

Referencial Gastronómico Do *Minho*



Índice

NOTA DE ABERTURA.....	19
PRÓLOGO.....	23
PREFÁCIO.....	25
GASTRONOMIA E CULTURA	29
ARTE, ALIMENTOS E CULTURA	31
A MAÇÃ E OUTROS ALIMENTOS - UMA BREVE APROXIMAÇÃO ANTROPOLÓGICA À COMIDA..	38
AS ORDENS RELIGIOSAS NA GASTRONOMIA MINHOTA.....	43
A RIQUEZA DO MINHO.....	49
A GENUIDADE DOS ALIMENTOS.....	52
EMOÇÕES, ETNOCENTRISMO E PERFIS GASTRONOMIA MINHOTA.....	58
MINHO	64
MINHO - O MUNDO MARAVILHOSO DOS AROMAS E DOS SABORES.....	66
PRATOS MINHOTOS: ORIGENS E IDENTIDADES.....	69
“A COZINHA” NO MINHO.....	74
A MESA MINHOTA.....	78
CALDO DE UNTO MINHO	84
O PORCO, AS PAPAS DE SARRABULHO E A “MANTENÇA DO LAR MINHOTO”.....	91
CONFRARIA GASTRONÓMICA DO ARROZ DE SARRABULHO À MODA DE PONTE DE LIMA.....	96
RAÇA MINHOTA - CARNE MINHOTA.....	102
RAÇA BARROSÃ - UMA RAÇA E UM SABOR DIFERENTE.....	106
RAÇA CACHENA “A CARNE CACHENA DA PENEDA - O TENRO SABOR DA MONTANHA”	109
AS RAÇAS DE GALINHAS E A GASTRONOMIA DO MINHO	113
OS VINHOS DO MINHO.....	118
DESENVOLVIMENTO LOCAL E NOVA GASTRONOMIA	124
UM OLHAR SOBRE A GASTRONOMIA	126
A NOVA GASTRONOMIA.....	131
A PRESERVAÇÃO E QUALIFICAÇÃO DAS TRADIÇÕES GASTRONÓMICAS:	
DOS INGREDIENTES AOS PRATOS COZINHADOS / DO PASSADO AO FUTURO.....	134
ALIMENTAÇÃO E DESENVOLVIMENTO LOCAL.....	139
DIETA ATLÂNTICA.....	143
CULINÁRIA MINHOTA: IDENTIDADES EM (RE) CONSTRUÇÃO	150
OS TEMPOS ANTIGOS.....	153
EM TEMPOS MEDIEVAIS.....	157
DESDE OS TEMPOS MODERNOS.....	163
NOTAS FINAIS.....	181
TESTEMUNHOS.....	190
STORYTELLING.....	200
ARCOS DE VALDEVEZ CARNE CACHENA E FEIJÃO “TARRESTE”: UM PATRIMÓNIO ARCUENSE..	202
AMARES PAPAS DE SARRABULHO À MODA DE AMARES	204
BARCELOS O GALO ASSADO NA LIGAÇÃO À LENDA E AO CRUZEIRO DO SENHOR DO GALO, ÀS TERRAS E À ARTE DAS GENTES DE BARCELOS	208
BRAGA BACALHAU À BRAGA.....	212
CABECEIRAS DE BASTO COUVES COM FEIJÕES.....	214

CAMINHA CABRITO ASSADO, GUISADO E SARAPATEL SERRA D'ARGA	216	CALDO DE CASTANHAS.....	274
ESPOSENDE ROBALO DO MAR DE ESPOSENDE ESCALADO NA BRASA	218	CALDO DE CASTANHAS PILADAS.....	275
FAFE VITELA ASSADA À MODA DE FAFE.....	220	CALDO DE FARINHA MILHA.....	275
GUIMARÃES BUCHO RECHEADO	224	CALDO DE FAVAS	276
MELGAÇO LAMPREIA SECA	226	CALDO DE FEIJÃO VERMELHO COM TRONCHUDA.....	276
MONÇÃO CORDEIRO À MODA DE MONÇÃO	230	CALDO DE GALINHA.....	276
MONDIM DE BASTO POSTA MARONESA	232	CALDO DE MALHADAS.....	277
PAREDES DE COURA TRUTA À MODA DE COURA.....	234	CALDO DE NABIÇA	277
PONTE DA BARCA POSTA BARROSÃ	236	CALDO DE NABOS.....	278
PONTE DE LIMA ARROZ DE SARRABULHO À MODA DE PONTE DE LIMA	238	CALDO DE NABOS LAMBÃO.....	278
PÓVOA DE LANHOSO BIFE À ROMARIA DE PORTO D'AVE	240	CALDO DE PAPAS DE MILHO	279
TERRAS DO BOURO O CABRITO BIOLÓGICO À SERRA DO GERÊS	242	CALDO DE REPOLHO COM FEIJÃO BRANCO	279
VALENÇA BACALHAU À S. TEOTÓNIO	244	CALDO DE UNTO.....	279
VIANA DO CASTELO BACALHAU À VIANA	246	CALDO VERDE.....	280
VIEIRA DO MINHO BARQUILHERES.....	248	CALDO VERDE À VALENÇA.....	281
VILA NOVA DE CERVEIRA DEBULHO DE SÁVEL	250	CANJA DE GALINHA.....	281
VILA NOVA DE FAMALICÃO GALINHA MOURISCA	252	CANJA DE GALINHA MINHOTA.....	282
VILA VERDE ARROZ PICA NO CHÃO À MODA DE VILA VERDE	256	CHORA	282
VIZELA BOLINHOL DE VIZELA	260	SOPAS DE ÁGUA D' UNTO	283
RECEITAS A FOME É O MELHOR TEMPERO	262	SOPA DE BATATAS DE CASTRO LABOREIRO.....	283
BROA, BOLO E PÃO PÃO QUENTE: NEM A SÃO NEM A DOENTE.....	264	SOPA À LAVRADOR.....	284
BICA NA PEDRA OU NO FORNO DE LENHA	264	SOPA DE LAMPREIA.....	284
BOLA DA FRIGIDEIRA	264	SOPA DE NABOS.....	285
BOLA DE CARNE	265	SOPA DE NABOS À ESPOSENDE	285
BOLA NO FORNO DA BROA	266	SOPA DE PEIXE	286
BOLO DE PÃO DE MILHO COM CARNE.....	266	SOPA DE PERDIZ.....	286
BOLO DE PÃO MILHO.....	267	SOPA DE SOLHAS SECAS DE LANHELAS.....	287
BOLO DE PÃO MILHO COM CHOURIÇA.....	267	SOPA RICA COM TOSTA DE PASTA DE ROJÕES	287
BOLO DE PÃO MILHO COM CHOURIÇA COBERTO.....	267	SOPA SECA À MODA DO MINHO	288
BOLO DE PÃO MILHO COM CHOURIÇA NA SERTÃ	267	LEGUMES SECOS E VERDES A MISSA E O PIMENTO SÃO FRACO ALIMENTO.....	289
BOLO DE PÃO MILHO COM SARDINHA	268	BATATAS BUFAS OU À MURRA.....	289
BOLO TRADICIONAL COM PETINGA.....	268	BATATAS GUIADAS.....	289
BOLO TRADICIONAL COM TORRESMOS.....	268	COUVES COM FEIJÃO	289
BROA DE MILHO DE MELGAÇO.....	269	COUVES COM FEIJÃO AMARELO	290
BROA DE MILHO DE TERRAS DO BOURO.....	270	COZIDO DE BOURO.....	291
BROA TRADICIONAL DE MILHO.....	271	CALDEIRADA DE FEIJÃO.....	291
FOLAR DE CARNE	271	COUVE-FLOR PANADA	292
ROSCA DO MINHO.....	272	FAVAS COM CHOURIÇO.....	292
CALDOS E SOPAS CALDO REQUENTADO E AMIGO RECONCILIADO NUNCA DÃO		FEIJÃO DE CHISPE.....	292
BOM BOCADO	273	FEIJÃO FRADE COM ATUM.....	293
ÁGUA DE UNTO.....	273	FEIJÃO MOLEIRO COM PORCO.....	293
CALDO À LAVRADOR.....	273	FEIJÃO VERMELHO COM CHISPE	294
CALDO DE ABÓBORA.....	274	FEIJOADA À FEIRA DE BARCELOS.....	294

GRELOS COM ROJÕES.....	294	ARROZ DE SARRABULHO À MODA DE PONTE DE LIMA.....	314
GRELOS SALTEADOS.....	295	ARROZ DE SARRABULHO À MODA DE VIANA.....	315
MEIA DESFEITA.....	295	ARROZ SARRABULHO DE PONTE DA BARCA.....	316
RANCHO À MODA DO MINHO.....	295	ARROZ FRESCO DE BACALHAU.....	316
PETISCOS TENS MAIS OLHOS DO QUE BARRIGA.....	297	ARROZ PICA NO CHÃO.....	316
BOLACHOS BRANCOS.....	297	ARROZ DE PICA NO CHÃO À MODA DE VILA VERDE.....	318
BOLINHOS DE BACALHAU.....	297	MILHOS RICOS.....	319
BOLINHOS DE FARINHA MILHA.....	298	OS MÍLHAROS (OU MILHOS).....	320
FILETES DE POLVO.....	298	PAPAS DE MILHO.....	321
ISCAS À MODA DE BRAGA.....	299	CARNE NÃO VÁ COM TANTA FOME À CARNE, NEM COM TANTA SEDE AO POTE.....	322
PASTÉIS DE FARINHA DE MILHO.....	299	AVES A GALINHA DA MINHA VIZINHA É MAIS GORDA QUE A MINHA.....	324
PATANISCAS.....	300	CAPÃO NO FORNO.....	324
PATANISCAS DE BACALHAU.....	300	FRANGO RECHEADO.....	324
PÊGA.....	300	GALINHA MOURISCA.....	325
PRESUNTO.....	300	GALINHOLAS.....	325
PUNHETAS DE BACALHAU.....	301	GALO ASSADO À MODA DE BARCELOS.....	326
SALPICÃO.....	301	GALO DE CABIDELA.....	326
SANGUE COZIDO.....	301	PATO ASSADO COM ENCHIDOS.....	327
ARROZ E MILHO ARROZ BEM GUISADO, MAS BEM REPOUSADO.....	302	PERU.....	327
ARROZ DE FEIJÃO VERMELHO COM NETOS.....	302	PERU ESTUFADO E RECHEADO «À MEIRA».....	328
ARROZ DE AFOGADO.....	302	PERU RECHEADO ASSADO NO FORNO.....	329
ARROZ DE BACALHAU.....	303	COELHO A LEBRE É DE QUEM A LEVANTA E O COELHO DE QUEM O MATA.....	330
ARROZ DE BERBERICHOS (BERBIGÃO).....	303	COELHO À FUNDADOR.....	330
ARROZ DE COELHO.....	304	COELHO À FUNDADOR COM ESPUMANTE TINTO.....	330
ARROZ DE COELHO DE CABIDELA.....	304	COELHO ASSADO.....	331
ARROZ DE ERVILHAS DE QUEBRAR.....	305	COELHO GRELHADO COM TOUCINHO.....	331
ARROZ DE FAVAS.....	305	MASSA DE COELHO.....	332
ARROZ DE FORNO.....	306	CABRITO, ANHO E CABRA QUEM CABRITOS VENDE E CABRAS NÃO TEM, DE ALGUM LADO LHE VEM.....	333
ARROZ DE FRANGO.....	306	ANHO GRELHADO À MODA DOS CARVOEIROS DA SERRA D'ARGA.....	333
ARROZ DE FRANGO PICA NO CHÃO.....	306	CABIDELA À S. JOSÉ.....	333
ARROZ DE LAMPREIA DE PONTE DA BARCA.....	307	CABRITINHO DA SERRA DO GERÊS NO FORNO.....	334
ARROZ DE LAMPREIA DO RIO MINHO.....	307	CABRITO À SÃO JOSÉ (FORNO DE LENHA).....	334
ARROZ DE LAMPREIA DO RIO CÁVADO.....	309	CABRITO ASSADO.....	335
ARROZ DE MARISCO.....	309	CABRITO ASSADO À MODA DE MONÇÃO.....	335
ARROZ DE TAMBORIL.....	310	CABRITO ASSADO À SERRA D'ARGA.....	336
ARROZ DE MIÚDOS.....	310	CABRITO ASSADO À MONDIM DE BASTO.....	337
ARROZ DE "MIÚDOS" DE PORCO NO POTE.....	311	CABRITO ASSADO NO FORNO.....	337
ARROZ DE NETOS.....	311	CABRITO DO MONTE ASSADO NO FORNO.....	338
ARROZ DE PATO.....	311	CABRITO FRITO.....	339
ARROZ DE PATO À JUDITINHA.....	312	CABRITO FRITO COM MIGAS VERDES.....	340
ARROZ DE PATO À MODA DE BRAGA.....	312	CABRITO MAMÃO À CASTELÃES.....	340
ARROZ DE POLVO.....	313	CABRITO NA BRASA.....	340
ARROZ DE SARDINHAS.....	314		

CABRITO RECHEADO À MODA DA GAVE.....	341
CABRITO SERRANO	342
CALDEIRADA DE CABRA.....	342
CARNE DE CABRITO DE CASTRO LABOREIRO.....	343
CORDEIRO À MODA DE MONÇÃO.....	343
ENSOPADO DE CABRITO	344
GUISADO DE CABRA.....	344
SARAPATEL DE CABRITO À SERRA D'ARGA.....	345
O VERDE	346
PORCO PORCO FRESCO E VINHO NOVO, CRISTÃO MORTO	347
BIFES DE PRESUNTO DE CASTRO LABOREIRO.....	347
BIFES DE PRESUNTO DE MELGAÇO.....	347
BELOURAS.....	348
BOLACHO (FARINHOTES).....	348
BUCHO RECHEADO GUIMARÃES	348
CABIDELA DE PORCO	349
CABIDELA MINHOTA À MODA DE VIANA.....	349
CARNE DE PORCO ESTUFADA COM CASTANHAS	350
FARINHATOS.....	350
LEITÃO RECHEADO	351
LOMBO DE PORCO.....	351
LOMBO DE PORCO COM CASTANHAS.....	352
LOMBO DE PORCO COM LARANJA.....	352
MASSA À LAVRADOR.....	353
PAPAS DE SARRABULHO.....	353
PAPAS DE SARRABULHO À MODA DE VILA VERDE	354
PAPAS DE SARRABULHO À MODA DE AMARES.....	354
PAPAS DE SARRABULHO À MODA DE BRAGA	355
PAPAS DE SARRABULHO À MODA DE BARCELOS	356
PELOUROS	356
PERNA DE PORCO	357
PERNIL À LAVRADOR.....	357
ROJÕES.....	358
ROJÕES À MODA DO MINHO	358
ROJÕES COM OSSINHOS.....	359
ROJÕES ROJADOS.....	359
SARAPATEL À MINHOTA.....	360
SARRABULHO DE BOURO	360
SARRABULHO DE MELGAÇO.....	361
TRIPA ENFARINHADA (FARINHEIRA BRANCA).....	361
TRIPAS.....	362
TRIPAS DE PORCO	362
UNTOS DE MELGAÇO.....	363

VACA E VITELA A CARNE DO ACÉM É POUCA, MAS SABE BEM	364
AÇORDA DE FORNO	364
BARRIGAS DE FREIRA.....	364
BIFE À ROMARIA DE PORTO D'AVE	364
CARNE DE CACHENA COM ARROZ DE FEIJÃO TARRESTRE.....	365
CARNE DE VACA ASSADA À MODA DE BARCELOS.....	366
CARNE DE VACA ESTUFADA.....	366
COSTELETA BARROSÃ COM COGUMELOS SALTEADOS E PESTO DE COENTROS.....	367
COZIDO À PORTUGUESA DE PONTE DA BARCA.....	367
COZIDO À PORTUGUESA	367
COZIDO MINHOTO.....	369
FRIGIDEIRAS DE BRAGA.....	369
POSTA BARROSÃ À PONTE DA BARCA	370
POSTA MARONESA.....	370
TACÃOZINHO DE BOI BARROSÃO NA BRASA	371
VITELA ASSADA À MODA DE FAFE	371
VITELA ASSADA À ZÉ DA MENINA (FAFE)	372
VITELA ASSADA.....	372
VITELA ASSADA NO FORNO.....	373
VITELA ESTUFADA.....	373
CAÇA QUEM AOS TRINTA COME ASSADA A LEBRE E COZIDA A PERDIZ, NÃO SABE O QUE FAZ NEM O QUE DIZ.....	374
COELHO À CAÇADOR.....	374
JAVALI COM CASTANHAS.....	374
PERDIZ COM MOLHO DE VILÃO.....	375
VEADO À D. DINIS	375
ENCHIDOS QUEM FOI À MISSA PERDEU A CHOURIÇA.....	376
CHOURIÇAS DE CARNE	376
CHOURIÇAS DE SANGUE.....	376
CHOURIÇAS DE VERDE (SARRABULHEIRA).....	377
CHOURIÇO DE SANGUE.....	377
PEIXE O PEIXE DEVE NADAR TRÊS VEZES: NA ÁGUA, NO MOLHO E NO VINHO.....	378
DO RIO A TRUTA E A MENTIRA, QUANTO MAIOR MELHOR.....	380
ANGULAS COM TOUCINHO.....	380
DEBULHO DO SÁVEL	380
ENGUIAS EM MOLHO DE AMÊNDOAS.....	381
ESCABECHE DE TRUTAS.....	381
LAMPREIA À BORDALESA	382
LAMPREIA À BORDALESA OU COM ARROZ	383
LAMPREIA À MODA DE MONÇÃO.....	384
LAMPREIA AO ESTILO DE ARVO (ARBO)	385
LAMPREIA DO RIO CÁVADO À BORDALESA.....	385
LAMPREIA SECA ASSADA NA BRASA.....	386

LAMPREIA SECA, FRITA COM OVOS.....	386	PESCADA À VIANENSE	408
SÁVEL DE ESCABECHE À MODA DO MINHO	387	PESCADA ENCOBERTA.....	409
SÁVEL DE ESCABECHE.....	387	RAIA (ARRAIA) ESCONDIDA.....	409
TRUTAS ABAFADAS	388	ROBALO DO MAR DE ESPOSENDE ESCALADO NA BRASA.....	410
TRUTA NO FORNO (FAFE)	388	ROUPA-VELHA	410
TRUTA RECHEADA.....	389	SALMÃO GRELHADO	411
TRUTAS COM PRESUNTO	389	SARDINHAS DE COSTELETA.....	411
TRUTAS DO RIO COURA	390	SARDINHAS DE ESCABECHE	412
TRUTAS FRITAS DE BOURO.....	391	SARDINHAS RECHEADAS.....	412
DO MAR SARDINHA EM ABRIL: VÊ-LA E DEIXÁ-LA IR	392	SOLHA FRITA EM UNTO OU BANHA	413
AÇORDA DE BACALHAU.....	392	SOLHAS SECAS À MODA DE LANHELAS	413
BACALHAU À ABADIA.....	392	CRUSTÁCEOS, MARISCOS E MOLUSCOS NEM TANTO AO MAR NEM TANTO À TERRA.....	414
BACALHAU À BOM JESUS.....	393	CARRO À MODA DE VIANA	414
BACALHAU À BRAGA.....	393	LAGOSTA AO NATURAL DA CLARA PENHA	414
BACALHAU À CONVENTO	394	LAMPARÕES À MODA DO PESCADOR.....	415
BACALHAU À CRUZEIRO	394	MASSA À LAVRADOR COM FILETES DE POLVO	415
BACALHAU À DEVESA	395	POLVO À BORDALESA	416
BACALHAU À GIL EANES.....	395	POLVO GUISADO À MINHOTA	416
BACALHAU À MARGARIDA.....	396	TORTA DE CAMARÃO	417
BACALHAU À MARGARIDA DA PRAÇA	396	DOÇARIA SE QUERES O VELHO MENINO, EM CIMA DO DOCE, DÁ-LHE VINHO.....	418
BACALHAU À MINHOTA.....	397	DOCES DE COLHER.....	420
BACALHAU À MIQUELINA (VERSÃO REVISITADA).....	397	ALETRIA.....	420
BACALHAU À NARCISA.....	398	ARROZ DOCE.....	421
BACALHAU À PORTUGUESA.....	399	ARROZ DE PRÍNCIPE.....	421
BACALHAU À SÃO TEOTÓNIO.....	399	ARROZ DOCE SEM LEITE	422
BACALHAU À VIANA	400	BARRIGAS DE FREIRA	422
BACALHAU À ZÉ DO PIPO	400	BUCHO DOCE DE MELGAÇO	423
BACALHAU DE CEBOLADA.....	401	BUCHO DOCE DE MONÇÃO	423
BACALHAU COM BATATAS A MURRO	401	CREME DE AMÊNDOAS.....	424
BACALHAU ENCAPOTADO	402	ENCHARCADA MINHOTA	424
BACALHAU NO FORNO (AMARES).....	402	FORMIGOS	424
BACALHAU NO FORNO (BRAGA)	402	FORMIGOS À MINHOTA.....	425
BACALHAU NO FORNO	403	FORMIGOS DE PAREDES DE COURA	426
BACALHAU COM BROA	403	LEITE CREME.....	426
BACALHAU RACHEADO À MODA DE BRAGA	404	MEXIDOS.....	427
BACALHAU RECHEADO.....	404	MEXIDOS DE VIANA	428
BATATAS DE NATAL	405	MEXIDOS DO NATAL	428
CALDEIRADA À MODA DE VIANA.....	405	NATAS DO CÉU.....	429
CALDEIRADA À TIO FEITO	406	PAPAS DE MILHO-MIÚDO.....	429
CONGRO AMARELO	406	PUDIM ABADE DE PRISCOS.....	430
LINGUADO GRATINADO	407	PUDIM DE LARANJA.....	431
MIGAS DE BACALHAU	407	PUDIM MOLOTOFF	432
MISTA DE BACALHAU E POLVO.....	407	RECEITA DE OVOS-MOLES.....	432

SOPA DOCE	433	OVOS MOLES.....	453
SOPA SECA DE PÃO DURO.....	433	PALITOS.....	453
BOLOS GRANDES	434	PAPOS-DE-ANJO	453
BOLINHOL DE VIZELA.....	434	PASTEIS DE S. FRANCISCO	453
BOLO DE AMEIXAS SECAS.....	434	PASTEIS MIMOSOS	454
BOLO DE CARAMELO COM NOZES.....	435	QUEQUES DO MOSTEIRO	454
BOLO DE CHOCOLATE	435	QUEIJADAS DE BARCELOS.....	454
BOLO DE CHOCOLATE RECHEADO	435	QUEIJADINHAS DE BARCELOS	455
BOLO DE DISCOS DE ARCOS DE VALDEVEZ	436	REBUÇADOS DOS ARCOS (ARCOS DE VALDEVEZ)	456
BOLO DE GILA	436	SUPLICOS	456
BOLO DE LARANJA.....	437	TORTAS DE GUIMARÃES DOCE CONVENTUAL DE GUIMARÃES	457
BOLO DE MEL	437	VIÚVAS RICAS.....	458
BOLO DE MEL DE CABECEIRAS	437	VIUVINHAS	458
BOLO DE NOZES DE ARCOS DE VALDEVEZ	438	FRITOS	460
BOLO DE REQUEIJÃO DO MOSTEIRO DE S. BENTO	438	BOLINHOS DE JERIMÚ	460
BOLO DE SANTA INÉS.....	438	BOLINHOS DE JERIMÚ À MODA DE VIANA	460
BOLO SICÍLIA.....	439	BORRACHINHOS DE VALENÇA.....	461
CAVACA MINHOTA.....	440	BORRACHOS DO MINHO	461
PÃO DE LÓ	440	CLARINHAS DE FÃO	461
ROSCA DE CHOCOLATE	441	FILHOSES DE JERIMÚ.....	462
ROSCA DE MONÇÃO	442	MEIAS LUAS – DOCE CONVENTUAL VIANENSE	463
ROSCA MULATA.....	442	RABANADAS.....	463
TARTE DE LARANJA.....	442	RABANDAS ANTIGAS	464
TORTA DE VIANA.....	443	RABANADAS DE LEITE.....	464
TOUCINHO-DO-CÉU DOCE CONVENTUAL DE GUIMARÃES	444	RABANADAS DE MEL	464
TOUCINHO DO CÉU DE BRAGA	445	RABANADAS DE VIANA	465
BOLOS PEQUENOS.....	446	RABANADAS VIMARANENSES	465
BARQUILHERES	446	SONHOS.....	466
BISCOITOS DE MILHO DE COURA	446	SONHOS DE BARCELOS	467
BOLINHOS DE CHÁ	447	DOCES DE FRUTA.....	468
BRISAS DO CÁVADO	447	AMEIXA SECA.....	468
CASADINHOS DA PÁSCOA	447	CALONDRO SECO	468
CAVACAS DE MANTEIGA	448	COMPOTA DE PÊRA, PÊSSEGO, MAÇÃ, MELANCIA E MELÃO	469
CHARUTOS DOS ARCOS	448	DOCE DE CALONDRO.....	469
DOCE BRANCO	449	DOCE DE LARANJA AOS GOMOS	470
DOCES DE ROMARIA, DOCE BRANCO.....	449	DOCE DE CASCA DE LARANJA	470
DOURADAS DO MOSTEIRO.....	450	MARMELADA DE MAÇÃ.....	470
FATIAS DE BRAGA.....	450	MARMELADA E GELEIA DE MARMELO.....	471
FIDALGUINHOS.....	450	PASSAS DE UVAS	471
FONDANT.....	451	PÊRAS SECAS	471
HÉLICES.....	451	DOCE DE PÊRA	472
MAÇAPÃES.....	452	CONTEMPORÂNEOS.....	474
MOLARINHAS DE RENDUFE	452	ARCOS DE VALDEVEZ.....	476

CARPACCIO DE CACHENA.....	476
ARANCHINI DE CACHENA.....	476
BARCELOS.....	478
LOMBO DE PORCO RECHEADO.....	478
ISABELINHAS.....	478
MARMELADA DE MAÇÃ PORTA DA LOJA.....	479
PUDIM DE GALO.....	479
CABECEIRAS DE BASTO.....	480
BATATAS À ESCOLA.....	480
CAMINHA.....	481
ROBALO À BELA MARINHEIRA.....	481
ESPADARTE COM ESCABECHE DE BETERRABA.....	481
ESPOSENDE.....	482
POLVO À ESPOSENDE.....	482
MELGAÇO.....	483
POLVO GRELHADO COM BATATAS A MURRO, GRELOS E BROA FRITA.....	483
PASTEIS DE ALVARINHO.....	483
CREME DE ESPUMANTE DE ALVARINHO.....	484
PONTE DA BARCA.....	485
NACO À TERRAS DA NÓBREGA.....	485
TERRAS DE BOURO.....	486
PEDAÇO DO GERÊS.....	486
VALENÇA.....	487
BACALHAU À CONTRASTA DE VALENÇA.....	487
PRODUTOS LOCAIS IDENTIFICADOS PELOS MUNICÍPIOS.....	488
SUB-REGIÃO ALTO MINHO.....	488
SUB-REGIÃO CÁVADO.....	489
SUB-REGIÃO AVE.....	490
PRODUTOS TRADICIONAIS QUALIFICADOS.....	491
GLOSSÁRIO.....	492
BIBLIOGRAFIA FINAL.....	493

Ficha técnica

Entidades Promotoras	Consórcio Minho Inovação Comunidades Intermunicipais do Alto Minho, Cávado e Ave
Coordenação Editorial	Joana Santos, Nuno Vieira e Brito Instituto Politécnico de Viana do Castelo
Gestão de Conteúdos	Feel Travel Minho
Projeto Gráfico e Design	OPAL Publicidade
Fotografia	Sombra Básica Unipessoal, Lda
Cofinanciado por	  
1ª Edição	Outubro de 2021 500 Exemplares
ISBN:	978-989-53369-4-4
Depósito Legal:	497622/22

Agradecimentos

Município de Amares
Município de Arcos de Valdevez
Município de Barcelos
Município de Braga
Município de Cabeceiras de Basto
Município de Caminha
Município de Esposende
Município de Fafe
Município de Guimarães
Município de Melgaço
Município de Monção
Município de Mondim de Basto

Município de Paredes de Coura
Município de Ponte da Barca
Município de Ponte do Lima
Município da Póvoa de Lanhoso
Município de Terras de Bouro
Município de Valença
Município de Viana do Castelo
Município de Vieira do Minho
Município de Vila Nova de Cerveira
Município de Vila Nova de Famalicão
Município de Vila Verde
Município de Vízela

Ana Bouças | Ana Marques Pereira | Ana Paula Xavier | Ana Soeiro | Ana Sofia Rodrigues | Ana Teresa Ferreira Oliveira | Anabela Ramos | António Loureiro | Carlos Fontão de Carvalho | Cristina Mendes | Conceição Costa Mendes | Diane Dodd | Dulce Freire | Gonçalo Maia Marques | Guida Cândido | João Sobreiro | José Vieira Leite | Luís Lavrador | Luís Pedro Martins | Manuela Vaz Velho | Maria Antonieta Vaz de Morais | Pedro Pereira | Rafael Oliveira | Rita Pinheiro | Rui Dantas | Virgínia Ribeiro

Nota de Abertura

O Minho tem nas suas tradições gastronómicas um valor imenso que muito tem contribuído para a valorização da oferta e para o reforço da atratividade turística do território. O seu património gastronómico é reconhecido e apreciado pela sua diversidade, sabores únicos e qualidade dos produtos com que os pratos são confeccionados. A gastronomia do Minho é rica e apetitosa, refletindo a história e a tradição.

As artes culinárias e os saberes ancestrais constituem um património intangível e testemunho da nossa identidade cultural o que, a par dos produtos endógenos de grande qualidade, explica o sucesso da gastronomia do Minho.

A forte notoriedade da região nesta área aliada à singularidade dos seus vinhos e gastronomia, perspetiva uma nova era da gastronomia minhota que aposta fortemente na qualidade e na inovação agroalimentar.

O Consórcio Minho Inovação constitui uma parceria singular a nível nacional que integra, além das três Comunidades Intermunicipais do Minho (Alto Minho, Cávado e Ave, representando 24 municípios), associações de desenvolvimento local, instituições de ensino e mais de 820 empresas e 120 associações. É missão desta parceria a concretização da Estratégia de Eficiência Coletiva PROVERE Minho Inovação cujo principal objetivo visa a valorização dos recursos endógenos do Minho, em particular nas zonas de baixa densidade, destacando-se, neste âmbito, a aposta na enogastronomia.

O trabalho desenvolvido pelo Minho Inovação em prol da valorização da gastronomia tem dado frutos visíveis que resultam da dinamização e do apoio a um conjunto diversificado de iniciativas, entre as quais se destacam:

- Implementação de projetos como o “PROVE Minho”, da iniciativa das Associações de Desenvolvimento Local (ADLs), nomeadamente da ADRIMINHO, da ADRIL e da ATHACA, que reinventou o receituário tradicional minhoto, através da cooperação entre produtores e a apresentação conjunta de quatro vales (Minho, Lima, Cávado e Ave);
- A atribuição ao Minho do galardão Região Europeia da Gastronomia 2016, partilhado no primeiro ano de existência deste título, com a Catalunha (uma das regiões europeias que tem maior projeção internacional nesta área), materializa, em termos institucionais o reconhecimento da sua excelência gastronómica;
- A realização de quatro edições (desde 2018) do *Minho Young Chef Awards*, competição organizada e promovida pelo Consórcio Minho Inovação com o objetivo de promover os jovens chefs, estimulando a inovação culinária, a divulgação da cozinha tradicional e dos produtos locais. Esta competição regional dá acesso à participação competição internacional, designada por European Young Chef Awards (EYCA) que permitiu, desde 2018, criar um programa de intercâmbio de experiências e de cooperação na área da gastronomia com outras regiões europeias. Em 2021, o concurso internacional será realizado no Minho e a sua organização será assumida pelo município de Braga que contará com o apoio do Consórcio Minho Inovação;
- Participação desde 2021 no concurso *Food Film Menu*, que visa sensibilizar para a importância da singularidade cultural e alimentar como forma de garantir um futuro mais sustentável. Este concurso organizado pelo Instituto Internacional de Gastronomia, Cultura, Arte e Turismo (IGCAT) pretende destacar culturas alimentares distintas, fortalecendo o bem-estar das comunidades.

- O trabalho realizado pelos municípios do Minho na execução de ações que visam a capacitação bem como a certificação e a qualificação de produtos e de especialidades gastronómicas, envolvendo a restauração nestes processos.

Conscientes que a existência de um Referencial Gastronómico do Minho que possa constituir a pedra da roseta da cozinha minhota é vital para a sua preservação e afirmação futura, o Consórcio Minho Inovação tomou a iniciativa de desafiar o Instituto Politécnico de Viana do Castelo (IPVC) para levar a cabo este empreendimento e elaborar esta obra fundamental.

Assim, a ação do Consórcio Minho Inovação que contou com o envolvimento próximo dos principais atores presentes na gastronomia minhota, desde os restaurantes, as escolas, os chefs, as confrarias, as ADLs, de produtores locais e empresariais, a par da orientação técnica e científica assegurada pelo IPVC, tornaram uma realidade esta a primeira edição do Referencial Gastronómico do Minho.

Este documento terá, certamente, pecados e imperfeições, quem não os tem, contudo serão passíveis de perdão na certeza de que se trata de uma obra em permanente cocriação e aperfeiçoamento. O mérito de ser o primeiro, esse, já ninguém lho retira.



O Presidente do Consórcio Minho Inovação

Manoel Batista Calçada Pombal

Prólogo

O Minho simbiose de sabores e sensações

Como desafiador é “Olhar o Minho” pela sua diversidade de cores, riqueza de emoções, encanto de sabores, profusão de sensações. Como nos embalamos com o passar do tempo, no “Inverno chuvoso e frio; num branco cristal da geada e lama escura dos tortuosos córregos; em que a terra recebe, entre rabanadas de vento e bâtegas de água fustigantes, a dádiva da semente: milho, feijão, cevada..., buscando no aconchego do borralho, na noite precoce, o regalo fervente das sopas”; ou mesmo na “Primavera no campo: no rebentar dos gomos, das «novidades»; um florir intenso e extenso de roxos e amarelos num chão verde. Não tarda a abundância da colheita.”

Como nos absorvemos pela Alegria exuberante das Festas e Romarias, unindo o divino ao profano “Sim senhor, famoso! Disto nem no céu! Bela coisa”, anestesiando jovens e velhos, num sentido e genuíno cariz popular, que ultrapassa solares e salões, percorre a rua, em vistosos e coloridos trajas que percorrem tempos...

Como nos acolhemos à Hospitalidade dos minhotos “Que todas as horas eram livres para receber os amigos”, sempre com um sorriso franco e contagiante, partilhando casa, mesa e uma conversa que se alonga pelo serão, aquecido por uma boa aguardente velha da região...

Enfim, como nos rendemos aos sabores e sensações de uma Gastronomia única, feita do divino e do pecado, do vermelho e do verde, do fidalgo e do popular, do campo e do mar, sempre com um incompreensível sentir do desconhecido e inconfessável prazer, que pretendemos interminável.

Pois é através do conhecimento do território e, em particular, das suas populações, dos seus usos e costumes, das suas tradições e do património, que descobrimos

também algo de nós, da nossa identidade. O Minho é, também nesse contexto, um exemplo diverso e rico, como exemplifica, no domínio da gastronomia, a atribuição, em 2016, do galardão Minho - Região Europeia da Gastronomia, pelo Instituto Internacional de Gastronomia, Cultura, Artes e Turismo. É através de um consórcio, constituído pelos 24 Municípios do Minho, Minho Inovação e da sua relação com o IGCAT, que se promove a região numa perspetiva de consciencialização sobre a sua singularidade cultural e alimentar, estimulando a criatividade e a inovação gastronómica, melhorando os padrões de turismo sustentável e fortalecendo as comunidades e o seu bem-estar.

O Referencial Gastronómico do Minho é o reflexo da cooperação e colaboração de todos os Municípios das Comunidades Intermunicipais do Alto Minho, Cávado e Ave, as Associações de Desenvolvimento Local e outros agrupamentos preocupados com a valorização e qualificação dos produtos tradicionais Portugueses. Coordenado pelo Instituto Politécnico de Viana do Castelo, este associou ao referenciais contributos de especialistas em áreas conexas, arqueologia, literatura, artística, reforçando a gastronomia como uma arte promotora de desenvolvimento e conhecimento.

A Gastronomia acrescenta valor às pessoas curiosas que se deslocam para conhecer, procuram experiências e destas os afetos que recordam ou memorizam. Um desafio em recriar fielmente as memórias do Minho e sua identidade, mas pensando no Futuro e na inovação, reinterpretando sem descaracterizar.

O protagonista do referencial é a receita, identificada em cada município e sobre a qual criou uma narrativa. Ou seja, uma história para a apresentação do seu prato típico harmonizando com o vinho mais adequado, permitindo uma experiência enogastronómica.

“Amar o Minho” reflete o envolvimento, os laços de cooperação e colaboração de um documento vivo, onde os Minhotos se identificam. Um documento que é Festa, Alegria, Afetos, Sensações, enfim, Gastronomia.

Joana Santos e Nuno Vieira e Brito
(Coordenadores do Referencial Gastronómico do Minho)

P R E F Á C I O

Um corredor *verde* para a biodiversidade e o sucesso económico

O IGCAT (Instituto Internacional de Gastronomia, Cultura, Artes e Turismo) acredita que a proteção e a promoção da nossa rica identidade cultural e diversidade alimentar podem fortalecer as comunidades locais. Uma das razões pelas quais sentimos que precisamos intervir, deve-se ao facto de o mundo já ter perdido 70% da sua biodiversidade.

A perda da biodiversidade deve-se à destruição do habitat causada pela exploração excessiva de certas culturas, animais, e peixes para consumo humano resultando numa intensificação agrícola (monocultura, em vez de policultura e uso de pesticidas etc.), às mudanças climáticas, poluição e às espécies invasoras. Tudo isto, à exceção da última, são razões relacionadas com alterações na atividade humana que se têm vindo a verificar desde a viragem do século passado.

Se os consumidores continuarem a preferir a produção global em vez de valorizarem a produção local, vamos não só reduzir e limitar ainda mais a nossa diversidade alimentar como aumentar a nossa dependência em fontes externas para o abastecimento dos nossos alimentos (criando assim um mundo de insegurança alimentar) e agravar ainda mais as mudanças climáticas no planeta.

O IGCAT propõe uma solução simples - comer bem e apoiar a biodiversidade do planeta enquanto se festeja a boa comida e o património cultural de cada região. No entanto, ainda se hesita em fazer isto por causa da ideia de que proteger e promover a nossa singularidade alimentar acarreta gastos públicos. As regiões com parques naturais para proteger ou com um rico património edificado

certamente que pensam que não se podem dar ao luxo de investir mais. No entanto, as Regiões da Gastronomia estão a provar que quando instituições públicas, privadas, do setor terciário e instituições geradoras de conhecimento trabalham juntas se pode criar novos paradigmas económicos que tanto se encaixam no ethos de uma economia circular como de um modelo moderado de capitalismo.

O IGCAT tem como objetivo ajudar os líderes locais, dando-lhes acesso a uma rede mundial de especialistas de vários campos, tais como cultura, biodiversidade, arte, turismo, produção de alimentos, património, desenvolvimento de PMEs, meio ambiente, saúde, hospitalidade, entre outras e, em conjunto, explorar as oportunidades de negócios, protegendo tanto por origem geográfica como por marca regional os produtos para exportação e, ao mesmo tempo, melhorando a qualidade da hospitalidade a fim de atrair um turismo responsável, consumista e sustentável para a região.

Muitos de nós já ouviram o argumento de que é necessário tratar os nossos países como se de um negócio se tratasse, que os nossos países e regiões precisam ser competitivos caso contrário ficaremos para trás. Infelizmente, este modelo provou beneficiar apenas os acionistas ricos e não os cidadãos. Então, a pergunta é o que é que aconteceria se, em vez disso, administrássemos as nossas regiões e / ou os nossos países como se fosse uma casa? Uma casa onde apoiamos e cuidamos dos idosos porque eles são sábios e a sua sabedoria não tem preço; onde educamos os jovens e garantimos que eles tenham uma dieta equilibrada de comida boa, ar fresco e exercício físico; onde proporcionamos condições de trabalho favoráveis aos que podem trabalhar e; criamos um ambiente agradável para todos nós descansarmos, relaxarmos e recarregarmos as baterias.

É essencial preservar um ambiente de biodiversidade para proteger ou criar belas paisagens. Se queremos que visitantes responsáveis e sustentáveis fiquem connosco e nos divulguem pelo mundo, precisamos mais do que nunca de pensar como projetamos os nossos espaços. Nem todos compartilhamos a mesma

visão de estética contemporânea, mas todos apreciamos espaços verdes, ruas arborizadas e arranjos florais. Os jardins urbanos e as inovações nos espaços urbanos verdes estão agora a assumir todas as formas e tamanhos em todo o mundo, desde plantas comestíveis para comunidades inteiras, jardins de telhado, arbustos verdes que fornecem barreiras de segurança nas estradas, a vinhas que proporcionam a tão necessária sombra ao longo dos passeios. Ao trabalharmos juntos, podemos criar soluções criativas para usar plantas autóctones para garantir Regiões de Gastronomia mais ecológicas, harmoniosas, comestíveis.

Para proporcionar uma Experiência Gastronómica de Primeira na região, toda a experiência conta - isso inclui a impressão que a região dá quando se vai e se regressa da experiência gastronómica. O principal desafio é surpreender e encantar visitantes, mas isso exige inovação e originalidade, histórias autênticas, além de uma paisagem consistentemente deslumbrante para os visitantes mais aventureiros explorarem as áreas mais remotas da região onde os benefícios económicos seriam sentidos mais profundamente. O Minho tem todo o potencial, com vinhos e produtos alimentares locais excecionais e paisagens fabulosas. O que precisa de uma reflexão adicional é como transformar as bermas das estradas de zonas industriais em estradas verdes e pitorescas para que os visitantes desejem explorar mais além os maravilhosos restaurantes do Minho presentes em toda a região. As suas soluções terão certamente o benefício extra de apoiar o sustento da biodiversidade na região.

Com o vosso entusiasmo e enorme esforço, estamos sem dúvida a construir um legado alimentar duradouro para o Minho e juntos estamos a fazer a diferença para as gerações futuras.

Diane Dodd
(Presidente do IGCAT)



Arte, Alimentos e *Cultura*



A ligação entre a arte e a alimentação foi sempre uma temática muito sedutora para estudiosos de distintas áreas do conhecimento (sociologia da arte, filosofia da arte, história da arte, entre outras) e artistas. A história da arte acompanha a humana, pelo que a obra e o artista não habitam isolados do mundo real e espiritual onde estão inseridos. O ato de nutrição e rituais associados, bem como diferenciados alimentos, foram e continuam a ser fontes de inspiração para os artistas, como é comprovado desde as primeiras representações pictóricas até aos tempos atuais.

Relacionado com a transitoriedade da vida nómada, o homem pré-histórico registou as suas presas (mamutes, bisontes, cavalos e outros animais) associadas ao ritual da caça. São desenhos a que poderemos atribuir um cariz naturalista e mágico-religioso, dado que o simples facto de desenharem o animal poderia interferir na captura da presa, reprimindo o seu carácter e enfraquecendo-a. (Gombrich, 2005).

Milhares de anos depois, no Antigo Egipto (3.500 a.C. - 1.100 a.C.), os alimentos, para além de assegurarem a subsistência da população, eram considerados como sagrados, sendo oferecidos aos deuses e mortos. As diversas fontes, arqueológicas, escritas e, sobretudo, iconográficas, permitem-nos compreender como era a produção, a circulação e o consumo dos produtos integrantes na alimentação dos egípcios, como nas ilustrações e vinhetas de papiros de que é exemplo o Livro dos Mortos¹ no Novo Império (Fernandes, 1998).

Convivendo com as artes do Egipto e da Mesopotâmia, a arte da civilização minoica é repleta de temática marinha (peixes, polvos), possivelmente pela sua natureza mercantil e da sua localização, expressas no grande acervo de vasos cerâmicos

¹ Designação dada a uma coletânea de feitiços, receitas mágicas, orações, que orientava os sobre os caminhos a seguir e obedecer para atingir o reino de Osíris (símbolo do renascimento da alma e da imortalidade), colocados nos túmulos junto das múmias da classe social elevada, os escribas, sacerdotes e membros da família real (Fernandes, 1998).

pintados sobretudo no “estilo marinho” que teve seu apogeu entre 1500 e 1400 a.C. O mesmo motivo pode ser encontrando nas pinturas murais dos seus belos palácios desta civilização (Janson, 1989).

Remonta à Grécia e Roma Antigas a prática de representação de alimentos ou rituais associados, onde banquetes e bacanais foram celebrados através da literatura, pintura e dos mosaicos. A origem da natureza morta² relacionada com o conceito de imitação (a mimese) nasce na Grécia, não como género pictórico autónomo, mas apreciado pelo aspeto decorativo. A maior parte do que se sabe sobre a pintura grega deriva de fontes literárias e de cópias romanas. As cenas de symposium (banquetes) onde circulavam bebidas, comida e objetos, também eram ilustradas, nomeadamente na pintura cerâmica e em frescos como no de Paestum.

Na pintura romana, como a encontrada nos frescos romanos e mosaicos de alta qualidade plástica nas ruínas de Pompeia e Herculano, descobertas em 1748 e 1738, demonstra a preservação da tradição ilusionista grega, sobretudo da fase clássica e helenística. Neles podem ser observadas a reprodução de objetos, flores, frutos e animais, alimentos, preparativos de refeições e cenas de grandes banquetes públicos e privado.

Coexistindo com a cultura pagã romana, os primeiros cristãos, sendo um grupo minoritário perseguido, não produziram obras de arte, no entanto, começaram por definir o seu universo figurativo cristão, provavelmente em finais do séc. II e início do III, onde a temática como as estações do ano passou a ser considerada como símbolo da renovação da vida. Motivos como Cristo como Bom Pastor, o Cordeiro Eucarístico, o peixe e o lábaro, aves picando videiras, entre outros, passaram a figurar, nomeadamente na pintura parietal (Gombrich, 2005).

Em plena Idade Média, os artistas expressavam-se com alguma liberdade criativa representando objetos da vida cotidiana como componentes decorativos

² O termo natureza-morta, segundo o historiador de arte alemão Norbert Schneider surgiu primeiramente em inventários de arte na Holanda no séc. XVII. Refere-se a uma temática utilizada em diversas expressões artísticas, para algo inanimado, artefactos, frutas e legumes, louças, peixes, animais mortos (peças de caça, peixe, marisco), instrumentos musicais, flores, livros, taças, garrafas e copos de vidro, objetos de metal, conchas, porcelanas, caveiras, entre outros. A natureza morta chega a ser reconhecida como género temático inferior, depois da pintura histórica, retrato, pintura animalista e paisagem, de acordo com a Academia Real de Pintura e Escultura de Paris (1699), por ser uma representação fiel e imitativa da realidade em que a destreza do artista é avaliada. (Schneider, 1999).

e secundários, junto às figuras sagradas, integradas em composições de simbolismo religioso. Detentor do saber, o clero sentiu necessidade de elaborar um manuscrito (Breviário), que continha certos princípios e orações de acordo com o modelo litúrgico, o que deu origem a um livro de devoções privado, o Livro de Horas ou Livro Missal, que gradualmente foi introduzido nas comunidades cristãs laicas. Pensando na exclusividade e originalidade de cada livro como atributo da riqueza de seus possuidores, este era ricamente ilustrado, não apenas com figuração religiosa, mas com outros dados úteis, como os calendários. Temas profanos, como, por exemplo, os relacionados com o trabalho rural, os “Trabalhos do Mês” que associavam as doze divisões do ano a uma atividade rural específica (cultivo de frutos, colheitas, plantação de árvores, semear, matança do porco, etc.), eram muitas vezes exibidos nestes calendários (Souza, 2017).

Gradualmente, os artistas nos finais do séc. XV, inspiravam-se -se na cultura da antiguidade e no mundo natural, em conjunto com imagens devocionais. Em 1599, pela primeira vez, o mestre barroco Caravaggio (1571-1610) pinta uma natureza morta, *Cesta de Frutas*, declarando que era tão difícil representá-la como representar a figura humana, o que foi escandaloso no seio artístico (Hibbard, 1983). Pieter Aertsen (1508-1575), pintor maneirista ativo em Antuérpia e Bruxelas, devido à grande atividade mercantil da época, começou a pintar motivos de inspiração bíblica em contextos diversos, como cenas mercados³, cenas de cozinha, talhos⁴. Tais pinturas pretendiam alertar contra os perigos dos hábitos de consumo decorrentes de uma abundante oferta de produtos, devido à grande atividade comercial da época. Estas obras antecederam a pintura de género e costumes de Pieter Bruegel, o Velho (1525-1569), que se ocupou sobretudo do quotidiano do povo, das suas atividades e dos seus hábitos (cenas de trabalhos agrícolas, festas, casamentos, etc.).

No séc. XVII, o mundo da arte tornou-se empenhado no exame científico e a pintura de natureza morta floresceu como um género independente. Como um dos assuntos mais populares, a comida foi retratada com um realismo

³ As pinturas italianas apresentam uma ordenação e exposição dos produtos de forma diferente das pinturas flamengas, cuja abundância arranjadas quase cientificamente, como se houvesse uma classificação e separação dos géneros em recipientes, colocados com uma leve inclinação para que seus conteúdos sejam mais bem visualizados, como as obras de Vincenzo Campi (1536 - 1591). Era comum serem apresentadas carcaças de animais, associando-as à morte que aguardava todos os crentes.

⁴ Os cadáveres de porcos ou de bois esquartejados, suspensos em traves, transmitiam a ideia de morte.

requintado e detalhado, particularmente nos Países Baixos⁵, Itália e Espanha.

As Vanitas⁶ foi um tema muito comum em toda a Europa no final do séc. XVI e por todo o séc. XVII (seu período áureo), até ao início da centúria seguinte. Estes tipos de obras tornaram-se muito populares, sobretudo nos Países Baixos, pela capacidade realista com a qual eram pintados, tanto no seio do catolicismo e protestantismo, dado que ambas as crenças desvalorizavam as possessões materiais, apelando os observadores a confrontarem a realidade da morte, do julgamento final, do céu e do inferno (Rivera, 2004). Enquanto algumas telas representavam a festa como um prazer terreno, outras obras exprimiam mais sobriedade e abstinência, como aviso contra a tentação e ganância excessiva. Exibiam uma fartura de alimentos (peixes, e mariscos, conchas, legumes, aves, bebidas, cestas de frutas, etc.), especiarias, taças de cristal, porcelanas, objetos de prata, geralmente colocados sobre uma mesa como se de banquetes se tratassem, indicando a riqueza do quem encomendava a pintura, mas também o contato com objetos alimentos exóticos de todo o mundo⁷.

Na Espanha, a pintura barroca deste tipo naturezas mortas vulgarizou-se com o termo Bodegones, referindo-se a pintura de alimentos e objetos de cozinha, num estilo austero e tenebrista, tendo origem na pobreza da mesa espanhola do séc. XVII. Tornou-se um género popular e teve como centros artísticos Sevilha, Madrid e Valência. À destreza técnica naturalista de Juan Sánchez Cotán (1560-1627) seguiram-se artistas como Francisco Zurbarán (1598-1664), Francisco

Herrera (1576-1656) e Diego Velasquez (1599 - 1660), entre os muitos artistas que rivalizavam entre si (Ortega, 2013).

Também em Portugal até meados do séc. XVII, onde predominava uma pintura que incidia tanto na temática religiosa como na profana, estas naturezas mortas de influência flamenga e espanhola popularizaram-se. Baltazar Gomes Figueira (1604-1674), pai da artista Josefa de Óbidos (1630-1684), foi o responsável pela importação deste género de pinturas para o nosso território, na medida em que a sua aprendizagem foi inteiramente realizada em Sevilha. Aí, apreendeu o espírito do bodegon da escola do naturalismo sevilhano, privando com os grandes pintores sevilhanos, como Francisco de Herrera (padrinho de Josefa), Juan del Castillo (1593-1657) e Francisco de Zurbarán (Serrão, 2000). Pintou obras como Natureza-morta com peixes, crustáceos, cebolas, laranjas e gato (1635-40); Natureza morta com laranjas, cebolas, peixe e caranguejo (1645) e Natureza morta com cordeiro e peças de caça (1645-55), entre outras. A sua filha Josefa, tão influenciada pela obra de seu pai, também veio a cultivar de uma maneira muito particular e provincial esta temática, executando Natureza Morta com Cardo e Marmelo e Laranja (1650); Natureza morta com bolos (1660); Natureza morta com fruta, verdura e flores (1660); Natureza morta com melancia e pêra (1670), Natureza morta com doces e barros (1676), etc. A par das iguarias da culinária de doces e frutos regionais, bacalhau, a pintora acrescentava objetos utilitários, potes, taças, etc.

Tal como o grande mestre francês da natureza morta e pintura de género no séc. XVIII, Jean-Baptiste-Siméon Chardin (1699-1779), outros artistas no universo português também se debruçavam sobre estas temáticas. Destacamos as obras José António Benedito Soares de Faria e Barros (1752-1809), que realçou atividades culinárias (mulher cortando hortaliça, rapaz cortando um cordeiro), vendedores de produtos alimentícios, e naturezas mortas. De salientar nesta centúria a obra do gravador e pintor Joaquim Manuel da Rocha (1727-1786), que nos deixou muitos estudos de figuras populares, sobretudo pescadores e homens carregando fardos ou cestos.

⁵ Na arte dos Países Baixos nos séculos XVI e XVII foi comum representar os elementos água, terra, fogo e ar, como referências ao mundo natural. Também as representações dos continentes, dos cinco sentidos foram pintados em séries, utilizando frequentemente figuras e paisagens, naturezas mortas (flores, frutas ou objetos), nos quais é fácil reconhecer uma relação alegórica. Não poderemos deixar de relembrar as séries de quadros Estações (1563) e Elementos (1566) de Giuseppe Arcimboldo (1523-1593), onde são construídas as imagens da figura humana recorrendo ao uso de elementos naturais como legumes, ramos de árvores, frutos, animais e flores.

⁶ O termo Vanitas provém de um versículo do Eclesiastes, que pertence aos chamados livros do Antigo Testamento e parte da ideia de que tudo é vaidade: "Vaidade de vaidades, diz o pregador; vaidade de vaidades, tudo é vaidade". (cit. por Casimiro, 2015).

⁷ Como exemplos, apresentamos alguns elementos expostos nas telas e suas diferentes significações: A vela ou lâmpada acesa fazia alusão à transitoriedade da vida humana e à perda. O relógio fazia uma alusão à passagem do tempo; o crânio e ossos - fragilidade da vida e a inevitabilidade da morte. Limão descascado, tal como a vida, atraente ao olhar, mas amargo ao gosto; Pão - vida quotidiana, humildade, acolhimento católico; Folhas da videira e uva- valores cristãos e Jesus; Ostras- prazeres sexuais, luxúria; Nozes-masculinidade. A casca podia representar a madeira da Cruz de Cristo e o miolo o corpo de Cristo; O peixe, tal como as aves mortas, eram os alimentos mais nobres para consumo; Ovo-símbolo da renovação e do renascimento do Homem no Ocidente e a Ressurreição de Cristo; Par de pássaros - ressurreição da alma após a morte; Pêssegos-verdade e a salvação; Fruta podre - envelhecimento e passagem do tempo; Frutas maduras-fertilidade e a riqueza; maçã - sabedoria, tentação e pecado original; Melancia - símbolo da fertilidade da terra que sustenta a vida humana; Espargos - símbolo da paz; Amêndoa - virgindade, pureza divina. Os produtos que vinham do Mediterrâneo (sal, vinho, azeitonas), da Ásia (laranjas, pimenta, especiarias e chá) e das Américas (tabaco, açúcar, café e frutas tropicais e aves (papagaios)) eram considerados produtos de luxo. Também as pratas de França, copos de Veneza e porcelana, tapetes e sedas da Ásia eram produtos de ostentação de riqueza. (Kwak, 2015; Casimiro, 2015; Rivera, 2004; Cheney, L., 2018, Saldanha, 2006).



A pintura de naturezas mortas e de figuras populares no contexto de trabalho, durante o romantismo, envolveu modelos inspirados nas representações feitas pelos viajantes. No século XIX, a natureza-morta e a pintura de género voltam a alcançar um novo lugar no seio pictórico, acompanhando uma vertente naturalista e realista, voltada para o universo do trabalho popular rural (lavradores, vendedores, pescadores, etc.), rituais de alimentação e, claro de alimentos. Destacamos a multifacetada obra de Rafael Bordalo Pinheiro (1846-1905), José Malhoa (1855-1933), José de Brito (1855-1946) e Columbano Bordalo Pinheiro (1857-1929), entre outros. Outros foram acompanhando as vertentes impressionistas e pós-impressionistas.

Durante o séc. XX, a numerosidade de artistas que trabalharam de uma maneira tradicional ou criativa, tendo como motivo de inspiração diferenciados alimentos, rituais e contextos, foi acompanhando as tendências e correntes artísticas, numa multiplicação de suportes, tecnologias artísticas e linguagens estéticas. Destacamos artistas como Manuel Jardim (1884-1923), Amadeo de Souza Cardoso (1887-1918), Abel Manta (1888-1982), Eduardo Viana (1881-1967), Maria Keil (1914-2012), Manuel Lapa (1914-1979). Não deixaremos de referir os artistas que, com uma visão local ou regional, retrataram os costumes e rituais do povo minhoto, como Carolino Ramos (1897- 1961), Alberto de Sousa (1880-1961), Sarah Afonso (1889-1983), Manuel Couto Viana (1892-1970), Araújo Soares (1927-2007), entre tantos outros.


Apesar da gastronomia de um local estar profundamente assinalada pela geografia, tradição ou crença religiosa, todas as civilizações e culturas detiveram e têm uma relação muito especial com os alimentos e rituais associados pelo que, no mundo artístico, muitos autores continuam a tomá-los como fonte de inspiração. Os séculos passam, mas os alimentos continuam a ser protagonistas das obras de arte.

Maria Antonieta Vaz de Morais



Referências bibliográficas

- CASIMIRO (2015), Luis - Vanitas vanitatum omnia vanitas: uma iconografia controversa e inquietante. *Lumen et virtus*. Vol. 6, N°13.
Disponível em: https://www.jackbran.com.br/lumen_et_virtus/numero_13/PDF/vanitas.pdf.
- CHENEY (2018), Liana - The Symbolism of the Skull in Vanitas Homo bulla. *Cultural and Religious Studies*. Vol. 6, N° 5. Disponível em:
https://www.researchgate.net/publication/327795924_The_Symbolism_of_the_Skull_in_Vanitas_Homo_Bulla_Est.
- FERNANDES (1998), Sílvia - Pintura egípcia: a mensagem do eterno momento presente. *Faculdade de Ciências Sociais e Humanas*. Vol. 12, pp. 429-435. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10362/7479>.
- GOMBRICH (2005), Ernest - *A História da Arte*. 16ª ed.; Lisboa: Público.
- HIBBARD (1983), Howard - *Caravaggio*. 1ª ed.; Nova York: Taylor & Francis Inc.
- JANSON (1989), H. W. - *História da Arte*. 4ª ed.; Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- KWAK (2015), Zoran - Taste making southerners and Northern innovators: Artistic dialogue between painters of kitchen scenes in the Republic and the Southern Netherlands, c. 1590-1630. *De Zeventiende Eeuw*. vol. 31, N° 1, pp. 211-239. Disponível em: <https://www.de-zeventiende-eeuw.nl/articles/10.18352/dze.10121>.
- MUSEU NACIONAL DE ARTE ANTIGA (2015) - Josefa de Óbidos e a Invenção do Barroco. Lisboa: MNAA. Disponível em: <http://www.museudearteantiga.pt/exposicoes/josefa-de-obidos>.
- ORTEGA (2013), Júlio - O bodegón e a mescla: uma sintaxe transatlântica. *ALEA: estudos Neolatinos*. Vol. 15, N°1, pp. 100-114. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-106X2013000100007.
- RIVERA (2004), Isaac - Food and art: a brief history. Tese de Doutoramento. Rochester Institute of Technology. Disponível em:
<https://pdfs.semanticscholar.org/0517/b23630fdcc502f9b356edc7b450270a57d9d.pdf>
- SALDANHA (2004), Nuno - O Tempo Descritivo: a natureza-morta na Idade Moderna. *APHA*, vol. 4. Disponível em: <https://apha.pt/wp-content/uploads/boletim3/NunoSaldanha.pdf>.
- SCHNEIDER (1999), Norbert - *Naturezas-mortas*. Colónia: Taschen.
- SERRÃO (2000), Vítor - *A pintura protobarroca em Portugal, 1612-1657: o triunfo do naturalismo e do tenebrismo*. Lisboa: Colibri.
- SOUZA (2017), Patrícia - Os Livros de Horas e a devoção laica na baixa Idade Média. *Tempo de Conquista*. Vol. 21, pp. 1-19. Disponível em:
https://www.academia.edu/34002161/OS_LIVROS_DE_HORAS_E_A_DEVOÇÃO_LAICA_NA_BAIXA_IDADE_MÉDIA.



A maçã e outros alimentos Uma breve aproximação antropológica à comida

In illo tempore, no Jardim do Éden, Eva comeu e deu a comer ao seu marido a maçã que os levou à expulsão do Paraíso. Este *gesto alimentar* de Eva é também um *gesto social e simbólico*. A partilha deste alimento constitui-se como uma ação de comensalidade fundamental na edificação de laços de sociabilidade. Todavia, a alimentação está *recheada de tabus* e a maçã, como outros alimentos, não são comida. Claro que *in illo tempore* como noutros tempos, no Éden como noutros lugares, cada cultura define não só tabus, mas também prescrições alimentares, e constrói simbolismos e igualmente memórias associadas à comida.

Assim, ao *natural* interesse da comida, acresce o *social* interesse da comida, em todos os tempos e em todos os lugares. Na atualidade, particularmente no Ocidente, abundam os discursos sobre a comida, havendo quem fale da crise da alimentação moderna, sustentando que as “gastro-nomias” se converteram em “gastro-anomias” (Fischler, 2010). Este pequeno texto parte do episódio bíblico da *maçã* e ancora-se no interesse pela comida e pelas práticas alimentares da Antropologia, que desde o seu início a acompanha (Mintz, 2001; Goody, 1998), para, através desta lente, fazer uma breve aproximação ao fenómeno social e cultural: *comida*.

Não apenas nas *religiões do Génesis*, como noutras crenças religiosas, no fundo, em todas as culturas, a necessidade básica de *alimentar-se* reveste-se de toda uma ritualização, que faz de uma *imprescindibilidade natural* uma *imprescindibilidade social*. Deste modo, o *alimento* permite *sobreviver biologicamente* e a *comida* contribui para *viver socialmente*, ainda que, como lembra G. Simmel, “o que se

come não pode, de modo algum, ser igualmente comido por outro” (Simmel, 2004: 160). Importa também lembrar que a comida pode ser partilhada com outros, conferindo-lhe dimensões sociais e culturais. De facto, é a cultura que define com quem se come, mas também como se come, quando se come, o significado da comida e do ato de comer e, mais ainda, aquilo que pode e não pode ser comido.

Apesar de Eva ter visto que a maçã era boa para comer, esta condição não foi suficiente para fazer dela comida. De facto, não é a *naturalidade* do alimento que faz dele comida, visto que, ainda que toda a substância nutritiva seja alimento, R. Da Matta lembra-nos que “nem tudo que é alimento é comida”. (Da Matta, 1986). Efetivamente, “a comida não é, e nunca foi, uma mera atividade biológica; constitui algo mais que uma mera coleção de nutrientes eleitos de acordo com uma racionalidade estritamente dietética ou biológica” (Contreras Hernández, 1993). Portanto, a cultura transforma o alimento em comida, definindo prescrições e proibições, assegurando as dinâmicas sociais associadas a todo o processo de confeção dos alimentos e a toda uma encenação performativa que se traduz na *refeição*. Este ritual obedece a um conjunto de regras sociais de participação e de escolha dos alimentos a serem consumidos e exige, frequentemente, a eleição de um motivo, bem como a definição de um tempo e de um espaço, para a realização da cerimónia. No fundo, a abrangência da comida obriga a que seja considerada como um fenómeno social e cultural.

Se no Éden a maçã era o *fruto proibido*, noutros lugares, há *outros frutos proibidos*, como a *vaca* entre os hindus ou o *porco* entre os islâmicos e os judeus. No islamismo e no judaísmo há ainda exclusão da carne que não seja *halal*, nos primeiros, e a comida que não seja alimentação *cachet*, nos segundos. Por vezes, os tabus alimentares reportam-se a um calendário religioso, por exemplo a impossibilidade do consumo de alimentos durante um determinado período do dia (do nascer ao pôr do Sol), como é o caso do Ramadão islâmico; ou a impossibilidade do consumo de carne num período do ano, como é o caso da Quaresma católica, havendo aqui o privilégio do consumo do peixe

(Sobral e Rodrigues, 2013). Deve ainda notar-se que na *paisagem gastronómica cultural* facilmente encontramos alimentos que são prescritos numa sociedade e proibidos noutras. Certamente estão fora da tradição alimentar portuguesa, por exemplo as larvas dos aborígenes australianos, as tarântulas do Camboja, os macacos dos Bagas da Guiné-Conacri (Sarró, 2008) e dos Atta de Klinga-Apayao das Filipinas (Guedes, 1997) ou o cão e o gato da China, Coreia e Vietname.

Illo tempore e *Jardim do Éden* são coordenadas que conferem um significado particular à *maçã*. Ao mesmo tempo a própria comida contribui para a transformação de um *tempo cronológico* num *tempo social*. A divisão do dia em manhã, tarde e noite, está demarcada por refeições. A semana também apresenta demarcações específicas, por exemplo, nas *Religiões do Livro*, a existência de um dia dedicado ao Senhor traz consigo, frequentemente, alterações alimentares à sexta-feira (islão) ao sábado (judaísmo) ou ao domingo (cristianismo). O ano está preenchido de eventos sociais, cada um deles com um cardápio próprio, permitindo que a simples observação de uma mesa possa remeter para um determinado momento festivo, como por exemplo, a sardinha assada, no S. João; o bacalhau no Natal ou o folar na Páscoa. Com efeito, como afirma Barthes, atualmente cada situação tem a sua expressão alimentar própria, podendo a comida ser sentida menos como substância e mais como circunstância (Barthes, 1961). Seguindo um *itinerário cristão* poderíamos partir da *maçã* comida no Jardim do Éden e chegar ao *pão* e ao *vinho* consumidos no Cenáculo. Ainda hoje, particularmente nos meios rurais do Norte de Portugal, há salas de refeições reservadas para alguns eventos do calendário festivo, como a Páscoa ou o Natal, fazendo das práticas alimentares nestes espaços algo singular. Contudo, não chega ficarmos pelo espaço da refeição, é também necessário deslocar a atenção para outros espaços para chegar à compreensão de todo o processo alimentar. Como sugere J. Goody, é importante considerar locais como a quinta, o armazém/mercado, a cozinha, a mesa e ainda a copa (Goody, 1998).

O simbolismo da *maçã* perdura até ao presente na tradição judaico-cristã. Efetivamente, a comida transporta memórias, quer coletivas quer individuais,

podendo “contar histórias” (Amon e Menasche, 2008) ou marcar uma identidade coletiva, como é o caso do bacalhau na identidade portuguesa (Sobral e Rodrigues, 2013). Na mesma tradição devocional, lembre-se a dimensão simbólica da eucaristia cristã como invocação da memória da *refeição inicial*. Todavia, se a comida se constitui como um veículo para a ativação de memórias regionais ou nacionais, esta “memória coletiva” (Halbwachs, 1990) não pressupõe a sua homogeneidade, tão pouco exclui uma memória familiar ou uma memória individual. O clássico exemplo das *madalenas embebidas em chá* de Proust ilustra bem o quanto esta *experiência sensorial* se pode metamorfosear numa *experiência de rememoração* (Proust, 1973).

In illo tempore ou na atualidade, no Jardim do Éden ou num lugar do mundo, a comida continua a constituir-se como um catalisador essencial na construção de laços de sociabilidade. A comida apresenta-se como um “sistema de comunicação” (Barthes, 1961) que veicula prescrições e proibições, símbolos e memórias, relações e dinâmicas sociais. Seguindo fluxos globais, algumas comidas extravasam fronteiras locais, nacionais e até continentais, (ex. Macdonald’s). Contudo, seria excessivo considerar que este movimento conduz a uma homogeneização alimentar, atendendo a que não apenas a comida se constitui como um demarcador das “fronteiras de identidade entre os grupos humanos de uma cultura” (Poulain e Proença, 2003) mas, decorrente daqui, são evidentes as estratégias de resistência de movimentos locais da cultura, nos quais a comida se apresenta como um *ingrediente* fundamental no “fortalecimento de identidades locais” (Hall, 1999). No fundo, se a *maçã* é o *alimento* do Paraíso, cada lugar, cada região, cada país procura fazer de um *alimento* uma *comida* identitária e *paradisiaca*.

Pedro Pereira



Referências bibliográficas

- AMON (2008), Denise; MENASCHE, Renat - Comida como narrativa da memória social. Sociedade e Cultura. Vol. 11, N° 1, pp. 13-21.
- BARTHES (1961), Roland - Pour une psycho-sociologie de l'alimentation contemporaine. Annales: economies, sociétés, civilisations. Vol. 16, N° 5, pp. 977-986.
- CONTRERAS HERNÁNDEZ (1993), Jesús - Antropología de la alimentación. Madrid: Eudema.
- DA MATTA (1986), Roberto - O que faz o Brasil, Brasil?. Rio de Janeiro: Rocco.
- FISCHLER (2010), Claude - Gastro-nomia y gastro-anomia: sabiduría del cuerpo y crisis biocultural da alimentação moderna. Gazeta de Antropología, Vol. 26, N° 1, pp. 1-19.
- GOODY (1998), Jack - Cozinha, culinária e classes. Oeiras: Celta.
- GUEDES (1997), Armando (1997) - Representações religiosas e igualitarismo político entre os caçadores e recolectores Atta de Kalinga-Apayao, Filipinas. Revista da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, Vol. 10, pp. 123-153.
- HALBWACHS (1990), Maurice - A memória coletiva. São Paulo: Vértice.
- HALL (1999), Stuart - A identidade cultural na pós-modernidade. Rio de Janeiro: DP&M.
- LEONARDO (2009), Maria - Antropologia da alimentação. Antropos, Vol. 3, N° 2, pp. 1-6.
- MINTZ (2001), Sidney - Comida e antropologia: uma breve revisão. Revista Brasileira de Ciências Sociais. Vol. 16, N° 47, pp. 31-41.
- POULAIN (2003), Jean-Pierre; PROENÇA, Rossana - O espaço social alimentar: um instrumento para o estudo dos modelos alimentares. Revista de Nutrição, Vol. 16, N° 3, pp. 245-256.
- PROUST (1973), Marcel - Du côté de Chez Swann: a la recherche du temps perdu. Paris: Gallimard.
- SARRÓ (2008), Ramon - Cousin, cousin! Uma peregrinação ao coração das trevas católicas. Etnografia e Emoções, pp. 177-186.
- SIMMEL (2004), Georg - Sociologia da refeição. Estudos Históricos, Vol. 33, pp. 159-166.
- SOBRAL (2013), José; RODRIGUES, Patrícia - O 'fiel amigo': o bacalhau e a identidade portuguesa. Etnográfica. Vol. 17, N° 3.

As ordens religiosas na gastronomia minhota



Se há discurso – e prática – que diz tanto sobre o que fomos, somos e queremos ser, esse é, sem grande dúvida, o Gastronómico. Na Mesa nos encontramos, discutimos e apreciamos – em comunidade e em conjunto, raramente sós, porque a construção histórica da mesa é profundamente gregária e identitária (Lévi-Strauss, 1968), mormente no Minho. As principais decisões que afetam o nosso quotidiano, seja pessoal, profissional ou afetivo, são tomadas – e seladas – à mesa, perante outras testemunhas. Para além do mais, o sentido do gosto, do paladar, a forma como os ingredientes são escolhidos e selecionados, além de combinados, resultam de uma apropriação dos espaços, dos tempos e dos modos de produzir e de construir a alimentação. As Ordens Religiosas detinham instrumentos fundamentais que fazem dela instituições de referência no tocante ao desenvolvimento da Gastronomia e Cultura (Marques, 2011):

Detinham terras agrícolas da melhor qualidade: o que proporcionava a abundância, diversidade e frescura de produtos hortícolas, frutícolas e também pecuários.

Detinham meios de produção: todos os equipamentos existentes nos Mosteiros como enxadas, moinhos, prensas, lagares, silos, entre muitos outros... Havia também recursos humanos que estavam a seu cargo para as diversas tarefas necessárias.

Detinham um “saber fazer” empírico, mas também teórico e conceptual: que lhes permitia escolher as melhores sementes e as melhores qualidades a plantar, além da “monitorização” e acompanhamento constante de todo o processo cultural

Por outro lado, no caso da realidade minhota, as Ordens Religiosas procuraram fixar os seus domínios em zonas com boas exposições solares, proximidade de

rios e cursos de água, vales e vertentes férteis em que, de uma forma consistente, a atividade agrícola pudesse ser desenvolvida com qualidade e intensidade, além de resultados claros porque, nunca nos esqueçamos, as ordens religiosas eram entidades verdadeiramente empresariais, cujo objetivo era maximizar os frutos – e os lucros – que a terra dava e, assim, garantir a sobrevivência da comunidade religiosa, o seu crescimento sustentável e uma relação de mútuo benefício com o meio local, além de um respeito intrínseco pelo Património Natural e Biológico, considerado uma herança divina e um legado de gerações anteriores.

O nosso olhar incidirá, sobretudo, sobre os Mosteiros Masculinos: no caso da Congregação Beneditina Portuguesa falamos dos Mosteiros de São Salvador de Ganfei, Santa Maria de Miranda, São João de Cabanas, São Romão do Neiva e São Salvador de Carvoeiro (Distrito de Viana do Castelo), São Martinho de Tibães Santo André de Rendufe São Miguel de Refojos São João de Arnoia São Salvador de Palme (Distrito de Braga); no caso da Congregação Cisterciense os Mosteiros de Santa Maria de Fiães, Santa Maria de Ermelo (Distrito de Viana do Castelo) e Santa Maria de Bouro (Distrito de Braga); no caso da Congregação Agostinha os Mosteiros de Sanfins de Friestas, São João de Longos Vales, Vila Nova de Muía, São Martinho de Crasto, Santa Maria de Refoios do Lima (Distrito de Viana do Castelo), Santa Marinha da Costa, Santa Maria de Landim e Santa Maria de Oliveira (Distrito de Braga). Optamos por não indicar os Mosteiros situados no Distrito do Porto pelo facto de, geograficamente, serem já considerados como parte integrante do chamado “Douro Litoral” na aceção do geógrafo da Universidade de Coimbra Amorim Girão.

A alimentação beneditina – a grande Ordem Minhota – era regida por dois princípios fundamentais: o equilíbrio e a moderação (Ramos e Claro, 2013). Duas refeições principais no dia com “pratos cozidos”, ou seja, confecionados ao lume e, diríamos assim, resultantes do elaborado receituário transmitido de “geração em geração”. Mas, ao mesmo tempo, simples, austeros e despojados – não fazem hoje os dietistas e nutricionistas a apologia dos “cozidos e grelhados”? Pois eis que aqui os encontramos, há já cerca de 1500 anos, desde que a Regra

foi composta. Por outro lado, as frutas e legumes surgem imediatamente a seguir, considerados outro pilar da dieta beneditina. Segue-se o pão – racionado na quantidade de uma libra, ou seja, aproximadamente meio quilo, a consumir durante todo o dia – outro referente absolutamente fundamental da alimentação diária. Não nos esqueçamos que a dieta atlântica se baseava no pão, no vinho, nos produtos do mar e da terra. Eles aqui estão: sem esquecer o azeite, fundamental em toda a dinâmica culinária e gastronómica. O plantio de oliveiras aí está a atestar, na zona do Gerês (sob domínio e influência dos cistercienses de Bouro) e em tantos outros locais da província, a importância que tinha esta cultura e o seu fruto (Mota, 2006). Por outro lado, estas quantidades são variáveis tento em conta critérios muito importantes: a necessidade de trabalho nos campos e na agricultura, o calor da estação e o estado de saúde de cada um. A Regra olha para o conjunto, para o grupo, mas não esquece as especificidades e a individualidade de cada um.

A busca da água e da sua melhor condução possível aos fins da produção agrícola biológica foram outro grande eixo de ação das Ordens Religiosas na Província do Minho. Se pensarmos em todas as principais casas religiosas minhotas encontramos, invariavelmente, em cada uma delas, a proximidade a um grande/médio rio ou curso de água, em torno do qual abasteciam tanto os campos e as terras agrícolas – e florestais – como o próprio abastecimento doméstico das casas religiosas, com todas as suas necessidades, sendo célebres na nossa região minhota pelos menos dois grandes aquedutos: o das Clarissas, em Vila do Conde e o dos Beneditinos, em Rendufe.

O plantio de árvores de fruto, como por exemplo a vinha, permitia, também, que se espalhasse a mensagem evangélica – o vinho é a representação máxima da comunhão da Igreja, juntamente com o pão, tendo o epíteto de “sangue de Cristo” numa demonstração simbólica clara da sua importância. No caso do Minho, as vinhas são conduzidas de formas diferenciadas: ora em árvores, de forma arbustiva e trepadeira, à maneira romana, naquilo que resultou de uma síntese perfeita e fantástica dessa herança cultura – as chamadas “vinhas de enforcado”

ou “uveiras”; mas também vinhas conduzidas com o apoio de esteios de pedra ou de madeira, em ramadas, numa forma mais cara, mas também mais qualificada de exposição solar, o que tornava o vinho de melhor qualidade (Marques, 2011).

Não é incomum encontrarmos nos livros monásticos referências a vinho “verde” e “maduro”. Naturalmente, estamos a falar de vinho da Província do Minho, mas também algum que vinha do Douro em barcas. Mas, na realidade, é muito mais que isso: o vinho “das uveiras” era normalmente “verde”, porque mal maturado, ácido e não tendo sido beneficiado com o sol, necessário ao seu desenvolvimento. Mas o vinho “das ramadas” e também dos “bardos” era diferente: tinha mais arejamento, oxigenação, algum dele resultava de uma maior proximidade ao solo com todos os benefícios que isso trazia e era, portanto, considerado “maduro”. Isto sem deixar de ser vinho minhoto, note-se! Simplesmente, a sua qualidade era diferenciada, pelos monges, através da própria designação assumida.

O refeitório do Convento de Santa Maria de Refoios do Lima (hoje Escola Superior Agrária do IPVC) apresenta-nos uma verdadeira síntese de alguns dos produtos fundamentais da Gastronomia Minhota, em belos painéis de azulejos, datados do período joanino (primeira metade do século XVIII) numa belíssima interpretação das bases ancestrais da dieta do Entre Douro e Minho, convidando, naquele aconchegante espaço a uma reflexão em torno das práticas gastronómicas, dos produtos endógenos e da importância do equilíbrio e comunhão com a natureza. Aqui encontramos, inolvidavelmente, a comunhão plena dos sabores atlânticos, do mar, dos rios e do “hinterland”. Começamos pelo peixe, abundante no mar e nos diversos rios que sulcam a província (com destaque, de norte para sul, para o Minho, o Lima, o Cávado, o Ave e o Douro). Por aqui encontramos, segundo a documentação monástica, barbos, bogas, trutas, salmões (nos rios); sardinhas e robalos (no mar). E não nos esqueçamos da deliciosa lampreia! Havia pesqueiras próprias para ela em algumas casas religiosas (caso de Santa Clara de Vila do Conde)

E não nos esqueçamos, claro – para finalizar – a rica doçaria dos Conventos Femininos, de que destacamos a Torta de Viana, o Sarrabulho Doce, a Sopa Seca de Viana, os Bolinhos de Chila e os Ovos Moles de Viana (Convento de Santa Ana, Viana) ou os Fidalguinhos, Fataunços, Filhoses do Norte, Suspiros de Braga, Biscoitos de Leite à moda do Minho, ou Tíbias (Convento dos Remédios, Braga), entre tantos outros que, por manifesta limitação de espaço em caracteres, recomendamos o (re)conhecimento (Saramago, 1996). A permanência destes doces no nosso quotidiano é a melhor forma de patrimonialização destes saberes e sabores e da sua transformação em herança cultural vivida e persistente.

Assim como Portugal se começou a construir tendo, como pulmão e coração, a província do Minho, também a sua Gastronomia (e Doçaria), com o primado da utilização do porco (na sua polivalência), a valorização dos “frutos do mar e do rio” e a conservação pelo sal, além de outros processos técnicos ancestrais, é bem credora da persistência e perseverança destas Ordens, perante as quais nos curvamos com Gratidão e Respeito.

Gonçalo Maia Marques



Referências bibliográficas

- LÉVI-STRAUSS, Claude (1968) - L'origine des manieres de table. Paris: Plon.
- MARQUES, Gonçalo. (2011) - Do vinho de Deus ao vinho dos homens: o vinho, os mosteiros e o Entre Douro e Minho. Porto: Dissertação de Doutoramento em História. Universidade do Porto.
- MOTA, Salvador (2006) - Cistercienses, camponeses e economia rural no Minho na época do Antigo Regime: o Mosteiro de Santa Maria de Bouro e o seu domínio. Lisboa: Imprensa Nacional.
- OLIVEIRA, Paulo (2005) - A Congregação Beneditina Portuguesa no percurso para a extinção (1800-1834). Coimbra: Palimage.
- RAMOS, Anabela; CLARO, Sara (2013) - Alimentar o corpo, saciar a alma: ritmos alimentares dos monges de Tibães, século XVII. Vila Real: Direcção Regional de Cultura do Norte; Afrontamento.
- SARAMAGO, Alfredo (1996) - Doçaria conventual do Norte: história e alquimia da farinha. Lisboa: Colares Editora.
- SOUSA, Bernardo; et al. (2006) - Ordens religiosas em Portugal: das origens a Trento – guia histórico. Lisboa: Livros Horizonte.
- TRAGER, James (1997) - The food chronology: a food lover's compendium of events and anecdotes, from prehistory to the present. New York: Owl Books.

A riqueza do *Minho*

Festa e Alegria, Romaria e Gastronomia vivenciam-se de forma repetida, constante e íntima, em encontros já seculares, que o prazer do convívio social, cultural e gastronómico, entranha a personalidade do minhoto, mesmo quando a diáspora o afasta das suas origens.

Viajando por serras e montanhas, a da Peneda, onde pasta a Cachena, com a Romaria em Honra da Sua Senhora, e onde nos deliciamos com um bom naco de carne, de preferência vitela ou novilho, com arroz de feijão terrestre; ou bem perto, no Lindoso e seus espigueiros, em que reina a Barrosã e nos encanta com o marmoreado e a suculência da sua posta ou no Gerês, em Vieira do Minho, na Romaria da Nossa Senhora da Fé. Por montes do Gerês, em Terras de Bouro e na Peregrinação do S. Bento da Porta Aberta, suspendemos temporariamente o nosso caminho espiritual para alimentar o pecado com uma chanfana de cabra, bicho que reina também na Serra de Arga, em Caminha, e que desde jovem, é sacrificado no forno, previamente bem temperado em vinha de alho e acompanhado com um impressionante arroz de carqueja.

Pois a diversidade orográfica, entre montes e rios, interior e litoral, aproximamos Caminha das romarias do litoral, a da Sra. da Agonia, em Viana do Castelo, S. Sebastião, em Vila Nova de Cerveira, Senhora do Faro, em Valença ou Nossa Senhora da Orada, em Melgaço. Em comum, os produtos do mar e do rio, o bacalhau (à Margarida da Praça ou à S. Teotónio), que Ramalho Ortigão tão bem caracterizava no “Natal Minhoto” (guisado, como a brandade da Provença), o sável, o salmão e a lampreia do rio Minho.

Paredes de Coura e Aquilino, “A Casa Grande Romarigães” que muitas Festas do Santo António e das Senhoras das Dores viu passar, não esquece as trutas do Rio Coura, talvez de escabeche como Aquilino degusta, mas certamente únicas pelo

cristalino das suas águas. Santo António é o padroeiro de Famalicão, onde o porco", ao som destemperado de ingratos rojões" (Cancioneiro Alegre II) são reis.

Couto Viana também celebra a Festa. "Duas grandes festas alegram a casa do lavrador, nestas Estações do Ano diferenciadas: a matança (do porco, com vossa licença!) e o compasso pascal. Festa pagã! Festa cristã! A volúpia da mesa que a matança exige é o Sarrabulho, o elogio da carne, como a mesa pascal é o elogio do espírito. E quem melhor sabe tecer tal elogio é Ponte de Lima, no delírio gastronómico do Sarrabulho (Arroz de Sarrabulho à Moda de Ponte de Lima)". Ponte de Lima, romaria gastronómica e a festa popular que atravessa gerações, conciliando o urbano com o rural, numa festividade única, as Feiras Novas.

Também Ramalho Ortigão (Farpas) louva as papas "E que rico mortório do porco é o sarrabulho! (...) As travessas acumulam-se de papas feitas com a água de preparar os chouriços de sangue; do arroz húmido de carnes variadas; dos rojões muito quentes, a nadarem em gordura, acompanhados de castanhas e batatas loiras e macias". E Amares, na Senhora da Abadia, deliciamo-nos "com as boas comezainas que não é o porco (com sua licença)".

Ali, bem perto, na Sra. do Alívio em Vila Verde, o pica no chão, criado no feminino, couves e milho no quintal da casa, transforma-se em arroz, com sangue (claro). Destino diferente tem o galo, assado à moda de Barcelos, que nos remonta a tradições seculares ligadas ao Caminho de Santiago, e que se transforma, hoje, em paragem obrigatória nas tradicionais Festas das Cruzes.

