mel propriamente dito. É menos diluída de que o mel e o sabor é menos doce. Era antigamente o “mel dos pobres”. Obrigados pela necessidade, os apicultores vendiam todo o mel que produziam, restando-lhe para o consumo, esta água-mel. Atualmente é considerado um produto “gourmet”, utilizado para barrar o pão ou em saladas que levem requeijão, queijo fresco ou nozes.



# TERRITÓRIO SUDOESTE



## CARACTERIZAÇÃO HISTÓRICA E GEOGRÁFICA

O território do Sudoeste corresponde à zona de intervenção do GAL ADERE, gerido pela VICENTINA – Associação para o Desenvolvimento do Sudoeste, que integra os concelhos de Aljezur, Vila do Bispo, Lagos (freguesias de Odiáxere, Ben-safrim e Barão de São João), Monchique, Portimão (Mexilhoeira Grande) e Silves (Silves, Alcantarilha e Algoz).

De elevado valor natural e ambiental, com cerca de 66 por cento da área integrada na Rede Natura 2000, inclui grande parte da serra de Monchique, o sítio Arade/Odelouca e o Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina, cuja área se estende para além dos limites do território, contemplando um rico património ambiental, sobretudo a nível florístico, sendo conhecidas cerca de 750 espécies de reconhecido valor científico.

A agricultura sempre representou uma importante atividade económica para a

região, com destaque para as culturas de batata-doce, amendoim, batata, milho, citrinos, hortícolas e fruticultura de sequeiro. Entre as outras atividades económicas, destacam-se a transformação agroalimentar (enchidos e medronho), a produção florestal, a pesca e a apanha de marisco (dourada, sargo e percebe), a suinicultura e apicultura.

No entanto, a proximidade da costa, por um lado, e a serra, por outro, não podem ser ignoradas, representando uma importante mais-valia ao nível do turismo. Odeceixe, Arrifana, Carrapateira, Castelejo e Martinhal – são apenas algumas das praias de grande atratividade para os turistas.

A Serra de Monchique, com os seus picos – Foia (902 m) e Picota (774 m) – marca o território com o verde das suas paisagens serranas e extensas vistas, numa relação de cumplicidade e complementaridade com o litoral.

## PATRIMÓNIO GASTRONÓMICO

A gastronomia deste território baseia-se tanto nos produtos da terra como nos produtos do mar, com inúmeras receitas que fundem estes sabores.

O mar, de rochas fortemente batidas, oferece peixes, moluscos e mariscos, de que se destacam, pela sua frescura e sabor, mexilhões, percebes (ou perceves), búzios e ouriços.

Com os produtos do mar preparam-se inúmeras especialidades, verdadeiros *ex libris* do território: Pratinhos de Perceves, Lascas de Ovas Secas (de pescada, polvo ou atum), nacos (de polvo, moreia ou lula) secos ao sol e assados em fogareiros, Biqueirão Envinagrado, Feijoada de Búzios, Sargos, Douradas ou Robalos cozidos ou grelhados no carvão, Mexilhão ao natural ou de cebolada, Sardinha Assada, Carapaus Alimados, Lulas Recheadas, Arroz de Berbigão, de Polvo ou de Lingueirão, entre outros.



No fim do outono realiza-se em Aljezur o Festival da Batata-Doce, onde se combinam os sabores da terra e do mar.”

Não obstante a importância do milho, o pão de trigo continuou a ser um alimento essencial na gastronomia da região, estando presente em inúmeras receitas ou como forma de acompanhar outros alimentos. Noutros tempos, muitas refeições comidas fora de casa compunham-se apenas de pão acompanhado de azeitonas, sardinhas, presunto, chouriço ou toucinho e de um pouco de vinho. Uma iguaria simples, que demonstra o valor do pão, é a **Tiborna**.

Da pecuária, provêm também ingredientes importantes, sobretudo da criação de porcos. Merece especial destaque o presunto e os enchidos tradicionais de Monchique dos quais se salienta a chouriça, molho, farinheira ou morcela de farinha e morcela de carne, passando pelo excelente presunto, produtos cuja qualidade deu origem à Feira do Presunto e à muito apreciada Feira dos Enchidos Tradicionais de Monchique.

Nos pratos típicos salientam-se receitas cozinhadas à base de porco preto, como a Couve à Monchique, a Assadura, o Feijão com Couve, o Feijão com Arroz, o Grão com Massa, o **Lombo de Porco na Banha**, a Morcela Frita, o Cozido de Grão, o Cozido de Milhos, a Carne de Porco com Amêijoas e as Favas à Algarvia.



## SABIA QUE...

Com os produtos do mar preparam-se inúmeras especialidades que constituem verdadeiros ex libris deste território: Pratinhos de Perceves, Lascas de Ovas Secas (de pescada, polvo ou atum), nacos (de polvo, moreia ou lula) secos ao sol e assados em fogareiros, Biqueirão Envinagrado, Feijoada de Búzios, Sargos, as Douradas ou Robalos cozidos ou grelhados no carvão, Mexilhão ao natural ou de cebolada, Sardinha Assada, Carapaus Alimados, Lulas Recheadas, Arroz de Berbigão, de Polvo ou de Lingueirão.

Mas nem toda a carne consumida provinha do porco. São também tradicionais deste território o Galo de Cabidela, os pratos confeccionados com borrego ou cabrito e os pratos de caça, de coelho, javali, perdiz, codorniz, lebre ou coelho-bravo.

A batata-doce veio do continente americano e tornou-se comum no território, particularmente em Aljezur onde é cultivada com recurso a técnicas e métodos tradicionais. O sol, as terras, as águas, o ar limpo e o clima de Aljezur fazem da **Batata-Doce de Aljezur – IGP** um produto com qualidade e sabor diferenciado.