Festividades e romarias dedicadas aos Santos (S. Bartolomeu e S. João) nos concelhos vizinhos de Esposende e Braga, que abençoando os animais (S. Bartolomeu do Mar) nos propõem o polvo (assado) ou o bacalhau (à moda de Braga ou à Narcisa ou Minhoto), que certamente Manuel Joaquim Machado Rebelo, também um Homem da religião (Abade de Priscos), tantas vezes confeccionou, como referência gastronómica minhota que era. Bacalhau (à Zé do Pipo) também em Vizela (o berço do bolinhol), bem no alto de S. Bento das Peras, dando nota da importância do bacalhau para os minhotos e da sua forma inventiva de o confeccionar.

Mas regressemos às serras, a da Lagoa, em Fafe, onde a Festa da Sra. das Neves recorda o momento da aparição de Nossa Senhora a uma pastorinha ou o Monte Farinha, com a Peregrinação da Nossa Sra. da Graça, em Mondim de Basto, no início de Trás-os-Montes. Terrenos montanhosos, agrestes, difíceis, onde apenas a rusticidade de animais bem-adaptados a pastos naturais e pouco ricos, nos permite transformar as urzes, carquejas e pastos espontâneos na vitela (à moda de Fafe) ou na posta (maronesa). Certamente, algo de outro Mundo!!!

Em Cabeceiras de Basto, as couves com feijão (com toucinho) é o prato tradicional rústico que lavradores acompanhavam, ainda, com os enchidos da terra (salpicão ou presunto), na Festa de S. Miguel ou na Festa da Nossa Senhora dos Remédios. Tal como em Celorico de Basto, na peregrinação à Ermida da Sra. do Viso, onde o cabrito da Serra do Viso terminava (assado) no momento da Peregrinação. No concelho limítrofe de Cabeceiras, a Póvoa de Lanhoso, na Romaria da Nossa Senhora de Porto d'Ave, a carne também impera, num Bife à Romaria, com carne, claro de um boi castrado (de preferência) da raça Minhota ou da Barrosã.

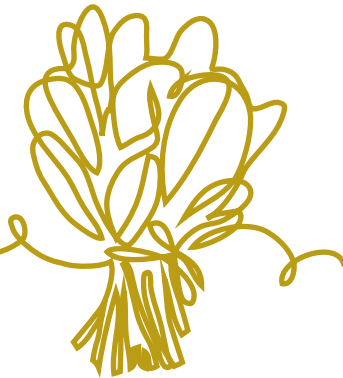
Pois sim, os ovinos, sempre menos valorizados como espécie, mas com uma importância fundamental nas serranias e zonas de encosta, a substituir também os bovinos, são motivo de festa na Celebração do Corpo de Cristo, onde se sacrifica o cordeiro (à moda de Monção).

Terminemos este percurso pelo Minho no berço da Nação, Guimarães. Terra antiga que celebra S. Gualter, religioso franciscano enviado em missão a Portugal, no início do século XIII, por São Francisco de Assis com o objetivo de trazer ao país a recém-criada Ordem dos Frades Menores (franciscanos). Cidade Património, com casas populares, solares e conventos que resguardam recitas e saberes únicos que nos chegam até hoje em imperdíveis e pecadoras Tortas (de Guimarães) ou em celestiais Toucinhos (do Céu).

O Minho é, pois, um espaço diverso de riqueza, onde cultura, religião, arte, património, gastronomia quebram a monotonia e se transformam em Festa. Que melhor Festa existe senão o convívio perante tanta arte na preparação e servir delicados e apetecíveis produtos, de preferência acompanhados pelo vinho verde (branco ou tinto) da região.

Nuno Vieira e Brito
Gonçalo Maia Marques
Joana Santos

A genuidade dos Alimentos



A comida é algo que nos une. Todos precisamos de nos alimentar para sobreviver. A comida é um elemento de construção de identidades, de convivência, de aplicação de (velhos e novos) produtos, de enriquecimento cultural. Mas ao alimentarmo-nos estamos a criar pratos que nos dão prazer mas, ao mesmo tempo, desenvolvemos a história da humanidade, bem como a nossa história como indivíduos. As narrativas alimentares derivam de um entendimento do social, do humano e de que a Gastronomia é dos discursos que mais congrega e identifica as comunidades. A comida evoca memórias, mas a gastronomia conta-nos uma história através dos alimentos. O ato de comer pode-nos levar numa viagem, fazendo-nos saborear as coisas de outra maneira, parar e apreciar a comida.

A genuidade dos alimentos que nos são oferecidos é uma preocupação que existe na humanidade há muitos anos, desde o amanhecer da Humanidade e da Pré-História. Até porque essa “genuidade” significava a vida ou a morte. A ligação ao natural, elemento de vida e de religião, apresentava dimensão sacra. Durante séculos é uma preocupação importante para os consumidores e para os legisladores. A força motriz por trás de qualquer adulteração é maximizar as receitas usando um ingrediente barato substituindo (parcialmente) por um mais caro ou removendo (parcialmente) o componente valorizado na esperança de que o produto alterado passe despercebido pelo consumidor final e o fabricante obter vantagens económicas eticamente condenáveis.

Invoca-se que a lei de Moisés e leis egípcias já incluíam cláusulas que preveniam a contaminação da carne. Ademais, havia um grande consumo de carne, sobretudo

bovina, caprina e ovina no Antigo Egipto e várias são as fontes iconográficas que sobre esta matéria podem ser aduzidas.

Normalmente, os problemas da genuidade dos alimentos não representam uma ameaça à saúde pública, pois o objetivo, na maioria das adulterações, é vender um produto inferior como genuíno, mas, por exemplo, os Judeus foram sempre particularmente exigentes com o consumo de carnes. Como se pode consultar na kashrut (conjunto de determinações dietéticas) que determinou a forma de alimentação que hoje conhecemos como Kasher ou Kosher (que significa própria) que sempre restringiu, decisivamente, o consumo de carne de porco (por ser considerado um animal impuro) e de frutos do mar, entre outros.

Na Índia, existe uma influência clara do hinduísmo e das suas práticas rituais nas próprias dinâmicas alimentares que levaram ao aparecimento de uma cultura “purista”, após o momento inspirador que constituiu o desenvolvimento agrícola que é herança das culturas do vale do Indo.

Catão, o Velho, figura de destaque na antiga República Romana, tendo desempenhado a função de Cônsul, na sua obra clássica “De Agri Cultura” (ou “De Re Rustica”), faz numerosas referências à vitivinicultura, à mão de obra necessária à sua manutenção e produção e aos grandes centros produtores do mediterrâneo (Grécia e Península Itálica), onde era tradicional a mistura do vinho com água doce ou salgada. Há outros autores fundamentais sobre esta matéria como Marco Apício e o seu “De Re Coquinaria” ou alguns textos de Columela, além dos autores clássicos Cícero, Marco Aurélio, Virgílio e Horácio. O Direito Romano foi extremamente rigoroso nas dimensões social, familiar e privada e as tentativas de adulteração foram várias e decorriam, naturalmente, das dificuldades de maus anos agrícolas, de uma sociedade extremamente dependente da agricultura, produção e comércio, bem como da flutuação das produções, impostos e direitos senhoriais diversos. Sobre a pureza e importância na vida das comunidades imperiais basta citar a célebre frase de Virgílio, na Eneida: “E com um ramo de oliveira o homem se purifica totalmente”. O ramo

tinha também uma dimensão ritualística e religiosa: veja-se a entrada triunfal de Jesus em Jerusalém e o nascimento do “Domingo de Ramos”.

Os Descobrimentos revolucionaram totalmente o acesso a produtos então desconhecidos e exóticos ou, se usados, caríssimos surgindo a tentação da adulteração, mas contribuíram para a sua clara disseminação na Gastronomia e no enriquecimento das diversas especialidades gastronómicas. Concomitantemente surgiam proclamações das proibições das muito praticadas “experiências” de adulterações, pelo facto de uma parte significativa da população lutar pela sua sobrevivência e não se poder “dar ao luxo” de ter uma visão de “pureza” e “genuinidade”, mas apenas de subsistência.

Em 1649, nos países da Commonwealth, o Lord Protector Oliver Cromwell instituiu um governo “republicano” – o interregno – entre os períodos de Carlos I e II, da Casa Stuart e foi promulgado um documento que regulava a qualidade da manteiga. Nesse tempo o soro de leite coalhado era misturado com nata e foram introduzidas na lei inglesa cláusulas de prevenção contra fraude e a evasão fiscal. A nossa ligação – de Portugal e do Minho, em especial – com a comunidade britânica tem origem nesta época, como se demonstrou na feitoria existente em Viana do Castelo desde a Idade Média e que só no (século XVIII) vai para o Porto.

Nos séculos XVII e XVIII a química começou a ser usada como uma ferramenta analítica na luta contra a adulteração de alimentos. Pode-se referir, entre outros, os trabalhos de Antoine Lavoisier, Gabriel Venel (século XVIII) e em Portugal a “Âncora Medicinal” de Francisco da Fonseca Henriques, obra totalmente inovadora na ligação entre a “Ciência” e a Gastronomia.

Atualmente, as questões associadas à genuinidade/autenticidade dos produtos alimentares são inúmeras e estão relacionadas com a substituição ou adição de ingredientes deliberadamente pelo produtor, pelo uso de alegações erróneas nomeadamente espécies animais ou vegetais, ou mesmo até a raça utilizada,

a região de origem, a tecnologia envolvida e qualquer adição de ingredientes não rotulados no produto alimentar. Assim, existem várias questões económicas relativas à autenticidade dos alimentos, por exemplo, enganar ou não informar os consumidores, concorrência desleal contra indústrias que operam legitimamente, danos à perceção do consumidor sobre os produtos e encargos para as autoridades reguladoras.

Embora a legislação tenha vindo a tornar-se mais exigente, deixando pouca margem para operações fraudulentas no processamento de géneros alimentícios, existem pressões sobre a necessidade de legislação quanto à proteção do consumidor e à proteção dos produtores. Não existe na União Europeia (UE) uma definição harmonizada para “fraude alimentar”. Contudo, a inexistência desta definição não significa que a UE e os países europeus não ajam de forma coordenada contra as práticas de adulteração na cadeia alimentar. Respondendo às preocupações dos consumidores a 13 de março de 2018, a Comissão Europeia lançou o “Knowledge Centre for Food Fraud and Quality” sob a alçada do Joint Research Centre (JRC). Este centro fornece e partilha conhecimentos científicos atualizados sobre questões de fraude e qualidade alimentar bem como coordena as atividades de fiscalização do mercado e opera um sistema de aviso prévio e informações sobre fraude alimentar. Desde 2016 a JRC “Food Fraud” compila mensalmente as fraudes reportadas no setor alimentar em todo o mundo. Estas fraudes são divididas em várias categorias tais como a substituição, a rotulagem incorreta, a origem incorreta e a contrafação.

Existem vários produtos cuja genuinidade é mais questionável visto serem os mais propícios a adulteração. No que diz respeito a produtos à base de carne nos últimos anos surgiram vários casos que levantaram um alerta para a substituição de carne de bovinos por carne de cavalo, sendo este o caso que mais se destacou, os produtos que foram adulterados com carne de cavalo ou mesmo completamente substituídos sem o consumidor do produto saber. As fraudes em relação à autenticidade dos produtos cárnicos dividem-se em quatro categorias: o disfarce de origem; a adição de aditivos; tratamentos

aplicados ao produto e a substituição que pode ser substituição de carne como de gordura ou mesmo de proteínas.

Na produção de comércio de azeite virgem foram reportados vários tipos de fraude nos quais se destaca a substituição, por produtos de inferior qualidade e características, a diluição com produtos derivados de outras plantas e frutos nomeadamente a soja, girassol, colza e milho, onde durante a produção se efetua a mistura com azeites, usando uma quantidade muito pequena de azeite virgem.

O setor das pescas também foi afetado por vários casos de fraude que passam pela indicação da origem e rotulagem incorrecta e substituição por outro produto. Isto causa um grave problema aos consumidores no ato da compra. Estas fraudes ocorrem quando o produtor oculta a verdadeira origem do produto, coloca informação enganosa no rótulo ou faz a substituição da espécie que supostamente está a vender por um similar, mas de qualidade e preço inferior.

O setor vinícola praticamente desde o início, tem sido sujeito a várias práticas fraudulentas, as quais tem vindo a evoluir ao longo do tempo. Estas práticas passavam por uma simples diluição chegando na atualidade ao uso de melhoramentos artificiais. Para além disso, também ocorrem situações em que se aplica uma rotulagem inadequada ao produto, as quais acabam por prejudicar o consumidor que no ato da compra está a adquirir um produto que não corresponde ao que esperava devido às adulterações.

O vinagre é um produto usado globalmente como condimento há vários anos. Inicialmente era considerado um produto barato e secundário, produzido a partir do vinho. Contudo, também pode ser produzido através de outros produtos, como por exemplo a maçã.

No caso do leite, as fraudes passam por toda a cadeia produtiva até ao consumidor, as quais afetam os consumidores finais e as indústrias dos laticíneos. Existe

também a situação de fraude quando o produtor do queijo, nomeadamente um queijo com denominação de origem protegida (DOP) ou indicação geográfica protegida (IGP), usa vários tipos de leite de regiões diferentes misturados em vez do leite definido para esse tipo de queijo ou usa leite de diferentes espécies.

Actualmente, a autenticidade dos produtos alimentares é uma área em expansão ou físico-químicas que possam garantir as experiências gastronómicas sejam genuínas, com o objectivo de valorizar o produto e proteger o consumidor. Sempre com o objetivo de valorizar o produto e proteger o consumidor.

Joana Santos
Gonçalo Maia Marques
Nuno Vieira e Brito

Emoções, etnocentrismo e perfis gastronomia *Minhota*



As emoções são sentimentos intensos que se desenvolvem rapidamente em resposta a um estímulo específico. O estado emocional é menos intenso, desenvolve-se gradualmente e habitualmente não é de resposta a um estímulo específico (Giboreau e Meiselman, 2018). Randler, et al. (2017) demonstram que as emoções negativas, nomeadamente a ansiedade e o stress são relevantes no comportamento humano de ingestão alimentar no que diz respeito ao evitamento de comida. Estes resultados que são descritos como compaginados com a perspetiva evolutiva do desenvolvimento humano dão pistas sobre a associação entre as emoções positivas e a ingestão alimentar.

De acordo com Evers, et al. (2018) as emoções positivas aumentavam a ingestão de comida no grupo mais alargado de participantes. Giboreau et al. (2018) apresentam resultados sobre emoções antes e depois de uma refeição. As emoções positivas geralmente aumentavam depois da refeição, nomeadamente os participantes sentiam-se agradavelmente surpreendidos, felizes, confortáveis e relaxados existindo a diminuição de um pequeno grupo de emoções positivas como a excitação e a estimulação durante a refeição. Os resultados são atribuídos aos efeitos do contexto nas emoções.

É, por isso, muito relevante o desenvolvimento de investigação específica na gastronomia minhota que compreenda o contexto minhoto em específico e tente continuar a compreender a ligação deste contexto às emoções. A gastronomia é definida como uma arte, a ciência do bem comer, um estilo de cozinhar ou comer

(Hjalager, Richards, 2002). Beer, et al. (2002) ao abordarem especificamente a gastronomia do Minho referem que, neste contexto, existe uma grande ênfase dos produtos primários de alta qualidade produzidos localmente, enquanto os alimentos mais no sul da Península Ibérica são misturas mais complexas e utilizam mais os condimentos.

A gastronomia minhota assenta, por isso, em pratos com sabores primários de alta qualidade, com um processo de manufatura complexo e com poucos condimentos. Os mesmos autores referem que as más condições económicas no Minho na década de 1980 referenciavam a região como sendo a mais rural de todos os países da União Europeia (UE) na altura, com as consequências que daí advém. A região minhota sofreu uma mudança social muito relevante a partir das décadas de 1980 e 1990, como referem os mesmos autores, que associadas ao acesso a fundos incrementais de desenvolvimento da EU apoiaram o desenvolvimento económico e territorial do Minho. Vanhocker, et al. (2010) apresentam historicamente o perfil do consumidor da comida tradicional como sendo nativo, mais velho, normalmente feminino (as “donas de casa”) como uma grande ligação familiar ao consumo de pratos tradicionais em contexto familiar.

Este perfil relata uma preferência por continuidade em vez de mudança na vida, havendo uma continuidade nos hábitos alimentares mantidas através das gerações. Também é relevante neste perfil histórico organizado por Vanhocker e colaboradores (2010), os consumidores de comida tradicionais como sendo pessoas mais rurais, de nível económico baixo e com mais baixas habilitações literárias. O caso específico do Minho historicamente com baixo nível sócio económico da região, especialmente até à década de 90, com as mulheres com baixas habilitações literárias, perfil de “donas de casa”, de nível socioeconómico baixo, perfil ruralizado e com uma economia maioritariamente agrícola de subsistência familiar enquadra-se neste perfil específico de forma muito marcada, alavancado com uma generalização e disseminação alargada em todo o território da região.

A comida tradicional no Minho assenta nestes pratos afetivamente relevantes para as famílias maioritariamente pobres, onde por exemplo a matança e o consumo do porco era (e por vezes ainda é) um evento anual relevante para a região e para cada família que se unia à volta de um evento familiar e gastronómico. Os pratos tradicionais mantêm a sua raiz familiar descrita na literatura, com associação no caso do Minho a momentos de grande alegria partilhada como exemplo referido acima, consequentemente de relevante ativação emocional e fisiológica, com emoções positivas associadas. Beer et al. (2002) referem que no Minho assistimos essencialmente a comunidades agrícolas de subsistência, onde esta carne de porco assume um papel muito importante no modo de vida local e na economia doméstica.

Estas comunidades agrícolas de subsistência marcam ainda de forma indelével o comportamento gastronómico no Minho, indo de encontro ao referido por Vanhonacker et al. (2010) que demonstram que as atitudes e comportamentos dos consumidores de comida tradicional diferem significativamente dos não consumidores em diversos domínios incluindo a preocupação com a saúde, o ato de cozinhar, a compra de produtos para cozinhar, conveniência e etnocentrismo. Este histórico, que ainda persiste em inúmeras famílias do Minho, assume relevância notória no desenvolvimento do comportamento associado ao consumo e produção da comida tradicional nesta região. Adicionalmente, os afetos continuam sempre presentes nos registos históricos da gastronomia minhota “seja um amigo ou qualquer outra pessoa, nunca deixará a casa de uma família Barrosã sem comer e beber” (Rodrigo, 1992, cit. Beers et al. 2002).

Existem também registos de associação entre características afetivas e as qualidades da comida minhota ‘abençoados presunto e chouriças defumadas que as mulheres Barrosãs fazem tão bem e com as quais essa simpatia oferece’ (Rodrigo, 1992, cit. Beers et al. 2002). Os trabalhos de Vanhonacker et al. (2010) referem que historicamente os padrões de consumo de alimentos tidos como tradicionais são mais fortes no sul do que no norte de Europa.

Atualmente, os consumidores de comida tradicional na Europa são tipicamente de meia-idade, preocupados com a saúde, etnocêntricos, conhecedores, apegados à familiaridade nas escolhas alimentares e que gostam muito de cozinhar. Este gosto e afeto pelo ato de cozinhar conduz-nos à ligação familiar e histórica no Minho, os processos de gestão do ato de alimentar, passando pela recolha do produto alimentício com qualidade e proximidade local, desenvolvimento do prato e degustação. Atualmente, com a mudança de hábitos civilizacionais podemos referir que este gosto pela gastronomia tradicional se encontra diluído entre homens e mulheres, níveis socioeconómicos diversos, perfil urbano e rural, mantendo o gosto pela cozinha como um elemento comum ao perfil mais tradicional.

O Minho constitui-se como um caso muito particular a nível europeu, com raízes familiares ao nível da subsistência familiar de consumo de pratos tradicionais que como refere Chryssochoidis, et al. (2007) tem uma ligação muito direta ao etnocentrismo (preferência por consumir produtos domésticos, mesmo quando não existe um motivo evidente) e à vida familiar (em oposição aos perfis de vida mais solitária). Como podemos analisar, os resultados de Vanhonacker et al. (2010) sobre as características atuais dos consumidores de comida tradicional mostram já esta diferença com o perfil histórico, o consumo de comida tradicional já sem diferenças de sexos na sua ingestão e preparação, mais tempo dedicado à preparação da comida e com mais criatividade num esforço para impressionar os outros e envolvê-los.

Estes consumidores e preparadores de comida tradicional continuam a considerar também que cozinhar é uma expressão do cuidar e do carinho pela família. A percepção sobre o consumo do produto e as percepções sobre a saúde são relevantes já que este novo perfil de consumidor e preparador de comida tradicional gasta significativa parte do seu rendimento na compra de produtos de qualidade, considerando as questões de saúde como muito relevantes.

O Minho, pelas suas características históricas já retratadas, é um excelente caso de estudo no que diz respeito a gastronomia tradicional. Necessitamos de mais investigação no Minho para perceber o atual consumidor e comprador de comida tradicional, sendo que se for de encontro aos trabalhos de Vanhonacker et al. (2010) provavelmente esperaremos pessoas preocupadas com a sua saúde, com histórico familiar rural de economia de subsistência, baixos rendimentos e com baixas habilitações, com as novas gerações com habilitações mais elevadas, mais poder de compra e o etnocentrismo presente na sua forma de comer.

O caso do Minho deve continuar a ser alvo de estudo, permitindo o conhecimento da sua realidade gastronómica atual, com o seu etnocentrismo vincado, associado às economias familiares e afetivas como parte do património emocional e cultural da região, assumindo estas construções como uma fonte indelével e base de desconstrução e de inovação, partilhada e trabalhada regionalmente e internacionalmente.

Ana Teresa Ferreira Oliveira
Rafael Oliveira
Ana Bouças



Referências bibliográficas

- ALMLI (2011), Valerie Lengard; et al. - General image and attribute perceptions of traditional food in six European countries. *Food quality and preference*, 22(1), pp. 129-13. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0950329310001412?via%3Dihub>
- HJALAGER (2002), Anne-Mette; RICHARDS, Greg - *Tourism and Gastronomy*. Routledge.
- BEER (2002), Sean, et al. - Regional food cultures: integral to the rural tourism product? In HJALAGER, Anne-Mette; RICHARDS, Greg - *Tourism and Gastronomy*. Routledge.
- CHRYSOCHOIDIS (2007), George.; KRYSTALLIS, Athanassios.; PERREAS, Panagiotis - Ethnocentric beliefs and country of origin (COO) effect. *European Journal of Marketing*, 41 (11/12), pp. 1518-1544. Disponível em: <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/03090560710821288/full/html>
- EVERS (2018), Catharine; et al.- Feeling bad or feeling good, does emotion affect your consumption of food? A meta-analysis of the experimental evidence. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 92, pp. 195-208. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29860103/>
- GIBOREAU (2018), Agnés; MEISELMAN, Herbert L. - Emotions before and after a meal in a natural eating situation. *Food Quality and Preference*, 65, pp. 191-193.
- RANDLER (2017), Christoph.; et al. - Anxiety, disgust and negative emotions influence food intake in humans. *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 7, pp. 11-15. Disponível em: <https://pub.uni-bielefeld.de/record/2906850>
- RODRIGO (1992), João Martins - O Presunto e o Fumeiro em Barroso. Montalegre: Câmara Municipal de Montalegre.
- VANHONACKER (2010), Filiep.; et al. - Profiling European traditional food consumers. *British Food Journal*, 112 (8), pp. 871-886. Disponível em: <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/00070701011067479/full/html>
- VERBEKE (2016), Wim; et al. - European Consumers Definition and Perception of Traditional Foods. *Traditional Foods*, pp. 3-16. Disponível em: <https://biblio.ugent.be/publication/7187242>



Minho



Minho

O mundo maravilhoso dos aromas e dos sabores

Viajar nos sabores e maravilhosos aromas de pratos tradicionalmente confeccionados com toda a delicadeza e minúcia, que se adaptam ao longo das estações do ano, fazem do Minho uma Região única na Gastronomia e nos Vinhos.

Numa perfeita simbiose de cozinhas, assistimos permanentemente à consolidação das “cozinhas tradicionais e populares”, hábitos alimentares dos nossos antepassados, técnicas tradicionais que se foram moldando, sem se desvirtuar, às exigências dos velhos hábitos de consumo e dos novos consumidores. No Minho a cozinha transborda de riqueza e de cultura, pilares importantes do melhor que se faz, de igual forma, nos restaurantes, confeitarias e pastelarias da região minhota.

Mas o Minho não é só tradição. A inovação alicerçada na Gastronomia Tradicional/Popular e até Caseira é já desenvolvida nalguns restaurantes. Uma gastronomia sólida, apoiada em sabores próprios de cada ingrediente. As receitas são específicas e realçam os sabores do produto. No Minho, as confeitarias e pastelarias são o palco ideal para se provar, também, a excelência da doçaria regional, tradicional e conventual.

Alicerçado no saber enciclopédico, os cozinheiros e cozinheiras, os pasteleiros, os profissionais de turismo, tem contribuído com eficácia para a imagem de marca de qualidade que se foi consolidando ao longo dos tempos – O MINHO, como uma das mais importantes Regiões Gastronómica de Portugal, e, sem falsas modéstias, do velho continente.

Mas falar de gastronomia sem abordar o VINHO, não nos sentimos completos. Temos na Região um vinho que tem vindo a destacar-se no panorama nacional

e internacional - O Vinho Verde - rosés, brancos e tintos - saltita por todos estes espaços de prova gastronómica, harmonizando-se com o receituário de peixes, carnes e doçaria. Os espumantes e aguardentes de vinho verde são de prova obrigatória.

Consciente da importância desta relação umbilical, a Entidade Regional de Turismo do Porto e Norte de Portugal, promove e organiza há mais de uma década os Fins-de-semana Gastronómicos em toda a Região Norte, e como é obvio na Região do Minho, naquele que é considerado o maior projeto publico privado do país na área da Gastronomia e dos Vinhos.

E, ainda, no sentido de consolidar a dinâmica empresarial que corporize de forma eficaz as melhores estratégias para a promoção do que de melhor se faz na Região no âmbito do Vinho e da Gastronomia, ou seja, os produtos locais e regionais, Entidade Regional do Turismo do Porto e Norte de Portugal (TPNP) entendeu avançar com a revitalização, a reestruturação, e um novo posicionamento de um Produto que considera estruturante para o desenvolvimento da Gastronomia e dos Vinhos neste Destino, face ao potencial comprovado da Oferta e as tendências de mercado, cada vez mais ávidas de experiências inesquecíveis, que a Procura impõe.

Neste contexto, criamos a Rota dos Vinhos e do Enoturismo do Porto e Norte de Portugal, envolvendo as quatro entidades certificadores dos Vinhos que representam as Denominações Origem dos Vinhos Verdes, dos Vinhos de Trás-os-Montes, dos Vinhos do Porto e Douro e dos Vinhos de Távora-Varosa, numa clara estratégia de desenvolvimento sustentável, alicerçado na gestão e valorização dos recursos territoriais e assunção de responsabilidade em relação ao território e à sua exploração, com respeito pelo meio ambiente e pelos valores paisagísticos.

Facilmente se poderão fazer vários itinerários gastronómicos e vínicos pela Região, alicerçados nas receitas e nas boas castas que têm feito as delícias da população local, dos visitantes e sobretudo dos Turistas que se instalam nas cidades, vilas e aldeias minhotas.

Assim, o levantamento do receituário tradicional, em toda a sua diversidade, evidenciando-se os aspetos que o singularizam merece o aplauso do mundo do Turismo desta Região, pela contribuição para a melhoria da oferta turística regional.

Hoje a alimentação passou ao deleite do corpo e da alma. A troca de experiências gastronómicas, quer pela prova ou conhecimento de um novo restaurante, quer por uma receita que aprendemos a fazer, sabe bem poder transmitir a felicidade que um determinado prato nos proporcionou e a satisfação que um vinho complementou. Viver a vida é assim, em busca da felicidade extrema. A Gastronomia e os Vinhos ajudam indubitavelmente.

O reconhecimento de um tal valor às artes culinárias cria responsabilidades acrescidas no que respeita à defesa da sua autenticidade, bem como à sua valorização e divulgação, tanto no plano nacional quanto no plano internacional.

Luís Pedro Martins



Pratos minhotos: origens e identidades

Enraizados no espaço e no tempo, os processos alimentares de um território são reveladores de um estado da sociedade e, conseqüentemente, das suas mentalidades. Constituem, bem entendido, heranças daqueles que viveram antes de nós e testemunhos de modos alimentares anteriores. Os pratos que se consideram património cultural e gastronómico de um território têm a particularidade de criar vínculos e sentimentos de pertença a um local, a uma comunidade. Resgatam o passado e perpetuam a memória num exercício que visa a continuidade no presente e que se deseja no futuro.

Atualmente, assumem grande expressão os discursos de comensalidade e gastronomia de um povo, enquadrando-se ao nível das artes e ofícios; das manifestações literárias; da herança linguística; da etnografia e da antropologia enquanto paradigma da cultura e da identidade. Em última análise, trata-se de um vasto universo de princípios identitários de uma região, de um país, constituindo um pilar essencial da diversidade cultural.

A região minhota evidencia uma gastronomia muito própria com pratos que revelam a sua identidade, como é o caso do caldo verde, do cozido à portuguesa e das papas de sarrabulho. Resgate-se na literatura culinária portuguesa a origem desses pratos que são uma herança do passado.

A receita de caldo verde tal como hoje a conhecemos não poderá ser anterior à vulgarização da batata nos hábitos alimentares portugueses. No entanto, não invalida que caldos com hortaliças fossem comuns em épocas mais remotas. De resto, muitos dos pratos tradicionais que hoje constituem património da nossa identidade culinária, e que incorporaram a batata, têm uma matriz antiga

com versões que omitem esse tubérculo que foi, paulatinamente, ganhando protagonismo na cozinha nacional.

Disseminado por todo o território, é ao Minho que lhe atribuímos filiação. De resto, essa evidência surge em fontes bem antigas, concretamente no manuscrito de 1715, de Francisco Borges Henriques que apresenta um caldo de unto com couves, com a indicação receita de unto e se fas no Minho como fazem os caldos (Henriques, 1715).

Carlos Bento da Maia, em 1904, terá o registo mais antigo com a designação de caldo verde. Refere que o caldo verde é alimento quotidiano de quase toda a população do norte de Portugal; fazem-no geralmente com as folhas tenras da couve galega, mas pode fazer-se também com as folhas de couve chamada vulgarmente portuguesa, que se encontra no centro e no sul do país.

Em 1928, Olleboma (António Maria de Oliveira Bello), no seu primeiro livro, *Culinária*, mantém o mesmo raciocínio sugerindo a sua origem no norte do território: o caldo verde é uma sopa muito usada no país, especialmente no norte, onde constitui prato obrigatório. É higiénico e alimentar. No norte do país este caldo serve-se em tigelas ou malgas com acompanhamento de broa de milho ou de pão de centeio. Por vezes junta-se uma tira muito fina de salpicão do Norte (temperado com vinho) apenas para dar um leve gosto. Também se faz caldo verde com grelos de couve ou nabiças (Ollboma, 1928).

O mesmo Olleboma afirma que o cozido à portuguesa é o prato nacional mais usado em todo o país. Da sua preparação conveniente deve resultar um caldo saboroso, perfumado e alimentar com que se prepara uma sopa e um prato de carne e vegetais. A sopa e o prato constituem uma refeição completa (Ollboma, 1928).

Ramalho Ortigão, numa das suas *Farpas*, descreve um jantar, por ocasião do aniversário do rei D. Luís em 1872, em que se havia jantado o cozido. Ironizando sobre a predileção deste prato escreve que os portugueses rejeitam as ostras,

querem o seu velho cozido pomposo e banal, grave e inepto, sem sabor e despótico, feito de carne do acém com a capinha de gordura por cima, o chouriço, estando a um lado como um pagem severo e gordo, ao outro lado o toucinho oleoso e mole, bulindo e transpirando como um pregador varatojano; e em volta da travessa os frutos da terra - mais vis e mais desprezados que o boi - as batatas e as cenouras, prostradas a uma distância respeitosa. Amam o cozido, porque ele lhes dá uma lembrança saudosa, uma imagem simbólica da velha Corte, da velha política, do velho regime em que foram criados e em que viveram com o valor e com honra (Ortigão, 1889).

Temos como verdade inquestionável que o cozido à portuguesa é um prato verdadeiramente tradicional na nossa culinária, embora com particularidades regionais que lhe imprimem carácter e distinção. Do cozido do Minho, passando pela receita de Trás-os-Montes, das Beiras, Alentejo, Algarve, não olvidando os territórios insulares, a matriz é a mesma, uma cocção com diversas carnes, verduras, água e fogo. Mas esta técnica ancestral não é exclusiva, nem inventiva, do território português. Não há cozinha europeia que não apresente orgulhosa a sua versão de cozido, seja ela com carnes do açougue e da matança, complementadas ou não com a capoeira e a caça, onde habita a horta e, em alguns casos, as saciantes leguminosas.

A versão mais aproximada que se conhece e com a designação cozido português, encontra-se em 1928, na já indicada obra de Olleboma, numa descrição extensa e minuciosa.

O vocábulo *sarrabulho* ou *serrabulho*, na perspectiva de José Pedro Machado, no *Dicionário Etimológico da Língua Portuguesa*, é uma palavra de origem obscura. No entanto, avança a hipótese de se tratar de formação expressiva: A ser assim, creio que o sentido mais antigo seria o de “barulho, desordem” [...] Daqui sairia o nome do tão célebre prato português, dada a “mistura, aparente desordem” em cuja composição entram sangue, miúdos de porco, torresmos, toucinho, etc.

Anteriormente, Raphael Bluteau, indica iguaria que se faz com sangue de porco ou de carneiro (Bluteau, 1712).

O filólogo e etnógrafo português, José-Leite de Vasconcelos (1858-1941) na sua obra *Etnografia Portuguesa*, indica que é costume, quando se mata um porco, dar uma festa do porco ou um serrabulho que é o seu verdadeiro nome. E chama-se assim por se comerem nesse jantar, além de várias iguarias do porco, as papas de serrabulho, feitas com milho e sangue do porco, e o verdadeiro serrabulho que é sempre cozido e adoçado por alguns com mel (Vasconcelos, 1999).

A primeira receita de sarrabulho divulgada em livros de culinária portuguesa, surge em 1901, no *Cosinheiro dos Pobres*. Trata-se de uma obra coordenada por uma mulher, Michaela Brites de Sá Carneiro, chefe de cozinha portuguesa. Esclarece que o livro deve ser utilizado na cozinha dos pobres e remediados, apresentando um vasto conjunto de receitas que permanecem na atual culinária praticada em Portugal, sobretudo no norte do país, entendendo-se como uma codificação de preparações alimentares então correntes. As comidas dos remediados e pobres eram as que assentavam em produtos, modos de preparação e receitas locais, sem que tal facto fosse valorizado como testemunho de algo nacional. A preocupação é meramente de natureza social (Sobral, 2007).

Guida Cândido



Referências bibliográficas

- BELLO (1928), António Maria de Oliveira (Olleboma) – *Culinária*. Lisboa: Tipografia da empresa Diário de Notícias.
- BLUTEAU (1720), Rafael - *Vocabulário Portuguez e Latino*. Lisboa: Oficina de Pascoal da Silva. Vol. 6.
- CÂNDIDO (2020), Guida - *A vida secreta da cozinha portuguesa*. Alfragide: Dom Quixote.
- CARNEIRO (1901), Michaela Brites de Sá - *Cosinheiro dos Pobres*. Porto: em casa de Joaquim Maria da Costa.
- MAIA (1904), Carlos Bento da - *Tratado Completo de Cozinha e de Copa*. Lisboa: Livraria Editora Guimarães & C.ª.
- Receitas de milhores doces e de alguns guizados particulares e remedios de conhecida experiência que fes Francisco Borges Henriques para o uzo da sua caza. No anno de 1715. Tem seo alfabeto no fim. 1715-1729. Lisboa, Biblioteca Nacional de Portugal, Cod. 7376.
- ORTIGÃO (1889), Ramalho - *Farpas*. Lisboa: Companhia Nacional Editora. Tomo IV.
- SOBRAL (2007), José Manuel - "Nacionalismo, culinária e classe: A cozinha portuguesa da obscuridade à consagração (séculos XIX - XX)". *Ruris*. Vol. 1, 2, 2007, pp. 13-52.
- VASCONCELOS (1999), José Leite de - *Etnografia Portuguesa*. Lisboa: Imprensa Nacional-Casa da Moeda. vol. III

A Cozinha no Minho



O Minho é aquela região abraçada pelo mar e que respira montanha. Se por um lado o azul do céu se confunde com o azul do mar e seus afluentes, por outro lado o verde remete-nos ao campo, às hortas, à terra e à montanha. Torna-se importante e essencial este enquadramento geográfico para se poder entender a riqueza e variedade da Cozinha Minhota.

Para nós minhotos, é fácil aceder à costa e a toda a sua riqueza em termos de produto. Encontramos aqui perto de Guimarães (terra que nos viu nascer os produtos nobres, e menos nobres, que o mar nos dá, por exemplo pescada da Póvoa, sargo, robalo, choupa, faneca ou bodião, entre muitos. A sapateira, santola, o camarão da costa, as percebes, os afamados ouriços!

É também aceite o valor que os nossos antepassados transportavam para as nossas mesas, selecionando produtos diretamente das suas hortas, campos, estábulos e capoeiras. Sim, por aqui (Guimarães) era comum, e ainda o é, pelo menos em alguns locais, as famílias terem as suas próprias produções que não eram mais do que o seu próprio sustento.

Aqui, a sustentabilidade não era uma tendência, era o pressuposto. Aqui, costumamos dizer que independentemente de qualquer crise que tenha acontecido, nunca passamos fome. Em primeiro lugar, porque temos uma forte ligação à terra e, depois, porque essa mesma terra é rica e permite a produção de uma grande variedade de produtos.

E com esta riqueza e variedade, os nossos antepassados familiares foram aprimorando alguns pratos que apresentavam, ora, em festividades mais familiares, como casamentos ou batizados, ora, em festividades de cariz agrícola, como a celebração das vindimas ou outras de cariz religioso, com uma identidade cultural muito própria desta região.

Desde as mais simples sopas e caldos aos pratos mais ricos, como o famoso pica no chão, os rojões ou os lentos assados em forno de lenha. Das hortas chegam as couves para o caldo verde, as sopas cozinhadas com as tronchudas, as batatas, as cenouras e que sabiam a toucinho, remetendo-nos à existência do mui nobre porco e do fumeiro minhoto. Os refogados que duravam uma manhã, sem água, lentamente e com tempo. Por vezes vinham as sardinhas, que alguém se apressava a cozinhar de inúmeras formas, ora cruas (curadas) em vinho verde tinto, ora em escabeche, ora em costeleta panada, ora em bolo de milho. A lampreia rainha do rio Minho, que chega à mesa em arroz ou à moda do Minho, cozinhada em “verde tinto e tinto do Douro”, servida com pão torrado e um divinal molho da própria confeção. O bacalhau, curado, seco, rei da cozinha portuguesa, com os deliciosos bolinhos de bacalhau feitos com os rabos e finas postas, e os altos lombos assados nas brasas e das suas “mil e uma receitas”.

As tortas de Guimarães, o toucinho do céu, o pudim abade priscos... A doçaria conventual, secular técnica que resistiu a ocupações, reinados, repúblicas e regimes, conta a história da sociedade religiosa e da sustentabilidade nesses domínios. Ganhou notoriedade a partir do século XV com o aparecimento do açúcar, assim como com a crescente produção de ovos, tendo mesmo sido Portugal o principal produtor de ovos da Europa nos séculos seguintes, assim como grande parte da clara era exportada para uso na indústria vinícola ou para engomar roupa. Existia um excedente de gemas de ovo ao qual teria que se dar uso, que juntamente com o doce de chila e os abundantes frutos secos, serviam de inspiração para dezenas de receitas na região do Minho, assim como por todo o território português.

O vinho, verde como se dizia antigamente, da região dos Vinhos Verdes como se diz hoje, único no mundo. O alvarinho, o loureiro, a trajadura, o espadeiro e o vinhão são alguns dos exemplos que a região produz. Com um clima Atlântico temperado e solos férteis, produzem-se vinhos jovens, leves, frescos e com baixo teor alcoólico, mas também sofisticados vinhos com grande potencial de guarda, com aromas e sabores complexos, intensos e minerais.

É todo este legado que nos inspira, nos transporta no tempo e nos orgulha deste tão grandioso património.

Reconhecemos que este cenário é atrativo para qualquer cozinheiro, que procure uma identidade portuguesa que é também minhota. Este cenário de conjugação da qualidade e diversidade dos produtos, do fácil acesso, da base da cozinha como centro familiar, do tempo disponível para a cozinha, como se a cozinha fosse a única atividade a fazer, é perfeito para transportar para os dias de hoje, as memórias do que sabemos, dos aromas e paladares desse tempo.

É neste cenário que tinha de nascer “a Cozinha” enquanto conceito, filosofia e projeto. A este propósito um dos primeiros pratos que foi apresentado - “Horta do Minho” - pretendia simbolizar esta ligação à terra e à sustentabilidade, pela qual sempre nos pautamos. Foi apresentada de uma forma inovadora, mas com as bases e os produtos da época no seu esplendor, onde a inspiração será sempre a tradição portuguesa. Realça-se aqui o Litoral, o seu intenso aroma de mar, que nos transporta para tão perto de alguns dos pratos, que são criados e recriados e que fazem despertar, em quem os degusta, uma sensação e um desejo de estar perto dele e ele, de facto, tão perto está. E é ele que nos dá o peixe, o marisco, ou aqueles ouriços que os mariscadores nos trazem. E são todas estas profissões, ligadas ao mar e à terra, que hoje, ganham uma extraordinária importância. São nobres, assim como os produtos que o Minho nos dá. Em primeiro lugar, porque há, de facto, uma aproximação dos restaurantes e do cidadão comum ao produto e, com isso, uma tentativa de o experienciar, depois, porque surgem no setor da restauração conceitos focados na valorização do produto e na promoção de alianças locais. Assim é “A cozinha por António Loureiro”. Finalmente, a cozinha do Minho ganhou uma nova expressão, também porque tem havido uma maior preocupação na divulgação e comunicação da nossa cozinha regional como um produto cultural único.

Assim é o nosso conceito, Tradição e Inovação. Assim é o nosso respeito por todo este imenso património gastronómico que temos o dever e a responsabilidade

de transportar e delegar às gerações vindouras. “A Cozinha” nasce em 2016 com o compromisso de representar a cozinha do Minho na esfera da alta cozinha, entendendo-a, respeitando-a e interpretando o vasto receituário que compõe este património gastronómico tão peculiar. Distingue-se em áreas como a sustentabilidade, vencedor do prémio Green Key Internacional 2018 e uma estrela no Guia Michelin 2018/19, 2019/20, 2020/21.

António Loureiro



Portugal, apesar da sua pequena dimensão territorial, é um país bastante diversificado no que respeita à gastronomia, sendo possível distinguir os vários pratos típicos das diferentes regiões, resultado das diversas preparações dos seus produtos locais, mas também dos hábitos e influências vivenciados através dos tempos. Já no que respeita à mesa em si, tomada aqui no sentido material, como o local onde se servem e consomem os alimentos, não pode afirmar-se o mesmo. Se nalgumas regiões e fazemos aqui um exercício abstrato, não nos é possível distinguir a apresentação da mesa de uma outra qualquer região, já o mesmo não pode dizer-se da mesa minhota. Referimo-nos aos objetos utilizados no serviço, mas também aos atalhados que cobrem as mesas, em especial nos dias de festa.

É de tradição que falamos, daqueles hábitos e memórias de infância que nos confortam a alma com a sua recordação. Vestígios que se vão tornando mais ténues com o tempo, numa época em que a tendência é para a uniformização. Torna-se importante realçar as diferenças e por isso mesmo recordar e vivenciar o passado. Apesar das desigualdades apresentadas pelas mesas nas várias classes sociais, em todas elas se observa uma beleza intrínseca. É verdade que não pode comparar-se a mesa popular presente nos arraiais e no dia-a-dia do trabalhador rural com a mesa aristocrática que nos dias de festa brilha dentro das casas senhoriais, tão numerosas no Minho. Era nessas casas que os preceitos de etiqueta, no que respeitava ao serviço de mesa, eram seguidos com maior rigor. Vejamos o que recomendava o autor anónimo do “Formulário para Cozinha e Copa, coordenado por um curioso da província do Minho”, publicado em 1860, obra hoje atribuída a João Borges Pacheco P. V. da Maia Pimentel (1807-1873), senhor da Casa de Ínfias em Braga: terminado o serviço de cozinha, isto é,

as cobertas de pratos salgados, retirava-se a toalha e por debaixo devia «estar uma outra de cor ou branca». Só então se colocavam os guardanapos, pratos, talheres e iguarias do *dessert* ou sobremesa, o que nos mostra o rigor na organização da mesa, onde se continuava a manter as normas do serviço à francesa, iniciado no século XVII.

Se estas últimas mesas senhoriais, que utilizavam toalhas sobrepostas, podiam ser uniformizadas com os hábitos e tradições da casa, já a mesa do trabalhador rural apresentava as características próprias da região. A mesa, esse altar de convívio, podia ou não ser coberta com os belos linhos que cresceram nos campos minhotos e que foram transformados pelas mãos dos vários elementos da família: o pai que o cultivou, a mãe que o espadelou e fiou e a filha que o bordou, com a ajuda da mãe e eventualmente das irmãs. O resultado desta colaboração iria fazer parte do enxoval da jovem casadoura e mais tarde sairia das arcas para, com os seus bordados característicos, cobrir a mesa nos dias de festa.

Os bordados tradicionais, hoje conhecidos como *Bordados de Viana*, foram dinamizados a partir de 1917 pela acção de Gemeniana Branco Abreu Lima, inicialmente numa exposição feita em Viana do Castelo e divulgaram-se depois, permitindo a sua aceitação em toda a comunidade e tornando-se conhecidos em todo o país. Em meados do século XX as toalhas, de linho ou algodão branco, com os característicos bordados a azul e encarnado passaram a fazer parte dos enxovais de todas as jovens casadouras, mesmo fora do Minho. A acompanhar as toalhas de jantar de maior ou menor dimensão estavam os grandes guardanapos igualmente bordados, com motivos a condizer, indispensáveis nas refeições. Também as toalhas de chá, mais pequenas, utilizando os mesmos motivos tradicionais, se divulgaram, tanto mais que durante as décadas de 1940 e 1950 foi moda apresentá-las com o fundo em cor e bordados com linha monocromática. Os pequenos guardanapos faziam-lhe companhia, agora em menor número e dobrados de forma diferente, de acordo com a moda e os motivos, que o bordado valorizava. A eles se associavam alguns naperons condizentes, para os pratos dos bolos ou do pão. E, surpresa, até o pequeno avental, para a dona

de casa, quando servia as suas amigas ou familiares, apresentava o mesmo bordado. Não se destinava à criada, como seríamos levados a pensar, mas à diligente anfitriã que orgulhosamente prendia a parte superior, sem alças, com dois pequenos alfinetes.

Nas mesas aristocráticas, em jantares e banquetes, eram sobretudo as toalhas brancas que predominavam, uma vez que a etiqueta exigia apenas essa cor para a mesa, com exceção do almoço, onde se aceitava que a cor estivesse presente. Surgiam então as antigas toalhas com rendas e bordados, ou as mais modernas com bordado de Viana feito exclusivamente em branco. Não era essa a única diferença. Se nessas mesas pontuavam as pratas, os cristais e os serviços de porcelana antiga, que muitas vezes apenas viam a luz do dia em ocasiões de festa, nas mesas populares surgia a louça característica da região.

No dia-a-dia, sobre a mesa do camponês, na maior parte das vezes sem toalha, era colocada no centro a prateira, um grande prato em barro, geralmente vidrado, para o comer comum. Daí os comensais tiravam os alimentos para os seus pequenos pratos ou serviam-se diretamente usando o garfo, ao mesmo tempo que uma malga com vinho corria a mesa, partilhada por todos os presentes. Quase sempre o vinho era servido em canjirões de barro vidrado vermelho ou branco com desenhos azuis, tão habituais nessa zona.

A região do Minho foi, ao longo dos tempos, um importante centro oleiro, com vários tipos de produção diferenciada. A designada louça preta, feita por cozedura redutora, era usada sobretudo na cozinha. À mesa iam peças simples feitas em louça vermelha fosca ou vidrada como púcaros, pichéis, malgas e pratos covos, usados para o serviço ou para a ingestão das bebidas ou alimentos. Para as bebidas, em que se salienta o consumo do vinho regional, o famoso vinho verde, eram usados, em alternativa às malgas, os copos grosseiros de vidro ou as canecas brancas, também conhecidas como canecas de beiços.

Se a louça de barro vidrado pode ser encontrada em todo o país, nesta região nortenha é a louça vermelha de Barcelos decorada com engobe branco, que surge amarelado por ação do vidrado, que mais seduz pela sua beleza e especificidade. Com motivos variados, feitos com pingas ou linhas, são desenhadas formas decorativas como animais, peixes ou galos; corações; flores ou desenhos geométricos, de acordo com o gosto do barrista ou o fim a que se destinam.

Era nesta louça que eram apresentadas as sopas ou comeres simples do dia-a-dia, mas também os pratos mais afamados como as papas de sarrabulho, os rojões à minhota, entre outros, partilhados pelos presentes à volta da mesa. E como não há dia de festa em Portugal sem doces, lá surgiam finalmente os pratos com o arroz doce ou a aletria, decorados com desenhos feitos com canela, sem esquecer os bolos secos, como as roscas e as cavacas. E a ilustrar este texto nada melhor que uma imagem de meados do século XX de uma mesa ao ar livre, numa romaria, onde a toalha está ausente e onde se podem ver os utensílios usados durante a refeição, já terminada. Sobre a pipa de vinho, tal como se de um bufete se tratasse, repousa uma rica toalha branca, com renda à volta, preservada das manchas do vinho, para sobre ela acolher os pratos de bolos secos que coroam o final apoteótico da refeição. Num ambiente simples celebrava-se a partilha da mesa minhota, onde é visível o ritual tradicional, cada vez mais esquecido ou, quem sabe, mesmo definitivamente perdido.

Ana Marques Pereira



Fonte: "Postal da coleção da autora"



Referências bibliográficas

Formulário para Cozinha e Copa, coordenado por um curioso da Província do Minho. Porto: na Litografia de D. António Moldes, 1860.
PEREIRA, Ana Marques - Vestir a Mesa = Dressing the Table. Guimarães: AAPDBCG, 2018.



Caldo de unto do Minho

Nos inícios do século XVIII Francisco Borges Henriques, um cozinheiro ao serviço de uma casa nobre com residência em Lisboa, regista, num livro onde vai guardando as receitas dos “milhores doces e de alguns guizados (...) para o uzo de sua casa”, uma “Receita do unto que se fas no Minho com que fazem os caldos” (Freire, 2020). Não fosse esta a primeira referência em livros de cozinha portugueses a uma receita regional e não estaríamos aqui a escrever este texto. E vai demorar quase dois séculos para voltarmos a encontrar receitas à moda do Minho, do Alentejo ou de outra qualquer região portuguesa⁸. Parece que, nestes tempos longínquos, não havia ainda esta sensibilidade de ligar os diferentes modos de cozinhar à região onde se confeccionavam e consumiam. Contudo, este cozinheiro faz diversos registos de receitas cozinhadas ao modo de várias terras do país⁹, com o intuito de as guardar para si ou de as levar à mesa das elites para quem trabalhava, acabando por contribuir, assim, para guardar a memória cultural de um povo. Sublinhe-se, no entanto, que de regiões faz apenas um assento único: o deste caldo¹⁰. E se o fez é porque foi aqui que encontrou esta particularidade de se preparar. Outros caldos havia pelo país e outros regista, mas à moda do Minho só assentou este.

O Minho por esta altura era uma província vasta. Denominada “Entre Douro e Minho” (Costa, 1706), estendia-se por dezoito léguas, entre Norte e Sul, e doze, entre Nascente e Poente. Começava na cidade do Porto e ia até à vila de Valença do Minho, e “todo o seu distrito” que se espalhava pela serra do Gerês. A Nascente, o rio Tâmega, e a Sul, o rio Douro, eram as fronteiras naturais. Quedava-se às portas do Marão, mas sem lhe fechar os caminhos, de onde, num vaivém constante das boas comidas transmontanas, chegavam, entre outros, os presuntos, os enchidos, o azeite, as frutas, a carne barrosã e a castanha seca. Iguarias transportadas pelos

barcos, que diariamente subiam e desciam o Douro, ou trazidas por almocreves, que se aventuravam pelos caminhos perigosos da serra.

Olhemos, então, a receita que Francisco Borges Henriques nos apresenta. Depois da matança do porco, que acontecia em pleno Inverno, retiravam-se as duas banhas, aquelas peças de gordura que cobrem a barriga, e colocavam-se uma sobre a outra devidamente envolvidas em sal. A seguir, com um “tição de lume”, uniam-se pelas ilhargas, ficando “como a cepa de hum chapeo”, acabando de se apertar com um pano. Assim dispostas punham-se “na chaminé ao fumo”. E aí ficavam, em preparação lenta até passar a Páscoa. Salgada e fumada, a banha, ou unto de porco, estava pronta para se preparar o caldo.

Um saber fazer que vamos encontrar ainda no século XX, na região de Arcos de Valdevez, com um *modus faciendi* ligeiramente diferente¹¹. Esta gordura, para além de fumada, podia guardar-se, também, salgada na salgadeira ou derretida e acondicionada em potes de barro, dando lugar ao que se chama pingue ou manteiga, embora neste caso se pudessem juntar outras gorduras do porco¹². E assim preparado era usado quotidianamente nos cozinhados, preferindo-se ao azeite que escasseava no Minho¹³ e que não era considerado nutricionalmente interessante. Ao invés, a carne de porco, especialmente o unto e o toucinho, constituía “a alma dos manjares de carne” sem a qual nenhum se fazia “agradável nem delicioso” (Henriques, 1731).

O caldo fazia-se juntando, à água a ferver, um bocadinho de unto, sacudido do sal e “havendo primeiro desfeito ca fora muito bem desfeito com a gotinha de agoa”. E podiam também adicionar-se umas couves, devidamente partidas e lavadas, especialmente no Inverno, quando eram mais frescas e viçosas. Este tipo de caldos, acrescenta Francisco Borges Henriques, “são bons para as vertigens e para flatos, e para o estomago”. E aqui temos funções medicinais e terapêuticas para o caldo de unto do Minho.

⁸ Estas referências vão encontrar-se pela primeira vez, em 1876, na Arte de cozinha de João da Mata e, em 1889, na *Novíssima arte de cozinha*.

⁹ No receituário deste cozinheiro localizam-se, entre outras, receitas oriundas de Abrantes, Coimbra, Elvas, Guimarães, Setúbal e Vila Viçosa.

¹⁰ Refere-se ainda ao queijo do Alentejo enquanto produto regional, mas sem anotar qualquer receita.

¹¹ Em Arcos de Valdevez regista-se, ainda no final do século XX, a preparação das banhas da seguinte forma: “dobram-se os cantos do rectângulo cruzando-se no centro e, seguidamente, dá-se-lhe formato de uma bola e ata-se – é a “broa de unto”. Coloca-se depois dentro de uma teia formada de vimes como se fosse um cesto, que se suspende no fumeiro”. *Património culinário de Arcos de Valdevez*, 2004: 43-44.

¹² No Mosteiro de Tibães, no século XVII, localizamos a existência de unto de porco e de manteiga de porco derretida e guardada em potes de barro (Ramos e Claro, 2013: 44).

¹³ Aurélio de Oliveira considera que foram os mosteiros beneditinos os grandes responsáveis pela difusão da cultura da oliveira a Norte do Douro, nos séculos XVII e XVIII (Oliveira, 1979, 317-222).

E qual seria a couve? O autor não revela. Porém, outras fontes históricas são chamadas à colação para este diálogo com o passado alimentar minhoto. Desde o século XVII que observamos alguns mosteiros da região a semearem e plantarem, nas cercas monásticas, couves galegas, tronchudas e repolhos (Ramos e Claro, 2013). No século XVIII encontramos ainda as saboias, as murcianas, os brócolos e a couve flor¹⁴. É também neste século que Francisco da Fonseca Henriques, um médico transmontano ao serviço de D. João V, nos diz que as couves galegas duram dois ou três anos na terra, crescem como árvores e dão “folhas e grelos por todo o seu tronco em muyta quantidade”. E vai depois discernir sobre as qualidades medicinais concluindo que “laxam o ventre, principalmente sendo cozidas com unto de porco ou com azeite” e que são amigas do peito, e dos “males do bofe” (Henriques, 1731).

Ora, este caldo de unto do Minho, comido pelos mais pobres no quotidiano, enquanto prato medicinal não seria rejeitado pelas elites, como bem aqui aconselha o médico real. E será também por isso que o cozinheiro resolve registar a receita, num tempo em que alimentação e saúde seguiam lado a lado.

Continuemos a indagar este caldo e estas couves. Em 1749, José António Garrido vem dizer-nos que as couves galegas se plantam “em todo o tempo e duram três ou quatro anos na terra sem espigar”; que todos os dias a gente rústica lhe tirava folhas para comer e que “cozidas com unto de porco são melhores do que com azeite”. Também nos explica que se chamavam galegas porque na “Galliza tem muito gasto” sendo manjar quotidiano daquelas gentes.

Poucos anos depois, em 1758, num inquérito promovido pela Coroa, alguns párocos do Minho não se esquecem de referir a importância das hortaliças, especificando, de vez em quando, a presença dos repolhos, das tronchudas e da couve-galega¹⁵. O pároco de São Lourenço de Sande, em Guimarães, diz mesmo que há “boas ortas de couves galegas que hé o melhor manjar des Novembro athé Abril, os olhos dellas com boi, baca e presunto excede a todo o bom mantimento”; e o de Delães, Vila Nova de Famalicão, anota que das várias hortaliças predomina

a “couve galega que dura todo anno”. Em Braga, Santa Maria de Lamas é “terra inclinada a dar boa couve galega” (Capela, 2003).

E não podemos terminar este olhar pelo século XVIII sem observarmos os dicionários da época. Raphael Bluteau, nos inícios do século XVIII, define caldo como “o suco & a substância da carne cozida”. No entanto, a esta definição mais erudita, acrescenta que caldo na “provincia de Trás os Montes he couve” (Bluteau, 1712). Sinonímia popular que vamos confirmar no vocabulário de língua vernacular portuguesa de Luís do Monte Carmelo, quando define caldo como sendo uma “água cozida com couves” (Monte Carmelo, 1767).

Avançamos para o século XIX. José Maria Grande, em 1849, anota que “há muitas populações que se alimentam quotidianamente desta hortaliça. De que se faz um caldo muito sadio e saboroso. Na Beira, Estremadura e no Minho raras vezes deixa de aparecer, quer na mesa do pobre, quer na do rico, esta potagem nutritiva” (Grande, 1849). Potagem nutritiva? Sim, para além do unto e das couves ainda lhe podemos acrescentar um pedaço de toucinho ou de chouriço. Um caldo mais rico, feito de couves e, às vezes, com um pouco de carne. E lembro aqui que Francisco da Fonseca Henriques, em 1721, disse que mesmo na mesa dos mais pobres “sempre há de haver pão, vinho, queijo, leyte, legumes e, nos que se regalão, couves com toucinho” (Henriques, 1731).

Estamos agora em pleno século XIX. O que se come no Minho? Olhemos os inquéritos feitos às paróquias de Guimarães, que podem constituir um espelho do que se passava no resto da província. Sobre a couve-galega diz-nos o pároco de Lordelo, que se cultiva nas hortas da freguesia “por ser das hortaliças que aqui tem mais gasto para os caldos, alimento muito usual, máximo na gente do campo, e pobre, tanto ao almoço, como à ceia, misturam-lhe feijão”. E continua: “há outra hortaliça chamada nabiça que semeiam com o milho grosso e no Estio supera a falta da couve galega, que então não presta; o tempo mais próprio do olho da couve galega é pelo dezembro, é tão saboroso que faz esquecer a boa tronchuda que nesse tempo não há, pois só na Primavera é que se tem esta hortaliça”. Finalmente, acrescenta que “as batatas também se dão muito bem, e parece que vai aparecendo o gosto de cuidar nesta cultura pelo muito proveito, que dela resulta”¹⁶.

¹⁴ Presença que localizamos, por exemplo, no convento de São Francisco de Barcelos e no Mosteiro de São Salvador de Ganfei (Valença do Minho).

¹⁵ A couve-galega é referida pelos párocos de Lamas (Braga), Ovil (Baião), Cristoval (Melgaço) Sande (Guimarães) e Delães (Vila Nova de Famalicão)

¹⁶ Disponível em: <https://www.csarmento.uminho.pt/site/s/rgmr/item/59197#?c=0&m=0&s=0&cv=0>

Noutras paróquias os relatos são semelhantes. Come-se caldo de unto simples, com unto de porco ou com azeite, acompanhado com pão, e às vezes junta-se-lhe um pouco de carne de porco, outras vezes feijão, quase sempre couves galegas. Em São Pedro de Azurém, por exemplo, diz-se que “o alimento usual dos jornaleiros e cabaneiros é caldo de couve muitas vezes com pouco ou nenhum adubo, pão de milho grosso com quase nenhuma mistura de centeio; usam de feijão no caldo, mesmo por causa da penúria do adubo”¹⁷. O feijão vem suprir a falta da carne e da gordura!

A partir de meados do século as batatas começam a entrar definitivamente nas mesas dos minhotos, sendo vários os párcos que o referem. E porque não juntá-las ao caldo onde já se misturava o feijão e a carne? A batata, depois de cozida e migada na colher de pau, servia para engrossar o caldo e até podia substituir o feijão, que se reservava para comer guisado com alguma carne, se a houvesse.

Não sabemos quando esta mudança se verifica, mas naturalmente que acompanha a introdução da batata na alimentação (Neto, 2018). No início do século XX, o hábito está já enraizado por todo o Norte do país. O caldo de unto chama-se agora, também, caldo verde e leva um polme de batata. Carlos Bento da Maia (1904), diz-nos que “é alimento quotidiano de quasi toda a população do Norte de Portugal”, onde facilmente se amanha um recanto fresco de terra, com água abundante, para se fazer uma horta. Cozinham-no, refere o autor, “com as folhas tenras da couve galega”, frescas e viçosas, que nos meses mais frios crescem em abundância. Acrescenta, no entanto, que as gentes do Centro e do Sul do país também já vão experimentando este caldo, que fazem com a couve “chamada vulgarmente portuguesa”. E continua dando-nos, agora, pela primeira vez, a indicação de como se devem cortar as couves, pois lá atrás, no século XVIII, Francisco Borges Henriques apenas refere que se cortem “a mão e despoes se lavem”. Ficamos, então, a saber que “para se fazer um bom caldo verde enrolam-se as folhas de couve, apertam-se na mão esquerda, deixando um bocadinho do rôlo saliente entre o polegar e o indicador desta mão, e com uma faca bem afiada, cortam-se lâminas delgadas deste rôlo, as quais depois de

abertas dão tiras estreitíssimas e curtas da folha de couve”. Estas tiras são depois lavadas e “esfregadas entre as mãos” até que deixem de “largar um sumo verde” que lhe dá um sabor menos agradável. Assim preparadas, disfarçam alguma dureza, se a tiverem, tornando o caldo mais suave e saboroso.

Todavia o caldo de unto, ou água de unto, continua, pelo século XX, nos hábitos quotidianos das gentes do Minho. Já não leva couves, porque esse passa a chamar-se caldo verde, mas pode juntar-se-lhe uma cebola e umas migalhas de broa, constituindo uma refeição para os mais pobres (Património, 2004). E, quando as posses permitem, adicionam-se uns grãos de arroz, uma gema ou um ovo escalfado (Modesto, 1986). O unto pode agora ser substituído pelo azeite, mais abundante do que nos séculos anteriores. Um caldo já de outro nível, continuando a longa tradição desta comida simples e medicinal.

Aqui chegados, depois deste longo olhar sobre um caldo que inicialmente era feito apenas com água, couves e unto; que servia de alimento aos “rústicos” e que, pela sua função terapêutica, podia também chegar à mesa dos mais ricos; um caldo que se vai enriquecendo e diversificando com o feijão e a batata, alimentos vindos do Novo Mundo depois do século XVI, e com o azeite, que no século XVIII se difunde pela região minhota; percebemos, nos alvares do século XX, que o caldo de unto do Minho, agora também caldo verde, parece ter ficado somente reservado à alimentação dos mais pobres. As palavras do Visconde de Vilarinho de São Romão, em 1902, indicam essa mudança quando diz que a parca alimentação da “gente do povo” se resumia ao “pão de milho e de três caldos, sendo este frugal passadio, apenas melhorado com carne e vinho nos dias festivos ou dos mais pesados trabalhos agrícolas” (Vilarinho de São Romão, 1902). Aparentemente este caldo, que já não se presta a qualquer tratamento medicinal, vai abandonando a mesa das elites. O desenvolvimento científico que se iniciou no século XVII, e se consolidou nos seguintes, colocou o medicamento químico no centro de qualquer terapia médica, relegando o alimento para segundo plano (Pita e Pereira, 2012).

E agora? O que nos traz o século XXI? Um caldo que mostrou ser versátil, desafiando as mudanças sem perder o carácter de alimento saudável e saboroso. Voltará a ser apreciado por pobres e ricos? É, sem dúvida, um património alimentar que merece continuar a ser cozinhado e apreciado, que, como mostra este percurso de séculos, será a melhor forma de o preservar!

Anabela Ramos

¹⁷ Disponível em: <https://www.csarmento.uminho.pt/site/s/arquivo-digital/item/59127#?c=0&m=0&s=0&-cv=0>



Referências bibliográficas

- BLUTEAU (1712), Raphael – Vocabulário português e latino. Coimbra: Colégio das Artes, vol.2.
- CAPELA (2003), José Viriato – As freguesias do distrito de Braga nas memórias paroquiais de 1758: a construção do imaginário minhoto setecentista. [Braga]: s. n..
- COSTA (1706), António Carvalho da – Corografia portuguesa e descripçam topográfica do famoso reyno de Portugal. Lisboa: na officina de Valentim da Costa Deslandes.
- FREIRE (2020) Dulce, coord. – Receitas e Remédios de Francisco Borges Henriques: inícios do século XVIII. Lousada: Ficta.
- GARRIDO (1749), José António – Livro de agricultura. Lisboa: na Officina Alvarense.
- GRANDE (1849), José Maria - Guia e manual do cultivador ou elementos de agricultura. Lisboa: Na Typografia de Galhardo Irmãos, tomo II.
- HENRIQUES (1731), Francisco da Fonseca - Âncora medicinal para conservar a vida com saúde. 2ª edição. Lisboa Ocidental: Officina de Miguel Rodrigues.
- MAIA (1904), Carlos Bento da – Tratado completo de cozinha e copa. Lisboa: Livraria Editora Guimarães & Ca.
- MONTE CARMELO (1767), Luís - Compendio de ortografia. Lisboa: António Rodrigues Galhardo.
- Património (2004) culinário de Arcos de Valdevez. Arcos de Valdevez: ARDAL; CMAV.
- NETO (2018), Margarida Sobral - La difusión del cultivo de la patata en Portugal, siglos XVI-XIX. Obradoiro de Historia Moderna. 2018, Nº 27.
- Disponível em: https://humpback.ci.uc.pt/roundcube/?_task=mail&_framed=1&_frame=1&_mbox=INBOX&_uid=273&_part=3&_action=get&_extwin=1
- OLIVEIRA (1979), Aurélio – A Abadia de Tibães, 1630/80-1813. Porto: Faculdade de Letras. Dissertação de doutoramento apresentada à Faculdade de Letras da Universidade do Porto.
- RAMOS (2013) Anabela; CLARO, Sara – Alimentar o corpo, saciar a alma: ritmos alimentares dos monges beneditinos, séc. XVII. Porto: Afrontamento, DRCN.
- VILARINHO DE SÃO ROMÃO (1902) – O Minho e as suas culturas. Lisboa: Imprensa Nacional.

O Porco, as Papas de sarrabulho e a “Manutenção do Lar Minhoto”

As “papas de sarrabulho”, inevitavelmente associadas à matança do porco, são uma preparação culinária com elevado valor gastronómico para a região minhota. Segundo Donizete Rodrigues (Rodrigues, 2012) a relação umbilical que a sociedade conserva com o seu passado histórico e alegórico são decisivos para a manutenção da sua identidade. O Minho é uma região riquíssima na defesa da sua identidade. Partindo destas ideias concluímos que a sociedade minhota pode ser o resultado de um processo de construção identitária, intrinsecamente ligada com a sua história e saberes passados de forma geracional.

No ritual da matança do porco, contempla-se um aproveitamento de todas as partes do animal como matéria gastronómica a considerar, sobretudo aquelas que, não podendo ser conservadas (pela salga ou pelo fumo), são imediatamente cozinhadas. Falamos do que se designa na região por “colada” ou “fressura” do porco, e que corresponde às vísceras do animal (pulmões, traqueia, esófago, goela) que, juntamente com o sangue cozido, surgem na constituição deste prato. Nos primeiros dias de Inverno rigoroso, quando as geadas encristam o chão que estala, sempre que o pisamos, as manhãs frias e silenciosas do Minho são despertadas pelos guinchos do porco que percorre um pequeno caminho da corte até ao seu último propósito. Este ato excitante e bárbaro, junta a família num dia de corrupção entre as salgadeiras, o alguidar e a grande fogueira para chauscar o animal antes de o limpar.

A matança do porco não é apenas um mero ato, no sentido mais estreito do objetivo de matar o porco para o tornar alimento, é um *evento* familiar onde se

juntam novos e velhos para celebrar um ano de trabalho, um ano que não se esgota na alimentação do animal mas em toda a plenitude da vivência familiar. Para as famílias é essencial que a alimentação do animal o torne num roliço, bem tratado e saudável porco. Era, e ainda é, para um grupo agora menor de famílias, a única forma de garantir a “manutenção do lar minhoto”.

Huteson (2005) no seu trabalho sobre festas e festivais aborda as festas simbólicas e a importância dos rituais de passagem. A festa da matança do porco, que providencia o alimento base que dá origem à comida “papas de sarrabulho”, é um ritual familiar e comunitário que acontece nos primeiros dias de janeiro. Inclusivamente, podemos descrever a matança do porco como um ritual de passagem geracional. Neste acontecimento social as tarefas estavam bem definidas e divididas. Os homens faziam os trabalhos que exigiam mais força e coragem e as mulheres dedicavam-se à lavagem das entranhas do animal. Os saberes eram assim transmitidos às gerações mais novas para que se perpetuassem. A rentabilização e a valorização das partes ditas “menos nobres” eram cozinhadas pelas mulheres da região, sábias e conhecedoras de algo único e muito identitário desta região. Pina-Cabral, em 1986, descreve as diferenças muito bem delineadas socialmente entre géneros, permitindo-nos uma compreensão mais abrangente sobre o papel da mulher e do homem no Alto Minho.

As “papas de sarrabulho” podem assim ser concetualizadas como uma identidade que foi diferenciada e que emergiu de processos interativos, que os minhotos experimentaram na sua realidade quotidiana, através dos momentos de reuniões familiares, com rituais próprios e muito marcados nas memórias de crianças e adultos. São também um dos pratos que melhor representa a resiliência e luta do povo português, que resulta da necessidade dos mais pobres aproveitarem o animal no seu todo. Se continuarmos a associar Donizete Rodrigues a esta receita ela pode ser olhada como detentora de uma identidade que não é estável, que é mutável e que se reconstrói ao longo do tempo. A origem e definição da palavra “sarrabulho” surge no Dicionário de Raphael Bluteau, em 1728, como sendo uma “iguaría que se faz com sangue de porco, ou de carneiro e banha de

porco em cima”. No Mosteiro de Alcobça é “pitança” ordinária dos religiosos, nos domingos depois do Natal.

Nos séculos XIX e XX, segundo José Manuel Sobral (Sobral, 2007), que descreve cosmopolitismo e classe, a alta sociedade privilegiava a alta cozinha internacional de inspiração francesa, sobrepondo-a aos pratos regionais. Valorizavam também o uso de produtos estrangeiros, que no fundo, representava a capacidade financeira dos mais ricos na aquisição de produtos, relegando os produtos nacionais e mais pobres para um patamar inferior. Podemos enquadrar este processo no conceito de economia circular, ou seja, valorizar o produto e minimizar o desperdício alimentar. E esta receita, paralelamente à grande maioria dos pratos tradicionais portugueses, tem origem na gastronomia relegada e rejeitada pela burguesia.

A gastronomia assume um papel fundamental na experimentação e divulgação da cultura de uma região ou de um povo. Representa a própria evolução do homem e da sociedade onde se insere. Segundo Nash e Smith (1991) o interesse da antropologia no turismo demorou muito tempo a desenvolver-se, mas agora encontra-se bem estabelecido, o que aumenta a pertinência no interesse e conhecimento das diferentes culturas e rituais para o desenvolvimento do turismo. A relevância da antropologia na relação intercultural e holística é fundamental para a compreensão da história de um povo, as suas culturas e rituais, nomeadamente, e no nosso entender, na gastronomia.

Neste momento, a antropologia assume um papel crucial na perceção atempada da modificação, pela globalização, dos processos evolutivos nos pratos e culturas tradicionais, bem como no impacto resultante desta modificação para o turismo. O património, segundo Donizete Rodrigues, reflete a identidade histórica e a sua experiência evolutiva. Tem um papel fundamental na preservação da identidade e dos rituais associados a um povo ou um território. A globalização traz consigo incógnitas que merecem alguma reflexão. As “papas de sarrabulho”, por exemplo, contêm o sangue do porco como um produto essencial e diferenciador na sua

confeção e paladar. O sangue assume um papel identitário, relevante e decisivo no panorama gastronómico nacional e internacional. No entanto, é um alimento que hoje não reúne consenso quanto ao seu consumo. Segundo o estudo “The Green Revolution” (Lantern, 2019), tem-se verificado um aumento significativo da procura de alternativas alimentares com menos produtos de base animal. Uma das justificações apresentadas consiste na perceção de que o consumo de sangue se encontra associado ao sofrimento do animal, provocando um distanciamento das pessoas da gastronomia tradicional e dos pratos como o que aqui analisamos. Esta questão tem levantado algumas discussões sobre a preservação desta cultura tão minhota, já que o sangue é usado noutros pratos típicos da região do Minho, como o arroz de sarrabulho, arroz de cabidela, verde e enchidos.

Adicionalmente, segundo Donizete Rodrigues, a globalização assume um papel importante na construção de novas identidades e muitas vezes é decisivo no processo da evolução cultural. As “papas de sarrabulho” correm um risco significativo quanto à preservação do sangue no seu processo de confeção. Como podemos verificar no Despacho nº14535-A/2013, a Comissão Europeia proibiu, no início do século XXI, o abate de animais fora dos matadouros. No entanto, o governo português conseguiu um acordo que permitisse a dar continuidade às suas tradições culturais. Todavia, o ritual da matança do porco encontra-se a desaparecer do território merecendo, também ele, uma abordagem cuidada e uma análise reflexiva que garanta a sua perpetuação.

Rafael Oliveira



Referências bibliográficas

- BLUTEAU (1728), Raphael - Vocabulário português & latino. Coimbra: Collegio das Artes da Companhia de Jesus. Consultado online <http://dicionarios.bbm.usp.br/pt-br/dicionario/edicao/1>.
- DIAS (1990), Jorge - Tentamen de fixação das grandes áreas culturais portuguesas. In Estudos de Antropologia. Lisboa: IN-CM. Vol. I, pp.159-181.
- DIAS (1990), Jorge - Os elementos fundamentais da cultura portuguesa. In Estudos de Antropologia. Lisboa: IN-CM. Vol. I, pp. 135-157.
- GLOBAL DATA (2018) - Health focus, global plant. Disponível em: <https://www.healthfocus.com>
- HUTESON (2005), Pamela Rae - “Feasts and Festivals”. In Encyclopedia of Anthropology. SAGE Publications. Disponível em : http://www.sage-ereference.com/anthropology/Article_n337.html
- LANTERN (2019) - The green revolution. Disponível em: <http://www.lantern.es/papers/the-green-revolution-2019>
- PINA-CABRAL (1986), João - Suns of Adam, daughters of Eve: the peasant worldview of the Alto Minho. Londres: Oxford University Press.
- PORTUGAL, MINISTÉRIO DA AGRICULTURA E DO MAR - Despacho nº 14535-A/2013 do Ministério da Agricultura e do Mar (2013). In Diário da República: II serie, nº 218. Disponível em: <https://dre.pt/application/file/1035191>
- NASH, D. & Smith, V. (1991) - “Anthropology and Tourism”. In Annals of Tourism Research, Vol. 18, p. 12-25, doi [https://doi.org/10.1016/0160-7383\(91\)90036-B](https://doi.org/10.1016/0160-7383(91)90036-B)
- RODRIGUES (2012), Donizete - Património cultural, memória social e identidade: uma abordagem antropológica. in UBImuseumn.01: revista online do museu de Lanifícios da Universidade da Beira Interior, pp. 1-8. <http://www.ubimuseum.ubi.pt/n01/docs/ubimuseum-n01-pdf/>
- SOBRAL (2007), José Manuel - Nacionalismo, culinária e classe: a cozinha portuguesa da obscuridade à consagração (séculos XIX-XX). in Ruris. vol. 1, nº 2, pp. 13-52.



Confraria Gastronómica do *Arroz de Sarrabulho* à moda de Ponte de Lima

A Confraria Gastronómica do Sarrabulho à Moda de Ponte de Lima nasce, formalmente, em 25 janeiro de 2006 e tem como objetivo primeiro promover o prato Sarrabulho à Moda de Ponte de Lima, realçando o seu valor gastronómico, o seu significado histórico e, o seu interesse popular, turístico, cultural e económico. Evidencia o Arroz de Sarrabulho como espelho vivo de símbolos culturais que perduram no tempo, que levam o nome de Ponte de Lima além fronteiras. Pela Gastronomia, os povos se juntam e festejam. Pelo Arroz de Sarrabulho à moda de Ponte de Lima, as tradições se afirmam e se renovam.

Em Ponte de Lima a gastronomia, suculenta e saborosa, tem o seu *ex-libris* no Arroz de Sarrabulho, servido com rojões de porco, um prato rico em sabores e tradição. Clara Penha (1836-1924) é, na realidade, o nome que se pode relacionar diretamente com a pioneira da restauração em Ponte de Lima, promovendo a introdução, de uma forma mais comercial e rentável, do Arroz de Sarrabulho. Sua sobrinha, Belozinda Penha Varela (1908-2002), deu seguimento ao seu labor, o qual se foi proliferando na restauração de Ponte de Lima, pelas ligações matrimoniais com outras famílias ligadas à gastronomia limiana, através de muitas prestigiadas cozinheiras, originando um notável conjunto de restaurantes que dão continuidade ao trabalho iniciado por todas aquelas precursoras. Imbuída deste espírito, a Confraria Gastronómica do Arroz de Sarrabulho promove periodicamente Tertúlias Gastronómicas na Clara Penha - Casa dos Sabores, local icónico associado à história do genuíno e típico Arroz de Sarrabulho.

As Tertúlias Gastronómicas inserem-se num vasto e saboroso conjunto de iniciativas que a Confraria realiza, cujos objetivos, de primeira grandeza, se traduzem em promover o intercâmbio de saberes e de práticas entre cozinheiros e proprietários de Restaurantes, potenciar sinergias e partilha de boas práticas com outras Confrarias, atrair novos Confrades e, sobretudo, estreitar laços e promover uma sadia convivalidade entre os Confrades.

A Confraria do Sarrabulho no âmbito destas ações tem justamente homenageado prestigiadas cozinheiras de Ponte de Lima, concedendo-lhes o Diploma de Honra e de Mérito pelo notável contributo para a preservação e dinamização do Arroz de Sarrabulho à Moda de Ponte de Lima, como Património Gastronómico e Herança Cultural.

Pretendemos desta forma exaltar as raízes familiares intimamente associadas à História do Arroz de Sarrabulho à Moda de Ponte de Lima, aplaudindo estas cozinheiras que magistralmente e com uma indizível dádiva e ternura legam os segredos e os encantos do Arroz de Sarrabulho aos seus descendentes, que fazem jus à preservação da autenticidade e da singularidade deste *ex-libris* gastronómico na Restauração em Ponte de Lima.

Sorrisos, afetos, saberes e sabores, que conferem uma especial cor e magia a estes tão sublimes momentos partilhados, que prevalecem e perduram na nossa memória coletiva.

Subscrevemos com a devida vénia, o iluminado desígnio de José Quitério: “Se há campo onde se pode testar a nossa criatividade civilizacional ... esse será o da culinária regional, onde a nossa especificidade se afirma de forma soberba”.

A Confraria Gastronómica do Arroz de Sarrabulho à Moda de Ponte de Lima, consciente que “nada se defende se não se amar, e nada se ama se não se conhecer”, prossegue a sua missão, enaltecendo as nobres e sábias Cozinheiras do Arroz de Sarrabulho, que tem o raro privilégio de associar todo o perfume da história que brilha nos aromas e nos sabores de Ponte de Lima, às suas raízes

culturais, à descoberta de vivências passadas e ao pulsar deste território que convida a uma apetecível e irresistível (re)descoberta!

Nesta inesgotável senda, convidamos, com uma indeclinável e apetitosa interpelação, a visitar a mestria das sábias e succulentas palavras de António Manuel Couto Viana com a nobreza do discurso proferido na Oração da Sapiência (da sua autoria) no primeiro Capítulo de Entronização da Confraria do Arroz de Sarrabulho à Moda de Ponte de Lima. Brindou, magistralmente, Ponte de Lima com a sua prestigiada participação que perdura como testemunho histórico pelo pulsar da sua voz de tão fecundas palavras que emergiram da sua alma.

Permanece, indelevelmente, e habita poeticamente na memória afetiva dos que tivemos o elevado privilégio de beber de tão vivificante fonte, a forma tão subliminar como exaltou esta iguaria gastronómica “vinda do chão fecundo da Ribeira Lima” (e já estamos a dialogar com António Manuel Couto Viana) que, delicadamente, refere que a constituição da nossa Confraria é a “mais opífera forma de prestar homenagem culinária àquele porco, cuja matança é manutenção do lar minhoto, e a quem, salivando, rende elogios, nas redacções de Português, durante a adolescência escolar”.

Inspiradoras e apaixonantes palavras de António Manuel Couto Viana (na entronização da Confraria do Sarrabulho de Ponte de Lima, a 20.04.2007): “Nos meus tempos de escola do quarto e quinto anos do liceu vianês de Gonçalo Velho, calhou-me em sorte, como professor de Português, um pachorrento e obeso senhor, mais propenso aos prazeres da mesa do que à pedagógica cátedra do ensino.

Eram famosos os temas que escolhia para as redacções a que frequentemente sujeitava os seus alunos. Sempre relacionados com a gastronomia. Um dos eleitos era o porco. Antes de iniciarmos o trabalho, frente à folha de papel em branco, com a caneta suspensa na mão inquieta, ele dissertava sobre a utilidade do báculo sintetizando-a da seguinte forma: “O porco come-se” (...).

Tinha razão, a gula do velho mestre de Português. Porém, para alcançar o supremo gosto de o deglutir, há que assistir à sua engorda e morte, com impaciente atenção.

Porque delas resulta a mais festiva refeição do lavrador alto-minhoto: o sarrabulho, o almoço da matança. Nos primeiros sintomas de Inverno em terras limianas, com sinais brancos de geada a tornar tenros os troços do Natal, a casa do lavrador acorda, uma manhã cedo (recordo-o bem já não sei se é hoje recordação do passado) num alvoroço de passos ligeiros e gritos aflitos, vindos do eido ou da adega: é a matança do porco (com vossa licença), excitante e bárbara. Cumpre-se, então, o ritual culinário: a recolha, no alguidar, do sangue do corpulento animal que andou meses a ser cevado de lavaduras grossas, no cortelho exíguo; a chamuscadela, na fogueira de palha, do alvor das carnes, o raspar naquele-naque das ásperas cerdas; por fim o deixá-lo pendurado, aberto, nas traves escuras da adega, exposto à alegria de todos, sonhando já abundâncias do fumeiro e salgadeira.

No dia seguinte, procede-se à buliçosa confeção dos enchidos, á chouriçada a aquecer, depois, na vasta lareira de pedra, vendo, do alto, o fervilhar activo dos potes de ferro, que não tardará a adubar de aromas e sabores. E pronto. Está pronta a deleitosa matéria-prima dos sarrabulhos. E eles vão realizar-se, ora no íntimo do lar, embora sempre o atoalhado da mesa veja, em seu redor, amigos e parentes do lavrador, pois o sarrabulho é motivo de convívio feliz, não de solitários e avaros, ora em restaurantes e tabernas, figurando, destacado nos pomposos cardápios, ou em simples papéis colados às portas do estabelecimento, como poderoso chamariz.

Na rota dos sarrabulhos minhotos, Ponte de Lima é lugar cimeiro. Chamam-na, até, a catedral desse prato sublime e singular, próprio para os tempos frios, no peso dos seus ingredientes, confortando estômagos, dando suadelas de gozo aos corpos enregelados.

Mas os estios também não o repudiam! (...) E em certos momentos, outras épocas, outros anos, busquei essas delícias na Encanada, na Clara Penha, e, na companhia saudosa de Amadeu Costa ou de José Rosa Araújo, no Gaio ou na Maria Preta. A tal ponto prezo o sarrabulho pontelimês, que ele me foi fonte de inspiração poética, confessada em três quadras:

“Começa o sarrabulho pelas papas.

Depois o arroz, o lombo, enchidos e rojões.

E tudo rafas, pois não escapas

A tantas tentações

É o porco (com tua licença)

A dar-te o corpo que andou a engordar,

P’ra encher o fumeiro, p’ra encher a despensa

E a salgadeira (o cofre do lar).

Mas se tens vontade

De apreciar melhor esta obra-prima,

Vais comê-lo à casa de um abade

Ou a Ponte de Lima.”

A mais bela vila da Ribeira Lima, orgulhosa deste tesouro gastronómico que lhe distingue a cozinha, não podia deixar de fundar, na sua região, uma Confraria do Sarrabulho, para conservar-lhe a pureza da receita, a autenticidade dos ingredientes e aumentar-lhe a divulgação.

Louvores sejam dados a quem teve tal iniciativa; a quem a vem concretizar. Fialho de Almeida afirma que “um povo que defende os seus pratos tradicionais defende o território”, e que “a invasão armada começa pela cozinha” (...).

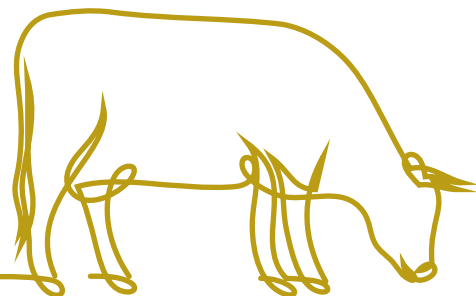
Prosseguimos esta encantadora e (sempre) inacabada viagem pelos nossos sabores e saberes, com uma síntese (deliciosamente) feliz do nosso Grande Mestre e um dos impulsionadores da Confraria Gastronómica do Arroz de Sarrabulho à Moda de Ponte de Lima – Francisco Sampaio – que alude numa tão justa e enternecedora evocação a Belozinda Varela, recordando com o entusiasmo de sempre “as suas receitas, o amor que dedicou aos sabores e aos paladares ... sobretudo, nestas histórias contadas à mesa e que fazem parte da História da Alimentação de Ponte de Lima e do Alto Minho. A minha gratidão, em meu nome e da Confraria, neste Elogio à Grande Cozinheira. O meu obrigado à Belozinda Varela por tudo quanto me ensinou e, nas vezes em que abanquei em casa de Clara Penha, me dizia prazenteira e sorridente: “Bom proveito, que lh’apreste”.

A todos os(as) Grandes Mestres da Cultura e da Vida que desvelam de forma tão acutilante um renovado rosto turístico e gastronómico de Ponte de Lima, refletido em luminosos espelhos éticos, estéticos e afetivos – uma profunda admiração pela peculiar sensibilidade para lerem e interpretarem a autêntica atmosfera desta região esculpida pelas nossas saborosas raízes culturais.

OBRIGADA por nos inculirem o desejo de querermos ir sempre mais além! “Transforma este presente numa história sem fim” - Uma dádiva repleta de significado que marca uma feliz partilha/parceria em curso entre a Câmara Municipal de Ponte de Lima e a Confraria Gastronómica do Arroz de Sarrabulho à Moda de Ponte de Lima: Ponte de Lima à Mesa!

“E... saberei acariciar as flores, porque tu me ensinaste a ternura.” (Pablo Neruda)

Cristina Mendes



Raça Minhota

Carne Minhota

A designação oficial da raça corresponde à toponímia da região tradicional de produção, o Entre Douro e Minho, na qual se insere o seu solar e onde se encontra a maior parte do efetivo da raça.

Bernardo Lima, em 1873, dividia esta raça em três grupos ou famílias, de designação correspondente à região de produção ou à cor da pelagem: Viannezes ou Vermelhos, Marellos e Braguezes. O grupo dos vermelhos expandiu-se e absorveu os restantes grupos, dando origem à população base desta raça.

A raça bovina Minhota tem como solar as zonas de terrenos mais planos e férteis, normalmente designadas por várzea, e nas zonas de meia-encosta do noroeste português, em particular os concelhos de Valença, Vila Nova de Cerveira, Caminha, Viana do Castelo, noroeste de Barcelos, norte de Esposende e Ponte de Lima. Este último é considerado o seu solar histórico, aí se preservaram os animais mais puros e era na sua feira quinzenal que se encontravam e comercializavam os melhores exemplares.

O pequeno agricultor, com fracos recursos económicos e tecnologia pouco evoluída, não tem possibilidade de competir com os preços unitários obtidos pelas grandes empresas, abandonando as terras de cultivo e ampliando o perigo da desertificação. Torna-se cada vez mais necessário produzir bens de qualidade que, para além das suas características organolépticas próprias, possam dar garantias higiénico-sanitárias ao consumidor final. Os sistemas de produção associados àqueles produtos poderão não ser tão eficientes, mas, se para além da qualidade pretendida permitirem uma melhor e mais equilibrada utilização dos recursos naturais,

se não causarem poluição do meio ambiente e se contribuírem para a fixação dos agricultores em zonas com risco de desertificação, devem ser incentivados.

Tendo como solar a zona litoral do distrito de Viana do Castelo, a raça Minhota expandiu-se significativamente nos últimos anos, encontrando-se hoje criadores de bovinos minhotos um pouco por todo o noroeste do país. Diversos autores designaram-na Galega e Minhota. A sua designação oficial é, desde 2002, Minhota.

A Minhota é uma raça autóctone bovina portuguesa, cuja principal aptidão é a produção de carne. A aprovação do caderno de especificações para a produção e comercialização de carne de bovino, com o rótulo “CM-Carne Minhota”, publicado em Diário da República de 14 de fevereiro de 2013, veio potenciar a aposta na vertente cárnica, com diferenciação e valorização comercial da raça. A vertente leiteira é valorizada mediante a amamentação dos vitelos permitindo melhores desempenhos produtivos.

A raça destaca-se pelo seu elevado desempenho na produção de carne. Os vitelos produzidos em sistemas de manejo tradicional têm um crescimento elevado desde o nascimento até aos nove meses de idade, apresentando ganhos médios diários superiores a um quilograma e rendimentos de carcaça na ordem dos 55%.

Quando falamos de vitelas, e das características da carne provenientes destes animais, temos como características: coloração rosa-claro, com gordura branca/amarelada, distribuída homoganeamente e grão fino do músculo. Com uma consistência firme, ligeiramente húmida, denotando a sua suculência.

Durante muitos anos foi servida como uma carne de vitela indiferenciada, recentemente viu a sua origem e qualidade reconhecida, passando a chamar-se Carne Minhota. Esta carne tem a sua qualidade proveniente de animais da Raça Minhota, que além de serem essencialmente alimentados em pastagens naturais, são ainda portadores de características genéticas inigualáveis. As características da “Carne Minhota” são devidas fundamentalmente às

condições edafo-climáticas em que os animais são criados, ao maneio tradicional e às características genéticas, morfológicas e produtivas da raça.

Além da carne de vitela, é também de salientar a excelência da carne proveniente de animais adultos, sendo a raça uma das raças mais procuradas a nível nacional e internacional para ser utilizada no processo de maturação, pois apresenta características únicas de cor e deposição de gordura, que levam a um produto final de altíssima qualidade, muito apreciado e reconhecido nos melhores restaurantes do mundo.

Verifica-se uma tendência crescente para os consumidores procurarem produtos de qualidade, nomeadamente a carne proveniente de raças autóctones criadas em regime extensivo cuja alimentação se baseia na utilização de pastagens, de forragens e de outros alimentos provenientes maioritariamente da própria exploração agrícola.

A carne é um alimento que garante a produção de novos tecidos orgânicos e a regulação de processos fisiológicos, funções indispensáveis ao crescimento e à manutenção do corpo humano. É um alimento rico em proteínas de alto valor biológico e o seu teor em hidratos de carbono é baixo. Quanto ao teor de gordura, é variável. Mas do ponto de vista nutricional, os aminoácidos constituintes dos músculos, dos ácidos gordos e das vitaminas do complexo B presentes, bem como o teor de ferro, são boa matéria-prima. O valor energético da gordura da carne é da ordem de 8,5 cal/grama. A carne apresenta ainda todas as vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K), as hidrossolúveis do complexo B (tiamina, riboflavina, nicotinamida, piridoxina, ácido fólico, niacina, cobalamina e biotina) e um pouco de vitamina C, destacando-se a presença de ferro, fósforo, potássio, sódio, magnésio e zinco. Existem variações do ponto de vista da presença vitamínica em relação à idade dos animais. Os animais mais jovens revelam, por exemplo, níveis menores de B12. A carne apresenta-se como fonte expressiva de ferro, sendo que 40 a 60% desse elemento é altamente absorvível.

Apesar de não devermos exagerar no consumo de carnes vermelhas, um bom bife, oriundo de pastos verdejantes, não faz mal a ninguém, bem pelo contrário. A origem da carne é o seu maior segredo. Os recursos endógenos têm de ser valorizados. Isso só é possível produzindo o que outros não conseguem produzir, quer por ausência de diversidade biológica, quer por diferente potencial genético.

João Sobreiro



Raça Barrosã Uma raça e um Sabor Diferente

A raça Barrosã distingue-se das outras raças bovinas pela sua armadura considerável, que se projeta quase verticalmente e em forma de lira, bem como pelas formas harmoniosas e a carne de características organolépticas inigualáveis.

A raça Barrosã terá tido a sua origem à cerca de 10.000 anos, com a domesticação do Auroque (*Bos primigenius*), em pleno neolítico. Depois através das várias rotas migratórias dos povos norte-africanos, terá chegado à Península Ibérica. Desta forma a raça poderia ser incluída no tronco mauritânico, tendo como ancestral *Bos primigenius mauritanicus* (DGSV, 1981).

Embora deva o seu nome ao planalto do Barroso, iniciou a sua expansão no Minho, onde quase substituiu a raça Minhota, encontrando-se a sua área de dispersão em duas regiões: Minho e Barroso. Como raça autóctone, desde os primórdios intimamente ligada ao mundo rural e sua cultura, tem um papel fundamental na agricultura, especialmente de montanha e de meia-encosta.

O seu sistema alimentar é baseado, essencialmente, em pastoreio não só em prados e lameiros, como também em baldios, alimentando-se, essencialmente de forragens verdes (erva), conservadas (palha, feno e, por vezes, silagem de milho), suplementado pelo milho (em grão, traçado ou farinha), centeio e batata.

Com as características forrageiras dos prados verdes do Norte, dos lameiros e pastos naturais, esta raça nobre produz uma carne de excelente qualidade. Já no

séc. XIX, muitas embarcações exportavam milhares de animais diretamente para a Corte Inglesa, sendo hoje vulgar encontrar-se a designação de “Portuguese Beef” em restaurantes londrinos, tendo a sua origem na carne Barrosã.

A raça Barrosã é um animal de dupla aptidão: trabalho e carne. Atualmente a aptidão carne é a que tem maior viabilidade e sem dúvida com maior futuro, devido à certificação da “Carne Barrosã”, como produto de denominação de origem protegida (DOP), pelo Despacho 18/94 de 31 de janeiro (Diário da República II Série), sendo o Agrupamento de Produtores de Carne Barrosã – DOP, sediado na Cooperativa Agrícola de Boticas, C.R.L (CAPOLIB) responsável pela gestão do uso da denominação de origem.

Para ser considerada DOP, a carne tem de provir de animais inscritos no Livro Genealógico da raça, serviço da responsabilidade da Associação dos Criadores de Bovinos de Raça Barrosã (AMIBA), terem nascido e sido criados na área geográfica delimitada para o efeito e alimentados à base de produtos naturais dessa região. A certificação está a cargo de uma entidade externa, a “SATIVA”.

A carne Barrosã DOP pode apresentar-se como: “carne de vitela”, quando os animais são abatidos entre os 5 e os 9 meses de idade e peso carcaça entre os 70 e 130 kg (em média 184 kg de peso vivo para os machos e 169 kg para as fêmeas, com peso médio de carcaça que rondam os 98 kg), a “carne de novilho”, quando possuem entre 9 a 36 meses, com peso mínimo de 130 kg; por último, “carne de vaca”, carcaça de animais abatidos entre os 3 e os 4 anos de idade, com peso mínimo de 130 kg.

O abate só pode ser realizado em matadouros credenciados pela Entidade Certificadora e autorizados pelo Agrupamento de Produtores e que garantam condições de limpeza e higiene aliados à capacidade de rede de frio que permita a armazenagem quer das carcaças quer das suas peças. As carcaças têm que exibir as marcas de certificação apostas pela entidade de controlo e certificação (SATIVA) em locais visíveis.

Esta carne tem uma cor rosada a vermelha escura, com gordura branca a branca suja, conforme se trate de vitela ou animal adulto. A carne é deveras tenra, extremamente suculenta e muito saborosa. O flavor, sensação complexa que se obtém pela combinação das características olfativas e gustativas perceptíveis durante a mastigação, mantém-se com excelente nota e muito semelhante em todos os pesos de abate. Esta característica, tal como a suculência deve-se em grande medida ao “marmoreado da carne” estando por isso correlacionada com a repartição da gordura e a sua composição lipídica. textura, cor, suculência e flavor, dão à “Carne Barrosã” -DOP uma qualidade ímpar.

A presença nas suas fibras musculares de ácidos gordos insaturados, ómega 3 e ómega 6, nomeadamente de ácido linoleico conjugado –CLA, e de antioxidantes, entre outros elementos, aliada ao baixo teor em colesterol conferem à “Carne Barrosã – DOP” uma importante fonte de micronutrientes promotores de saúde. Estas são evidentes a nível do sistema cardiovascular, do sistema imunitário, além do seu efeito anticarcinogénico. O rigor das modernas técnicas de controlo de qualidade é o garante de toda a riqueza da tradição da raça.

Apreciar a excelência da Carne Barrosã – DOP é contribuir significativamente para a preservação de um património nacional único e para o sucesso de uma atividade, tão nobre quanto árdua, como é a pecuária extensiva de montanha, além de desfrutar de um produto de qualidades organoléticas e nutricionais supremas. Assim sendo, recomenda-se degustá-la assada na brasa temperada só com sal, preferencialmente “mal ou rare”.

Conceição Costa Mendes
José Vieira Leite



Raça *Cachena* “A Carne Cachena da Peneda - O tenro sabor da Montanha”

Apesar de ser um habitante ancestral do território que hoje é ocupado pelo Parque Nacional da Peneda-Gerês, a raça Cachena foi uma das últimas raças bovinas portuguesas a obter o seu reconhecimento oficial.

Durante muitos anos foi considerada como uma variedade ou sub-tipo da raça Barrosã, apesar das evidentes diferenças morfológicas, e como tal foi sujeita a um “programa de melhoramento” através do uso de reprodutores masculinos da raça Barrosã. O cruzamento com a raça Barrosã, e até outras raças, levou à quase extinção da raça Cachena, no final do século XX, altura em que existiam poucas centenas de animais verdadeiramente característicos.

No entanto, nas montanhas do Alto Minho, as populações continuaram a criar os bovinos de pequeno porte, a que chamavam **Cachenos**, ou **Vilarinhos**, por serem numerosos na povoação de regime comunitário de Vilarinho da Furna, ou **Cabreira**, pelo grande efetivo existente na freguesia de Cabreiro e ou pela sua aparência e comportamento, mais típico dos caprinos. Ainda hoje, o seu Solar são as altas montanhas minhotas, nomeadamente as serras da Peneda (alt. 1.340m), Soajo (alt. 1.430m), Amarela (alt. 1.350m) e Gerês (alt. 1.545m).

É uma raça de alta montanha, com características de rusticidade dificilmente comparáveis em Portugal, perfeitamente adaptada à sua região, chegando a passar os invernos mais rigorosos totalmente em liberdade no alto das serras, aproveitando as copas da vegetação para se abrigar, e tendo como alimentação as ervas raquílicas e o mato menos endurecido.

Os solos esqueléticos, salpicados de extensos afloramentos rochosos, geralmente de natureza granítica com algumas, poucas, infiltrações metamórficas., principalmente a maiores altitudes, suportam culturas agrícolas esporádicas e são normalmente ocupados por matagais, derivando daí a grande escassez e penúria alimentar que moldaram este bovino.

O aparecimento, modificação e extinção de raças é um processo dinâmico e constante. A raça Cachena, pelas suas características e localização, deverá ter evoluído a partir dos mesmos animais que originaram a raça Barrosã, e que, ao longo dos últimos séculos, foram selecionados naturalmente para conseguir sobreviver em condições adversas de alimentação e clima. Nestas condições só sobreviveriam os animais mais rústicos, com menores necessidades alimentares, capazes de passar os rigorosos invernos na serra sem qualquer intervenção humana no processo reprodutivo.

Apesar desta possível origem comum, partilhando algumas semelhanças morfológicas com a raça Barrosã, possui características únicas que a distinguem desta e das demais raças. Tem uma cabeça comprida, frente retangular e plana, perfil reto, cornos com secção cilíndrica e saindo lateralmente da cabeça para cima e para os lados tomando a forma de parafuso ou saca-rolhas e a reduzida estatura.

O regime de exploração desta raça é um regime extensivo, havendo muitos animais que passam todo o ano no alto das serras, só descendo às povoações quando a neve persiste por grandes períodos.

A raça Cachena é conhecida por duas características, únicas no universo dos restantes bovinos nacionais. A sua diminuta estatura que a coloca entre as mais pequenas do planeta, e o sistema de produção em que há a ocupação, nos diferentes períodos do ano, das brandas e das inverneiras.

As brandas, conforme o próprio nome sugere, são os locais para onde se deslocam os criadores, com os seus animais, no Verão, localizadas a cotas de altitude acima

dos 1.000 metros, onde possuem casas rudimentares e abrigos para os animais e, também, alguns campos de cultivo e lameiros de feno.

As inverneiras correspondiam aos lugares de moradia, com casas para os criadores e para os animais se abrigarem, para onde se dirigiam as populações e respetivos animais no período invernal. Quer as brandas, quer as inverneiras, tinham climas mais amenos. As brandas mais frescas no Verão, e as inverneiras mais abrigadas dos ventos e mais quentes no Inverno. Algumas das antigas brandas foram ficando mais acessíveis, transformando-se em verdadeiras aldeias de habitação durante todo o ano.

O regime de pastoreio em vezeiras também era muito comum no território da Cachena, em que manadas de gado, de vários proprietários, eram guardadas à vez, implicando um sistema comunitário e rotativo, em que cada criador guardava o rebanho tantos dias quantos o necessário, sendo a sua participação proporcional ao número de animais que possuía.

Estas vezeiras iam para a serra no início de maio e desciam em fins de setembro. Cada aldeia tinha prados, alguns com currais cercados, que só os seus animais podiam pastorear. Quando, no final do Verão, desciam da serra, realizavam-se algumas feiras tradicionais, nomeadamente a da Portela de Alvite, nos Arcos de Valdevez, onde se comercializavam os vitelos nascidos nesse ano e cujos proprietários não tinham estábulos para os guardar.

Estas vacas muito rústicas, podendo ser chamadas de ferais ou semi-selvagens, são ótimas criadeiras, de temperamento vivo e arisco e animais de grande longevidade. Não é anormal ver uma vaca com mais de vinte anos em reprodução, ainda que o intervalo entre partos vá aumentando com a idade.

Foi um animal de tripla função, ainda que, quer no trabalho, quer na função leiteira a sua condição de regime extensivo não lhe enaltecesse estas características, sendo, hoje cada vez mais, explorada como bovino de carne. Rodrigues de Moraes afirmava, em 1900, que **as vacas leiteiras das regiões onde existiam fábricas**

de manteiga pertenciam, no Minho: à Barrosã ou sua derivada a Pisca, à Galega (vermelha fina), e à Cabreira.

A produção de carne desta raça está protegida através de uma Denominação de Origem (DO), por Despacho nº 3934/98 (D.R: II Série de 6 de Março de 1998), tendo sido reconhecida a Cooperativa Agrícola dos Arcos de Valdevez, CRL, como detentora da marca “Carne Cachena da Peneda”, definida como a carne proveniente da desmancha de bovinos proveniente do abate de animais de raça Cachena, inscritos no registo zootécnico da raça bovina Cachena, nascidos, criados e abatidos nas condições constantes no caderno de especificações. Podiam beneficiar do uso de tal denominação carcaças ou hemicarcaças de vitela, novilho ou vaca, ou as peças inteiras ou fatiadas delas provenientes nas seguintes condições:

Vitela - carcaças de animais abatidos entre os 4 e os 9 meses de idade com o peso vivo compreendido entre os 70 e os 120 Kg;

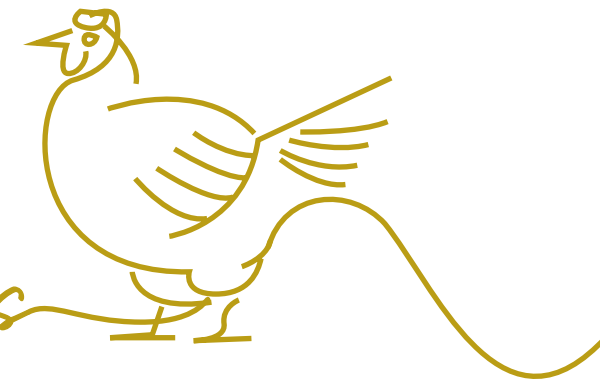
Novilho - carcaças de animais abatidos entre os 9 e os 24 meses de idade com um peso vivo entre os 120 e os 210Kg;

Vaca ou boi - carcaças de vacas, com ou sem parto, abatidas entre os 2 e os 4 anos ou de machos castrados, abatidos entre os 2 e os 5 anos, com o peso vivo superior a 210Kg.

Hoje, tal como referia o Prof. Eugénio de Castro Caldas, para o leite da Lombadinha, dizendo que não havia outro igual, também a carne da raça Cachena se apresenta possuidora de qualidades gustativas e organolépticas que a equiparam às melhores carnes do mundo, aliando a sua tenrura e suculência a um ótimo equilíbrio e profundidade de sabor.

Rui Dantas

As raças de galinhas e a Gastronomia do Minho



A galinha é o animal doméstico mais popular e mais abundante do mundo. O início da sua domesticação é incerto, porém a maioria dos investigadores afirma que a galinha foi domesticada no continente asiático há cerca de 9.000 anos. As raças de galinhas domésticas derivam, segundo vários autores, da domesticação do galo selvagem asiático (*Gallus gallus* ou *Bankiva*), ainda existente no Sul e Sudoeste deste continente.

A elevada capacidade de adaptação dos galináceos às mais variadas condições climáticas e alimentares, mesmo as mais desfavoráveis, permitiu facilmente a sua expansão pelo mundo. Pensa-se que a introdução na Península Ibérica foi iniciada pelos Celtas, tendo sofrido subsequentes influências de aves trazidas pelos Romanos e posteriormente pelos Árabes (DGAV, 2013).

Se o consumo humano de ovos de galinha parece ter ocorrido desde que as duas espécies se encontraram, há muitos milénios, a utilização da carne, para alimentação, só se verificou muito mais tarde. No início, as galinhas eram criadas com uma finalidade lúdica, para combates, ou com ligação a práticas religiosas, a práticas de ocultismo, bruxarias, superstições e crenças, razões que levaram à interdição do consumo da sua carne.

Em Portugal, são escassos os relatos sobre a criação de galinhas, todavia, quer a Gazeta das Aldeias, nos anos 30, quer o Dr. Manuel Véstia, nos anos 50 do século passado, referiram a existência destas aves, sendo curioso notar que as quatro

raças, hoje existentes, estavam já completamente definidas: a galinha Preta Lusitânica, designada como Transmontana; a galinha Amarela, descrita como Amarela Minhota ou a Galinha do Minho; e descrevendo também as outras duas raças: a Pedrês Portuguesa e a Branca ou a galinha de pescoço pelado.

As Galinhas de raças autóctones, ainda hoje preservam a conotação religiosa, pagã e até medicinal, entre as tradições e costumes peculiares e vinculados do povo Minhoto, que desta forma contribuiu para a preservação do património genético nesta região, identificando-a como o Solar das Galinhas de Raças Autóctones Portuguesas.

De um modo geral, são raças que ao longo de anos se adaptaram e perpetuaram na região do Noroeste de Portugal, numa história de sobrevivência ligada à culturas à tradição, à gastronomia, ao *modus vivendi* das gentes que ainda hoje persistem em perpetuá-la. Atualmente, a produção de Raças de Galinhas Autóctones, caracteriza-se por ser uma atividade secundária, em que os animais são criados em sistemas produtivos complementares a outras atividades agrícolas, tradicional ao ar livre, com fácil maneiio, baixo investimento, e aproveitamento dos recursos disponíveis. As explorações têm reduzida dimensão, com baixa produtividade resultado do crescimento lento e posturas naturalmente irregulares, e recorrendo essencialmente a mão-de-obra familiar feminina.

A preservação deste riquíssimo legado genético fica a dever-se às mulheres do Minho. Como diz o proverbio popular: “Gado de bico nunca fez o dono rico”, os homens não queriam perder tempo com tal “bicho”, sendo a sua criação entregue à responsabilidade das mulheres, que com esta produção conseguiam a sua pequena independência financeira e sobrevivência da economia familiar.

As galinhas são caracterizadas pela sua elevada rusticidade; boa adaptação ao meio ambiente; um grau apreciável de resistência a doenças, boas qualidades maternas para o choco natural, impedindo de uma forma indireta a total extinção destas raças, estando os subprodutos da exploração a produção de carne e de

ovos destinados fundamentalmente para autoconsumo ou para venda direta ao consumidor final.

Não há, no Minho ou em Trás-os-Montes, agricultor que não tenha o seu galinheiro ou capoeiro, que lhe permite confeccionar variadas iguarias, como as canjas, que tradicionalmente alimentavam as mulheres depois do parto, a carne de galinha, que acompanha os saborosos e ricos cozidos à portuguesa, os deliciosos galos assados e o Pica no Chão e o Frango da Romaria ou os impressionantes capões.

A gastronomia do Norte de Portugal não seria a mesma se não subsistissem estas raças autóctones, que nos legaram, a riqueza de uma doçaria de referência, como a conventual ou o impressionante e poderoso pudim Abade de Priscos.

Se os machos são abatidos tradicionalmente com idade entre os 9 e os 12 meses, as galinhas por sua vez apenas são refugadas após 3 posturas, ou seja, com 2 a 3 anos, altura em que a sua postura diminui e que o teor de gordura da carne é superior.

Comparativamente com carnes de estirpes comerciais criadas em modos de produção semelhante, as carnes das raças autóctones são mais ricas em proteínas e com menor teor de gordura, com coloração mais avermelhada e maiores concentrações de pigmentos de mioglobina e ferro heme destacando-se a raça Preta Lusitânica.

Os ovos têm como particular aspeto diferenciador dos seus congéneres a sua conformação e equilíbrio físico, apresentam qualidade superior quando analisada unidades Haugh que lhe confere um maior grau de frescura. A sua coloração naturalmente mais amarela deve-se especialmente ao modo de produção que privilegia as forragens verdes fornecidas pelo produtor ou adquiridas pela vegetação espontânea encontradas nas longas horas de pastoreio livre.

Na literatura Portuguesa, são vários os autores que, nas suas obras, fazem referência a pratos gastronómicos Minhotos confeccionados com galináceos, ao

ponto de especificar a raça da galinha utilizada na iguaria, Pedrês portuguesa, Amarela, Preta Lusitânia e Branca, como Luís de Camões em "*Rimas*", Eça de Queirós em "*A Cidade e as Serras*", Camilo Castelo Branco em "*Amor de salvação*", Aquilino Ribeiro na "*A casa grande de Romarigães*", Ramalho Ortigão em "*As Farpas*", Teófilo Braga em "*O Povo Português*", Leite Vasconcelos no "*Cancioneiro Português*", entre outros.

Atualmente, a curiosidade de Chefes de Cozinha pelo genuíno Receituário Tradicional Minhoto, o seu interesse na recuperação dos verdadeiros aromas e sabores de outrora, associado à necessidade de se diferenciarem dos demais, levam-no até à redescoberta das raças autóctones. Esta busca, traz lentamente ao cenário rural, o renascer dos Galinheiros "das avós" e a criação de um produto que, pela sua diferenciação genética de ritmo lento de crescimento e posturas naturalmente irregulares, conferem aos seus produtos finais uma riqueza organolética ambicionada pelos mais sagazes "*Cientistas da Cozinha*".

Virgínia Ribeiro



Referências bibliográficas

DIRECÇÃO GERAL DOS SERVIÇOS VETERINÁRIOS (1981) - Bovinos em Portugal. Lisboa: Direcção Geral dos Serviços Veterinários, Direcção de Serviços de Fomento e Melhoramento Animal.



Os Vinhos do Minho

Reza a história que terão sido os Vinhos Verdes os primeiros vinhos portugueses exportados para os mercados europeus. Nos séculos XVI e XVII, os vinhos do Vale do Minho e do Vale do Lima eram regularmente transportados para o Brasil, pelo porto de Viana, mas também para o Norte da Europa nos mesmos barcos que traziam o bacalhau e produtos manufaturados para sul (Cardoso e Oliveira, 2007; CVRVV, 2021).

Em 1784 é fundada, em Viana do Castelo, a “Sociedade Pública de Agricultura e Comércio da Província do Minho” que, junto de D. Maria I, se insurgiu contra o monopólio detido pela “Real Companhia das Vinhas do Alto Douro”, e tentou criar uma sociedade de intervenção e regularização do mercado dos vinhos desta Região, em particular de Viana, Ponte de Lima e Monção. Esta terá sido uma iniciativa ousada, mas séria, com que, no último quartel do século XVIII, “homens bons e comerciantes da vila de Viana procuraram valorizar os vinhos regionais” (Amândio Galhano, in CVRVV, 2021). Amândio Galhano, sugere que a vitória D. Afonso Henriques na Batalha de São Mamede, em 24 de junho de 1128, ato fundador da nacionalidade, teria sido celebrada com o vinho verde e, por isso, este teria sido um dos primeiros momentos em que, na História Nacional, se teria usado o vinho de Entre Douro e Minho num ritual social de comemoração, naquela “primeira tarde portuguesa” como lhe chamaram os nossos historiadores medievos e na imortalidade irradiante da pintura mural de Acácio Lino (1922).

"Sem querer fazer humorismo fácil porque não pensar que os ricos homens, peões e arraia miúda que compunham as hostes de Afonso Henriques, lançadas do Noroeste à conquista do território da futura nação eram, sem dúvida, na sua maioria:

Homens do Minho/ Que vestiam linho/ Que calçavam de pau/ Que comiam pão de passarinho/ Que bebiam vinho de enforcado/ E eram fortes como o diabo” (Galhano, 1981).

Em 1908 é estabelecida a Região Demarcada dos Vinhos Verdes. Por questões de ordem cultural, tipos de vinho, encepamento e modo de condução da vinha, procedeu-se, na altura, à divisão da Região Demarcada em cinco sub-regiões: Amarante, Basto, Braga, Lima, Monção. Atualmente, é constituída por oito sub-regiões: Amarante, Ave, Baião, Basto, Cávado, Lima, Monção e Melgaço, Paiva e Sousa (CVRVV, 2021).

Considerando o território “vinhateiro” do Minho, ao nível da NUT III, Alto Minho, Cávado e Ave, este “vinhateiro” integra: a sub-região do Lima, onde se destacam os vinhos brancos das castas Loureiro, Arinto e Trajadura e os vinhos tintos das castas Vinhão e Borraçal; a sub-região de Monção e Melgaço, onde se destaca o Alvarinho (casta branca), o Pedral e o Alvarelhão (castas tintas).; a sub-região do Cávado com vinhos brancos, sobretudo das castas Arinto, Loureiro e Trajadura, e vinhos tintos, na sua maioria lotes de Vinhão e Borraçal; a sub-região do Ave, com as castas Arinto e Loureiro e Trajadura.

O séc. XXI caracteriza-se por uma explosão no mundo dos vinhos, em particular no enoturismo e na enogastronomia acompanhados pela “crítica de vinhos”, que se posiciona ao nível da crítica de cinema, crítica literária ou até a marchand d’art, atuando na divulgação do “artista” (seja enólogo, produtor, ou uma marca) e nas relações comerciais, com consumidores e colecionadores. Contudo, o vinho é um objeto estético efêmero. Não é como uma pintura que pode ser observada repetidamente. Apesar disso, pode tornar-se uma experiência atemporal, pois é a estética que nos remete às experiências do gosto e às memórias, em particular quando acontece uma “feliz” conjugação do sensorial com o social. E é neste contexto que proliferam as experiências enogastronómicas, com uma grande diversidade de atores, sejam enólogos, cozinheiros, provadores, escanções, confrades, enófilos ou comensais, em ambientes mais diversos eventos

vínicos e gastronómicos, sejam degustações e harmonizações, provas cegas ou às “claras”, jantares vínicos à luz ou às escuras, concursos e entronizações. O Alto Minho, gente de romarias, procissões, peregrinações, cortejos, merendas, arraiais e outros folguedos populares, tornou-se profícua nesses eventos enogastronómicos, como a Festa do Alvarinho e do Fumeiro e Festa do Espumante em Melgaço, Feira do Alvarinho e Feira do Vinho Verde Tinto em Monção, Monção e Melgaço–The White Experience, Festa do Vinho Verde e dos Produtos Regionais de Ponte de Lima, Loureiro Ponte de Lima Convida, Encontros Vínicos do Vinho Verde em Viana do Castelo e o Festivinhão em Arcos de Valdevez. O Concurso “Vinhos Verdes e Gastronomia”, promovido ao longo de vários anos pela CVRVV, contribuiu muito para a divulgação dos vinhos da Região dos Vinhos Verdes e a sua promoção em harmonização com diferentes propostas gastronómicas, com a participação de alguns dos mais prestigiados e reconhecidos restaurantes e chefes de cozinha de Portugal, nas categorias de Cozinha de Autor, Internacional e Tradicional.

Também as confrarias báquicas, que pretendem a promoção e glorificação pela defesa da genuinidade, tipicidade e prestígio do vinho, têm contribuído para a afirmação do vinho como Património Regional Milenar e uma Cultura a preservar. De destacar a Confraria do Vinho Verde, fundada em 1988 e, com intervenção específica Alto Minho, a Real Confraria do Vinho Alvarinho, fundada em 2007, e a Real Confraria do Vinho Verde Tinto, fundada em 2016. De referir ainda as várias Rotas de Vinhos e espaços museológicos, e de divulgação, dos vinhos do Minho: desde logo, a Rota dos Vinhos e do Enoturismo do Porto e Norte, que inclui, para além do Porto, Douro, Trás-os-Montes, também o Minho, com a Região dos Vinhos Verdes e a Rota do Vinho Verde; a Rota dos Vinhos de Barcelos; a Rota do Alvarinho; o Solar do Alvarinho em Melgaço; o Museu do Alvarinho em Monção; o Centro de Interpretação e Promoção do Vinho Verde em Ponte de Lima.

A região, os seus agentes e a crítica de vinhos (críticos, comentadores, líderes de opinião e influenciadores de mercado), devem dar cada vez mais ênfase ao lado humano e à “geografia” do vinho (Garcias, 2019), reforçando a ligação

emocional ao *terroir*, ao *genius loci*, narrando o “espírito do lugar”. Esta força endógena tem a capacidade de tornar o vinho num ícone, definido pela tipicidade das particularidades tradicionais, de carácter singular e intransmissível. Como refere Ampelio Bucci “(...) devemos concentrar-nos em pensar em algo de absolutamente local, não imitável, não reproduzível, relacionado com a única coisa que não se pode deslocar: o lugar, a sua história, a sua paisagem exterior e interior, física e cultural; o seu *genius loci*”. E congregar toda a sua tipicidade, todas as características diferenciais, na substância e na forma. De maneira a que os vinhos do Minho não sejam reproduzíveis. O Minho deve continuar a promover a criação de vinhos que fecundam cultura e inovação simultaneamente. Esta abordagem contribuirá certamente para o desenvolvimento da região pela promoção dos seus vinhos tradicionais e criação de novos vinhos conotados com o “espírito do lugar” e que assumem um valor diferenciado e singular.

E saber quem fez o vinho, onde e em que circunstâncias, acrescenta valor, desenvolve melhores consumidores e cidadãos mais conscientes. Pois, que as coisas tenham história, razão, engenho, percurso, hábito e contexto, obriga-nos a dar-lhes valor (Portas, 2009). E no contar da história, na narrativa dos vinhos, o nosso Minho não tem que embarcar nas tendências pseudocosmopolitas de uma lexicografia “enolinguística” com discursos complexos à volta do vinho, por vezes incompreensíveis. Os famosos cartoons de James Thurber do *New Yorker* exprimem bem o elitismo vínico que por vezes paira nas “conversas à volta do vinho”, que arrisca ofuscar a identidade dos vinhos e as suas origens. Apesar de não se poder descurar que a utilização do vocabulário estético é mais um fator diretamente ligado à apreciação estética dos vinhos, as pessoas não podem ser afastadas do vinho por termos técnicos incompreensíveis (Tristão citado por Costa, 2019). Se é para apreciação etno-antropológica, antes uma boa poética da Trova Quinhentista, num itinerário “turístico”, ora sarcástico e mordaz ora cómico e complacente e por vez irreverente e atrevido, pois Baco não conhece regras, na doura e agradável companhia do “Auto do Vinho-Mestre Gil, Resende e Miranda com os Vinhos em bolanda” (Oliveira, 2011).

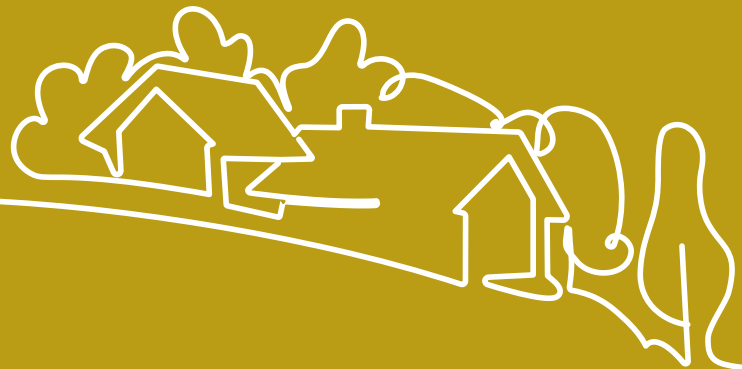
São grandes os desafios e oportunidades para os Vinhos do Minho na inovação aliada à autenticidade e ao marketing. Além da inovação tecnológica, com implementação efetiva na região de uma viticultura de precisão, com modelos de produção sustentáveis, incluindo a viticultura biológica e biodinâmica, é fundamental continuar, em termos enológicos, a valorizar as castas e as leveduras autóctones, enriquecendo os portfólios com vinhos de forte expressão territorial e diferenciadores. Continuar a alinhar os esforços na promoção do Minho enoturístico e enogastronómico, potenciar toda a fileira do vinho como fator de mobilização da economia turística do Minho (Castro, 2019), dessazonalizar o consumo (como a atual promoção dos “Verdes de Inverno”, da CVRVV), educar os millennials e a geração X e proporcionar experiências enológicas, apostar nas redes sociais e no comércio eletrónico, associar o vinho a harmonizações Premium (CVRVV, 2021). A história do vinho na gastronomia no Minho é profunda e não se cinge a um mero elemento de acompanhamento, harmonização ou maridagem. É a base da sorça para confeccionar os enchidos, é a base da marinada para preparar os Rojões, rega a cebolada que cobre o “Bacalhau à Minhota”, sendo mesmo ingrediente nobre de muitas das tradições culinárias do Minho como o Arroz de Lampreia ou as sopas de vinho com broa de milho, ditas de “Burro ou Cavalos Cansados”. Contudo, é necessário manter o caminho no estudo e divulgação destas e outras harmonizações. Estudos recentes apontam para uma forte redução no consumo de vinhos pelos millennials, em mercados consolidados como os Estados Unidos, mercado que representa a maior fatia de exportação dos vinhos verdes. Outros desafios ainda se colocam ao nível do consumo, quer pelo facto de a União Europeia estar a rever regulamentação de rotulagem e que pode afetar os vinhos, quer pelo facto da atual roda dos alimentos - Roda da Alimentação Mediterrânica - está a ser revista e uma das medidas previstas no relatório do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS), da Direção-Geral da Saúde (DGS), é a censura do “consumo moderado de vinho às refeições”.

Ana Sofia Rodrigues



Referências bibliográficas

- ABERNATHY (2019), Courtney- Press release: us millennials turning away from wine amid decreasing frequency of wine consumption. Wine Intelligence.
- BUCCI (2003), Ampelio - L'impresa guidata dalle idee: lezioni di management creativo dalla moda edal design. Milão: Ed. Arcipelago.
- CASTRO (2019), Isabel - Turismo no Alto Minho: balanço 2014-2020: principais prioridades & projetos Ancora 2030. In Seminário Alto Minho 2030: balanço 2014-2020 & novos desafios: 15 de Outubro de 2018. Vila Nova de Cerveira: Fundação da Bienal de Cerveira.
- COSTA (2020), Ana - Rodolfo Tristão: “As pessoas não podem ser afastadas do vinho por termos técnicos”. Jornal de Notícias, Evasões, 25 de fevereiro.
- CVRVV (2021) - Portal da Comissão de Viticultura da Região dos Vinhos Verdes. Disponível em: www.vinhoverde.pt/ (acedido a 26 de novembro de 2021).
- GALHANO (1981), Amândio. - Um documento histórico: tentativa setecentista para a organização do mercado dos vinhos verdes. Porto: Comissão de Viticultura da Região dos Vinhos Verdes.
- GARCÍAS (2019), Pedro - A crítica de vinhos é entediante, está na hora de a mudar. Público: Fugas, 13 de julho.
- OLIVEIRA (2011), Aurélio de. - Auto do Vinho: Mestre Gil, Resende e Miranda com os Vinhos em bolanda. Viana do Castelo: Câmara Municipal de Viana do Castelo.
- PABST, E.; SZOLNOKIA, G. & LOOSEAB (2019), S. - The effects of mandatory ingredient and nutrition labelling for wine consumers: a qualitative study, wine economics and policy, Vol. 8 (1), pp. 5-15.
- PORTAS (2009), C. - Local & Global. Público, 27 de junho.
- SILVERSTEIN (2006), Michael - Old wine, new ethnographic lexicography. Annual Review of Anthropology, Vol. 25.



Desenvolvimento
local e nova
gastronomia



Um olhar sobre a *Gastronomia*

Volvidos alguns anos sobre a «febre» da gastronomia de vanguarda, uma escola muito associada à desconstrução culinária como estratégia para uma nova cozinha de autor, há sinais de abrandamento deste conceito. Desenha-se um novo rumo de regresso a um passado não muito longínquo, que foi deixado por se entender obsoleto, mas que agora foi retomado por se considerar inovador, em virtude dos benefícios que traz para a cultura, comunicação, conhecimento, identidade local, coesão social e territorial e, não menos, para a sustentabilidade (social, ambiental e económica). Não traria este assunto à discussão se não tivesse pugnado por ele todo o tempo, quer na condição de docente da área quer como simples consumidor.

Um povo não se afirma se o excluirmos do conforto dos seus rituais e dos seus costumes, muito menos se erradicarmos da sua mesa os sabores e os odores por meio dos quais memoriza e rememora, se vitaliza e se revitaliza, se constrói e reconstrói, em suma, se identifica e socializa. Além do mais, temos, hoje, de ser sustentáveis. Esta é uma verdade irrefutável. Mas sempre tivemos de o ser! Por que se abandonou tal foco nas últimas décadas? Modas, talvez!... Porém, pior do que errar é insistir no erro. Por isso, tornou-se urgente mudar de paradigma: voltar a olhar para a natureza circundante, valorizá-la e guardá-la. Guardá-la no sentido de a «apascentar». É-nos exigido que cuidemos, com respeito, da Terra que é de onde tudo provém e para onde tudo regressará. Afinal, é de Terra o Homem. É, pois, de olhar para Ela através das cozinhas locais, uma forma privilegiada de ligar o homem cultural a uma natureza pura, preservada, limpa, autêntica, envolvendo cada um de espírito edénico, uma atitude que se enquadra

na moldura de uma nova visão do mundo. Hoje, cansados de um certo ruído e de uma galopante poluição dos dias, as pessoas procuram reconfortar-se através dos sabores e saberes do passado.

As comidas «da avó» estão, por isso, definitivamente de volta. Vive-se um tempo pleno de incertezas e de desafios, o que motiva para a busca das origens, das tradições, de tudo aquilo que parece perdido. Por isso, busca-se a liberdade, a natureza, a sabedoria, a origem e a infância: um sentimento que remete para um estado platónico de bem-estar de uma sociedade arcaica não corrompida, próxima da perfeição, defensora do «Verdadeiro, do Belo e do Bem».

Procura-se hoje criar e recriar de uma forma cognitiva, aquilo que, de alguma forma, a modernidade vai retirando a cada um. Parte-se ainda em busca de estruturas míticas, porque se acha que é nas sociedades primitivas que reside o ideal de sociedade não realizado, um ideário identitário que permanece intocado pelo progresso. Busca-se, pois, aquilo que a diversidade do mundo novo demoliu. Parece haver necessidade de cada um viajar até às raízes para se encontrar verdadeiramente consigo próprio, e dar sentido à diversidade cultural que o constitui. Entendemos que saborear a «mesa tradicional minhota» como proposta de conhecimento profundo do território que a alimenta e dos homens que a cultivam e dominam pode integrar este propósito de uma viagem ao passado que falta nos destinos, sobretudo nos enogastronómicos e que poderá ser uma chave para o desenvolvimento sustentável.

Vivemos um tempo em que todos andamos a deitar as «mãos à cabeça» por causa dos atentados ambientais, muitos deles provocados pelo desrespeito das normas alimentares. Este confirma-se, por exemplo, na enormidade de desperdícios alimentares produzidos. Tantos que se não existissem não haveria mais fome no mundo! Configurados que temos estado a um desajustado exercício culinário, reflexo de um movimento pró-inovador sem identidade, não faz sentido, de facto, continuar a apostar em cozinhas cujos conceitos mergulham *chefs* neste mar de calamidades. Urge, pois, reassumir comportamentos e atitudes que impeçam,

tanto quanto possível, o alastramento dos impactos negativos em toda a cadeia gastronómica, com especial enfoque nos processos de preparação, confeção e apresentação dos alimentos.

Porém, o nosso tempo convida à reflexão. Nem tudo o que é passado é bom, nem tudo o que é presente é mau! Importa refletir sobre os comportamentos passados, avaliar e trilhar caminhos novos: primeiro, passar a respeitar mais os bens disponíveis, preferindo os mais próximos (de curta pegada ecológica), adequando-lhes os processos clássicos de confeção, o que valoriza a sua essência e identidade; segundo, implementar um sentido estético de autenticidade às iguarias, baseado não em motivos artificiais, mas em elementos naturais gerados pela mão do cozinheiro. Abraçar este projeto de reinvenção, que não é mais do que uma salutar atualização e evocação gastronómica, vai exigir cozinhas onde imperem mais o «cozinheiro» e menos o «chef».

Deixou de se falar do cozinheiro e passou a falar-se apenas do *chef* (alguns até não desdenhariam ser estrelas - Michelin!). Embora sejamos a favor da nova escola de *chefs* surgida da belíssima formação ministrada em Portugal nas últimas décadas, a gastronomia atual precisa de muita maturidade profissional para conduzir o exercício gastronómico com a exigida competência e rigor. Se tal não for requerido, o sistema ressentir-se de forma negativa, gerando erros que derivam em impactos nefastos em toda a linha de ação, nomeadamente no que tem que ver com a sustentabilidade. Ora, este circunstancialismo, de certo modo fútil, põe em causa o estado da arte gastronómica.

A gastronomia precisa, em primeiro lugar, de quem saiba gerir os bens alimentares disponíveis. Precisa de quem os conheça bem. Quem não conhece os alimentos nunca saberá relacionar-se com eles. No seu trabalho, o cozinheiro é convocado, a todo o momento, para este trabalho de relação, o que normalmente hoje se designa por «respeitar o produto». Ao conhecer bem todos os alimentos, ele poderá saber dar-lhe um melhor uso. A cor, o odor, a textura, o tempo de vida, a estação do ano, a reação à colheita e ao transporte, o manuseamento,

a lavagem, o corte, o processo de preparação e de confeção (pontos de cozedura e temperaturas), as quantidades precisas, constituem aspetos importantes que o cozinheiro terá que dominar, se quiser que a gastronomia pertença ao domínio da cultura sustentável.

Na alta cozinha, campo onde se integra a gastronomia local, ao beneficiar-se hoje de tanta e tão boa tecnologia, precisamos de olhar para a confeção dos alimentos como um processo científico. Já lá vai o tempo em que era suficiente o modelo empírico. Hoje é exigido muito mais. Toda a linha de cocção tem de passar por um processo de re-caracterização, de remedição, de reapreciação, re-experimentação, de reformulação de hipóteses, de reparametrização e de monitorização contínua.

Aquela prática, que ainda hoje se vê amiúde um pouco em todas as cozinhas por esse mundo fora, de cozedura dos alimentos por observação e intervenção intuitiva, tem de acabar, com pena de continuarmos a desperdiçar bens em toda a linha de ação. Sublinho algumas linhas basilares: não podemos continuar a ignorar os tempos de cozedura, quando sabemos que todo o alimento tem um ponto de cozedura ideal; não podemos subestimar as perdas alimentares durante o processo de cocção (a quantidade inicial de alimento cru deverá ser igual à quantidade final de alimento cozinhado); temos de, uma vez por todas, aprender a aplicar as temperaturas adequadas na confeção de cada espécie alimentar (é tempo de deixar o «estornicado», quanto mais não seja porque é ofensivo para a saúde); é urgente saber calcular a quantidade de água (e outros líquidos) utilizada nas cozeduras; é premente racionalizar as principais fontes de energia (eletricidade e gás) e começar a pensar nas energias alternativas; é imprescindível um olhar atento sobre a utilização de químicos na higienização dos alimentos, dos espaços, maquinaria e utensílios das cozinhas, exigindo-se parcimónia no seu uso. É urgente acabar com o plástico nas cozinhas.

É neste cruzamento dialético entre o passado e o presente que nos encontramos. Procurar a experiência gastronómica significa adotar continuamente práticas

e experiências de aprendizagem que valorizem o campo e a ruralidade, ambientes que apelam à tranquilidade, ao natural e a uma certa paz de espírito, por oposição à cidade, onde se vive à «pressa» e onde tudo parece ser feito de forma artificial.

Fruto de um novo paradigma social, que cultiva o gosto por alimentos mais saudáveis, nota-se um crescente interesse pelas gastronomias tradicionais, assim como uma procura superior de produtos endógenos, o que favorece um mais estreito e profícuo contacto com os territórios e as populações que os cultivam. E, assim, se valoriza a diversidade cultural no que ela traduz de tradicional, elevando a gastronomia à «mais saborosa retórica do sublime», nas palavras que Loy Rolim (2003) escreveu no prefácio da obra *Cozinha Arqueológica*, de Eça de Queiroz.

Luís Lavrador

A Nova *Gastronomia*



A Gastronomia, entendida no seu sentido mais lato como a Alimentação, englobando toda a Cadeia Alimentar, da produção ao consumidor, representa hoje em média, 1/3 (um terço) do PIB de todos os países europeus. Abarca a produção agrícola, as pescas e a pecuária, a indústria alimentar, a distribuição e o comércio, o consumo individual, hotelaria e a restauração e é hoje em dia considerada fundamental para outros importantes setores como o turismo.

A importância de uma educação alimentar e do gosto nas Escolas, a influência direta da má alimentação na saúde pública, (doença coronária, diabetes, obesidade, etc.) com o gigantesco reflexo negativo no Orçamento da Saúde, são preocupações atuais de todos os Governos.

A uma certa ideia preconcebida de uma gastronomia quase sempre entendida como dedicada ao prazer da mesa, deve contrapor-se um novo conceito, que se designou por Nova Gastronomia que é um conceito abrangente, que engloba todas os elos da Cadeia Alimentar.

A importância dos produtos que comemos é hoje amplamente reconhecida universalmente, procurada tanto pelos Chefs como pelos consumidores individuais. Esses produtos que vêm da terra, (agricultura e pecuária) e do mar (peixe, mariscos, algas), são produzidos com grande qualidade por pessoas altamente qualificadas, que representam um dos elos mais importantes da Cadeia Alimentar, e como tal devem ser reconhecidos e dignificados com remuneração condigna. A indústria alimentar a distribuição e o comércio, são outros tantos elos da cadeia a respeitar dada a sua vital importância de fazer chegar o bom produto em condições ideais ao consumidor. Também os cozinheiros que hoje

garantem a alimentação nas cantinas, nas escolas, nos restaurantes, devem ser alvos de uma preparação esclarecida, que os tornem aptos a perceber e a praticar uma cozinha que obedeça aos princípios essenciais da Nova Gastronomia: uma cozinha Saudável, Sustentável, Solidária e Satisfatória.

Saudável

As pessoas já entendem que a comida é um fator essencial para evitar possíveis doenças, mas o novo conceito de gastronomia saudável deve transformar isso numa mentalidade positiva. Por outras palavras, a saúde não deve ser concebida como um limite para apreciar a comida, mas, em vez disso, a comida deve ser feita e pensada para melhorar a saúde.

Sustentável

A Estratégia *Farm to Fork* recentemente apresentada pela Comissão Europeia, e colocada no centro da Estratégia do Acordo Verde, visa promover sistemas alimentares sustentáveis, ligando pessoas saudáveis, sociedade saudável e um planeta saudável. Ao longo de todo o processo de produção, transformação, distribuição e consumo de alimentos, devem ser tomadas as medidas necessárias para reduzir a poluição do ar, da água e dos ecossistemas e evitar a sobre exploração dos recursos naturais.

Solidária

As dificuldades financeiras que muitos enfrentarão após esta pandemia exigirão uma atenção ainda maior ao objetivo de incorporar critérios de solidariedade e justiça social nas diferentes áreas da gastronomia. Esse movimento já estava a ocorrer, desde a preocupação com a proximidade, ao envolvimento dos chefs de renome e restauradores em programas sociais. Mas a atual crise ampliará a necessidade de avançar nessa direção.

Satisfatória (Saborosa)

O aspeto prazeroso da gastronomia tem que se estender dos restaurantes e estabelecimentos às residências particulares e tem que estar vinculado às dimensões saudáveis e sustentáveis. Miguel Covian disse que “as pessoas comem o que devem, se gostarem”. Portanto, é fundamental que uma alimentação saudável, justa e sustentável também tenha uma qualidade adequada do ponto de vista sensorial, gerando satisfação. Sempre que possível, a alimentação deve produzir prazer sensorial e psíquico. Deve ser um fator de saúde física e equilíbrio emocional.

Carlos Fontão de Carvalho



A Preservação e Qualificação das Tradições *Gastronómicas* dos ingredientes aos pratos cozinhados / Do passado ao futuro

Os produtos tradicionais portugueses são a base da nossa Gastronomia. Existem diversos Produtos Tradicionais Qualificados, embora de modo algum tenhamos esgotado a tarefa face à riqueza e diversidade deste património. Mas onde também urge trabalhar afincadamente é na qualificação do receituário gastronómico. Ainda que considerado Património Cultural Imaterial, não se conhecem quaisquer benefícios de tal situação nem para a Gastronomia, nem para os Profissionais que nela trabalham, nem para os Consumidores.

É meu entendimento que podem coexistir todo o tipo de restaurantes, todo o tipo de estabelecimentos, todo o tipo de gastronomias – tradicionais, étnicas, de fusão, medievais, modernas, futuristas, etc. Respeitados os princípios legais, só ganhamos com a diversificação e a multiplicidade da oferta!

Mas, esta abertura de ideias, cessa quando me apresentam um restaurante ou um prato, rotulados como de “gastronomia tradicional portuguesa! E isto porque “...entendida como o fruto de saberes tradicionais que atestam a própria evolução histórica e social do povo português, a gastronomia nacional integra, pois, o património intangível que cumpre salvaguardar e promover...”

E também cessa quando um cardápio integra expressões como “à portuguesa”, “à Bulhão Pato”, “à alentejana”, “à transmontana”, “à Gomes de Sá”, ou tantos

outros que nos evocam ou uma região de origem ou uma receita bem conhecida e bem estabelecida em ingredientes locais ou tradicionais, mas sempre com características qualitativas apreciáveis e, afinal, nos servem enchidos de gama baixa, borregos e outras carnes, peixes e mariscos de origens longínquas, frangos e porcos de criação à manjedoura, bacalhaus que não o são, hortícolas de duvidosa frescura ou ingredientes que nunca fizeram parte da receita original (como melaços avinagrados em lugar do genuíno vinagre de vinho...) ou, receitas alteradas e tantas mais tropelias e atropelos!

As “parafernálias” de cardápios pseudo-regionais, fundindo sabores genuínos com sabores espúrios, mantendo os nomes dos pratos tradicionais, mas alterando matérias-primas e modos de preparação proliferam, como ervas daninhas. Estas pseudo especialidades locais fazem jus ao provérbio português “com papas e bolos se enganam os tolos”, contribuindo para que a cultura e a identidade nacionais estejam em verdadeiro perigo!

E o turismo de qualidade, assente na busca de paisagens, actividades e gastronomia diferenciadas, também pode sofrer importantes revezes, sobretudo quando se verifica que noutros países europeus se está exactamente a trabalhar na preservação do património paisagístico e gastronómico.

Para inverter esta tendência de decréscimo abissal de actividades e produções tradicionais e genuínas, as Autarquias têm um papel decisivo, sobretudo se aliarem esforços entre si e com os produtores interessados, fazendo, como sempre, o papel de motor de desenvolvimento e de agente cultural de mudança.

Há que encontrar forma de assinalar os produtos e serviços que atinjam parâmetros previamente fixados em matéria de genuinidade, tradicionalidade, características qualitativas diferenciadas, origens e modos de produção particulares! Há que promover o conhecimento, o uso e o respeito pelos produtos tradicionais portugueses, valorizando a sua função económica e a sua dimensão social e cultural e satisfazendo as expectativas dos consumidores, sem

prejuízo da inovação, designadamente em matéria de formas de apresentação comercial e uso dos mesmos produtos.

A nível europeu há forma de qualificar os pratos gastronómicos, procedendo ao registo do seu nome como “Especialidade Tradicional Garantida”, já que por razões meramente formais os nomes dos pratos gastronómicos não podem ser protegidos como Indicação Geográfica (podendo esta situação ser alterada caso haja vontade política por parte da Comissão, do PE e do Conselho). Esta qualificação, como ETG, só cobre os pratos tradicionais e ou os pratos feitos com matérias-primas tradicionais

A nível nacional há uma forma interessante de proteger os pratos gastronómicos, através do registo do seu nome como “Marca Colectiva”, o que permite aos agrupamentos de produtores (associações de restaurantes ou outras associações de interessados) gerirem tal nome e fixarem regras de produção e de preparação e instituírem mecanismos de controlo e de disciplina do uso do nome.

Este sistema não deve ser confundido com o das marcas de certificação já que, além de tais marcas não poderem usar nomes geográficos (felizmente!) as regras de produção e todos os mecanismos legais de controlo e disciplina ficarem nas mãos de entidades estranhas aos produtores, podendo ser alteradas sem sua intervenção.

Pelo nosso lado, enquanto Associação que visa QUALIFICAR produtos e pratos gastronómicos, mas também os restaurantes ou outras entidades similares que os preparam e servem, de forma sistemática e tendo em conta algo da maior importância: a época própria de produção, respeitando os ciclos da natureza e as estações do ano, fizemos o que entendemos ser nosso dever:

- estabelecemos CRITÉRIOS PARA QUALIFICAR restaurantes e similares, lojas, feiras e certames e mostras e apresentações de produtos;

- estabelecemos Critérios para QUALIFICAR os Pratos Gastronómicos, tendo como base:

- 1) O nome;
- 2) A genuinidade da receita e a integração de valores tradicionais portugueses;
- 3) A anterioridade da receita - superior a 50 anos de história;
- 4) A tradição activa e continuada da sua confecção em território nacional;
- 5) O recurso maioritário a matérias-primas de origem local, regional ou nacional (ou, pelo menos, já integradas na culinária portuguesa há mais de 50 anos);
- 6) A utilização de produtos tradicionais portugueses, com referência expressa aos seus nomes;
- 7) A referência nos hábitos alimentares de uma ou mais regiões;
- 8) A afirmação cultural e económica numa ou mais regiões;
- 9) A notoriedade, representatividade e reconhecimento a nível local ou regional, pelo menos.

Aos restaurantes e estabelecimentos similares será exigido o cumprimento objectivo da receita, a época própria da sua apresentação face ao calendário produtivo e a constância, sustentabilidade e transparência de procedimentos na aquisição e utilização dos produtos e na contratação directa com os respectivos produtores, garantindo a sustentabilidade da fileira produtiva.

Este sistema, reservado naturalmente aos membros da Associação, tem como contrapartida a possibilidade de uso da nossa Marca Colectiva nos produtos, nos cardápios, nos estabelecimentos e nos materiais e meios publicitários, mediante contrato escrito com compromissos bem fixados e com regras de controlo estabelecidas e exercidas.

Prezando naturalmente o trabalho de investigação e levantamento do receituário nacional - desde que feito por pessoas e entidades credíveis - pela nossa parte temos feito um trabalho complementar quer através da organização dos Concursos Nacionais de Entradas, Sopas e Pratos Tradicionais e dos Concursos Sabores Quase Perdidos/Sabores Quase Esquecidos, quer através do desenvolvimento, em parceria, de uma base de dados e uma *App* gratuita, a qual visa, exatamente, divulgar os produtos e pratos gastronómicos tradicionais portugueses bem como os seus produtores e ou os restaurantes, lojas ou estruturas onde podem ser adquiridos ou consumidos.

Ana Soeiro

A autora escreve segundo a antiga ortografia.



Alimentação, e Desenvolvimento Local



No contexto do Desenvolvimento Local, é impossível ignorar a importância dos produtos agroalimentares locais. Estes, sejam eles em natureza ou transformados, são parte fundamental da economia dos territórios, enquanto geradores de emprego e de rendimento, nos processos de produção, transformação e comercialização, mas são também, junto com o artesanato, as tradições, os saberes, os usos e os costumes, e em estreita ligação com a gastronomia, parte essencial do património cultural e identitário dos territórios rurais. Além disso, os produtos locais, dadas as condições de produção mais respeitadoras da sazonalidade e dos ciclos naturais, muitas vezes associados a regimes extensivos, contribuem para a preservação de paisagens, de espécies, variedades e agroecossistemas e por isso têm uma considerável importância ambiental.

Os produtos locais agroalimentares são, regra geral, resultado da interação de factores locais característicos, sejam condições geográficas, como o clima, os solos ou o relevo, sejam factores humanos, como as realidades sociais e as influências históricas e culturais ou o maior ou menor isolamento. Isto traduziu-se, ao longo dos anos, no desenvolvimento de sistemas de produção (e de conservação), de raças e/ou variedades e de técnicas e saberes próprios, ligados às realidades concretas das comunidades, fundamentalmente nos territórios rurais.

Fruto de uma crescente interligação, consequência primeira da globalização, que trouxe facilidades de transporte, acondicionamento e conservação dos alimentos, a preferência pelos produtos locais ressentiu-se, face ao fácil acesso a novos produtos. Durante algum tempo os produtos mais valorizados e consumidos eram importados, resultado de sistemas logísticos, de distribuição, transformação e promoção muito poderosos e atrativos para os consumidores, devido a fatores como a sua aparência melhorada, a maior facilidade de acesso,

o maior prazo de validade, ou os preços mais reduzidos. Simultaneamente, muitos produtos locais perderam importância e os produtores enfrentaram grandes dificuldades em fazer o seu escoamento e nalguns casos em manter a produção.

O consumo excessivo de alimentos altamente energéticos, pobres em vitaminas e minerais e ricos em gorduras processadas, sal e açúcar, relativamente acessíveis em detrimento dos hortícolas, frutícolas e leguminosas, associado a um forte aumento do sedentarismo e uma diminuta prática de exercício físico, transformou Portugal num país com uma elevada taxa de morte por doenças de origem alimentar, que incluem doenças cardíacas, cancro e complicações provocadas pela obesidade e a diabetes.

Recentemente, mas de forma bem notória, assiste-se a um princípio de mudança dos padrões de consumo dos portugueses, resultado de uma crescente consciência dos consumidores dos impactos na saúde, no ambiente e no clima, mas também nas economias locais da adoção de dietas mais saudáveis e sustentáveis, onde a sazonalidade das produções e a proximidade geográfica e relacional entre quem produz e quem consome ganham uma expressão renovada.

Nos últimos tempos, já se constata um crescimento da preferência pelo consumo de produtos de origem nacional, com os portugueses a considerarem que se trata de um dever, justificado pelo seu contributo para a criação de emprego, a promoção do desenvolvimento económico e pela qualidade superior dos produtos. Para esta mudança de atitudes têm contribuído as campanhas de promoção do consumo nacional realizadas pelos governos, mas é também resultado de uma mobilização e consciencialização a nível local para a importância da valorização dos produtos locais e endógenos, frequentemente por iniciativa do associativismo para o desenvolvimento local.

Os produtos locais têm estado no centro da intervenção das Associações de Desenvolvimento Local (ADL) desde a sua origem, pois são activos relevantes na sua missão e estratégias de desenvolvimento dos territórios rurais, uma vez

que traduzem a valorização dos recursos endógenos e são simultaneamente distintivos e emblemáticos.

No decurso dos últimos 30 anos, multiplicaram-se as iniciativas e os projetos de apoio à melhoria das condições de produção e transformação agroalimentar, fundamentalmente de pequena escala, através de apoios públicos alavancados pelos fundos comunitários. A promoção e comercialização destes produtos têm também sido largamente apoiada, a através da dinamização de mostras, feiras e mercados locais e, mais recentemente, através de diferentes tipologias de comercialização de proximidade (venda na exploração agrícola, cabazes, lojas de produtores.), com projetos que são reconhecidos como boas práticas nacionais e internacionais.

Em paralelo com processos comercialização de proximidade, conducentes ao desenvolvimento de sistemas alimentares territoriais, muitas ADL têm apostado na informação e educação alimentar, começando na transmissão aos produtores de conhecimentos e técnicas que lhes permitam a adoção de práticas de produção mais amigas do ambiente e, por outro lado, sensibilizado os consumidores para a adoção de comportamentos alimentares mais saudáveis e sustentáveis, que passem pela preferência de alimentos produzidos localmente e de produtos de época, dando-lhes a conhecer as vantagens dessa escolha.

Estas iniciativas, no âmbito das estratégias de desenvolvimento local, implementadas pelos Grupos de Ação Local (GAL), no quadro da abordagem LEADER, permitem visões e ações integradas que valorizam as produções locais enquanto elementos centrais dos referenciais gastronómicos dos diferentes territórios e regiões e também da atratividade destes territórios do ponto de vista turístico.

O reconhecimento da gastronomia portuguesa como bem imaterial do património cultural de Portugal, pelo Conselho de Ministros em julho de 2000 e da Dieta Mediterrânica como Património Cultural Imaterial da Humanidade,

pela UNESCO, em 2013 são dois elementos importantes para a valorização, promoção e salvaguarda não apenas de receitas, mas dos produtos e saberes que lhes estão subjacentes.

Mais recentemente, a estratégia “Do Prado ao Prato”, inserida no quadro do Pacto Ecológico Europeu (*Green Deal*) proposto pela Comissão Europeia, com o grande objetivo de tornar o sistema alimentar europeu mais sustentável, melhorando condições de produção/comercialização e hábitos alimentares da população, irá certamente contribuir para voltar a colocar a alimentação no centro dos desafios que se colocam à nossa sociedade, na perspetiva de um desenvolvimento mais sustentável.

Ana Paula Xavier



Dieta Atlântica

Os padrões de vida impostos por dinâmicas de modelos económicos extremamente competitivos, fizeram com que o tempo que seria necessário despendido para a família e para a alimentação fosse brutalmente sacrificado devido a uma atividade profissional intensa. Esta realidade favoreceu a comida pré-cozinhada, de confeção rápida, que em nada favorece a saúde alimentar, onde as multinacionais encontraram grandes áreas de negócio, influenciando negativamente o sector alimentar onde as pequenas empresas tradicionais de hotelaria e restauração tinham cada vez menos espaço.

Apesar de pouco ter mudado no respeitante ao modelo económico referido, assiste-se atualmente a uma reversão destes valores, com o surgimento de tendências alimentares nostálgicas e a busca de produtos naturais, sem aditivos químicos, frescos, locais, biológicos, regionais e ambientalmente sustentáveis. As alterações climáticas tornaram a sociedade e os órgãos decisórios mais conscientes dos efeitos negativos que o progresso económico provocou na saúde do planeta e das pessoas que o habitam, e o relacionamento com os alimentos também mudou. O mercado dos alimentos produzidos de acordo com os métodos agrícolas ancestrais, ganha terreno e o seu espaço de consumo. Este é o ambiente propício para o florescimento de padrões alimentares regionais saudáveis tais como a Dieta Atlântica.

A Dieta Atlântica versus Dieta Mediterrânica

Tal como a Dieta Mediterrânica (DM), a Dieta Atlântica (DA) assenta nos produtos típicos de uma região. Ambas eram dietas tradicionais típicas da população mais

desfavorecida que usava os produtos da horta e da capoeira, acrescidos dos das pescas. Evidentemente, as duas dietas diferem por razões edafo-climáticas e por toda uma cultura secular de humanização.

No Norte de Portugal, o abate de um animal de grande porte, normalmente um suíno, era motivo de festa anual de reunião familiar. Parte da sua carne e gordura era armazenada salgada e/ou fumada para ser consumida ao longo do ano. No dia-a-dia era o caldo de couves enriquecido com um pouco de azeite e, às vezes, com uma rodela de chouriço ou toucinho, acompanhado de um pedaço de pão de milho ou de centeio, por vezes uma sardinha, carapau ou outro peixe economicamente acessível cozido com batatas, cebola, cenoura e couves (nas estações frias) ou grelhado, acompanhado com alface, cebola, pimentos e tomate coração de boi (nas estações quentes), consoante a disponibilidade dos produtos da horta, sempre temperados com azeite e vinagre. Aos domingos poderiam aparecer os guisados, assados ou cozidos com carne e o bacalhau confeccionado de diversas formas. A sobremesa era a fruta da época e, em dias de festa, aletria e/ou arroz doce polvilhados com canela.

No caso da DM, no primeiro encontro de Ancel Keys, cientista americano da Universidade de Minnesota que consagrou este padrão alimentar, este descreve-a assim: "... minestrone caseiro, massa de todas as variedades, com molho de tomate e uma pitada de parmesão, feijão e..., muito pão fresco sem nada para espalhar no pão, muitos legumes frescos polvilhados com azeite, uma pequena porção de carne ou peixe, talvez uma duas vezes por semana, e sempre frutas frescas para a sobremesa"(Keys & Keys, 1975). Décadas de estudos epidemiológicos foram direcionados para a Dieta Mediterrânica e legitimaram-na como padrão alimentar saudável. De relevar o célebre estudo "Seven Countries Study" (Finlândia, Holanda, Itália, Estados Unidos, Grécia, Japão e Jugoslávia) que levou, entre outros resultados, à alteração do paradigma do "malefício" das gorduras com a consagração do azeite como "gordura saudável" (Keys et al., 1980).

Mas os hábitos alimentares mudaram na segunda metade do século XX. Schmidhuber & Traill (2003) lançaram um alerta para as mudanças nos padrões alimentares dos países da UE, que ocorreram entre os anos sessenta e o século XXI. Os autores referem que nesse período de estudo os países mais pobres do início dos anos 60 (os da região mediterrânica), alcançaram e, em geral, ultrapassaram os países mais ricos em termos de ingestão calórica; e que a participação de produtos de origem animal nessa ingestão aumentou, novamente, de forma mais notória nos países (tradicionalmente) mais pobres. "O mais preocupante é que em alguns países 1/3 das crianças estão acima do peso e as maiores incidências estão nos países mediterrânicos, Grécia liderando o caminho, mas Itália, Espanha e Portugal estão logo atrás".

No relatório da Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável (2018) está colocada, em vários dos objetivos, a promoção da Dieta Mediterrânica designadamente valorizando o conhecimento sobre o valor nutricional de alimentos estratégicos e característicos presentes na Roda da Alimentação Mediterrânica, nomeadamente pescado, hortofrutícolas, azeite, pão, leguminosas e produtos lácteos. Também promove a valorização do consumo de proximidade e de raças/variedades autóctones e de alimentos típicos da Dieta Mediterrânica e aumentar o conhecimento dos cidadãos sobre o conceito de Dieta Mediterrânica e como favorecer escolhas saudáveis a partir deste modelo alimentar.

Quando em Portugal pensamos em produção e consumo de pescado não é o Mediterrâneo que sobressai, mas sim o Atlântico. O mesmo acontece com os hortofrutícolas (com exceção do tomate e citrinos) e até com o pão (cereais) pois no Sul de Portugal já não se produz trigo como antigamente e o milho e centeio, os outros ingredientes normais do pão, são produzidos maioritariamente no centro e norte do país. Em 2017, nas diferentes ocupações culturais de cereais, observa-se que as explorações com trigo estão repartidas pelo Norte (37%), Centro (28%) e Alentejo (25%), enquanto o milho está mais representado

em número de explorações no Norte (51%) e Centro (44%), situando-se no Alentejo apenas 2% das explorações com esta cultura. As explorações de arroz estão praticamente em exclusivo no Alentejo (50%) e Centro (44%) (Estratégia nacional para a promoção da produção de cereais, 2018). Curiosamente, os portugueses têm o maior consumo per capita de arroz, 16/17 kg/ano. Este facto, certamente herdado dos nossos navegadores, assumiu particular importância nos hábitos alimentares enriquecendo a nossa gastronomia regional (Sevinate Pinto, 2015). É um facto, também, que embora o arroz seja produzido no Centro e Sul de Portugal, é o Norte do país que consome mais arroz sendo a sua presença constante em quase todos os pratos da gastronomia regional.

É necessário que os produtos alimentares da orla Atlântica, importantes para as economias desta região, sejam sistematicamente estudados sob o ponto de vista nutricional e da saúde. No caso do Norte de Portugal era importante, por exemplo, estudarem-se: os vários tipos de pescados e mariscos; os vinhos verdes; a carne de suíno Bísaro alimentado com produtos da terra; a carne dos bovinos autóctones que pastoreiam as serras e vales das terras mais a Norte, as couves e os seus grelos; as cebolas e as cenouras; os condimentos usados nas receitas tradicionais regionais, etc., todos produtos característicos da Dieta Atlântica e alguns deles já associados à prevenção de doenças cardiovasculares e de algumas formas de cancro. E também, claro, o papel das sopas e dos caldos, presença diária nas refeições do Norte e Centro do país.

Parafraseando Graça (2014) referindo-se à dieta mediterrânica mas agora transpondo para a Dieta Atlântica, “espera-se que desta forma se possa preservar este património da nossa cultura e com a sua promoção se facilite a aprendizagem deste modo de comer saudável em toda a população”.

Estudos de investigação da Dieta Atlântica

Em 2016, foi publicado o artigo *Atlantic diet: Origin and features* (Vaz Velho et al., 2016) onde os autores efetuaram a compilação da informação disponível,

publicada e não publicada, sobre as origens e características da Dieta Atlântica, relevando os resultados de estudos epidemiológicos de adesão a esta dieta tradicional e da sua associação, a menor probabilidade de enfarte agudo do miocárdio na população portuguesa (Oliveira et al., 2010) e à diminuição dos marcadores inflamatórios séricos e da pressão arterial na população espanhola (Guallar-Castillon et al., 2013).

Desde então, vários projetos de investigação e desenvolvimento, no âmbito de diferentes programas financiadores, alguns ainda a decorrer, têm vindo a contribuir para o conhecimento e valorização da DA, dos dois lados da fronteira Galiza-Norte de Portugal: o protocolo do estudo GALIAT, uma intervenção alimentar randomizada, focada na família, para avaliar a dieta atlântica, sendo o primeiro ensaio clínico a analisar os efeitos da DA nos marcadores de adiposidade (Calvo-Malvar et al. 2016); o estudo EVIDENT que relaciona estilos de vida e envelhecimento arterial concluindo que a adesão à DA reduz os riscos cardiovasculares, baixando o colesterol e triglicéridos e reduzindo a obesidade (Rodríguez-Martín et al., 2019); o Estudo de Atividade Física e Saúde dos Açores, destacando que a aptidão muscular e a adesão à Dieta Atlântica ou DA estão associadas a um risco cardiometabólico reduzido em jovens (Agostinis-Sobrinho et al., 2017); as conclusões do estudo de Esteve-Llorens et al. (2019) que a DA conjugada com exercício físico moderado reduz os fatores de risco cardiovasculares podendo ser recomendada do ponto de vista nutricional e ambiental, principalmente devido ao alto consumo de peixe e vegetais; O projeto Nutriage, POCTEP Galiza-Norte de Portugal, ainda a decorrer, que visa promover o envelhecimento saudável através da avaliação, estudo e desenho de estratégias nutricionais personalizadas baseadas na Dieta Atlântica ou DA tradicional e desenvolvimento de novos produtos alimentares que otimizem o estado nutricional dos idosos e previnam seu declínio funcional e cognitivo, onde, entre outros estudos e desenvolvimentos, se investigam os benefícios biológicos funcionais das *Brassica* (couves) e dos seus grelos, amplamente cultivados e consumidos em Portugal e na Galiza, e componentes tradicionais das principais refeições da dieta atlântica (Duarte et al., 2019).

Os consumidores estão a ser aconselhados a consumir alimentos saudáveis, a afastarem-se de produtos de origem animal ricos em gorduras saturadas, a ingerirem mais frutas e legumes, peixe e cereais integrais e a praticarem exercício físico. As mudanças prejudiciais dos padrões alimentares tradicionais que ocorreram nas últimas décadas em Portugal, exigem uma intervenção ampla das autoridades de alimentação, educação e saúde na promoção da Dieta Atlântica, padrão alimentar saudável, tradicional do Norte de Portugal, e muito mais próximo dos hábitos alimentares do Noroeste de Espanha do que do padrão alimentar da Dieta Mediterrânica característico do Sul.

A obesidade, que até ao final da primeira metade do século XX estava associada diretamente ao bem-estar económico, é agora um problema maior, mas nas classes mais desfavorecidas, talvez porque os alimentos vegetais saudáveis, frescos e minimamente processados, noutros tempos característicos da dieta dos mais desfavorecidos, estão a atingir preços inacessíveis e bem superiores aos da carne e dos produtos altamente processados industrializados.

As tendências alimentares nostálgicas e a busca por produtos naturais sem aditivos químicos, frescos, locais, orgânicos e ambientalmente sustentáveis, são uma oportunidade para valorizar e promover a Dieta Atlântica tradicional do Norte de Portugal e os seus produtos, preservando este património gastronómico a par do da Dieta Mediterrânica tradicional do Sul de Portugal.

No entanto, em qualquer das situações, os alimentos saudáveis, além de acessíveis no preço, devem ser disponibilizados nos restaurantes e serviços de hotelaria, bem como nas escolas e casas de repouso para idosos e serem devidamente ajustados às necessidades nutricionais de cada faixa etária. E, ainda, como os estilos de vida atuais tornam difícil cozinhar em casa todos os dias, os alimentos tradicionais saudáveis, frescos ou minimamente processados, também devem ser convenientes, prontos a comer, e estarem disponíveis nas superfícies de venda a retalho.

Manuela Vaz Velho
Rita Pinheiro
Ana Sofia Rodrigues



Referências bibliográficas

- AGOSTINIS-SOBRINHO (2017), Cesar; et al. - Muscular fitness, adherence to the Southern European Atlantic Diet and cardiometabolic risk factors in adolescents. *Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases*. Vol. 27, N° 8 pp. 695- 702. Disponível em: URL:<https://doi.org/10.1016/j.numecd.2017.04.008>.
- CALVO-MALVAR (2016), Maria del Mar; et al.- A randomized family-focused dietary intervention to evaluate the Atlantic diet: the GALIAT study protocol. *Biomed Central Public Health*. Vol. 16, pp. 820-837. Disponível em: URL:<https://doi.org/10.1186/s12889-016-3441-y>.
- DUARTE, Cristina (2019); et al. - The Effect of Different Drying Processes on Physicochemical Characteristics and Antioxidant Activity of Brassica spp. Cultivars from Northern Atlantic. *Chemical Engineering Transactions*. Vol. 75, pp. 421-426. Disponível em: <https://doi.org/10.3303/CET1975071>.
- ESTEVE-LLORENS (2019), Xavier; et al. - Towards an environmentally sustainable and healthy Atlantic dietary pattern: Life cycle carbon footprint and nutritional quality. *Science of the Total Environment*. Vol. 646, pp. 704-715. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2018.07.264>.
- DIREÇÃO GERAL DE SAÚDE (2018) - Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável. EIPAS. Lisboa: DGS. Disponível em: <https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/relatorios-do-primeiro-ano-de-trabalho-da-estrategia-integrada-para-promocao-da-alimentacao-saudavel-eipas-pdf.aspx>
- DIREÇÃO GERAL DE SAÚDE (2018) - Estratégia nacional para a promoção da produção de cereais. Grupo de Trabalho de Cereais. Disponível em: http://www.gpp.pt/images/Destaques/Banner_Principal/ENPPC_-versoFinal.pdf
- GRAÇA (2014), Pedro - Dieta mediterrânica: uma herança para o futuro. *Factores de risco: Sociedade Portuguesa de Cardiologia*. Vol. 31, N° 9, pp. 20-22.
- GUALLAR-CASTILLÓN (2013), Pilar; et al. - The southern european atlantic diet is associated with lower concentrations of markers of coronary risk. *Atherosclerosis*. Vol. 226, N° 2, pp. 502-509. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.atherosclerosis.2012.11.035>
- KEYS (1980), Ancel; et al. - Seven countries: a multivariate analysis of death and coronary heart disease. Cambridge: Harvard University Press.
- KEYS, A.; KEYS, M. (1975) - How to eat Well and Stay Well the Mediterranean Way. New York: Doubleday.
- OLIVEIRA (2010), Andreia; LOPES, Carla; RODRÍGUEZ-ARTALEJO, Fernando - Adherence to the southern european atlantic diet and occurrence of nonfatal acute myocardial infarction. *American Journal of Clinical Nutrition*. Vol. 92, N° 1, pp. 211-217. Disponível em: <https://doi.org/10.3945/ajcn.2009.29075>.
- RODRÍGUEZ-MARTÍN (2019), Carmela; et al. - The relationship of the atlantic diet with cardiovascular risk factors and Mmrkers of Aterial stiffness in adults without cardiovascular disease. *Nutrients*. Vol. 11, N° 4, pp. 742-754. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/nu11040742>.
- SCHMIDHUBER (2003), J.; TRAILL, W. - Features of the atlantic diet and its healthiness: theory and evidence from social science. *Electronic Journal of Environmental, Agricultural and Food Chemistry*. Vol. 2, N° 4. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30934975/>.
- SEVINATE PINTO (2015), Armando - O arroz. Lisboa: Agropress-publindústria. Disponível em: <http://www.agronegocios.eu/noticias/o-arroz/>.
- VAZ-VELHO (2016), Manuela; PINHEIRO, Rita; RODRIGUES, Ana Sofia - The atlantic diet–origin and features. *International Journal of Food Studies*. Vol. 5, pp. 106-119. Disponível em: <https://doi.org/10.7455/ijfs/5.1.2016.a10>.



Culinária Minhota: Identidades em (Re)construção

Desde o século XVIII, têm sido registadas em livro diversas receitas culinárias que, durante séculos, foram sendo construídas pelo gosto e pela prática de quantos passaram por terras do Minho. Ainda assim, esse enorme repositório de sabores e aromas expressa apenas uma pequena parte do que foram os quotidianos alimentares dos diferentes grupos sociais. Para alargar o olhar, será útil cruzar esses dados com mais registos (arqueológicos, documentais, orais) que permitam vislumbrar outras combinações de ingredientes e os ritmos alimentares que se foram definindo. É, afinal, uma busca infinita, já que nunca conseguirá codificar em palavras a criatividade e o improvisado das soluções culinárias que têm alimentado sucessivas gerações.

As centenas de receitas reunidas nesta obra constituem uma amostra da culinária que continua a ser praticada no Minho em inícios do século XXI. Boa parte destas receitas deverá ter sido fixada a escrito nas últimas décadas, expressando o alargamento das competências individuais no uso da escrita e também a necessidade de contrariar a perda de uma memória social, que tem estado associada às profundas mudanças sociais que têm atravessado Portugal desde meados do século XX. A narrativa apresentada nas páginas que se seguem visa enquadrar essas heranças milenares, que por vezes continuam a expressar-se nas culinárias locais desta região, identificando ingredientes e traçando dinâmicas que deixaram vestígios em diferentes fontes históricas.

O território que está no centro do levantamento realizado desenha-se entre a fronteira galega e a cidade do Porto, uma região historicamente designada

como de Entre Douro e Minho, que carrega na nomenclatura os nomes dos rios que a delimitam. A Oeste estende-se o mar e a Leste assomam serras abruptas, encostas e precipícios, onde sobressaem os picos da Peneda-Gerês, gerando uma indefinição de linhas fronteiriças que se prolongam, mais a Sul, pela serra do Marão e pelo rio Tâmega.

Historicamente este foi território dos antigos lusitanos, dos brácaros e de outros povos que se tornaram obscuros, que se foram fixando nas clareiras de uma floresta densa de várias espécies florísticas, com destaque para os carvalhos, castanheiros e sobreiros (Gonçalves, 2012), por onde circulavam animais como o urso, cervo, javali, corço, cabra montês e lobo (Gonçalves, 2012). Terra de montes e vales sulcados de rios, mas também de veigas aplanadas, bem servidas por redes hidrográficas, delineadas a partir dos muitos rios e ribeiros que por aqui abundam. Junto ao mar espriam-se outros tantos terrenos, que se confrontam, terra adentro, com serranias mais baixas onde ressaltam outeiros férteis e verdejantes.

Uma terra fértil, com abundância de água, que ao longo de milénios as mudanças no clima foram tornando mais ou menos amena, muitas vezes agreste, mas raramente inóspita. Quando os recursos naturais eram decisivos para a fixação de gente, este revelou-se um território cativante, que se tornou densamente povoado. E as gentes, que foram modelando e adjetivando a paisagem, numa multiplicidade de olhares, apelidaram-na de “a mais excelente orta que no mundo se possa achar” (Mestre António, 1512); “uma alcatifa de verdes” (Costa, 1874); “o grande jardim de Portugal” (Vieira, 1887)¹⁸; “a mais agradável, a mais amena, a mais industriosa entre todas as do Reino” (1788) (Costa, 2001).

Percecionando assim este território, percebe-se que os condicionalismos do clima, a aproximação ou afastamento do mar, o relevo, a abundância ou escassez de água e as dinâmicas sociais (e políticas) potenciaram a predominância de certos produtos, que estão subjacentes às práticas alimentares alicerçadas num longo passado comum. Uma dinâmica em que se foram integrando diferentes

¹⁸ Referências citadas por Margarida Durães (1994, 93-113), respectivamente, de Mestre António – Uma descrição de entre Douro e Minho, 1512; D. António da Costa – No Minho, 1874; José Augusto Vieira – O Minho Pitoresco, 1887.

novidades, que se fixaram e adaptaram, ao ponto de se tornarem, também, elementos identitários.