No fim do outono realiza-se em Aljezur o Festival da Batata-Doce, onde se combinam os sabores da terra e do mar. Pode ser consumida assada, frita, e em sopas, destacando-se o Feijão com Batata-Doce, a Couvada com Batata-Doce e em sobremesas sempre baseadas na batata-doce como os Pastéis, os Pudins, os Bolos e as Tortas, ou ainda transformadas

em doce, vulgarmente chamada de Batata-doce ou compota de batata-doce.

As plantas aromáticas são muito aplicadas na gastronomia deste território, com destaque para o tomilho, a hortelã, o alecrim e os coentros.

Nas frutas, deve ser referida a importância e a qualidade da laranja, sobretudo no concelho de Silves.

As amêndoas, de grande importância no comércio externo, são muito utilizadas na doçaria regional e no apreciado licor que dá pelo nome de Amarguinha ou Amêndoa Amarga.

A alfarroba, fruto com a forma de vagem alongada, constituía, juntamente com o figo e a amêndoa, uma forma de rendimento dos camponeses. Era exportada, mas também se utilizava na alimentação, sobretudo do gado, e na confeção de licor e doces muito apreciados nos nossos dias.

O **Mel da Serra de Monchique – DOP**, é considerado um mel de néctar

e tem uma composição variada em termos de pólen da flora da região. Historicamente, foram os Romanos que deram grande impulso à apicultura na região das Caldas de Monchique, sendo este mel considerado, desde há muito, de alta qualidade.

A doçaria deste território utiliza sobretudo produtos como o figo, a amêndoa, a alfarroba e o mel, mas também ingredientes menos previsíveis, como os torresmos. Na doçaria de Monchique é importante referir a tradição do **Bolo do Tacho** ou Bolo de maio.

Salientamos ainda a existência de vinhos brancos e tintos neste território, bem como de vinho moscatel. A existência de extensas áreas de medronhal nas zonas serrana permite também a produção de uma belíssima aguardente de medronho e do licor chamado Melosa, existindo hoje já numerosos produtores licenciados para a sua produção.



## ENTRADA TIBORNA

### INGREDIENTES

1 pão acabado de sair do forno  
Azeite q.b.  
Alho q.b.  
Sal grosso

### PREPARAÇÃO

- Parte-se o pão aos bocadinhos.
- Deita-se o azeite por cima do pão.
- Esborracham-se os alhos e deitam-se por cima do pão.
- No fim põe-se sal a gosto.

Receita cedida pelo Restaurante A Charrete, Monchique.

### RITOS E HÁBITOS

Nalguns locais a tiborna é simplesmente o que os algarvios chamam ao pão, torrado ou cru, molhado no azeite, sobretudo para experimentar o azeite novo acabado de vir do lagar



Uma iguaria simples, que demonstra o valor do pão, é a Tiborna.”



## MARISCO PAPAS DE MILHO COM MEXILHÕES

### INGREDIENTES

300 g de miolo de mexilhão  
Farinha de milho  
Água q.b.  
Azeite q.b.  
Sal q.b.

### PREPARAÇÃO

- Cozem-se os mexilhões e depois tiram-se-lhes as cascas.
- Coloca-se o miolo do mexilhão num tacho com água morna.
- Junta-se o azeite e a seguir vai-se deitando a farinha de milho, mexendo sempre até cozer.
- Tempera-se com sal.

Receita cedida pelo Restaurante A Charrete, Monchique.



### SABIA QUE...

O milho, introduzido no Algarve a partir do século XVII, era um produto que se conservava bem ao longo de todo o ano. Moído muitas vezes em casa, este milho grosseiramente moído, era utilizado para fazer as Papas de Milho, confeccionadas segundo as mais variadas receitas, como as Papas de Milho com Mexilhão, o Milho com Conquilhas, o Milho com Amêijoas, o Milho com Sardinhas, os Milhos com Feijão ou as Papas Mouras com Piques.

## CARNE

# LOMBO DE PORCO NA BANHA

### INGREDIENTES

1 kg de **lombo de porco preto**  
3 colheres de sopa de **massa de pimentão**  
2 dl de **vinho branco**  
8 dentes de **alho** picados  
2 colheres de sopa de **vinagre**  
500 g de **banha de porco preto**  
1 **Folha de louro**

### PREPARAÇÃO

- Juntam-se todos os ingredientes ao lombo já cortado em cubos grandes e deixa-se ficar durante 3 dias.
- Põe-se a banha num tacho e leva-se ao lume com carne e toda a marinada deixando fritar bem.
- Guarda-se e serve-se frio com pão.

Receita cedida pelo Restaurante A Charrete, Monchique.



## CARNE

# COUVE À MONCHIQUE

### INGREDIENTES

**Carne de porco variada** (orelha, pé, ossos, barriga e carne magra)  
**Morcela de Monchique**  
**Chouriça** a gosto (picante ou não picante)  
Repolho grande de **couve branca**  
**Batatas** a gosto

### PREPARAÇÃO

- Salgam-se as carnes na véspera e, no dia seguinte, põem-se as carnes a cozer com água.
- Quando estiverem cozidas retiram-se da panela.
- No caldo da cozedura põem-se a couve e as batatas a cozer.
- Quando estiverem quase cozidas acrescenta-se-lhe as carnes, a morcela e a chouriça.
- Deixa-se terminar a cozedura e apurar. Está pronto a servir.

Receita cedida pelo Restaurante A Charrete, Monchique.





## CARNE

# MILHOS COM FEIJÃO

### INGREDIENTES

1 l de **milho** aferventado  
1 mão cheia de **feijão seco** demolhado  
1 **cebola**  
1 dente de **alho**  
1 ramo de **salsa**  
1 **folha de louro**  
**Sal** q.b.  
500 g de **batatas**  
**Carne de porco** (morcela, chouriça, barriga e carne com ossos)

### PREPARAÇÃO

- Cozem-se os milhos com cinza.
- Depois dos milhos bem cozidos lavam-se muito bem com água corrente.
- Numa panela junta-se a carne, os milhos, uma mão cheia de feijão, 1 cebola, 1 dente de alho, 1 ramo de salsa, 1 folha de louro e sal.
- Deixa-se cozer e juntam-se depois as batatas cortadas aos cubos, a chouriça e a morcela.
- Deixa-se cozer e apurar.

Receita cedida pelo Restaurante A Charrete, Monchique.



## DOCES

# PUDIM DE MEL



### INGREDIENTES

400 g de **açúcar**  
4 colheres de sopa de **mel**  
4 colheres de sopa de **azeite**  
10 **ovos**  
Casca de meio **limão**  
1 colher de sobremesa de **canela**

### PREPARAÇÃO

- Partem-se os ovos para uma tigela, juntam-se todos os ingredientes e bate-se muito bem com uma colher de pau.
- Deita-se a mistura numa forma muito bem barrada com banha muito boa ou com uma margarina leve e vai a cozer em forno bem quente durante 1 hora.
- Desenforma-se quando estiver morno.

Receita cedida pelo Restaurante A Charrete, Monchique.



# DOCES

## BOLO DO TACHO



### INGREDIENTES

1,6 kg de **farinha de milho**  
20 g de **erva-doce** em grão  
50 g de **erva-doce** moída  
2 chávenas de **café forte**  
4 casquinhas de **limão**  
1 copo de **anis** ou **aguardente**  
250 g de **banha** ou **margarina**  
2 colheres de sopa de **farinha de trigo**  
1 colher de sopa mal cheia de **sal**  
2,5 dl de **azeite**  
50 g de **cacau**  
50 g de **chocolate**  
50 g de **canela**  
500 g de **mel**  
1,250 kg de **açúcar**

### PREPARAÇÃO

- De véspera faz-se um chá com erva-doce em grão e umas casquinhas de limão.
- Com este chá e o café escalda-se a farinha, juntando-se de seguida o mel, a banha, o açúcar e o azeite.
- Mistura-se tudo muito bem.
- No dia seguinte, junta-se o resto do chá e o resto dos ingredientes.
- A massa deve ficar brandinha.
- Deita-se em tachos untados com banha e um pouco de azeite e vai a cozer, em forno bem quente, durante cerca de 2 horas.

Receita cedida pelo Restaurante A Charrete, Monchique.



### SABIA QUE...

No dia 1 de maio, as mulheres deveriam ter preparado um Bolo do Tacho que levavam em farnel ao alto da Foia da Serra de Monchique e onde deveria ser partido à mão e distribuído pelos convivas. Os homens levavam garrafões de aguardente de medronho e de licor de medronho e mel, denominado Melosa, festejando-se assim a chegada do cuco, a ave que anunciava o início das plantações do novo ano agrícola e o tempo quente do verão.





# ÍNDICE DE PRATOS

## ENTRADAS

Acelgas Fritas (Beira Interior Sul), 126  
Cabeça de Xara (Norte Alentejo), 196  
Cherovias Fritas (Estrela-Sul), 108  
Cilarcas com Ovos (Alentejo Central), 226  
Cogumelos Grelhados (Douro Superior), 70  
Laranja Azeitada (Terra Quente), 58  
Mioleira de Porco (Interior Algarve Central), 252  
Morcela de Arroz de Leiria (Alta Estremadura), 96  
Omelete de Espargos Silvestres (Douro Superior), 70  
Pasta ou Pastada de Azeitonas (Terra Quente), 58  
Pastel de Molho da Covilhã (Cova de Beira), 156  
Tiborna de Presunto de Porco Alentejano (Alentejo Sudoeste), 214  
Tiborna (Sudoeste), 258  
Tosta de Pão de Centeio com Queijo Serra e Mel de Urze (Serra da Estrela), 132

## SOPAS

Açorda à Alentejana (Baixo Alentejo), 208  
Cação Alimado (Coentrada) (Alentejo Central), 227  
Caldo Cadinho ou Conduto (Montemuro, Arada e Gralheira), 28  
Caldo de Cascas (Terra Fria Transmontana), 52  
Caldo de Feijão Vermelho (Alto Tâmega), 22  
Caldo de Grão (Raia Centro Norte), 144  
Caldo de Nabos de Gondomar (Terras de Santa Maria), 40  
Caldo Verde com feijão Amarelo (Terras de Basto), 76  
Caldo Verde (Vale do Minho), 34  
Calduto (Estrela-Sul), 108  
Canja de Borrego (Serra da Estrela), 132  
Caspacho com Carapas Fritos (Alentejo Central), 226  
Caurdo ou Caldo à Lavrador (Terras Altas do Homem, Cávado e Ave), 46  
Papas de S. Miguel (Terras de Santa Maria), 40  
Papas Laberças (Raia Histórica), 150  
Sarapatel (Norte Alentejo), 196  
Sopa da Pedra (Charneca Ribatejana), 182  
Sopa de Beldroegas (Margem Esquerda do Guadiana), 232  
Sopa de Espinafres com Queijo Fresco (Alentejo Sudoeste), 215  
Sopa de Feijão-Frade (Beira Interior Sul), 126  
Sopa de Grão com Acelgas (Interior Algarve Central), 252  
Sopa de Lebre (Litoral Alentejano), 202  
Sopa de Peixe do Rio (Ribatejo), 176  
Sopa de Peixe do Rio Tejo (Ribatejo Norte), 164  
Sopa de Saramagos (Península de Setúbal), 170  
Sopa do Vidreiro (Alta Estremadura), 97  
Sopa Gandaresa (Bairrada e Mondego), 90

Sopa Verde (Ribatejo Norte), 164  
Sopas de Tomate (Douro Superior), 71  
Sopas de Tomate (Terras do Baixo Guadiana), 246