Nesse amplo palco onde a culinária foi acontecendo, as páginas que se seguem centram-se sobretudo nas atuais regiões do Alto e Baixo Minho, cujos corações pulsam a partir das cidades de Braga e de Viana do Castelo. Foi dos fogos e dos fornos que atravessam os séculos fumegando, que aqui se observam as mudanças alimentares nesses territórios. Em complemento, reúnem-se em anexo um conjunto de gráficos que sistematizam os ingredientes que ainda estão presentes nas centenas de receitas reunidas neste reportório. Esses gráficos permitem uma visão global sobre a presença atual dos cereais, leguminosas, legumes, carnes, peixes, gorduras, ervas aromáticas e frutos. Permitem, também, refletir sobre esse percurso histórico milenar, lento e quase invisível, que se foi fazendo e desfazendo, sempre num devir constante, recebendo novos contributos e novas influências. Em conjunto, uma síntese que ajuda a apreender as continuidades e mudanças, que tecem as heranças alimentares de uma região diversa e desde sempre conectada com o Mundo.

Os tempos antigos

Perceber como se alimentava quem habitou nas diferentes áreas do Noroeste da Península Ibérica é uma ambição antiga, que tem motivado muitas pesquisas. Ainda que persistam numerosas questões por esclarecer, nos últimos anos tem sido possível desenvolver algumas interpretações cruzando informações de diversas origens. A par dos escassos testemunhos escritos, que foram deixados sobretudo pelos autores que escreveram durante o período Romano, referindo os hábitos dos povos que o império ia dominando, tem sido possível recuperar informação em materiais recolhidos em vários sítios arqueológicos. Entre esses materiais, contam-se sementes e vestígios de plantas utilizadas para alimentação humana ou de animais domésticos. O desenvolvimento de processos mais sofisticados de datação e análise desses materiais, tem ajudado a trazer mais dados para esclarecer algumas dessas velhas questões acerca da alimentação de quem habitou os extremos Noroeste da Península Ibérica.

É provável que nunca seja possível desvendar todos os mistérios. Por várias razões, entre as quais: durante milénios a alimentação humana dependeria muito de plantas espontâneas e de animais selvagens já extintos ou que não deixaram testemunhos visíveis; a alimentação foi influenciada pelas mudanças no clima e por outros fatores ambientais indispensáveis, tanto para o sucesso da agricultura, como para o desenvolvimento da flora e fauna espontâneas; existem muitas especificidades ambientais e geográficas locais, o que dificulta a construção de interpretações generalizáveis a partir de dados escassos; é necessário ter em conta que a circulação de produtos, motivada por atividades comerciais ou mobilidade humana, pode tornar difícil distinguir se determinado alimento seria ou não produzido no local em que foi encontrado. As fontes históricas disponíveis indicam apenas uma pequena amostra daquilo que se estaria a consumir. De facto, existem muitas dúvidas sobre o quotidiano nesses tempos remotos, mas existe a certeza de que a alimentação humana era mais diversificada, combinando produtos cultivados e espontâneos, do que aquela que tem sido habitual no último século.

Recuando cerca de quatro mil anos, ao período que se designa por Idade do Ferro, encontram-se alguns produtos cultivados e animais domésticos. Esses registos alimentares dos povos mais antigos, informam que se colhiam cereais (trigo, cevada e milho miúdo), leguminosas (favas e ervilhas), frutos (bolotas, castanhas, avelãs, nozes, peras e uvas), couves e mostarda. Criavam-se rebanhos de ovinos e caprinos, extraia-se mel (Bettencourt, 2009).

Para os habitantes dos castros, povoados de montanha, (de que ainda subsistem alguns vestígios no território daquela que se tornou a região do Minho), os frutos recolhidos nas florestas de carvalhos, castanheiro, nogueira e sobreiro eram essenciais. O testemunho do geógrafo romano Estrabão (século I) e as escavações arqueológicas realizadas indicam várias utilizações para estes produtos, nomeadamente a confeção de pão. Estrabão refere que das landes dos carvalhos se fazia pão, sendo provável que o mesmo acontecesse com a castanha, que abundava. Nesta época parece generalizada a prática de confeccionar pão misturando frutos com cereais, legumes, ervas e outros produtos (Estrabão, 2016).

As pesquisas arqueológicas têm confirmado a importância dos cereais nestas economias locais. Entre outros, encontram-se vestígios de trigo farro e trigo espelta, mas também de cevadas, aveias e milho miúdo (Tereso et al., 2013). O centeio, que terá sido domesticado na Europa central, chegou a estas terras durante o Império Romano. As favas e as ervilhas parecem ser as leguminosas mais difundidas. Ainda que outras, como as lentilhas, os chícharos ou o grão-de-bico, estivessem já presentes em algumas zonas, poderiam nem sempre ter encontrado nestas paisagens frias e húmidas as melhores condições para produzir.

Na pastorícia mantem-se o gado ovino e caprino, a crescer farto nas abundantes pastagens, fornecendo carne, leite e manteiga; igualmente o gado bovino e porcino, que também comia bolota, e a caça de onde se destaca o javali (Lemos, 2009). Finalmente, o mar e os rios facultavam recursos piscatórios abundantes. Percebemos, assim, a existência de uma alimentação rica e variada, com cereais, leguminosas, peixe e carnes de vários animais, domésticos ou selvagens. O sal,

vindo da costa, também chegava a estes povos e são inúmeros os testemunhos arqueológicos que nos falam dessa presença (Lemos, 2009). Seria utilizado nos métodos de conservação destes produtos alimentares, que eram fontes essenciais de proteínas.

O estabelecimento da hegemonia romana nestas zonas foi um processo demorado que começou com as primeiras incursões na segunda metade do século II a.c.. Mas as conquistas militares e a implantação da ordem romana podem não ter significado uma mudança substancial na alimentação local. Estudos recentes sugerem que, apesar da importância de alguns centros urbanos, como Bracara Augusta, estes territórios seriam dominados por dinâmicas rurais que asseguravam importantes continuidades locais. Ainda que os povoados de montanha tenham perdido população e que muitos possam ter desaparecido, outros tantos continuaram habitados, mesmo depois do fim do domínio romano, no século V d.c.. Nesta perspetiva, em amplas zonas da que se tornou a região do Minho, os produtos e as práticas alimentares podem não ter sido substancialmente alterados durante o período romano. Aparentemente, as amplas transformações na exploração da terra e na alimentação, verificadas em outras geografias da Península Ibérica durante o Império Romano, não foram tão evidentes nas áreas Noroeste do território (Tereso et al., 2013).

As mudanças deverão ter sido notórias em zonas mais urbanizadas, mas neste território continuou a ser mais evidente a ruralidade. Ainda assim, em alguns locais, a instalação da ordem romana terá alterado os sistemas agrícolas. Com um padrão alimentar alicerçado nos cereais (Soares e Coelho, 2018) estabeleceu-se uma nova organização do espaço agrícola. A horticultura e as plantas de consumo direto localizam-se junto às casas; os cereais são cultivados nas chãs das encostas, nas planuras dos outeiros e nas planícies enxutas dos vales. Entre os cereais identificavam-se a cevada, sobretudo para os animais, o trigo, mais destinado às elites, o centeio e o milho alvo, que serviam aos outros grupos sociais. Com estes três últimos cereais faziam-se diferentes tipos de pão: pão de trigo, pão meado (uma mistura de centeio e milho alvo) ou terçado (com os três

cereais na mesma proporção). De todos vai tornar-se comum o pão meado, hábito que perdurará mais tarde com a chegada do milho *maís*, da América Central, e o centeio, dando lugar a um pão do mesmo género. Conforme as características dos solos, poderiam cultivar-se ainda a fava, a ervilha, a lentilha, o chicharo, o tremço e o feijão-frade (Sampaio, 1979).

Desenvolve-se a produção de diferentes frutos, em árvores agora acomodadas em pomares que se localizavam nas proximidades das habitações (Sampaio, 1979). A viticultura consolida-se, especialmente depois do século III d.c.. As cepas instalam-se nos sítios mais secos e abrigados, formadas em vides e trepadeiras encostadas às árvores ou em arbustos baixos.

Nos lameiros mais fundos continuou a produção de ervagens para o gado (Sampaio, 1979). E nos locais altos, pedregosos e pouco férteis, dominavam os soutos de castanheiros e os bosques que forneciam lenha e mato para a cama dos animais. A castanha e a bolota, de fácil conservação, continuam a estar presentes no pão diário das populações mais pobres durante os meses de inverno. A utilização de castanha para fazer pão é referida no tratado agrícola do romano Plínio-o-Velho no séc. I d.c. (Soares e Coelho, 2018).

A oliveira ainda demorará a chegar. Será o cristianismo que a irá trazer lentamente para Norte. O óleo sagrado está presente na liturgia e nos sacramentos do batismo, do crisma, da ordenação sacerdotal e da extrema unção (Gonçalves, 2012). Mas enquanto não se generaliza, são os lacticínios e a gordura do porco que continuam, por largos séculos, a servir de base alimentar para as gentes do Minho. Uma herança que perdura até hoje em pratos como o caldo de unto, os rojões e as papas de sarrabulho (Gráfico VII).

A análise detalhada dos vestígios das plantas consumidas na Península Ibérica durante 1500 anos, até à Alta Idade Média, indica que persistem importantes continuidades na agricultura e alimentação depois do fim do Império Romano (Peña-Chocarro et al, 2019). É provável que essas continuidades fossem ainda

mais evidentes nas zonas onde não chegou a presença muçulmana, como aconteceu nos amplos territórios acima do Rio Douro.

Em tempos medievais

Por volta do ano 1000, quando estava em formação o que viria a ser o início do Reino de Portugal, as transformações na paisagem agrícola estavam a ser potenciadas tanto pela ação humana, de que é exemplo a multiplicação de lameiros, como pelo aumento da temperatura (Henriques, 2017). Diversos dados reunidos nos últimos anos, indicam que as mudanças no clima proporcionaram o alargamento da área cultivada em regiões como o Noroeste da Península Ibérica, onde os invernos longos e frios, menores períodos de luz solar e de calor e mais humidade, inviabilizavam a exploração agrícola em muitas terras férteis. A amenidade e fertilidade dos vales, as encostas abrigadas, as montanhas de floresta densa e verdejante tornaram a região menos agreste para as atividades humanas. Essas condições contribuíram para melhorar a produção e a produtividade agrícola das zonas acima do rio Tejo, beneficiando também a alimentação.

Contudo, ainda que se possam ter disseminado para Norte alguns dos produtos que se tinham tornado comuns nas hortas e nos campos do Centro e do Sul, sob governação muçulmana, a composição da agricultura e da alimentação parece não ter passado por amplas alterações. Por exemplo, as inquirições de 1220, ordenadas por D. Afonso II, relatam a presença abundante de castanha nos concelhos à volta de Braga e Viana do Castelo (Soares e Coelho, 2018), sugerindo que continuava a ser um alimento importante nesta zona. Tanto as castanhas como as landes eram alimentos estratégicos, que, quando secos, se guardavam por longos meses, constituindo uma reserva de hidratos de carbono, para alimentar tanto pessoas como animais domésticos, particularmente os porcos (Soares e Coelho, 2018). Esta é uma prática que já antes se observava,

estando também documentada para o século XVIII, em inquéritos promovidos pela Coroa¹⁹, continuando nos séculos seguintes.

As castanhas são alimento versátil, podendo ser consumidas tanto frescas como secas (piladas). Além de serem integradas no pão, podiam também ser comidas cozidas e assadas (acompanhadas com vinho), entravam na elaboração de caldos e como acompanhamento da carne de porco (Soares e Coelho, 2018). Ainda que algumas destas utilizações persistam em várias práticas alimentares, desde o século XIX, a castanha foi sendo substituída pela batata, no polme que dá consistência à sopa e no acompanhamento da refeição²⁰ (Gráfico IX).

Por entre as macieiras, nogueiras, figueiras e cerejeiras, árvores com maior predominância, que atravessaram os séculos, a amenidade dos ambientes estava a permitir emergir agora as laranjeiras, trazidas para a Península Ibérica durante a presença muçulmana. Fixam-se essencialmente nas cercas monásticas e nos terrenos mais abrigados, sobretudo devido à importância da flor para fins medicinais. Embora sejam ainda azedas, estava em curso um longo caminho para tornar estas laranjas mais doces. Em finais do século XVII, já se ouve dizer que no Couto de Terras de Bouro, as laranjas bicais são muito boas “por terem pouco de azedo” (Costa, 1706).

A água de flor de laranjeira, a florada, as cascas de laranja cristalizada e o próprio fruto foram, ao longo de séculos, produtos frequentes no regime alimentar dos minhotos, embora com um cariz essencialmente terapêutico. Uma memória de quando os alimentos eram também medicamentos, que se foi perdendo, à medida que essas aplicações terapêuticas foram sendo substituídas por novos fármacos. Subsiste dessas utilizações uma ou outra receita de algum doce ainda aromatizados com água de flor²¹.

Na paisagem persistem os laranjais, ainda que, entretanto, tenham sido substituídos por variedades de laranjas doces que, desde o século XVI, foram sendo trazidas do Oriente pelos portugueses. Desde o século XIX, foram as

laranjas da Bahia que se tornaram mais habituais. Na geografia dos laranjais do Minho, destacam-se especialmente a área de Amares, Terras de Bouro e a freguesia de Ermelo, concelho de Arcos de Valdevez. Refira-se que em Ermelo existiu um mosteiro medieval, que foi extinto no século XVI, onde a cultura da laranjeira resistiu teimosamente ao esquecimento (Gráfico IX).

O aumento da temperatura também favoreceu a expansão da vinha, tornando o vinho uma bebida mais popular. Um vinho menos alcoólico, porque pouco maduro, mas que não deixava de estar ao gosto da época, que apreciava vinhos meados ou terçados com água (Gonçalves, 2012). A videira subsistia em vinha baixa e em uveira, junto dos vales dos rios e de zonas mais densamente povoadas. As cepas, enroscadas em carvalhos, salgueiros e castanheiros, iam subindo em busca do sol que possibilitasse o bom amadurecimento dos frutos (Marques, 2011). Esta é uma forma de produção que prosperará, contribuindo para a singularidade da paisagem minhota nos séculos seguintes.

Na documentação, as referências ao trigo são, talvez, as mais frequentes, sugerindo que este cereal se cultivava e consumia por toda a parte. Havia uma ambição antiga de ter trigo, pois era com este que se pagava o foro ao senhorio e também com que se fazia o pão festivo e a hóstia eucarística (Gonçalves, 2012). Mas a designação de trigo que surge nas fontes históricas é muito genérica, remetendo certamente para espécies diferentes, que dão origem a grãos e farinhas com distintas características. Que trigos seriam os mais frequentes nesta região? Qual a relevância que tinham nestes séculos os velhos trigos farro e espelta? Estas e muitas outras questões continuam por esclarecer. Certamente que aqui, como por toda a Europa, o mais frequente era o trigo de ciclo longo, que se semeava no outono e colhia no início do verão.

O centeio e a cevada são com frequência apresentados como cereais secundários nas economias locais. Com ciclos vegetativos semelhantes, as sementeiras de cevada ou centeio poderiam entrar na rotação do trigo ou apresentar-se como uma alternativa a este cereal nobre, quando o solo não tivesse aptidões

¹⁹ Assim o refere, por exemplo, em 1758, o pároco de São Lourenço de Sande, em Guimarães, (Capela, 2003: 360).

²⁰ Maria de Lurdes Modesto apresenta ainda na sua Cozinha tradicional portuguesa um caldo de castanhas piladas e uma receita de rojões onde as castanhas estão presentes (Modesto, 1986: 25).

²¹ Neste roteiro, essa herança materializa-se em receitas de aletria e tortas de Guimarães.

para o produzir. Mas as parcelas preferencialmente destinadas para o centeio seriam frequentes, tanto mais que os subprodutos deste, como a palha, eram mais adequados para outros fins, nomeadamente a cobertura de colmo das habitações. Amanhava-se ainda milho alvo, que misturado com o centeio seria o mais comum para fazer o pão de cada dia para a maior parte das famílias rurais. Cultivava-se igualmente o milho painço. Estes milhos antigos, com ciclos produtivos de primavera e verão, poderiam compensar as fracas colheitas dos cereais de inverno, garantindo o mínimo de subsistência para as famílias. Nas economias domésticas, estes cereais contribuíam também com palha e grão para alimentar os animais de trabalho e transporte (cavalos e muares), sobretudo a cevada e o painço.

O mais frequente continuaria a ser o pão com mistura de cereais, com ou sem outros produtos, ainda que a composição mudasse conforme o grupo social que o consumia. As formas dos pães indicavam não só a sua composição, como também a quem se destinavam: fogaças, de maior exuberância, com trigo ou centeio, eram feitas em dias determinados e para entregar ao senhor; mondas, mais pequenas e só com centeio; regueifas, mais comuns a sul do Cávado, de maior qualidade, feitas de trigo; broas, o pão mais comum confeccionado com milho miúdo e centeio (Gonçalves, 2012). Diferentes tipos de pão que nos séculos seguintes se vão manter e multiplicar (Gráfico I).

À mesa estavam também os legumes frescos e secos. Os mesmos que se conhecem de épocas anteriores e outros que as fontes documentais vão acrescentando: favas, lentilhas, feijão-frade, ervilha, alhos, cebolas, alhos porros, nabos e couves. (Gonçalves, 2012). Nas fontes históricas são escassos os dados sobre estes produtos alimentares, mas as variedades locais, que ainda foi possível identificar no século XX, indicam que das mesmas espécies haveria sementes adaptadas aos diferentes sistemas agro-ecológicos, proporcionando colheitas mesmo em locais geograficamente muito distantes. Por exemplo, no século XVII observamos que no couto de Tibães existe a determinação senhorial que obriga os camponeses a cultivarem nas suas hortas couves, cebolas e nabos.

Assim como assistimos ao consumo de grão-de-bico na sopa servida no refeitório destes monges beneditinos (Ramos e Claro, 2013). Um regime alimentar que se vai definindo neste tempo longo de mudanças quase invisíveis e que ainda hoje ecoam (Gráficos II e III).

Quando a densidade populacional era baixa e frequentemente afetada por grandes mortandades (como a peste negra que atravessou a Europa a partir de 1347), as áreas não cultivadas eram extensas, tornando-se importantes recursos para a criação de animais, oferecendo mais disponibilidade de proteínas para os diferentes grupos sociais. A criação de rebanhos de ovinos e caprinos, o pastoreio de bois e vacas (indispensáveis para o trabalho e o transporte), faziam parte da economia local, tanto mais que o clima e a geografia do Minho lhes proporcionavam as condições adequadas. Do quotidiano das aldeias faziam também parte os porcos e as aves, que poderiam circular pelas redondezas, sendo destinatários de alimentos específicos (como as castanhas e as landes para a engorda do porco) e de tudo o que sobrasse da exploração agrícola ou da mesa da família. Os animais domésticos forneciam carne, leite, manteiga, queijo e ovos, que poderiam ser produzidos para levar ao mercado. Para fornecimento de proteínas animais e outros produtos contava-se ainda com caça grossa, que em terras minhotas se centrava em ursos, cervos, corços, cabritos monteses e, especialmente, javali. Entre os animais de pequeno porte destaca-se o coelho, muito apreciado na Idade Média (Gonçalves, 2012). Assim como pássaros, passarinhos, rolas, pombos e, acima de tudo, perdizes. A título de exemplo refira-se a existência, no Mosteiro de Refojos de Basto, no século XVII, de uns presuntos de porco montês²² e a caçada, na cerca do Mosteiro de Tibães, de um corço em 1615²³. Todos estes animais vão continuar a ser caçados nos séculos seguintes, mas a disponibilidade deverá ter sido afetada pelo aumento da população e o desbravar de terras para cultivar.

Desde tempos antigos que do mar e dos rios chegava uma grande quantidade de peixes. A sardinha, abundante em todo o país, entrava Minho adentro pelos portos de Vila do Conde, de Esposende, de Viana do Castelo e de Caminha.

²² Em 1662 ficou na despensa do Mosteiro de Refojos de Basto um presunto de porco montês, mais 16 pás e presuntos (ADB, CSB, Estados, 132); em 1668 regista-se a presença de huma pá e um presunto de porco montês, juntamente com mais 7 presuntos e 11 pás que pesavam 4 arrobas e meia (ADB, CSB, Estados, 132).

²³ ADB, Mosteiro de Tibães, Lv. 655 fl. 50v.

E entravam também peixes mais caros, secos e frescos, como, entre outros, pescadas, congros, pargos, ruivos, fanecas, toninhas, polvos e mariscos (Gonçalves, 2012). Dos rios, para além dos mais comuns, chegavam também lampreias, sáveis e salmões, (Coelho, 1992), que eram levados à mesa dos mais abastados, com muito requinte e paladar, desde o tempo dos romanos. E se aos mais pobres não chegavam algumas espécies, que eram destinadas às elites e àqueles que detinham o direito de pesca nos rios, os aldeãos aprenderam a cozinhar as vísceras e os peixes menos apreciados e mais abundantes como trutas, enguias, bogas, escalos e barbos²⁴ (Gráfico V).

Estes são os produtos que vão moldando um quadro alimentar minhoto, que foi deixando vestígios nos documentos históricos e nas memórias dos habitantes. O caldo, feito com os vegetais da horta, sempre frescos e viçosos, particularmente nabos, couves e cebolas, enriquece-se, a maior parte do ano, com castanha seca, feijão-frade ou, no caso dos mais ricos, com grão-de-bico, comprado a outras regiões, e, se houver, um pouco de carne de porco. Com os cereais fazem-se papas, mas sobretudo pão, um dos principais alimentos desde tempos antigos. O pão mais frequente seria feito de milho alvo e centeio, a boroa, ou de trigo para os mais abastados. E quando a escassez abundava impunha-se a castanha, a bolota e a cevada, como produtos que se tornavam panificáveis.

Que carne chegava à mesa dos mais pobres nestes séculos? É uma questão ainda por esclarecer, sendo provável que as respostas mudem conforme o local e a época que se estão a avaliar. Em alguns casos, a carne seria pouca, chegando-lhes apenas as vísceras e uma ou outra caça furtiva em terreno do senhorio. O mesmo aconteceria com o peixe pescado nos rios, que na maioria eram coutados aos grandes senhores laicos e religiosos. Valer-lhes-ia a sardinha, abundante e barata, assada na brasa ou feita em escabeche. Mas em locais menos povoados, com extensas terras comuns ou onde a vigia dos senhorios estava distante, as possibilidades de utilizar os recursos disponíveis poderia favorecer um acesso socialmente mais alargado a esses bens.

²⁴ Disso são testemunho receitas ainda persistentes, referidas nesta obra, como o debulho de sável, as enguias e as diferentes formas de preparar trutas.

Nos temperos, o azeite estaria quase sempre ausente nestes séculos, tanto mais que era difícil cultivar oliveiras nestas terras altas. Prevaleceria o unto ou banha de porco com que se adubada a comida. As especiarias exóticas circulavam essencialmente nas mesas mais ricas. Mas todos deviam deitar a mão a recursos como o alho, o louro, a salsa e outras ervas, que abundavam pelos campos e que hoje ainda são presença forte nos sabores regionais (Gráficos III e VIII).

De doces há poucas notícias. Ainda assim, Iria Gonçalves refere a existência das filhós (Gonçalves, 2012). O açúcar já era conhecido, mas um produto raro e caro, usado com parcimónia e, sobretudo, para fins medicinais. A produção de mel estaria disseminada (Gonçalves, 2012), mas com contratempos e limitações que a natureza impunha, acabando por oferecer quantidades limitadas deste produto. Seria utilizado para a conserva de alguns frutos, particularmente o marmelo, a avaliar pelas receitas de marmelada que existem no século XVI, muitas vezes utilizados mais como medicamento do que como alimento. Com os lacticínios, que abundavam por toda a região, fazer-se-iam também algumas tigeladas de leite e natas.

Desde os tempos modernos

Nos séculos XV e XVI, as conexões marítimas estabelecidas a partir da costa ocidental da Península Ibérica, primeiro em África e depois em outros territórios, foram decisivas para interligar os vários continentes alterando as conceções do Mundo e do Universo que até então prevaleciam e, também, os quotidianos de sucessivas gerações. Uma parte considerável das mudanças nos quotidianos está associada com produção, transformação, transporte e consumo de alimentos, até então raros ou desconhecidos nos vários territórios que foram sendo conectados. Ainda que muitas dessas mudanças continuem por avaliar, o cruzamento de vários indícios, ajuda a identificar alguns protagonistas e a compreender diferentes dinâmicas.

A partir de finais do século XV foram chegando a Portugal e a outros territórios Europeus, não só novos produtos alimentares, como mais abundância de outros já conhecidos, mas que antes rareavam. Na Europa, esses movimentos de sementes e modos de cozinhar decorrem enquanto se vão evidenciando alterações no clima e nas condições de utilização dos recursos naturais disponíveis. Depois de ter arrefecido, desde os séculos XII ou XIII, a temperatura vai aumentando a partir do século XVI ou XVII, suscitando renovado interesse por produtos agrícolas, que crescessem com sucesso nas condições agro-ecológicas que se iam revelando propícias nas diferentes regiões.

Entre o século XV e o século XIX construíram-se as receitas que mais tarde foram consideradas as definidoras das identidades culinárias regionais, e mesmo da identidade nacional, tornando-se vulgarmente referidas como os pratos tradicionais. A análise detalhada desse percurso permite observar como vão sendo introduzidos, misturados, esquecidos, transformados os diferentes ingredientes, que sustentam os sabores e aromas com que ainda nos identificamos. Apesar de a documentação ser mais abundante do que para os séculos anteriores, as tendências locais e regionais que se revelam nas diferentes épocas podem ser difíceis de caracterizar.

Um dos produtos que no século XV já marcava a diferença era o açúcar. Conhecido e apreciado desde há muito, tornou-se mais abundante no Reino desde que a cana-de-açúcar crescia com sucesso na Ilha da Madeira e quando a produção se expandia no Brasil. A doçaria ganha em criatividade e diversidade, verificando-se a circulação de receitas entre casas laicas e religiosas das diferentes regiões.

Nas hortas continua a verificar-se a presença dos mesmos produtos dos séculos anteriores, ainda que se vá notando a competição com outros trazidos dos Novos Mundos. Nas terras do Minho parecem mais abundantes lentilhas, favas, feijão-frade, grão-de-bico, castanhas, alhos, cebolas. As fontes históricas nomeiam uma grande variedade de couves, em particular repolhos, galegas, tronchudas,

murcianas e saboias. É constante a referência à presença da mostarda e da nabinha, uma variedade que produzia ao mesmo tempo o nabo e o grelo.

Mas nesses tempos, de viagens marítimas e do corredio da rota do cabo, os novos produtos trazidos da América do Sul e da Índia começam a emergir nas paisagens minhotas. Desde o século XVI, assiste-se à chegada e à disseminação, a diferentes ritmos pelo território, de milho *mais*, feijão, abóbora, pimento, tomate e batata (Freire, 2020).

Nas primeiras décadas do século XVII, pelo menos, o milho *mais* já estava largamente difundido nesta região e ganhava terreno ao centeio e ao milho alvo, com que se estava a fazer pão desde os tempos antigos (Oliveira, 2013: vol II). Surge designado na documentação como milho grosso, milho da Índia, zaburro, marroco, milho, milho grande e milho graúdo. Foi um cereal que se inseriu com sucesso tanto nas condições agro-ecológicas, como nas dinâmicas sociais e económicas da região de Entre Douro e Minho, fomentando a transformação dos sistemas agrícolas e da paisagem. Os estudos realizados indicam que a expansão do cultivo deste milho gerou grandes arroteias, supressão de pousios, práticas de cultivo mais intensivas, separação visível entre o campo e o bosque (através do levantamento de sebes), com o conseqüente aumento do parcelamento e disseminação das habitações pela paisagem.

Tendo um ciclo vegetativo que começa no verão, com a sementeira, prolongando-se a secagem pelo outono, o pleno desenvolvimento do milho carece de água. Assim, porque nasce e cresce no tempo do estio, e porque a secagem é prolongada, o milho exigiu não só a construção de logísticas de produção e armazenamento adequadas, como também o estabelecimento de novas regras de gestão dos recursos disponíveis. Para a secagem nasceram, nas zonas arejadas, os espigueiros ou canastros e os varandões (Ribeiro, 2011). A necessidade de água fez multiplicar as picotas e as noras (tecnologias herdadas do período muçulmano), motivou a abertura de poços, a construção de presas, levadas e regos que encaminhassem a água de modo a que chegasse onde fosse

necessária. A partilha da água de regar, pelo São João, e de limar, pelo São Miguel, começou a fazer parte dos contratos de arrendamento. Simultaneamente devem ter surgido os motivos de discórdia que, algumas vezes levaram a questões judiciais, que tornaram as partilhas da água marcantes nos quotidianos rurais.

Aparentemente, este milho *mais*, trazido das Américas, começou por ser uma cultura difusa para a alimentação dos animais e dos mais pobres. Mas como se revelou muito produtiva foi conquistando os melhores pedaços de terra e substituindo na dieta os outros grãos, mais antigos e conhecidos. Entre estes refira-se, em particular, o milho-miúdo e o painço, que têm ciclos vegetativos semelhantes ao novo milho, bem como ao centeio, que mostrou resistir mesmo relegado para as terras mais altas e menos férteis.

Nas primeiras décadas do século XVIII, já se dizia que do “milho grosso se faz também pão que sustenta quasi toda a província de Entre Douro e Minho” (Henriques, 1731) embora, como refere Bluteau, fosse essencialmente alimento da gente do campo. Razão pela qual o minhoto era apelidado, por zombaria, por “picamilho”, ou seja, aquele que come pão de milho (Bluteau, 1720).

O milho grosso vai entrando na alimentação dos minhotos. Para além de permitir fazer pão, extreme ou misturado com outros cereais, o sabor adocicado desta nova planta torna-se atrativo, também, para se cozinhar com um pouco de unto ou toucinho, juntando as couves da horta. Faltando o pão, juntava-se também ao estufado das vísceras, e do *verde*, dando origem a uma outra versão de papas de sarrabulho. Nos enchidos, juntamente com o centeio, dava corpo às belouras ou farinhotes. Servia, ainda, para engrossar a sopa, quando a castanha ou as leguminosas, pelo inverno adentro, já escasseavam. Entrou, igualmente, na doçaria em forma de creme e de uns bolos de milho (Morais, 2020), que já se faziam nos inícios do século XVIII em outras geografias do país (Freire, 2020).

Nestes cozinhados, o *mais* vai-se tornando o ingrediente principal substituindo com sucesso o milho alvo ou o painço. Mas, apesar de tudo, o pão feito com

aqueles cereais continuou a ser consumido. Assim confirma Teófilo Braga, que em finais do século XIX, anota que no “Minho ainda persiste a boroa de milho, misturada com painço ou milho alvo e em forma grande” (Braga, 1985). O pão e não só! Em testemunho dessa ancestral cultura alimentar persiste no século XXI, pelo menos, uma receita de papas doces de milho miúdo²⁵.

O trigo eucarístico, esse, mantém-se como o pão das elites e o mais recomendado para prevenir e tratar certas doenças. Mas naturalmente que vai entrando também em alguns cozinhados festivos: nas papas de sarrabulho, nas bolas de carne, ou folares, nas sopas secas, e na grande maioria dos doces, quer sejam mais populares ou mais requintados. E para além das denominações medievais para os diferentes tipos de pão, que se vão perdendo, localizam-se agora também os moletes²⁶, as padas²⁷ as roscas²⁸ e os folares²⁹. No século XX tende a generalizar-se na alimentação quotidiana deixando de predominar o pão de milho (Gráfico I).

O painço está agora remetido essencialmente para produção de palha, que vai alimentar o gado vacum, ovino e caprino. A cevada, que, nas palavras do médico de D. João V, não era “pão de bom gosto nem boa nutrição” (Henriques, 1731), continuava um cereal panificável, sobretudo quando a pobreza ou a escassez tornavam inacessíveis os outros. Ganhava importância para obviar as crises de falta de pão, que se começavam a verificar nos primeiros meses de cada ano. Como em maio a cevada já estava madura e capaz de ser transformada em pão, o povo dizia “chamas-me rabuda mas em maio dou-te uma ajuda”.

As novas abóboras trazidas das Américas também começam a ser cultivadas e a entrar lentamente nos ritmos alimentares, ao lado da velha espécie já existente na Europa, a abóbora branca, vulgo cabaço ou calondro (*legenária vulgaris* L.). Com esta fazia-se doce e cristalizava-se, utilizando-se numa grande variedade de doces, especialmente feitos nos conventos (Ramos, 2019). Aquelas, eram a abóbora amarela, denominada popularmente menina ou porqueira (*Curcubita pepo* L.), e a chila caiota (*Cucurbita ficifolia* Bouché). A primeira adquire aqui

²⁵ Neste receituário publica-se uma receita de papas doces de milho miúdo, tradicional de Paredes de Coura. (Gráfico I).

²⁶ É um pão branco, já referido no século XVI no Porto, mas também fabricado e comprado pelas freiras dos Remédios de Braga para ralar e juntar aos doces (Ramos, 2019: 31-32).

²⁷ Localizamos o consumo de padas, no século XVI, na casa da rainha D. Catarina (Santos, 2006: 38). Nos séculos XVII e XVIII vamos observar o seu fabrico no convento feminino de Santa Ana de Viana do Castelo. Encontramo-lo também no Mosteiro de Miranda em 1793 (ADB, Lv. 30, Abr. 1793).

²⁸ As roscas são muito referidas em Braga nos séculos XVII e XVIII em contexto monástico (Ramos, 2019: 62-63) e fora dele (Ramos e Claro, 2013: 92).

²⁹ Os folares eram recebidos no Mosteiro de Tibães, ao longo do século XVII, como oferta de páscoa, vindos das terras anexas. E também eram comprados os folares para os padres.

o nome de *jerimú* ou *jerimum*, denominação que deriva da língua nativa tupi Yurunún, falada no nordeste brasileiro, trazida, muito provavelmente, pelos portugueses que para aí emigraram. Esta planta, que cresce consociada com o milho *maís*, acaba por se materializar num doce natalício chamado bolinhos de jerimú, que ainda persiste, e no enriquecimento da sopa quotidiana. Mas a chila está também presente por toda a região, servindo, pelo menos desde o século XVIII, para fazer doce, que se pode juntar depois como recheio de alguns bolos e bolinhos, como ainda se observa hoje, substituindo assim o velho calandro (Gráfico III).

Fazendo também parte da consociação com o milho, chegaram da América Central uma diversidade de feijões (*phaseolus vulgaris* L.), que se vão instalando ao lado do feijão-frade, da fava seca, do grão-de-bico e das lentilhas, consumidas desde tempos antigos. Esses feijões coabitam nas mesmas parcelas com milho, abóbora e nabo, integrando-se na nova paisagem agrícola que estava em construção. As primeiras referências são de feijão branco³⁰, que pela cor, mais próxima do grão-de-bico, permitia uma sopa mais clara, em oposição à sopa dos camponeses, mais escura, feita com feijão-frade, aqui designado por miúdo ou galego. Simbologias que depois se refletiam nos preços, sendo os primeiros vendidos mais caros do que o segundo. A versatilidade agrícola e culinária do feijão americano, proporcionando sabores, cores e tamanhos adequados a diferentes utilizações, contribuiu para que se disseminasse por diferentes geografias e grupos sociais.

Passa de imediato para o caldo quotidiano e para acompanhamento das carnes, em substituição do pão, que às vezes escasseava, guisado ou simplesmente cozido com as couves da horta. Hoje existem pratos regionais com variedades de feijão que, ao longo dos séculos, se foram fixando dando origem a uma cultura alimentar muito própria. Entre estes refiram-se, os feijões com couves de terras de Bouro, de Vieira do Minho e de Cabeceiras de Basto. Variedades que se assumem como identitárias e que os habitantes desejam manter vivas (Gráfico II).

³⁰ Em 1657, o Mosteiro de Tibães compra três quartos de feijão branco para semear (ADB, MSMT, Lv. 656, Maio).

Na documentação, os pimentos e o tomate têm uma presença mais discreta, ainda que seja difícil avaliar se o mesmo acontecia na horta e na mesa, encontrando-se apenas nos inícios do século XVIII. O médico Francisco da Fonseca Henriques, em 1721, desvaloriza o tomate, mas refere já o consumo de pimentos pelas gentes do Norte, dando destaque ao pimentão, utilizado para os paios e chouriços, e aos pimentos curtidos que ainda persistem na região de Amarante (Henrique, 1731). No século XX, o pimento ganhou lugar nas caldeiradas, nos estufados e nas saladas, ao lado do tomate e da cebola. Ainda assim, não demonstra ter grande visibilidade alimentar, pese embora as influências galegas dos últimos anos, cada vez mais presentes.

Quanto ao tomate, nos inícios do século XVIII já era bastante apreciado por Francisco Borges Henriques, que vivia entre as elites de Lisboa e do Alentejo, incluindo-o em sopas de peixe, arroz e cuscuz. Fazia, ainda, um molho de tomate que, dizia, substituíria com muito sucesso o molho de mostarda, tão habitual na época (Freire, 2020). No entanto, na cozinha do Norte, o tomate só adquiriu sucesso ao longo do século XX, tornando-se lentamente o ingrediente mais comum nos paladares regionais, ficando plasmado no rifão popular: “no tempo da tomateira não há ruim cozinheira” (Gráfico III).

Nos finais do século XVIII, a produção de batata torna-se mais notória. Todavia, só em meados do século XIX é que alguns párocos da região de Guimarães a nomeiam, dizendo que “as batatas também se dão muito bem, e parece que vai aparecendo o gosto de cuidar nesta cultura pelo muito proveito, que dela resulta”³¹. Ao longo dos séculos XIX e XX, a batata vai tornar-se quotidiana ao lado do feijão e do arroz. E emerge com sucesso nos receituários. Substitui facilmente a castanha, agora mais escassa pela supressão de muitos soutos, e o nabo, tão vulgar na alimentação desde a Idade Média. Adequa-se bem no enriquecimento da sopa, substituindo até a falta do feijão. Essa sopa ou caldo ou, mais popular, o *caurdo*, ainda hoje presente nos hábitos alimentares, é feita com água, unto, couves, feijão, carne e, às vezes, um pouco de farinha de milho e uns bagos de arroz que ajudavam a “engrossar” a água. Tudo se misturava na sopa. Contudo, nem sempre todos os ingredientes coexistiam nas

³¹ Memória do pároco de Lordelo.
Disponível em: <https://www.csarmento.uminho.pt/site/s/rgmr/item/59197#:c=0&m=0&s=0&cv=0>

mesmas estações do ano. Umas vezes faltavam uns, outras escasseavam outros. No século XVIII, Francisco Borges Henriques regista no seu receituário o “caldo de unto do Minho” (Freire, 2020), feito com água, couves e unto. Uma sopa simples, terapêutica e acessível. Esse caldo pode agora enriquecer-se com batatas, passando a designar-se por caldo verde.

A batata acompanha também a carne de porco, cozida ou frita na própria gordura, tornando-se ingrediente fundamental nos diferentes cozidos de carnes e legumes, que pobres e ricos iam colocando à mesa, mais abonados ou “andadeiros”, conforme as posses e o momento. E se antes se comiam umas simples “couves com toucinho”³², neste novo tempo passa a juntar-se-lhe também a batata, que se torna o acompanhamento principal, ao lado do arroz, pão e macarrão. Note-se que este tem uma lenta e pausada presença à mesa, especialmente na tradicional “massa à lavrador” (Gráfico III).

Entre os produtos colhidos na horta, refiram-se ainda cenoura e alface. A primeira, embora com uma presença secular, parece invisível na documentação, encontrando-se-lhe o rasto apenas no século XVII. Será, no entanto, no século XX que se tornará mais abundante. A alface, no Minho denominada popularmente por *selada*, graficamente quase não tem presença. Contudo, há vários séculos que deverá ser das verduras mais abundantes no acompanhamento de uma refeição. No século XVIII, o médico de D. João V, Francisco da Fonseca Henriques, já referia que era abundante nas mesas “feytas em selada” (Henriques, 1731). E assim se observa também nos mosteiros beneditinos a norte do Douro. Os monges de Tibães, por exemplo, faziam questão de a ter à mesa no dia de São Bento, a 21 de março, a acompanhar o peixe, que era obrigatório nestes dias quaresmais. A alface é uma planta que não gosta de frio, nem geada e em março seria ainda difícil que estivesse com o crescimento pleno para ser consumida. Mas já nesse tempo se mandavam vir as alfices de Rendufe, uma das regiões minhotas onde as verduras e os frutos sempre foram mais temporãos (Ramos e Claro, 2013).

O arroz é outro ingrediente versátil, que se vai disseminando através de pratos doces e salgados. Ainda que já fosse conhecido, seria apenas consumido pelas

elites e pelos doentes, tornando-se mais comum a partir dos séculos XVII e XVIII, em grande parte devido ao sucesso da nova espécie em terras brasileiras, que os portugueses trouxeram do Oriente no século XVI (Freire, 2020; Faísca, Freire e Viana, 2021). As elites consomem-no cozinhado com as carnes que ainda abundam no Minho, mas fazem-no sobretudo em doce. Os antecedentes do que ficou conhecido como arroz-doce estavam à mesa de todos os mosteiros minhotos, masculinos e femininos, especialmente em tempos de festa (Ramos, 2019). No século XIX, a produção de arroz em Portugal alarga o consumo a outros grupos sociais, que o vão introduzindo nos pratos festivos e quotidianos. A título de exemplo refira-se o caso da casa Avelar, localizada no centro de Braga, que, nos finais do século XIX, comprava dois tipos de arroz, um mais caro do que outro, conforme fosse para os criados ou “para a mesa” dos Senhores³³ (Gráfico I).

Deste alargamento social do consumo de arroz vão emergindo alguns cozinhados, hoje considerados identitários, como o arroz de sarrabulho, que remete para a zona de Ponte de Lima, o arroz de cabidela, o arroz de forno em dias de festa³⁴ e tantos outros pratos simples e costumeiros que se vão perpetuando. Em 1894, o autor anónimo do *Cozinheiro Indispensável* refere-se assim ao arroz de forno: “no Minho usam fazer um bellissimo arroz d’assado, tendo no centro, d’enormes e altas frigideiras, ou assadeiras ou alguidares especiaes, grandes peças de carne ou aves, e outras vezes succolentos paños, chouriços ou salpicões saborosíssimos. Estas amplas frigideiras vão ao forno, onde as viandas, bem como o arroz, adquirem um gôsto particular e um aspecto que desafia o apetite”.

Nestes séculos, à medida que o tempo aquece e melhoram os níveis de vida, consolida-se também a produção de vinho, em uveiras e latadas. No século XVI surgem registadas, em documentos escritos, as primeiras referências a vinho verde (Marques, 2011), assim como se estabelece a diferença em relação ao vinho maduro, vindo de Cima do Douro (Oliveira, 2014), o qual era mais apreciado e tido como mais saudável. Mas os minhotos, particularmente os mosteiros, procuram melhorar a qualidade, recorrendo a estratégias que incluíam seleção de castas, escolha dos melhores terrenos e opção, cada vez mais constante, de vinhas

³² Assim o diz Francisco da Fonseca Henriques quando se refere à comida quotidiana dos lavradores (Henriques, 1731: 45).

³³ ADB, Casa Avelar, Caderno diário de assento das despesas quotidianas, 544-2.

³⁴ Encontramos já o arroz de forno no século XIX na obra de Júlio Dinis, *As pupilas do Senhor Reitor*.

altas em uveiras e bem expostas ao sol. Devem referir-se os, muito apreciados, *vinhos maduros de Monção*, que circulam por todo o Minho e pelo estrangeiro (Oliveira, 2014). Duarte Nunes de Leão, entre os séculos XVI e XVII, refere o vinho de enforcado, continuando a uveira a imperar e a marcar a paisagem nos séculos seguintes. A generalização das latadas e do esteio de pedra, que foi lenta e seletiva, segundo Aurélio de Oliveira, fez-se a partir das grandes casas agrícolas, especialmente depois dos finais do século XVII (Oliveira, 2014).

Quanto às carnes, são nomeadas as mesmas espécies domésticas referidas em séculos anteriores, acrescentando-se apenas o peru, trazido da América Central. Todavia, continua por avaliar se decorreram mudanças no consumo, nomeadamente nas práticas quotidianas. Sendo conhecidas as dinâmicas de arroteamento de terras e a intensificação dos cultivos, superando pousios e multiplicando as consociações, é plausível que as áreas antes destinadas à produção de pastos e ao pastoreio tenham sido reduzidas, facilitando a diminuição da produção pecuária. Simultaneamente, as áreas de caça também terão sido afetadas.

As fontes históricas indicam que as elites continuavam a consumir carne de vaca quotidianamente, em almondegas ou em picado, bem como carneiro guisado. Em momentos festivos, deliciavam-se com as sopas secas, nas quais brilhavam as melhores carnes, mas também capão, coelho, cabrito, anho e leitão, devidamente assados no forno ou no espeto. Ainda assim, as utilizações da carne de porco surgem com mais detalhe e frequência, sugerindo uma diversidade de consumos geográfica e socialmente transversal. Aparece, igualmente, associada aos momentos festivos de diferentes grupos sociais.

A carne de porco consome-se de várias formas, sobretudo em diferentes soluções de conserva, facilitando a gestão deste recurso no quotidiano familiar. Nos dias seguintes à matança gasta-se o que tem menor capacidade de conservação: vísceras, bucho e o sangue em chouriços de verde, farinhotes, papas, sarapatel e outros acepipes. O restante é tratado de forma a transformar-se em iguarias que

se podem consumir durante meses: presunto, toucinho (também denominada marrã ou lacão), chouriços e salpicões, que eram a melhor forma de conservar os lombos. O resto (cabeça, pés, ossos, orelheira, fígado...) acomoda-se numa salgadeira ou em potes de banha, gastando-se ao longo do ano.

As banhas e as carnes mais gordas são o unto e o pingue que servem, em vez do azeite, para cozinhar. Dava-se-lhe preferência porque desde há longos séculos se considerava mais saudável do que o azeite e porque dava mais sabor à comida. Como diz Francisco da Fonseca Henriques são “a alma dos manjares de carne, sem a qual nenhum se faz agradável nem delicioso” (Henriques, 1731), pois excede-as no gosto e no sabor. E em memória dessas sensações continua, ainda hoje, a ser a preferida em muitos cozinhados da região (Gráfico VII).

O presunto era e é uma iguaria de cariz nacional havendo disputas entre diferentes regiões pela primazia na qualidade e no sabor. E também no Minho isso acontece. As vozes do passado, que ficaram plasmadas nos livros de gasto de alguns mosteiros, lembram-nos da qualidade dos presuntos de Basto e de Vila Real, que, no século XVII, os beneditinos de Tibães compravam para enviar para a corte régia (Ramos e Claro, 2013). Contudo, um receituário do século XIX dá ênfase ao presunto de Melgaço (*Cozinheiro imperial*, 1887). O toucinho, utilizava-se para lardear as carnes que iam ao forno ou ao espeto, reforçando-lhes o sabor, para cozer e acompanhar a refeição, como acontecia nas dietas monásticas (Ramos e Claro, 2013), e, nas casas populares, juntamente com as couves e o feijão.

Finalmente, era também com toucinho, carne da barriga, do lombo, da pá ou presunto, fresca ou conservada, mais ou menos gorda, que se faziam os rojões, ou rojões de pingo quando as carnes eram essencialmente constituídas por gordura. Estes, que são ainda hoje um dos pratos mais emblemáticos desta região, e que, como referido, se encontram nas ementas quotidianas desde a Idade Média, iam à mesa acompanhados com castanhas, (e mais tarde com batatas), couves ou grelos da horta. O termo rojão aparece no século XVIII significando a carne

cozida lentamente na gordura de porco até atingir, como diz Bluteau, o efeito de torresmos “assados y torrados” (Bluteau, 1720). Nos finais do século XIX, os livros de cozinha usam a palavra “rugir”, que significa muito bem cozido até fazer barulho no tacho, quase a torrar. Atualmente, são acompanhados com fígado, tripas e farinhotes, uma memória que ficou de uma refeição do tempo de matança do porco.

Nestes séculos, em que os alimentos eram também medicamentos, frangos, capões, galinhas e galos eram comida de festa, mas acima de tudo de doentes e mulheres nos dias seguintes a darem à luz. Comiam-se cozidas e desfeitas em apistos, caldos e manjares (branco e real). Desses tempos, ficou a canja e o caldo de galinha, mas também a presença destas aves nos cozidos e nas várias formas de fazer sarrabulho. Com as vísceras e o sangue fazia-se uma cabidela, que alimentava a restante família dando jus ao rifão à “custa do doente come toda a gente”. Esta cabidela poderia comer-se acompanhada de pão e, mais tarde, nos séculos XIX e XX, com arroz, quando este se tornou quotidiano. Mas é claro que um bom capão ou frangão ia também à mesa festiva, devidamente assado e corado.

Entre as aves consumidas, o pato e o peru surgem com menos frequência. Ainda assim, no século XVIII, o primeiro preparava-se com arroz nas cozinhas mais ricas de Lisboa (Freire, 2020). Essa prática disseminou-se, ganhando raízes no Minho e sendo ainda hoje célebre o arroz de pato à moda de Braga. O peru, que chegou das Américas no século XVI, já está no início do século seguinte nos mosteiros da região. Não se deve ter popularizado muito entre os mais pobres, mas era criado em número significativo nos mosteiros, tendo Tibães até um guardador dos perus (Ramos e Claro, 2013). É uma ave de grande porte, muito consumidora de cereal, que nem sempre abundava nas casas dos camponeses. Uma determinação do Couto de Tibães, em 1720, diz que as populações aí residentes, que não tivessem lavoura, não podiam criar mais do que duas galinhas (Ramos e Claro, 2013). Os perus, mesmo com lavoura, poderiam perigar a auto-suficiência alimentar destas gentes. As receitas que surgem vêm pois das casas mais ricas e dos tempos

festivos, sendo esta também uma presença alimentar que se foi alargando socialmente ao longo do século XX, em especial nas festas natalícias.

Outras aves, como as galinholas, os pombos, as rolas, as perdizes, vários pássaros e passarinhos, entravam também nas mesas minhotas. Os mosteiros e algumas casas nobres tinham os seus próprios pombais, para criar rolas e pombos (Ramos e Claro, 2013). Pelos campos abundavam outras aves de pequeno porte que, à falta de armas de fogo, o povo caçava com armadilhas, denominadas por *costelas*³⁵. Mas os mais abastados, utilizavam armas de caça ou contratavam caçadores para lhes trazerem as apreciadas perdizes, que, no século XVIII, Francisco da Fonseca Henriques classifica de sabor “deliciosíssimo” e indispensáveis nos banquetes (Henriques, 1731). Esta é uma das aves de caça que continua presente na mesa regional, entre outras, numa sopa rica e nutritiva que, nos finais do século XIX, se recomendava “para as pessoas esgotadas de forças por excessos ou por velhice”³⁶.

Se nas mesas ricas marcavam presença as carnes mais nobres, limpas de gordura e selecionadas, nas mais pobres continuam a consumir-se as vísceras, o sangue e os ossos (de assuã). São necessariamente carnes de segunda qualidade e mais baratas. No século XVI, no palácio real da rainha D. Catarina, compra-se fressura para o gato (Santos, 2006), mas nas aldeias do Minho esta mesma fressura transforma-se numa iguaria de festa. Encontram-se o fígado, a fressura, os “meudos”³⁷, ou utilizando expressões mais regionais, o “verde” e a “zurda”, que sobravam de carneiros, cabritos, leitões, porcos e vitelas que iam sendo abatidos (Ramos e Claro, 2013). Estes ingredientes foram-se materializando em pratos hoje icónicos como as cabidelas, o verde, as papas de sarrabulho, os farinhotes, as tripas enfarinhadas, o sangue cozido, os chouriços de sangue com mel, o chouriço de verde, as iscas de fígado e tantos outros.

Numa região populosa, com elevada quantidade de mosteiros, casas nobres e açougues públicos, onde a matança de animais era diária, abundavam as vísceras e o sangue. Para além disso, o porco estava presente na maior parte das

³⁵ Já assim as denomina Raphael Bluteau (1712, vol. 2, p. 585).

³⁶ *O cozinheiro indispensável...*, p. 6.

³⁷ Em Junho de 1738, o Mosteiro de Miranda, em Arcos de Valdevez, compra “honze arateis de boches e fígado” denominando-os por “meudos”. (ADB, Mosteiro de Santa Maria de Miranda, lv. 25, junho).

famílias minhotas. Quando chegava a matança tudo se aproveitava, prolongando-se a vida de algumas partes do animal com os recursos existentes (Gráfico IV). Os sabores vão-se apurando e interiorizando e com o tempo ganham raiz identitária. No século XVII, observam-se os monges beneditinos de Tibães e de Miranda a comprar todas estas miudezas para os criados, em tempos de malhas do centeio e do trigo. No século XX, encontram-se em receitas consolidadas e de denominação regional. Modos de fazer que se foram enriquecendo com carnes mais limpas, como a galinha, a vaca e o presunto, sempre que as possibilidades económicas o permitiam. O acompanhamento é quase sempre o pão, fatiado ou desfeito em papas, mas pode também ser o arroz (Ponte de Lima) ou a farinha de milho e de centeio, tão abundante em terras de “picamilhos”, e que se utiliza com sucesso em papas, farinhotes e tripas.

Verifica-se que, de todas as carnes que foram apreciadas, os séculos XIX e XX evidenciaram o abandono progressivo de ovinos e caprinos, ficando desses gostos ancestrais apenas o consumo de cabrito, cordeiro e anho. Ao invés, a carne de vaca e vitela assumiram-se, ao lado do porco e das aves, definitivamente nas preferências alimentares quotidianas dos minhotos. (Gráfico IV)

A par da produção pecuária, também a manteiga e a nata abundam na região. A manteiga, embalada em tripas, secas e douradas, era enviada para a corte fazendo as delícias das elites (Ramos e Claro, 2013). Era essencialmente usada na doçaria, que no Minho tinha nomeada em alguns mosteiros de Braga e Viana do Castelo. Com a nata faziam-se outras iguarias, havendo registo dos pastéis de nata, logo nos inícios do século XVIII (Ramos e Claro, 2013). Foram, no entanto, tradições alimentares que não perderam como identitárias, antes se alargaram a todo o país, reinventando-se receitas em que a nata continua presente.

Quanto aos peixes, para além da sardinha, abundante e barata e já habitual, divulga-se, a partir do século XVII, o bacalhau que se populariza entre os mais pobres, cativando lentamente as elites (Gráfico V). Pescado nas águas frias do Atlântico Norte chegava ao Minho pelos vários portos marítimos, seco e salgado.

Encontra-se a ser comprado com regularidade pelos mosteiros masculinos e femininos existentes na região, com indicações claras de que se destinava aos criados e aos trabalhadores agrícolas. No couto de Tibães, verifica-se inclusive que era vendido nas tabernas ao lado do pão, do vinho e do azeite (Ramos e Claro, 2013). Os monges apenas o consumiam quando outro peixe não existia, como aconteceu durante o Capítulo realizado em janeiro de 1644, em que se comeu bacalhau, por não haver peixe fresco. No entanto, na segunda metade do século XVIII, estava a ser consumido pelos grupos sociais mais elevados, começando a registar-se como ingrediente em receitas nos livros de cozinha. No século XIX, a popularização do bacalhau continua. Consume-se agora por todas as classes sociais, especialmente nos dias que a igreja impunha o seu consumo. Em 1888, numa casa nobre em Braga, as aquisições na véspera de Natal são de polvo, bacalhau, couves tronchudas e azeite³⁸, o que deixa adivinhar a refeição da consoada, último dia de jejum do Advento³⁹.

Nos finais do século XIX registam-se mais de vinte receitas em livros de cozinha e, no século XX, o consumo vai alargar-se, definitivamente, a todos os grupos sociais (Sobral, 2013). Surgem receitas para todos os gostos e com características regionais, como o bacalhau à Braga, à transmontana, à portuense ou à espanhola. E se no passado se apresentava à mesa de forma simples, cozido ou assado, e acompanhado com pão, agora surgem formas requintadas como os pudins, os gratinados com queijo e molho de manteiga, ladeado quase sempre de batatas. A abundância deste peixe, a chegar com frequência aos portos nortenhos, tornam-no um importante recurso alimentar. O Estado Novo fomenta e protege esta indústria transformando Portugal, em 1958, no maior produtor mundial de bacalhau (Sobral, 2013). Adquirem-se hábitos alimentares, educa-se o gosto, vão-se consolidando formas de o cozinhar.

No Minho, sabe-se que se consumia desde os inícios da modernidade, mas não nos chegaram grandes modos de o cozinhar. Informações esparsas falam-nos do bacalhau cozido, temperado com alho e vinagre (Ramos e Claro, 2013), com manteiga e molho de mostarda (Freire, 2020), em almondegas

³⁸ ADB, casa avelar, ACA-544-1.

³⁹ José Sobral constata mesma realidade vinte anos antes (Sobral, 2013, 21)

(Ramos e Claro, 2013), com ovos a lembrar o futuro bacalhau à Brás (Freire, 2020), em pataniscas (Braga, 2015), em desfeito (Braga, 2015) e em *bechamel* (Rigaud, 1780). Mas também seria assado na brasa? demolido ou simplesmente salgado e desfiado para se comer em lascas com pão? Ou em migas? O azeite, o alho, o vinagre e a cebola são condimentos a que o minhoto recorre sem grande dificuldade, especialmente nos séculos XIX e XX, com o aumento de produção de azeite na região. O crescente consumo de batatas vai trazer uma nova culinária que cria raízes e perdura até hoje. O bacalhau à moda de Braga é um bom testemunho desse tempo.

Popularizam-se ainda outros peixes secos como o polvo, a raia e a pescada (Gráfico V). São pescados em abundância nos portos regionais e vão-se interiorizando nos hábitos alimentares. O polvo é de todos o que mais se populariza, concorrendo em alguns locais com o bacalhau. Mas no século XX acaba por ser destronado pela abundância do primeiro. Continua, no entanto, em algumas localidades a merecer honras de destaque à mesa. A pescada considerada um peixe mais nobre e saudável e, por isso, mais caro, não se populariza e somente se encontra nas comunidades piscatórias. Outros peixes, tal como os crustáceos (Gráfico VI), só se valorizam nas zonas marítimas, porque nas localidades do interior da região apenas chegavam em condições de salubridade os peixes secos e os salgados. Muitos desses gostos e receitas estão registados neste receituário.

Como em séculos anteriores, dos rios continua a sair pesca abundante, mas a ser severamente defendida pelos titulares que detêm o direito foralengo exclusivo das pescas, ainda que, em tempo de Iluminismo e de defesa do direito natural, esses privilégios comessem a ser contestados. O direito às pescas livres chega, finalmente, no século XIX. Algumas receitas ainda fazem na atualidade eco de uma fartura piscícola de outras épocas, que já não existe. Várias espécies foram extintas ou estão em risco de extinção (como o sável e a lampreia), revelando os efeitos da destruição dos habitats aquáticos. O sável de escabeche e a lampreia seca, são exemplos de receitas que se perpetuam, de um tempo longínquo desde que os romanos se instalaram. Numa encruzilhada identitária o futuro ditará

que fazer a todo este manancial de sabores e tradições que querem continuar a chegar à mesa (Gráfico V).

Para a proliferação dos doces contribuiu a abundância de açúcar, a partir do século XV, que tornou barata esta matéria prima essencial. Historicamente, no Minho a doçaria encontra-se essencialmente nos conventos femininos. Em Braga, distinguiram-se as franciscanas dos Remédios e as beneditinas do Salvador. Em Viana do Castelo, ganharam fama regional as beneditinas de Santa Ana e, em Guimarães, as freiras Clarissas. De todas estas casas saíam grandes quantidades de doçaria, entre doces de ovos, de fruta e de leite. Em quase todos primava a amêndoa, um fruto seco que a região não produz, mas que se fazia (e continua a fazer) presente na maior parte dos doces, atribuindo-lhe as funções medicinais e terapêuticas que tiveram na origem (Gráfico X). Esses doces eram oferecidos às famílias mais ricas e a um grande conjunto de pessoas (desde serviçais a juizes), a quem as freiras socorriam nas doenças ou agraciavam nas chamadas “obrigações da casa”. Mas estes conventos faziam também um negócio doceiro, vendendo particularmente para os mosteiros masculinos. Nesta azáfama doceira identifica-se uma grande variedade de receitas, das quais se podem destacar diferentes versões de arroz-doce, aletria, leite-creme, maçapães, ovos-moles, pão-de-ló, manjares (real, branco e de língua), queijadas, morcelas, fartes, cavacas, doces de chá, fidalguinhos, viúvas de Braga, toucinho do céu, tortas de Guimarães, de Viana e de Ponte de Lima e tantos outros que as práticas e os gostos podem ter feito esquecer. Existem ainda aqueles doces, cuja memória da origem se perdeu, como o bolo de discos de Arcos de Valdevez.

Nos meios populares, com recursos mais escassos, valorizaram-se as papas com farinha de milho e um pouco de mel, fizeram-se biscoitos de milho, doces de romaria, que eram feitos à base da massa de pão-de-ló, rebuçados de caramelo, buchos doces e inventaram-se filhós passadas por vinho, em vez do leite, que escasseava. Multiplicaram-se ainda receitas de rabanadas, de sonhos e de mexidos de pão, com frutos secos e mel, que com o passar dos séculos se tornaram os doces por excelência do Natal.

Das novidades doceiras dos últimos séculos vulgarizaram-se os pudins oferecendo o Minho, para todo o país, o célebre pudim abade de priscos. Mas a doçaria continua a reinventar-se. Alguns doces, com a extinção dos mosteiros em 1834, foram ficando esquecidos. Contudo, nas últimas décadas, outros, não menos festivos e saborosos, surgiram na mesa minhota: o *fondant*, as natas do céu, os bolos de chocolate e de caramelo, o *molotof*, são apenas alguns exemplos consolidados no século XX.

No conjunto da doçaria, as frutas representavam uma componente significativa, sendo o açúcar uma forma de as conservar para além das épocas de colheita. Se enquanto produtos frescos, as frutas eram bastante perecíveis, secas ou em açúcar poderiam ser consumidas ao longo de vários meses. Esta era uma possibilidade particularmente importante, quando o abastecimento destes produtos estava dependente da sazonalidade de cada espécie e variedade. Subsistem, ainda, modos de secar uvas passas e as peras pequenas do mês de Agosto. As conservas de fruta em açúcar, tal como as secas, tinham ainda fins terapêuticos, contando-se entre os medicamentos que poderiam ser receitados para diferentes moléstias. Assim, secas ou em doce, era conveniente guardá-las para o longo inverno ou para quando alguma doença batia à porta.

Entre todas as conservas de fruta, tinha primazia a marmelada e a geleia de marmelos, mas também as confeccionadas com pera, pêsego, maçã, cereja ou ginja, melão, melancia. E, claro, o calondro ou abóbora de água, que durante séculos fez as delícias dos minhotos, imortalizada nas tortas de Guimarães e no toucinho do céu, antes e depois da chegada da abóbora americana, que neste receituário brilha nos bolinhos de jerimú. A laranja, como já referimos, também foi ganhando tradição em algumas zonas do Minho aparecendo hoje à mesa em forma de bolos, tartes e pudins. Atualmente emergem sabores novos, como os frutos vermelhos, que no futuro ditarão um receituário mais alargado (Gráfico IX).

Notas Finais

Percorrer as paisagens do passado e procurar os ingredientes, que foram alimentando quantos passaram por terras do Minho durante os últimos milénios, será sempre uma missão incompleta. Os silêncios e as ausências sobrepõem-se ao que se sabe, deixando tantas questões por esclarecer. Ainda assim, o que é possível saber permite construir algumas explicações plausíveis sobre esse passado comum e que interessa conhecer melhor.

Compreender como as heranças se cruzam com as novidades, como estas vão sendo integradas e moldadas num património comum, permite vislumbrar como as dinâmicas locais estiveram em cada época conectadas com os territórios em redor e com o Mundo. Se as identidades culinárias que se alicerçaram nas terras que hoje fazem parte da região do Minho têm raízes antigas, também têm estado em constante diálogo com as tendências de cada tempo. Neste percurso milenar, esta carta gastronómica apresenta-se como um testemunho dessas dinâmicas de gentes e paladares, que continuam a reinventar-se e a trazer novidades para a mesa.

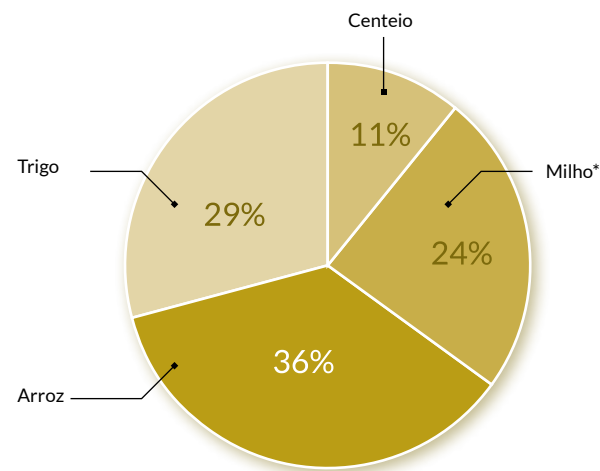
Anabela Ramos

Dulce Freire

As autoras agradecem o importante contributo de Mónica Lourenço na elaboração dos gráficos. The research presented in this paper has been carried out in the framework of the ReSEED Project (reseed.uc.pt). It has received funding from the European Research Council (ERC) under the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme (grant agreement n°760090), and is hosted by the University of Coimbra, Centre of Interdisciplinary Studies (UIDB/00460/2020). This paper reflects only the author's view. The European Commission and European Research Council Executive Agency are not responsible for any use that may be made of the information it contains.

ANEXO. Visão global sobre o Referencial Gastronómico do Minho

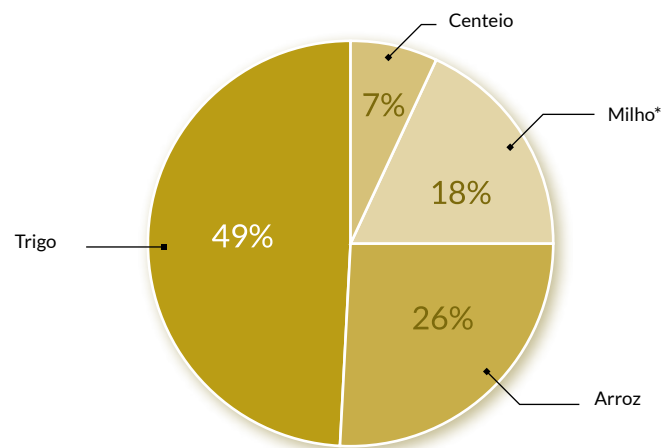
Gráfico I - Os cereais I



Nota: A presença dos cereais no conjunto das receitas apresentadas, sem incluir a doçaria e a massa.

* Inclui-se aqui uma única referência a milho alvo.

Gráfico II - Os cereais II



Nota: A presença dos cereais no conjunto das receitas apresentadas, incluindo a doçaria e a massa.

Gráfico III - Leguminosas

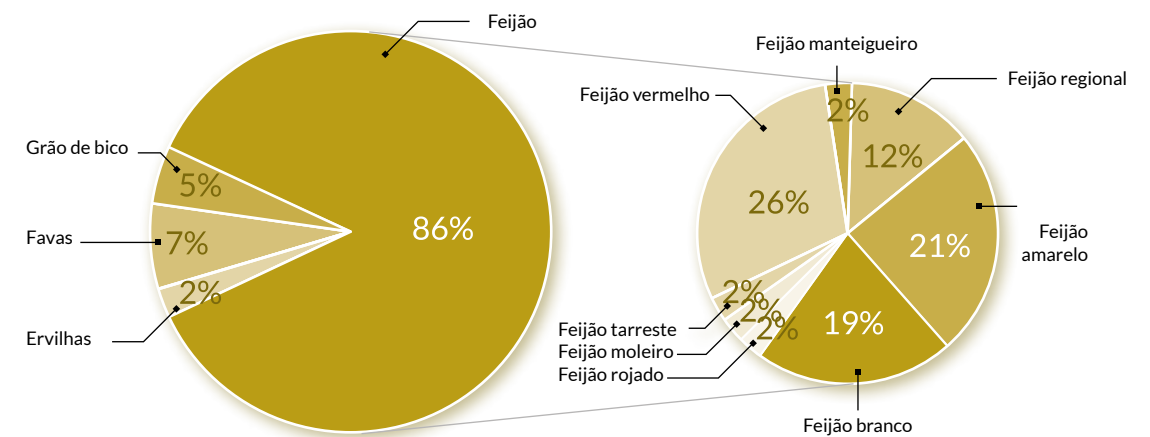
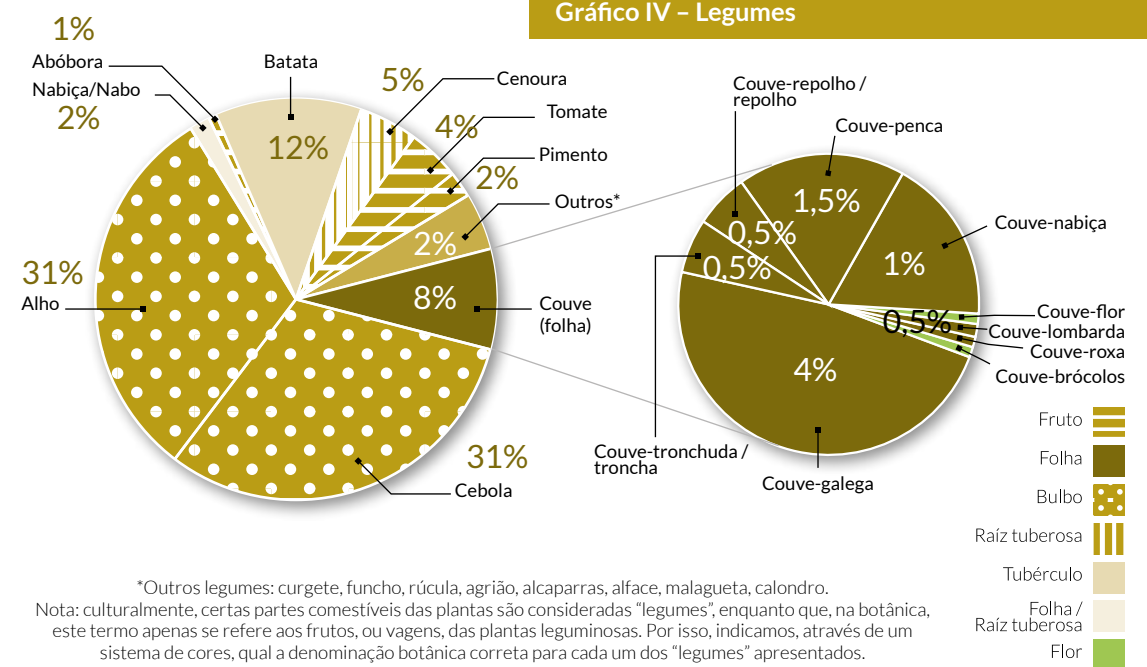


Gráfico IV - Legumes



*Outros legumes: curgete, funcho, rúcula, agrião, alcaparras, alface, malagueta, calondro.
 Nota: culturalmente, certas partes comestíveis das plantas são consideradas "legumes", enquanto que, na botânica, este termo apenas se refere aos frutos, ou vagens, das plantas leguminosas. Por isso, indicamos, através de um sistema de cores, qual a denominação botânica correta para cada um dos "legumes" apresentados.

- Fruto
- Folha
- Bulbo
- Raiz tuberosa
- Tubérculo
- Folha / Raiz tuberosa
- Flor

Gráfico V - Carnes

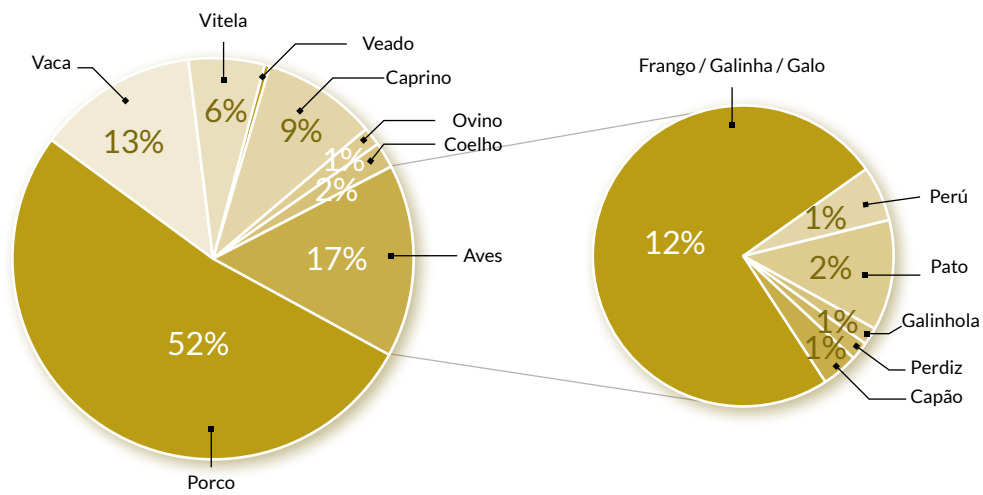


Gráfico VII - Crustáceos e moluscos

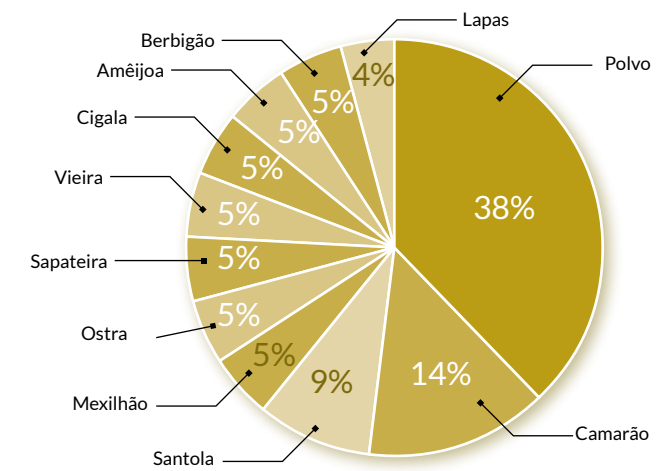


Gráfico VI - Peixes de mar e rio

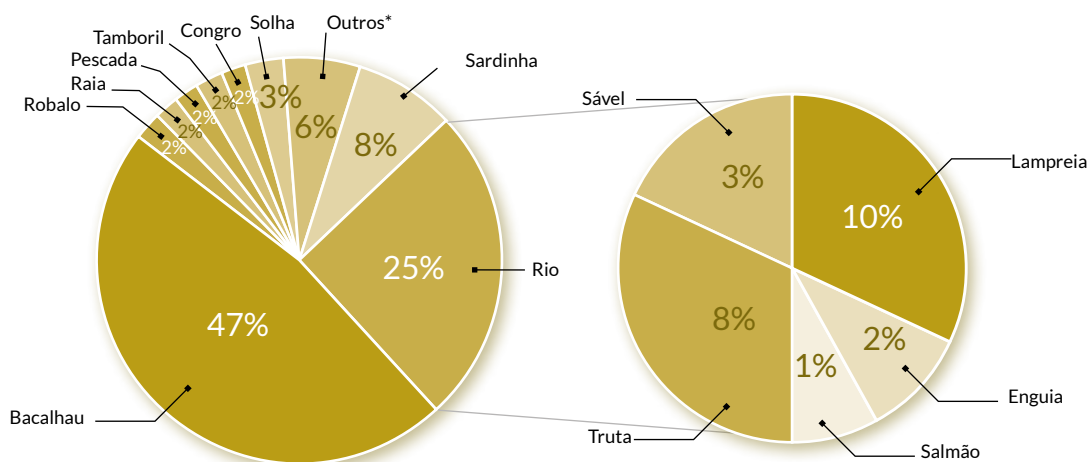
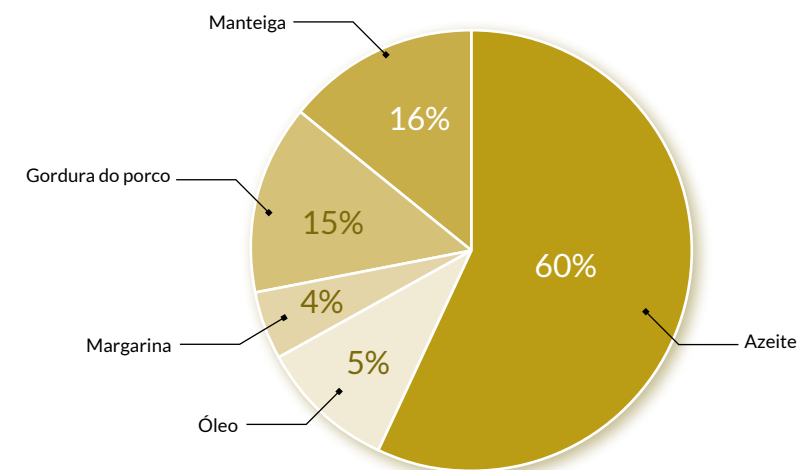
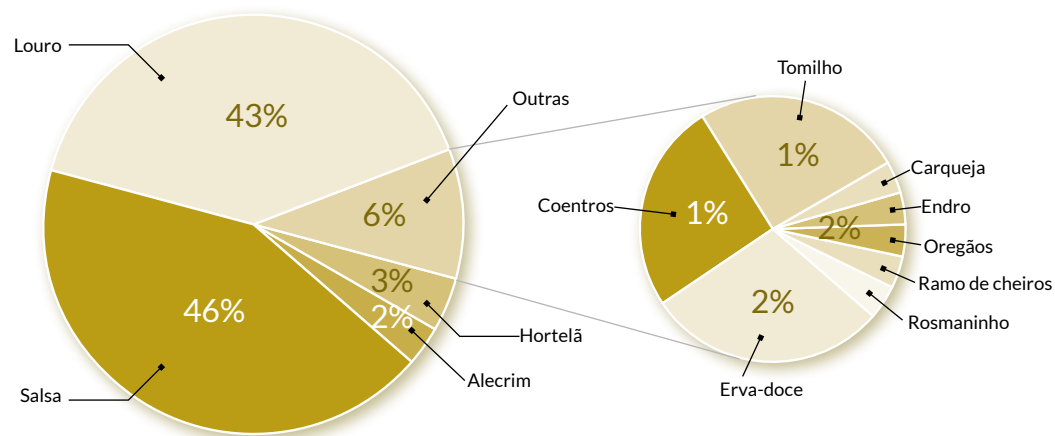


Gráfico VIII - Gorduras



*Espadarte, linguado, ruivo, cascarra, salmão, atum, lula

Gráfico IX – Ervas aromáticas



Referências bibliográficas

- BETTENCOURT (2009), Ana M. S – A pré-história no Minho. In Pereira, Paulo (Coord.) - Minho: traços de identidade. Braga: Universidade do Minho.
- BLUTEAU (1712-1728), Raphael – Vocabulário português e latino. Coimbra: Colégio das Artes. 10 vols. Disponível em: <http://dicionarios.bbm.usp.br/pt-br/dicionario>
- BRAGA (2015) Isabel Drumond - Sabores e Segredos. Receituários Conventuais Portugueses da Época Moderna. Coimbra: Imprensa da Universidade.
- BRAGA (1985), Teófilo – O povo português nos seus costumes, crenças e tradições. Lisboa: D. Quixote, vol. 1.
- CAPELA (2003), José Viriato – As freguesias do distrito de Braga nas memórias paroquiais de 1758: a construção do imaginário minhoto setecentista. Braga: s.n..
- CASTRO (2016), Cristina – A doçaria portuguesa: norte. Lisboa: Ficta editora.
- COELHO (1992) Maria Helena da Cruz – A pesca fluvial na economia e sociedade medieval portuguesa. In Actas do seminário: pescas e navegações na História de Portugal (séculos XII a XVIII). Cadernos Históricos, VI. Lagos: Comissão Municipal dos Descobrimentos, pp 81-102.
- COELHO (2018), Maria Helena da Cruz; SOARES, Carmen – Um doce e nutritivo fruto: a castanha na história da alimentação e gastronomia portuguesas. In SOARES, Carmen; RIBEIRO, Cilene da Silva Gomes (coord.) – Mesas Luso-brasileiras: alimentação, saúde e cultura. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra. Vol. 2, pp.103-176.
- Cozinheiro Imperial ou nova arte do cozinheiro e do copeiro. 10ª edição. Rio de Janeiro: Laemmert e Companhia, 1887.
- O Cozinheiro Indispensável. Porto: Livraria Internacional de Ernesto Chaldron, 1894.
- COSTA (1706), António Carvalho da – Corografia portugueza e descripçam topográfica do famosos reyno de Portugal. Lisboa: na Oficina de Valentim da Costa Deslandes, vol. I.
- COSTA (2001), Agostinho Rebelo da – Descrição topográfica e histórica da cidade do Porto. 3ª Ed. Lisboa: Frenesi, 2001.
- DURÃES, Margarida – O Minho no pensamento geo-histórico do Portugal moderno e contemporâneo. Cardernos do Noroeste, vol.7 (2), 1994, pp. 93-113.
- ESTRABÃO (2016) – Geografia: livro III. Introdução, tradução e notas Jorge Deserto e Susana da Hora Marques Pereira. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.
- FAÍSCA (2021), Carlos Manuel; FREIRE, Dulce, VIANA, Claudia M. – The state and natural resources 250 years of rice production in Portugal, 18 th-21th centuries. Ler história, 79, pp. 243-264.
- FREIRE (2020), Dulce (coord.) - Receitas e Remédios de Francisco Borges Henriques.
- FREIRE (2017), Dulce; LAINS, PEDRO (ed.) – An agrarian history of Portugal: 1000 - 2000: economic development of the european frontier. Leiden: Brill.
- GONÇALVES (2012), Iria – Por terras de Entre-Douro-e-Minho com as inquirições de D. Afonso III. Porto: CITCEM, Afrontamento.
- HENRIQUES (1731), Francisco da Fonseca – Âncora medicinal para conservar a vida com saúde. 2ª edição. Lisboa Ocidental: Oficina de Miguel Rodrigues.

Gráfico X – Os frutos secos na doçaria

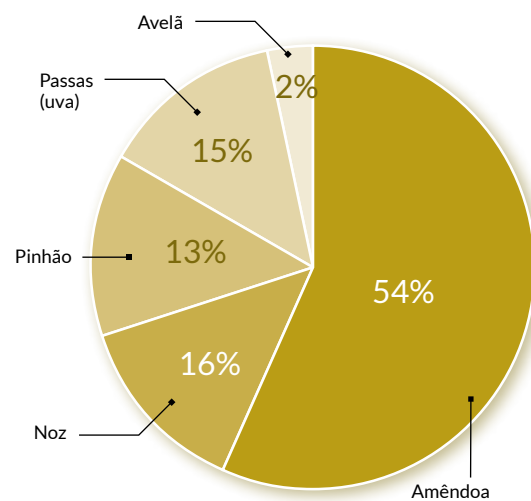
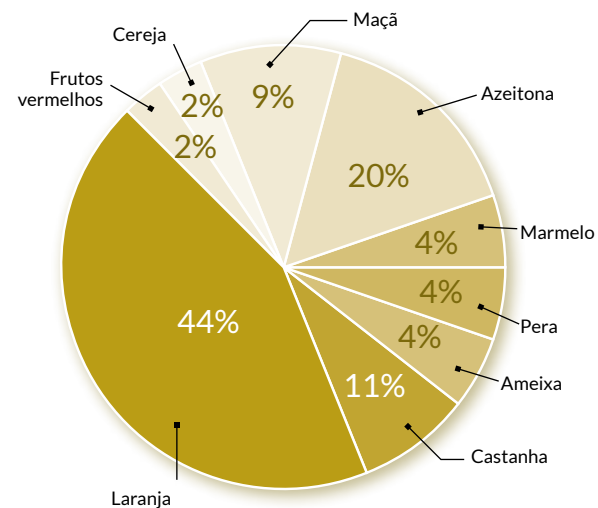


Gráfico XI – Frutas



Referências bibliográficas

- HENRIQUES (2017), António-The Reconquista and Its Legacy, 1000-1348. In FREIRE, Dulce; LAINS, Pedro - An Agrarian History of Portugal, 1000-2000: economic development of the european frontier. Leiden: Brill.
- LEMOS (2009), Francisco Sande - A cultura castreja no Minho. In Pereira, Paulo (Coord.) - Minho: traços de identidade. Braga: Universidade do Minho.
- MARQUES, Gonçalo Nuno Ramos - Do vinho de Deus ao vinho dos Homens: o vinho, os mosteiros e o entre Douro e Minho. Porto: Faculdade de letras, 2011. Dissertação de doutoramento em História.
- MODESTO (1986), Maria de Lourdes - Cozinha tradicional portuguesa. 6ª edição. Lisboa: Verbo.
- MORAIS (2020), Sandra - Coura: o celeiro do Minho: tradição e identidade na cultura do milho e do pão. Trabalho no âmbito do doutoramento em patrimónios alimentares; culturas e identidades, Faculdade de letras da UC.
- OLIVEIRA (2013), Aurélio - Terra e trabalho: senhorio e gentes no vale do Cávado durante o antigo regime: a abadia de Tibães - 1620-1828. Maia: ISMAI, CEDTUR. 2 vol.
- OLIVEIRA (2014) - Os Bentos e os Bacos: (os vinhos do Entre Douro e Minho, 1600-1828). Vila Verde: Câmara Municipal de Vila Verde.
- PEÑA-CHOCARRO (2019), Leonor, et al. - Roman and medieval crops in the iberian peninsula: a first overview of seeds and fruits from archaeological sites. In Quaternary international, 499.
- RAMOS (2013), Anabela; CLARO, Sara - Alimentar o corpo, saciar a alma. Porto: Afrontamento, DRCN.
- RAMOS (2019), Anabela - Viúvas de Braga e outros doces do convento dos Remédios. Lisboa: Ficta.
- RIBEIRO, Orlando - Portugal, o Mediterrâneo e o Atlântico. 8ª edição. Lisboa: Letra livre, 2011.
- RIGAUD (1780), Lucas - Cozinheiro Moderno ou nova arte de cozinha. Lisboa: na oficina de Francisco Luiz Ameno.
- SAMPAIO (1979), Alberto - Estudos históricos e económicos: as vilas do norte de Portugal. 2ª edição. Lisboa: Vega. Vol 1
- SAMPAIO (1979), Alberto - Estudos históricos e económicos: as povoações marítimas. 2ª edição. Lisboa: Vega. Vol 2.
- SANTOS (2006), Maria José Azevedo - A Escrita serve à Mesa. In GIL, Helena; GOMES, Florinda, (coord.) - Actas do Congresso Saberes e Sabores. Vila Real: Direcção Regional da Cultura do Norte, p. 23-65.
- SOBRAL (2013), José Manuel; Rodrigues, Patricia - O "fiel amigo": o bacalhau e a identidade portuguesa. Etnográfica, vol. 17 (3).
- TERESO (2013), João Pedro; RAMILI-REGO, Pablo; ALMEIDA da SILVA, Rubim - Roman agriculture in de conventus bracaraugustanus (NW Ibéria) In Journal of archeological science, 40.

Afiliação dos Autores

- Ana Bouças, Escola Superior de Tecnologia e Gestão do Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Portugal
- Ana Marques Pereira, médica, investigadora privada da História da Alimentação, autora de vários livros nesta área e do blog garfadasonline. Investigadora do projecto DIAITA
- Ana Paula Xavier, Presidente da Federação Minha Terra, Lisboa, Portugal
- Ana Soeiro, Engenheira Agrónoma; Directora executiva da Associação QUALIFICA/oriGIn, Portalegre, Portugal
- Ana Sofia Rodrigues, CISAS, Escola Superior Agrária, Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Rua Escola Industrial e Comercial de Nun'Álvares, 4900-347, Viana do Castelo, Portugal
- Ana Teresa Ferreira Oliveira, CISAS, Escola Superior de Tecnologia e Gestão, Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Rua Escola Industrial e Comercial de Nun'Álvares, 4900-347, Viana do Castelo, Portugal
- Anabela Ramos, Universidade de Coimbra, Centro de Estudos Interdisciplinares (UIDB/00460/2020)
- António Loureiro, Chefe do restaurante "A cozinha por António Loureiro"
- Carlos Fontão de Carvalho, Presidente da Comissão Executiva Academia Portuguesa de Gastronomia, Lisboa, Portugal
- Conceição Costa Mendes, AMIBA, Vila Verde, Portugal
- Cristina Mendes, Presidente da Direcção da Confraria Gastronómica do Arroz de Sarrabulho à Moda de Ponte de Lima, Portugal
- Dulce Freire, Universidade de Coimbra, Centro de Estudos Interdisciplinares, Faculdade de Economia (UIDB/00460/2020)
- Gonçalo Maia Marques, Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Rua Escola Industrial e Comercial de Nun'Álvares, 4900-347, Viana do Castelo
- Guida Cândido, Doutoranda em Patrimónios Alimentares: Culturas e Identidades - FLUC.; Investigadora CECH - FLUC. Bolseira FCT SFRH/BD/146062/2019
- Joana Santos, CISAS, Escola Superior de Tecnologia e Gestão, Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Rua Escola Industrial e Comercial de Nun'Álvares, 4900-347, Viana do Castelo, Portugal
- João Sobreiro, APACRA, Ponte de Lima, Portugal
- José Vieira Leite, AMIBA, Vila Verde, Portugal
- Luís Lavrador, Escola de Hotelaria e Turismo de Coimbra. Rua Teófilo Braga Quinta da Boavista, 3030-076 Coimbra, Portugal
- Luís Pedro Martins, Presidente do Turismo do Porto e Norte de Portugal, Viana do Castelo, Portugal
- Manuela Vaz Velho, CISAS, Escola Superior de Tecnologia e Gestão, Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Rua Escola Industrial e Comercial de Nun'Álvares, 4900-347, Viana do Castelo, Portugal
- Maria Antonieta Vaz de Moraes, Escola Superior de Tecnologia e Gestão, Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Rua Escola Industrial e Comercial de Nun'Álvares, 4900-347, Viana do Castelo
- Nuno Vieira e Brito, CISAS, Escola Superior Agrária, Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Rua Escola Industrial e Comercial de Nun'Álvares, 4900-347, Viana do Castelo, Portugal
- Pedro Pereira, Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Rua Escola Industrial e Comercial de Nun'Álvares, 4900-347, Viana do Castelo; CRIA - Centro em Rede de Investigação em Antropologia
- Rafael Oliveira, CEO Substantial World, Braga, Portugal
- Rita Pinheiro, CISAS, Escola Superior de Tecnologia e Gestão, Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Rua Escola Industrial e Comercial de Nun'Álvares, 4900-347, Viana do Castelo, Portugal
- Rui Dantas; ACRC, Arcos de Valdevez, Portugal
- Virgínia Ribeiro; Raças Amarela, Branca, Preta Lusitânica e Pedrês Portuguesa - AMIBA



Luís Pedro Martins

Presidente do Turismo do Porto e Norte de Portugal

Felicitar os promotores do “Referencial Gastronómico do Minho”, mais especificamente, o Instituto Politécnico de Viana do Castelo e as Comunidades Intermunicipais do Alto Minho, Cávado e Ave, que nos legam estes prodigiosos subsídios que nos convidam a mergulharmos no âmago cultural e a saborearmos com um crescente apetite uma das mais fartas, variadas e ricas gastronomias a nível nacional: A Gastronomia do Minho. O grande dicionário da Língua Portuguesa (1981) descreve a Gastronomia como: “a arte de cozinhar, de modo que se proporcione o maior prazer aos que comem; a arte de regalar com bons acepipes, de comer bem, de saber apreciar os bons petiscos”. Para Alfredo Saramago, a Gastronomia é um discurso sobre o prazer da mesa, é tributária da variedade e funde-se na escolha e na seleção. Afirmando-se como Património Cultural, a Gastronomia implica amar e apreciar verdadeiramente boa comida e bom vinho, dois dos prazeres da vida que, quando são sustentados por um bom serviço e boa companhia ajudam a proporcionar uma refeição realmente soberba. O Minho faz jus a todos estes predicados e a todos estes sublimes desígnios: “Amar o Minho”! Estamos perante um magnífico trabalho que não se circunscreve apenas aos pratos tradicionais que constam, geralmente, dos cardápios dos restaurantes, mas lança relevantes sementes que nos interpelam no âmbito de um estudo técnico/científico que privilegia um levantamento criterioso da História da Alimentação focalizado no Minho, como Destino Gastronómico, por excelência, no contexto do Porto e Norte de Portugal. Uma relevante grelha de leitura que evidencia o cruzamento de fontes incontornáveis para melhor compreendermos a identidade cultural do Minho, associada à Gastronomia e às suas raízes históricas. Vetores fundamentais, tais como, a reconstituição da presença celta, sobretudo, na civilização castreja; a aculturação dos romanos, suevos, visigodos e mouros que marcaram o nosso território; as feiras e mercados medievais;

a chegada das especiarias e novos produtos (milho, batata, açúcar...); Inquirições de 1258; práticas religiosas com incidência na Reforma e ContraReforma, Judeus e Cristãos Novos; uma alimentação rica (de solares) e menos rica (de subsistência); uma mais urbana (ribeira), outra mais rural (montanha); uma alimentação ligada aos dias de feira e aos dias de festa, desvelam e celebram com o desejável rigor a História da Alimentação do Minho. Uma diversificada panóplia de sabores que revelam a riqueza gastronómica e vitivinícola do Minho. Percorrer e sentir o paladar da escrita destas páginas, surge como um irresistível apelo a desvendarmos o sabor das iguarias gastronómicas, dos bons vinhos, da cultura, da animação, da festa dos sentidos... que não cabem nos limites locais e regionais. Cabem, cada vez mais, nas boas memórias de todos aqueles que fazem do Minho um local de visita obrigatória. De facto, para nós, para quem os caminhos do sonho não guardam segredos, sabemos que os sabores da nossa gastronomia são admiráveis, sabemos que cozinhar é uma forma diferente de amar os outros (Mia Couto). Amar o Minho faz parte do nossa matriz cultural e afetiva, na verdadeira aceção do seu mais sublimar sentido, celebrando um momento de partilha de exaltação dos sabores em autênticos saberes. Fica assim marcado, um expressivo encontro para brindarmos a autenticidade da nossa cultura e da nossa vivência em proximidade com os sabores e com os aromas que (tão bem) definem a memória coletiva do Minho! É fundamental este compromisso de afetos com os (tantos e tão qualificados e exigentes) turistas que elegem o Minho, para que a Gastronomia e Vinhos constituam, crescentemente, a substância e a autêntica atmosfera da sua viagem!

Manuel Pinheiro

Presidente da Comissão de Viticultura da Região dos Vinhos Verdes

Temos o privilégio de estar numa Região de riqueza natural inestimável. Por esse motivo, acolhemos com orgulho e empenho cada visitante que escolhe o Minho como destino turístico, oferecendo o que de melhor temos - a hospitalidade, a extraordinária gastronomia e os Vinhos Verdes, cuja singularidade expressa o legado de um território que produz vinhos únicos no Mundo. Somos, por isso, competitivos.

Mas também somos arrojados. Não nos contentamos com o postal da paisagem verdejante entrecortada por montanhas e rios, pelo que contamos sempre a história um pouco mais além, recolhendo a origem das tradições dos nossos antepassados, registando os segredos mais bem guardados do receituário gastronómico de riqueza ímpar, explicando como o Vinho Verde tem tantas tonalidades, perfis e características que mapeiam a Região em diferentes notas de prova.

Sabemos que o Minho é uma referência à mesa para qualquer cidadão do Mundo ou a maior das surpresas para quem o desconhece. Não resistimos a receber os nossos convidados mostrando todo o potencial gastronómico de que dispomos. Do bacalhau à minhota ao cozido à portuguesa, dos rojões à moda do Minho às papas de sarrabulho, entre tantas outras especialidades e variações de interpretação entre terras vizinhas, somos mestres na transformação de produtos endógenos - da terra e do mar - em iguarias distintas.

Ninguém o faz como o Minho. E não podemos deixar de procurar sempre a melhor harmonização com as diferentes castas de Vinho Verde, sugerindo a mineralidade dos Alvarinhos, os aromas florais do Loureiro, a frescura do Azal ou a intensidade do Avesso entre as castas brancas para vários pratos do nosso

receituário. Nos tintos, o Espadeiro, o Padeiro e o Vinhão, a pedir embaixadores como o sarrabulho ou o cozido à portuguesa para expressarem todo o seu potencial. E haveria outras tantas conjugações e desafios sensoriais.

É, pois, por isso, que este Referencial Gastronómico do Minho assume extrema importância tanto na defesa como na promoção da nossa gastronomia e dos nossos vinhos. Para além de refletir a importante articulação entre os 24 Municípios das Comunidades Intermunicipais do Alto Minho, Cávado e Ave com a preciosa coordenação do Instituto Politécnico de Viana do Castelo, é testemunho do empenho na preservação da autenticidade e da identidade deste território. Mais do que reunir informação detalhada e relevante sobre os produtos que nos caracterizam, assume a importância de uma ferramenta de memória que elenca as incontornáveis referências gastronómicas contextualizando-as na sua origem e propósito, características e significância.

Não sendo possível relatar com exatidão o imenso conjunto de sensações e de emoções que o Minho pode provocar à mesa, o Referencial Gastronómico do Minho é um convite à descoberta, à curiosidade e a um melhor conhecimento deste território. Não sabemos exatamente qual é o sabor da saudade, qual é a textura que nos remete para as memórias, mas temos a certeza de que dispomos agora de um referencial que nos leva nessa viagem pelo território que tanto nos orgulha, assumindo-se como uma referência para quem o visita.

* O autor escreve segundo a antiga ortografia.

Rodrigo Pinto Barros

Presidente da APHORT – Associação Portuguesa de Hotelaria,
Restauração e Turismo

A APHORT felicita o Instituto Politécnico de Viana do Castelo e as Comunidades Intermunicipais do Alto Minho, Cávado e Ave, pelo “Referencial Gastronómico do Minho”.

A Gastronomia do Minho é vasta e diversificada e a sua preservação, como património imaterial e como elemento identitário é tarefa de todos, cidadãos e cidadãos, instituições, públicas e da sociedade civil, escolas de hotelaria e turismo, empresas e profissionais do sector.

Os restaurantes e os hotéis do Minho estão, certamente, na primeira linha dessa missão. Na verdade, as cozinhas dos restaurantes são, cada vez mais, as nossas cozinhas, das nossas casas, sejamos residentes ou sejamos visitantes.

Por razões de trabalho, celebração entre amigos e familiares, por um novo estilo de vida ou em viagem, as cozinhas dos restaurantes são as nossas cozinhas, nas salas dos restaurantes, ou nas salas das nossas casas, permanentes ou temporárias. Ora, é nessas cozinhas que, para muitos, surge a possibilidade de «consumir» de degustar e desfrutar um desses pratos da Gastronomia Tradicional do Minho. Mas para que tal aconteça, há um conjunto de condições que devem ser verificadas, das quais destacamos quatro.

Desde logo uma, que sendo óbvia, nem sempre é compreendida. As receitas devem poder ser confeccionadas de acordo com a regulamentação em vigor, nomeadamente de higiene e segurança alimentar, o que poderá ser difícil com muitas das receitas que constam do Referencial. Depois, as receitas escolhidas devem trazer valor económico para os restaurantes, gerando

receitas e rendibilidade. Em terceiro lugar há que evitar orientações e regras uniformizadoras. Deve ser reconhecida a cada cozinheira(o) a capacidade, a liberdade de poderem «interpretar» essas receitas de acordo com os seus sabores próprios, habituais, que são um elemento caracterizador, essencial, a marca identitária da(o) cozinheira(o) de cada restaurante. Finalmente, o reconhecimento pelo mercado, dessas propostas gastronómicas. Vivemos um tempo de grande evolução nos estilos de vida e nas tendências da procura, com consumidores mais exigentes e mais informados, orientados para novas tendências alimentares, muitas vezes assentes na valorização dos produtos exógenos.

A missão dos restaurantes na divulgação e promoção da gastronomia regional e tradicional está assim balizada pela exequibilidade das receitas, pela sua rendibilidade e crescente valor económico, pela liberdade de confeção que permite combinar tradição e inovação, e pela recetividade dos clientes.

A divulgação da Gastronomia do Minho, enquanto produto turístico, com um crescente valor económico para a região, exige combinar tradição e inovação, aumentando a competitividade que vem da qualidade e da sustentabilidade, entendida como a ligação preferencial aos produtos exógenos.

Acreditamos que, para os restaurantes, o “Referencial Gastronómico do Minho” é um manancial de informação e de inspiração, uma oportunidade para enriquecerem as respetivas cartas com pratos da Gastronomia Regional e Tradicional.

Ana Soeiro

Directora Executiva da Associação QUALIFICA / oriGIn Portugal

Aplausos grandes para esta fabulosa iniciativa de mérito cultural, civilizacional, social e económico. Perceber e dar a conhecer o que come um Povo não é tarefa fácil e nunca estará completa. Como referi numa obra similar que coordenei há uns anos, falta sempre estudar e descrever “...o dobro e outros tantos...”

Há que fazer entender a todos – e, se calhar, começando pelos habitantes da própria região – que o que comiam os seus maiores era o espelho de um mundo menos alargado mas, também, menos poluído e menos poluente e mais capaz de aproveitar os recursos endógenos.

Se calhar teremos que voltar a fazer entender a todos – jovens e menos jovens consumidores -que, comer local é mais ecológico, mais sustentável e, seguramente, mais nutritivo... E temos que fazer entender a todos os profissionais que trabalham com os alimentos – produtores, transportadores, transformadores, cozinheiros e tantos mais – que a virtude maior de um alimento ou de um receituário tradicional é, exatamente, manter-se tradicional, sem alterar os seus pressupostos nem a sua génese civilizacional, multiplicando o saber fazer por mais do que duas gerações!

Há campo para modificar e para inovar? Com certeza que há. Mas então, sejam criativos e usem novos nomes e expliquem a racionalidade, a necessidade e a economia das “inovações” ou das modificações feitas.

Para os verdadeiramente tradicionais, há que caminhar no sentido da qualificação de produtos e de receituários, a fim de impedir apropriações indevidas, custos desnecessários para os produtores e, sobretudo perdas de Património, lesivas de todos.

Que este Referencial Gastronómico possa servir de farol e alumie outras regiões e outros profissionais no sentido da qualificação e do respeito pelo Património Gastronómico.



Storytelling

Arcos de Valdevez⁴⁰

Carne cachena e feijão “tarreste”: um património arcuense

A gastronomia de Arcos de Valdevez tem nestes dois elementos uma base sólida da sua identidade. A Carne Cachena da Peneda DOP é proveniente de uma das mais pequenas raças bovinas do mundo, que adotou as serranias da Peneda/Soajo como seu habitat natural, destacando-se pela tenrura e sabor único, de altíssima suculência, proveniente sobretudo do pasto livre e da alimentação natural existente nas montanhas do Parque Nacional da Peneda-Gerês. O Arroz de Feijão “Tarreste” é o acompanhamento ideal, usado pelas populações locais desde tempos imemoriais. Ambos profundamente ligados ao Homem e à sua intervenção milenar na Paisagem, são exemplo de um convívio eco-sustentável e de um equilíbrio inteligente com a Natureza.

A raça Cachena tem sido aliada das populações da montanha desde tempos longínquos, estando adaptada de forma única às agruras do clima, usando o seu baixo porte e uma capacidade para trepar obstáculos, o que lhe valeu a alcunha popular de “cabreira”. Mas foi, também, força de tração antes da mecanização agrícola e fornecedora de um leite muito nutritivo, que tinha de ser dissolvido em água para consumo. Pastoreando livremente em grupo, em áreas amplas e comuns, vive ao ar livre durante praticamente todo o ano, num regime quase semisselvagem, uma reminiscência da sua primitividade que o Homem não conseguiu domesticar.

Mas por entre territórios da Cachena existe também o fascinante Feijão “Tarreste”, assim designado por estar junto à terra, aproveitando as sombras do “gigante” Milho. Uma leguminosa ancestral produzida nas áreas mais montanhosas do concelho segundo métodos sustentáveis, integrando inclusive a restrita



lista do movimento mundial de “Slow Food”; é um feijão rico em fibras e ácidos gordos insaturados, com sabor único e coloração diversa. Foi durante muito tempo base de sustento alimentar das populações do concelho, em épocas históricas de maior exigência e privação, pelo que o Tempo e a Modernidade não conseguiram apagar a sua importância e memória, sendo hoje um Património assumido de Arcos de Valdevez.

Acompanha com vinho verde tinto da Casta Vinhão, produzida de forma única no concelho e solar nacional desta variedade.

⁴⁰ Fonte: CM de Arcos de Valdevez.



Amares⁴¹

Papas de Sarrabulho à moda de Amares

Falar de Amares é falar de tradição, de uma gastronomia forte e enraizada, terra de exímios cozinheiros e de carnes de excelência. Esta simbiose de fatores leva a que o concelho apresente produtos exclusivos na sua qualidade, como são as “papas de sarrabulho”.

Trata-se de uma preparação culinária de grande tradição minhota (e de que o concelho de Amares é claro exemplo), inevitavelmente associada à matança do porco. É uma forma de aproveitamento de todas as partes do porco, como matéria gastronómica a considerar, sobretudo aquelas que não podendo ser conservadas (pela salga ou pelo fumo) são imediatamente cozinhadas. Falamos do que se designa na região por “colada” ou “fressura” do porco, e que corresponde às vísceras do animal (pulmões, traqueia, esófago, goela) que, juntamente com o sangue cozido surgem na sua constituição.

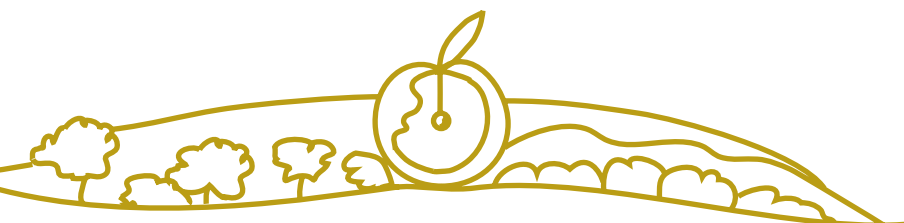
Este prato é um exemplo paradigmático dessa rentabilização e possibilidade de valorização das partes ditas “menos nobres”, transformadas ao longo dos tempos, por mãos sábias e conhecedoras, em algo único e muito identitário desta região e destas gentes. Contudo, o devir do tempo trouxe outras carnes mais nobres e limpas, como a galinha e a vaca, para o enriquecimento desta iguaria que, no entanto, não perdeu a sua identidade de cozinhado em tempo de matança mantendo a presença, pelo menos, do sangue cozido.

Ao fazermos uma breve abordagem à origem e definição da palavra “sarrabulho”, verifica-se que esta surge já no Dicionário de Raphael Bluteau (1712-1728) na forma “Sarabulho” com a seguinte definição (respeitante a gastronomia): “Iguaria que se faz com sangue de porco, ou de carneiro e banha de porco em cima. No Mosteiro de Alcobaça é “pitança” ordinária dos Religiosos, nos Domingos depois do Natal. Vide Sarapatel”.



Desta forma, percebe-se a existência deste termo associado claramente à gastronomia, pelo menos desde esta data, e igualmente que terá na sua base a utilização de sangue de porco (ou carneiro). De resto, a palavra “Sarrabulho” além da representação de determinada confeção culinária, define também o próprio sangue do porco cozido ou coagulado. De facto, percebe-se a utilização da palavra associada a estes aspetos gastronómicos ou alimentares, desde há bastante tempo, mas a origem do vocábulo é difícil de definir e se este surge na sua génese com este imediato significado.

⁴¹ Fonte: CM de Amares.



No texto introdutório do livro "Cozinha Tradicional Portuguesa", de Maria Lourdes Modesto, acerca da região "Entre Douro e Minho", da autoria de António Manuel Couto Viana: "É pelos meses de invernosa, de novembro a março, que se abastece a despensa de Entre Douro e Minho e o paladar se apura e satisfaz ante os pratos olorosos. Primeiro, a matança do porco, quando se enche de bocados anafados de vianda a salgadeira e se enfeitam os fumeiros de vermelhuscos presuntos e de fileiras de apetitosos chouriços. Pelo tempo dos frios rigorosos é que se escolhe o bácoro mais gordo, mais pesado, a prometer abundância de toucinho."; e mais à frente, a propósito da matança do porco "A lavradeira lá está, pressurosa, a arrecadar aquele líquido espesso e rubro e fumegante para um grande alguidar com vinho, que não cessa de mexer. E que rico mortório do porco é o sarrabulho! Um nunca acabar de pratos fartos e saborosos que reúnem a família e os amigos em torno de uma toalha de linho. As travessas acumulam-se de papas, feitas com a água de preparar os chouriços de sangue, do arroz húmido de carnes variadas; dos rojões muito quentes, a nadarem em gordura, acompanhados de castanhas e batatas loiras e macias. Também não faltam o fígado frito e o lombo assado. Que manancial de boas comezainas não é o porco (com sua licença)!"; e ainda "Com a fartura do sarrabulho, a opípara ceia de Natal e a travessa a abarrotar de cabidela de lampreia, tudo bem regado pela vivacidade do vinho verde, o castigo dos Invernos de Entre Douro e Minho não é de temer no estômago quente e regalado".

José Quitério, no seu "Livro de Bem Comer", na descrição da gastronomia do Minho, anota uma breve referência acerca das papas - "Talvez seja forçado incluir nas sopas as PAPAS DE SARRABULHO, mas há que respeitar os ditames locais. Fressuras de porco, galinha, vaca, sangue porcino, farinha de milho e cominhos: saborosíssimas, ainda que de peso".

Nesta região, e de um modo geral, as papas de sarrabulho servem-se a acompanhar os rojões. Em relação à vertente enogastronómica, considera-se uma abordagem mais incomum no que respeita à sugestão de harmonização deste prato com vinho. Sugere-se obviamente um Vinho Verde, mas da casta Loureiro, uma vez que é uma aposta evidente, identitária e diferenciadora deste território. Existem já diversos produtores vitivinícolas de Amares, com referências monovarietais de Loureiro de elevada qualidade, e acompanhando igualmente a tendência para a exploração das potencialidades desta casta, com vinhos mais complexos e claramente gastronómicos com capacidade para "casar" com vários tipos de pratos, como é o caso das Papas de Sarrabulho.

Referências bibliográficas

- BLUTEAU, Raphael - *Vocabulário português & latino: aulico, anatomico, architectonico*. Coimbra: Collegio das Artes da Companhia de Jesus 1712 - 1728. Disponível em: http://dicionarios.bbm.usp.br/pt-br/dicionario/edicao/1_em_11/05/2020
- MODESTO, Maria de Lourdes - *Cozinha tradicional portuguesa*. 24ª ed. - Lisboa: Verbo, 2015.
- QUITÉRIO, José - *Livro de Bem Comer*. Lisboa: Assírio e Alvim, 1987.

Barcelos⁴²

O Galo Assado na ligação à Lenda e ao Cruzeiro do Senhor do Galo, às terras e à arte das gentes de Barcelos

O galo que hoje chega à mesa nas casas e restaurantes de Barcelos é aquele que percorreu os mais longos caminhos da história das gentes de Barcelos. Tradicionalmente presente em épocas festivas, principal prato do dia de Páscoa, nas festas e romarias, nas constantes merendas dos trabalhos de campo ou no farnel em dia de feira, o galo assado, estufado ou frango merendeiro. Criados e com o mesmo cuidado preparados e cozinhados, em lume brando, para depois seguirem acompanhados da broa de milho e do vinho verde loureiro. É esta memória que perdura nas famílias de Barcelos, num ritual que se mantém e que, por isso, o território quer presente, legado de gerações num valor que encontra ligação ao próprio património histórico-cultural de Barcelos, na Lenda e no Cruzeiro do Senhor do Galo. Monumento de espírito medieval que, desde o início do século XX, se localiza nas ruínas do Paço dos Condes, um autêntico “livro de pedra”, composição fiel que imortaliza a Lenda do Galo de Barcelos, única localidade em Portugal onde ocorreu um milagre do galo atribuído a São Tiago.

Esta iguaria transporta-nos para a lenda, para o Caminho Português. Conta que dois peregrinos galegos caminhavam por uma importante via romana, estrada real que derivava da via Braga-Porto e passava na ponte medieval de Barcelos. A história começa numa estalagem bem antes da ponte, seria próxima do sítio onde se veio a erguer o Cruzeiro, em Barcelinhos. A estalajadeira, formosa e hábil jovem mulher, tenta seduzir o jovem peregrino que resiste à tentação e assim acaba por sentenciar a sua sorte! É acusado do roubo de dois talheres de prata e é condenado à forca. O pai fez a peregrinação e foi à presença do juiz, que se preparava para comer o galo assado, declarando-lhe a inocência do filho. O juiz diz acreditar caso o galo ressuscite, o que aconteceu! Correndo à forca encontra



o condenado vivo, porque o próprio São Tiago sustentava, com a cabeça e as mãos, os pés do peregrino. O cruzeiro é mandado erguer naquele local por um peregrino a caminho de Santiago, em sinal de agradecimento. Por isso, mais que uma iguaria, o Galo Assado rememora a recriação do milagre de Santiago, em Barcelos e alude a centenas de anos de cultura e tradição jacobea deste território e das suas gentes.

Poucas são as iguarias neste país que estão alicerçadas numa história com esta dimensão, com um património imaterial e um simbolismo perfeitamente ímpar, que lhe confere uma dimensão patrimonial e de herança, muita acima



⁴² Fonte: CM de Barcelos.

de uma simples iguaria gastronómica. Uma história ligada a um episódio que o erário apadrinhou de Lenda do Galo, a mais conhecida da cultura popular portuguesa, que levou à criação do maior símbolo da Portugalidade no mundo – O Galo de Barcelos.

É um galo que se estabelece para sempre ligado a Barcelos, gente que além de saber cuidar das terras e dos animais, também sabia outras artes, e muito a arte de moldar o barro. Por isso das mãos hábeis saíram figuras em barro, onde o galo sempre marcou presença, por tudo o que representa, mas talvez, também, pelo seu ar capaz, de ir à luta com coragem. Desta arte resulta um imaginário enigmático, um galo que habita um mundo criativo rodeado por diabos, cabeçudos, santos, minhotas, cucos, medusas, bichos informes e muito mais, à maneira de cada um, que na sua vida simples, em família, conciliavam a atividade agrícola, de moleiro ou outra “atividade sustento”, com o barro, nas horas vagas, mostrando a paixão aí depositada. O seu valor é tal que há muito se espalhou, corre o mundo e faz hoje de Barcelos Cidade Criativa da Unesco. São patrimónios que se relacionam, terra de imaginário rico e inspirador, desafio constante a aprofundar.

Braga⁴³

Bacalhau à Braga

A cidade de Braga é conhecida pela sua gastronomia de requinte e muita diversidade que vai desde a carne ao peixe, como aos doces muito afamados. Podemos dizer que o Bacalhau é o imperador nas cozinhas bracarenses. É por isso muito natural e comum que todos os restaurantes ou a sua grande maioria, possuam na sua ementa pratos de bacalhau, com especial destaque para a receita que se perpétua, "Bacalhau à Braga", inspirada numa outra, o "Bacalhau à Narcisa".

Na recolha histórica, foi possível apurar que o "conhecido" Bacalhau à Narcisa, terá surgido numa tasca da cidade cujo nome era, precisamente, "Narcisa". Segundo os herdeiros desta cozinha, Félix Ferreira e seu irmão Manuel Ferreira, descrevem que o bacalhau à Narcisa, primava pela qualidade dos poucos ingredientes como um bom bacalhau e o que a terra dava.

Consta-se que o nome "Bacalhau à Braga" surgiu na década de oitenta, plasmado nas ementas de vários restaurantes da cidade que, inspirados na receita de "Bacalhau à Narcisa", o comercializavam recorrendo a "Braga" para não fazerem promoção à casa que lhe deu fama.

O Bacalhau à Braga é uma receita da evolução natural da cozinha portuguesa, sendo um símbolo da gastronomia do concelho de Braga que se deve valorizar.



⁴³ Fonte: CM de Braga.

Cabeceiras de Basto⁴⁴

Couves com Feijões

Na sequência da conceção do "Referencial Gastronómico do Minho", Cabeceiras de Basto, terra de encanto natural, foi desafiada a identificar o prato mais típico do concelho. Antes de falar-se do prato, refere-se que do património gastronómico desta região destacam-se, hoje, vários produtos locais 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, ou os Vinhos Verdes das Terras de Basto, sub-região vitícola da Região dos Vinhos Verdes, denominada sub-região de Basto. É importante também destacar a carne do porco bísaro e seus derivados, enquanto raça autóctone.

Na identificação do prato típico deste concelho, foi-se à procura do mais genuíno. E foi, lá atrás, ao tempo em que as famílias tiravam todo o seu sustento da terra. E, num piscar de olhos, chegou-se à cozinha das avós das nossas avós, espaços apetrechados de uma lareira, de potes de ferro, de alguidares feitos pelo latoeiro, da masseira onde se amassava o pão, base de toda a alimentação, da caldeira e, ainda, do louceiro com prateleiras decoradas com papel de jornal recortadas aos biquinhos.

A lareira está acesa e do pote de ferro sai o agradável cheirinho da cozedura das couves com feijões, que será servido ao jantar neste rude inverno da Serra da Cabreira. Aquece o corpo e a alma destas famílias, que souberam tirar fruto da relação do trabalho do homem com a terra. Os ingredientes utilizados são as couves-galegas e o feijão amarelo, também conhecido por moleiro. E em dias mais fartos era aproveitada a água de cozedura das carnes de porco salgadas (entremeada, orelheira e chispe), que permitiam adubar o manjar, enriquecido, ainda, com presunto, salpicão, chouriça de carne e de sangue cozidas.

A couve-galega, também conhecida como berças, já mencionada, em 1512, por Mestre António no seu "tratado sobre a província Dentre Douro e Minho e suas abundanças". O feijão amarelo era cultivado ancestralmente no meio do milho regional, para o maior aproveitamento da terra cultivada que, depois de seco, era guardado em caixas de madeira.



Ainda hoje são cultivados e utilizados estes ingredientes básicos, altamente nutritivos, na confeção de caldo verde e do prato eleito para integrar o Referencial Gastronómico do Minho: as couves com feijões, que serão acompanhadas de carnes de porco bísaro, regadas com o excelente vinho verde, que convidamos a saborear por terras de Cabeceiras de Basto.



⁴⁴ Fonte: CM de Cabeceiras de Basto.

Caminha⁴⁵

Cabrito Assado, Guisado e Sarapatel | Serra D'Arga

O Cabrito criado na Serra era, e é considerado um dos melhores repastos da serra D'Arga. Outrora, por ser um produto tão nobre, poucas ou raras vezes no ano se comia, pois, todo o rebanho era para sustento da família, que com a venda dos animais arrecadavam algum dinheirinho para fazer frente às despesas da vida. Só comiam cabrito em alturas que merecessem festejar: aniversários de familiares, quando o marido regressava do estrangeiro, ou nas festividades e romarias da aldeia.

D. Luiza Gonçalves Pereira Alves, mordoma da festividade da aldeia de Arga de S. João, ganhou coragem e resolveu, no ano da sua mordomia, cozinhar um cabrito, o mais bonito e novinho do seu rebanho, o que melhor tinha em sua casa para oferecer aos seus convidados, familiares, amigos e restante mordomia da festa, como forma de comemorar a alegria de organizar a principal festa da aldeia. A D. Luiza pretendia, como era hábito, que no final do almoço os convidados deste repasto diriam muito bem da qualidade do cabrito e da sua forma de confeção e que a casa da D. Luiza era uma casa abastada, farta e rica da freguesia.

Nenhuma das partes deste nobre cabrito poderia ser desaproveitada, nada se poderia deitar fora e, também, como os convidados eram numerosos, o repasto tinha que chegar para todos e todos tinham que se deliciar. Assim, D. Luiza confeccionou o cabrito de três maneiras: metade era assado no forno de cozer o pão e a outra metade era guisado/estufado em tacho que também era feito no forno de cozer o pão, e o tradicional sarapatel, uma espécie de cabidela feita com as miudezas (fígado, coração, etc.) do cabrito, também conhecido por “verde”. O Cabrito à moda da Serra d'Arga (Assado, Guisado e Sarapatel) é ainda hoje muito apreciado por ocasião da secular Romaria de S. João D'Arga, que anualmente se realiza nos dias 28 e 29 de agosto, considerada a mais típica e genuína romaria do Alto Minho.



Comer o cabrito à moda da serra D'Arga e dormir junto ao mosteiro, ou nos quartéis que o rodeiam, reforça no romeiro um dos rituais de pertença e vivência da romaria. O cabrito na Serra d'Arga continua a ser confeccionado em ocasiões muito especiais, como nos batizados, quadras religiosas e festas familiares. É necessário que o cabrito pese cerca entre 15 a 20 kg, suficiente para toda a família e amigos.

⁴⁵ Fonte: CM de Caminha.



Esposende⁴⁶

Robalo do Mar de Esposende Escalado na Brasa

De acordo com a tradição popular, o “Robalo do Mar de Esposende Escalado na Brasa” nasceu no coração da faina marítima. Nos tempos de outrora, os homens do mar, depois da safra do dia, e sempre que as marés o permitiam, juntavam-se nos seus característicos bairros, e, no mais puro e solidário convívio com as suas mulheres e família, amanhavam sabiamente o peixe expectando cozinhá-lo de forma distinta e surpreendente.

Quando capturavam robalo era uma alegria, pois o seu sabor e qualidade conferiam-lhe a distinção. Mas o robalo tem vários calibres e, quando este detinha uma dimensão média ou superior (acima de 1,5 Kg), optavam por escalá-lo e salgá-lo apenas com sal marinho, na sua mais pura e cristalina consistência, exaltando toda a “maresia” do seu sabor. O robalo, já salgado, adquiria assim o estado perfeito para acolher o calor flamejante das brasas, permitindo um grelhado homogéneo, quer em sabor, quer em textura.

O seu aroma engrandecia a sua mais pujante frescura, perfumando de sabor não só as enseadas como as ruas envolventes. O calor das brasas atravessava o robalo até à espinha sem discriminação. Democraticamente, o robalo assumia, pelo seu todo, um sabor e gosto ímpares que deliciavam todas as bocas presentes na “tainada”. Nestas fuzarcas comunitárias, o calor emanado pelas brasas, permitia também o aconchego em dias mais frios e agrestes. Quando o palco era a noite, e sobretudo quando a lua se mostrava mais tímida, as brasas permitiam também iluminar o semblante dos rostos salgados pelo mar e enrugados pelo sol. Na época, as brasas eram o aconchego do corpo e da alma, onde não faltava um belo vinho caseiro que acompanhava o delicioso robalo, naturalmente com batata produzida nos nossos solos arenosos. Assim, nascia neste recanto o “Robalo Escalado na Brasa”, cujo sabor, autenticidade e simplicidade de confeção, foram eternizados não só nos fogareiros das casas dos pescadores, mas



também na restauração mais tradicional e requintada, fazendo justiça à sua nobreza com origens profundamente genuínas e humildes...

Este prato deverá ser harmonizado com um vinho Verde Branco, como o Quinta de Curvos, Loureiro (monocasta).

⁴⁶Fonte: CM de Esposende.

Fafe⁴⁷

Vitela Assada à moda de Fafe

*Fafe, meu lindo berço de saudade,
operosa colmeias com abelhas.
Torrão do Minho, cheio de iberdade,
ó Monte-Sinai das "Tábuas Vermelhas"!
(...)*

*O pão-de-ló, vinho verde e vitela,
Na farta mesa desta cidadela
São notas coloridas da paisagem! ...*
Thomaz D'Alvim (Santos – Brasil- 1924)

Na verdade, o concelho de Fafe, além das afamadas bandas de música, da Senhora de Antime e da polémica «Justiça de Fafe», é conhecida a nível nacional pela saborosa vitela assada, cantada por poetas, enaltecida por cantores, louvado por sucessivas gerações de Fafenses e de forasteiros(...).

Obviamente que não se poderia escrever o que quer que fosse sobre a "Vitela Assada à Moda de Fafe" sem referir os locais mais emblemáticos, que seriam os santuários desta iguaria Fafense. Desconhece-se a casa onde se terá começado a cozinhar a vitela assada de Fafe, segundo a receita tradicional, mas isso nunca se saberá, porque o segredo foi passando de geração em geração, até chegar aos nossos dias. O certo é que o nosso prato mais típico, autêntico ex-libris da gastronomia local, era há dezenas de anos cozinhado e servido em muitas pensões e restaurantes destes concelhos. Em todo o ano, mas de uma forma muito especial às quartas-feiras e aos domingos, alias como ainda hoje acontece. E bem assim no âmbito das Feiras Francas de maio.



E dentro dessa evocação à excelente gastronomia de Fafe e, em particular, à ótima e singular vitela assada no forno de lenha, deve-se recordar as mãos milagrosas da Julinha da Ribeira (...), da Emília da Sede, a Quiterinha, a Deolinda do Clube, A Juditinha do Recoveiro, a Emília Sanica, a Felismina, o Zé Padeiro, que, depois de fazer a sua excelente sêmea, assava no mesmo forno a vitela, o Álvaro da Dinamica (...), a Silvininha (...), a pensão do Fernandinho, a Pensão Costinha (...), a Estalagem da Pica (...).



⁴⁷ Fonte: CM de Fafe.

Neste contexto, sobressaía, no século passado, a “Pensão Zé da Menina”, na Avenida 5 de outubro, “rainha da vitela assada à moda de Fafe” (...). A designação oficial da casa foi, durante toda a vida, “Pensão Vista Alegre” que se deve ao facto de os primeiros proprietários venderem louça daquela marca. O fundador da mítica Pensão “Zé da Menina” foi José Gonçalves, avô paterno da Prof^a. Rosa Maria Oliveira, Presidente da Direção da Confraria da Vitela Assada à Moda de Fafe. Nasceu na freguesia de Agrela, deste concelho, em 04/06/1895. Casou em 20/11/1920 com Maria Rosa Sousa Fontes, natural de Lousada, nascida em 16/04/1900. Este namoro, que deu em casamento, aconteceu porque o pai de Maria Rosa era chefe da estação dos comboios em Lousado e, aquando da chegada do comboio a Fafe, em julho de 1907, ele veio chefiar a estação da Vila, ficando a morar na Rua do Retiro. Ora, terá sido pela feliz coincidência do comboio ter chegado a Fafe que se conheceram. A pensão de que os dois posteriormente tomaram conta e desenvolveram, situava-se (ainda hoje o prédio lá existe) junto à estação dos comboios, sendo que esse terá sido a principal razão pela qual ficou conhecida por todo o país (...).

O porquê da designação “Zé da Menina”: José Gonçalves era um homem fisicamente bem constituído, com quase 1,90m de altura e os seus cento e tantos quilos de peso, ao contrário da esposa Maria Rosa, que era magra e baixinha, com 1,50m de altura. Maria Rosa, fruto da sua habilidade nata para a costura, fazia a sua própria roupa, com esmerada perfeição. E com toda a sua beleza, depois de a vestir, parecia sempre uma menina. Ora, como José Gonçalves era muito conhecido, quer pelo seu porte, quer pela sua pensão e pela vitela, quando passava na rua, as pessoas comentavam:

-Vai ali o Zé!

Perguntavam outras:

-Qual Zé?

-O Zé da Menina!

Por este facto, a então Pensão Vista Alegre passou a ser conhecida por toda a gente de Fafe, não só pelo seu verdadeiro nome, mas como “Pensão do Zé da Menina”, o que acontece até hoje.

O aludido José Gonçalves foi proprietário da pensão até início da década de setenta, sendo depois transferida a sua gerência para o seu filho Miguel Gonçalves e sua Esposa Maria Rosa Silva Sousa, natural de Cadelas, concelho de Amares, nascida em 21/11/1930 (...). Foram esta família e esta pensão que se tornaram um ícone fafense, conhecido no país e no estrangeiro, potenciando a gastronomia local, que em muito contribuiu para a divulgação da tradicional “Vitela Assada à Moda de Fafe”, mantendo em segredo a sua receita. Hoje é um ex-líbris da cidade e inigualável iguaria que aqui muito nos honra dar a conhecer (...)⁴⁸.

Harmonização com Vinho Verde Vinhão, uma casta única, a expressão de uma região

Com 112 anos a Região dos Vinhos Verdes é a maior Região Demarcada Portuguesa em área e uma das maiores da Europa. Divide-se em 9 sub-regiões, devido às variações na tipologia dos solos e microclimas, e produz vinhos únicos no Mundo. A vinha, historicamente de enforcado, constitui um marco paisagístico ímpar na região. A sub-região do Ave produz uma casta autóctone muito singular: a casta vinhão. Uma casta tintureira que origina vinhos de cor intensa, vermelho granada, com aromas de frutos vermelhos, onde se evidenciam a amora e a framboesa. Em boca revelam-se vinhos robustos com final ligeiramente adstringente.

Um perfil perfeito para a mesa e, em particular, para a Vitela Assada à Moda de Fafe. Desde a preparação da marinada, que precede a confeção da vitela em forno de lenha, o vinho verde tem um papel importante pela frescura que imprime ao tempero da carne. A excelente estrutura, com taninos firmes e a acidez integrada, fazem deste Vinho Verde Tinto Tapada dos Monges Vinhão a companhia perfeita para este prato, onde a suculência e gordura da carne imperam. A frescura deste vinho tira peso ao conjunto do prato onde vinho e comida se tornam protagonistas lado a lado⁴⁹.

⁴⁸ COIMBRA, Artur; MOREIRA, Paulo - *A vitela assada à moda de Fafe: do pasto ao prato*. Fafe: Confraria da Vitela Assada à Moda de Fafe, 2018.

⁴⁹ LIMA, Vera - *Portfólio dos vinhos Norte*. 2020.

Guimarães⁵⁰

Bucho recheado

A região do Minho é farta de pratos ricos e complexos. Pratos que, em grande parte, resultaram da sabedoria e criatividade das mulheres do povo, que souberam com mestria aproveitar tudo os que os animais de criação lhes disponibilizavam. Porque a carne limpa, como os lombos, as pás e os presuntos, eram reservados para os mais ricos, dos restos e das vísceras, que sobravam para quem tinha menos recursos, foram emergindo verdadeiras iguarias.

Do porco, das aves, da vaca, do anho e do cabrito e de alguns peixes, como o bacalhau, nada ficava por aproveitar. Inventaram-se tripas enfarinhadas, aqui denominadas por farinheiras, farinhotes, papas de sarrabulho, o verde, iscas de fígado de cebolada, sangue cozido e esfarelado e muitas outras. Deitava-se a mão a punhado de farinha de milho, ou à broa, que estava sempre presente, às cebolas e aos alhos da horta, à salsa, ao louro e aos cominhos, e, se recursos houvesse, à pimenta e ao pimentão e... a magia acontecia!

Esta criatividade foi dando origem a novos sabores. Nos anos 40 do século XX, a proprietária do restaurante Florêncio em Guimarães, para atrair nova clientela, resolveu aproveitar o bucho do porco e recheá-lo com a carne com que fazia os rojões. Juntou-lhe um pouco de farinha de milho e, naturalmente, os tradicionais temperos minhotos. Levava-o à mesa acompanhado dos grelos da horta, da fariñeira, do fígado e do sarrabulho ou sangue cozido, temperado e esfarelado.

O prato fez sucesso e em sua homenagem ainda hoje o mesmo restaurante o apresenta como ícone da casa. E porque os bons sabores rapidamente se espalham atraindo comensais, hoje o bucho recheado é um dos pratos mais requisitados entre os vimaranenses e entre todos aqueles que os visitam.



⁵⁰ Fonte: CM de Guimarães.



Melgaço⁵¹

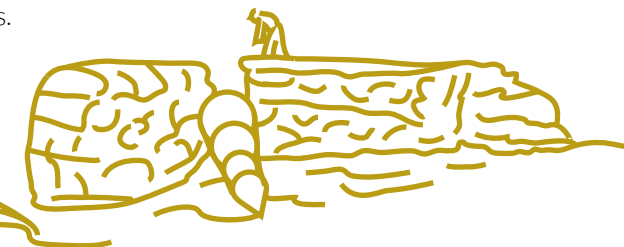
Lampreia Seca

O rio Minho é generoso e tem ofertas que, só no tempo certo, presenteia os humanos. É o caso da lampreia! Pré-histórica, é um dos animais marinhos mais antigos do mundo. Em dezembro deixa as profundezas do mar e volta ao rio Minho para desovar. Depois de pescada é transformada num dos pratos mais singulares da nossa gastronomia. Sobe o rio, para desova, entre o último mês do ano e os primeiros do seguinte. Chega a Melgaço mais tarde do que aos concelhos perto da foz. O rio é longo e difícil, o que só lhe exige esforço, chegando às redes dos pescadores de Melgaço bem rija e no ponto ideal para ser consumida. Entre fevereiro e abril os pescadores, que armam os *botirões* e *cabaceiras* (redes tradicionais) nas pesqueiras do Minho, acolhem felizes tão esperado ciclóstomo! Velhas de séculos, ou mesmo quase milenares, as pesqueiras já eram utilizadas pelos romanos da mesma forma como continuam a ser utilizadas hoje. Reza a história que os romanos, sabendo da riqueza do rio Minho, enviaram engenheiros para fazerem barcos apropriados para a navegação neste rio e aperfeiçoarem a arte da pesca. As lampreias aqui pescadas, sendo as mais rijas e saborosas, eram transportadas para Roma, por mar ou em carroças. Para as levarem vivas usavam os *Dolium* (grandes vasos de barro). Os imperadores e seus subordinados elogiavam tão especial iguaria sendo que, nas comemorações das suas vitórias, a lampreia era um dos pratos de eleição.

Tão rica era a safra da lampreia e tão importante ela foi para a sua mesa, que os nossos antepassados construíram ao longo das margens do rio tão bela arquitetura de pesca, como são as imensas pesqueiras, em diferentes cotas do leito, para aí colocar as suas inventivas artes de captura do peixe. As mais de 600 pesqueiras do lado português e as 200 do lado galego, dão-nos, ainda hoje, esta paisagem humana singular, prova da comunhão dos homens com o rio que lhes dava sustento.



Ainda há lembrança de quando as redes capturavam “carros de lampreias”! Estas, vinham do rio entre as *caniças* (taipais) do carro de vacas, tal era o número de lampreias pescadas! E foi, nesse tempo de abundância, que surgiu a forma de tratar e conservar a lampreia “a seco”, dado não haver outra forma de as preservar no tempo. Não as podendo consumir todas no momento da captura, pelo facto de serem tantas, e pelo pouco valor de mercado, devido ao excesso de oferta, optaram por “inventar” novas receitas. Ao tê-las conservadas, não só podiam consumi-las em épocas fora do seu período de captura, mas também podiam usá-las em pratos variados, usando ingredientes diversos.



⁵¹ Fonte: CM de Melgaço.

A arte original de escalar e secar a lampreia ao fumo tornou-a num ícone local. De sabor inconfundível, mas indescritível, este pitéu aparece sempre na mesa dos melgacenses por altura das celebrações ou dos trabalhos agrícolas e tornou-se um prato raro e muito apreciado.

O método de secar as lampreias poderá ter a sua origem por analogia ao sistema de tratamento tradicional da carne de porco pela fumagem, tão característico deste concelho. Consiste em abrir a lampreia da boca à cauda, limpá-la de todas as vísceras e esfregá-la bem com o seu próprio sangue. Deixa-se vinte e quatro horas em sal. Depois estica-se bem com a ajuda de finos troços de cana (o que lhe dá uma forma peculiar) e seca-se ao fumo. É aconselhável consumi-la no primeiro ano uma vez que, com o tempo, pode ficar rançosa e perde qualidade no seu sabor. Para a cozinhar, demolha-se durante 4 horas em água bem fria. Tira-se a *espicha* (pequeno nervo ósseo que faz a ligação entre a cabeça e a espinha que percorre toda a lampreia) lava-se bem em água corrente e limpa-se com um pano antes de usar. Quanto à maneira de a confeccionar as mais usuais são: assada na brasa; enrolada com presunto; panada com ovos; cozida com batatas e couves e regada com azeite ou integrada no cozido, como fazem muitas famílias em Melgaço.

Um prato que reúne sabores muito fortes exige um vinho encorpado, com aromas complexos e grande final de boca, como um vinho alvarinho ou espumante de alvarinho de Monção e Melgaço.

Monção⁵²

Cordeiro à Moda de Monção

Uma das “7 Maravilhas à Mesa de Portugal”

Ao longo de gerações foram várias as receitas transmitidas e que ainda nos nossos dias fazem parte das celebrações e festas monçanenses. Faz parte da memória de toda a comunidade a associação de determinados alimentos a momentos festivos.

O consumo de cordeiro na Páscoa remonta a antigas tradições judaicas, que ainda nos dias de hoje estão presentes na gastronomia nacional e em especial na gastronomia monçanense, sendo exemplo o “Cordeiro à Moda de Monção”, cujo modo de confeção perdura no tempo e cujas histórias associadas o tornam ainda mais especial.

Num artigo do periódico “Notícias de Monção” de 1966, é referida uma célebre feira de gado ovino, que se realizava alguns dias antes da Páscoa na freguesia de Pias e onde as pessoas iam comprar o cordeiro “que há-de ser sacrificado à sua gula”.

O “Cordeiro à Moda de Monção”, além de ser consumido no almoço de Páscoa, é o prato principal nos dias de Festa, como por exemplo, no Dia do Corpo de Deus ou no da N. Sr^a das Dores, dois grandes momentos festivos e religiosos da comunidade monçanense, em que a família se reúne para celebrar e conviver.

Existem variadas formas de confeccionar o Cordeiro, mas em Monção também a preparação deste prato é cerimoniosa e requer o seu tempo.

O “Cordeiro à Moda de Monção”, com o peculiar arroz doirado e fumegante, é servido no típico alguidar oval de barro minhoto. “Para confeccionar, é preciso vésperas”, o animal é banhado duas vezes na véspera, colocado no forno, típico



das casas Minhotas, a pingar para o arroz. Este prato requer todos os animais da quinta, o “fuçante, o esgravetante e o escornante”, o caldo da sua cozedura é colocada no alguidar com o arroz e açafraão; por cima uma grelha e o bicho com as patas presas (para não fugir) vai ao forno, a pingar no arroz.

Quem não tem o forno em casa, pode utilizar o forno comunitário que serve toda a aldeia, o importante é na Páscoa comer este soberbo manjar dos deuses.

A especificidade desta iguaria é de tal forma relevante que em 2018 é considerada uma das “7 Maravilhas à Mesa de Portugal”, proporcionando verdadeiros momentos de deleite a quem a prova.

⁵² Fonte: CM de Monção.



Mondim de Basto⁵³

Posta Maronesa

Nos lameiros verdejantes das freguesias de montanha “nasce” a carne bovina maronesa DOP, produto com características sensoriais e nutritivas de elevada qualidade.

O gado maronês da região é uma raça de montanha, primitiva, natural e rústica, com filiação directa no tronco étnico “Negro Ortóide” e origem no “Bos Primogénius”, que povoou a Península Ibérica em estado selvagem. Visão onírica e ancestral é poder contemplar estes notáveis exemplares pastando, em liberdade, nas luxuriantes veigas e lameiros do Bilhó, Travassos e do Bezerral ou nas idílicas encostas do Campo do Seixo, na Senhora da Graça.

Fonte de rendimento para o criador e produto de qualidade para o consumidor, revela-se uma produção sustentável, graças à duradoura e forte relação de respeito entre o Homem, a Natureza e a vida animal.

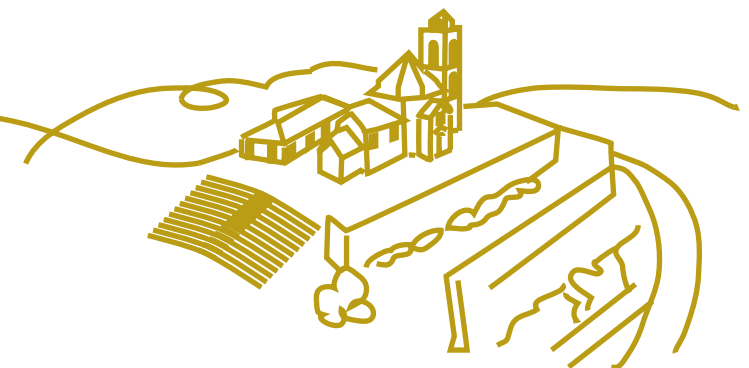
Aqui se fundem a tradição e a gastronomia, num ritmo lento de vida que nos caracteriza. Aqui, nesta envolvência paisagística, histórica, cultural e etnográfica, o prazer gastronómico ganha uma outra dimensão, enquadrando-se perfeitamente, nas novas correntes de *slow food*.

Outrora, nos dias de festa, a vitela maronesa era confeccionada nos fornos de lenha e revelava-se como prato obrigatório. Manjar de luxo, de excelência, do melhor que se tinha para oferecer. Fez as delícias dos menus de casamentos, baptizados e festas anuais. A suculência, o aroma e o “flavor” caraterísticos desta carne, evidenciam-se hoje na “Posta Maronesa”, digna representante do património gastronómico.



São obrigatórios, como acompanhamento, os “espumosos” vinhos de Basto que Camilo Castelo Branco tanto realçou. Ele, inclusivamente, escreveu que os homens de Basto calçavam de pau, vestiam de linho e bebiam vinho de passarinho, referindo-se à vinha de enforcado. Esta receita deve ser harmonizada com o vinho verde, por exemplo: Tintos - Casta Vinhão; Brancos - Casta Azal.

⁵³ Fonte: CM de Mondim de Basto.



Paredes de Coura⁵⁴

Truta à moda de Coura

A truta do rio Coura é referência corrente na obra prima da literatura portuguesa: “A casa grande de Romarigães”, de Aquilino Ribeiro.

Nas suas páginas há várias referências à truta, que deu origem à “truta à moda de Coura”, como forma de homenagear este grande escritor e esta obra especificamente. “Haveria deleite maior que contemplar as trutas, no deflúvio matutino, com a água do córrego a cair no batedeiro dos seixos, oxigenada da frescura do orvalho e do azul do céu?” – pergunta Aquilino Ribeiro na “casa grande de Romarigães”, p. 204.

E continua: “E expediu pelo Coura, o rio mais truteiro do universo, quanto fiel patife encontrou suscetível de lhe trazer boas espécies vivas. Custou-lhe os olhos da cara, mas teve o regalo de ver as águas do seu domínio ilustradas por estes salmonídeos, tão prazenteiros aos olhos como saboroso ao paladar”.

“Certo inverno, as trutas deixaram-se lograr pelo rego de água que transvazou da levada e foram por ele fora até ficar a seco na terra de regadio. O vaqueiro pescou-as a braga enxutas, mas quem as comeu foi o patrão.” p. 27

O padre Gonçalo da Cunha:

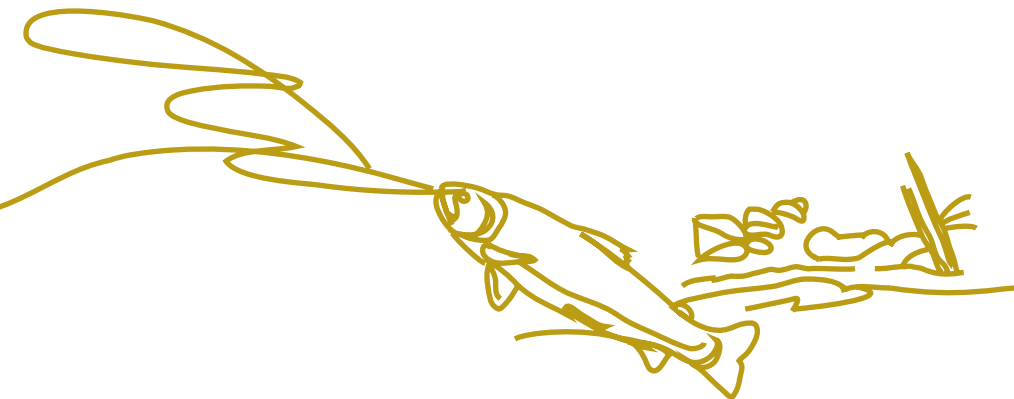
“...deu conta da balsa que as águas ao confluír faziam e surpreendeu, fulgurando suas escamas lantejoiladas, duas boas trutas palmeiras.”

“(...) trutas que pediam bocas que as soubessem apreciar (...) com espinhas cabeça e tudo não há melhor com o seu trancaz de broa para acalentar um quartilho.”

Pode ser acompanhado com vinho verde com casta alvarinho e trajadura.



⁵⁴ Fonte: CM de Paredes de Coura.



Ponte da Barca⁵⁵

Posta Barrosã

Dos costumes ancestrais da serra Amarela, dos cimos graníticos, das ladeiras de vertigens, dos córregos sinuosos, afirmando nos seus primitivos traços comunitários, a génese da nossa história e, na placidez dos vales, nos tons arroxeados do verde-pinho e o sépia aveludado dos soutos, no rebentamento de fontes e riachos que correm para o lendário Lima, o murmúrio das águas, a brandura dos versos de Bernardes!

Ponte da Barca, a velha Terra da Nóbrega, com os seus cinco coutos e uma honra, terra de muitos caminhos, pois ali afluíam os peregrinos que, de Braga se deslocavam até Santiago de Compostela e da Ribeira Lima a Orense, pelo Lindoso. Mas não era só por ser «Caminhos de Santiago» que as Terras da Nóbrega justificavam a sua influência nas bacias dos rios Lima e Homem e a que as suas 31 freguesias fizeram jus.

Voltando a um ex-libris da região! À gastronomia! Começemos pela serra Amarela, referência emblemática da raça barrosã, cuja carne é um autêntico manjar dos reis, dádiva suprema da serra onde pastam e que lhes confere um sabor único e da natureza! A raça Barrosã marca um concelho, uma região, as suas gentes e um modo de vida na montanha.



⁵⁵ Fonte: CM de Ponte da Barca.



Ponte de Lima⁵⁶

Arroz de Sarrabulho à moda de Ponte de Lima

Em Ponte de Lima, falar de “Arroz de sarrabulho à moda de Ponte de Lima” é falar de tradição, património cultural e de identidade.

A genuína receita do Arroz de Sarrabulho remontará ao século XIX, podendo esta afirmação ser comprovada pelas referências encontradas nos arquivos de família do Paço de Vitorino e do Solar de Bertandos. Nascido no seio familiar – quer de famílias de lavradores quer de famílias fidalgas – o “Arroz de sarrabulho à moda de Ponte de Lima”, a partir da primeira metade do séc. XX, sai da esfera familiar para constar dos cardápios dos restaurantes, pensões e casas de pasto, pela intervenção de Clara Penha, dona de uma das mais importantes pensões de Ponte de Lima, que também foi escola por onde passaram diversas jovens do concelho, que aí aprenderam a confeccionar o “Arroz de sarrabulho à moda de Ponte de Lima”, sempre com base na originalidade, autenticidade e qualidade, tornando-se também elas grandes cozinheiras e embaixadoras desta receita.

Este prato tradicional do Minho, com forte enraizamento em Ponte de Lima que lhe tem dado um lugar de destaque no cardápio de gastronomia local era, originariamente, servido aquando da matança do porco, realizada na época fria entre novembro e dezembro. Nessa ocasião, fazia-se um aproveitamento quase total do animal (carne, miúdos e vísceras) e com o sangue, devidamente coalhado e preparado com vinagre, fazia-se o arroz (com galinha, carne de vaca e de porco desfiadas) que acompanhava os tradicionais rojões, a tripa enfarinhada, as belou-ras e as chouriças de carne e de verde, sem esquecer os condimentos e as especiarias.

O “Arroz de sarrabulho à moda de Ponte de Lima” é uma das maiores marcas da identidade do concelho, traduzindo-se por si só numa festa gastronómica.



O prato deve ser harmonizado com Vinho Verde da casta Vinhão.

⁵⁶ Fonte: CM de Ponte de Lima.



Póvoa de Lanhoso⁵⁷

Bife à Romaria de Porto d'Ave

Nas margens do Rio Ave, em Taíde, Póvoa de Lanhoso, há um lugar - o de Porto d'Ave - onde em 1730 se ergueu o Santuário de Nossa Senhora que do lugar tomou nome. Ano em que, por um milagre, despontou tão encantadora beleza, que se elevou ao nível de um barroco sério e digno, enriquecido por grandiosos painéis de azulejos joaninos, e por onde ecoam os sons do órgão de tubos de estilo rococó que ali permanece, pelo menos em parte.

Em torno de tão nobre artifício do homem, um santuário inspirado pelo divino e para o divino, existiam inúmeros campos de cultivo e pastorícia, cobertos por extensos mantos verdejantes, bafejados e abençoados pelas águas límpidas do Ave. A riqueza destas pastagens propiciou, por séculos, a criação de gado que viria a ser elo de união e festejo com os romeiros que se deslocavam ao Santuário em número incalculável. Ainda hoje assim acontece. Vindos de tantos lados, em pequenos e grandes grupos, ali rumam como se fosse um momento marcado no tempo de reencontro de amigos, sob uma devoção comum.

Não tardou que ali, comerciantes e produtores, achassem proveitos, atraindo produtores de gado de outras paragens, incluindo das Terras de Barroso. Apareciam assim novas carnes que as criativas cozinheiras - mães e mulheres de famílias - elaboraram, fazendo acontecer um dos mais originais pratos gastronómicos nacionais - o bife à Romaria - com tamanho a sair do prato, coberto por cebolada feita com mão segura, dando um sabor único e uma imagem original que só nestas terras se pode experienciar. À sobremesa, não há como contrariar o "melão casca de carvalho", uma tradição importada dentro da própria região, que ganhou um lugar de destaque à mesa da romaria, chegando a conquistar espaço no seu nome popular.



⁵⁷ Fonte: CM de Póvoa de Lanhoso.

Terras do Bouro⁵⁸

O Cabrito biológico à Serra do Gerês

“Há sítios do mundo que são como certas existências humanas: tudo se conjuga para que nada falte à sua grandeza e perfeição. Este Gerês é um deles”.

Miguel Torga

É nesta serra de beleza ímpar que nasce um produto de uma grandiosidade e sabor, digno do repasto de um rei. O cabrito, que apenas chegava à mesa das gentes do campo por alturas festivas e rituais religiosos, comunhões, casamentos e batizados, atinge o seu apogeu na mesa do almoço do Domingo de Páscoa. Passada a Quaresma, em que era respeitado o jejum e abstinência de carnes, pode-se degustar um cabrito assado no forno à moda de Terras de Bouro.

Prepara-se o almoço do Domingo de Páscoa, uma festa que reúne à volta da mesa família e amigos, e com alguma formalidade se começa a preparação do cabrito. É preciso tratar bem a carne. O ritual começa no dia anterior, um sábado atarefado onde reina a animação na cozinha. Tudo está envolto em ambiente festivo de preparação, arrumação para um dia que se espera de grande alegria. O cabrito é cortado em pedaços grandes que vão ficar em água fresca, limão, louro, alecrim e alhos amassados com a casca, e assim fica neste banho para quebrar um pouco o sabor intenso da carne.

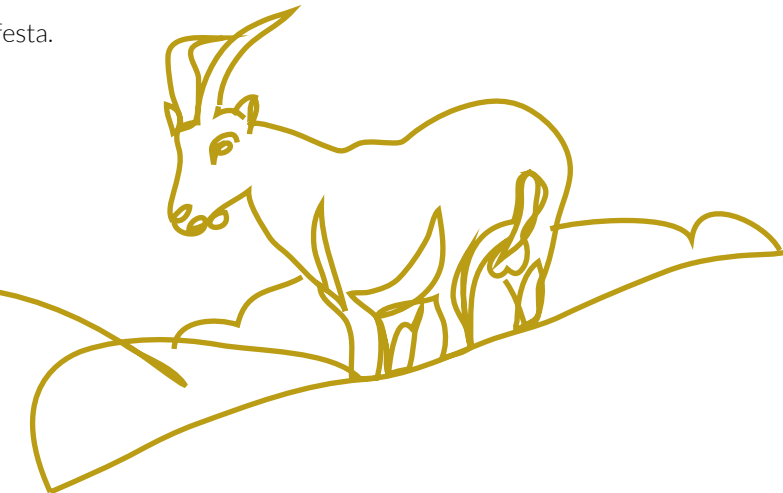
Chega finalmente o Domingo. O som dos sinos tocados com vigor pelas crianças no cortejo da Cruz começa bem cedo. O cabrito começa a ser preparado. Retira-se da água quatro horas antes do almoço corta-se em bocados mais pequenos, com as cebolas e os alhos picados e tempera-se com sal, pimenta, louro, alecrim e o vinho branco. Terminado o tempo da marinada, coloca-se a carne num tabuleiro, juntamente com a marinada, o azeite e as batatas, e vai para o forno de lenha bem quente,



Passados uns minutos o cheirinho do assado espalha-se pelo ar. Dentro de 1.30h vamos ter um tabuleiro de barro com uma carne dourada, umas batatas lourinhas e a mesa bem preparada a espera dos convidados.

O vinho quer-se verde tinto, fresquinho, servido convenientemente em tijelas de barro.

Tudo preparado e pode começar a festa.



⁵⁸ Fonte: CM de Terras do Bouro, Sílvia Ramos.

Valença⁵⁹

Bacalhau à S. Teotónio

A origem desta receita remonta ao ano de 1962, aquando da inauguração da Pousada de Valença, que com o nome do primeiro Santo Português, e filho desta terra, foi batizada a 31 de agosto daquele ano.

Então veio para presidir à cozinha, da que seria a melhor unidade hoteleira do Alto Minho naquela época, o Chefe Pinto natural de Oliveira do Douro. Acabou por cá radicar-se para o resto da sua vida, sendo-lhe confiada a criação do receituário que durante décadas deliciaria quantos decidissem hospedar-se ou re confortar o estômago na Pousada de S. Teotónio. Ao Chefe Pinto deve-se este legado.

O bacalhau à S. Teotónio está nitidamente inspirado na receita do bacalhau à Zé do Pipo. Existem muitas interpretações sobre esta forma de confeccionar bacalhau, o certo é que Zé do Pipo foi o primeiro a usar maionese gratinada num prato de bacalhau. Ele era dono de uma casa de pasto no Porto e, pouco antes, num concurso intitulado “A melhor refeição ao melhor preço”, obteve o primeiro lugar. E o bacalhau à Zé do Pipo virou moda. A partir daí, foram muitos os cozinheiros a criar as suas próprias interpretações. Uma, foi a do Chefe Pinto, na Pousada, em Valença. Embora ficasse um pouco perturbado quando alguém o questionava acerca da originalidade da sua receita, o que é compreensível, numa coisa tinha razão, quando dizia: “o meu bacalhau é frito e não leva puré de batata”.

É inquestionável o contributo do Chefe Pinto para o que seria o futuro da culinária profissional Valenciana. Além das suas criações culinárias, ensinou técnicas aos seus discípulos e nunca escondeu os segredos da sua arte. De junto dos seus fogões saíram outros chefes, que ele formou. Muitos foram oficial cozinhas de restaurantes da nossa praça. Outros, por esse mundo fora. Na bagagem levaram consigo muito do seu saber, tendo até interpretado em versões similares alguns dos seus pratos e, é claro, o “bacalhau à S. Teotónio”.

Refiro outra receita que o chefe Pinto criou, também de bacalhau, que apelidou de “à moda de Elvas”. Tratava-se de uma derivação do “bacalhau à Brás”, só que utilizava a batata cortada em pedaços pequenos e, como guarnição, azeitonas verdes de Elvas laminadas e sem caroço. Com toda a certeza fora por este



motivo que lhe chamou de “à moda de Elvas”, passando também a fazer parte do cardápio de que era responsável.

“Tenho nos meus apontamentos, desde 1977, a receita do bacalhau à S. Teotónio, que me foi cedida por um dos seus discípulos, já falecido, que para mim trabalhou nessa época. Até agora nunca a tornara pública, por várias razões.

Aos que desconheciam a história do bacalhau à S. Teotónio aqui fica ela. Dedico este capítulo à memória do Chefe Pinto e também à dos seus discípulos já falecidos, assim como aos que ainda se encontram entre nós.

Ao divulgar esta receita da criação do Chefe Pinto estamos a prestar-lhe a nossa homenagem, mas também a preservar o que já pode ser considerado Património Gastronómico Valenciano.”

⁵⁹ Fonte: CM de Valença

Viana do Castelo⁶⁰

Bacalhau à Viana

Ilustre vianense e um dos grandes homens dos Descobrimentos, João Álvares Fagundes, foi um destemido navegador pelo Atlântico Norte que, desde o séc. XV, inspirou tantos outros, em busca do tão afamado “fiel amigo”.

Conhecido como o capitão da Terra Nova e descobridor das Ilhas do Bacalhau, esta figura incontornável da História de Portugal valeu ao país nos direitos adquiridos sobre aquela que é, ainda hoje, uma importante zona de pesca do bacalhau.

O porto de Viana do Castelo, outrora primeira porta de entrada marítima do país, albergara numerosas frotas bacalhoieras e importantes firmas importadoras de bacalhau, que arrecadavam peixe de primeira, mandando para outros mercados o de inferior qualidade. Assim, Viana do Castelo foi sempre o epicentro e referência do melhor que provinha de novos horizontes. Ali se aprimorava o bacalhau e se preparava de um modo único e especial.

O mareante histórico Fagundes está imortalizado em estátua imponente, junto a outro dos grandes ícones vianenses desta longa epopeia marítima. O navio hospital Gil Eanes, também batizado como “Misericórdia do Mar”, acompanhou centenas de frotas bacalhoieras prestando assistência e cuidados médicos aos mais debilitados. No atual espaço musealizado, pode imaginar-se todo o manancial de vivências em condições extremas, que os pescadores vianenses viveram a bordo, ao longo de largas décadas do séc. XX.

O famoso “Bacalhau à Viana” é muito mais do que uma nobre interpretação das receitas tradicionais. É ter no paladar o intenso sabor da maresia glacial, pelas mãos de quem o trata como o nosso eterno e “fiel amigo”. É ter a História de Portugal na alma de um prato, que simboliza esta relação genuína, de bravura e de visão além-mar, que nos acompanha desde os Descobrimentos e está gravada na mais ínfima célula da nossa identidade.



E a história continua. A escrever-se a cada dia, em cada casa, em cada prato dos restaurantes e em cada celebração, sempre com o selo de qualidade, de quem se orgulha ter neste prato o sabor de uma longa e bonita história de amor. Um casamento perfeito com um loureiro da região.

⁶⁰ Fonte: CM de Viana do Castelo.



Vieira do Minho⁶¹

Barquilhares

Os barquilhares são uma especialidade centenária envolvida na identidade cultural de Vieira do Minho. A origem dos barquilhares é incerta, e não existe consenso por parte dos seus produtores, no que diz respeito à proveniência deste clássico da doçaria vieirense. A “Grande enciclopédia portuguesa e brasileira” sugere que foi nas festas populares que começaram a surgir tipos de bolacha semelhantes ao atual barquilha, que eram vendidas principalmente por vendedores espanhóis. Acredita-se que o povo adaptou e tentou recriar aquela receita com recurso aos produtos disponíveis na altura, o que levou, eventualmente, à receita e forma atual deste doce. Pensa-se ainda que o instrumento de ferro utilizado na sua confeção é originário dos países nórdicos, onde também é utilizado para a preparação de doçaria tradicional. Ovos, farinha, açúcar amarelo, canela e limão são os ingredientes utilizados na sua confeção. A massa é de preparação simples e apresenta uma consistência cremosa. A particularidade desta iguaria está no processo de cozedura que, ainda hoje, é feita artesanalmente, a fim de garantir uma textura finíssima e estaladiça. Cada barquilha é confeccionado à lareira, num recipiente em ferro previamente aquecido e untado com manteiga, cumprindo as regras de cozedura em lume brando. A massa deve ficar bem fina na superfície quente do ferro. Depois de cozido e ainda quente, é desenformado e enrolado delicadamente com as mãos de forma a obter um cone. É um processo que requer habilidade e destreza, pois a massa endurece rapidamente tornando impossível moldar. Depois de enrolados, os barquilhares devem arrefecer completamente para que endureçam e fiquem estaladiços. De seguida, devem ser acondicionados numa lata hermética para que possam ser conservados vários dias.

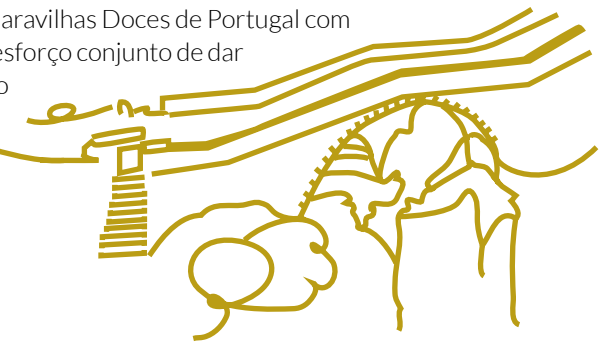
O utensílio utilizado na preparação desta bolacha é uma espécie de prensa artesanal. Este deve ser encomendado, pois é feito especialmente para quem se dedica à confeção deste doce. Este objeto tem cerca de 70 cm de comprimento, dispõe de dois ferros cruzados em tesoura que nas extremidades têm dois discos de metal com cerca de 15 cm de diâmetro. É nesses discos que é vertida a massa antes do processo de cozedura.



Manda a tradição que os barquilhares devem ser degustados com produtos e sobremesas típicos do Natal e da Páscoa, tais como o leite-creme, o mel, a marmelada e o queijo, ou com compotas caseiras. Atualmente, este produto tem ganho novas versões mais contemporâneas. Há quem arrisque e inove, recheando-os, por exemplo, com gelado, mousse de chocolate, creme de chocolate ou fruta.

Este doce não se encontra à venda em espaços comerciais, e são raros os que ainda confeccionam e vendem os barquilhares. Para aquisição deste clássico vieirense, é necessário recorrer a contacto e encomendar. Em 2019, a Câmara Municipal de Vieira do Minho concorreu às 7 Maravilhas Doces de Portugal com os barquilhares, ficando pelas semi-finais, num esforço conjunto de dar a conhecer e partilhar com toda a nação, e não deixar que caiam no esquecimento.

⁶¹ Fonte: CM de Vieira do Minho.



Vila Nova de Cerveira⁶²

Debulho de Sável

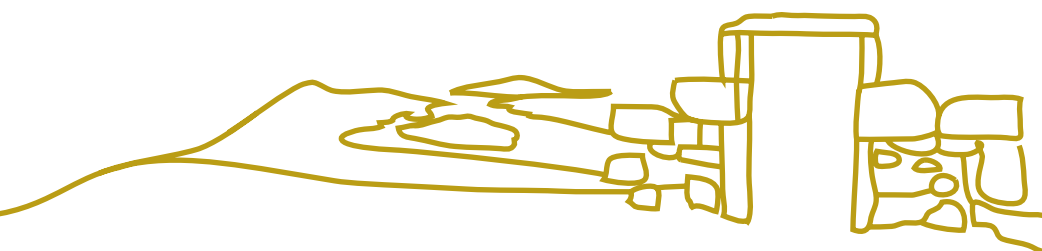
Em Cerveira, a gastronomia tradicional é secular e tem sabor a rio. É da forte relação com o rio Minho e toda uma história ligada à atividade piscatória que surge o sável, peixe símbolo do rio Minho, pelas suas características e pela importância que representava na economia da comunidade que se dedicava à pesca. Com a entrada da Primavera, chegavam a pescar-se aos milhares por dia.

A pesca do Sável obedecia a normas específicas. Os pescadores organizavam-se em “Cobradas”, cada uma composta por vários barcos. A época do sável era de bons ganhos e fartura em casa. Cabia à mulher do pescador a tarefa de vender o sável às postas, de porta em porta. E como a necessidade aguça o engenho, havia que encontrar uma forma de aproveitamento das partes do sável menos requisitadas (a cabeça, o rabo, as postas mais pequenas e as ovas), que compõem o Debulho de Sável. Depois do Sável limpo e arranjado, o Debulho deve marinar algumas horas numa calda com vinho verde tinto, sal, salsa, pimenta, alho, cravinho e vinagre.

Para cozinhar, pica-se uma cebola grande, junta-se um pouco de azeite, o Debulho e a respetiva calda. Vai ao lume e cozido o peixe, retira-se para um recipiente. À calda inicial junta-se a água necessária para cozer o arroz. Logo que o arroz esteja cozido, junta-se o Debulho e retificam-se os temperos. Deixa-se repousar uns minutos, serve-se o arroz a fugir pelo prato.

As postas maiores, são cortadas fininhas e fritas para acompanhar o Debulho de Sável, um divino arroz de Sável, aromatizado com uma mescla de especiarias e ervas aromáticas, que lhe conferem o estatuto de genuíno e inconfundível.

Este prato deve ser harmonizado como vinho verde, casta Loureiro.



⁶² Fonte: CM de Vila Nova de Cerveira.

Vila Nova de Famalicão⁶³

Galinha Mourisca

Vila Nova de Famalicão tem um vasto legado de referências históricas ligadas à restauração, sendo conhecido pela qualidade e pelo ecletismo da sua oferta dentro da gastronomia regional minhota. A “Boa Cozinha todo o ano” é, por isso, a nossa estratégia promocional, com um conjunto alargado de excelentes propostas para as melhores experiências de degustação.

A Galinha Mourisca constitui uma extraordinária oportunidade para se evocar esse ADN, convocando a obra do escritor Camilo Castelo Branco para se contar histórias à mesa e reforçar a Rota turística em torno desta personalidade – Camilo: rotas do escritor. Trata-se de um receituário muito antigo, que foi revisitado com notável detalhe no século XIX na obra “O santo da montanha”, da autoria do escritor, e que se configura como um eixo gastronómico essencial nesta rota.

As primeiras referências bibliográficas sobre a Galinha Mourisca datam do séc. XVI e surgem nos manuscritos de receitas da Infanta D. Maria, mais tarde publicados em livro. Em 1680, pelas mãos de Domingos Rodrigues, cozinheiro do Conde de Vimioso, é publicado o livro “Arte de cozinha”, o mais antigo documento impresso de receitas culinárias portuguesas de que há registo. Considerado por muitos um dos mais importantes documentos históricos da gastronomia portuguesa, descreve também a receita da “Galinha mourisca”, apresentando ligeiras diferenças, embora o perfil do prato seja em tudo semelhante às referências anteriores.

A extensa obra de Camilo Castelo Branco é muito rica em referências gastronómicas e é tal o detalhe, que as suas descrições são capazes de ativar as papilas gustativas, transportando para a degustação de muitos pratos regionais contemporâneos do escritor, mas também variadíssimas iguarias que faziam parte do seu imaginário e das suas viagens para outras latitudes. Livros como



“Eusébio Macário”, “Coração, cabeça e estômago” ou “A brasileira de Prazins” são bons exemplos. Em 1866, através da personagem D. José de Noronha, no livro “O santo da montanha”, Camilo Castelo Branco, para além das habituais descrições de carácter sensorial, apresenta uma receita de carácter técnico, que é praticamente igual à de Domingos Rodrigues em “Arte de cozinha”. Crê-se que o escritor teria na sua biblioteca uma das muitas edições deste livro. Crê-se igualmente que Camilo, amante confesso da boa cozinha, se terá deliciado muitas vezes com estes sabores na sua casa, em S. Miguel de Seide, no concelho de Vila Nova de Famalicão, hoje Casa-Museu, residência do escritor Camilo Castelo Branco ao longo de cerca de 30 anos.

⁶³ Fonte: CM de Vila Nova de Famalicão.



O escritor nasceu em Lisboa, em 1825, viveu em Trás-os-Montes, estudou no Porto e em Coimbra, mudando-se para Famalicão, fruto da sua paixão por Ana Plácido, com quem viveu em São Miguel de Seide e onde escreveu as mais belas páginas da literatura portuguesa.

A Galinha Mourisca foi recentemente reinterpretada pelos Chefs Renato Cunha e Lígia Santos, sendo que a Galinha Mourisca no Século XXI apresenta um renovado sabor, respeitando sempre os cânones e a valorização dos produtos locais, podendo ser degustada num dos 7 restaurantes aderentes, em Famalicão.

Sugestão de harmonização com vinho

O perfil deste prato, condimentado e com sabores fortes e persistentes, constitui um enorme desafio para a harmonização com vinhos. No entanto, o desafio pode constituir uma oportunidade. A opção recomendável é não procurar um vinho que iguale a intensidade do prato, mas antes conviver com ele, usando-se a frescura e a intensidade aromática de um Vinho Verde.

Recomenda-se um branco da região, preferencialmente do concelho de Vila Nova de Famalicão, podendo ser de lote ou um monovarietal. Caso se opte por este último, um vinho da casta loureiro - possivelmente a casta mais expressiva da região, habitualmente com um perfil aromático, floral e cítrico e sabor frutado e igualmente cítrico -, é uma boa opção para acalmar a fogueira das especiarias presentes no prato, pelo que se recomenda também uma temperatura de serviço mais baixa que o habitual.

Vila Verde⁶⁴

Arroz Pica no Chão à moda de Vila Verde

O Arroz de Pica no Chão à moda de Vila Verde, hoje uma marca registada, integra o receituário da cozinha tradicional do concelho e é resultado dos saberes transmitidos de geração em geração, sendo confeccionado com os animais criados ao ar livre, que se alimentam daquilo que “picam no chão”.

Segundo o gastrónomo Virgílio Nogueiro Gomes (2012), na sua crónica “Cabidela e Pica no Chão”, a cabidela em Portugal continua ligada aos conceitos de certas cozinhas regionais e em particular à do Minho, erguendo a bandeira das cabidelas associadas ao seu “Arroz de Pica no chão” de que o concelho de Vila Verde tem sido promotor gastronómico através dos eventos regionais, nomeadamente da “Festas das Colheitas”, que se realiza na primeira semana de outubro, que inclui o Festival Gastronómico onde o “Arroz de Pica no Chão” e naturalmente o vinho verde têm posto de honra, e ainda, os “Fins-de-semana gastronómicos” dinamizados em novembro, com a colaboração dos restaurantes locais, que têm permitido o reconhecimento de Vila Verde como “Capital do Pica no Chão”.

Conta-se que Maria Vila Verde, lavradeira nas terras do Cávado, apregoava com orgulho, na Feira do Pico, o valor dos seus frangos criados nos campos verdejantes e alimentados de milho e verduras que iam “picando”. De facto, os seus galináceos evidenciavam-se pelo porte e pela diversidade de cores, ora amarela, ora pedrês, ora preta.

Entre os pregões que se misturavam com o cacarejo das aves, a tia Maria gabava-se, para quem a quisesse ouvir, do delicioso “Arroz de Pica no Chão”



que preparava aos domingos, depois da missa, para os familiares e amigos. Um verdadeiro manjar, na sua opinião! Detentora de uma receita única, afirmava ela, o segredo do prato estava na qualidade dos seus frangos, na cozedura do arroz e do sangue, um fortificante para quem trabalha de sol a sol, ao que junta um bom vinagre de vinho verde tinto, entre outros condimentos nada dispendiosos como o sal, a cebola, o alho, o azeite, não esquecendo a carne de porco fumada. O arroz é “malandro” e chega para muitos comensais. Do lume sai imediatamente para a

⁶⁴ Fonte: CM de Vila Verde.



mesa, servido na panela de ferro e ornamentado com um raminho de salsa fresca, acompanhado pelo vinho verde tinto da região.

Uma iguaria que desbanca qualquer banquete de uma Casa Real! E deste modo, Maria Vila Verde foi divulgando os segredos deste prato gastronómico, o “Arroz de Pica no Chão à moda de Vila Verde”, que conquistou o apreço de todos e como reflexo do saber fazer passou a ser servido nos restaurantes do concelho.

Esta receita deve ser harmonizada com o vinho verde tinto da Região, pela sua frescura e intensidade aromática.

Vizela⁶⁵

Bolinhol de Vizela

Há mais de 130 anos que o “Bolinhol” faz parte do património gastronómico de Vizela, concentrando em si características históricas, culturais e económicas relevantes. De acordo com recolha histórica, a sua génese remonta ao ano de 1884.