## PEIXE

Achigã Grelhado (Pinhal Interior Sul), 138  
Açorda de Bacalhau (Margem Esquerda do Guadiana), 233  
Açorda de Beldroegas (Centro Alentejo), 238  
Açorda de Peixe do Rio (Centro Alentejo), 238  
Arroz de Lampreia (Bairrada e Mondego), 90  
Arroz de Lampreia (Pinhal Interior Sul), 138  
Arroz de Lampreia (Alto Alentejo), 220  
Assada de Peixe (Norte Alentejo), 197  
Bacalhau à Freixieiro (Terras de Basto), 76  
Bacalhau à Minhota (Vale do Minho), 34  
Bacalhau à S. Julião (Terras Altas do Homem, Cávado e Ave), 46  
Bacalhau à Zé Calçada (Douro Verde), 64  
Bacalhau com Batata a Murro (Terras de Basto), 77  
Bacalhau com Cereja (Estrela-Sul), 109  
Caldeirada de Peniche (Oeste), 188  
Caldeirada de Sesimbra (Península de Setúbal), 170  
Carrasquinhas com Feijão Branco e Bacalhau (Alentejo Sudoeste), 215  
Chícharos com Bacalhau Assado Regado com Azeite (Alta Estremadura), 97  
Choquinhos à Lagoa de Óbidos (Oeste), 189  
Ensapado de Enguias (Charneca Ribatejana), 182  
Ensapado de Enguias (Litoral Alentejano), 202  
Ensapado de Enguias (Terras do Baixo Guadiana), 246  
Fataça na Telha (Ribatejo), 177  
Lagarada (Raia Histórica), 150  
Lampreia à Moda de Entre-os-Rios (Terras do Sousa), 16  
Lampreia do Minho Fumada Recheada (Vale do Minho), 35  
Miga de Peixe do Rio com Poejo (Beira Interior Sul), 127  
Migas com Filetes de Polvo (Dão, Lafões e Alto Paiva), 102  
Migas de Bacalhau (Ribatejo Norte), 165  
Migas de Peixe do Rio (Douro Superior), 71  
Papas de Milho com Sardinhas (Interior Algarve Central), 253  
Peixe do Rio com Molho de Escabeche (Aguieira, Dão e Caramulo), 120  
Peixes do Rio e Enguias Fritas (Bairrada e Mondego), 91  
Sável no Forno (Montemuro, Arada e Gralheira), 29  
Tiborna de Bacalhau (Ribatejo), 176  
Trutas à Moda de Boticas (Alto Tâmega), 22  
Trutas à Moda de Rio Ceira (Beira Serra), 114  
Trutas de Escabeche (Dão, Lafões e Alto Paiva), 102  
Trutas de Escabeche (Serra da Estrela), 133  
Trutas de Escabeche do Rio Paiva (Montemuro, Arada e Gralheira), 28



## MARISCO

Arroz de Lagosta (Litoral Alentejano), 203  
Arroz de Marisco (Alta Estremadura), 98  
Camarão da Costa da Figueira (Bairrada e Mondego), 91  
Fritada de Camarão com Açorda (Charneca Ribatejana), 183  
Ostras de Setúbal (Península de Setúbal), 172  
Papás com Conquilhas (Terras do Baixo Guadiana), 247  
Papás de Milho com Mexilhões (Sudoeste), 258

## CARNE

Alheira de Mirandela com Grelos Salteados (Terra Quente), 59  
Anho Assado com Arroz de Forno (Douro Verde), 65  
Arroz Amarelo com Galinha (Norte Alentejo), 198  
Arroz de Cabidela de Pica-no-Chão (Terras Altas do Homem, Cávado e Ave), 47  
Arroz de Cabidela (Terras de Santa Maria), 41  
Arroz de Carqueja (Serra da Estrela), 134  
Arroz de Favas com Frango Alourado (Douro Verde), 64  
Arroz de Fressura (Beira Interior Sul), 128  
Arroz de Zimbros (Estrela-Sul), 109  
Basulaque (Terras do Sousa), 16  
Bochechas de Porco Alentejano à Caçador (Alentejo Sudoeste), 216  
Buchu Raiano (Raia Centro Norte), 146  
Buchu Recheado à Moda de Folques (Beira Serra), 115  
Buchu Recheado (Pinhal Interior Sul), 140  
Butelo com Cascas (Terra Fria Transmontana), 52  
Cabritinho das Encostas de Mixões da Serra (Terras Altas do Homem, Cávado e Ave), 48  
Cabrito Assado à Moda da Serra do Caramulo (Aguieira, Dão e Caramulo), 121  
Cabrito Assado com Arroz de Cabrito (Vale do Minho), 36  
Cabrito Assado na Brasa (Cova de Beira), 157  
Cabrito Assado no Forno (Ribatejo), 178  
Cabrito Assado no Forno (Terras de Basto), 79  
Cabrito Assado no Forno (Alto Alentejo), 222  
Cabrito Assado (Raia Centro Norte), 144  
Cabrito de Torres Novas (Ribatejo Norte), 165  
Cabrito Estonado (Pinhal Interior Sul), 139  
Cabrito Recheado (Estrela-Sul), 110  
Capão à Freamunde (Terras do Sousa), 17  
Carne de Porco com Enguias (Península de Setúbal), 171  
Carneiro à Beirão (Raia Histórica), 151  
Carolos em Vinho e Alho (Aguieira, Dão e Caramulo), 121  
Chanfana (Beira Serra), 116  
Couve à Monchique (Sudoeste), 259  
Covés com Feijão Amarelo (Vale do Ave), 82  
Covés com Feijões (Terras de Basto), 77  
Cozido Barrosão (Alto Tâmega), 24  
Cozido de Grão (Baixo Alentejo), 209  
Cozido de Terras de Bouro (Terras Altas do Homem, Cávado e Ave), 46  
Ensopado de Borrego (Baixo Alentejo), 210  
Ensopado de Borrego (Litoral Alentejano), 204  
Ensopado de Borrego (Margem Esquerda do Guadiana), 234  
Ensopado de Borrego Terrincho (Douro Superior), 72  
Ensopado de Cabra do Fundão (Cova de Beira), 157  
Feijoada no Forno (Montemuro, Arada e Gralheira), 30  
Feijoca Serrana com Arroz de Carqueja (Serra da Estrela), 134