A história do “Bolinhol”, e o seu crescente destaque na doçaria vizelense, verifica-se a par do desenvolvimento das Termas de Vizela e, por inerência, da própria localidade. Sobretudo a partir do início do século XX, com a realização de importantes obras na rede de transportes e comunicações, ingleses ligados ao comércio do Vinho do Porto, assim como turistas oriundos do Norte de Portugal e de Espanha, todos com significativo poder económico, escolhiam Vizela para frequentarem as Termas. O estabelecimento termal contava com condições que granjearam a Vizela o título de “Rainha das Termas de Portugal” e a reputação de ter o melhor complexo termal do país e um dos melhores da Europa. Ao mesmo tempo, procuravam e encontravam a simpatia dos vizelenses, uma cozinha de qualidade e o “Bolinhol”.

Em 1921, acrescentando valor ao produto e reforçando a sua própria identidade, pelo Instituto Nacional de Propriedade Industrial foi deferido o pedido de registo do formato, retangular, do então já afamado “pão-de-ló coberto de Vizela”. Ao longo dos tempos, o reconhecimento da arte e da qualidade do produto materializou-se na atribuição de diversos prémios, dos quais se destaca o troféu “Tradição e Prestígio”, em 1986, e o troféu internacional “Estrela de Ouro à Qualidade”, em 2004, tendo sido em 2019 um dos doces vencedores do concurso “7 Maravilhas Doces de Portugal”.



⁶⁵ Fonte: CM de Vizela.



Receitas

A fome é o melhor tempero



Broa, bolo e pão

Pão quente: nem a são nem a doente

BICA NA PEDRA OU NO FORNO DE LENHA⁶⁶

INGREDIENTES

2 kg de farinha de milho peneirada;
azeite q.b.;
sal q.b.;
1 litro de água a ferver.

PREPARAÇÃO

Ferve-se cerca de 1 litro de água temperada com uma pitada de sal e um fio de azeite. Amassa-se muito bem a farinha de milho com água a ferver. Depois de bem amassada molda-se numa bola espalmada em forma circular. Faz-se uma fogueira junto de uma pedra lisa, colocada na vertical. Quando a pedra estiver bem quente, coloca-se a massa moldada em forma circular espalmada e vai-se virando até ficar bem cozida. Também pode substituir-se a pedra quente pelo forno de lenha.

A bica acompanha muito bem pratos como o cozido ou peixe frito, preferencialmente, sardinhas ou sável.

⁶⁶ Fonte: CM de Melgaço, receita gentilmente cedida pela Senhora D. Albertina Fernandes.

BOLA DA FRIGIDEIRA⁶⁷

INGREDIENTES

2 kg de farinha de milho;
½ kg de farinha de centeio;
fermento de broa q.b.;
banha de porco q.b.;
unto q.b.;
carnes fumadas em pedaços pequenos;
água a ferver q.b.

PREPARAÇÃO

Amassa-se tudo com água a ferver temperada com sal e deixa-se levedar ¾ de hora. Estende-se a massa e parte-se em duas metades espalmadas de forma circular. Cobre-se uma parte com as carnes fumadas aos bocadinhos, cobrindo-a com a outra metade da massa. Por cima coloca-se farinha de trigo para alisar e vai à frigideira fritar com banha de porco e unto. Junto com o restante recheio podem também colocar-se rojões.

⁶⁷ Fonte: SAMPAIO, 1993.

BOLA DE CARNE⁶⁸

INGREDIENTES

350 gr de farinha;
60 gr de fermento de padeiro;
2 dl de leite;
80 gr de margarina;
manteiga q.b.;
sal q.b.;
pão ralado q.b.;
carnes (fiambre, mortadela, chouriço)

PREPARAÇÃO

Dissolve-se o fermento no leite morno. Derrete-se a margarina em banho-maria. Mistura-se a farinha com o leite e a margarina. Depois de bem batida, coloca-se a massa num tabuleiro, untado com manteiga e polvilhado com pão ralado, e fazem-se camadas com as carnes. Vai ao forno até cozer.

⁶⁸ Fonte: Receita gentilmente cedida pela Senhora D. Maria Alcina Fernandes, de Ponte da Barca.

BOLA DE CARNE⁶⁹

INGREDIENTES

1 kg de farinha de trigo;
30 gr de fermento de padeiro;
2,5 dl de leite;
1 copo de azeite;
1 chouriço de carne;
150 g de presunto;
8 ovos;
sal q.b.

Broa, bolo e pão

Pão quente: nem a são nem a doente

PREPARAÇÃO

Dilua o fermento num pouco de água morna com o sal e junte metade da farinha. Amasse muito bem e acrescente o leite morno, seis ovos, a restante farinha e o azeite. Trabalhe vigorosamente a massa. Faça uma cruz e diga: "Deus te acrescente para que dê para toda a gente". Deixe levedar, aproximadamente, uma hora. Estenda dois terços da massa e forre, com ela, um tabuleiro de ir ao forno. Coloque, no meio, o chouriço e o presunto cortado aos bocados. Cubra com a restante massa e enrole os lados para não abrirem. Pincele com duas gemas e leve ao forno a cozer durante trinta e cinco minutos.

⁶⁹ Fonte: PEIXOTO, 2007: 15.

BOLO DE CARNE⁷⁰

INGREDIENTES

2 kg de farinha de milho;
1 kg de farinha de centeio;
50 gr de fermento de padeiro;
carne de porco ou chouriço de carne;
1 colher de sopa de sal;
água tépida q.b.

PREPARAÇÃO

Peneire as farinhas, junte a água tépida a que misturou o fermento e o sal e amasse vigorosamente. Deixe levedar a

Broa, bolo e pão

Pão quente: nem a são nem a doente

massa cerca de uma hora. Deite-a na pá de ir ao forno e, com as mãos, tenda-a de forma espalmada e arredondada. Com um pau de loureiro, afiado, pique-a para não enfolar. Coloque, sobre ela, a carne de porco entremeada ou chouriço de carne, ligeiramente. Leve ao forno de pão, com a porta aberta, cerca de dez minutos.

⁷⁰ Fonte: PEIXOTO, 2007: 16.

BOLA NO FORNO DA BROA⁷¹

INGREDIENTES

2 kg de farinha de milho;
½ kg de farinha de centeio;
fermento de broa q.b.;
carnes fumadas em pedaços pequenos

PREPARAÇÃO

Amassa-se tudo com água a ferver temperada com sal e deixa-se levedar ¾ de hora. Estende-se a massa e parte-se em duas metades espalmadas de forma circular. Cobre-se uma parte com as carnes fumadas aos bocadinhos, cobrindo-a com a outra metade da massa. Por cima coloca-se farinha de trigo para alisar e vai ao forno quente (de pão) com a porta aberta.

⁷¹ Fonte: SAMPAIO, 1993.

BOLO DE PÃO DE MILHO COM CARNE⁷²

INGREDIENTES

1 kg de farinha de milho;
200 gr de farinha de centeio;
150 gr de fermento;
chouriça e toucinho entremeado ou sardinhas;
sal q.b.

PREPARAÇÃO

Peneirar as farinhas e juntar o sal e o fermento. Juntar um pouco de água a ferver, e amassar bem para que a massa fique homogénea. Deixar repousar 1 hora, até a massa começar a «abrir». Formar um círculo com a massa, e colocar na pá do forno previamente polvilhada com farinha.

Com chouriça: cortar em pedacinhos a chouriça e o toucinho entremeado. Colocar por cima da massa preparada e enterrar ligeiramente as carnes. Levar ao forno de lenha, bem quente, deixando a porta aberta durante a cozedura. Quando estiver lourinho retirar e servir de imediato.

Com sardinha: amassar as sardinhas e temperar com sal. Colocar as sardinhas sobre a massa preparada, viradas de barriga para cima, e enterrando-as ligeiramente na massa. Regar com molho verde ou cebolada e levar ao forno bem quente a cozer. Quando

estiver tostado, retirar e servir de imediato.

⁷² Fonte: ALVES, 2015: 60.

BOLO DE PÃO MILHO⁷³

INGREDIENTES

1 kg de farinha milha;
200 gr de farinha de centeio;
150 gr de fermento de farinha milha;
sal q.b.

PREPARAÇÃO

Peneiram-se as farinhas, deitando-se umas pedrinhas de sal e em seguida o fermento. Escalda-se (com água a ferver) de maneira a que a massa fique homogénea e amassa-se bem. Deixa-se repousar cerca de 1 hora até que a massa comece a abrir ou levedar. Com esta forma-se um círculo. Polvilha-se a pá do forno com farinha e coloca-se a massa em cima.

⁷³ Fonte: SAMPAIO, 1993.

BOLO DE PÃO MILHO COM CHOURIÇA⁷⁴

PREPARAÇÃO

Cortam-se pedacinhos de chouriça de carne, de chouriça de sangue, bem como de toucinho entremeado e salgado. Colocam-se por cima da massa, calcando-se de forma a “enterrar” ligeiramente as carnes na massa.

Broa, bolo e pão

Pão quente: nem a são nem a doente

Leva-se ao forno, já bastante quente, o tempo suficiente para que o bolo fique louro. Esta operação realiza-se com a porta aberta do forno do pão. Serve-se quentinho.

⁷⁴ Fonte: SAMPAIO, 1993.

BOLO DE PÃO MILHO COM CHOURIÇA COBERTO⁷⁵

PREPARAÇÃO

Prepara-se a massa, mas em dobro, para se obter 2 círculos. Polvilha-se de farinha a pá e coloca-se por cima uma das ‘rodela’. Em seguida, dispõem-se as carnes a gosto (chouriça de carne, de sangue, toucinho entremeado, presunto). Cobre-se, agora, com o segundo círculo, unindo ambos grosseiramente. Vai ao forno de cozer o pão até que a massa aloure. Serve-se enquanto estiver quente.

⁷⁵ Fonte: SAMPAIO, 1993.

BOLO DE PÃO MILHO COM CHOURIÇA NA SERTÃ⁷⁶

PREPARAÇÃO

Forma-se um círculo com a massa e dispõem-se as carnes por cima (chouriça de sangue, chouriça de carne, toucinho entremeado, presunto). Tiram-se, entretanto, algumas brasas do forno do pão para a lareira. Coloca-se a sertã por

Broa, bolo e pão

Pão quente: nem a são nem a doente

cima a aquecer, com um pouco de azeite ou toucinho gordo. Introduce-se o bolo na sertã e deixa-se cozer lentamente. Servir bem quente. Seca-se ao fumo. É aconselhável consumi-la no primeiro ano pois com o correr do tempo pode ficar rançosa e perde qualidade o seu sabor.

⁷⁶ Fonte: SAMPAIO, 1993.

BOLO DE PÃO MILHO COM SARDINHA⁷⁷

PREPARAÇÃO

Arranjam-se e limpam-se de vísceras 6 sardinhas. Temperam-se com sal. Em seguida, colocam-se sobre a massa, fazendo pressão sob as mesmas (para que as sardinhas fiquem apoiadas na massa) e de “barriga” para cima. Regam-se, então, com molho verde ou de cebolada. Leva-se o bolo ao forno, até que fique tostadinho por cima. Serve-se bem quente.

⁷⁷ Fonte: SAMPAIO, 1993.

BOLO TRADICIONAL COM PETINGA⁷⁸

INGREDIENTES

3 kg farinha milha;
1 kg farinha de centeio;
200 gr levedura de padeiro;

1 kg de petinga;
3 litros água;
sal q.b.

PREPARAÇÃO

Aquecer a água conforme a quantidade de farinha a amassar. Verter a água num recipiente e juntar a levedura de padeiro, temperando com sal. Usar este preparado para amassar a farinha milha. Amassar bem e depois juntar à mistura a farinha de centeio ou farinha de trigo. De seguida, misturar bem a massa e deixar a levedar. Num recipiente ao lado temperar a petinga com sal. Quando a massa estiver levedada está pronta a ir para o forno. Utilizar a pá de padeiro para dispor a massa, formar círculos e inserir a petinga na massa. Levar os bolos a cozer no forno em temperatura média.

⁷⁸ Fonte: Receita gentilmente cedida pela Senhora D. Arminda Barros, através da CM de Barcelos.

BOLO TRADICIONAL COM TORRESMOS⁷⁹

INGREDIENTES

3 kg farinha milha;
1 kg farinha de centeio;
200 gr levedura de padeiro;
1 kg carne de porco entremeada de salmoura;
3 litros água;
sal q.b.

PREPARAÇÃO

Aquecer a água conforme a quantidade de farinha a amassar. Verter a água num recipiente e juntar a levedura de padeiro, temperando com sal. Usar este preparado para amassar a farinha milha. Amassar bem e depois juntar à mistura a farinha de centeio ou farinha de trigo. De seguida, misturar bem a massa e deixar a levedar. Preparar a carne, passar bem por água para retirar a salmoura da carne e de seguida partir em pequenas fatias finas. Depois de levedada, a massa está pronta a ir para o forno. Utilizar a pá de padeiro para dispor a massa, formar círculos e inserir a carne cortada em cima da massa. Levar os bolos a cozer no forno em temperatura média. Quando a carne estiver passada de um lado, virá-la para passar do outro, tornando-os assim mais saborosos.

⁷⁹ Fonte: Receita gentilmente cedida pela Senhora D. Arminda Barros, através da CM de Barcelos.

BROA DE MILHO DE MELGAÇO⁸⁰

INGREDIENTES

Farinha de milho;
farinha de centeio;
fermento caseiro (fermento natural formado por um bocado de massa recuperado da última cozedura e que se guardou);
água;
sal q.b.

Broa, bolo e pão

Pão quente: nem a são nem a doente

PREPARAÇÃO

Peneira-se a farinha para uma masseira (antigamente a peneira dispensava-se de modo a fazer render mais a farinha). Escalda-se a farinha com água a ferver temperada com sal e mistura-se a farinha de centeio (para ligar) e o fermento caseiro. Amassa-se muito bem, com vagar. Depois de tudo muito bem alisado, traça-se sobre a massa uma cruz dizendo “S. Vicente te acrescente, S. Mamede te levede. Em louvor de S. Gonçalo, nem ensosso nem salgado...”. Concluída aquela operação, fecha-se a tampa da masseira e aguarda-se que a massa levede. Percebe-se que a massa está lêveda quando começa a abrir rachadelas/fendas e aumenta de volume.

Entretanto, acende-se o forno com lenha seca e vai-se acrescentando mais lenha. Com o forno aquecido ao rubro, chega a altura de se enforar o pão. Antes de se introduzirem as broas ou petelas, o forno deve ser limpo das brasas. Esta operação tradicionalmente fazia-se com uma pequena pá apropriada e uma vassoura de giesta.

Depois de levedada a massa é retirada às porções e colocada na cunca (utensílio de madeira utilizado para dar forma à broa). Coloca-se a broa numa pá de madeira, polvilha-se com um pouco mais de farinha e insere-se no forno, que já deve estar com temperatura ideal

Broa, bolo e pão

Pão quente: nem a são nem a doente

para cozer a broa. As broas ou petelas eram feitas, mais ou menos altas, consoante as necessidades de espaço de que dispunha o forno. Sobre as broas era desenhada uma cruz, acompanhada das seguintes palavras: “Deus te acrescente, dentro do forno, fora do forno, para pobres e ricos, todos os que baterem ao portal...”. Depois de bem acondicionadas no forno, tapa-se muito bem a porta, tendo o cuidado de vez em quando, espreitar para ver se está tudo vedado ou se há qualquer fuga de vapor de água e calor. Depois de cozer cerca de duas horas, o pão retira-se do forno e está pronto para ser consumido.

⁸⁰ Fonte: CM de Melgaço.

BROA DE MILHO DE TERRAS DO BOURO⁸¹

INGREDIENTES

15 kg farinha de milho;
8 kg farinha de centeio;
50 gr fermento;
2 manadas de sal;
1 couve-galega;
20 litros de água

PREPARAÇÃO

Acender o forno de lenha uma hora antes de começar a amassar a broa. Colocar ao lume uma panela com a água e o sal, sem deixar ferver. Peneirar

a farinha de milho para a maceira retirando o farelo para outro recipiente (o beijinho). Acrescentar alguma água à farinha. Peneirar a farinha de centeio e acrescentar à massa anterior. Acrescentar o fermento e juntar água de novo. Amassar tudo, com as mãos bem abertas durante 30 minutos. Colocar a massa toda junta e alisar com a mão. Colocar farinha de centeio por cima da massa. De seguida, manda a tradição, fazer uma cruz no centro da massa e dizer: Oh Senhor, acrescenta-te à massa e faz com que cresça! Fechar a maceira e deixar levedar cerca de 1 h 30 m (a massa está lêveda quando à superfície aparecem algumas frestas). Limpar bem o forno, com um varredouro deixando apenas algumas brasas e pinhas à entrada do forno (para dar cora ou seja, fazer com que o pão cresça). Com a ajuda de um prato e da rapadeira, deitar para a gamela um pouco da massa com um pouco da farinha de centeio, e padejar. De seguida deitar a massa já padejada para a pá e enformar. Repetir o processo até finalizar a massa. As broas que ficam junto à porta do forno devem ser colocadas sobre uma folha de couve-galega, para que não fiquem queimadas. Tapar a entrada do forno com a porta cobrindo as suas extremidades com o farelo de centeio que sobrou de peneirar a farinha, um pouco de cinza, misturados com água. Deixar cozer 1 h

30 m e após este tempo, abrir o forno e «acordar» o pão, ou seja, com um pau bater ao de leve nas broas. De seguida retirar do forno e deixar arrefecer.

⁸¹ Fonte: ALVES, 2015: 50.

BROA TRADICIONAL DE MILHO⁸²

INGREDIENTES

2,5 kg de farinha de milho;
1 kg de farinha de centeio;
40 gr de sal;
2 litros de água tépida;
400 gr de fermento de padeiro

PREPARAÇÃO

Coloque as farinhas numa masseira, junte a água tépida temperada com sal, a que se misturou o fermento, e amasse vigorosamente, tantas vezes quantos os “cantos da masseira”. Encoste a massa a um canto e faça uma cruz acompanhada de uma reza: “S. Vicente te acrescente, S. Romão faça bom pão, em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo”. Deixe repousar a massa, bem agasalhada, para que “finte” melhor. Enquanto a massa leveda (cerca de 1 hora), aqueça o forno de pão, durante duas horas, com lenha de carvalho ou vides. Quando a massa estiver levedada, está na hora de “tender” o pão. Deite a porção que deseja (dependendo do tamanho da broa) na gamela e padeje até ficar

Broa, bolo e pão

Pão quente: nem a são nem a doente

arredondada. Antes de meter as broas no forno, limpe-o com uma vassoura de giesta verde. Coloque a massa no forno e, com a pá, faça uma cruz na porta e diga: “Eu a comer, tu a crescer, que nunca te possa vencer, dentro do forno, fora do forno, Deus te abençoe como abençoou o mundo todo”. Reze uma Ave-Maria e um Padre-Nosso às Alminhas. Finalmente, quando o pão já estiver dentro do forno e antes de fechar a porta, deite duas “manadas” de farinha em cima das broas para não ficarem “carecas”. Retire, ao fim de uma hora e meio ou duas horas, consoante o tamanho da broa.

⁸² Fonte: PEIXOTO, 2007: 18.

FOLAR DE CARNE⁸³

INGREDIENTES

500 gr de farinha de trigo;
200 gr de presunto;
15 gr de fermento de padeiro;
75 gr de manteiga;
75 gr de banha de porco;
5 dl de azeite;
½ frango cozido ou assado;
½ chouriça de carne;
1 ovo batido;
5 ovos;
farinha q.b.;
azeite q.b.;
Sal

Broa, bolo e pão

Pão quente: nem a são nem a doente

PREPARAÇÃO

Juntar a farinha, a manteiga, a banha de porco, o azeite, os ovos, o fermento de padeiro (previamente desfeito num pouco de água morna) e o sal e amassar. Depois de bem amassado cobrir com um pano e deixar repousar até a massa duplicar de volume. Dividir a massa em dois pedaços e estender em num tabuleiro previamente untado com azeite e farinha. Colocar por cima as carnes previamente cortadas em pedaços pequenos e cobrir com a restante massa. Colocar quatro ovos cozidos, com a casca tingida, e sobre estes uma trança de massa colocada em cruz. Este foliar pode ser retangular ou redondo. Pincelar com o ovo batido e levar ao forno a cozer.

⁸³ Fonte: ALVES, 2015: 68.

ROSCA DO MINHO⁸⁴

INGREDIENTES

*Farinha de trigo,
massa mãe,
água q.b.;
sal q.b.*

PREPARAÇÃO

Junta-se na amassadeira a farinha de trigo que é amassada juntamente com água temperada com sal e a massa mãe. Passado alguns minutos adiciona-se o

fermento e amassa-se bem.

Depois de amassada é depositada numa bacia onde fica a levedar cerca de uma hora. Posteriormente é seccionada em blocos de sete a oito cm e é sovada durante 10 minutos.

Nesta fase a massa deve estar uniforme (lisa), pronta para ser pesada e formada em “burgões” de aproximadamente 40 cm. De seguida juntam-se dois “burgões” “enraçados e unem-se as pontas de forma a assumir o formato característico da rosca. Finalizado este processo, esta massa deverá levedar cerca de uma hora, para posteriormente ser colocada no forno, durante 20/25 minutos a uma temperatura de 250 graus.

⁸⁴ Fonte: Receita gentilmente cedida pela Senhora D. Eugénia Marques, de Vila Nova de Famalicão.



ÁGUA DE UNTO⁸⁵

INGREDIENTES

*200 gr de pão de mistura seco e esfarelado (milho e centeio);
50 gr de unto (de preferência fumado para dar mais sabor);
2 colheres de sopa de azeite;
1,5 litro de água;
1 cebola;
3 ovos;
sal q.b.*

PREPARAÇÃO

Colocar numa panela a água juntamente com o unto e levar ao lume. Cortar a cebola em rodélas finas e juntar ao caldo. Juntar o azeite, temperar com sal e deixar cozinhar. Entretanto, numa tijela à parte bater bem os ovos e reservar, e noutra tijela esfarelar o pão em pequenos pedaços. Na altura de servir o caldo, juntar os ovos previamente batidos, retificar o tempero e deixar cozinhar durante mais alguns minutos. Distribuir o caldo em tijelas individuais. Colocar em cada tijela uma porção do pão esfarelado, e servir de imediato, bem quente.

⁸⁵ Fonte: ALVES, 2015: 72.

Caldos e sopas

*caldo requentado
e amigo reconciliado
nunca dão bom bocado*



CALDO À LAVRADOR⁸⁶

INGREDIENTES

*500 gr de carne de vaca de cozer;
400 gr de feijão vermelho;
150 gr de toucinho;
1 ramo de salsa;
1 fio de azeite;
1 chouriço;
1 cebola;
1 couve;
1 nabo;
60 gr de massa macarrão ou cotovelo*

PREPARAÇÃO

Cozer o feijão previamente demolido. Depois de cozido retirar o feijão e, no caldo que ficou, cozer as carnes juntamente com a cebola, o ramo de salsa e o azeite. Quando as carnes estiverem cozidas, retirar do caldo e reservar. Misturar novamente o feijão cozido, a couve cortada aos bocados,

Caldos e sopas

caldo requentado e amigo reconciliado nunca dão bom bocado

o nabo às rodela e por fim a massa. Retificar os temperos e deixar cozer. No final da cozedura servir a sopa em terrina, ao mesmo tempo que as carnes cortadas em pedaços e colocadas numa travessa.

⁸⁶ Fonte: ALVES, 2015: 30.

CALDO À LAVRADOR⁸⁷

INGREDIENTES

200 gr de feijão vermelho;
300 gr de couve-galega;
2 batatas brancas;
1 cebola;
1 cenoura;
1 dente alho;
1 pernil de presunto;
1 chouriço de carne;
sal q.b.;
azeite q.b.

PREPARAÇÃO

Deite num pote cerca de dois litros de água, o feijão, as batatas, a cenoura, a cebola, o alho, as carnes e os troncos de couve-galega. Passe os legumes pelo passador deixando alguns feijões de lado. Parta a carne e o chouriço e coloque-os no pote. Junte o feijão e as folhas da couve bem segadas ou esfarrapadas. Tempere com azeite e sal.

⁸⁷ Fonte: PEIXOTO, 2007: 32.

CALDO DE ABÓBORA⁸⁸

INGREDIENTES

200 gr de feijão manteigueiro;
2 batatas;
1 cebola;
400 gr de abóbora;
1 osso de assuã de salmoura;
1 mão de arroz;
sal q.b.;
azeite q.b.

PREPARAÇÃO

Deite num pote um litro e meio de água, o feijão, previamente demolido, as batatas, a cebola, a abóbora e o osso assuã. Deixe ferver lentamente. Quando os legumes estiverem cozidos, retire-os e esmague-os num passador. Coloque-os, de novo, no pote e adicione o arroz. Tempere com azeite e sal.

⁸⁸ Fonte: PEIXOTO, 2007: 33.

CALDO DE CASTANHAS⁸⁹

INGREDIENTES

3 litros de água;
1 kg de batatas;
500 gr de castanhas;
250 gr de cebolas;
500 gr de feijão;
100 gr de carne de porco;
sal q.b.;
azeite q.b.

PREPARAÇÃO

Põe-se os feijões a cozer juntando-lhes um fio de azeite. Decorridos 20 minutos acrescentam-se as batatas, a carne de porco e as cebolas. Quando estiver tudo bem cozido, esmaga-se tudo muito bem. Por fim, tempera-se com sal e acrescentam-se as castanhas assadas, partidas em quatro partes, e retira-se de imediato do lume.

⁸⁹ Fonte: CM de Vila Verde.

CALDO DE CASTANHAS PILADAS⁹⁰

INGREDIENTES

100 gr de feijão branco;
80 gr de castanhas piladas (secas);
1 cebola pequena;
3 colheres de azeite;
50 gr de arroz;
água e sal q.b.

PREPARAÇÃO:

De véspera põem-se as castanhas de molho em água fria. Leva-se ao lume uma panela com água, aproveitando também a água m que as castanhas demolharam, e quando ferver deitam-se os feijões e as castanhas. À parte aloura-se o azeite a cebola cortada às rodela fininhas, juntando-se depois ao conteúdo da panela. Quando o feijão estiver aberto, junta-se o arroz, tempera-se com o sal e deixa-se cozer bem. O feijão branco pode ser substituído por feijão frade.

Caldos e sopas

caldo requentado e amigo reconciliado nunca dão bom bocado

⁹⁰ Fonte: Carta Gastronómica do Norte de Portugal, 2007. Esta sopa come-se no dia de S. Bartolomeu, dia em que, de acordo com a crença popular, o diabo anda à solta e, portanto, não se pode ir às hortas porque o diabo «bufa-lhe» e os piolhos invadem todo o campo. Há quem coma este caldo na Quaresma, principalmente na Quinta-feira Santa, para que «Cristo ainda tenha tempo de olhar para as hortas».

CALDO DE FARINHA MILHA⁹¹

INGREDIENTES

250 gr couves galegas;
150 gr feijão amarelo;
carne de porco salgada (pode ser toucinho ou um osso com carne);
3 colheres de sopa de farinha de milho peneirada;
sal q.b.;
azeite q.b.

PREPARAÇÃO

Põe-se os feijões a cozer juntando-lhes um fio de azeite. Depois de cozidos deita-se o toucinho ou outra carne de porco e deixa-se ferver até ficarem cozidos. Quando estiverem cozidos, deitam-se as couves galegas cortadas às tiras mais grossas do que as do caldo verde, deixa-se cozer um pouco e tempera-se com sal. Por fim desfaz-se a farinha em água e deita-se no caldo, deixa-se levantar fervura e está pronto.

⁹¹ Fonte: CM de Vila Verde.

Caldos e sopas

caldo requeitado e amigo reconciliado nunca dão bom bocado

CALDO DE FAVAS⁹²

INGREDIENTES

1 kg de favas;
150 gr de feijão branco;
2 batatas brancas;
1 cebola;
1 tira de toucinho de salmoura;
300 gr de couve repolho;
sal q.b.;
azeite q.b.

PREPARAÇÃO

Coza, num litro e meio de água, o feijão previamente demolido, as batatas e a cebola, cortadas aos bocados, com o toucinho. Depois de tudo cozido, esmague as batatas e a cebola e junte o feijão. Volta ao lume e, quando levantar fervura, adicione as favas “descamisadas” e o repolho segado finamente. Tempere com azeite e sal.

⁹² Fonte: PEIXOTO, 2007: 34.

CALDO DE FEIJÃO VERMELHO COM TRONCHUDA⁹³

INGREDIENTES

200 gr de feijão vermelho;
300 gr de couve tronchuda;
4 batatas brancas;
1 cebola;
1 tira de toucinho de salmoura;
1 mão de macarrão;
sal q.b.;
azeite q.b.

PREPARAÇÃO

Coloque, num pote com água, o feijão, previamente demolido, as batatas, a cebola e o toucinho. Deixa cozer. Quando estiver tudo cozido, retire a carne e guarde. Esmague as batatas e as cebolas e deite-as no pote. Junte a couve tronchuda, o macarrão e o toucinho partido aos bocados. Leve a ferver e tempere, generosamente, com azeite. Retifique o sal e sirva.

⁹³ Fonte: PEIXOTO, 2007: 35.

CALDO DE GALINHA⁹⁴

INGREDIENTES

1 galinha nova poedeira;
2 litros de água;
1 malga de arroz;
sal q.b.

PREPARAÇÃO

Coza a galinha em água temperada com sal. A meio da cozedura introduza os miúdos (fígado, moela e ovinhos). Quando tudo estiver bem cozido, retire a carne e limpe a galinha de peles e ossos. Desfie-a com as mãos e parta finamente os miúdos. Volte a colocar tudo no caldo e quando levantar fervura meta o arroz. Deixe cozer cerca de quinze minutos.

⁹⁴ Fonte: PEIXOTO, 2007: 36.

CALDO DE MALHADAS⁹⁵

INGREDIENTES

3 litros de água;
150 gr feijão branco ou amarelo;
250 gr de couve-galega;
carne de porco já salgada;
500 gr de batatas brancas;
1 fio de azeite;
sal q.b.

PREPARAÇÃO

Põem-se os feijões a cozer juntando-lhes um fio de azeite. Depois, acrescenta-se a carne de porco e as batatas e deixa-se ferver até ficarem bem cozidos. Quando tudo estiver bem cozido, esmagam-se as batatas e os feijões podem ou não ser esmagados. Por fim deitam-se as couves galegas cortadas às tiras mais grossas do que as do caldo verde e deixa-se cozer um pouco e tempera-se com sal.

⁹⁵ Fonte: CM de Vila Verde.

CALDO DE NABIÇA⁹⁶

INGREDIENTES

Nabiças;
carne de porco salgada;
3 colheres de sopa de farinha de milho peneirada;
1 fio de azeite;
sal q.b.

Caldos e sopas

caldo requeitado e amigo reconciliado nunca dão bom bocado

PREPARAÇÃO

Põe-se a cozer a carne de porco, quando estiver cozida deitam-se as nabiças cortadas às tiras fininhas e deixa-se cozer um pouco. Por fim desfaz-se a farinha em água e deita-se no caldo, deixa-se levantar fervura e está pronto, temperando-se anteriormente com sal e um fio de azeite.

⁹⁶ Fonte: CM de Vila Verde.

CALDO DE NABIÇAS⁹⁷

INGREDIENTES

1 molho de nabiças;
200 gr de feijão branco ou outro;
3 batatas;
1 cebola;
sal q.b.;
azeite q.b.

PREPARAÇÃO

Deite, num litro e meio de água a ferver, o feijão, previamente demolido, as batatas e a cebola. Depois das batatas e da cebola estarem cozidas, passe-as por um passador. Junte as nabiças e tempere com sal e azeite.

⁹⁷ Fonte: PEIXOTO, 2007: 37.

Caldos e sopas

caldo requeitado e amigo reconciliado nunca dão bom bocado

CALDO DE NABOS⁹⁸

INGREDIENTES

500 gr de feijão;
1 kg de nabos;
250 gr de cenouras;
500 gr de batata;
1 fio de azeite;
1 cebola;
2 dentes de alho;
sal q.b.

PREPARAÇÃO

Põem-se os feijões a cozer juntando-lhes um fio de azeite. Decorridos 20 minutos acrescentam-se as batatas e as cenouras. Quando estiver tudo bem cozido, esmaga-se tudo muito bem. Os feijões podem ser esmagados ou não. Por fim, acrescentam-se os nabos cortados em cubos pequenos, tempera-se com sal e deixa-se ferver. Quando estiverem cozidos deita-se um fio de azeite e retira-se do lume.

⁹⁸ Fonte: CM de Vila Verde.

CALDO DE NABOS⁹⁹

INGREDIENTES

Água;
batata;
nabos;
feijão miúdo (feijão frade);
couve nabiça (do dia);
sal q.b.;
azeite q.b.

PREPARAÇÃO

Coze-se a batata e esmaga-se; junta-se o feijão já cozido com um fio de azeite, couve nabiça e o nabo partido aos bocadinhos com a rama. Deixa-se apurar até ao ponto que a pessoa quer.

⁹⁹ Fonte: SAMPAIO, 1993.

CALDO DE NABOS LAMBÃO¹⁰⁰

INGREDIENTES

250 gr de feijão branco;
3 nabos;
3 batatas farinhentas;
2 cebolas;
1 dente de alho;
1 fatia de presunto;
sal q.b.;
azeite q.b.

PREPARAÇÃO

Deite, num pote, um litro e meio de água, o feijão, previamente demolido, as batatas, as cebolas, o alho e o presunto. Depois de tudo estar cozido, retire o presunto e parta-o. Esmague, num passador, as batatas, as cebolas e o alho e volte a introduzi-los no pote. Junte os nabos cortados aos quartos e deixe cozer. Tempere com azeite e sal. Acrescente o presunto.

¹⁰⁰ Fonte: PEIXOTO, 2007: 38.

CALDO DE PAPAS DE MILHO¹⁰¹

INGREDIENTES

250 gr de feijão rojado;
1 tira de toucinho;
300 gr de couve-galega;
farinha milha q.b.;
sal q.b.;
azeite q.b.

PREPARAÇÃO

Coza o feijão, previamente demolido, com o toucinho. Quando estiverem cozidos retire a carne e deite a couve-galega cortada. Dilua ao lado a farinha num pouco de água e adicione-a ao caldo. Deixe cozer sem parar de mexer e tempere com azeite e sal. Junte o toucinho partido aos bocados.

¹⁰¹ Fonte: PEIXOTO, 2007: 39.

CALDO DE REPOLHO COM FEIJÃO BRANCO¹⁰²

INGREDIENTES

200 gr de feijão branco;
1 repolho;
3 batatas farinhentas;
2 cebolas;
2 cenouras;
1 osso de assuã de salmoura;
sal q.b.;
azeite q.b.

Caldos e sopas

caldo requeitado e amigo reconciliado nunca dão bom bocado

PREPARAÇÃO

Coza, num pote com um litro e meio de água, o feijão, as batatas, as cenouras, a cebola e os ossos. Depois de tudo cozido retire os legumes deixando, apenas, o feijão e o osso de assuã. Esmague-os e volte a deitar no pote. Adicione o repolho e tempere com sal e azeite.

¹⁰² Fonte: PEIXOTO, 2007: 40.

CALDO DE UNTO¹⁰³

INGREDIENTES

4 tiras de unto;
3 cebolas;
1 mão de arroz;
broa de milho;
3 ovos;
sal q.b.

PREPARAÇÃO

Coza num pote com um litro de água, o unto e a cebola aos bocados. Quando a cebola estiver transparente adicione o arroz. Deite, por último, os ovos batidos em fio para dentro do caldo. Tempere com sal. Coloque na malga onde o vai servir broa de milho esfarelada a gosto.

¹⁰³ Fonte: PEIXOTO, 2007: 41.

Caldos e sopas

caldo requeitado e amigo reconciliado nunca dão bom bocado

CALDO VERDE¹⁰⁴

INGREDIENTES

500 gr de folhas de couve-galega;
450 gr de batata;
2 litros de água;
2,5 dl de azeite;
1 colher de sopa de sal grosso

PREPARAÇÃO

Colocar ao lume numa caçarola a água e o sal; logo que comece a ferver, deitar as batatas descascadas e cortadas aos bocados. Estando cozidas, passar por um esmagador de batatas, voltando a polpa passada para a água da cozedura. Entretanto juntar as folhas de couve que se preparam da seguinte forma: enrolar umas nas outras bem apertadas, segurando com uma mão, e com uma faca bem afiada na outra mão cortar tiras das folhas de couve o mais finas possível, que se vão deitando numa tigela com água fria, lavando-as bem em 2 ou 3 águas. 10 minutos antes de servir, escorridas bem as couves, deitar na água onde já está a batata esmagada, juntar o azeite, e deixar levantar fervura por dois ou três minutos com a caçarola destapada para a couve ficar bem verde. Servir o caldo verde em tijelas, com uma rodela de chouriço e acompanhado por uma fatia de broa.

¹⁰⁴ Fonte: ALVES, 2015: 24.

CALDO VERDE¹⁰⁵

INGREDIENTES

1,5 litros de água;
500 gr de batatas farinhentas;
1 cebola;
400 gr de couve-galega;
chouriço de carne;
sal q.b.;
azeite q.b.

PREPARAÇÃO

Leve ao lume um pote com água e sal. Quando começar a ferver, introduza a cebola e as batatas descascadas e cortadas aos bocados. Depois de cozidas, reduza a puré e deite novamente no pote. Prepare as folhas de couve enrolando-as umas nas outras e segue-as finamente. Num alguidar, lave-as em duas ou três águas. Adicione as couves ao puré, junte o azeite e deixe ferver cerca de cinco minutos, com o pote destapado para a couve ficar bem verde. Sirva em malgas, onde colocou uma rodela de chouriço. Acompanhe com broa de milho.

¹⁰⁵ Fonte: PEIXOTO, 2007: 42.

CALDO VERDE À VALENÇA¹⁰⁶

INGREDIENTES

2 litros de água;
dl de azeite;
750 gr de batata;
3 dentes de alho;
1 cebola;
1 couve-galega;
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 novamente ao lume para apurar. Cortam-se as couves, lavam-se e deitam-se na panela quinze minutos antes da 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 uma fatia de broa.

¹⁰⁶ Fonte: CM de Valença.

Caldos e sopas

caldo requeitado e amigo reconciliado nunca dão bom bocado

CANJA DE GALINHA¹⁰⁷

INGREDIENTES

1 galinha grande e gorda com todos os miúdos e ovos;
1,7 litros de água;
2 gemas de ovos;
100 gr de massa pevide ou arroz;
5 gr de sal

PREPARAÇÃO

Colocar uma caçarola ao lume com a água, o sal e a galinha. Podem juntar-se os miúdos. Aquecer lentamente e ir retirando a espuma que se forma. Na fervura deverá perder meio litro. Estando a galinha cozida, o que varia de acordo com a dureza da ave, mas deverá demorar entre 3 a 6 horas, deitar 100 gr de massa pevide ou arroz que se deixa cozer durante 20 minutos, com a caçarola fechada. Desengordurar o caldo do excesso da gordura da galinha. Retirar 3 a 4 colheres de caldo para se esmagar e passar por peneiro fino as gemas dos ovos cozidos que se juntam ao caldo, ou as gemas cruas que se diluem no final no caldo, sem deixar voltar a ferver. As gemas não só dão uma cor amarela agradável como melhoram e avivam o gosto da galinha.

¹⁰⁷ Fonte: ALVES, 2015: 32.

Caldos e sopas

caldo requeitado e amigo reconciliado nunca dão bom bocado

CANJA DE GALINHA MINHOTA¹⁰⁸

INGREDIENTES

1 galinha gorda;
água q.b.;
sal q.b.;
1 chávena de chá de arroz carolino;
vinagre q.b.

PREPARAÇÃO

Depois de arranjada, coza a galinha e respetivos miúdos, em água temperada de sal. Logo que a galinha se apresente bem cozida, retire-a da panela e limpe-a de peles e ossos, ficando assim bem desfiada. Corte os miúdos em pequenos pedacinhos.

Introduza a galinha e os miúdos no caldo da cozedura, junte o arroz e um pouco de vinagre.

¹⁰⁸ Fonte: "Gastronomia da Região do Minho". In Clube dos Vinhos Portugueses. Disponível em: <https://www.clubevinhosportugueses.pt/uncategorized/gastronomia-da-regiao-do-minho/>

CHORA¹⁰⁹

INGREDIENTES

1 cabeça de peixe fresco;
1 cebola;
2 dentes de alho;
3 tomates maduros;
4 colheres sopa de azeite;
1 colher sopa de banha;
1 folha de louro;

200 gr de arroz;
1 colher chá de colorau;
1 pitada de pimenta;
sal q.b.

PREPARAÇÃO

Limpar e lavar a cabeça do peixe e colocar num tacho, coberta com água fria. Temperar com sal e levar ao lume. Quando estiver a ferver desligar o lume e deixar arrefecer. Escorrer a cabeça e reservar o caldo. Desfiar a cabeça retirando as peles e espinhas. Descascar a cebola e os alhos, lavar os tomates e picar tudo. Colocar o azeite e a banha num tacho que se leva ao lume, juntando o preparado de cebola alho e tomate, 1 folha de louro e o colorau. Mexer e deixar cozinhar até a cebola ficar macia. Acrescentar 1,5 litros do caldo em que cozeu o peixe e deixar ferver. Juntar o arroz, mexer e deixar cozer mais 15 minutos. Por fim adicionar o peixe desfiado, retificar o tempero e acrescentar a pimenta a gosto. Esta sopa tem de ser servida bem quente.

¹⁰⁹ Fonte: ALVES, 2015: 156.

SOPAS DE ÁGUA D' UNTO¹¹⁰

INGREDIENTES

Água q.b.;
sal q.b.;
barriga de porco q.b.;
unto q.b.;
pão típico de Castro Laboreiro
(de preferência duro) q.b.

PREPARAÇÃO

Parte-se a gordura da barriga (previamente salgada e fumada) às fatias e colocam-se numa caçarola a derreter até ficarem estaladiças. Retiram-se e acrescenta-se à gordura onde derreteram um pouco de unto (gordura salgada colocada ao fumo). Acrescenta-se água a ferver. Opcionalmente, nessa água coloca-se um ovo para escalfar ou um ovo batido. Numa tigelita colocam-se umas fatias de pão e coloca-se a água com o ovo por cima. Pode acompanhar-se com uma colher de açúcar (opcional) e com os rojões.

¹¹⁰ Fonte: Receita gentilmente cedida pela Senhora D. Olinda Gonçalves, através da CM de Melgaço.

Caldos e sopas

caldo requeitado e amigo reconciliado nunca dão bom bocado

SOPA DE BATATAS DE CASTRO LABOREIRO¹¹¹

INGREDIENTES

Batatas (4 tijelas);
água (8 tijelas);
barriga de porco q.b.;
pimentão doce q.b. (opcional);
unto q.b.;
1 cebola;
alho q.b.;
pão típico de Castro Laboreiro
(de preferência duro);
sal q.b.

PREPARAÇÃO

Coloca-se uma caçarola ao lume (antigamente era no pote à lareira) com a água e as batatas partidas aos cubos grosseiros a cozer. Parte-se a gordura da barriga (previamente salgada e fumada) às fatias e colocam-se numa panela a derreter até ficarem estaladiças. Retiram-se e acrescenta-se à gordura onde derreteram um pouco de unto (gordura salgada colocada ao fumo). Depois de derreter faz-se um refogado, acrescentando a cebola partida, um dente de alho e o pimentão doce. Acrescentam-se as batatas previamente cozidas e deixa-se cozinhar durante cerca de 5 minutos. Numa tigelita coloca-se o pão fatiado, rega-se com um pouco da água de cozer (para amolecer) e, por cima, colocam-se

Caldos e sopas

caldo requentado e amigo reconciliado nunca dão bom bocado

as batatas. Os rojões são colocados por cima das batatas ou à parte, num prato, para acompanhar as batatas.

¹¹¹ Fonte: Receita gentilmente cedida pela Senhora D. Olinda Gonçalves, através da CM de Melgaço.

SOPA À LAVRADOR¹¹²

INGREDIENTES

Naco de toucinho (ou ossos do porco) q.b.;
cebola q.b.;
alho q.b.;
cenouras q.b.;
batatas q.b.;
couve-galega (ou nabiça) q.b.;
azeite q.b.;
farinha de milho branca ou amarela q.b.;
sal q.b.

PREPARAÇÃO

Coloque num pote com água o naco de toucinho - ou os ossos do porco - sal, cebola, alho, cenouras, batatas cortadas em pequenos pedaços, couve-galega ou nabiça, um fio de azeite e a farinha de milho. Retifique os temperos e deixe cozer. Sirva bem quente.

¹¹² Fonte: Receita gentilmente cedida pelo Sr. João Pereira, através da CM de Ponte de Lima.

SOPA DE LAMPREIA¹¹³

INGREDIENTES

1 lampreia;
1 gema de ovo;
vinho verde tinto q.b.;
1 broa;
cebola q.b.;
azeite q.b.;
alho q.b.;
salsa q.b.;
louro q.b.;
pimenta q.b.;
sal q.b.

PREPARAÇÃO

Fazer um refogado com uma cebola picada, azeite, um dente de alho, um ramo de salsa e uma folha de louro. Juntar um copo de vinho verde tinto. Cortar a lampreia em pedaços, juntar ao refogado, temperar com sal e pimenta e juntar a água suficiente para a sopa. Quando a lampreia estiver cozida, bater uma gema de ovo e deitar no caldo. Colocar numa terrina broa cortada e deitar o caldo por cima. Servir de imediato colocando os pedaços de lampreia em travessa separada.

¹¹³ Fonte: ALVES, 2015: 128.

SOPA DE NABOS¹¹⁴

INGREDIENTES

600/700 gr de batata;
100 gr de feijão vermelho;
1 molho de nabos com rama;
1 cebola pequena;
toucinho caseiro q.b.;
sal q.b.;
azeite q.b.

PREPARAÇÃO

Cozem-se as batatas partidas juntamente com a cebola. Seguidamente, passa-se pela varinha e adicionam-se os nabos, devidamente cortados e o toucinho caseiro. À parte, coze-se o feijão e deita-se na panela, temperando com sal e azeite.

¹¹⁴ Fonte: SAMPAIO, 2007: 48.

SOPA DE NABOS À ESPOSENDE¹¹⁵

INGREDIENTES

350 gr de nabo com rama;
350 gr de feijão;
125 gr de chouriço;
70 gr de arroz;
1,5 dl de água;
1 dl de azeite;
sal q.b.

Caldos e sopas

caldo requentado e amigo reconciliado nunca dão bom bocado

NOTA

Se desejar pode cortar o chouriço depois de cozido, às rodela e colocar uma rodela em cada prato onde a sopa vai ser servida.

PREPARAÇÃO

Colocar o feijão de molho durante 24 horas. No dia seguinte, retirar os feijões que eventualmente estejam à superfície, e colocar o restante feijão numa panela com água e levar a cozer juntamente com o chouriço. Entretanto, descascar os nabos e cortar em pedaços pequenos. Cortar também a rama em pedaços pequenos. Quando o feijão estiver bem cozido, juntar os nabos cortados, e deixar cozinhar alguns minutos. Juntar o arroz e a rama cortada e deixar cozer. Juntar o azeite, temperar com sal e deixar cozinhar até os nabos e o arroz estarem cozidos. Retirar o chouriço e retificar o tempero. Deixar ferver mais uns minutos e servir de imediato, bem quente.

¹¹⁵ Fonte: ALVES, 2015: 26.

Caldos e sopas

caldo requeitado e amigo reconciliado nunca dão bom bocado

SOPA DE PEIXE¹¹⁶

INGREDIENTES

2 cabeças de peixe;
3 cebolas;
2 alhos;
2 fatias de pão de forma;
100 gr farinha de trigo;
200 gr de tomate;
azeite q.b.;
salsa q.b.;
sal q.b.

PREPARAÇÃO

Colocar numa panela a água, a salsa, um fio generoso de azeite, sal, 2 cabeças de alho esmagadas, as cabeças de peixe, o tomate, e uma cebola descascada e cortada ao meio. Depois de levantar fervura, deixar cozer durante 20 minutos. Retirar as cabeças de peixe, passar o caldo por um passador fino e reservar. Retirar as peles e as espinhas das cabeças de peixe, e cortar o peixe que ficou em pedaços pequeninos. Entretanto, cortar as fatias de pão aos cubos de 1 cm e levar ao forno a torrar sem queimar. Com as outras 2 cebolas fazer um refogado sem queimar e adicionar o caldo onde cozeu o peixe. Colocar a farinha numa tigela desfazer num pouco de água fria e adicionar ao caldo mexendo sempre para não ganhar grumos. Deixar cozer 5 minutos,

adicionar o peixe desfiado e cozer mais 2 minutos. Servir decorada com os quadrados de pão torrado.

¹¹⁶ Fonte: ALVES, 2015:154.

SOPA DE PERDIZ¹¹⁷

INGREDIENTES

1 perdiz;
100 gr de feijão branco;
6 batatas médias;
3 cenouras médias;
½ ramo de salsa pequeno;
100 gr de presunto;
1 cebola média;
1 fio de azeite;
sal q.b.

PREPARAÇÃO

Põe-se a perdiz a cozer com o feijão, depois acrescentam-se as batatas e as cenouras cortadas aos bocadinhos e um fio de azeite. Quando tudo estiver bem cozido, retira-se a perdiz e desfia-se, retirando os ossos e a pele, e volta-se a deitar novamente a perdiz na sopa, com o presunto cortado aos bocados e a salsa que, depois de estar cozida, se retira e se tempera com sal. Deixa-se cozer um pouco mais até o presunto estar bem cozido e acrescenta-se um fio de azeite. A perdiz deve ser brava, de preferência.

¹¹⁷ Fonte: CM de Vila Verde.

SOPA DE SOLHAS SECAS DE LANHELAS¹¹⁸

INGREDIENTES

Sopa de solha seca:
solhas secas q.b.;
banha de porco q.b.;
cebola q.b.;
alho q.b.;
sal q.b.
Solhas secas de Lanhelas:
solhas q.b.;
azeite q.b.;
alho q.b.;
sal q.b.

PREPARAÇÃO

Sopa de solha seca

Deixar as solhas de molho na véspera do dia em que se vai fazer a sopa. Fazer um refogado, em banha de porco, com uma cebola picada e dois dentes de alho, também picados. Deitar no refogado as solhas, limpas de espinhas e de peles e cortadas em pedaços. Juntar a água suficiente para a sopa e temperar com sal. Deixar apurar e servir a sopa acompanhada com broa.

Solhas secas de Lanhelas

Para secar as solhas basta amanhoar e salgar com bastante sal, deixando-as durante um dia dentro do alguidar. No dia seguinte retirar o sal e colocar as solhas de molho durante duas horas. Atar duas a duas e colocar no pau de fumeiro durante dois dias.

¹¹⁸ Fonte: ALVES, 2015: 158.

Caldos e sopas

caldo requeitado e amigo reconciliado nunca dão bom bocado

SOPA RICA COM TOSTA DE PASTA DE ROJÕES¹¹⁹

INGREDIENTES

600 gr de rojão;
120 gr de feijão vermelho;
80 gr de feijão verde;
1/2 l de vinho verde;
150 gr de cenoura;
150 gr de batata;
100 gr de courgete;
20 gr de alho;
5 gr de cominhos;
louro q.b.;
cebola q.b.;
banha q.b.;
repolho q.b.;
tostas q.b.

PREPARAÇÃO

Fazer um refogado de cebola, alho e louro, com a banha onde conservaram os rojões. Juntar um *brnoise* de legumes (cenoura, feijão verde, nabo, repolho, batata e feijão manteiga) e um pouco de rojão picado. Aromatizar com umas folhas de hortelã. Refreshar com vinho branco, adicionar água e caldo de galinha. Deixar cozinhar por 40 minutos e retificar temperos. Servir com tostas barradas com banha dos rojões.

¹¹⁹ Fonte: SAMPAIO, 2007: 42.

Caldos e sopas

caldo requeitado e amigo reconciliado nunca dão bom bocado

SOPA SECA À MODA DO MINHO¹²⁰

INGREDIENTES

300 gr de pão de trigo;
 ½ galinha;
 250 gr de carne de vaca;
 ½ salpicão;
 125 gr de presunto;
 2,5 litros de água;
 2 couves portuguesas;
 1 ramo de hortelã

PREPARAÇÃO

Deita-se numa panela a água e, quando esta começar a ferver, junta-se a galinha, a carne de vaca, o presunto e o salpicão. Deixa-se cozer durante 2 horas. Em seguida introduzem-se as couves previamente arrançadas e deixa-se ferver durante mais 1 hora. Fora do lume, retiram-se as carnes, adiciona-se o pão cortado em fatias e a hortelã. Cortam-se as carnes bocados e misturam-se na sopa. Deita-se esta num alguidar de barro e leva-se ao forno a tostar. Deve regar-se com um pouco de molho de assar vitela ou Perú, previamente desengordurado.

¹²¹ Fonte: Carta Gastronómica do Norte de Portugal, 2007.



BATATAS BUFAS OU À MURRA¹²²

INGREDIENTES

1 kg de batatas pequenas;
 2 dentes de alho;
 sal q.b.;
 azeite q.b.

PREPARAÇÃO

Lave muito bem as batatas e asse-as, com casca, no borralho. Quando estiverem assadas dê-lhes um murro e polvilhe-as com sal. Faça um molho com o azeite quente e o alho picado e deite-o por cima das batatas. Acompanhe com bacalhau assado na brasa e grelos cozidos.

¹²² Fonte: PEIXOTO, 2007: 51.

BATATAS GUIADAS¹²³

INGREDIENTES

1kg de batatas pequenas;
 2 cebolas;
 sal q.b.;
 pingue q.b.

PREPARAÇÃO

Coza as batatas com casca. Deite, num pote de ferro, o pingue e as batatas descascadas. Tempere com sal e, com uma colher, vá “guiando” as batatas. A meio da cozedura adicione as cebolas cortadas às rodelas. Acompanha com rojões.

¹²³ Fonte: PEIXOTO, 2007: 52.



Legumes secos e verdes

A missa e o pimento
são fraco alimento

COUVES COM FEIJÃO¹²⁴

INGREDIENTES

Couve-galega q.b.;
 feijões amarelos (moleiro) q.b.
 orleira de porco q.b.;
 entremeada de porco q.b.;
 chispe de porco q.b.;
 chouriça de carne q.b.;
 chouriça de sangue q.b.;
 salpicão q.b.;
 presunto q.b.;
 azeite q.b.;
 loureiro q.b.;
 alho q.b.;
 sal q.b.

PREPARAÇÃO

No dia anterior, põem-se as carnes de porco em sal, alho e loureiro. Numa panela, põe-se água a ferver e juntam-se depois as carnes já temperadas e o fumeiro e deixa-se cozer. Uma

Legumes secos e verdes

A missa e o pimento são fraco alimento

vez cozidas, retiram-se as carnes e reservam-se. Ainda na água da fervura das carnes, juntam-se os feijões (já meio cozidos ou demolhados) e as couves; poderá ainda optar-se por juntar batatas. Retira-se do lume, coam-se bem as couves com os feijões a que se junta alho e azeite e servem-se com as carnes e os enchidos.

¹²⁴ Fonte: CM de Cabeceiras de Basto.

COUVES COM FEIJÕES¹²⁵

INGREDIENTES

Couves galegas q.b.;
feijões amarelos q.b.;
orelha de porco q.b.;
entremeada de porco q.b.;
chispe de porco q.b.;
aba de vitela q.b.;
chouriça de carne q.b.;
chouriça de sangue q.b.;
salpicão q.b.;
presunto q.b.;
alho q.b.;
azeite q.b.;
louro q.b.;
sal q.b.

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 e servem-se com as carnes.

¹²⁵ Fonte: CHAVES, 2013: 77.

COUVES COM FEIJÃO AMARELO¹²⁶

INGREDIENTES

Carne de porco (orelha, pé, presunto, pá, barriga e costela) q.b.;
enchidos (salpicão, chouriça de carne e chouriça de sangue) q.b.;
couve-galega segada q.b.;
feijão amarelo q.b.;
batatas cortadas aos cubos q.b.;
azeite q.b.;
alho picado q.b.

PREPARAÇÃO

Numa panela, coloca-se a água a ferver e juntam-se as carnes já temperadas e o fumeiro. Quando estiverem cozidas, retiram-se e reservam-se. Aproveita-se a água da fervura das carnes e juntam-se os feijões (já pré-cozidos), as couves e as batatas. Retira-se a panela do lume, cõa-se o preparado, junta-se alho e azeite e serve-se com as carnes.

¹²⁶ Fonte: CM de Vieira do Minho.

COUVES COM FEIJÃO AMARELO¹²⁷

INGREDIENTES

1 kg de feijão;
2 kg de couves-galegas;
500 gr de batatas;
500 gr de toucinho curado;
1 kg de enchidos;
500 gr de entrecosto de porco fumado;
500 gr de orelha de porco fumada;
500 gr de pés de porco;
500 gr de presunto;
azeite q.b.;
100 gr 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, à medida que vão ficando cozidas, se retiram para um recipiente à parte. Enquanto as couves bem finas, e 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).

¹²⁷ Fonte: CHAVES, 2013: 82.

Legumes secos e verdes

A missa e o pimento são fraco alimento

COZIDO DE BOURO¹²⁸

INGREDIENTES

Couve-galega q.b.;
carne de porco q.b.;
fumeiro variado q.b.;
feijão amarelo ou regional q.b.;
azeite q.b.;
vinagre q.b.;
alho q.b.

PREPARAÇÃO

Não havendo qualquer tipo de refogado na confeção deste cozido, as couves, em abundância, devem ser cozidas juntamente com as diversas carnes e fumeiro, cuja gordura é o tempero necessário para dar o paladar. O feijão é cozido à parte, juntando-se tudo, posteriormente, na mesma travessa que vai ser posta na mesa. O tempero na mesa é feito com azeite, vinagre e alho.

¹²⁸ Fonte: ALVES, 2015: 124.

CALDEIRADA DE FEIJÃO¹²⁹

INGREDIENTES

500 gr de feijão amarelo ou vermelho;
1 molho de nabiças;
1 cebola;
1 colher de vinagre;
1 dente de alho;
sal q.b.;
azeite q.b.

Legumes secos e verdes

A missa e o pimento são fraco alimento

PREPARAÇÃO

Coza o feijão em água e sal. Quando estiver cozido, retire-o e escorra-o. Ao lado, coza as nabijas em água e sal. Retire e escorra-as. Faça um molho com azeite, a cebola picada, o alho e o vinagre. Disponha o feijão no centro de uma travessa e enfeite com as nabijas. Regue com o molho. Acompanha com peixe frito, bolinhos de bacalhau ou pataniscas.

¹²⁹ Fonte: PEIXOTO, 2007: 53.

COUVE-FLOR PANADA¹³⁰

INGREDIENTES

1 couve-flor;
2 ovos;
pão ralado q.b.;
sal q.b.;
azeite q.b.

PREPARAÇÃO

Coza ligeiramente a couve-flor em água e sal. Corte-a em raminhos pequenos e passe-os por ovo batido e pão ralado. Frite-os em azeite bem quente. Acompanha os assados.

¹³⁰ Fonte: PEIXOTO, 2007: 54.

FAVAS COM CHOURIÇO¹³¹

INGREDIENTES

1 kg de favas;
1 chouriço de carne;
1 tira de toucinho de salmoura;
1 cebola;
2 dentes de alho;
1 ramo de salsa;
sal q.b.;
azeite q.b.;
pimenta q.b.

PREPARAÇÃO

Faça um estrugido pouco apurado com a cebola e os alhos picados e o azeite. Junte as favas com a "camisa" e as carnes partidas. Tempere com sal e pimenta e acrescente salsa. Deixe refogar em lume brando.

¹³¹ Fonte: PEIXOTO, 2007: 106.

FEIJÃO DE CHISPE¹³²

INGREDIENTES

4 kg unhas de porco;
1,5 kg carne de vaca;
1 orelheira;
3 chouriças;
2 kg feijão vermelho;
5 molinhos de grelos;
Piripiri q.b.

PREPARAÇÃO

As unhas já vêm salgadas e partidas. São raspadas e muito bem limpas e postas de molho. Em panela grande põe-se o feijão a cozer. Logo que suba a fervura colocam-se as carne, começando pelas unhas de porco, carne de vaca, orelheira. Fica tudo a cozer cerca de 2 horas. Na parte final, juntam-se as chouriças e os grelos e retificam-se os temperos. Em travessa regional que vai à mesa, juntam-se os chispes, o chouriço, a orelheira, a carne e as hortaliças.

¹³² Fonte: SAMPAIO, 2007: 28.

FEIJÃO FRADE COM ATUM¹³³

INGREDIENTES

50 g de feijão frade;
2 latas de atum;
2 ovos;
1 cebola;
1 ramo de salsa;
sal q.b.;
azeite q.b.;
vinagre q.b.;
pimenta q.b.

PREPARAÇÃO

Coza o feijão em água e sal. Depois de cozido escorra-o muito bem. faça um molho com a cebola e a salsa picadas, o azeite e o vinagre. Tempere com sal e pimenta. Coloque o feijão numa

Legumes secos e verdes

A missa e o pimento são fraco alimento

travessa e, por cima, o atum às lascas. Polvilhe com cebola e a salsa e enfeite com o ovo cozido às rodela. Regue com o molho.

¹³³ Fonte: PEIXOTO, 2007: 75.

FEIJÃO MOLEIRO COM PORCO¹³⁴

INGREDIENTES

500 gr de feijão moleiro;
1 chouriço de carne;
200 gr de toucinho de salmoura;
2 cebolas;
500 gr de feijão verde;
3 dentes de alho;
sal q.b.;
azeite q.b.;
vinagre q.b.

PREPARAÇÃO

Coza o feijão moleiro com as carnes, a cebola e o feijão verde partido. Depois de estar tudo cozido parta as carnes aos bocados. Escorra os legumes e coloque-os numa travessa com as carnes por cima. Faça um molho com azeite, o vinagre e o alho picado e regue. Acompanhe com arroz seco.

¹³⁴ Fonte: PEIXOTO, 2007: 107.

Legumes secos e verdes

A missa e o pimento são fraco alimento

FEIJÃO VERMELHO COM CHISPE ¹³⁵

INGREDIENTES

Carnes de porco caseiro (orelheira, barriga, unhas, chouriça e pernil) q.b.;
feijão vermelho (1,5 a 2 kg);
chouriça q.b.;
tronchos de penca ou couve branca q.b.;
pimentos q.b.;
cenoura q.b.;
sal q.b.;
piripiri q.b.;
cominhos q.b.;
coentros q.b.

PREPARAÇÃO

Coze-se o feijão com a cenoura, vão-se colocando as carnes de porco (orelheira, barriga, unhas, chouriça e pernil), a chouriça, os pimentos, a hortaliça (tronchos de penca ou couve branca, conforme a época), o sal, o piripiri, os cominhos e os coentros. A cozedura dura 2 horas.

¹³⁵ Fonte: SAMPAIO, 2007: 32.

FEIJOADA À FEIRA DE BARCELOS¹³⁶

INGREDIENTES

800 gr de solas;
3 pernis;
300 gr barriguinha;
300 gr costela;
1 chouriça de carne;

1 Kg feijão branco;
1 cebola grande;
azeite q.b.;
1 cenoura;
cominhos (opcional) q.b.;
amido de milho (opcional) q.b.;
polpa do tomate (opcional) q.b.

PREPARAÇÃO

Cozer as solas numa panela à parte; os pernis, a barriguinha e a costela noutra panela. Cozer o feijão à parte. Preparar um refogado com cebola e azeite e adicionar as solas e as restantes carnes. Juntar a cenoura às rodela e os chouriços, geralmente de carne ou colorau. Por vezes é também adicionada alguma polpa do tomate. Quando todo este preparado estiver a ferver, acrescentar o feijão já cozido. Temperar a gosto, há quem acrescente alguns cominhos assim como uma pequena quantidade de amido de milho para engrossar mais a calda.

¹³⁶ Fonte: CÂMARA MUNICIPAL DE BARCELOS, 2020.

GRELOS COM ROJÕES¹³⁷

INGREDIENTES

1 molho de grelos;
fatias de toucinho q.b.;
1 pedaço de broa;
rojões q.b.

PREPARAÇÃO

Cozem-se os grelos com água e sal e escorrem-se muito bem. Num tacho fritam-se as fatias de toucinho, às quais se juntam os grelos e os rojões. Mexe-se bem para que os grelos apanhem o sabor dos rojões. Pode acompanhar-se com chouriça de sangue ou de massa frita. Serve-se com fatias de broa, fritas também na mesma gordura dos rojões

¹³⁷ Fonte: CM de Melgaço.

GRELOS SALTEADOS¹³⁸

INGREDIENTES

1 molho de grelos;
2 dentes de alho;
sal q.b.;
azeite q.b.

PREPARAÇÃO

Coza os grelos com o sal. Depois de cozidos escorra-os muito bem. Depois de frios embrulhe-os num pano de linho e vá apertando até que os grelos fiquem enxutos e corte-os em pedaços. Numa sertã, deite o azeite, os alhos picados e os grelos e deixe frigar cerca de dez minutos. Acompanha qualquer tipo de assado.

¹³⁸ Fonte: PEIXOTO, 2007: 55.

Legumes secos e verdes

A missa e o pimento são fraco alimento

MEIA DESFEITA¹³⁹

INGREDIENTES

500 gr de grão de bico;
2 postas de bacalhau;
2 ovos;
1 cebola;
1 ramo de salsa;
broa de milho;
sal q.b.;
azeite q.b.;
pimenta q.b.

PREPARAÇÃO

Coza o grão-de-bico em água e sal. Quando estiver cozido, escorra-o. Coza o bacalhau e os ovos. Disponha, numa travessa, o grão-de-bico, e por cima, o bacalhau às lascas e os ovos partidos às rodela. Faça um molho com o azeite, a cebola e a salsa picadas. Tempere com sal e pimenta. Cubra o grão-de-bico e o bacalhau com este molho. Esfarele, por cima, broa de milho.

¹³⁹ Fonte: PEIXOTO, 2007: 78.

RANCHO À MODA DO MINHO¹⁴⁰

INGREDIENTES

350 gr de grão;
4 batatas grandes;
120 gr de macarrão;
250 gr de mão de vitela;
250 gr de toucinho;

Legumes secos e verdes

A missa e o pimento são fraco alimento

250 gr de chouriço de carne (minhoto);
250 gr de carne de vaca para cozer;
1 colher de sobremesa de colorau;
1 colher de sobremesa de banha;
2 dl de azeite;
2 cebolas;
sal q.b.;
pimenta q.b.

PREPARAÇÃO

Depois de bem demolhado, cozem-se o grão e as carnes em água suficiente, temperada com sal e pimenta. Entretanto, faz-se um refogado com a banha, o azeite e as cebolas picadas. Depois das carnes cozidas, retiram-se e desfazem-se. Juntam-se novamente ao grão, assim como o refogado, as batatas cortadas em bocados pequenos e o macarrão. Retificam-se os temperos. Serve-se bem quente. A consistência deve ser de forma a manter uma colher de pau em pé.

¹⁴⁰ Fonte: Carta Gastronómica do Norte de Portugal, 2007.



BOLACHOS BRANCOS¹⁴¹

INGREDIENTES

Farinha triga q.b.;
farinha centeia q.b.;
cominhos q.b.;
fermento q.b.;
alho q.b.;
sal q.b.

PREPARAÇÃO

Mistura-se tudo com um pouco de água e deixa-se levdar. Depois fazem-se rolos estreitos com esta massa, levam-se a cozer numa panela, quando a água estiver a ferver deitam-se os bolachos e coloca-se uma colher de sopa para os bolachos não se pegarem uns aos outros.

¹⁴¹ Fonte: receita gentilmente cedida pelo Sr. Manuel Fernandes de Carvalho e Senhora D. Maria Delfina Pimentel Martins, através da CM de Vila Verde. É um petisco do Carnaval.

BOLINHOS DE BACALHAU¹⁴²

INGREDIENTES

2 postas de bacalhau grosso;
1 cebola;
4 batatas;
4 ovos;
1 dente de alho;
1 ramo de salsa;
sal q.b.;
azeite q.b.;
pimenta q.b.



Petiscos

Tens mais olhos do que barriga

PREPARAÇÃO

Demolhe o bacalhau durante 48 horas. Coza-o, limpe-o de peles e de espinhas. Coloque-o num pano de linho grosso e amasse-o, vigorosamente, até ficar defeito. Coza as batatas com casca na água do bacalhau e retifique de sal. Escorra-as e faça-as em puré. Num recipiente, junte o bacalhau, a cebola, o alho e a salsa picados e misture-os bem. Adicione os ovos, um a um, trabalhando bem a massa. Tempere com um pouco de pimenta. Com a ajuda de duas colheres de sopa, forme os bolinhos. Frite-os em azeite bem quente. Acompanhe com arroz de bacalhau, de feijão vermelho ou salada de feijão frade.

¹⁴² Fonte: PEIXOTO, 2007: 73.

Petiscos

Tens mais olhos do que barriga

BOLINHOS DE BACALHAU¹⁴³

INGREDIENTES

5 postas médias de bacalhau já demolido;
5 ovos caseiros;
500 gr de batatas;
salsa q.b.;
1 dente de alho;
óleo para fritar;
1 fio de azeite

PREPARAÇÃO

Deita-se água fervida ainda quente por cima do bacalhau já desfiado e da cebola cortada miudinha, esmaga-se tudo muito bem com as mãos. Bate-se os ovos, junta-se o bacalhau, a salsa, o alho, o fermento, as batatas cozidas e temperadas e um fio de azeite e mexe-se tudo muito bem. Com a ajuda de duas colheres de sopa fazem-se os bolinhos. Deita-se numa frigideira em óleo ou azeite bem quente.

¹⁴³ Fonte: CM de Vila Verde.

BOLINHOS DE FARINHA MILHA¹⁴⁴

INGREDIENTES

3 kg farinha de milho;
1 kg farinha de trigo;
3 litros de leite;
18 ovos;
salsa q.b.;
1 colher de chá de sal;
óleo para fritar q.b.

PREPARAÇÃO

Colocar a farinha de milho e a farinha de trigo num alguidar, juntar o leite e amassar bem durante alguns minutos, até a massa passar bem por entre os dedos. À parte, picar a salsa bem picadinha, juntar à massa e voltar a amassar bem, para distribuir a salsa por toda a massa. Numa tigel a parte, bater os ovos bem batidos e juntar o sal. Juntar os ovos com a massa e envolver bem de forma a obter uma massa uniforme. Aquecer o óleo num tacho. Quando estiver bem quente, verter pequenas quantidades da massa preparada, com a ajuda de uma concha. Deixar fritar dos dois lados e retirar. Colocar os bolinhos numa travessa e servir de imediato, bem quentes.

¹⁴⁴ Fonte: ALVES, 2015: 62.

FILETES DE POLVO¹⁴⁵

INGREDIENTES

3 pernas de polvo grosso;
1 cebola;
2 dentes de alho;
2 ovos;
pão ralado q.b.;
1 limão;
sal q.b.;
azeite q.b.

PREPARAÇÃO

Coza o polvo em água com uma cebola e sal, até a cebola vir à superfície. Retire o polvo, já cozido, escorra-o e deixe-o

arrefecer. Parta-o em bocados pequenos e abra-os ao meio sem os separar. Tempere com alho picado e limão. Passe os filetes, primeiro por ovo batido e depois por pão ralado. Frite-os em azeite bem quente. Sirva com arroz de polvo.

¹⁴⁵ Fonte: PEIXOTO, 2007: 76.

ISCAS À MODA DE BRAGA¹⁴⁶

INGREDIENTES

800 gr de fígado de porco;
4 dentes de alho;
1 dl de vinho branco verde;
2 folhas de louro;
sal q.b.;
pimenta preta moída q.b.;
3 colheres de sopa de azeite;
50 gr de banha;
2 cebolas;
1 colher de sobremesa de vinagre

PREPARAÇÃO

Comece por temperar o fígado com os alhos esmagados, sal, pimenta, louro, vinho branco e vinagre. Deixe marinar algumas horas, quanto mais tempo melhor. Descasque as cebolas e corte-as em rodela, mas não muito finas. Leve ao lume uma frigideira com o azeite e a banha, deixando aquecer bem. Frite nestas gorduras as iscas, alourando-as de ambos os lados, sem deixar passar muito, para não ficarem duras. Quando prontas retire-as para um prato. Na gordura de fritar as iscas, introduza

Petiscos

Tens mais olhos do que barriga

as cebolas cortadas às rodela, e deixe-as alourar ligeiramente. Seguidamente deite a marinada, deixe ferver um pouco e deite este preparado em cima das iscas. Sirva as iscas com batatinhas pequenas cozidas com casca.

¹⁴⁶ Fonte: "Gastronomia da Região do Minho". In Clube dos Vinhos Portugueses. Disponível em: <https://www.clubevinhosportugueses.pt/uncategorized/gastronomia-da-regiao-do-minho/>

PASTÉIS DE FARINHA DE MILHO¹⁴⁷

INGREDIENTES

150 gr de farinha de milho;
120 gr de bacalhau (sem estar demolido);
1,5 dl de leite;
1 ovo;
1 ramo de salsa;
óleo para fritar;
pimenta

PREPARAÇÃO

Misturar a farinha de milho com o leite e o ovo, até ficar uma massa espessa. À parte, retirar a pele do bacalhau e desfiar. Depois de desfiado lavar em 2 águas e reservar. Misturar a salsa picada, a cebola picada fininha e o bacalhau, na massa preparada. Envolver bem o preparado e temperar com pimenta. Deitar colheradas do preparado numa frigideira com óleo bem quente e deixar fritar, apertando a massa com um garfo. Retirar da frigideira, escorrer e servir logo após a fritura.

¹⁴⁷ Fonte: ALVES, 2015: 54.

Petiscos

Tens mais olhos do que barriga

PATANISCAS¹⁴⁸

INGREDIENTES

350 gr de bacalhau;
1 cebola;
3 ovos;
250 gr de farinha triga;
0,5 dl de água;
1 ramo de salsa;
sal q.b.;
azeite q.b.;
pimenta q.b.

PREPARAÇÃO

Deite, num alguidar, a farinha e os ovos e bata, acrescentando a água a pouco e pouco para não criar grumos. Depois de bater, junte o bacalhau, previamente demolido, limpo de pele e de espinhas e esfiado. Adicione a cebola e a salsa picadinhas e tempere com sal e pimenta. Aqueça numa frigideira o azeite e, com uma colher grande, deite a massa. Frite de um lado e do outro e retire. Acompanhe com arroz de bacalhau ou de feijão vermelho.

¹⁴⁸ Fonte: PEIXOTO, 2007: 80.

PATANISCAS DE BACALHAU¹⁴⁹

INGREDIENTES

5 postas médias de bacalhau já demolido;
12 ovos caseiros;
200 gr farinha triga;
salsa q.b.;
1 cebola média;
1 dente de alho;
1 colher de café de fermento em pó;
1 colher de sopa de azeite;
1 fio de azeite;
óleo ou azeite para fritar q.b.

PREPARAÇÃO

Deita-se água fervida, ainda quente, por cima do bacalhau já desfiado e da cebola cortada miudinha, esmaga-se tudo muito bem com as mãos. Bate-se os ovos com a farinha, depois junta-se o bacalhau, a salsa, o alho, o fermento e um fio de azeite e mexe-se tudo muito bem. Deita-se numa frigideira em óleo ou azeite bem quente. Esta massa não pode ficar seca.

¹⁴⁹ Fonte: CM de Vila Verde.

PÊGA¹⁵⁰

Lanche que os lavradores levavam para o campo num dia de trabalho, composto por iscas de bacalhau frito, pataniscas, pão, chouriço, azeitonas curtidas, broa e vinho verde. Este lanche era transportado pelas mulheres à cabeça em cestos e lenços em linho.

¹⁵⁰ Fonte: CM de Amares.

PRESUNTO¹⁵¹

INGREDIENTES

1 pá ou perna de porco;
vinho verde tinto q.b.;
4 alhos;
pimenta q.b.;
colorau q.b.;
sal grosso q.b.;
azeite q.b.

PREPARAÇÃO

Misture o sal, o vinho, o alho esmagado e a pimenta. Ponha este preparado no fundo de uma salgadeira e coloque aí o presunto. Cubra com o restante sal de

forma que não de veja a carne. Deixe ficar assim durante dois meses. Ao fim deste tempo retire-o e barre-o com uma massa composta de azeite, colorau e pimenta. Pendure-o numa trapeira e deixe-o defumar durante dois meses.

¹⁵¹ Fonte: PEIXOTO, 2007: 25.

PUNHETAS DE BACALHAU¹⁵²

INGREDIENTES

2 postas médias de bacalhau do lombo;
1 cebola média;
2 colheres de sopa de azeite;
1 colher de sopa de vinagre;
2 dentes de alho

PREPARAÇÃO

Cortam-se postas do lombo do bacalhau sem demolhar e desfia-se. Passa-se por água várias vezes para retirar o excesso de sal, depois enxuga-se com um pano. Coloca-se numa travessa e por cima colocam-se rodela de cebola, azeite, alhos cortados muito pequenos e o vinagre. Pode ser também servido com miolo de pão milho desfeito colocado por cima do bacalhau.

¹⁵² Fonte: CM de Vila Verde.

SALPICÃO¹⁵³

INGREDIENTES

1 kg de carne de lombo ou lombelo;
3 dl de vinho branco;
3 dentes de alho;
1 folha de louro;

Petiscos

Tens mais olhos do que barriga

sal q.b.;
pimenta q.b.;
colorau q.b.

PREPARAÇÃO

Corte a carne em pedaços grandes para que, ao servir, não se desfaça. Tempere-a com vinho branco, alho moído, sal, pimenta, colorau e louro sem o veio. Deixe-a marinar quarenta e oito horas. Encha as tripas de boi com as carnes e leve-as ao fumo. Come-se ao natural, cortada finamente.

¹⁵³ Fonte: PEIXOTO, 2007: 26.

SANGUE COZIDO¹⁵⁴

INGREDIENTES

Sangue de porco coagulado q.b.;
sal q.b.;
3 folhas de louro;
azeite q.b.

PREPARAÇÃO

Para cozer o sangue coagulado, coloca-se uma panela ao lume com uma pitada de sal, folhas de louro e azeite. Quando estiver a ferver, deitar o sangue na panela e deixar ferver cerca de 15-20 minutos. Findo este tempo, retirar o sangue com uma escumadeira para um alguidar de rede para ser bem espremido até libertar toda a água. Depois está pronto a ser consumido. No dia da matança, após cozer o sangue, oferecia-se aos convivas acompanhado com cebola partida às rodela finas, alho e regado com azeite.

¹⁵⁴ Fonte: CM de Melgaço.





Arroz e milho

*Arroz bem guisado,
mas bem repousado*

ARROZ DE FEIJÃO VERMELHO COM NETOS¹⁵⁵

INGREDIENTES

250 gr de feijão;
1 molho de espigos;
6 mãos de arroz;
1 chouriço de carne ou de sangue;
2 dentes de alho;
1 cebola grande;
1 ramo de salsa;
sal q.b.;
azeite q.b.;
pimenta q.b.

PREPARAÇÃO

Coza o feijão, previamente demolhado, com o chouriço. Retire o chouriço e corte-o às rodelas. Faça um estrugido com a cebola e os alhos picados em azeite. Junte o feijão e a salsa. Acrescente a água da cozedura do feijão e retifique os temperos. Deite os netos

(ou espigos) e o arroz, na proporção de uma medida para quarto de água, e deixe cozer. Por último, coloque as rodelas de chouriço em cima do arroz. Pode ser acompanhado com todo o tipo de peixe frito, bolinhos e pataniscas de bacalhau.

¹⁵⁵ Fonte: PEIXOTO, 2007: 48.

ARROZ DE AFOGADO¹⁵⁶

INGREDIENTES

Sangue de 1 cabrito;
tripas de 1 cabrito;
o fígado, os rins e o coração de 1 cabrito;
150 gr de presunto;
2 cebolas;
1 ramo de salsa;
2 colheres de sopa de banha;
sal q.b.;
louro q.b.;
cravinho q.b.;
1/2 copo de vinho branco;
600 gr de arroz

PREPARAÇÃO

Coze-se o sangue do cabrito em água temperada com sal, louro e cravinho. Lavam-se impecavelmente as tripas em várias águas, virando-as, e cozem-se à parte em água temperada também com sal, louro e cravinho. Faz-se um refogado com a cebola, a banha, a salsa e o presunto cortado em bocadinhos.

Juntam-se o fígado, os rins e o coração, também cortados em bocadinhos, e deixam-se guisar bem. Adicionam-se agora as tripas cortadas em bocados. Rega-se com o vinho branco e deixa-se apurar. Deita-se a água necessária para se obter um «arroz malandro» e introduz-se o arroz logo que ferva (a água deve ter pelo menos três vezes o volume do arroz). Quando o arroz estiver cozido, junta-se o sangue esmigalhado com as mãos, mexe-se e serve-se imediatamente.

¹⁵⁶ Fonte: Carta Gastronómica do Norte de Portugal, 2007.

ARROZ DE BACALHAU¹⁵⁷

INGREDIENTES

2 postas de bacalhau salgado (rabos ou abas);
1 cebola;
6 mãos de arroz;
2 tomates maduros
1 dente de alho;
1 ramo de salsa;
sal q.b.;
azeite q.b.;
pimenta q.b.

PREPARAÇÃO

Lave muito bem o bacalhau. Retire as peles e as espinhas e lasque-o. Passe, novamente, as lascas por água. Faça um estrugido com a cebola e o alho picado

Arroz e milho

Arroz bem guisado, mas bem repousado

em azeite. Junte o bacalhau e a salsa e leve a cozer durante dez minutos. Acrescente, de seguida, o tomate pelado e cortado aos bocados e deixe cozer. Adicione água na proporção de três medidas e meia para uma de arroz. Tempere com sal e pimenta. Vai a lume brando até o arroz abrir.

¹⁵⁷ Fonte: PEIXOTO, 2007: 59.

ARROZ DE BERBERICHOS (BERBIGÃO)¹⁵⁸

INGREDIENTES

Beberichos q.b.;
arroz q.b.;
cebola q.b.;
azeite q.b.;
bocadinhos de presunto e chouriço a gosto;
sal, cominhos e salsa q.b.

PREPARAÇÃO

Os berberichos ficam em água de um dia para o outro (da noite para o dia, no dizer da gente do mar), água em que se lança um bom punhado de sal. Visa-se assim, extrair-lhes a areia de que estão possuídos. Após tão «longo banho» (já libertos da areia, portanto) vão ao lume num tacho – que não necessita de grande porção de água, apenas se lhe cobre o fundo – pois os berbigões largam-na em boa dose. Mal abram as respetivas cascas tiram-se do

Arroz e milho

Arroz bem guisado, mas bem repousado

fogo os moluscos, a fim de se proceder à separação das conchas. A água da cozedura é coada através de um pano, modo de se lhe extrair alguma areia que, porventura, conservassem ainda.

À parte faz-se um refogado com cebola picada e azeite. Estando bem estalada a cebola, misturam-se no refogado bocadinhos de presunto e chouriço e mais a água da cozedura. Depois de leve fervura, adiciona-se o arroz, acrescentando-se água, se necessário, e fazendo a prova de sal (ordinariamente dispensa este tempero e, como tal, muita atenção a este pormenor).

Quando o arroz estiver pronto e já fora do calor da chama, juntam-se os berberichos (não sem primeiro, por meio de coador de malha larga haver feito uma lavagem dos mesmos em água morna, a fim de ficarmos certos de que estão completamente desprovidos de areia).

Já na travessa, polvilha-se com cominhos e uns raminhos de salsa serão o seu enfeite.

¹⁵⁸ Fonte: SAMPAIO, 1993.

ARROZ DE COELHO¹⁵⁹

INGREDIENTES

1 coelho;
1 chouriço;
2 cebolas grandes;

1 tira de toucinho de salmoura;
1 ramo de salsa;
sal q.b.;
azeite q.b.;
vinagre q.b.;
pimenta q.b.

PREPARAÇÃO

Aproveite o sangue do coelho ao qual deve misturar vinagre. Coloque o coelho em marinada de um dia para o outro. Faça um estrugido, bem puxado, com o azeite e as cebolas. Junte o coelho, o chouriço, o toucinho, a salsa e um pouco da marinada. Tempere com sal e pimenta e leve a estufar lentamente. Acrescente a água na proporção de quatro partes para uma de arroz. Junte o arroz logo que retomar a fervura. Quando estiver quase cozido, adicione o sangue e deixe ferver.

¹⁵⁹ Fonte: PEIXOTO, 2007: 91.

ARROZ DE COELHO DE CABIDELA¹⁶⁰

INGREDIENTES

1 coelho caseiro (1 kg);
arroz q.b.;
sangue q.b.;
pimenta q.b.;
vinho branco q.b.;
alho q.b.;
loureiro q.b.;
salsa q.b.;
sal q.b.

Arroz e milho

Arroz bem guisado, mas bem repousado

bacalhau frito, bolinhos de bacalhau ou pataniscas.

¹⁶¹ Fonte: PEIXOTO, 2007: 46.

ARROZ DE FAVAS¹⁶²

INGREDIENTES

500 gr de favas;
6 mãos de arroz;
1 cebola;
1 dente de alho;
1 chouriço de carne;
1 ramo de salsa;
1 folha de louro;
sal q.b.;
azeite q.b.;
pimenta q.b.

PREPARAÇÃO

Faça um estrugido com a cebola e o alho picados em azeite. Junte-lhes o chouriço, a salsa, o louro sem veio e as favas descamisadas. Deixe refogar cerca de dez minutos. Retire o chouriço e parta-o às rodelas. Acrescente a água na proporção de três medidas de água para uma de arroz e retifique os temperos. Adicione o arroz e deixe cozer em lume brando.

¹⁶² Fonte: PEIXOTO, 2007: 47.

PREPARAÇÃO

O coelho, depois de lavado e partido em pedaços, é temperado com sal, pimenta, alho, loureiro e vinho branco, ficando a marinar em vinha-d'alhos de 1 dia para o outro. Faz-se o estrugido e põe-se o coelho a estufar. Depois de estufar o coelho, acrescenta-se o arroz. Quando o arroz estiver meio cozido, coloca-se o sangue, com um pouco de salsa.

¹⁶⁰ Fonte: SAMPAIO, 2007: 48.

ARROZ DE ERVILHAS DE QUEBRAR¹⁶¹

INGREDIENTES

1 kg de ervilhas de quebrar;
arroz q.b.;
1 cebola grande;
1 dente de alho;
toucinho da barriga em salmoura;
1 ramo de salsa;
sal q.b.;
azeite q.b.;
pimenta q.b.

PREPARAÇÃO

Faça um estrugido com a cebola e o alho picados em azeite. Tempere com sal e pimenta. Adicione as ervilhas limpas do fio, a carne de porco e a salsa. Deixe refogar até as ervilhas estarem quase cozidas. A meio da cozedura adicione o arroz. Sirva acompanhado com

Arroz e milho

Arroz bem guisado, mas bem repousado

ARROZ DE FORNO¹⁶³

INGREDIENTES

1 tira de toucinho de salmoura;
6 mãos de arroz;
1 cebola;
1 dente de alho;
1 folha de louro;
1 ramo de salsa;
sal q.b.;
azeite q.b.;
pimenta q.b.

PREPARAÇÃO

Faça um estrugido com a cebola picada e o azeite. Adicione a água na proporção de duas medidas de água para duas de arroz e tempere com sal e pimenta. Junte o toucinho, a salsa, o louro sem o veio e o alho. Adicione o arroz. Quando levantar fervura, leve ao forno 15 a 20 minutos.

¹⁶³ Fonte: PEIXOTO, 2007: 49.

ARROZ DE FRANGO¹⁶⁴

INGREDIENTES

1 frango caseiro;
sangue do frango;
1 kg arroz;
2 cebolas;
3 dentes de alho;
1 raminho de salsa;
1 copo de vinho;
vinagre q.b.;

azeite q.b.;
água q.b.;
sal q.b.

PREPARAÇÃO

Limpar o frango e cortar em pedaços. Juntar o vinho ao sangue do frango num recipiente. Fazer um refogado com a cebola picada e o azeite. Deixar alourar a cebola e acrescentar o frango, a salsa e o alho picados e sal a gosto. Deixar refogar a temperatura baixa, cerca de 1 hora, com o tacho tapado. Se necessário, acrescentar um pouco de água. Quando estiver quase cozido, deitar o arroz, mexer bem e acrescentar o sangue. Um pouco antes de o arroz estar completamente cozido, acrescentar um pouco de vinagre, e deixar acabar a cozedura. Servir de imediato.

¹⁶⁴ Fonte: ALVES, 2015: 34.

ARROZ DE FRANGO PICA NO CHÃO¹⁶⁵

INGREDIENTES

1 frango caseiro;
500 gr de arroz;
1 chouriça;
sangue do frango;
vinagre, q.b.;
sal q.b.;
azeite q.b.;
pimenta, q.b.;

cebola q.b.;
alho q.b.;
1 ramo de salsa

PREPARAÇÃO

Faz-se um refogado com cebola, alho e azeite, quando o refogado estiver louro, mistura-se o frango cortado em pedaços com a chouriça. Deixa-se cozer misturando água aos poucos. Quando o frango e a chouriça estiverem cozidos, mete-se o arroz. Após se verificar que o arroz está quase pronto, junta-se o sangue que se guardou, misturando um pouco de vinagre e deixa-se cozer. Serve-se logo.

¹⁶⁵ Fonte: SAMPAIO, 2007: 58.

ARROZ DE LAMPREIA DE PONTE DA BARCA¹⁶⁶

INGREDIENTES

1 lampreia;
arroz q.b.;
cebola q.b.;
azeite q.b.;
2,5 dl vinho tinto;
pimenta q.b.;
louro q.b.;
alho q.b.;
sal q.b.;
sangue da lampreia;
vinagre q.b.

Arroz e milho

Arroz bem guisado, mas bem repousado

PREPARAÇÃO

Mata-se a lampreia com água a ferver e limpa-se muito bem. Num recipiente coloca-se o vinho e sangra-se a lampreia para o mesmo, seguidamente, corta-se a lampreia em porções de 4 a 5 cm, tempera-se tudo com sal, pimenta, louro alho e deixa-se marinar cerca de 4 horas.

Num tacho, faz-se o refogado bem apurado com o azeite e a cebola. Junta-se todo o conteúdo do recipiente e deixa-se refogar em lume forte, aproximadamente 30 minutos. Retira-se a lampreia, acrescenta-se água para o arroz. Quando o arroz estiver cozido (que deve ficar caldoso), junta-se a lampreia e o vinagre a gosto.

¹⁶⁶ Fonte: CM de Ponte da Barca.

ARROZ DE LAMPREIA DO RIO MINHO¹⁶⁷

INGREDIENTES

1 lampreia;
3 cebolas grandes;
1 dl de azeite extra virgem;
2 dentes de alho;
1 ramo de salsa;
1 folha de louro;
1 raspa de noz-moscada;
1 cravo-da-índia;
6 voltas com o moinho de pimenta preta;
1 litro de bom caldo de carne;
20 cl de vinho do porto Vintage;
50 cl de vinho verde tinto – Vinhão;

Arroz e milho

Arroz bem guisado, mas bem repousado

400 gr de arroz carolino;
sal q.b.

PREPARAÇÃO

Depois de amanhã a lampreia, corta-se em postas regulares e aproveitamos-lhe o sangue emulsionado com um pouco de vinho verde, que devemos guardar numa tigela para o toque final. Põem-se as postas da lampreia a marinar, adicionando-lhes os dois 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 uma pequena 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, juntamos, escorrido, o que nos ficou da marinada e deve continuar a refogar também em lume médio, durante mais 10 minutos. Juntamos, então, o vinho da marinada e aumentamos um pouco à potência do fogo.

Verificamos se a lampreia está cozida e retiramo-la, deixando o restante reduzir, em fogo brando, cerca de 30 minutos. Retiramos do fogo e trituramos com a varinha elétrica até obtermos uma solução cremosa. De

seguida, adicionamos a quantidade de caldo de carne previamente aquecido necessário para a cozedura do arroz. Quando levantar fervura, adicionamos o arroz e fazemos correção de sal. A meio da cozedura do arroz adiciona-se o sangue da lampreia. Quando o arroz estiver cozido juntamos-lhe, então, a lampreia e servimos, de seguida, com calda abundante.

RECOMENDAÇÃO

O sal deve ser controlado a preceito, não devemos esquecer que 80% do vinho é água, os restantes 20% são componentes minerais, como tal, quando cozinhamos com vinho, a adição de sal deve ser menor.

Se a lampreia tiver ovas, estas só devem ser adicionadas quando o arroz estiver quase cozido; assim evitaremos que se desfaçam. Não estranhem a ausência de vinagre nesta receita. O vinho já lhe imprimiu a acidez que o vinagre lhe daria. Embora eu seja bastante céptico em relação ao vinagre, utilizo-o apenas na confeção de alguns escabeches. Não obstante, e se assim o entenderem, nesta receita pode ser adicionado vinagre a gosto.

¹⁶⁷ Fonte: Receita gentilmente cedida pelo Sr. João Guterres, através da CM de Caminha.

ARROZ DE LAMPREIA DO RIO CÁVADO¹⁶⁸

INGREDIENTES

1 lampreia do rio Cávado;
1 chávena e meia de arroz;
2 cebolas;
azeite q.b.;
0,5 l de vinho verde tinto;
5 dentes de alho;
2 folhas de loureiro;
pimenta q.b.;
sal q.b.

PREPARAÇÃO

De véspera, limpar a lampreia e retirar o sangue. Depois cortar a lampreia às postas e colocar em vinha-d'alhos preparada com alho, sal loureiro, pimenta e vinho verde tinto.

Fazer uma calda de refogado com cebola e alho partidos e azeite. Quando estiver apurado, passar com a varinha mágica. De seguida, colocar as postas da lampreia no refogado a cozinhar. Depois de cozinhada retirar a lampreia e colocar o arroz a cozer. Com o arroz quase pronto, colocar a lampreia juntamente com o sangue dela retirado. Comer o arroz na hora, uma vez que deve ser comido "soltinho", ainda com o molho/calda.

¹⁶⁸ Fonte: Receita gentilmente cedida pela Senhora D. Conceição Silva e pela Senhora D. Celina Silva, através da CM de Barcelos.

Arroz e milho

Arroz bem guisado, mas bem repousado

ARROZ DE MARISCO¹⁶⁹

INGREDIENTES

Camarões q.b.;
amêijoas q.b.;
vieiras q.b.;
lulas q.b.;
cigalas q.b.;
sapateiras q.b.;
mexilhões q.b.;
sal q.b.;
pimenta q.b.

PREPARAÇÃO

Faz-se um refogado. À parte, cozem-se os mariscos: camarões, amêijoas, vieiras, lulas, cigalas, sapateiras e mexilhões. Descasca-se os mariscos e reservam-se. Num almofariz, esmagam-se as cabeças dos camarões e passam-se pelo passador, juntamente com a água da cozedura, que é aproveitada para acrescentar ao refogado. Quando esta água estiver a ferver, junta-se o arroz necessário. Tempera-se de sal e pimenta e deitam-se os mariscos no arroz, ainda meio cozido, acabando de apurar.

¹⁶⁹ Fonte: CM de Caminha.

Arroz e milho

Arroz bem guisado, mas bem repousado

ARROZ DE TAMBORIL¹⁷⁰

INGREDIENTES

1 kg de tamboril fresco;
 ½ kg de arroz;
 folha de louro;
 1 pimento grande vermelho;
 4 dentes de alho;
 polpa de tomate q.b.;
 sal q.b.;
 pimenta branca q.b.;
 1 cebola grande;
 1 copo de vinho branco maduro;
 1 colher de banha

PREPARAÇÃO

Faz-se um refogado com a cebola picadinha, azeite e 1 colher de banha. Depois de ter feito o refogado (deixar murchar a cebola), junta-se o pimento picado, o louro e o alho picado e deixa-se refogar novamente. Depois do refogado estar apurado, junta-se 1 copo de vinho branco maduro e polpa de tomate suficiente para dar cor. Deixa-se então ferver cerca de 10 minutos. Acrescenta-se água e levanta fervura. Junta-se o arroz e o tamboril cortado aos pedaços. Tempera-se com sal e pimenta branca. Retira-se do lume quando o arroz se apresentar “malandro”.

Serve-se em caçarola de barro vidrado e tapada.

¹⁷⁰ Fonte: Receita gentilmente cedida pela Senhora D. Maria Clara Cunha do Restaurante “O Coral”, através da CM de Caminha.

ARROZ DE MIÚDOS¹⁷¹

INGREDIENTES

Fressura de um cabrito;
 1 cebola;
 arroz q.b.;
 1 tira de toucinho de salmoura;
 1 chouriço de carne;
 2 dentes de alho;
 1 folha de louro;
 1 ramo de salsa;
 sal q.b.;
 azeite q.b.;
 pimenta q.b.

PREPARAÇÃO

Faça um estrugido com a cebola e os alhos partidos em azeite. Corte a fressura aos bocados e ponha-os a refogar no preparado anterior. Junte o toucinho, a salsa e o louro sem veio. Deixe refogar até as carnes estarem bem cozidas. Acrescente a água na proporção de duas medidas para uma de arroz. Retifique os temperos e adicione o arroz. Quando levantar fervura, leve ao forno 15 a 20 minutos. Acompanha o cabrito assado.

¹⁷¹ Fonte: PEIXOTO, 2007: 92.

ARROZ DE “MIÚDOS” DE PORCO NO POTE¹⁷²

INGREDIENTES

1 kg miúdos de porco;
 1 cebola;
 2 folhas de louro;
 3 dentes de alho;
 1 kg de arroz;
 azeite q.b.;
 sal q.b.

PREPARAÇÃO

Põem-se os miúdos de porco a cozer no pote com água temperada com sal, cebola picada, alhos, sal e louro.

Quando estiverem cozidos, retiram-se do pote e cortam-se aos bocadinhos. Aproveitando a água que cozeu os miúdos, deita-se o arroz acrescentando o azeite, os miúdos e um ramo de salsa que depois se retira antes de servir.

¹⁷² Fonte: CM de Vila Verde.

ARROZ DE NETOS¹⁷³

INGREDIENTES

400 gr de arroz;
 4 postas médias de bacalhau;
 3 colheres de sopa de azeite;
 2 cebolas médias;
 2 dentes de alho;
 espigas de couves (netos) q.b.

Arroz e milho

Arroz bem guisado, mas bem repousado

PREPARAÇÃO

Faz-se o estrugido com bastante cebola, quando esta estiver loura, deita-se um pouco de água e deixa-se ferver um bocadinho, depois acrescenta-se o bacalhau, já demolido e desfeito, com pele e espinhas, e o alho. Deixa-se refogar e depois acrescenta-se um pouco mais de água para ficar solto, deita-se o arroz e os espigos, prova-se para ver se necessita de sal.

Este prato pode ser também confeccionado com o bacalhau por demolhar, no entanto terá de ser muito bem lavado para retirar o excesso de sal.

¹⁷³ Fonte: CM de Vila Verde.

ARROZ DE PATO¹⁷⁴

INGREDIENTES

1 pato;
 1 chouriço;
 1 ramo de salsa;
 2 colheres de sopa de manteiga;
 ½ orelha de porco;
 300 gr de presunto;
 600 gr de arroz;
 sumo de 1 limão;
 manteiga q.b.;
 cravinho q.b.;
 pimenta q.b.;
 sal q.b.

Arroz e milho

Arroz bem guisado, mas bem repousado

PREPARAÇÃO

Arranjar o pato e a orelha de porco e levar a cozer juntamente com o chouriço, o presunto, a salsa, e o cravinho e temperar com pimenta e sal. Quando as carnes estiverem cozidas, retirar e coar o caldo. Colocar o caldo numa panela, 2 vezes o volume de arroz, e levar ao lume. Quando levantar fervura, juntar o arroz e o sumo de limão e retificar os temperos. Deixar o arroz «abrir», passá-lo para uma assadeira, e levar ao forno aquecido. Quando o caldo se tiver esgotado, enfiar o pato barrado com manteiga no arroz, e levar novamente ao forno para acabar de cozinhar. Retirar o pato e desfilar. Cortar o presunto e a orelha em pedaços, e o chouriço às rodelas. Colocar numa travessa o arroz e as carnes, em camadas alternadas. Servir bem quente.

¹⁷⁴ Fonte: ALVES, 2015: 40.

ARROZ DE PATO À JUDITINHA¹⁷⁵

INGREDIENTES

1 pato de 1,5 kg;
1 salpicão;
200 gr de presunto;
2 cebolas;
1 limão;
arroz q.b.;
manteiga q.b.;
3 cálices de vinho do Porto;
sal q.b.;
pimenta q.b.

PREPARAÇÃO

Ponha o pato em água e limão cerca de duas horas. Leve-o a cozer com o salpicão, o presunto e um pouco de sal. Retire o pato e barre-o com a manteiga. Verta o vinho do Porto por cima. Leve o pato a tostar, em forno moderado, de ambos os lados. Faça um estrugido com a cebola em azeite. Adicione a água de cozer o pato, na proporção de duas chávenas para uma de arroz. Retifique de sal e tempere de pimenta. Quando o arroz estiver quase cozido, junte duas colheres de manteiga e três cálices de vinho do Porto. Coloque o arroz no centro de uma travessa e disponha, à volta, o pato, o presunto e o salpicão partidos. Enfeite com azeitonas pretas. acompanhe com legumes cozidos.

¹⁷⁵ Fonte: PEIXOTO, 2007: 93.

ARROZ DE PATO À MODA DE BRAGA¹⁷⁶

INGREDIENTES

1 pato de tamanho médio;
0,5 kg de arroz;
50 gr de salpicão;
30 gr de chouriço;
25 gr de toucinho fumado (bacon);
25 gr de orelha de porco;
20 gr de salsa;
½ litro de vinho branco;
1 cebola média;
1 dente de alho;
sal q.b.;
azeite q.b.

PREPARAÇÃO

Limpar e corar o pato. Fazer um refogado com cebola, alho, salsa e azeite. Deixar refogar bem até escurecer um pouco. Juntar o vinho branco e água. Juntar o pato, os fumados e deixar cozer. Quando o pato e os enchidos estiverem cozidos, retiram-se e cõa-se a calda. Deixar ferver e juntar o arroz. Entretanto desfia-se o pato e quando o arroz estiver quase cozido, dispõem-se num recipiente de ir ao forno, camadas de arroz, pato e arroz e leva-se ao forno a gratinar.

¹⁷⁶ Fonte: Carta Gastronómica do Norte de Portugal, 2007.

ARROZ DE PATO À MODA DE BRAGA¹⁷⁸

INGREDIENTES

1 pato;
1 tira de toucinho de salmoura;
1 chouriço de carne;
arroz q.b.;
2 dentes de alho;
1 ramo de salsa;
1 laranja;
2 cebolas;
sal q.b.;
azeite q.b.;
pimenta q.b.

Arroz e milho

Arroz bem guisado, mas bem repousado

PREPARAÇÃO

Como o pato é muito gorduroso, retire parte da pele. Ponha-o a cozer em água com sal, o toucinho, o chouriço, o alho, a salsa, a pimenta e a laranja às rodelas. Deixe cozer lentamente cerca de dez minutos. Deite numa panela a cebola picada e o azeite e faça um refogado pouco apurado. Junte o pato, retifique os temperos e deixe-o refogar. Retire o pato, limpe-o do resto de pele e de ossos e corte-o aos bocados. Acrescente a água coada ao estrugido e, logo que levante fervura, adicione o arroz, na proporção de uma medida para duas de água. Deixe cozer em lume brando. Coloque o pato, de seguida, numa assadeira de barro, entre duas camadas de arroz. Leve ao forno até que termine a cozedura. Corte o chouriço às rodelas e o toucinho às tirinhas e disponha-os por cima do arroz.

¹⁷⁸ Fonte: PEIXOTO, 2007: 94.

ARROZ DE POLVO¹⁷⁹

INGREDIENTES

1,5 kg de polvo;
6 mãos cheias de arroz;
2 cebolas grandes;
1 dl de vinho branco;
1 ramo de salsa;
sal q.b.;
azeite q.b.;
pimenta q.b.

Arroz e milho

Arroz bem guisado, mas bem repousado

PREPARAÇÃO

Coza o polvo e uma cebola inteira em água temperada. Depois de cozido, tire-o e corte-o aos pedaços. Faça, com a cebola e o azeite, um estrugido pouco apurado. Junte o polvo e tempere com sal, pimenta, vinho branco e salsa. Deixe refogar lentamente e, se for necessário, acrescente água da cozedura do polvo. Logo que estiver macio, adicione a água, na proporção de duas medidas para duas de arroz. Quando levantar fervura junte o arroz. Leve ao forno cerca de 15 minutos.

¹⁷⁹ Fonte: PEIXOTO, 2007: 60.

ARROZ DE SARDINHAS¹⁸⁰

INGREDIENTES

8 sardinhas médias;
1 cebola;
6 mãos de arroz;
2 dentes de alho;
2 tomates maduros;
1 pimento;
1 ramo de salsa;
sal q.b.;
azeite q.b.;
pimenta q.b.

PREPARAÇÃO

Retire as escamas, as tripas e a cabeça às sardinhas. Faça um estrugido com a cebola e os alhos picados. Adicione a

salsa, os tomates e o pimento cortado aos bocados. Tempere com sal e pimenta. Leve a refogar tudo muito bem e junte as sardinhas. Retire-as logo que estiverem refogadas. Acrescente água na proporção de três de água para uma de arroz. Quando levantar fervura, retifique o tempero, junte o arroz e deixe cozer. Para servir, retire a salsa e disponha as sardinhas em cima do arroz.

¹⁸⁰ Fonte: PEIXOTO, 2007: 61.

ARROZ DE SARRABULHO À MODA DE PONTE DE LIMA¹⁸¹

INGREDIENTES

½ kg de carne de vaca (*ganso redondo*);
½ kg de galinha gorda;
½ kg de costeletas de porco frescas;
1 osso de assuã fresco;
150 gr de chouriço de carne (*caseiro*);
½ coração de porco;
¼ kg de bofe de porco;
1 kg de arroz;
¼ litro aproximadamente de sangue de porco (*ao que se junta um pouquinho de vinagre para não coagular*)

PREPARAÇÃO

Num tacho, põem-se as carnes todas a ferver em 3 litros de água fria, junta-se um pouco de louro e cravinho, noz moscada, sal e pimenta. Deixam-se cozer as carnes muito bem, retirando a

espuma que se forma na superfície. Logo que as carnes estejam bem cozidas, retira-se tudo do lume. As carnes, depois de arrefecidas, são desfiadas. A calda de cozer as carnes, depois de retificados os temperos, é retirada ao lume e deixa-se levantar fervura, tendo já acrescentado a água necessária. Junta-se o arroz. Quando estiver meio cozido, juntam-se as carnes desfiadas e o sangue liquefeito. Retificam-se os temperos e deixa-se ferver até o arroz estar cozido completamente. Junta-se-lhe, então, sumo de limão, cravinho e cominho e pó. Deve ser harmonizada com o vinho verde de casta Vinhão.

¹⁸¹ Fonte: CM de Ponte de Lima.

ARROZ DE SARRABULHO À MODA DE VIANA¹⁸²

INGREDIENTES

1,250 kg de arroz;
350 gr de carne de vaca;
500 gr de costela de porco (*entrecosto*);
2 ossos frescos da assuã (*espinhaço*);
500 gr de carnes ensanguentadas pertencentes à colada do porco;
1 lombelo (*lombo escuro*);
1 galinha;
1 chouriço de carne;
2,5 dl de sangue de porco;
1 ramo de salsa;

Arroz e milho

Arroz bem guisado, mas bem repousado

1 casca de cebola;
1 folha de louro;
2 cebolas;
3 dl de azeite;
sal q.b.;
pimenta q.b.

PREPARAÇÃO

Cozem-se as carnes em água abundante com a salsa, a casca de cebola, o louro e sal. À parte, prepara-se um refogado pouco puxado com a cebola picada, o azeite, a salsa e o louro. Rega-se com um pouco da água em que as carnes cozeram e deixa-se ferver. Quando a calda estiver bem apurada e temperada, introduz-se o arroz. Reserva-se a restante para acrescentar, se for necessário. A meio da cozedura do arroz, juntam-se o sangue e as carnes, que, entretanto, se desfiaram (com exceção das da colada). Mexe-se muito bem e deixa-se acabar de cozer. Serve-se o arroz assim que estiver pronto, enfeitado com as carnes da colada cortadas em bocados e algumas carnes desfiadas que se reservaram para o efeito.

¹⁸² Fonte: MODESTO e PRAÇA, 1999: vol.1.

Arroz e milho

Arroz bem guisado, mas bem repousado

ARROZ SARRABULHO DE PONTE DA BARCA¹⁸³

INGREDIENTES

Colada de Porco q.b.;
entrecosto q.b.;
lombo q.b.;
ossos da assuã q.b.;
galinha q.b.;
carne de vaca q.b.;
sangue de porco q.b.;
arroz carolino extra-longo q.b.;
cebola q.b.;
alho q.b.;
louro q.b.;
azeite q.b.;
pimenta preta em grão q.b.;
cominhos q.b.;
sal q.b.

PREPARAÇÃO

Cozem-se as carnes e os ossos com sal e a pimenta. Depois de bem cozidas desfia-se toda a carne e aparta-se os ossos e as gorduras da carne. Prepara-se o refogado com o azeite, cebola e alho. Junta-se a água de preparar as carnes com a carne desfiada e coze-se o arroz. Assim que estiver quase cozido junta-se o sangue a gosto e os cominhos. Serve-se a acompanhar Rojões à Minhota.

¹⁸³ Fonte: CM de Ponte da Barca.

ARROZ FRESCO DE BACALHAU¹⁸⁴

INGREDIENTES

400 gr de arroz;
4 postas médias de bacalhau;
3 colheres de sopa de azeite;
2 cebolas médias;
2 dentes de alho;
4 hastes de salsa

PREPARAÇÃO

Faz-se o estrugido com bastante cebola, quando estiver loura, deita-se um pouco de água e deixa-se ferver um bocadinho. Depois, acrescenta-se o bacalhau desfeito com pele e espinhas já demolido, o alho e a salsa. Deixa-se refogar e depois acrescenta-se um pouco mais de água para ficar solto e deita-se o arroz. Prova-se para ver se necessita de sal.

Este prato pode ser também confeccionado com o bacalhau por demolhar, no entanto, terá de ser muito bem lavado para retirar o excesso de sal.

¹⁸⁴ Fonte: CM de Vila Verde.

ARROZ PICA NO CHÃO¹⁸⁵

INGREDIENTES

1 frango;
2 cebolas;
6 mãos de arroz;
1 tira de toucinho de salmoura;

1 chouriço;
1 ramo de salsa
1 folha de louro;
sal q.b.;
pimenta q.b.;
azeite q.b.;
sangue do frango.

PREPARAÇÃO

Quando matar o frango, aproveite o sangue e misture-lhe o vinagre e um pouco de vinho verde tinto. Faça um estrugido, bem puxado, com azeite e cebola. Junte, em seguida, o frango partido, a salsa e o louro sem o veio. Tempere com sal e pimenta. Acrescente o toucinho e o chouriço. Deixe estufar lentamente. Logo que as carnes estejam cozidas retire-as e adicione água na proporção de quatro medidas para uma de arroz. Quando o arroz estiver quase pronto deite o sangue e aguarde que ferva. Coloque o frango, o toucinho e o chouriço partidos por cima.

¹⁸⁵ Fonte: PEIXOTO, 2007: 96.

ARROZ PICA NO CHÃO¹⁸⁶

INGREDIENTES

1 galo (3 kg);
sangue do galo;
800 gr arroz;
1 cabeça de alhos;
3 folhas loureiro;

Arroz e milho

Arroz bem guisado, mas bem repousado

2 cebolas;
250 ml vinho maduro branco;
azeite q.b.;
vinagre q.b.;
sal q.b.

PREPARAÇÃO

Preparar o galo reservando o sangue. Colocar a panela ao lume com o azeite, a cebola e deixar alourar. Depois de bem apurada colocar o galo previamente temperado com sal, vinho verde branco, louro e alho, deixar cozinhar lentamente. Quando o galo estiver cozinhado retirar do tacho e colocar o arroz. Misturar o sangue com vinho maduro branco e vinagre. Quando o arroz estiver cozido, acrescentar o sangue e o galo e desligar o lume, reservando durante 2 a 3 minutos antes de servir.

NOTA: O Arroz Pica no Chão assume variantes no território do concelho de Barcelos. Além da receita que aqui se apresenta, pode também ser preparado de igual forma, mas sem a adição do sangue do galo ou ainda depois do galo estufado, este é retirado e na calda é cozinhado o arroz e no final introduzido o galo.

¹⁸⁶ Fonte: CM de Barcelos.

Arroz e milho

Arroz bem guisado, mas bem repousado

ARROZ DE PICA NO CHÃO À MODA DE VILA VERDE¹⁸⁷

INGREDIENTES

1 frango, oriundo das pequenas explorações familiares, onde são criados em regime extensivo, do concelho de Vila Verde e concelhos limítrofes. Preferencialmente, deve ser de raças avícolas autóctones, com destaque para a amarela, a preta lusitana e a pedrês. A carcaça inteira deve ter um peso de 2,5 a 4,0 Kg pós mortem; arroz, preferencialmente carolino; sal q.b.; dentes de alho em estado seco; cebola, preferencialmente cebola branca; pimenta branca (utilização opcional); vinagre e/ou vinho: preferencialmente vinagre de vinho verde tinto da região, ou uma mistura de vinagre de vinho (branco ou tinto) com o tradicional vinho verde tinto da região; louro (utilização opcional); azeite nacional; piri-piri ou pimenta-malagueta (utilização opcional); carne de porco fumada, nomeadamente salpicão ou toucinho (utilização opcional).

PREPARAÇÃO

A preparação do prato “Arroz de Pica no Chão à moda de Vila Verde” envolve três fases: a de confeção da carne do frango e miudezas, a de cozedura do arroz e a

da adição e cozedura do sangue. Estas etapas são aspetos relevantes que contribuem para a tipicidade deste prato gastronómico e para a garantia das suas características organoléticas distintas.

Deve ser utilizada uma carcaça de frango (2,5 a 4 Kg) e miudezas, na proporção de 1 kg de arroz (quantidade estimada para 8 pessoas).

Numa panela coloca-se o azeite, cebola (bastante), 2-3 dentes de alho picados miudamente e 1-2 folhas de loureiro. Refogar até a cebola alourar e o estrugido ficar com uma cor de “caramelo”. Adiciona-se um pouco de água e coloca-se o frango partido aos pedaços e os miúdos. Tempera-se com sal, pimenta moída (opcional), uma malagueta (opcional) e vinho verde branco (opcional). Deixar cozer/refogar lentamente durante cerca de 2 horas, adicionando água lentamente até o frango ficar cozido e alourado. Com uma colher vai-se retirando a gordura da superfície da calda. A carne estará pronta quando ao “picar com um garfo” a coxa, o garfo entrar.

Usualmente, nesta fase, as peças inteiras do frango (coxas e asas) são retiradas para outro recipiente.

Após o refogado e cozedura da carne do “pica no chão” com as miudezas, é adicionado o arroz (de preferência

carolino, por libertar goma para a calda, ficando o arroz mais aveludado), que coze em lume mais intenso, adicionando-se a água sempre que necessitar e mexendo-o com regularidade. O tempo de cozedura do arroz varia entre 15 a 20 minutos. Antes da cozedura terminar, passa-se para a fase seguinte que é a da adição de sangue e a sua cozedura. Deita-se o sangue em quantidade q.b. (não existe uma medida certa a não ser a sensibilidade e o “olho” de quem cozinha), deixando o arroz com uma cor castanha achocolatada, mais ou menos escura. A n t e s de ser adicionado, o sangue é coado e mexido com uma colher (etapa opcional). Poderá ainda ser adicionado um pouco de vinho verde da região e/ou um pouco de vinagre para tirar algum travo de gordura. O tempo de cozedura do sangue varia entre 3 a 5 minutos em lume brando. O sangue adicionado garante ao prato, não só a consistência, como a cremosidade.

Uma vez finalizada a cozedura do sangue, colocam-se em cima do arroz as peças inteiras de frango, decorando com um raminho de salsa fresca. O “Arroz de Pica no Chão à moda de Vila Verde” deve ser servido ainda a ferver, para que o prato não perca as suas características organoléticas. Pode ser servido diretamente da panela onde é confeccionado ou transferido para louça,

Arroz e milho

Arroz bem guisado, mas bem repousado

travessa ou terrina com tampa.

NOTA: deve ser harmonizado com o vinho verde tinto da região.

¹⁸⁷ Fonte: CM de Vila Verde.

MILHOS RICOS¹⁸⁸

INGREDIENTES

1 kg de milho;
1 linguiça;
1 salpicão;
2 chouriças de sangue (sanguinhas);
½ kg de carne da peituga (salgada);
½ kg de costela partida de porco;
½ kg de carne barrosã;
1 frango caseiro

PREPARAÇÃO

O quebrar do milho nas mós é o segredo deste cozido pois, se ficam finos, são pouco agradáveis ao comer; o mesmo se passa se ficarem muito grossos. O tamanho ideal é o semelhante ao grão de arroz.

Ao salpicão e à linguiça dá-se uma primeira cozedura e só depois vão para a panela, onde estão a cozer a carne da peituga, as costelas de porco e a carne de vitela. As sanguinhas são cozidas à parte, já que a água delas resultante seria demasiado ativa. Os milhos vão muito bem lavados em duas ou três águas de forma a tirar-lhes a farinha e as cascas. Estas, durante as lavagens, vêm ao cima

Arroz e milho

Arroz bem guisado, mas bem repousado

da água, pelo que facilmente se retiram. Num tacho, faz-se um estrugido com uma cebola picada e azeite. Quando esta estiver louca junta-se a calda que será constituída por partes iguais de água e da calda de cozer as carnes. Retira-se a cebola e juntam-se os milhos, que vão cozer lentamente e sempre a mexer, para não agarrarem ao tacho.

Sempre que a calda se vai sumindo, acrescenta-se, já que os milhos têm que servir-se soltinhos.

Servem-se numa caçarola e bem quentes. As carnes já partidas vão à mesa numa travessa.

NOTA: Os milhos ou são pobres ou ricos. Se são pobres a carne é um simples naco de carne gorda, só os ossos de assuã ou, mesmo, só de tomate. Os ricos, tem todas as carnes de um excelente «cozido».

¹⁸⁸ Fonte: SAMPAIO e GIL FERNANDEZ, 2007: 59.

OS MÍLHAROS (OU MILHOS)¹⁸⁹

INGREDIENTES

Milharos q.b.;
carne da salgadeira q.b.;
fumeiro q.b.;
1 fio de vinagre tinto;
água q.b.

PREPARAÇÃO

Os mílharos devem ser postos de molho de um dia para o outro e bem lavados para retirar as cascas. Depois, põem-se a cozer juntamente com a carne da salgadeira e com o fumeiro. Ao lado faz-se um bom refogado que depois de pronto se junta aos mílharos e às carnes. Deixa-se ferver bem até apurar. Há quem goste de os regar com um fio de vinagre tinto. Um alimento rico e que faz grande fartura.

¹⁸⁹ Fonte: CM de Mondim de Basto.

Arroz e milho

Arroz bem guisado, mas bem repousado

PAPAS DE MILHO¹⁹⁰

INGREDIENTES

½ kg de farinha de milho branca ou amarela;
300 gr de presunto gordo e magro (demolhado durante 4 a 5 horas);
10 costeletas de porco;
1,5 litro de água quente;
1 kg de grelos (de nabo, de couve ou nabiças)

PREPARAÇÃO

Numa panela, colocar o presunto e as costeletas, cobrir com a água e levar a cozer. Estando bem cozidas as carnes, retirar com uma escumadeira e colocar novamente a panela ao lume. Juntar os grelos cortados em pedaços não muito miúdos. Estando cozidos, passar para lume mais lento e deitar aos poucos a farinha de milho, mexendo sempre. Deverá cozer aproximadamente 1 hora. Se a farinha absorver muita água, acrescentar água a ferver. Cortar as carnes que se cozeram e juntar às papas que se devem servir bem quentes.

¹⁹⁰ Fonte: ALVES, 2015: 64.



Carne

*Não vá com tanta fome à carne,
nem com tanta sede ao pote*



Aves

A galinha da minha vizinha é mais gorda que a minha

CAPÃO NO FORNO¹⁹¹

INGREDIENTES

1 capão c/ cerca de 5 kg;
0,5 litro de vinho branco e de água;
2 cebolas cortadas finamente;
6 dentes de alho esmagados;
1 cenoura;
2 folhas de louro;
100 gr de manteiga;
200 gr de farofa;
sal q.b.;
pimenta q.b. colorau q.b.

PREPARAÇÃO

Limpe o capão e tempere com sal, pimenta e colorau; junte o vinho branco, a água, as cenouras, a cebola, os alhos e o louro e deixe em tempero para o dia seguinte. Escorra o capão e leve-o ao forno a assar, durante 30 minutos, para que deite fora toda a gordura. Terminada aquela operação, junte a vinha-d'alhos,

mais o azeite e asse durante duas horas, até que a pele fique bem estaladiça e a carne e tenra. Faça um estufado com os miúdos do capão e reserve. Salteie a farofa com a manteiga, junte o estufado e mexa até que a farinha de pau fique solta. Sirva o capão com batata assada e farofa.

¹⁹¹ Fonte: SAMPAIO, 2007: 56.

FRANGO RECHEADO¹⁹²

INGREDIENTES

1 frango;
200 gr de carne de vaca;
100 gr de toucinho salmoura;
1 chouriço de carne;
1 copo de vinho branco;
2 cebolas;
1,5 kg de batatas pequenas;
3 dentes de alho;
1 ramo de salsa;
sal q.b.;
azeite q.b.;
pimenta q.b.

PREPARAÇÃO

Coza a carne de vaca, o toucinho e o chouriço. Quando estiver tudo cozido pique as carnes e tempere-as com sal e pimenta. Recheie, com este preparado, o lugar deixado vago pelas vísceras. Coza com linha e agulha apropriadas.

Disponha, numa assadeira, a cebola às rodelas, os alhos picados, o azeite, o vinho, o sal e a pimenta. Coloque o frango com as batatinhas à volta. Leve ao forno a assar.

¹⁹² Fonte: PEIXOTO, 2007: 108.

GALINHA MOURISCA¹⁹³

INGREDIENTES

1 galinha;
1 cebola, salsa q.b.;
coentros q.b.;
hortelã q.b.;
manteiga q.b.;
toucinho q.b.;
sumo de limão q.b.;
canela q.b.;
ovos q.b.;
pão q.b.

PREPARAÇÃO

“Tomareis uma galinha crua e fá-la-eis em pedaços. Então metê-la-eis numa panela e tomareis uma cebola e salsa, coentro e hortelã, tudo verde, e segá-lo-eis como para salada, e com duas colheres de manteiga e uma talhada de toucinho tamanho como meio ovo, e isto tudo dentro da panela com a galinha e com tudo bem afogada. E dêz que for afogada, deitar-lhe-ão água, quanta bastar para se cozer a galinha, porque lhe não hão-de tornar a deitar

Aves

A galinha da minha vizinha é mais gorda que a minha

mais água. E dêz que for acerca cozida, deitar-lhe-ão os adubos e deitar-lhe-ão sumo de limões. E depois que for muito bem cozida tomareis um pão e fatiá-lo-eis num prato, e deitareis a galinha em cima, e por cima da galinha poreis umas gemas escalfados, e por cima canela pisada.”

¹⁹³ ALVES, 2015: 38.

GALINHOLAS¹⁹⁴

INGREDIENTES

Galinholas q.b.;
vinho branco q.b.;
vinho do Porto q.b.;
pão de trigo q.b.;
pimenta q.b.;
cebola q.b.;
banha q.b.;
alho q.b.;
sal q.b.

PREPARAÇÃO

A galinhola após ser caçada e decorridos os dias de maturação é depenada e limpa, guardando-se a tripa para posterior utilização no estufado. Depois de limpa, temperar com sal e pimenta e deixar 3 horas com este tempero até ser estufada no refogado preparado com cebola, alho, banha e um pouco de vinho branco.

O estufado da galinhola inteira e da

Aves

A galinha da minha vizinha é mais gorda que a minha

cabeça com miúdos e com bico, deverá ser feito numa panela de barro em lume lento durante cerca de três horas. A meio da cozedura deverá juntar-se a tripa que se tinha guardado, sendo na fase final adicionado um cálice de vinho do Porto, podendo engrossar o molho com miolo de pão de trigo. Servir a galinhola com fatias de pão de trigo torradas sobre as quais se coloca o molho do cozinhado.

¹⁹⁴ Fonte: ALVES, 2015: 46.

GALO ASSADO À MODA DE BARCELOS¹⁹⁵

INGREDIENTES

1 galo de 3 a 4 kg com miúdos;
1 chouriço;
100 gr de toucinho;
1 kg de batatas;
2 cebolas grandes;
1 laranja;
1 ramo de alecrim;
colorau q.b.;
0,5 litro de vinho verde;
aguardente q.b.;
azeite q.b.

PREPARAÇÃO

Limpar o galo, retirando os miúdos e temperar no dia anterior com cebola, azeite, laranja, alecrim, colorau, aguardente e vinho verde. Juntar os

miúdos, o chouriço e o toucinho e picar tudo, formando uma pasta para recheio do galo. À parte preparar uma assadeira com rodelas de cebola e azeite. Colocar o galo já recheado e as batatas. Levar ao forno para assar durante 3 horas. Acompanhar com arroz e grelos cozidos e salteados em azeite e alho.

¹⁹⁵ Fonte: CM de Barcelos.

GALO DE CABIDELA¹⁹⁶

INGREDIENTES

1 galo pica no chão;
arroz q.b.;
pimenta q.b.;
sal q.b.;
alho q.b.;
cebola q.b.;
vinagre q.b.

PREPARAÇÃO

Faz-se um refogado com a cebola, apura-se, parte-se o galo. De seguida, tempera-se com o sal, pimenta e o alho. Coloca-se no refogado e deixa-se alourar. Depois de refogado, acrescenta-se água, coloca-se o arroz, que, depois de cozido, é acrescido do sangue e deixa-se a ferver 3 minutos e está pronto a servir.

¹⁹⁶ Fonte: SAMPAIO, 2007: 46.

Aves

A galinha da minha vizinha é mais gorda que a minha

PATO ASSADO COM ENCHIDOS¹⁹⁷

INGREDIENTES

1 pato (1 kg);
1 kg de morcela;
1 farinha;
1 kg de arroz;
cenoura q.b.;
cebola q.b.;
azeite q.b.;
manteiga q.b.;
alho q.b.

PREPARAÇÃO

Levar o pato a cozer por 1 hora com cenouras inteiras, cebolas e os enchidos. Retirar o pato e levar ao forno para alourar e desfiar. Reservar o caldo, para o arroz, fazer um refogado com a cebola e cenoura onde cozeu o pato e adicionar os enchidos picados, o arroz e o caldo antes reservado. Servir o arroz em prato fundo, saltear bocados de pato e servir sobre o arroz.

¹⁹⁷ Fonte: SAMPAIO, 2007: 42.

PERU¹⁹⁸

INGREDIENTES

1 peru;
250 gr de carne de vaca;
1 cebola;
1 ovo;
farinha de pau q.b.;

moela e fígado do peru;
1 chouriço;
200 gr de presunto;
sal q.b.;
azeite q.b.;
pimenta q.b.;
colorau q.b.

PREPARAÇÃO

Deixe o peru em água de um dia para o outro, com rodelas de limão e uma folha de louro sem veio. Coza a carne de vaca, a moela e o fígado de peru e pique-as. Faça um estrugido com a cebola e o azeite. Tempere com sal, pimenta e sumo de limão. Ponha as carnes a estufar. Junte-lhes o ovo picado. Ao lado, ponha o azeite num tacho e adicione-lhe a farinha de pau. Deixe cozer em lume brando, sem parar de mexer com uma colher de pau. Recheie o peru, no sítio do papo com a farofa e no lugar das vísceras, com o picado de carnes. Cosa-o em cima e em baixo com agulha e linha apropriadas. Barre o peru com um preparado à base de sal, pimenta, colorau, vinho branco e azeite. Leve ao forno a assar. Com uma faca pique o peru em vários sítios e introduza pedaços de presunto e chouriço.

¹⁹⁸ Fonte: PEIXOTO, 2007: 117.

Aves

A galinha da minha vizinha é mais gorda que a minha

PERU ESTUFADO E RECHEADO «À MEIRA»¹⁹⁹

INGREDIENTES

1 peru;
1 copo de vinho branco;
toucinho q.b.;
moela e fígado do peru;
figados de aves q.b.;
carne de vitela q.b.;
chouriço q.b.;
miolo de pão duro q.b.;
leite q.b.;
2 gemas;
presunto q.b.;
1 mão de vitela;
cenouras q.b.;
2 cebolas;
2 cravinhos da Índia;
1 ramo de salsa;
1 folha de louro;
1 dente de alho;
camarões cozidos q.b.;
ostras q.b.;
pimenta q.b.;
2 colheres de sopa de aguardente velha;
sal q.b.

PREPARAÇÃO

Depois de ter estado bastantes horas metido em água, na qual se misturou um bom copo de vinho branco, o peru é muito bem escorrido e seco. Lardeia-se, então, com toucinho, tendo-se previamente temperado de sal e pimenta. Enche-se o peru com o seguinte recheio:

Passa-se pela máquina de lâminas largas, o fígado e a moela do peru, assim como figados que possam obter de outras aves, carne de vitela, um pouco de toucinho e um pouco de chouriço; junta-se a isto algum miolo de pão duro, molhado em leite e duas gemas de ovo, amassa-se muito bem, temperando com sal e pimenta. Depois de estar recheado, cose-se a abertura.

No fundo de um tacho bem alto, põe-se um «couro» de toucinho, uma talhada de presunto gordo, uma mão de vitela branqueada, algumas cenouras, duas cebolas, dois cravinhos da Índia, um ramo de salsa, uma folha de louro, um dente de alho, sal e pimenta; sobre isto coloque-se o peru, polvilhado com salsa picada e regue-se com três copos de caldo de carne e duas colheres, das de sopa, de boa aguardente velha. Leva-se ao lume, deixando estufar a pequenas fervuras durante cinco horas; quando o peru estiver meio estufado é preciso virá-lo.

Logo que esteja pronto retira-se o peru; o molho vai ao lume para reduzir, sendo depois coado por um passador. Neste molho deitam-se camarões cozidos, sem casca e miolo de ostras que se abriram num tacho tapado, sobre o fogão.

O peru é servido numa travessa grande, de metal ou de porcelana, regado com este delicioso molho e rodeado de batatas fritas à inglesa. É um prato delicado e muito gostoso.

¹⁹⁹ Fonte: SAMPAIO, 1993.

Aves

A galinha da minha vizinha é mais gorda que a minha

PERU RECHEADO ASSADO NO FORNO²⁰⁰

INGREDIENTES

1 peru;
2 cebolas;
2 dentes de alho;
200 gr de porco;
200 gr de vitela;
200 gr de frango;
1 limão;
1 cenoura;
1 cálice de vinho do Porto;
1 copo de vinho branco;
1 folha de louro;
sal q.b.;
azeite q.b.;
pimenta q.b.;
piripiri q.b.

PREPARAÇÃO

Ponha o peru de um dia para o outro em água, com o limão às rodela, o louro sem o veio e o vinho do Porto. No dia seguinte, faça um estrugido pouco puxado, com as cebolas e os alhos em azeite. Tempere com sal pimenta e piripiri e adicione o vinho branco. Leve as carnes a refogar e quando estiverem cozidas, retire-as e pique-as finalmente. Ao lado, num tacho, ponha um pouco de azeite, um dente de alho e a cenoura raspada. Deixe refogar e acrescente-lhe água na proporção de uma medida para duas de arroz. Tempere com sal

e pimenta. Adicione o arroz e, a meio da cozedura, misture-lhe as carnes. Leve-o ao forno a acabar de cozer. Recheie o peru no lugar do papo e das vísceras. Cosa-o com uma linha e agulha apropriadas. Coloque-o numa pingadeira e barre-o com um molho à base de colorau, pimenta, piripiri, sal e vinho branco. Leve-o ao forno a cozer. Se estiver a tostar muito e ainda não estiver assado, cubra-o com uma folha de couve-galega.

²⁰⁰ Fonte: PEIXOTO, 2007: 118.



Coelho

A lebre é de quem a levanta e o coelho de quem o mata

COELHO À FUNDADOR²⁰¹

INGREDIENTES

1 coelho médio;
2 cebolas médias;
100 gr de cenoura;
10 dl de azeite;
sal q.b.;
pimenta q.b.;
tomilho fresco q.b.;
4 chalotas;
10 alhos;
5 gr de banha de porco;
1 ovo;
300 gr de farinha;
400 gr de batata;
1 dl de vinho tinto

PREPARAÇÃO

Coloca-se o coelho na marinada cerca de 4 horas. Faz-se um refogado com o coelho em lume brando. Quando estiver bem refogado, juntam-se as chalotas,

a cenoura às rodelas e as batatas. Quando estiver cozido, leva-se ao forno numa travessa e cobre-se com massa de pão. Vai ao forno até a massa ganhar cor.

²⁰¹ Fonte: SAMPAIO, 2007: 60.

COELHO À FUNDADOR COM ESPUMANTE TINTO²⁰²

INGREDIENTES

1 coelho (1 kg);
150 gr de toucinho fumado;
650 gr de batata torneadas;
450 gr de cenouras;
500 gr de cebolinhas;
0,2 l de azeite;
1 litro de espumante tinto;
50 gr de cebola;
20 gr de dentes de alho;
200 gr de margarina;
sal q.b.;
pimenta q.b.;
tomilho q.b.;
funcho q.b.

PREPARAÇÃO

Faz-se um refogado com a cebola, juntamente com o toucinho fumado cortado em dados, refresca-se com vinho tinto. Junta-se o coelho que dever estar marinado 12 horas. Deixa-se apurar lentamente, junta-se um pouco de farinha dissolvida em espumante tinto para engrossar o molho. Entretanto cozem-se as batatas e as cenouras.

As cebolinhas salteiam-se numa frigideira com margarina. Junta-se ao coelho para acabar de cozinhar.

²⁰² Fonte: SAMPAIO, 2007: 52.

COELHO ASSADO²⁰³

INGREDIENTES

1 coelho;
1 chouriço;
2 cebolas;
4 dentes de alho;
2 copos de vinho verde tinto;
1 folha de louro;
1 ramo de salsa;
sal q.b.;
azeite q.b.;
pimenta q.b.;
colorau q.b.

PREPARAÇÃO

Leve o coelho inteiro a marinar, de um dia para o outro, em vinho, alho, pimenta, o louro sem o veio e sal. Retire-o e barre-o com um molho composto dos seguintes ingredientes: sal, azeite, alho e colorau. Introduza um chouriço caseiro na barriga do coelho e cosa-a com agulha e linha próprias. Prepare uma assadeira com as cebolas às rodelas e azeite. Coloque aí o coelho. Junte batatinhas e leve a assar em forno moderado.

²⁰³ Fonte: PEIXOTO, 2007: 104.

Coelho

A lebre é de quem a levanta e o coelho de quem o mata

COELHO GRELHADO COM TOUCINHO²⁰⁴

INGREDIENTES

1 coelho com cerca de 1 Kg;
4 dentes de alho;
1 raminho de carqueja;
1 raminho de funcho;
150 gr de toucinho gordo;
1,5 dl de vinho branco;
1 folha de louro;
azeite, sal e malagueta q.b.

PREPARAÇÃO

Tempera-se o coelho com dentes de alho pisados com sal, o louro e o vinho branco. Fica na marinada cerca de três horas. Tira-se e por dentro recheia-se com o toucinho cortado aos bocados, a carqueja e o funcho. Coloca-se numa grelha e assa-se nas brasas, pincelando de vez em quando com o azeite misturado com malagueta. Volta-se para assar dos dois lados, em lume muito brando, para não ficar cru por dentro. Serve-se cortado aos bocados acompanhado por uma boa salada.

²⁰⁴ Fonte: VALENTE, 1993: 68.

Coelho

A lebre é de quem a levanta e o coelho de quem o mata

MASSA DE COELHO²⁰⁵

INGREDIENTES

1 coelho;
 massa q.b.;
 2 cebolas;
 3 dentes de alho;
 2 copos de vinho verde tinto;
 1 folha de louro;
 1 ramo de louro;
 1 ramo de salsa;
 sal q.b.;
 azeite q.b.;
 pimenta q.b.

PREPARAÇÃO

Ponha o coelho a marinar com o vinho, os alhos esmagados, o louro sem o veio, a salsa e a pimenta. Faça um estrugido com as cebolas, juntamente com a marinada e salsa, a refogar. Retifique os temperos. Quando o coelho estiver refogado, junte a massa. Deixe cozer cerca de 15 minutos e sirva.

²⁰⁵ Fonte: PEIXOTO, 2007: 114.



ANHO GRELHADO À MODA DOS CARVOEIROS DA SERRA D'ARGA²⁰⁶

INGREDIENTES

1 anho de mais ou menos 3 Kg;
 batata pequena q.b.;
 castanhas q.b.;
 tempero para vinha-d'alhos;
 alho q.b.;
 pimenta q.b.;
 cebola q.b.;
 ramo de cheiros q.b.;
 loureiro q.b.;
 vinho branco e vinagre q.b.;
 sal grosso q.b.

PREPARAÇÃO

Amanha-se o anho, limpando-o muito bem. Tempera-se durante 24 horas, com uma boa vinha-d'alhos feita com todos os ingredientes descritos. Faz-se um braseiro e coloca-se o anho em cima das brasas a grelhar lentamente. Acompanha com batata pequena e castanhas assadas no próprio braseiro.

²⁰⁶ Fonte: Carta Gastronómica do Norte de Portugal, 2007.



Cabrito, anho e cabra

Quem cabritos vende e cabras não tem, de algum lado lhe vem

CABIDELA À S. JOSÉ²⁰⁷

INGREDIENTES

Fressura e sangue de 1 cabrito;
 2 cebolas;
 2 dentes de alho;
 1 ramo de salsa;
 2 folhas de hortelã;
 1 folha de louro;
 vinho branco q.b.;
 sal q.b.;
 azeite q.b.;
 pimenta q.b.;
 cominhos q.b.;
 pão q.b.

PREPARAÇÃO

Faça um estrugido com as cebolas e os alhos em azeite. Acrescente a água necessária e tempere com sal, pimenta, alhos, hortelã e a folha de louro sem o veio. Adicione a fressura partida em pedaços pequenos e deixe refogar cerca de uma

Cabrito, anho e cabra

Quem cabritos vende e cabras não tem, de algum lado lhe vem

hora. Quando a carne estiver macia, junte o pão às fatias muito finas e leve a refogar 10 minutos. Desfaça o sangue do cabrito e adicione-o ao preparado anterior. Tempera-se com cominhos e vai a ferver durante cinco minutos.

²⁰⁷ Fonte: PEIXOTO, 2007: 99.

CABRITINHO DA SERRA DO GERÊS NO FORNO²⁰⁸

INGREDIENTES

1 cabritinho até 7 kg;
água q.b.;
sal q.b.;
limão q.b.;
pimenta q.b.;
cebola q.b.;
alho q.b.;
vinho branco q.b.;
azeite puro q.b.

PREPARAÇÃO

Cabritinho jovem, máximo 6/7 quilos. Depois de abatido, deixar secar de um dia para o outro. Depois trincar, tirar gorduras e bedum. De seguida mergulhar numa calda de água, sal, limão. Deixar duas horas, retirar e escorrer. Num tabuleiro temperar: sal, pimenta, cebola, alho, vinho branco, azeite puro. Marinar de um dia para o outro em temperatura ambiente. Vai ao forno de lenha a assar lentamente. Acompanha arroz de forno

feito com os miúdos do cabrito e uma panóplia de ervas aromáticas: carqueja, salsa, alecrim e funcho. Batatas ao gomo com os cantos quebrados também assados no forno; chouriça cozida e salteada em azeite puro e alho.

²⁰⁸ Fonte: CM de Terras de Bouro.

CABRITO À SÃO JOSÉ (FORNO DE LENHA)²⁰⁹

INGREDIENTES

1 cabrito (5 kg a 5,5Kg);
vinho branco q.b.;
8 dentes de alho;
louro q.b.;
sal q.b.;
cebolas q.b.;
batatas q.b.;
alecrim q.b.;
pimentão doce q.b.

PREPARAÇÃO

O primeiro segredo da receita passa por escolher um bom cabrito, que tenha entre 5kg, no máximo 5,5 kg. Para que não se engane na escolha, repete-se o antigo ditado que diz que o cabrito é de mês e o Anho é de três. Temperado de véspera, 8 dentes de alho fatiados, louro, q.b., e sal a gosto devem cobrir o cabrito. Uma vez temperado, é submergi-lo com vinho branco de qualidade, de preferência maduro. Se optar por temperar com vinho verde,

importa que este seja de qualidade e que tenha grau.

Prepare as batatas para assar.

Aqueça o forno de lenha durante, pelo menos, 1h30. Prepare a terrina de barro com cama de cebola, molho do tempero e uns quantos pós. Acame a batata e o cabrito e deixe-o assar durante 2 horas. Os grelos cozidos completam a proposta do Cabrito à S. José. Se gosta de se desafiar por paladares mais intensos, porque não experimentar a cabidela de cabrito.

Harmonize com Vinho Verde tinto.

²⁰⁹ Fonte: CM de Póvoa de Lanhoso.

CABRITO ASSADO²¹⁰

INGREDIENTES

1,5 kg de cabrito;
2 cebola;
1 chávena chá azeite;
1 colher de sopa de vaqueiro;
1 colher sopa colorau;
vinha-d'alhos;
0,5 l de vinho verde tinto;
2 folhas louro;
4 dentes alho;
1 colher sopa de pimenta;
sal q.b.

PREPARAÇÃO:

Põe-se o cabrito previamente cortado em pedaços em vinha-d'alhos durante 24 horas. Corta-se cebola às rodelas

Cabrito, anho e cabra

Quem cabritos vende e cabras não tem, de algum lado lhe vem

bem grossas para uma caçarola em barro, retira-se o cabrito da vinha-d'alhos e junta-se à cebola.

À vinha-d'alhos junta-se o colorau, a margarina, o azeite e mexe-se muito bem. De seguida rega-se o cabrito com metade da vinha-d'alhos e leva-se ao forno a assar. Após ter assado 30 minutos, vira-se o cabrito na caçarola e rega-se com o restante molho da vinha-d'alhos e deixa-se assar até alourar.

Acompanha com batata assada na própria caçarola.

²¹⁰ Fonte: CM de Vila Verde.

CABRITO ASSADO À MODA DE MONÇÃO²¹¹

INGREDIENTES

1 cabrito;
açafraão q.b.
Para o tempero:
vinagre q.b.;
pimenta q.b.;
sal q.b.;
alho bem socado q.b.;
salsa bem picada q.b.;
cebola bem picada q.b.
Para o arroz:
Galinha q.b.;
naco de presunto;
carne de vaca q.b.;
2 kg de arroz açafraão;
chouriço q.b.;
salsa q.b.;
azeitonas q.b.

Cabrito, anho e cabra

Quem cabritos vende e cabras não tem, de algum lado lhe vem

PREPARAÇÃO:

Depois de manter o cabrito durante 1 noite em água e sal, barra-se com uma pasta preparada com os ingredientes acima discriminados, tanto por dentro como por fora. Esta operação repete-se por 3 ou 4 vezes. No dia seguinte limpa-se o cabrito com um pano para retirar o excesso de cebola e do molho que habitualmente acumula por dentro. Num pouco de água de cozer carnes, mistura-se uma carteirinha de açafião e barra-se o cabrito muito bem e espetam-se bocados de presunto e tiras de toucinho. Leva-se ao forno.

Entretanto prepara-se o arroz. Faz-se uma calda de carnes cozendo a galinha, o presunto e a carne de vaca. Para cada 2 kg de arroz são necessários 4 litros de calda. Junta-se uma carteirinha de açafião, umas rodas de cebola e um ramo de salsa. Junta-se a calda com o arroz e vai a cozer ao forno em alguidar, por cima do qual se coloca o cabrito a assar assente numas varas de loureiro. Quando estiver pronto, coloca-se o cabrito numa travessa e enfeita-se com ramos de salsa e azeitonas. O arroz é adornado com rodas de chouriço e tiras de presunto.

²¹¹ Fonte: Carta Gastronómica do Norte de Portugal, 2007.

CABRITO ASSADO À SERRA D'ARGA²¹²

INGREDIENTES

1 cabrito da Serra d'Arga com 4 a 5 kg;
salsa q.b.;
cebola q.b.;
cenoura q.b.;
pimenta branca q.b.;
pimentão q.b.;
vinho verde branco q.b.;
vinagre q.b.;
alho q.b.;
sal q.b.

Para o arroz de carqueja:

1 kg de arroz;
1 galinha do campo;
presunto da Montaria q.b.;
rebentos de carqueja q.b.;
1 cebola q.b.;
1 ramo de salsa

PREPARAÇÃO

Depois do cabrito amanhado, cortar em pedaços e colocar numa boa vinha-d'alhos durante 24 horas. No dia seguinte, preparar uma assadeira de barro em que se coloca previamente uma base de cebola, pequenas rodela de cenoura e salsa. Depois de tudo pronto, regar com um bom vinho verde branco e levar ao forno durante 40 minutos. Durante a cozedura vão-se voltando as peças de carne e vai-se regando com a vinha-d'alhos. Mais

ao menos a meio do tempo colocar as batatas que ficam a assar até ao fim. Para o Arroz de Carqueja preparar um caldo com a galinha do campo e um pedaço de presunto da Montaria. Para 1 kg de arroz são necessários 2 litros de caldo. Põe-se no caldo uma boa manada de rebentos de carqueja bem lavados, 1 cebola e 1 ramo de salsa. Deixar cozinhar e servir a acompanhar o cabrito.

²¹² Fonte: ALVES, 2015: 76.

CABRITO ASSADO À MONDIM DE BASTO²¹³

INGREDIENTES

1 cabrito de 6 a 7 kg;
azeite q.b.;
vinho branco q.b.;
cebola q.b.;
alho q.b.;
pimentão q.b.;
pimenta preta q.b.;
louro q.b.;
salsa q.b.;
batata nova q.b.

PREPARAÇÃO

O cabrito não deve pesar mais de 6 ou 7 kg. Depois de lavado e seco coloca-se numa assadeira de barro. Envolve-se numa mistura de azeite, vinho branco, cebola, alho, pimentão, pimenta preta,

Cabrito, anho e cabra

Quem cabritos vende e cabras não tem, de algum lado lhe vem

louro e salsa e deixa-se a marinar durante 24 horas. No dia seguinte, junta-se a batatinha nova e leva-se ao forno até ficar tudo bem assado. Acompanha com um bom arroz de forno e grelos salteados.

²¹³ Fonte: CM de Mondim de Basto.

CABRITO ASSADO NO FORNO²¹⁴

INGREDIENTES

2,5 kg de cabrito
(aproximadamente meio cabrito);
salsa;
1 cebola;
2 dl de vinagre de vinho verde tinto;
sal grosso q.b.;
4 colheres de sopa de banha;
1 colher de sopa de colorau;
1 colher de chá de pimenta;
2 kg de batata nova descascada;
2 dl de vinho branco;
1 dl de azeite;
1 folha de louro

MODO DE PREPARAÇÃO

Cortar o cabrito a gosto, lavar e escorrer. Fazer uma pasta com os alhos esmagados, o sal, a salsa e a cebola picadas, a pimenta, o colorau e a banha. De véspera, pelo menos 8 horas, barra-se as peças de cabrito com esta pasta e reserva-se no frio. Pré-aquecer o forno a 180°C e colocar

Cabrito, anho e cabra

Quem cabritos vende e cabras não tem, de algum lado lhe vem

o cabrito num tabuleiro de ir ao forno. Assar com a marinada, até a carne estar dourada e macia.

Descascar as batatas e lavar em água bem fria, escorrer e colocar num tabuleiro com azeite, alho esmagado, a folha de louro, vinho branco, uma pitada de sal, uma pitada de colorau e levar a assar, também a 180° C.

Pode servir-se com arroz branco e grelos salteados.

²¹⁴ Fonte: CM de Vila Nova de Famalicão.

CABRITO ASSADO NO FORNO DE LENHA ²¹⁵

INGREDIENTES

1 cabrito até 4,5 kg
batatas pequenas q.b.
vinho branco q.b.
1 cebola
alho a gosto
sal q.b.

PREPARAÇÃO

No dia anterior, colocar o cabrito em água, vinagre e limão durante cerca de doze horas.

No final do dia, preparar o tempero com o vinho branco, cebola, alho e sal; colocar o cabrito a marinar nesse tempero durante a noite.

Descascar as batatas, de preferência pequenas ou cortadas em cubos médios, e colocá-las numa assadeira de barro a marinar, num tempero de vinho branco, pimenta, sal e colorau.

No dia seguinte, juntar as batatas ao cabrito e colocar a assadeira no forno de lenha, previamente aquecido, durante cerca de três horas.

O prato de cabrito e batatas assadas pode ser acompanhado de arroz seco e legumes, tais com feijão verde cozido. Para os apreciadores, o arroz seco pode ser confeccionado com os miúdos do cabrito (coração, fígado e rim) cortados em cubos pequenos.

²¹⁵ Fonte: CM Cabeceiras de Basto.

CABRITO DO MONTE ASSADO NO FORNO ²¹⁶

INGREDIENTES

1 cabrito pequeno;
4 dentes de alho;
1 cebola;
salsa q.b.;
2 dl de vinagre de vinho;
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
Para o arroz:
1 kg de arroz;
300 gr de presunto gordo;
miúdos do cabrito;
1 chouriço de carne;
1 colher de chá de açafão;
2 cebolas;
salsa q.b.;
louro q.b.;
2 colheres de sopa de banha

PREPARAÇÃO

Na véspera, esfolia-se o cabrito, retiram-se os miúdos e, depois de impecavelmente 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. Esfrega-se o cabrito com esta papa e deixa-se ficar assim até ao dia seguinte. No dia de se assar, fazem-se vários golpes no cabrito e introduzem-se nesses golpes 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.

Preparação do arroz:

Faz-se um refogado pouco apurado com uma cebola e a banha. Junta-se a este refogado um pouco de água, o presunto, os miúdos do cabrito e o chouriço de carne. Deixa-se cozer. Introduce-se o açafão no forno, embrulhado num papel para torrar ligeiramente. Mede-se o arroz, lava-se e enxuga-se. Retiram-se as carnes e mede-se o caldo, duas vezes o volume do arroz, que se deita num alguidar de barro característico (em forma de chapéu). Junta-se ao caldo uma cebola cortada às rodelas, o

Cabrito, anho e cabra

Quem cabritos vende e cabras não tem, de algum lado lhe vem

açafrão, um ramo de salsa, uma folha de louro e o arroz. Este coze 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. Noutra travessa, coloca-se o cabrito inteiro e enfeita-se com salsa.

²¹⁶ Fonte: CM de Melgaço.

CABRITO FRITO ²¹⁷

INGREDIENTES

2 kg de cabrito;
1 copo de vinho verde branco;
1 copo de vinho verde tinto;
4 dentes de alho;
1 folha de louro;
1 ramo de salsa;
sal q.b.;
azeite q.b.;
pimenta q.b.;
farinha de trigo q.b.

PREPARAÇÃO

Coloque, de um dia para o outro, o cabrito a marinar no vinho branco com os alhos esmagados, a folha de louro sem o veio, o sal e a pimenta. Escorra-o e passe-o por farinha de trigo. Leve-o a fritar em azeite. Adicione o vinho tinto e a salsa e deixe refogar em lume brando. Acompanhe com batata cozida.

²¹⁷ Fonte: PEIXOTO, 2007: 102.

Cabrito, anho e cabra

Quem cabritos vende e cabras não tem, de algum lado lhe vem

CABRITO FRITO COM MIGAS VERDES²¹⁸

INGREDIENTES

400 gr de cabrito desossado;
2 dl de vinho branco;
2 folhas de louro;
sal grosso q.b.;
banha q.b.;
200 gr de grelos cozidos e cortados finamente;
1 fatia de broa esfarelada;
2 alhos;
1 dl de azeite

PREPARAÇÃO

Passar o cabrito por água quente e escorrer. Deixar a marinar de um dia para o outro, com tempero de vinho branco, 2 folhas de louro e sal. Fritar o cabrito na banha. Preparar as migas alourando os alhos no azeite e misturando com os grelos e com a broa. Deixar apurar. Servir o cabrito com as migas.

²¹⁸ Fonte: SAMPAIO, 2007: 52.

CABRITO MAMÃO À CASTELÃES²¹⁹

INGREDIENTES

Cabrito mamão;
cebola q.b.;
dentes de alho q.b.;
folha de louro q.b.;
azeite q.b.;
vinho branco q.b.;
ramo de salsa;
sal e pimenta, q.b.;
batata à Padeiro q.b.;
grelos q.b.

PREPARAÇÃO

Cabrito temperado em vinha-d'alhos composto por: vinho, alho, louro, salsa, cebola, sal e pimenta q.b. Levar o cabrito ao forno com batata à padeiro e cobrir com a marinada do mesmo. Levar ao forno (40 minutos, a 180°). Por fim, empratar e decorar com grelos cozidos e salteados com azeite e alho. Acompanhar com arroz de forno, composto por uma calda de um refogado com cebola e azeite, bocadinhos de presunto e chouriço. Vai ao forno durante 20 minutos.

²¹⁹ Fonte: SAMPAIO, 2007: 54.

CABRITO NA BRASA²²⁰

INGREDIENTES

Cabrito (até 5 kg);
batata q.b.;
azeite q.b.;
alho q.b.;
piripiri q.b.

PREPARAÇÃO

Corta-se o cabrito em pedaços pequenos (para passar rápido na brasa), tempera-se o cabrito em vinha-d'alhos, ficando a marinar durante 1 dia. Leva molho de azeite e piripiri. Depois de assado, em lume lento, leva acompanhamento de batata passada na brasa (batata meio cozida, após seca e fria, vai a grelhar de um lado e do outro).

²²⁰ Fonte: SAMPAIO, 2007: 36.

Cabrito, anho e cabra

Quem cabritos vende e cabras não tem, de algum lado lhe vem

PREPARAÇÃO

De véspera, tempera-se o cabrito com vinho tinto verde, alho, cebola, louro, alecrim, sal e água. Esfrega-se bem com os temperos.

Entretanto, limpam-se bem os miúdos (pulmões, rins, fígado e coração) e cozem-se em água temperada com sal. Guarda-se a água de cozer os miúdos.

No dia de assar o cabrito, tira-se o cabrito do tempero e escorre-se bem.

Entretanto, preparamos o recheio: esfarrapa-se o pão e faz-se um refogado com azeite, cebola e alho. Adicionam-se os miúdos previamente cozidos e partidos em pedaços pequenos, salsa bastante, cominhos, açafrao e deixa-se refogar. Vai-se adicionando a água de cozer os miúdos e retificam-se os temperos. Deixar cozinhar durante cerca de dez minutos. Adiciona-se o preparado ao pão e mistura-se até ficar uma massa pastosa. Coloca-se o recheio dentro do cabrito. Coze-se com uma agulha e fio para não deixar sair o recheio. Tempera-se o cabrito com sal e piripiri.

À parte, faz-se outro refogado com azeite, cebola e alho, açafrao, duas partes de água e uma de arroz e sal. Coloca-se o arroz num alguidar de barro para ir ao forno e o cabrito suspenso por cima para que a gordura do cabrito incorpore no arroz.

²²¹ Fonte: Receita gentilmente cedida pela Senhora D. Gabriela Alves, através da CM de Melgaço.

CABRITO RECHEADO À MODA DA GAVE²²¹

INGREDIENTES

1 cabrito pequeno com os miúdos (pulmões, rins, fígado e coração)
Para o tempero:
2 copos de vinho tinto verde;
6 dentes de alho;
2 cebolas;
3 folhas de louro;
alecrim q.b.;
açafrao q.b., sal q.b.;
2 copos de água
Recheio:
miúdos do cabrito;
1 kg de pão duro;
azeite q.b.
1 cebola grande;
4 dentes de alho;
salsa q.b.;
cominhos q.b.;
açafrao q.b.;
sal q.b.;
piripiri
Para o arroz:
azeite q.b.;
1 cebola grande;
4 dentes de alho;
1 kg de arroz;
água q.b.;
sal q.b.

Cabrito, anho e cabra

Quem cabritos vende e cabras não tem, de algum lado lhe vem

CABRITO SERRANO²²²

INGREDIENTES

1 cabrito de 3,5 kg;
3 cebolas;
6 dentes de alho;
2 copos de vinho verde branco;
6 colheres de pingue;
sal q.b.;
azeite q.b.

PREPARAÇÃO

Abra o cabrito a meio, golpeando-o na espinha dorsal, mas sem o separar totalmente (fica como o frango assado na brasa). Tempere-o com o sal, os alhos esmagados e o vinho. Deixe a marinar de um dia para o outro. No dia seguinte, aqueça o forno de cozer o pão cerca de uma hora e meia. Coloque, numa pingadeira de barro, as cebolas às rodela, o azeite e o pingue. Retifique de sal. Ponha o cabrito na pingadeira e disponha as batatinhas à volta. Leve a assar cerca de uma hora e trinta minutos.

²²² Fonte: PEIXOTO, 2007: 103.

CALDEIRADA DE CABRA²²³

INGREDIENTES

1 cabra nova;
½ litro de vinho branco;
1 cabeça de alho q.b.;
sal q.b.;
pimenta q.b.;
3 folhas de louro;
1 ramo de alecrim fresco

PREPARAÇÃO

Depois de limpa, a cabra é cortada em bocados pequenos. Faz-se uma papa com vinha-d'alhos bem pisado, sal grosso, folhas de louro e o alecrim, com a qual se esfregam bem os bocados de cabra, que ficam a repousar. No dia seguinte, faz-se um refogado com 2 ou 3 cebolas grandes, 3 colheres de banha, alho e salsa, deixando alourar bem. Logo que esteja pronto o refogado, junta-se toucinho entremeado cortado em bocados e, por fim, a cabra. Vai-se deixando cozer e junta-se a água necessária para que coza bem. À parte, cortam-se batatas aos quadrados grandes. Logo que a cabra esteja bem tenra, põe-se num alguidar de barro vidrado todo o refogado, juntam-se as batatas e vai ao forno de lenha, para secar um pouco e cozer as batatas.

²²³ Fonte: CM de Terras de Bouro.

Cabrito, anho e cabra

Quem cabritos vende e cabras não tem, de algum lado lhe vem

CORDEIRO À MODA DE MONÇÃO²²⁵

INGREDIENTES

1 cordeiro;
sal q.b.;
alho q.b.;
pimenta branca q.b.;
vinagre e/ou vinho verde q.b.;
açafraão q.b.;
carne de vaca q.b.;
carne de porco q.b.;
galinha q.b.;
arroz q.b.

PREPARAÇÃO

O processo de preparação do prato decorre em mais de 24 h, entre os banhos e a cozedura. O cordeiro depois, de devidamente limpo, sem as gorduras indesejadas, vulgarmente apelidadas de bedum, é submetido aos banhos durante 24h.

Banhos: durante as 24 horas que precedem a cozedura do cordeiro, este deverá ser esfregado várias vezes com a calda que os monçanenses intitulam "Banho". Estes banhos contêm sal, alho, pimenta branca e vinagre e/ou vinho verde, o cordeiro fica a marinar nesta calda de um dia para o outro. O último banho, imediatamente antes de ser colocado no forno, é feito com a adição de açafraão, de forma a dar cor ao cordeiro.

Calda do arroz: a água a ser utilizada

CARNE DE CABRITO DE CASTRO LABOREIRO²²⁴

INGREDIENTES

Carne de cabrito q.b.;
vinho q.b.;
alhos q.b.;
azeite q.b.;
cebola q.b.;
batatas q.b.;
salsa q.b.;
loureiro q.b.;
pimentão doce q.b.;
sal q.b.

PREPARAÇÃO

Preparar uma vinha-d'alhos e colocar a carne a marinar durante 24 horas. Cozinhar a carne em água, sem nenhum outro tempero. Depois de bem cozida, reservar aproximadamente 1 litro da calda da cozedura à qual se junta o azeite, a cebola e alho picado. Colocar a salsa, o loureiro e o pimentão doce. Cozer à parte as batatas, que depois de cozidas se escorrem e colocam numa travessa. Colocar a carne sobre as batatas e regar com a calda da cozedura da carne. Servir de imediato.

²²⁴ Fonte: ALVES, 2015: 82.

Cabrito, anho e cabra

Quem cabritos vende e cabras não tem, de algum lado lhe vem

para a cozedura do arroz é previamente fervida com carnes de diferentes espécies. A carne de vaca, porco e galinha, ferve durante o tempo que o produtor considera necessário para que a calda adquira as suas características organolépticas. Após a cozedura, a água será coada e temperada com sal, pimenta e açafreão. As quantidades e os tempos de cozedura diferem de produtor para produtor, conferindo-lhe a individualidade do prato.

Assar no forno: o arroz, colocado em alguidar de barro vermelho, loiça de Barcelos, ovalado com o dobro da quantidade da calda. O cordeiro, animal inteiro, é colocado em cima do alguidar para pingar no arroz, e levado a forno de lenha, previamente aquecido. O forno, durante este processo é aberto uma única vez, para se proceder à viragem do cordeiro permitindo uma cozedura seja uniforme.

²²⁵ Fonte: CM de Monção. Prato vencedor do prémio de uma das 7 Maravilhas de Portugal à Mesa, a 16 de Setembro de 2018.

ENSOPADO DE CABRITO²²⁶

INGREDIENTES

1 cabrito de 4,5 a 5 kg;
1 kg batata;
sal q.b.;
1 litro de vinho branco verde;
piripiri (malagueta) q.b.;

alho q.b.;
orégãos q.b.;
4 tomates caseiros (pequenos);
pão torrado q.b.

PREPARAÇÃO

Depois de limpar, cortar o cabrito em pequenos pedaços, temperado num recipiente, com sal e vinho branco (pouco ácido), piripiri de malagueta, alho, ficando a marinar de um dia para o outro. Num tacho ou caçarola de barro vidrado, fazer o refogado (repuchado), com cebola, um pouco de banha, um pouco de azeite, tomate caseiro (pequenos). Junta-se o cabrito a estufar (35 minutos). Verificar os temperos. Vai para a mesa guarnecido com batata cozida e pão torrado e orégãos, por cima. A não perder!

²²⁶ Fonte: SAMPAIO, 2007: 38.

GUISADO DE CABRA²²⁷

INGREDIENTES

2 kg de carne de cabra;
4 cebolas;
5 dentes de alho;
2 copos de vinho maduro tinto;
1 copo de verde branco;
2 pimentos morrones;
1 folha de louro;
1 ramo de salsa;
sal q.b.;

azeite q.b.;
pimenta q.b.;
colorau q.b.;
noz-moscada q.b.

PREPARAÇÃO

Limpe a cabra de todas as gorduras. Misture o sal com o vinagre e esfregue-a, durante meia hora, com este preparado. Faça um estrugido, pouco apurado, com duas cebolas e os alhos partidos em azeite. Coloque a cabra no estrugido e adicione-lhe os vinhos, a salsa, o louro sem o veio e as cebolas restantes. Tempere com sal, pimenta, colorau e noz-moscada. Deixe guisar em lume brando até a carne estar cozida. Acompanhe com batatas cozidas.

²²⁷ Fonte: PEIXOTO, 2007: 110.

SARAPATEL DE CABRITO À SERRA D'ARGA²²⁸

INGREDIENTES

Miúdos e sangue de cabrito q.b.;
molho do assado de cabrito q.b.;
louro q.b.;
sal q.b.

PREPARAÇÃO

Cozer o sangue logo que recolhido, numa panela com água já a ferver com uma folha de louro. Quando levantar fervura, juntar um copo

Cabrito, anho e cabra

Quem cabritos vende e cabras não tem, de algum lado lhe vem

de água para colhar o sangue, ou seja, para o sangue abrir. Depois de cozido, escoar num recipiente com folhas de louro no fundo e deixar esfriar. Entretanto, na água de cozer o sangue, colocar a colada inteira (os miúdos do cabrito); deixar ferver até cozer bem.

Retirar e cortar em pedacinhos. Espremer o sangue para retirar toda a água que possa conter. Misturar ambos os preparados e guardar em local fresco. Esta fase de preparação tem de ser feita no próprio dia da matança. No dia seguinte, retirar do assado de cabrito um pouco do molho e juntar ao sarapatel. Este molho deve ser em dose equilibrada, em função da quantidade do sarapatel, para não ficar nem demasiado seco, nem demasiado gorduroso. Levar ao lume fraco, em tacho tapado, cerca de dez minutos, mexendo de vez em quando para não pegar. Servir o sarapatel bem quente em pratos fundos.

²²⁸ Fonte: ALVES, 2015: 78.

Cabrito, anho e cabra

Quem cabritos vende e cabras não tem, de algum lado lhe vem

O VERDE²²⁹

INGREDIENTES

Miúdos do cabrito q.b.;
carne de porco gorda q.b.;
sangue q.b.;
salsa q.b.;
loureiro q.b.;
hortelã q.b.;
alho q.b.;
sal q.b.;
água q.b.;
pão de 4 cantos q.b.

PREPARAÇÃO

Refogado feito com os miúdos partidos aos bocados muito pequenos, ao qual se junta um pouco de carne de porco gorda para dar gosto. Mais tarde, é acrescentado o sangue esfarelado, que já foi previamente cozido e temperado com a salsa, o loureiro, a hortelã, o alho e o sal. Quando tudo estiver refogado, acrescenta-se a calda suficiente para demolhar o pão que, entretanto, se junta, partido aos bocados. O pão que se usava era o denominado “pão de 4 cantos” que, pela sua consistência, se adaptava melhor ao que se pretendia. Uma tradição que ainda não desapareceu por completo.

²²⁹ Fonte: CM de Mondim de Basto.



BIFES DE PRESUNTO DE CASTRO LABOREIRO²³⁰

INGREDIENTES

Pedaços de presunto, às fatias finas q.b.;
ovos q.b.;
batatas ou arroz q.b.;
pão centeio de Castro Laboreiro q.b.

PREPARAÇÃO

Colocam-se as fatias de presunto de molho em água fria de um dia para o outro. No dia seguinte, fritam-se na sertã com óleo. Logo que estejam fritos dos dois lados, podem servir-se com um ovo estrelado em cima de cada um dos bifes, acompanhados de batatas ou arroz e pão centeio.

²³⁰ Fonte: CM de Melgaço.

BIFES DE PRESUNTO DE MELGAÇO²³¹

INGREDIENTES

4 fatias de presunto com cerca de 150 g cada (+/- 1 dedo de espessura);
pimenta q.b.;
2 folhas de louro;
2 cebolas grandes;
2 dentes de alho;
4 colheres de sopa de banha ou azeite;
4 colheres de sopa de vinho Alvarinho



Porco

Porco fresco e vinho novo, cristão morto

PREPARAÇÃO

Colocam-se as fatias do presunto de molho em água fria durante umas horas, dependendo da espessura. Enxaguam-se e temperam-se com pimenta, louro e os alhos esborrachados. Deixam-se ficar assim por umas horas. Aquece-se o azeite ou a banha (opcional) e fritam-se os bifes até ficarem loiros dos dois lados. Retiram-se e nesse molho frita-se a cebola em rodela até alourar. Adiciona-se o vinho branco e deixa-se ferver. Os bifes podem ser consumidos como entrada/lanche acompanhados por broa de milho frita ou como refeição acompanhados de batatas cozidas e grelos.

²³¹ Fonte: CM de Melgaço.

Porco

Porco fresco e vinho novo, cristão morto

BELOURAS²³²

INGREDIENTES

Farinhas de milho, de trigo e de centeio q.b.;
pimentão vermelho q.b.;
pimenta q.b.;
alho q.b.;
loureiro q.b.;
cominhos q.b.;
água onde cozeu o bucho;
sangue q.b.

PREPARAÇÃO

Começa-se com a moagem das farinhas. Peneiram-se as farinhas. Juntam-se num alguidar todos os ingredientes e um pouco de água de cozer o bucho; amassa-se bem a mistura e, depois de bem amassada, fazem-se bolinhas que vão a cozer na água em que anteriormente se cozeu o bucho. Quando as bolinhas estiverem cozidas, retiram-se da água, cortam-se às rodelas e fritam-se. Servem-se de imediato.

²³² Fonte: BRITO e VALE, 2011: 118.

BOLACHO (FARINHOTES)²³³

INGREDIENTES

1 kg farinha milha peneirada;
0,5 kg farinha centeio;
0,5 litro de sangue de porco com vinho tinto;
0,5 litro de água;

2 dentes de alho;
2 colheres de café de pimenta;
2 colheres de café de cominhos;
1 folha de louro;
10 gr fermento de padeiro;
sal q.b.

PREPARAÇÃO

Ao sangue com o vinho tinto juntam-se a pimenta, cominhos, louro e alho. Peneiram-se as farinhas e amassa-se com o fermento, o sangue, a água e o sal. Deixa-se levedar cerca de 1,30 horas (quando a massa abrir está levedada). Depois, fazem-se rolinhos e põem-se a cozer em água a ferver, colocando-se um de cada vez na água para não se colarem (depois de uns segundos já não se colam), e deixam-se cozer. Quando começam a subir estão cozidos.

²³³ Fonte: CM de Vila Verde.

BUCHO RECHEADO GUIMARÃES²³⁴

INGREDIENTES

1 bucho (800 gr);
farinheira q.b.;
arroz q.b.;
batatas q.b.;
grelas q.b.;
azeite q.b.;
alho q.b.

PREPARAÇÃO

O bucho é lavado e as febras são temperadas em vinha-d'alhos. O bucho vai ao forno com os rojões dentro. As batatas são também assadas, mas em pingadeira ao lado. O bucho é servido com arroz seco, grelos salteados e farinheira. O arroz seco é feito com um estrugido, com azeite e alho picado, acrescenta-se a água e um bocadinho de manteiga e deita-se o arroz. Os grelos salteados são feitos numa sertã, sendo as farinheiras fritas, com azeite e alho. Beba-se um copo de vinho verde, branco ou tinto.

²³⁴ Fonte: SAMPAIO, 2007: 48.

CABIDELA DE PORCO²³⁵

INGREDIENTES

1 kg de fressura de porco;
1 chouriço de sangue;
1 tira de toucinho em salmoura;
pão duro q.b.;
2 cebolas;
1 ramo de salsa;
1 folha de louro;
sal q.b.;
azeite q.b.;
pimenta q.b.;
cominhos q.b.

Porco

Porco fresco e vinho novo, cristão morto

PREPARAÇÃO

Faça um estrugido com a cebola e o azeite. Tempere de sal, pimenta, salsa e louro sem veio. Corte a carne aos pedaços pequenos e leve a refogar com o chouriço e o toucinho. Quando tudo estiver cozido, adicione o pão e deixe ferver até obter a consistência desejada. Retifique os temperos e adicione os cominhos.

²³⁵ Fonte: PEIXOTO, 2007: 100.

CABIDELA MINHOTA À MODA DE VIANA²³⁶

INGREDIENTES

1,5 kg de colada de porco (inclui os bofes, o baço, a traqueia, o esófago, a goela e as carnes ensanguentadas que rodeiam estes órgãos);
2 cebolas;
1,5 dl de azeite;
2 dentes de alho;
5 pães de primeira (40 gr cada);
sal q.b.;
pimenta q.b.;
cominhos q.b.

PREPARAÇÃO

Cortam-se os miúdos em bocados e temperam-se com sal e pimenta. Picam-se as cebolas, alouram-se com o azeite e os alhos e juntam-se os miúdos. Tempera-se com o sal, pimenta e cominhos. À medida que se vão

Porco

Porco fresco e vinho novo, cristão morto

estufando os miúdos, vai-se juntando a água, a pouco e pouco, de modo a obter uma calda que seja suficiente para embeber o pão. Retira-se a colada do tacho e cortam-se em bocadinhos tão pequenos quanto possível. Volta a introduzir-se no tacho ao mesmo tempo que o pão, cortado em fatias finíssimas, que devem manter-se distintas, engrossando ao mesmo tempo a calda. Retificam-se os temperos e serve-se a cabidela bem quente.