Frango na Púcara (Oeste), 189  
Fritada de Porco (Terras do Baixo Guadiana), 248  
Galo de Cabidela (Interior Algarve Central), 254  
Guisado de Míscaros ou Tortulhos (Alto Tâmega), 23  
Lampantana (Aguieira, Dão e Caramulo), 120  
Leitão Assado à Moda da Boa Vista (Alta Estremadura), 98  
Leitão da Bairrada (Bairrada e Mondego), 92  
Lombo de Porco com Amêijoas (Alentejo Central), 228  
Lombo de Porco na Banha (Sudoeste), 259  
Maranho (Pinhal Interior Sul), 140  
Migas com Entrecosto (Baixo Alentejo), 210  
Migas de Carne (Margem Esquerda do Guadiana), 233  
Migas de Espargos com Carne Frita (Alto Alentejo), 221  
Milhos à Moda de Chaves (Alto Tâmega), 23  
Milhos com Feijão (Sudoeste), 260  
Milhos Ricos (Terras de Basto), 78  
Miolos de Porco à Alentejana (Litoral Alentejano), 204  
Morcela da Guarda (Raia Centro Norte), 145  
Naco de Vitela Arouquesa (Douro Verde), 66  
Nacos de Vitela de Lafões (Dão, Lafões e Alto Paiva), 104  
Naquinhos de Vitela Brava com Carqueja (Charneca Ribatejana), 184  
Panela do Forno (Cova de Beira), 158  
Papás de Sarrabulho (Terras Altas do Homem, Cávado e Ave), 48  
Pica-pau (Charneca Ribatejana), 184  
Posta Barrosã ou Maronesa (Terras de Basto), 78  
Posta Mirandesa (Terra Fria Transmontana), 53  
Rancho à Moda de Viseu (Dão, Lafões e Alto Paiva), 103  
Vitela à Manhouce (Dão, Lafões e Alto Paiva), 103  
Vitela Arouquesa Assada à Regional em Forno de Lenha (Montemuro, Arada e Gralheira), 29  
Vitela Assada à Moda de Fafe (Vale do Ave), 82  
Vitela Assada no Forno de Lenha (Terras de Santa Maria), 41

## CAÇA

Arroz de Pombo (Centro Alentejo), 239  
Coelho à Caçador (Aguieira, Dão e Caramulo), 122  
Coelho Bravo Frito (Charneca Ribatejana), 185  
Coelho Panado com Esparregado de Rama de Nabo (Centro Alentejo), 240  
Feijoada de Lebre de Monfortinho (Beira Interior Sul), 128  
Javali no Pote com Castanhas (Terra Fria Transmontana), 54  
Lebrada das Vindimas (Terra Quente), 60  
Lebre com Feijão (Estrela-Sul), 110  
Perdiz Cerejada (Interior Algarve Central), 254  
Perdiz de Escabeche (Alentejo Central), 229  
Perdiz Estufada (Terras do Baixo Guadiana), 248  
Pombo Estufado Península de Setúbal), 173  
Sopa de Lebre (Norte Alentejo), 198  
Tordos Fritos (Terra Quente), 61

## DOCES

Alcomonias (Litoral Alentejano), 205  
Amarantinos (Douro Verde), 66  
Amêndoa Coberta de Moncorvo (Douro Superior), 72  
Areias Brancas (Oeste), 191  
Barquinhos (Vale do Ave), 83  
Beijinhos de Amor (Terras do Sousa), 18  
Bola Mirandesa (Terra Fria Transmontana), 55

Bolacha de Cerveja (Cova de Beira), 159  
 Boleima (Alto Alentejo), 222  
 Bolo Conde de Alcáçovas (Centro Alentejo), 241  
 Bolo de Cornos (Aguieira, Dão e Caramulo), 123  
 Bolo de Mel (Alto Alentejo), 223  
 Bolo do Tacho (Sudoeste), 261  
 Bolo Negro de Loriga (Serra da Estrela), 135  
 Bolo Real (Centro Alentejo), 241  
 Bolos de Folha (Alto Alentejo), 223  
 Brisas do Lis (Alta Estremadura), 99  
 Canelões do Peredo dos Castelhanos (Douro Superior), 73  
 Carolo (Beira Serra), 117  
 Cartuchinhos de Cernache do Bonjardim (Pinhal Interior Sul), 141  
 Castanha Doce de Arouca (Montemuro, Arada e Gralheira), 31  
 Cavacas das Caldas (Oeste), 190  
 Cavacas de Pinhel (Raia Histórica), 152  
 Cavacas de Resende (Douro Verde), 67  
 Celestes de Santa Clara (Ribatejo), 178  
 Delícia de Abóbora (Interior Algarve Central), 255  
 Doce de Abóbora (Raia Centro Norte), 147  
 Doce de Gila (Alentejo Sudoeste), 217  
 Fatias de Tomar (Ribatejo Norte), 166  
 Fatias do Céu (Alentejo Central), 229  
 Fogaça da Feira (Terras de Santa Maria), 43  
 Fogaças de Alcochete (Península de Setúbal), 173  
 Folhados de Gila (Alentejo Sudoeste), 217  
 Leite-Creme (Vale do Minho), 37  
 Manjar de Oliveira de Frades (Dão, Lafões e Alto Paiva), 104  
 Morcelas Doces (Montemuro, Arada e Gralheira), 30  
 Pão de Ló de Fafe (Vale do Ave), 84  
 Pão de Ló de Margaride (Terras do Sousa), 19  
 Pão de Ló de Rio Maior (Ribatejo), 179  
 Papas de Carolo (Beira Interior Sul), 129  
 Papas de Carolo (Cova de Beira), 159  
 Papas de Carolo de Milho Branco (Estrela-Sul), 111  
 Pastéis de Feijão (Oeste), 190  
 Pastéis de Tentúgal (Bairrada e Mondego), 93  
 Pastéis de Vouzela (Dão, Lafões e Alto Paiva), 105  
 Patudos (Charneca Ribatejana), 185  
 Pudim de Castanha (Alto Tâmega), 25  
 Pudim de Mel (Sudoeste), 260  
 Pudim de Pão (Terras de Santa Maria), 42  
 Pudim do Abade de Priscos (Terras Altas do Homem, Cávado e Ave), 49  
 Queijadas de Requeijão (Margem Esquerda do Guadiana), 235  
 Requeijão com Doce de Abóbora (Raia Centro Norte), 147  
 Requeijão com Doce de Abóbora (Serra da Estrela), 135  
 Sardinhas Doces de Trancoso (Raia Histórica), 153  
 Sericaia com Ameixas d'Elvas (Norte Alentejo), 199  
 Sopa Seca (Terras do Sousa), 18  
 Sopas Secas (Terras de Santa Maria), 42  
 Tigelada de Mel (Pinhal Interior Sul), 141  
 Tigelada de Torrozelas (Beira Serra), 117  
 Tigeladas (Ribatejo Norte), 167  
 Torta de Alfarroba (Terras do Baixo Guadiana), 249  
 Torta de Laranja (Aguieira, Dão e Caramulo), 123  
 Tortas de Guimarães (Vale do Ave), 85  
 Toucinho do Céu de Guimarães (Vale do Ave), 84  
 Trouxas de Ovos (Baixo Alentejo), 211





PUBLICAÇÃO PRODUZIDA NO ÂMBITO DO PROJETO **MARAVILHAS DA GASTRONOMIA** COM O APOIO DA MEDIDA COOPERAÇÃO LEADER DO PRODER.



MINISTÉRIO DA AGRICULTURA,  
DO MAR, DO AMBIENTE  
E DO ORDENAMENTO DO TERRITÓRIO



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Europeu Agrícola  
de Desenvolvimento Regional  
*A Europa investe nas zonas rurais*

PARCEIROS DO PROJETO



EDIÇÃO



PARCEIRO ESPECIALIZADO



APOIO INSTITUCIONAL



# CRÉDITOS

## NORTE

### TERRAS DO SOUSA

Fotos: Cedidas por VALSOUSA (p. 14); ADER-SOUSA (pp. 14-15, 15); C. M. Penafiel (p. 16); C. M. Paços de Ferreira (p. 17); C. M. Paredes (p. 18); C. M. Lousada (pp. 18-19); Casa de Pão de Ló de Margaride; C. M. Felgueiras (p. 19).  
Receitas: Cedidas pelo GAL (Lampreia à Moda de Entre-os-Rios); C. M. Lousada (Basulaque); C. M. Paços de Ferreira e J. F. Freamunde (Capão à Freamunde); C. M. Paredes e C. M. Paços de Ferreira, Prof.<sup>a</sup> Glória Meireles (Sopa Seca); C. M. Lousada (Beijinhos de Amor); Casa de Pão de Ló de Margaride e C. M. Felgueiras (Pão de Ló de Margaride).

### ALTO TÂMEGA

Fotos: ADRAT (pp. 20-21); David Salgueiro (p. 21 – em cima e 24); ADRAT (p. 23).  
Receitas cedidas pelo GAL.

### MONTEMURO, ARADA E GRALHEIRA

Fotos: Avelino Vieira (pp. 26-27); Confraria Gastronómica de Sever do Vouga (p. 28); ADRIMAG (p. 29-30); Pedro Bastos (p. 31).  
Receitas: Cedidas por Alice Maria Bruçó Marques Mendes, Restaurante Quinta do Barco (Caldo Cadinho ou Conduto, Sável no Forno, Feijoada no Forno, Morcelas Doces e Castanha Doce de Arouca); C. M. Castro Daire (Trutas de Escabeche do Rio Paiva); José Luis Júlio, Restaurante Parlamento (Vitela Arouquesa Assada à Regional em Forno de Lenha).

### VALE DO MINHO

Fotos e receitas cedidas pelo GAL ADRIMINHO.

### TERRAS DE SANTA MARIA

Fotos: Cedidas por C. M. Oliveira de Azeméis (p. 39/Esq.<sup>a</sup> e 40); C. M. Santa Maria da Feira (p. 39 e 43); C. M. Valongo (p. 41 e 42).  
Receitas: Cedidas por C. M. Gondomar (Caldo de Nabos de Gondomar); C. M. Oliveira de Azeméis (Papas de S. Miguel); C. M. Albergaria-a-Velha (Vitela Assada no Forno a Lenha); C. M. Valongo (Arroz de Cabidela, Pudim de Pão e Sopas Secas); C. M. Santa Maria da Feira (Fogaça da Feira).

### TERRAS ALTAS DO HOMEM, CÁVADO E AVE

Fotos: ATAHCA (pp. 45, 46 em baixo; 47 e 49); Restaurante Torres (pp. 46 e 48).  
Receitas: Cedidas pelo GAL.

### TERRA FRIA TRANSMONTANA

Fotos: CORANE (pp. 50-52; Publidigi (pp. 53-55).  
Receitas cedidas pelo GAL CORANE.

## TERRA QUENTE

Fotos e receitas cedidas pelo GAL DESTETEQUE.

### DOURO VERDE

Fotos e receitas cedidas pelo GAL DOLMEN.

### DOURO SUPERIOR

Fotos: Hugo Delgado (pp. 68-69); Restaurante Kalifa Ok (p. 70, Esq.<sup>a</sup>); C. M. Vila Nova de Foz Côa (p. 70, Dt.<sup>a</sup>); Douro Superior (p. 71 e 73); Francisco Brás (p. 72); Arte Sabor e Douro (pp. 72-73).

Receitas cedidas pelo restaurante Kalifa Ok (Cogumelos Grelhados); C. M. Vila Nova de Foz Côa (Omelete de Espargos Selvagens); Hélder Madeira (Sopas de Tomate); Associação Douro Superior (Migas de Peixe de Rio); Taberna do Carró (Ensopado de Borrego Terrincho); Arte, Sabor e Douro (Amêndoa Coberta de Moncorvo); Aida de Jesus Rodrigues (Canelões do Peredo dos Castelhanos).

### TERRAS DE BASTO

Fotos: PROBASTO (pp. 74, 75, 76 – Esq.<sup>a</sup>, 79 – Dt.<sup>a</sup>); C. M. Celorico de Basto (p. 76); C. M. Cabeceiras de Basto (p. 77); C. M. Ribeira de Pena (p. 78); Paulo Mota (p. 78 – Dt.<sup>a</sup>).  
Receitas: Cedidas pelo GAL.

### VALE DO AVE

Fotos e receitas cedidas pelo GAL SOL DO AVE.

## CENTRO

Fotos: AD ELO (pp. 88, 89, 91 – à Dt.<sup>a</sup>, 92); Escola profissional Vaconcellos Lebre (p. 89, em cima); C. M. Montemor-o-Velho (p. 90); C. M. Penacova (p. 91 – ao centro); Rota da Bairrada (p. 91 – à Esq.<sup>a</sup>); Paula Matos dos Santos (p. 93).  
Receitas: Cedidas pela C. M. Penacova (Peixes do Rio e Enguias Fritas e Arroz de Lampreia); J. F. Tocha (Sopa Gandaresa); C. M. Montemor-o-Velho (Arroz de Lampreia); Confraria da Doçaria Conventual de Tentúgal (Pastéis de Tentúgal); C. M. Figueira da Foz (Camarão da Costa da Figueira); a receita do Leitão da Bairrada foi retirada pelo GAL do livro “Iguarias do Centro”, editado pelo Turismo Centro de Portugal.

### ALTA ESTREMADURA

Fotos e receitas cedidas pelo GAL ADAE.

### DÃO, LAFÕES E ALTO PAIVA

Fotos e receitas cedidas pelo GAL ADDLAP.

### ESTRELA-SUL

Fotos e receitas cedidas pelo GAL ADERES.

## BEIRA SERRA

Fotos: ADIBER (pp. 113-116); “O Grande Livro do Queijo da Serra da Estrela”, Confraria do Queijo Serra da Estrela (p. 113, à Dt.<sup>a</sup>).

Receitas: Cedidas pelo GAL e Confraria Gastronómica do Bucho de Arganil (Bucho Recheado à Moda de Folques).

## AGUIEIRA, DÃO E CARAMULO

Fotos e receitas cedidas pelo GAL ADICES.

## BEIRA INTERIOR SUL

Fotos e receitas cedidas pelo GAL ADRACES.

## SERRA DA ESTRELA

Fotos: Cedidas pela ADRUSE (p. 131); Jorge Camelo (p. 132); Confraria do Borrego (133, Esq.<sup>a</sup>); Restaurante Guarda Rios (p. 133); Confraria da Feijoca de Manteigas (p. 134); Confraria da Broa e do Bolo Negro de Loriga (p. 135, Esq.<sup>a</sup>); Miguel Camelo (p. 135).

Receitas: Cedidas por Jorge Camelo (Tosta de Pão de Centeio com Queijo Serra e Mel de Urze); Confraria do Borrego (Canja de Borrego); Restaurante Guarda Rios (Trutas de Escabeche); Restaurante A Cascata (Feijoca Serrana com Arroz de Carqueja); Confraria da Broa e do Bolo Negro de Loriga (Bolo Negro de Loriga); Miguel Camelo (Requeijão com Doce de Abóbora à Moda de D. Rosalina).

## PINHAL INTERIOR SUL

Fotos: Pinhal Maior (p. 136); C. M. Vila de Rei (p. 138); C. M. Mação (p. 138, Dt.<sup>a</sup>); C. M. Oleiros (p. 139); C. M. Sertã (p. 140); C. M. Proença-a-Nova (p. 141).

Receitas: Cedidas pelo GAL.

## RAIA CENTRO NORTE

Fotos: PRÓ-RAIA (p. 143, 145 e 146); Paula Matos dos Santos (p. 147).

Receitas cedidas pelo GAL PRÓ-RAIA.

## RAIA HISTÓRICA

Fotos: Raia Histórica (p. 149).

Receitas: Cedidas pelo GAL.

## COVA DE BEIRA

Fotos e receitas pelo GAL RUDE.

## LISBOA E VALE DO TEJO

### RIBATEJO NORTE

Fotos: Cedidas pela ADIRN (pp. 162-163); Restaurante O Almourol (p. 164); Restaurante O Malcozinhado (p. 165, Esq.<sup>a</sup>); C. M. Torres Novas (p. 165); C. M. Tomar (p. 166); J. F. Ferreira do Zêzere (p. 167).

Receitas: Cédidas pela C. M. Ourém (Sopa Verde); restaurante O Almourol (Sopa de Peixe do Rio Tejo); restaurante O Malcozinhado (Migas de Bacalhau); C. M. Torres Novas (Cabrito de Torres Novas); C. M. Tomar (Fatias de Tomar); J. F. Ferreira do Zêzere (Tigeladas).

#### **PENÍNSULA DE SETÚBAL**

Fotos: Adelino Chapa (pp. 168, 169); Ricardo Pais (pp. 170, 171, 172, 173).  
Receitas: Cédidas pelo GAL.

#### **RIBATEJO**

Fotos: APRODER (P. 175); Osvaldo Cipriano (pp. 176-179).

Receitas cedidas por: Maria da Conceição Espírito Santo, restaurante Taberna do Alfaiate (Sopa de Peixe do Rio); Filipe Nunes, restaurante Palhinhas Gold (Tiborna de Bacalhau); Lúcia Mendes Pelarigo (Fataça na Telha); Manuel Neves, restaurante Cantinho da Serra (Cabrito Assado no Forno); Alice Sequeira (Pão de Ló de Rio Maior). A receita das Celestes de Santa Clara foi retirada pelo GAL do livro Valente, Maria Odette Cortes (1994), Cozinha de Portugal: Ribatejo, Círculo de Leitores, Lisboa.

#### **CHARNECA RIBATEJANA**

Fotos: CHARNECA (p. 181); C. M. Salvaterra de Magos (pp. 182-183); Restaurante O Barrigas (p. 183, Dt.<sup>a</sup>); Restaurante O Farnel (p. 184); C. M. Alpiarça (p. 185).  
Receitas: Cédidas pelo GAL.

#### **LEADER OESTE**

Fotos cedidas pela LEADER OESTE (p. 187, 190); Região de Turismo do Oeste (p. 188); C. M. Alcobaça (p. 189); Flávio Carvalho, Casa das Areias Brancas (p. 191).  
Receitas cedidas pela C. M. Alcobaça (Frango na Púcara); Flávio Carvalho, Casa das Areias Brancas (Areias Brancas). As receitas Caldeirada de Péniche, Choquinhos à Lagoa de Óbidos e Cavacas das Caldas foram retiradas pelo GAL do Guia de Restaurantes – Terras de Bons Sabores, editado

pela Região de Turismo do Oeste. A receita dos Pastéis de Feijão foi retirada pelo GAL do site da C. M. Torres Vedras.

### **ALENTEJO**

#### **NORTE ALENTEJO**

Fotos e receitas cedidas pelo GAL ADER-AL.

#### **LITORAL ALENTEJANO**

Fotos: ADL.

Receitas: Cédidas por Deolinda Brito, restaurante A Deolinda (Sopa de Lebre); Carlos Andrade, restaurante Chez Daniel (Ensopado de Enguias); Carlos Barros, restaurante O Migas (Arroz de Lagosta); Maria Antónia Santos, Quinta da Cilha (Miolos de Porco à Alentejana e Ensopado de Borrego); pelo GAL ADL (Alcomonias).

#### **BAIXO ALENTEJO**

Fotos e receitas pelo GAL Alentejo XXI.

#### **ALENTEJO SUDOESTE**

Fotos: ESDIME (p. 213); C. M. de Ourique (p. 214); José Tomé Máximo, C. M. de Aljustrel (p. 215); José João Cavaco (p. 215, Dt.<sup>a</sup>); C. M. de Ourique (p. 216); Carol Herak-Kramberger (p. 217).

Receitas: Cédidas pelo Chef Sandro Martins (Tiborna de Presunto de Porco Alentejano); Isabel Bangula (Sopa de Espinafres com Queijo Fresco); José João Cavaco (Carrasquinhas com Feijão Branco e Bacalhau); Chef Jacinto Pires (Bochechas de Porco Alentejano à Caçador); Maria Alexandrina Baião (Folhados de Gila).

#### **ALTO ALENTEJO**

Fotos: LEADERSOR (pp. 219, 220, 222).

Receitas: Cédidas pelo GAL.

#### **ALENTEJO CENTRAL**

Fotos: Marta Alter/Monte-ACE (pp. 224-225); Paula G. Santos/Monte-ACE (p. 225); Confraria Gastronómica do Alentejo (p. 226); Ana Paula

Varela/Monte-ACE (p. 227, 228). Agradecimento ao Restaurante A Moagem, Arraiolos.  
Receitas cedidas pela Confraria Gastronómica do Alentejo.

#### **MARGEM ESQUERDA DO GUADIANA**

Fotos: Rota do Guadiana (p. 230); Nicola Di Nunzio (pp. 231-234); C. M. Serpa (p. 235).  
Receitas: Cédidas pelo GAL.

#### **CENTRO ALENTEJO**

Fotos: Terras Dentro (p. 236-237); C. M. Portel (p. 238); M. Fialho (p. 239-240); Margarida Ilhéu (p. 241).

Receitas cedidas por Mariana Carriço (Açorda de Beldroegas); Francisco Rasgado (Açorda de Peixe do Rio); M. Fialho (Arroz de Pombo e Coelho); Margarida Ilhéu (Bolo Conde de Alcáçovas e Bolo Real).

### **ALGARVE**

#### **TERRAS DO BAIXO GUADIANA**

Fotos: Terras do Baixo Guadiana (p. 245); C. M. Alcoutim (p. 246 e 248); Restaurante Cantarinha do Guadiana (p. 249).

Receitas: Cédidas pelo Terras do Baixo Guadiana.

#### **INTERIOR ALGARVE CENTRAL**

Fotos: In Loco (p. 250, pp. 252-253); Axel e Sophie Steenberg (pp. 254-255, centro).

Receitas: Cédidas por Fernanda Silvestre (Mioleira de Porco, Perdiz Cerejada); Jesus Dias (Sopa de Grão com Acelgas, Papas de Milho com Sardinhas, Delícia de Abóbora); Odília Cabrita (Galo de Cabidela).

#### **SUDOESTE**

Fotos: Vicentina (p. 257); Restaurante A Charrete (pp. 258-261).

Receitas: Cédidas pelo Restaurante A Charrete.



A cozinha não se dissocia do seu meio mas é nele que se inspira e se alimenta. A noção de território implica uma interacção, uma dialéctica entre a paisagem, o clima, as actividades dos homens, as suas práticas o seu saber-fazer, e ainda o resultado dessas mesmas práticas: os produtos agrícolas locais.

Neste livro é o conceito de território que ganha destaque, entendido que deve ser como um campo complexo que obriga a um método de análise e de interpretação multidimensional:

recursos ambientais, economia, cultura, política, história e identidade, tradições e saberes, informação e divulgação.

É neste contexto que a gastronomia local recupera algumas das ideias que a devem nortear. A cultura alimentar encontra a sua diversidade na manutenção e valorização do território, na especificidade e qualidade dos seus produtos, na promoção do que é genuíno ao mesmo tempo que desenvolve estratégias para a sua inserção num espaço mais amplo.