²³⁶ Fonte: MODESTO e PRAÇA, 1999: Vol. 1, 149.

CARNE DE PORCO ESTUFADA COM CASTANHAS²³⁷

INGREDIENTES

800 gr de perna de porco;
2 cebolas;
3 dentes de alho;
1 ramo de salsa;
2 folhas de louro;
sal q.b.;
pimenta q.b.;
noz-moscada q.b.;
1 kg de castanhas;
100 gr de banha

PREPARAÇÃO

Coloca-se a carne num tacho com as cebolas cortadas em rodela finas, os dentes de alho esmagados, a banha, a salsa, o louro, e tempera-se com sal, pimenta e noz-moscada. Leva-se a

estufar com o lume moderado, agitando o tacho de vez em quando. Entretanto, cozem-se as castanhas golpeadas em água temperada com sal. Descascam-se e juntam-se à carne estufada no último momento. Corta-se a carne em fatias e acompanha-se com as castanhas.

²³⁷ Fonte: Carta Gastronómica do Norte de Portugal, 2007.

FARINHATOS²³⁸

INGREDIENTES

500 gr de farinha de centeio;
10 gr de farinha de milho;
100 gr de fermento de padeiro;
0,5 dl de sangue de porco;
3 dentes de alho;
sal q.b.;
pimenta q.b.;
cominhos q.b.;
louro q.b.;
limão q.b.

PREPARAÇÃO

Misture, num alguidar, as farinhas com o fermento de padeiro, o sal, a pimenta, os cominhos e os alhos moídos. Adicione o sangue passado por um coador. Trabalhe tudo, durante trinta minutos, até obter uma massa homogénea. Deixe levedar em ambiente aquecido. Unte as mãos com azeite e faça as massas em bolas, tipo salpicão. Leve a cozer, num pote com água, sal, louro, cominhos

Porco

Porco fresco e vinho novo, cristão morto

e rodela de limão. Deixe arrefecer e ponha-as num cesto com ramos de loureiro. Na altura de servir, parta-as em fatias finas e frita-as no pingue dos rojões. Acompanham com rojões à moda do Minho.

²³⁸ Fonte: PEIXOTO, 2007: 24.

LEITÃO RECHEADO²³⁹

INGREDIENTES

1 leitão pequeno;
300 gr de vitela;
fressura de porco q.b.;
2 cebolas;
2 alhos;
3 limões;
2 ovos;
250 gr de azeitonas sem caroço;
sal q.b.;
pimenta q.b.;
piripiri q.b.

PREPARAÇÃO

Escalde o leitão e com um pano de zarapilheira, esfregue o leitão até retirar o pelo. Esfregue-o por dentro e por fora com sumo de limão. Numa tigela mistura o sal, a pimenta, o azeite e barre-o. Faça um estrugido com as cebolas e os alhos picados em azeite. Tempere com piripiri e sal. Introduza as carnes e deixe estufar. Coza os ovos ao lado. Depois das carnes cozerem, pique-as e coloque-as novamente no molho do refogado.

Adicione a farinha de pau e deixe cozer. Acrescente o ovo picado e as azeitonas. Recheie o leitão e cosa-o com agulha e linha próprias. Coloque dois paus de loureiro em cima da pingadeira e disponha o leitão por cima. Vai a cozer em forno de lenha, previamente aquecido com a porta aberta. Quando estiver tostado, vire do outro lado. Logo que esteja tostado, feche o forno e deixe cozer durante duas horas.

²³⁹ Fonte: PEIXOTO, 2007: 112.

LOMBO DE PORCO²⁴⁰

INGREDIENTES

1 kg de lombo de porco;
6 cebolas pequenas;
1 copo de vinho verde branco;
1 cálice de água ardente;
3 dentes de alho;
1 folha de louro;
sal q.b.;
azeite q.b.;
vinagre q.b.;
pimenta q.b.

PREPARAÇÃO

Coloque o lombo de porco num tacho de ferro com o azeite e deixe alourar a carne. Junte a folha de louro sem o veio, as cebolas inteiras e os alhos muito picados. Adicione o vinagre, a aguardente e o vinho. Tempere com sal e pimenta. Deixe refogar até a carne

Porco

Porco fresco e vinho novo, cristão morto

ficar tenra. Corte a carne em fatias e acompanhe com batatas salteadas em azeite e alho, ou arroz de forno.

²⁴⁰ Fonte: PEIXOTO, 2007: 113.

LOMBO DE PORCO COM CASTANHAS²⁴¹

INGREDIENTES

½ kg de carne de porco lombo;
6 dentes de alho;
3 cebolas;
1 cubo de caldo de galinha;
5 colheres de sopa de polpa de tomate; sal q.b.;
10 grãos de pimenta em grão;
4 cravinhos;
1 ramo de alecrim;
rosmaninho q.b.;
1 colher de sobremesa de tomilho;
anis estrelado q.b.;
150 g de banha;
½ l de vinho branco;
2 dl de água;
1 kg de castanhas

PREPARAÇÃO

Dentro de um pyrex que possa ir ao forno e à mesa, tempere o lombo de porco com os alhos picados, a polpa de tomate, o sal, a pimenta, o tomilho, o rosmaninho, o alecrim, os cravinhos, a pimenta em grão, o anis estrelado e o vinho branco. Deixe marinar assim

algumas horas. Antes de levar o lombo a assar, adicione a banha, o cubo de galinha desfeito em 2 dl de água e as cebolas cortadas em quartos.

Leve a carne a assar em forno pré aquecido 200° C, durante 1 hora ou 1 hora e meia. A meio da assadura introduza no molho as castanhas descongeladas. Se for necessário, deite mais um pouco de vinho branco para o molho nunca secar.

²⁴¹ Fonte: Gastronomia do Minho: tradição, cultura e gosto. Disponível em: <https://portugalminho.webnode.pt/gastronomia/>

LOMBO DE PORCO COM LARANJA²⁴²

INGREDIENTES

750 g de lombo de porco;
4 laranjas de Sezim;
1 cebola;
2 cenouras;
2 colheres (sopa) de azeite de Trás os Montes;
1 colher (sopa) de manteiga dos Açores; sal q.b.;
pimenta das Índias q.b.

PREPARAÇÃO

Lave o lombo de porco e ate com um fio de culinária. Leve a alourar, em lume forte, no azeite e na manteiga. Reduza o lume e adicione a cebola e as cenouras cortadas em cubos. Adicione o sumo de

2 laranjas e tempere com sal e pimenta. Tape o tacho e deixe cozinhar durante alguns minutos. Retire a carne e coe o molho, esmagando as cenouras. Leve a lume brando, retificando os temperos. Sirva a carne em fatias, regadas pelo molho e enfeite com as outras duas laranjas abertas em gomos. Acompanhe com batatas noisette e esparregado.

²⁴² Fonte: SAMPAIO, 2007: 34.

MASSA À LAVRADOR²⁴³

INGREDIENTES

300 gr de feijão vermelho cozido;
250 gr de toucinho;
250 gr de orelha;
250 gr de unha de porco;
250 gr de carne de vitela;
1 chouriça;
1 cenoura;
3 cebolas;
2 dentes de alho;
1/2 kg de tomate;
espigos q.b.;
1 dl de azeite;
massa q.b.

PREPARAÇÃO

Faz-se um refogado com as cebolas picadas, o azeite, os alhos, a cenoura e os tomates. Juntam-se as carnes e deixa-se estufar. Depois das carnes “bem refogadas”, acrescenta-se água.

Porco

Porco fresco e vinho novo, cristão morto

Seguidamente, junta-se o feijão vermelho, os espigos e a massa. Deixa-se cozer cerca de 15 minutos.

²⁴³ Fonte: SAMPAIO, 2007: 50.

PAPAS DE SARRABULHO²⁴⁴

INGREDIENTES

1 kg de carne de vaca;
500 gr de costelinha de porco;
1 salpicão;
50 gr de sangue cozido;
½ galinha;
farinha milha q.b.;
1 mãozinha de vitela;
sumo de limão q.b.;
sal q.b.;
azeite q.b.;
pimenta em grão e em pó q.b.;
noz-moscada q.b.;
cominhos q.b.

PREPARAÇÃO

Ponha a cozer as carnes com uma boneca (saco de pano) contendo cravinho, pimenta, a folha de ouro sem o veio, sal e noz-moscada. Quando as carnes estiverem cozidas, retire-as e desfie-as. Coe o caldo e introduza a farinha de milho e o sangue cozido esfarelado. Retifique o sal e a pimenta. Deixe cozer a farinha e adicione-lhe as carnes. Tempere com cominhos e sumo de limão.

²⁴⁴ Fonte: PEIXOTO, 2007: 115.

Porco

Porco fresco e vinho novo, cristão morto

PAPAS DE SARRABULHO À MODA DE VILA VERDE²⁴⁵

INGREDIENTES

1 galinha caseira;
1 pernil de porco temperado;
200 gr carne de vaca;
200 gr sangue de porco cozido (verde);
8 pães (deve ser um pouco duro);
4 cebolas médias;
2 dentes de alho;
1 colher de sopa de cominhos;
1 colher de café de pimenta;
1 fio de azeite;
2 folhas de louro;
½ ramo de salsa;
sal q.b.

PREPARAÇÃO

Deitam-se as carnes a cozer numa panela em água temperada com sal, quando estiverem muito bem cozidas desfiam-se, retirando as peles e os ossos.

Na água, deitam-se as cebolas picadas, os alhos, o louro, um fio de azeite, cominhos, pimenta e salsa. Acrescenta-se o sangue cozido (verde), bem desfeito, o pão, também muito bem desfeito, e as carnes desfiadas, mexendo sempre, para não agarrar. A salsa e o alho retiram-se antes de servir.

²⁴⁵ Fonte: CM de Vila Verde.

PAPAS DE SARRABULHO À MODA DE AMARES²⁴⁶

INGREDIENTES

Carnes e miudezas de porco e enchidos (sangue de porco, ossos de assuã, costelas, bofes, goela, coração, fígado, toucinho entremeado, presunto, chouriço de vinho, morcela de sangue, redenho, rojões) q.b.;
carne de vaca q.b.;
carne de galinha q.b.;
pão de trigo q.b.;
cominhos q.b.;
pimenta q.b.;
cravinho q.b.;
piripiri q.b.;
noz moscada q.b.;
sal q.b.

PREPARAÇÃO

Cozedura das carnes: a base inicial do prato é proceder à cozedura das carnes por longo período de tempo, em água com alguns elementos aromáticos.

Desfiar as carnes: após estarem todos os elementos cozidos, são retirados e o caldo é coado e reservado. Todas as carnes são desfiadas e alguns elementos cortados em pedaços pequenos (miúdos, por exemplo).

Adicionar o pão: nesta fase, o caldo já coado é posto de novo ao lume e é adicionado o pão de trigo previamente cortado em pedaços pequenos.

Adicionar as carnes desfiadas e o

sangue: depois duma breve cozedura e bem envolvido o pão, estando já com a consistência de “papa”, adicionam-se as carnes desfiadas e o sangue de porco (previamente cozido) esfarelado.

Finalização e empratamento: retificam-se temperos, (sal e pimenta, sumo de limão) e adiciona-se os cominhos em pó. Servem-se as papas em tigelas.

²⁴⁶ Fonte: CM de Amares.

PAPAS DE SARRABULHO À MODA DE BRAGA²⁴⁷

INGREDIENTES

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 osso velho da assuã (ou 1 pernil fumado);
1 salpicão;
1 pedaço de presunto;
½ kg de toucinho magro;
1 chouriça de carne;
1 chouriça de sangue;
36 pães de trigo secos (+/- 4 dias);
limões q.b.;
sal q.b.;
pimenta branca q.b.;
sangue de porco esfarelado q.b.;
“Boneca” de especiarias;
3 cravinhos da Índia q.b.;
pimenta branca/preta em grão q.b.;

Porco

Porco fresco e vinho novo, cristão morto

salsa q.b.;
alho q.b.;
loureiro q.b.;
hortelã-pimenta q.b.

PREPARAÇÃO

De véspera: coloque numa panela todas as carnes, juntas com a “boneca”, deitando água até as cobrir e deixe cozer bem, até as mesmas ficarem aptas a desfiar. Desfie as carnes muito fininhas e triture a fressura. Reserve os ossos, pele com alguma gordura da galinha para ferver com água para acrescentar às papas. Se necessário, a água da cozedura é passada num coador, para retirar qualquer bocado de osso. Corte os pães em pedacinhos muito pequenos. No dia: põe-se a ferver a água que foi coada. Coloque o pão já partido e mexa com uma colher de pau. Junte as carnes sem parar de mexer. Tempere com sal e retifique a pimenta, se necessário. Deixe cozer cerca de 1 hora até engrossar e mexa com um garfo de dentes compridos para não emborbotar. Quando ficarem espessas deite o sangue da galinha, mexendo sempre e deixe ferver alguns segundos. Polvilhe com bastantes cominhos e sumo de limão, a gosto. Acompanhe com rojões à minhota.

²⁴⁷ Fonte: Gastronomia do Minho: tradição, cultura e gosto. Disponível em: <https://portugalminho.webnode.pt/gastronomia/>

Porco

Porco fresco e vinho novo, cristão morto

PAPAS DE SARRABULHO À MODA DE BARCELOS²⁴⁸

INGREDIENTES

600 gr ossos da assuã ou da pá;
800 gr costela;
600 gr carne fêvera;
1 kg milhozinhos;
300 gr farinha milha;
200 ml sangue de porco;
400 gr sarrabulho
(sangue de porco cozido);
7 litros de água;
cominhos q.b.;
sal q.b.

PREPARAÇÃO

Cozer as carnes de porco, os ossos da assuã ou os da pá, a costela e a carne fêvera. Quando as carnes estiverem cozidas, retirá-las da panela e separar a carne do osso. Cortar as carnes, desfazer em pequenos pedaços e colocar novamente na panela tudo a cozer. Adicionar os milhozinhos, depois a farinha milha para engrossar as papas. Misturar tudo muito bem e mexer sempre à medida que a farinha vai engrossando, para que esta não pegue ao fundo da panela. Desfazer o sarrabulho (sangue de porco cozido) num recipiente e acrescentar na panela das papas. Temperar com sal e cominhos e verter o sangue de porco nas papas.

NOTA: no território regista-se também com muita frequência a adição de pequenas quantidades de carne de vaca e de carne de frango.

²⁴⁸ Fonte: CÂMARA MUNICIPAL DE BARCELOS, 2020.

PELOUROS²⁴⁹

INGREDIENTES

250 gr de farinha de milho;
125 gr de farinha de centeio;
70 gr de sangue de porco;
sal q.b.;
pingo ou banha q.b.;
água q.b.

PREPARAÇÃO

Ferver a água com sal e juntar à farinha milha previamente peneirada. Amassar. Juntar a farinha centeio e o sangue e amassar bem (um dos segredos para que os pelouros não fiquem muito duros e secos será misturar também água da lavagem da papadela e do coração). Depois de bem amassado, molhamos as mãos e moldamos a massa em pequenos bolos ovais. Cozem-se numa panela ou pote com água e sal. Assim que vierem à superfície é sinal que estão cozidas. Retiram-se e colocam-se num tabuleiro, abafadas entre dois panos. Na altura de servir, cortam-se em fatias finas e fritam-se no pingo ou banha. São consumidos juntamente com o

sarrabulho, com o cozido, com os rojões. Também há casas que fazem os pelouros, mas não lhe adicionam o sangue. São os chamados pelouros brancos. Também são consumidos com as carnes de porco e, até, com peixe frito.

²⁴⁹ Fonte: Receita gentilmente cedida pela Senhora D. Leonor Esteves, através da CM de Melgaço.

PERNA DE PORCO²⁵⁰

INGREDIENTES

1 perna de porco com 6 kg;
1 ramo de salsa;
1,5 dl de azeite;
3 dl de vinho branco;
150 gr de toucinho;
3 cabeças de alho;
3 cebolas médias;
170 gr de banha;
90 gr de sal grosso;
pimenta q.b.;
cominhos q.b.;
piripiri q.b.

PREPARAÇÃO

Depois de tirar o coiro à perna do porco, esfrega-se com a mistura de sal, pimenta, piripiri e os dentes de alho pisados. Barra-se com a banha, deixando assim temperada de um dia para o outro, já dentro da assadeira de barro. No dia seguinte, lardeia-se com metade do toucinho e uma cebola, polvilha-se com cominhos (pouco) e molha-se com

Porco

Porco fresco e vinho novo, cristão morto

o azeite. Corta-se a cebola aos quartos e põe-se por cima, assim como o restante toucinho. Leva-se ao forno a assar cerca de três horas. Vai-se refrescando com o vinho branco. De vez em quando, rega-se com o próprio molho. Depois de assada, serve-se inteira, cobrindo o osso com o papel prateado.

²⁵⁰ Fonte: Carta Gastronómica do Norte de Portugal, 2007.

PERNIL À LAVRADOR²⁵¹

INGREDIENTES

1,5 kg de pernil de porco fumado;
1 chouriço de carne;
3 ovos;
1,5 kg de batatas pequenas;
2 cenouras;
2 couve penca;
3 dentes de alho;
sal q.b.;
azeite q.b.

PREPARAÇÃO

Ponha o pernil de molho de um dia para o outro. Coza-o, no dia seguinte, com as carnes em água temperada com sal. Retire-as e, na água da cozedura, ponha a couve, as batatas, as cenouras e os ovos. Coloque, no centro da travessa, o pernil e à volta a hortaliça, as batatas, as cenouras e o ovo às rodélas. Leve a ferver o azeite e os alhos muito picadinhos e regue, com ele, os ingredientes.

²⁵¹ Fonte: PEIXOTO, 2007: 116.

Porco*Porco fresco e vinho novo, cristão morto***ROJÕES²⁵²****INGREDIENTES**

1 kg de lombo ou de lombo e costeletas;
 3 dentes de alho;
 3 dl de vinho verde branco;
 3 colheres de sopa de banha
 ou 250 gr de carne da faceira;
 sal q.b.;
 pimenta q.b.;
 1 kg de batatinhas novas;
 limão q.b.

PREPARAÇÃO

Corta-se o lombo em bocados regulares (cubos com cerca de 4 cm) e as costeletas em bocados. Colocam-se num alguidar e temperam-se com sal, pimenta, os alhos picados e o vinho verde branco. Deixa-se marinar durante algumas horas ou de um dia para o outro. Derrete-se a banha ou a carne gorda num recipiente de ferro ou de barro e deixam-se cozer aí os rojões sobre o lume brando. Quando os rojões estiverem meio louros, juntam-se-lhes as batatinhas, que se deixam alourar. Servem-se os rojões e as batatas com rodelas de limão.

²⁵² Fonte: MODESTO e PRAÇA, 1999: vol.1.**ROJÕES À MODA DO MINHO²⁵³****INGREDIENTES**

800 gr carne de porco;
 100 gr fígado de porco;
 100 gr sangue de porco cozido;
 350 gr belouras;
 350 gr tripa de porco;
 350 ml de vinho verde branco;
 3 colheres de sopa banha de porco;
 4 dentes alho;
 2 folhas louro;
 1 colher sobremesa de colorau;
 20 castanhas peladas pré-cozinhadas;
 pimenta branca q.b.;
 sal q.b.

PREPARAÇÃO

Corta-se a carne de porco em cubos e colocam-se a marinar durante 2 horas com o vinho, os dentes de alho esmagados, sal, pimenta e o loureiro. Leva-se ao lume e deixa-se cozinhar em lume forte até o vinho ferver. Reduz-se o lume, junta-se a banha e deixam-se cozinhar os rojões até ficarem dourados. Nessa altura junta-se ao molho o colorau. Retira-se um pouco da gordura de cozer os rojões para uma sertã e fritam-se as tripas, as belouras, o fígado e o sangue. Quando todos estes elementos estiverem quase prontos, vão-se adicionando aos rojões, para manter tudo quente. Juntam-se também as castanhas.

²⁵³ Fonte: CM de Vila Nova de Famalicão.**Porco***Porco fresco e vinho novo, cristão morto***ROJÕES ROJADOS²⁵⁵****INGREDIENTES**

1 kg de carne de porco;
 1 copo de vinho tinto;
 2 copos de vinho branco;
 1 colher de sopa de banha de porco;
 1 colher de chá de cominhos;
 pimenta ou piri-piri q.b.;
 1 folha de louro;
 sal q.b.

PREPARAÇÃO

Corta-se a carne de porco aos bocados e leva-se a marinar em lume brando com o pingue e tempera-se com todos os ingredientes, mexendo de vez e quando. O vinho necessitará da quantidade acima referida ou não, uma vez que depende da gordura que a carne tem, quanto mais gorda menos precisa de vinho.

Como antigamente não havia frigorífico, para além de conservar os alimentos em sal ou fumo, esta técnica de cozinhar a carne de porco em pingue também conservava os alimentos por muitos dias. Muitas vezes as mulheres dos emigrantes usavam esta técnica quando matavam o porco, para quando o marido viesse passar férias a Portugal poder saborear esta iguaria. Apenas retiravam dos potes de barro o que queriam e aqueciam. Com o pingue também se “adubava” o caldo, muitas

ROJÕES COM OSSINHOS²⁵⁴**INGREDIENTES**

2 kg de rojões (de presunto);
 2 kg de tripa enfarinhadas;
 2 kg de sangue;
 2 kg de costela – entrecosto;
 2 kg de batatas;
 2 litros de vinho tinto (ou branco);
 alho q.b.;
 pimenta q.b.;
 óleo q.b.;
 cominhos q.b.

PREPARAÇÃO:

As carnes e o presunto para os rojões ficam de um dia para o outro em vinha-d'alhos (vinho, alho sovado, pimento, óleo, loureiro e sal). Corto os rojões, tempero-os e vão a cozer em óleo até ficarem dondinhos (30 minutos). Na mesma fritura coloco, também, os fígados e a farinheira e os “ossinhos”. O sangue já vem cozido e só o aqueço em tachinho ao lado com pimenta e cominhos. As batatas são alouradas no óleo da rejeada. Vão para a mesa em duas travessas: os rojões e todas as miudezas acompanhados, ao lado, com batatinhas e grelos.

²⁵⁴ Fonte: SAMPAIO, 2007: 28.

Porco

Porco fresco e vinho novo, cristão morto

peças diziam que este caldo com o pingue fazia muito bem aos homens. O pingue servia igualmente para untarem os jugos e o cachaço do gado bovino. Sem sal, servia também para untarem as botas de trabalho que os homens compravam na feira. Isto servia para não entrar a água.

²⁵⁵ Fonte: CM de Vila Verde.

SARAPATEL À MINHOTA²⁵⁶

INGREDIENTES

½ kg de fígado de porco;
2 rins;
rojões;
banha de porco;
1,5 litro de sangue de porco;
2 colheres sopa de vinagre;
3 alhos pisados;
1 colher chá de cominhos;
1 cravo de cabeça;
pimenta q.b.;
sal q.b.

PREPARAÇÃO

Cozer o sangue em 2 litros de água, sal e vinagre. Estando cozido, retirar do caldo, apertar entre dois pratos e espremer bem para sair a água da cozedura. Cozinhar o fígado inteiro e os rins cortados ao meio, em banha de porco. Quando cozidos, cortar em fatias fininhas. Fritar os rojões em banha até

ficarem bem louros. Deitar numa terrina grande os rojões, as tiras de fígado e de rins, o sangue cozido e desfeito com as mãos (não usar faca) e os alhos, pisados em almofariz com os caminhos e o cravinho. Temperar a gosto com sal e pimenta. Deitar por cima a banha em que cozinhou o fígado e os rins. Servir com limão cortado ao meio, que cada conviva pode espremer sobre o sarapatel.

²⁵⁶ Fonte: ALVES, 2015: 118.

SARRABULHO DE BOURO²⁵⁷

INGREDIENTES

Toucinho de porco q.b.;
febras de porco q.b.;
redenho de porco q.b.;
fígado de porco q.b.;
tripa enfarinhada q.b.;
coração de porco q.b.;
alho esmagado q.b.;
louro q.b.;
cominhos q.b.;
pimenta q.b.;
sal q.b.

PREPARAÇÃO

Numa panela, de preferência de ferro, colocar a banha de porco, o toucinho, as febras e o redenho. Temperar com sal, pimenta, alho esmagado, louro e cominhos. Deixar que as carnes se passem lentamente no pingue que se

vai formando. Fritar separadamente o fígado, a tripa enfarinhada e o coração. Quando todas as carnes estiverem bem passadas, juntar a tripa enfarinhada, o coração e o fígado. Servir tudo regado com o pingue que se formou.

²⁵⁷ Fonte: ALVES, 2015: 116.

SARRABULHO DE MELGAÇO²⁵⁸

INGREDIENTES

4 ou 5 bocados de sangue de porco cozido;
bocados de toucinho fresco;
reduzelo (gordura que une os intestinos);
fígado;
rim;
costelinhas;
aparas de fêveras;
sal q.b.;
pimenta q.b.;
2 folhas de louro;
2 cebolas;
batata q.b.;
vinho branco q.b.

PREPARAÇÃO

Derrete-se o reduzelo e o toucinho numa panela. Depois de reduzidos a torresmos, retiram-se da panela. Na gordura que ficou colocam-se bocados de fígado, rim, as aparas de fêveras e costelinhas de porco, temperadas com sal, pimenta e louro. Quando as carnes estiverem cozinhadas,

Porco

Porco fresco e vinho novo, cristão morto

retiram-se também. Na gordura que ficou incorpora-se bastante cebola picada e deixa-se cozer, ligeiramente alourada. À parte, fritam-se batatas cortadas aos cubos. Junta-se à cebola os torresmos do toucinho e do reduzelo, os bocadinhos de fígado, rim, aparas de fêveras e costelinhas e as batatas fritas aos cubos. Por fim, adiciona-se o sangue de porco cozido esfarelado com as mãos. Mexe-se tudo muito bem, rega-se com um copo médio de vinho Alvarinho de Monção e Melgaço, retifica-se o sal e a pimenta e deixa-se cozinhar por cerca de dois minutos.

²⁵⁸ Fonte: Receita gentilmente cedida pela Senhora D. Albertina Fernandes, através da CM de Melgaço.

TRIPA ENFARINHADA (FARINHEIRA BRANCA)²⁵⁹

INGREDIENTES

Farinhas de milho, de trigo e de centeio q.b.;
pimentão vermelho q.b.;
pimenta q.b.;
alho q.b.;
louro q.b.;
cominhos q.b.;
água onde cozeu o bucho;
tripa de porco q.b.

Porco

Porco fresco e vinho novo, cristão morto

PREPARAÇÃO

Lavam-se bem as tripas e deixam-se repousar umas horas em água e limão. Juntam-se os restantes ingredientes e um pouco de água de cozer o bucho; mistura-se bem e amassa-se.

Enchem-se as tripas com a massa obtida e, depois de cheias, colocam-se a cozer na água onde se cozeu o bucho. Quando estiverem cozidas, retiram-se da panela e cortam-se e pedaços que se levam a fritar. Serve-se de imediato.

²⁵⁹ Fonte: BRITO e VALE, 2011: 116.

TRIPAS²⁶⁰

INGREDIENTES

4 kg de bucho / folhos / entrefolhos;
1 kg toucinho entremeado;
3 chouriças de pimentão doce;
2 kg feijão branco (manteigueiro);
1/2 kg arroz;
piripiri q.b.;
cominhos q.b.

PREPARAÇÃO

Bucho, folhos e entrefolhos muito bem limpos e com uma cozedura prévia. Numa panela grande põe-se o feijão manteiga a cozer, logo que cozido meto as tripas, o toucinho partido aos bocadinhos e as chouriças. Fica a cozer cerca de meia hora. Depois, estas esmeradas e saboridas tripas

são servidas em travessa ancha e acompanhadas por arroz branco.

²⁶⁰ Fonte: SAMPAIO, 2007: 28.

TRIPAS DE PORCO²⁶¹

INGREDIENTES

1 kg tripa de porco;
500 gr farinha milha;
alho q.b.;
louro q.b.;
limão q.b.;
óleo q.b.;
sal q.b.

PREPARAÇÃO

Depois de muito bem lavadas as tripas põem-se a marinar de um dia para o outro em água, sal, limão, louro e alho. No dia seguinte voltam-se a lavar muito bem em água. Do avesso, passam-se muito bem por farinha milha seca e peneirada, viram-se ao contrário e põe-se a cozer em água a ferver. Depois de cozidas e frias, fritam-se em óleo bem quente.

²⁶¹ Fonte: CM de Vila Verde.

UNTOS DE MELGAÇO²⁶²

INGREDIENTES

Banhas/gorduras da barriga e das costelas q.b.;
sal q.b.;
farinha q.b.

PREPARAÇÃO

Na altura de abrir o animal, tiram-se as banhas da barriga e das costelas e estendem-se numa mesa, sobre farinha. Por cima, deita-se sal (para conservar) e, depois, são virados das bordas para o interior, de modo a formar uma grande broa. São metidos num alguidar para dar forma, onde ficam a arrefecer e endurecer. Depois de frios, ata-se um fio ou um vime e vai ao fumo. O unto servia para, ao longo do ano, adubar o caldo, fazer a “água d’unto”, utilizando-se também na gastronomia melgacense, para fritar as trutas, para arranjar a lampreia...

²⁶² Fonte: CM de Melgaço.





Vaca e vitela

A carne do acém é pouca, mas sabe bem

ALÇORDA DE FORNO²⁶³

INGREDIENTES

½ galinha;
1 salpicão;
250 gr de vitela q.b.;
2 dentes de alho;
azeite q.b.;
sal q.b.;
pão q.b.

PREPARAÇÃO

Coza as carnes em água e sal. Quando estiverem frias, desfie-as. Junte-lhes o pão migado na água das carnes, o alho picado e o azeite. Deixe refogar sem parar de mexer, cerca de dez minutos. Numa pingadeira, coloque uma camada de carne entre duas de pão. Alise muito bem e leve ao forno a gratinar.

²⁶³ Fonte: PEIXOTO, 2007: 90.

BARRIGAS DE FREIRA²⁶⁴

INGREDIENTES

500 gr de carne picada;
4 pães de trigo;
4 ovos;
azeite q.b.;
leite q.b.;
pão ralado q.b.

PREPARAÇÃO

Corte o pão ao meio e demolhe-o em leite morno, de forma a ficar bem embebido. Escorra-o para não ficar bem encharcado. Estufe a carne picada (podem ser restos de assado ou estufado). Recheie com o picado uma das partes do pão e cubra com a outra (a servir de tampa). Passe por ovo e pão ralado e leve a fritar.

²⁶⁴ Fonte: PEIXOTO, 2007: 97.

BIFE À ROMARIA DE PORTO D'AVE²⁶⁵

INGREDIENTES

Bife de boi ou vaca (rabada) (500 g+);
2 cebolas;
azeite q.b.;
sal q.b.;
pimenta preta q.b.;
2 dentes de alho q.b.;
vinagre de vinho q.b.
Acompanha com:
batata (frita ou cozida) q.b.;
salada de tomate. q.b.
sugestão sobremesa
melão (casca de carvalho)

PREPARAÇÃO

Um simples bife frito com cebolada compõe uma rica experiência gastronómica de tradição secular. Tempere os bifés, de boi ou vaca, da parte da rabada. Basta uma pitada de sal grosso, alho e pimenta preta moída, a gosto. Depois de colher os sabores, leva-se o bife à fritura, em azeite. Uma vez frito, aproveita-se a frigideira para preparar a cebolada. Se preferir, prepare nova frigideira, reservando o molho da fritura. Corte as cebolas as rodela e adicione-as ao molho da fritura do bife. Junte sal, q.b., pimenta e o alho picado. Por fim, adicione um pouco de vinagre, deixando em lume médio até que a cebola fique no ponto, a gosto. Faça o empratamento cobrindo os bifés com a cebolada, sirva e acompanhe com um bom vinho verde da região.

Para sobremesa, manda a tradição que se sirva melão casca de carvalho.

NOTA: Esta receita deve ser harmonizada com o Vinho Verde Tinto da Região.

²⁶⁵ Fonte: CM de Póvoa de Lanhoso.

CARNE CACHENA E FEIJÃO TARRESTE²⁶⁶

INGREDIENTES

Carne de cachena q.b.;
250 gr de feijão tarreste;
carne de porco com osso (chispe ou mão)

Vaca e vitela

A carne do acém é pouca, mas sabe bem

q.b.;

1 naco de toucinho fumado ou rojões;
400 gr de arroz;
1/2 dl de azeite ou 1 colher de sopa de banha;
1 cebola;
2 dentes de alho;
1 folha de louro;
pimenta q.b.;
sal q.b.

PREPARAÇÃO

A carne da Cachena grelhada é temperada com sal q.b. e confeccionada na hora. Ponha o feijão de molho de um dia para o outro. Coza o feijão em água, juntamente com as carnes. À parte, faça um refogado com a cebola picada, os dentes de alho picados, a folha de louro, os rojões ou o toucinho e o azeite ou banha. Retire as carnes da panela onde cozeram e coloque-as num tacho. Adicione-lhes o refogado, que deve estar bem apurado. Acrescente a água do feijão necessária para cozer o arroz. Tempere de sal e pimenta a gosto. Pode acrescentar as carnes partidas em bocados.

Acompanha com vinho verde tinto da Casta Vinhão, produzida de forma única no concelho e solar nacional desta variedade.

²⁶⁶ Fonte: CM de Arcos de Valdevez.

Vaca e vitela

A carne do acém é pouca, mas sabe bem

CARNE DE VACA ASSADA À MODA DE BARCELOS²⁶⁷

INGREDIENTES

1,5 kg naco de carne de vaca (da rabada ou do bico da pá);
1 cebola;
pimenta q.b.;
azeite q.b.;
1 folha de louro;
1 copo de vinho branco;
arroz q.b.;
açafraão q.b.;
sal q.b.

PREPARAÇÃO

Escolha um bom naco de carne de vaca, de preferência da rabada ou do bico da pá, com cerca de quilo e meio. Coloque a carne na assadeira de barro e depois tempere-a com uma cebola cortada às rodelas finas, sal, pimenta, azeite, uma folha de louro, um copo de vinho branco. Meta no forno a assar, e, enquanto a carne assa, faça um arroz de forno com um pouco de açafraão.

No momento de servir, parta a carne em fatias grossas e, depois de fazer um buraco no meio do arroz, verta lá dentro o molho da carne.

²⁶⁷ Fonte: ERMIDA, 2009.

CARNE DE VACA ESTUFADA²⁶⁸

INGREDIENTES

1 kg carne vaca;
1 cebola;
1 folha de louro;
1 malagueta;
1 tomate grande maduro;
1 bom dente de alho;
sal q.b.;
30 cl de vinho branco;
0,5 kg de batata para fazer puré

PREPARAÇÃO

Preparar a carne de vaca, cortar em porções retangulares ou quadrangulares. Efetuar o estrugido com cebola e azeite. Juntar ao estrugido um tomate maduro partido aos bocados, um dente de alho, a malagueta e o louro, temperar. Deixar apurar. Juntar a carne e regar com vinho branco. Deixar estufar lentamente até que a carne esteja no ponto. Importante não deixar secar para que o molho do estufado sirva para dar consistência à carne. Servir com puré e salada da época.

NOTA: Este prato também pode acompanhar com arroz branco em vez do puré.

²⁶⁸ Fonte: CM de Barcelos.

Vaca e vitela

A carne do acém é pouca, mas sabe bem

COSTELETA BARROÃ COM COGUMELoS SALTEADOS E PESTO DE COENTROS²⁶⁹

INGREDIENTES

4 costeletas barroãs;
200 gr de cogumelos frescos;
30 gr de cebola;
30 gr de manteiga;
50 gr de sal;
8 tomates cereja;
100 gr de queijo ralado;
50 gr agriões;
50 gr coentros;
50 gr de pimenta preta em grão;
10 gr de alho

PREPARAÇÃO

Salteiam-se as costeletas em azeite e alho devidamente temperadas com sal e pimenta. Numa frigideira ao lado coloca-se a cebola picada com os cogumelos laminados e manteiga até alourar. Com o queijo, agriões, coentros, alho e pimenta faz-se um pesto para acompanhamento juntamente com batata frita em palitos.

²⁶⁹ Fonte: SAMPAIO; 2007: 60.

COZIDO À PORTUGUESA DE PONTE DA BARCA²⁷⁰

INGREDIENTES

Batata q.b.;
couve-tronchuda q.b.;
cenouras q.b.;
galinha q.b.;
presunto q.b.;

carne de vaca q.b.;
carne de porco q.b.;
entremeada q.b.;
costela q.b.;
chouriço q.b.;
chouriça de sangue q.b.;
orelheira q.b.;
sal q.b.

PREPARAÇÃO

Começa-se por cozer todas as carnes cortadas em pedaços médios numa panela com água e sal, até ficarem bem tenras. De seguida, introduzem-se os enchidos. Meia hora depois juntam-se a cenoura, a couve e as batatas e deixa-se ferver durante mais meia hora. Quando os legumes estiverem cozidos, voltam-se a juntar os enchidos deixando apurar durante 15 minutos em lume forte. Dispõem-se os legumes e enchidos numa travessa, com as carnes por cima, e enfeita-se com o chouriço. Como acompanhamento, pode servir-se arroz de forno e também feijão-branco, confecionados aproveitando o caldo no qual os legumes e as carnes foram cozidas.

²⁷⁰ Fonte: CM de Ponte da Barca.

COZIDO À PORTUGUESA²⁷¹

INGREDIENTES

Meia cabeça de porco fresca;
0,6 kg de barriga de porco fresca;
0,6 kg de costela de porco fresca;
1 pernil de porco da mão, fresco, partido;
1 unha de porco, fresca, partida;
0,5 kg de carne de vaca para cozer;

Vaca e vitela

A carne do acém é pouca, mas sabe bem

1 chouriça de carne;
1 chouriça de sangue;
2 farinheiras;
0,2 kg de bacon inteiro;
meia cabeça de porco fumada;
1 pernil de porco fumado;
1 couve penca;
2 cenouras;
6 batatas;
0,3 kg de feijão vermelho demolhado;
1 kg de sal grosso;
3 dl de vinho tinto;
1 cabeça de alhos;
pimenta branca moída q.b.;
cominhos moídos q.b.

PREPARAÇÃO

De véspera, colocar a cabeça de porco fumada, o pernil e o bacon de molho em água abundante. De véspera também fazer a marinada das carnes de porco fresca. Colocar num recipiente o sal grosso, os alhos descascados e esmagados, a pimenta, os cominhos e o vinho tinto. Fazer uma mistura bem homogénea e barrar as carnes de porco frescas com esta mistura e deixar a marinar pelo menos 8 horas. Arranjar a couve. Descascar as batatas e as cenouras, cortar a gosto e reservar. Colocar a carne de vaca, juntamente com as carnes fumadas que demolharam e as carnes de porco frescas, devidamente escorridas e lavadas da marinada, numa panela com água abundante e deixar cozer até as carnes estarem macias, ter em atenção

que têm pontos de cozedura diferente. Utilizar uma parte da água da cozedura das carnes para cozer as batatas, as couves e as cenouras, bem como as chouriças e a farinheira. Depois das carnes e dos enchidos estarem devidamente cozidos, cortar a gosto e servir com os legumes e pode também acompanhar com arroz branco e feijão vermelho cozido também na água da cozedura das carnes.

²⁷¹ Fonte: CM de Famalicão.

COZIDO À PORTUGUESA²⁷²

INGREDIENTES

0,5 kg de carne de vaca;
0,5 kg de galinha gorda;
1 chouriço de carne;
1 chouriço de sangue;
500 gr de ossos de assuã em salmoura;
½ cabeça de porco em salmoura;
300 gr de presunto;
3 couves troncha;
½ couve repolho;
6 batatas;
6 cenouras.

PREPARAÇÃO

Coza, numa panela a galinha, a carne de vaca e a cabeça de porco. Quando a galinha estiver quase cozida introduza o presunto e as chouriças. Deixe cozer cerca de 30 minutos. Coloque, por cima das carnes, as cenouras, a couve e as batatas. Logo que tudo estiver

cozido, retire do lume, parta as carnes e disponha-as no centro da travessa. Guarneça com as batatas, as cenouras e a hortaliça. Sirva com arroz de forno.

²⁷² Fonte: PEIXOTO, 2007: 105.

COZIDO MINHOTO²⁷³

INGREDIENTES

1 orelha de porco fumada;
½ frango caseiro;
1 kg de carne de vaca de cozer;
1 salpicão;
1 naco de presunto;
3 cenouras;
6 batatas;
2 couves pencas;
sal q.b.

PREPARAÇÃO

Colocar as carnes frescas e de fumeiro num tacho largo e cobrir com água. Levar ao lume e deixar cozinhar durante 20 minutos. Descascar as cenouras e as batatas e colocar a cozer junto com as carnes. À medida que forem ficando cozidas, retirar e reservar. Juntar também as couves. Quando estiver tudo cozido, retificar o sal, retirar da água, escorrer e colocar numa travessa. Cortar as carnes em pedaços e juntar na travessa de legumes. Pode ainda fazer um arroz para acompanhar, devendo usar para a calda a água da cozedura das carnes e legumes. Servir de imediato.

²⁷³ Fonte: ALVES, 2015: 122.

Vaca e vitela

A carne do acém é pouca, mas sabe bem

FRIGIDEIRAS DE BRAGA²⁷⁴

INGREDIENTES

Massa folhada:
400 gr de farinha;
1 colher de sopa de azeite;
1 gema;
1,5dl de água;
1 pitada de sal;
250 gr de manteiga.
Recheio:
500 gr de carne de vaca;
100 gr de presunto;
1 cebola;
2 colheres de azeite;
sal q.b. e
pimenta q.b.

PREPARAÇÃO

Massa: peneire a farinha para um alguidar e faça um buraco ao meio. Deite aí a gema, o sal e a água. Amasse, rapidamente, com a ponta dos dedos até obter uma massa homogénea. Deixe repousar 30 minutos. Tenda a massa, batendo-lhe com o punho, até obter um quadrado de 40 cm. Divida a gordura em cinco partes iguais. Espalhe um quinto dessa gordura sobre a massa e dobre-a em quatro: primeiro, o quarto que fica virado para si; sobreponha, a este, o quarto oposto e, de seguida, os quartos laterais, esquerdo e direito. Deixe repousar 15 minutos e volte para a última dobra, antes de voltar a tender a massa. Repita esta operação mais quatro vezes, sem esquecer o repouso de 15 minutos entre cada. No final, deixe repousar, novamente, cerca de 20 minutos

Vaca e vitela

A carne do acém é pouca, mas sabe bem

e estenda a massa com a espessura de 1,5 cm. Corte em rodela de 18 cm de diâmetro. No centro de metade das rodela, coloque um pouco de recheio e tape com as outras. Faça uns riscos superficiais na rodela superior. Leve ao forno em tigelas de barro até estarem cozidas.

Recheio: faça um refogado com a cebola muito picadinha e o azeite. Deixe cozer sem queimar e adicione a carne picada. Tempere com sal e pimenta. Junte o vinho branco e deixe ferver até este evaporar.

²⁷⁴ Fonte: PEIXOTO, 2007: 109.

POSTA BARROSÃ À PONTE DA BARCA²⁷⁵

INGREDIENTES

Rabada de vitela q.b. sal q.b.;
azeite q.b.;
vinho branco q.b.;
vinagre q.b.;
pimenta q.b.;
alho q.b.;
alecrim q.b.;
arroz q.b.;
salsa q.b.;
louro q.b.;
cebola q.b.;
brócolos q.b.;
repolho q.b.;
couve-galega q.b.

PREPARAÇÃO

A posta barrosã tem que ser da rabada da vitela e deve ter uma espessura de 3 a 4 cm. É temperada na hora de grelhar, só com sal. Grelha-se na brasa

de carvão forte, até ganhar cor. Depois de grelhada, é passada pelo molho constituído por azeite, vinho branco, vinagre, pimenta, alho e alecrim. Antes de servir é aquecida ou fervida.

Arroz malandro: faz-se o refogado com cebola picadinha e azeite, salsa, louro e alecrim. À parte cozer o feijão, em lume brando. Depois de cozido, acrescenta-se ao refogado. Junte-lhe a água da cozedura. Deite o arroz e as hortaliças (brócolos, repolho ou couve-galega). Deixe cozer cerca de 15 minutos. Esta receita deve ser harmonizada com o afamado Vinhão de Ponte da Barca.

²⁷⁵ Fonte: CM de Ponte da Barca.

POSTA MARONESA²⁷⁶

INGREDIENTES

Carne do lombo da vitela maronesa q.b.;
sal grosso q.b.;
batatas pequenas q.b.;
azeite q.b.;
alho q.b.

PREPARAÇÃO

A posta maronesa é temperada só com sal e grelhada na brasa. Feita na hora, vai para a mesa com aspeto suculento e apetitoso, bem acompanhada com batatinhas a murro e grelos salteados em azeite e alho.

²⁷⁶ Fonte: CM de Mondim de Basto.

TACÃOZINHO DE BOI BARROSÃO NA BRASA²⁷⁷

INGREDIENTES

Lombo de boi q.b.;
sal q.b.;
grelos q.b.;
1 rodela de tomate;
1 cebola;
azeite q.b.;
alho q.b.;
natas q.b.

PREPARAÇÃO

Um “tacão” do lombo de boi, grelhado com sal. Acompanha com uma base de grelos salteados com azeite e alho. Fazer uma base com os grelos e uma rodela de tomate, colocar o tacão de boi grelhado em cima do tomate. Dispor cebola assada com a casca em cima da carne. Aromatizar com azeite e alho e um pouco de natas. Decorar com uma folha de louro e guarnecer com batata com pele e frita em azeite.

²⁷⁷ Fonte: SAMPAIO, 2007: 54.

VITELA ASSADA À MODA DE FAFE²⁷⁸

INGREDIENTES

Vitela em nacos, das partes: nispo;ilhada/costela mendinha; bico da pá e acém, q.b.;
alho, q.b.;
cebola, q.b.;
louro seco, q.b.;
azeite, q.b.;
vinho verde branco, q.b.;

Vaca e vitela

A carne do acém é pouca, mas sabe bem

batatas pequenas redondas ou cortadas em quatro, q.b.;

sal, q.b.;

pimenta, q.b. (opcional);

colorau/pimentão doce, q.b. (opcional);

piripiri, q.b. (opcional);

salsa, q.b. (opcional);

PREPARAÇÃO

Preparação da marinada – a marinar até 12 horas. Num recipiente (pode ser numa assadeira/tabuleiro ou em outro recipiente próprio) coloca-se o sal, alho picado ou esmagado, vinho branco, azeite e, caso assim se opte, adicionam-se outros temperos como a pimenta, piripiri ou salsa em ramos e, por último, os nacos de vitela (nispo;ilhada/costela mendinha; bico da pá e acém). Misturam-se todos os ingredientes por forma a que os temperos fiquem bem envolvidos com a vitela, até 12 horas. Assadura da vitela – no forno/fogão de lenha, entre 2h30 a 3h30 horas; A vitela pode ser assada numa assadeira ou pingadeira de barro, que é o mais tradicional. Começa-se por preparar a “cama” da vitela, onde numa assadeira se coloca, a cebola cortada às rodela ou meias luas e a salsa (em ramos), esta última é opcional. De seguida, colocam-se os nacos de vitela e rega-se com o molho da marinada, por forma que a que vitela fique totalmente coberta, e coloca-se o colorau e a pimenta (opcional). As batatas podem ser colocadas ao mesmo tempo da vitela ou numa fase tardia, quando a vitela já esteja um pouco assada. As batatas devem ser pequenas e inteiras ou

Vaca e vitela

A carne do acém é pouca, mas sabe bem

no caso de serem batatas grandes devem ser partidas aos “quarteirões”. Depois vai assar, em forno ou fogão de lenha, durante cerca de 2h30 a 3h30 horas dependendo do calor emitido pelo forno ou fogão de lenha. Durante este tempo de assadura a vitela vai sendo virada, por forma a que fique assada uniformemente e que fique dourada/tostada e não queimada. Desta forma, uma assadura lenta, garante-se que todos os ingredientes ficam “impregnados” na vitela, tornando a vitela tenra e succulenta. Depois de tudo assado, retira-se a assadeira e na hora de servir, utiliza-se, de preferência, as louças regionais. Há quem opte por acompanhar a vitela com arroz branco e grelos salteados.

²⁷⁸ Fonte: CM de Fafe.

VITELA ASSADA À ZÉ DA MENINA (FAFE)²⁷⁹

INGREDIENTES

1,5 kg de vitela da pá, picadouro ou costela mindinha;
4 cebolas;
1 kg de batatas pequenas;
vinho verde branco q.b.;
6 dentes de alho;
1 folha de louro;
1 ramo de salsa;
sal q.b.;
azeite q.b.;
pimenta q. b.

PREPARAÇÃO

Coloque a vitela numa pingadeira e tempere-a, de forma a ficar

completamente coberta, com sal, pimenta, três dentes de alho picados, cebola aos gomos, vinho, azeite, salsa e uma folha de louro sem o veio. Leve-a a assar, em forno de lenha, cerca de três horas. Retire a vitela e coloque-a num tacho. Disponha, por cima, a cebola aos gomos e os alhos cortados em lascas. Regue com metade do molho que ficou na pingadeira. Tape e leve ao forno dez minutos. Asse as batatas na pingadeira com o restante molho. Acompanhe com arroz de forno.

²⁷⁹ Fonte: PEIXOTO, 2007: 127.

VITELA ASSADA²⁸⁰

INGREDIENTES

2 kg de vitela;
3 cebolas;
4 dentes de alho;
azeite q.b.;
vinho q.b.;
sal q.b.;
piripiri q.b.;
salsa, q.b.;
1 kg de batata

PREPARAÇÃO

Num recipiente, coloca-se vitela (nispo, ilhada ou picadouro), que se tempera com azeite, vinho verde tinto, sal, salsa, louro, pimenta, piripiri (vinha-d'alhos), cerca de duas horas (na parte final, juntam-se também as batatas devidamente descascadas).

Numa assadeira, coloca-se, primeiramente, cebola cortada em fatias finas, com azeite;

de seguida, a vitela e as batatinhas. Vai ao forno de lenha, previamente aquecido durante cerca de duas horas (a feitura da vitela e da batata deve ser lenta, simultânea, por forma a dar-lhe uma cor de “tostado”). Serve-se na pingadeira, com arroz branco e grelos a acompanhar.

²⁸⁰ Fonte: SAMPAIO, 2007: 30.

VITELA ASSADA NO FORNO²⁸¹

INGREDIENTES

Vitela q.b.;
sal q.b.;
pimenta q.b.;
alho q.b.;
cebola q.b.;
vinho branco q.b.;
louro q.b.;
salsa q.b.;
pimentão q.b.;
azeite q.b.;
batatas q.b.

PREPARAÇÃO

Colocar a vitela num recipiente em barro e temperar com sal, pimenta, alho, cebola, vinho branco, louro, salsa, uma colher de pimentão e regar com azeite e molho do tempero.

Levar ao forno. Retificar com molho cada vez que verifique que o assado se encontra com pouco. Juntar as batatas cortadas em quartos, cerca de uma hora depois de ter colocado a vitela no forno. Este prato pode ser acompanhado de arroz seco e salada.

²⁸¹ Fonte: CM de Vieira do Minho.

Vaca e vitela

A carne do acém é pouca, mas sabe bem

VITELA ESTUFADA²⁸²

INGREDIENTES

1 kg carne de vitela;
1 copo vinho verde branco;
400 gr batata;
250 gr arroz;
2 cebolas médias;
3 tomates;
½ cenoura;
1 folha de louro;
pimenta q.b.;
colorau q.b.;
salsa q.b.;
alho q.b.;
azeite q.b.;
sal q.b.

PREPARAÇÃO

Temperar previamente a vitela e cortá-la ao meio. Numa panela, preparar um refogado com azeite e cebola, deixando alourar. Juntar a carne de vitela e alguma água, adicionar o vinho verde branco, o tomate e a cenoura partidos e temperar com sal, pimenta e colorau. Deixar a vitela estufar bem neste preparado, cozinhando lentamente, e ir apurando o molho com os temperos referidos.

Acompanhar com batata assada no forno e arroz seco.

NOTA: a vitela também pode ser servida como petisco no pão, como é bom exemplo a sandes de vitela estufada.

²⁸² Fonte: CÂMARA MUNICIPAL DE BARCELOS, 2020.





Caça

Quem aos trinta come assada a lebre e cozida a perdiz, não sabe o que faz nem o que diz

COELHO À CAÇADOR²⁸³

INGREDIENTES

1 coelho bravo;
2 copo de vinho tinto;
1 cebola média;
2 dentes de alho;
3 colheres de azeite;
2 folhas de louro;
sal q.b.;
pimenta q.b.;
cominhos q.b.;
2,5 kg batatas

PREPARAÇÃO:

Põe-se o coelho cortado aos bocados de um dia para o outro com o vinho, alhos, pimenta, cominhos, louro e sal. Faz-se um estrugido com cebola cortada às rodelas ou picada, quando estiver loura deita-se um pouco de água e deixa-se puxar um bocado. De seguida deita-se o coelho com um pouco de calda e um

pouco de água e deixa-se cozer em lume médio.

À parte descascam-se as batatas de tamanho médio cortadas a meio e cozem-se em água e sal. Servem-se numa travessa e por cima coloca-se o coelho com o molho em que cozeu. Ao invés de ser servido com batatas poderá ser acompanhado de torradas.

²⁸³ Fonte: CM de Vila Verde.

JAVALI COM CASTANHAS²⁸⁴

INGREDIENTES

1,5 kg de javali;
1 dl de vinho tinto;
500 gr de castanhas;
3 dentes de alho;
2 cebolas grandes;
azeite, sal e pimenta q.b.;
200 gr de tomates bem maduros;
2 folhas de louro.

PREPARAÇÃO

Refoga-se a cebola com os alhos, o azeite e o louro. Depois junta-se o javali e os tomates e o vinho tinto e deixa-se refogar com o tacho tapado até a carne estar tenra. Por fim, juntam-se as castanhas cozidas. Serve-se com batata cozida e grelos.

²⁸⁴ Fonte: Carta Gastronómica do Norte de Portugal, 2007.

PERDIZ COM MOLHO DE VILÃO²⁸⁵

INGREDIENTES

2 perdizes;
2 ou 4 cebolas;
2 dl de azeite;
3 dl de vinagre;
1 ramo de salsa;
sal e pimenta q.b.;
150 gr de presunto (facultativo)

PREPARAÇÃO

Cozem-se as perdizes em água e sal, podendo também juntar-se um naco de presunto, e escorrem-se e escacham-se (cortam-se a meio no sentido do comprimento). Grelham-se ligeiramente as meias perdizes, que depois se cortam em quartos (cada perdiz 4 quartos). Colocam-se numa terrina. Picam-se as cebolas e a salsa finamente. À parte, numa tigela, bate-se o azeite com o vinagre de modo a obter um molho grosso a que se junta a cebola e a salsa, sal e pimenta. Depois de bem misturado deita-se este molho sobre as perdizes. Comem-se a partir do dia seguinte, podendo conservar-se durante uma semana. Acompanha com batatas cozidas.

²⁸⁵ Fonte: Carta Gastronómica do Norte de Portugal, 2007.

Caça

Quem aos trinta come assada a lebre e cozida a perdiz, não sabe o que faz nem o que diz

VEADO À D. DINIS²⁸⁶

Por 'Terras de Cervaria', fundadas pelo Rei D. Dinis, surge um novo ícone gastronómico a ser explorado e que associa história e tradição à contemporaneidade artística.

O Veado à D. Dinis cria uma homenagem ao Cervo Rei e ao Rei Lavrador pela respeitosa defesa de todo o património natural de Vila Nova de Cerveira.

O horizonte da descoberta e a bravura da conquista convidam-no a uma viagem pela época de lendas e reinados. Belo, majestoso e de porte altivo, o veado ostenta o seu requinte selvagem em pequenas montanhas centradas num prato refinado que combina a nobre carne e a genuína ruralidade alto-minhota. Os grelos frescos salteados reportam-nos para a beleza dos campos verdejantes que rodeiam Vila Nova de Cerveira, ostentados pela sábia broa de milho esculpida pela "Vila das Arteses". E, ao lado, a coroa dourada do rei eleva-se em camadas estaladiças de batatas da terra envolvidas numa explosão aromática de anéis de cebola translúcidas e caramelizadas. Um repasto fidalgo que desafia a curiosidade de todos os paladares.

²⁸⁶ Fonte: CM de Vila Nova de Cerveira. Não é apresentada receita por decisão dos restaurantes do concelho.



Enchidos

Quem foi à missa perdeu a chouriça

CHOURIÇAS DE CARNE²⁸⁷

INGREDIENTES

6 kg carne de lombo de porco;
7 m tripa de boi;
vinho verde tinto q.b.;
alhos q.b.;
sal q.b.

Nota: para cerca de 20 chouriças

PREPARAÇÃO

Preparar previamente a tripa de boi, lavar e secar. Num recipiente grande preparar uma vinha-d'alho, com vinho verde tinto e alho partido. Partir a carne de lombo de porco em pequenos pedaços, temperar com sal e colocar na vinha-d'alho. Envolver tudo muito bem e deixar a temperar de um dia para o outro. No dia seguinte, encher as chouriças (tripas de boi) com a carne, cortando-as em pequenos pedaços de tamanho idêntico. Atar

com fio e unir as duas pontas à medida que vão sendo enchidas, para depois serem penduradas. Depois de prontas, pendurar as chouriças no ferro do fumeiro, na chaminé, para serem fumadas.

²⁸⁷ Fonte: Receita cedida pela Senhora D. Arminda Barros, Barcelos.

CHOURIÇAS DE SANGUE²⁸⁸

INGREDIENTES

12 kg carne entremeada de porco;
14 m tripa de boi;
5 litros de sangue de porco;
2 litros de vinho verde tinto;
4 a 6 kg de cebola;
1 manada de salsa;
sal q.b.

Nota: para cerca de 40 chouriças

PREPARAÇÃO

Preparar previamente a tripa de boi, lavar e secar. Num recipiente grande, colocar a carne de porco entremeada partida em pequenos pedaços e temperada com sal. Juntar a cebola e a salsa picada, o sangue do porco e o vinho verde tinto. Envolver tudo muito bem e, com este preparado, encher as chouriças na tripa de boi, que é cortada em pequenos pedaços, de tamanho idêntico. Conforme são enchidas são atadas com fio e unidas as duas pontas

para depois serem penduradas. Depois de prontas, pendurar as chouriças no ferro do fumeiro, na chaminé, para serem fumadas.

²⁸⁸ Fonte: Receita cedida pela Senhora D. Arminda Barros, Barcelos.

CHOURIÇAS DE VERDE (SARRABULHEIRA)²⁸⁹

INGREDIENTES

Redenho partido q.b.;
sangue q.b.;
cebola picada q.b.;
salsa picada q.b.;
pimentão vermelho q.b.;
pimenta q.b.;
alho q.b.;
loureiro q.b.;
cominhos q.b.;
água onde cozeu o bucho;
tripa de porco (as mais fininhas) q.b.

PREPARAÇÃO

Lavar bem as tripas e deixar repousar umas horas em limão e água. Juntar os ingredientes e encher a tripa com a mistura obtida. De seguida, levar a cozer na água em que se cozeu o bucho. Quando estiver cozida, retirar da panela, cortar em pedaços e fritar. Servir de imediato.

²⁸⁹ Fonte: BRITO e VALE, 2011: 117.

Enchidos

Quem foi à missa perdeu a chouriça

CHOURIÇO DE SANGUE²⁹⁰

INGREDIENTES

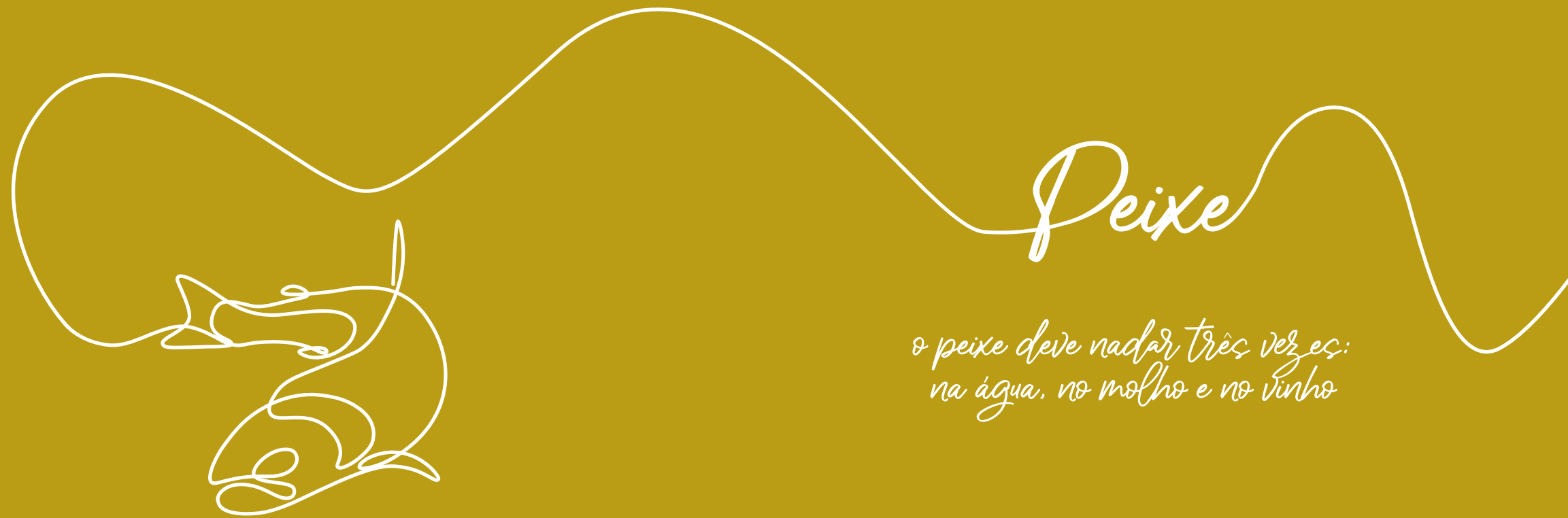
1 kg de carne de barriga de porco;
2 cebolas;
2 dentes de alho;
sangue de porco líquido q.b.;
1 ramo de salsa;
2 dl de vinho verde tinto;
sal q.b.;
pimenta q.b.;
cominhos q.b.

PREPARAÇÃO

Parta a carne e adicione-lhe o sangue líquido, a cebola e a salsa picadinha. Tempere com vinho, alho moído, sal, pimenta e cominhos. Deixe marinar durante quarenta e oito horas. Depois da massa temperada, encha, com ela, tripas de porco secas. Leve-as ao fumo cerca de um mês. Estes chouriços são muito utilizados nas receitas de arroz de feijão vermelho e no rancho.

²⁹⁰ Fonte: PEIXOTO, 2007: 23.





Peixe

*o peixe deve nadar três vezes:
na água, no molho e no vinho*



Do rio

*A truta e a mentira,
quanto maior melhor*

ANGULAS COM TOUCINHO²⁹¹

INGREDIENTES

800 gr de angulas;
125 gr de toucinho gordo;
2 colheres de sopa de azeite;
2 colheres de sopa de banha de porco;
1 colher de chá de colorau;
2 folhas de louro;
sumo de limão q.b.;
pimenta q.b.;
sal q.b.

PREPARAÇÃO

Lavar as angulas em várias águas até perderem completamente a viscosidade. Escaldar em água bem quente, mas sem ferver. Cortar o toucinho em tiras, que se levam ao lume a derreter com a banha e o azeite. Introduzir as angulas, o colorau, o louro e a pimenta. Deixar refogar um pouco, e retificar o tempero, que deve ser bem

apimentado. Antes de servir, adicionar alguns pingos de limão.

²⁹¹ Fonte: ALVES, 2015: 136.

DEBULHO DO SÁVEL²⁹²

INGREDIENTES

Sável q.b.;
azeite q.b.;
cebola q.b.;
salsa q.b.;
sal q.b.;
pimenta q.b.;
cravinho q.b.;
dentes de alhos q.b.;
vinho verde tinto q.b.

PREPARAÇÃO

Escamar e limpar bem o sável. Corta-se a cabeça e o degoladouro (posta junto à cabeça), retiram-se as ovas com cuidado e corta-se o rabo e as postas pequenas. Num recipiente, coloca-se o debulho, formado por todas essas partes do sável e tempera-se com sal, salsa, pimenta, alho, cravinho, cobrindo-se com vinho verde tinto. Deixa-se marinar durante algumas horas.

Num tacho, pica-se uma cebola grande, junta-se um pouco de azeite, o debulho e a respetiva calda. Vai ao lume e cozido o peixe, retira-se para um recipiente. À calda inicial junta-se a água necessária para cozer o arroz e logo que o arroz

esteja cozido, junta-se o debulho e retificam-se os temperos. Deixa-se repousar uns minutos e serve-se o arroz a fugir pelo prato. Esta receita deve ser harmonizada com o vinho verde, casta Loureiro.

²⁹² Fonte: CM de Vila Nova de Cerveira.

ENGUIAS EM MOLHO DE AMÊNDOAS²⁹³

INGREDIENTES

1 kg de enguias de tamanho médio;
100 gr de amêndoas;
2 fatias de pão;
3 dentes de alho;
1 dl de vinho branco;
1 dl de caldo de pescado;
1 dl de azeite;
50 gr de farinha;
salsa fresca q.b.;
sal q.b.

PREPARAÇÃO

Limpam-se as enguias, retirando-lhe os intestinos e a cabeça e cortam-se em pedaços. Enfarinham-se ligeiramente e guardamos. Num almofariz esborracham-se as amêndoas, os dentes de alho, sal, salsa e o miolo do pão. Coloca-se ao lume uma panela com o azeite, douram-se as enguias, acrescenta-se-lhe meio copo de vinho branco e deixa-se reduzir.

Do rio

A truta e a mentira, quanto maior melhor

Imediatamente depois, despeja-se igual quantidade de caldo de peixe e a mistura de amêndoas. Tapa-se e deixa-se fazer durante um quarto de hora a lume brando. Finalmente serve-se.

²⁹³ Fonte: SAMPAIO e GIL FERNANDEZ, 2007: 123.

ESCABECHE DE TRUTAS²⁹⁴

INGREDIENTES

8 trutas de 15 cm;
400 gr de farinha de milho;
2 limões
Ingredientes para escabeche:
4 cebolas;
2 cenouras;
100 gr de pimentão doce;
vinagre q.b.;
azeite q.b.;
sal q.b.

PREPARAÇÃO

Para preparar o escabeche, cortar as cebolas em meias luas, colocar numa panela com o azeite e deixar cozinhar 5 minutos. Adicionar a cenoura cortada aos palitos fininhos com 2 cm de comprimento e cozinhar mais 10 minutos. Adicionar o pimentão e o vinagre, retificar os temperos e mexer ligeiramente.

Retirar do lume, deixar arrefecer e reservar. Entretanto limpar as trutas e temperar com sal e limão. Passar as trutas em farinha e fritar em azeite.

Do rio

A truta e a mentira, quanto maior melhor

Colocar as trutas numa travessa, regar com o escabeche preparado de modo a que fiquem bem cobertas, e acompanhar com batata cozida.

Se não houver trutas pequenas, podem ser usadas as grandes que, nesse caso, devem ser cortadas às postas finas.

²⁹⁴ Fonte: ALVES, 2015: 148.

LAMPREIA À BORDALESA²⁹⁵

INGREDIENTES

Lampreia q.b.;

cebolas q.b.;

dente de alho q.b.;

azeite q.b.;

salsa q.b.;

pimenta q.b.;

pão cortado em fatias e torrado q.b.;

sal q.b.

PREPARAÇÃO

Arranja-se a lampreia aproveitando o sangue. Escalda-se a lampreia com água a ferver, raspa-se com uma faca e esfrega-se com um pano de linho grosso. Lava-se em várias águas até tirar toda a viscosidade. Com uma tesoura dá-se uns golpes nos orifícios da cabeça, apanhando o sangue para uma tigela, onde se deitou o vinagre. Faz-se um golpe na barriga e puxa-se a tripa, com cuidado para não partir. Abre-se a lampreia de alto a baixo, retira-se a

cabeça (não se aproveita) e corta-se em postas. Num alguidar de barro põe-se a lampreia com o vinho, os dentes de alho cortados ou esborrachados, 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 do líquido da marinada da lampreia. Deixa-se apurar um pouco e introduz-se a lampreia. Aos poucos vá adicionando o resto da marinada. Adiciona-se a água necessária para o arroz (três vezes o volume do arroz), deixa-se ferver e mistura-se o arroz. Depois do arroz estar cozido adiciona-se o sangue e serve-se de imediato.

²⁹⁵ Fonte: CM de Ponte da Barca.

LAMPREIA À BORDALESA²⁹⁶

INGREDIENTES

1 lampreia;

2 cebolas;

1 dente de alho;

2 dl de azeite;

1 ramo de salsa;

10 grãos de pimenta;

400 gr de pão cortado em fatias e torrado;

sal q.b.

PREPARAÇÃO

Arranjar a lampreia e cortar em pedaços. Fazer um refogado ligeiro com as cebolas cortadas às rodelas, o dente de alho picado e o azeite. Introduzir os pedaços de lampreia neste refogado, juntar a salsa, a pimenta em grão e o sal e deixar estufar. Quando cozinhada dispor a lampreia numa travessa cujo fundo se cobre com o pão torrado. Regar com o molho e acompanhar com arroz branco solto.

²⁹⁶ Fonte: ALVES, 2015: 130.

LAMPREIA À BORDALESA OU COM ARROZ²⁹⁷

INGREDIENTES

1 lampreia;

½ de arroz;

1 cebola grande;

1 ramo de salsa;

1 folha de louro;

1 dente de alho;

azeite q.b.;

unto ou banha de porco;

pimenta q.b.;

sal q.b.

PREPARAÇÃO

Se a lampreia estiver viva, mata-se com água a ferver. Limpa-se muito bem, raspando a pele com uma faca. A limpeza da pele da lampreia deve ser bem

Do rio

A truta e a mentira, quanto maior melhor

conseguida uma vez que, se o limo que a cobre for mal tirado, irá dar mau gosto e alterar por completo o resultado final. Depois de bem raspada, lava-se em água fria corrente e coloca-se num alguidar para a sangrar. Dá-se um golpe longitudinal com cerca de 10 cm (abaixo dos orifícios). Aproveita-se todo o sangue que sai do golpe e deita-se-lhe vinho verde tinto para não coagular. Em seguida retira-se a “espicha” (uma espécie de espinho) que a lampreia tem na cabeça, aprofundando o primeiro golpe com todo o cuidado para que saia inteira (se rebenta ou fica qualquer bocadinho, dá mau gosto ao cozinhado). Faz-se um outro corte na região anal, contornando o orifício que existe junto à cauda, tendo o cuidado de não furar o tubo digestivo ou tripa para que o conteúdo deste não vá estragar o vinho e o sangue da lampreia que escorreu para o recipiente. Retira-se em seguida, rápida e cuidadosamente, a tripa inteira. A lampreia pode ser cozinhada inteira, apenas com pequenos golpes a definir as doses e enrolada e atada por um fio para não se desfazer ou cortada em toras. É ao gosto de cada um. No mesmo recipiente tempera-se com louro, alho, sal, pimenta e salsa. Deve ficar de véspera com esses temperos. No dia seguinte faz-se um refogado com o azeite, banha ou unto e a cebola. A seguir, adiciona-se a lampreia

Do rio

A truta e a mentira, quanto maior melhor

deixando refogar virando dos dois lados. Vai-se adicionando, lentamente, a marinada dos temperos. Deixa-se cozer durante 15 a 20 minutos de forma a que não fique desfeita. Tira-se a lampreia. Coloca-se água em quantidade tripla do arroz e coloca-se o arroz assim que ferver. Quando o arroz estiver quase cozido, coloca-se a lampreia para ficar mais cremoso. Serve-se algo caldoso. A Lampreia à Bordalesa é feita da mesma forma, mas sem o arroz. Depois de bem estufada, e retificados os temperos, numa travessa colocam-se as fatias de pão torrado em quadros e sobre elas colocam-se as toras (postas) e rega-se com o molho cremoso. Polvilha-se com salsa picada. À volta, dispõem-se triângulos de pão torrado. Pode ser acompanhada com arroz branco.

²⁹⁷ Fonte: Receita gentilmente cedida pela Senhora D. Teresa Barbosa, através da CM de Melgaço.

LAMPREIA À MODA DE MONÇÃO²⁹⁸

INGREDIENTES

Lampreia q.b.;
2 dl vinho verde tinto;
3 dl vinagre tinto;
salsa q.b.;
alho q.b.;
2 cebolas;
azeite q.b.;
1 colher de sopa de banha;
100 gr de presunto;
cravos de cabecinha q.b.;
arroz q.b.

PREPARAÇÃO

Lava-se muito bem a lampreia em água quente, mas não em cachão, retirando-lhe toda a substância viscosa que a envolve. Coloca-se num tabuleiro com dois decilitros de vinho verde tinto e três decilitros de vinagre tinto, de preferência. Dá-se um golpe junto à cabeça e retira-se uma cartilagem (nervo) que aí se encontra. Se for fêmea retiram-se as ovas.

A seguir, dá-se um outro golpe contornando um pequeno orifício que se encontra perto da cauda para soltar o cordão vertebral e puxa-se cuidadosa, mas rapidamente, para evitar que se parta durante a operação. Em seguida, parte-se aos bocados dentro do tabuleiro para aproveitar o sangue. Deixa-se a marinar durante duas horas no tabuleiro, juntam-se-lhe um ramo de salsa, uma folha de alho picado e mais vinho e vinagre, se necessário.

Faz-se um refogado com duas cebolas picadas, dois decilitros de azeite, uma colher de sopa de banha e 100 gr de presunto picado. Quando a cebola estiver bem alourada juntam-se-lhe os bocados de lampreia, sal, pimenta e cravos de cabecinha a gosto. Deixa-se estufar pelo menos 10 minutos.

Retira-se a lampreia para uma caçoila de barro. Acrescenta-se à calda um pouco de água quente e deita-se o arroz (400 gr para quatro pessoas). Quando o arroz

estiver a ficar cozido, introduzem-se de novo os bocados de lampreia, junta-se-lhe o sangue, o vinho e o vinagre onde esteve a marinar e polvilha-se com salsa picada. Esta última operação deve durar apenas o tempo suficiente para aquecer a lampreia. Serve-se de seguida.

²⁹⁸ Fonte: CM de Monção.

LAMPREIA AO ESTILO DE ARVO (ARBO)²⁹⁹

INGREDIENTES

1 ou 2 lampreias até chegar a 1,5 kg;
3 cebolas médias;
2 dentes de alho;
1 dl de azeite,
2 dl de vinho tinto;
1 raminho de salsa;
3 cravos;
5 grãos de pimenta negra;
raladura de noz-moscada q.b.;
sal q.b.

PREPARAÇÃO

Limpa-se a lampreia, ou lampreias, pondo especial atenção de não deixar fugir o sangue. Fazemos uns cortes nas lampreias. Reservam-se os fígados. Põe-se a macerar em vinho tinto no frigorífico durante seis horas no mínimo. Pica-se uma cebola, dois dentes de alho e um ramalhete de salsa. Trituram-se os fígados. Numa frigideira

Do rio

A truta e a mentira, quanto maior melhor

douram-se um pouco as lampreias em azeite, que se guarda. Após este primeiro passo, põe-se uma panela de barro e adiciona-se em frio a cebola, a salsa e o alho picados; dois cravos, três ou quatro grãos de pimenta, o sal e uma pitada de raladura de noz-moscada. Deitam-se o azeite utilizado para a dourar, o vinho tinto, o sangue e o fígado esborrachado. Dá-se-lhe um golpe de lume forte ao fogão, até que reduza o álcool do vinho e a continuação deixa-se cozer a lume brando durante mais meia hora. Serve-se com uma guarnição de arroz branco e torradas de pão frito.

²⁹⁹ Fonte: SAMPAIO e GIL FERNANDEZ, 2007: 124.

LAMPREIA DO RIO CÁVADO À BORDALESA³⁰⁰

INGREDIENTES

1 lampreia;
250 gr de toucinho;
250 gr de chouriço;
400 gr de tostas;
0,5 litro de vinho verde tinto;
3 folhas de louro;
pimenta q.b.;
0,2 litros de azeite;
vinagre q.b.;
2 cebolas;
4 dentes de alho;
sal q.b.

Do rio*A truta e a mentira, quanto maior melhor***PREPARAÇÃO**

De véspera, cortar a lampreia às postas e colocar em vinha-d'alho preparada com alho, loureiro, pimenta e vinho tinto verde.

Preparar a calda com refogado de cebola, alho picado e azeite. Quando estiver apurado, passa-se com a varinha mágica. Colocar de seguida a lampreia a cozer e juntar chouriço e toucinho para dar sabor. Acompanhar com tostas.

³⁰⁰ Fonte: Receita gentilmente cedida pela Senhora D. Conceição Silva e pela Senhora D. Celina Silva, através da CM de Barcelos.

LAMPREIA SECA ASSADA NA BRASA³⁰¹**INGREDIENTES**

1 lampreia fumada
(máximo 5 dias de fumo);
banha q.b.;
azeite q.b.;
4 dentes de alho (opcional)

PREPARAÇÃO

Demolha-se a lampreia durante 4 horas em água bem fria (para retirar excesso de sal e amolecer para limpar). Tira-se a espicha (para não dar mau sabor). Lavar e limpar bem em água corrente. Limpar bem com um pano. Cortar a lampreia em 3 bocados e untar na zona da barriga com banha de porco. Colocar nas brasas, primeiramente com a pele para

baixo para que a banha entranhe bem na parte de cima. Virar e deixar assar mais um bocado. Depois de assada corta-se aos bocados pequenos e rega-se com um bom azeite. Opcionalmente, poderão acrescentar uns dentes de alho cortados em rodela muitíssimo finas.

³⁰¹ Fonte: CM de Melgaço.

LAMPREIA SECA, FRITA COM OVOS³⁰²**INGREDIENTES**

1 lampreia seca fumada;
farinha q.b.;
ovos q.b.;
azeite q.b.

PREPARAÇÃO

Demolha-se a lampreia durante 4 horas em água bem fria (para retirar excesso de sal e amolecer para limpar). Tira-se a espicha (para não dar mau sabor). Lavar e limpar bem em água corrente. Enrolar do rabo para a cabeça e apertar com um fio para não se desfazer. Levar a cozer até ficar tenra. Deixar arrefecer e escorrer. Cortar aos bocados. Passar os bocadinhos por farinha e ovo batido. Fritar em bom azeite. Decorar com salsa.

³⁰² Fonte: CM de Melgaço.

SÁVEL DE ESCABECHE À MODA DO MINHO³⁰³**INGREDIENTES**

1 sável de 1,5 kg;
3 cebolas;
1 ramo salsa;
1 folha louro;
4 cravinhos;
1,5 dl vinagre de vinho branco;
1,5 dl de água;
1 dl de azeite;
pimenta q.b.;
sal q.b.

PREPARAÇÃO

Cortar o peixe em postas finas, colocar num recipiente com água fria e deixar repousar até libertar todo o sangue. Depois deixar escorrer e enxaguar. Descascar as cebolas e cortar em rodelas.

Num tacho largo colocar uma camada de rodelas de cebola, o raminho de salsa, o louro, os cravinhos, o sal, a pimenta, o peixe e a restante cebola. Misturar o vinagre com água, juntar ao preparado anterior com o azeite e levar ao lume. Quando estiver a ferver, reduzir o lume e deixar cozinhar em lume brando durante 15 minutos. Ao fim desse tempo, verificar se o peixe está cozido, retirar e deixar o peixe arrefecer no tacho. Conservar no mesmo recipiente, em local fresco até ser consumido. Servir acompanhado de batatas cozidas.

³⁰³ Fonte: ALVES, 2015: 140.

Do rio*A truta e a mentira, quanto maior melhor***SÁVEL DE ESCABECHE³⁰⁴****INGREDIENTES**

Sável (com +2 kg, para aproveitar as postas maiores);
2 dl de vinagre;
2 dl de água;
azeite virgem q.b.;
6 cebolas;
2 dentes de alho;
pimenta em grão;
cravinho q.b.;
sal grosso q.b.;
2 folhas de louro;
salsa q.b.

PREPARAÇÃO

Arranjado o sável, é cortado em postas muito finas. Cobre-se o fundo de um tacho com as cebolas previamente cortadas às rodelas, sobre as quais se colocam as postas. Sobre as postas de sável deitam-se mais rodelas de cebola, salsa, pimenta, cravo e duas folhas de louro. Tempere-se com sal grosso. Volta-se a colocar outra camada de postas de sável, cobertas da mesma forma, e assim sucessivamente até terminar o peixe (cerca de 1kg). Faz-se uma calda de água e vinagre, em partes iguais, e cobre-se completamente as rodelas de sável do tacho. Depois rega-se com azeite virgem. Após estes preparos, leve-se o tacho ao lume, durante 15 minutos, em três dias consecutivos, sendo que no último, ou seja, no terceiro dia, coze durante uma hora. Depois coloca-se o tacho em zona

Do rio*A truta e a mentira, quanto maior melhor*

fresca e seca (pode ser o frigorífico), durante cerca de um mês, o tempo necessário para desaparecerem as espinhas.

Pode ser servido sem acompanhamento – retirando-se, por exemplo, uma posta para merenda - ou, em alternativa, com batatas cozidas e umas rodela de limão ou com outro elemento decorativo.

³⁰⁴ Fonte: Receita gentilmente cedida pela Senhora D. Maria da Purificação Pessoa, através da CM de Ponte de Lima.

TRUTAS ABAFADAS³⁰⁵**INGREDIENTES**

8 a 10 trutas;
3 dl de vinagre;
2 dl de azeite;
2 dentes de alho;
8 grãos de pimenta;
1 ramo de salsa;
louro q.b.;
sal q.b.;
noz moscada q.b.

PREPARAÇÃO

Leva-se, a lume brando, o azeite, o vinagre, a pimenta, o louro partido, a salsa, o sal e a noz moscada ralada e os alhos cortados aos bocados.

Metem-se as trutas limpas na mistura, logo que esta ferva e deixa-se cozer. Retiram-se para um recipiente fundo e, depois de frias, cobrem-se com a

marinada em que cozeram, também fria. Servem-se só depois de passadas vinte e quatro horas nesta marinada.

³⁰⁵ Fonte: Receita gentilmente cedida pela Senhora D. Maria Isabel Vale, através da CM de Melgaço.

TRUTA NO FORNO (FAFE)³⁰⁶**INGREDIENTES**

1 truta grande;
200 gr de carne de porco entremeada;
3 dentes de alho;
sumo de 1 limão;
2 cebolas;
polpa de 2 tomates;
50 gr de banha de porco;
sal q.b.;
azeite q.b.;
leite q.b.

PREPARAÇÃO

Tempere a truta, no dia anterior à sua confeção, com o alho, o limão e o sal. No dia seguinte, passe-a por leite e coloque-a na pingadeira, após ter sido recheada com a carne de porco. Junte as cebolas, o azeite e a banha e barre-a, por cima, com tomate. Leve-a ao forno a assar. Acompanha com arroz seco e legumes.

³⁰⁶ Fonte: PEIXOTO, 2007: 85.

TRUTA RECHEADA³⁰⁷**INGREDIENTES**

2 trutas médias;
2 fatias de presunto;
2 cebolas;
2 dentes de alho;
1 ramo de salsa;
1 limão;
200 gr de pão ralado;
1 ovo;
sal q.b.;
azeite q.b.;
pimenta q.b.

PREPARAÇÃO

Limpe as trutas, retirando as vísceras e as guelras pela cabeça sem romper a barriga. Tempere-as por dentro e por fora com sumo de limão. Pique o presunto, a cebola, a salsa, os alhos e tempere com sal e pimenta. Introduza o recheio pela abertura efetuada junto à cabeça. Passe as trutas por ovo e pão ralado e frite em azeite. Acompanhe com batatas e feijão verde cozidos.

³⁰⁷ Fonte: PEIXOTO, 2007: 86.

Do rio*A truta e a mentira, quanto maior melhor***TRUTAS COM PRESUNTO³⁰⁸****INGREDIENTES**

1 kg de trutas;
fatias de presunto q.b.;
1 dente de alho;
folhas de louro q.b.;
2 colheres de azeite;
30 gr de manteiga;
sumo de limão q.b.;
salsa picada q.b.;
sal q.b.;
pimenta q.b.

PREPARAÇÃO

Limpar as trutas, salgá-las e deitar-lhe pimenta. Introduzir louro dentro de cada uma, um bocadinho de alho e depois enrolá-las com presunto. Colocá-las numa assadeira com o azeite e deitar por cima manteiga derretida. Levar ao forno durante 15 minutos, regando com o molho da cozedura. Depois deitar sumo de limão e salpicar com a salsa picada, servindo de seguida.

³⁰⁸ Fonte: Receita gentilmente cedida pela Senhora D. Maria Isabel Vale, através da CM de Melgaço.

Do rio*A truta e a mentira, quanto maior melhor***TRUTAS COM PRESUNTO³⁰⁹****INGREDIENTES**

4 trutas de uma ração;
8 fatias de presunto;
1 dl de azeite;
4 dentes de alho;
sumo de 1 limão;
1 raminho de salsa;
sal q.b.;
farinha q.b.

PREPARAÇÃO

Limpam-se e evisceram-se com cuidado as trutas e temperam-se. Abrem-se para temperá-las e põe-se-lhes uma fatia de presunto a cada uma, fecham-se e enfarinham-se.

Põe-se uma frigideira ao lume com azeite. Antes de aquecer deitam-se os dentes de alho em lâminas. Quando começarem a apanhar cor, retiram-se e fritam-se as trutas.

³⁰⁹ Fonte: SAMPAIO e GIL FERNANDEZ, 2007: 125.

TRUTAS DO RIO COURA³¹⁰**INGREDIENTES**

5 trutas de 200 gr cada;
2 cebolas;
2 dentes de alho;
1 pimento verde;
1,5 dl de azeite;
1 fatia fina de presunto;

1 folha de louro;
1 dl vinho branco farinha de milho;
óleo para fritar q.b.;
pimenta q.b.;
sal q.b.

PREPARAÇÃO

Depois de amanhar e lavar as trutas, temperá-las com sal. Descascar e picar as cebolas e os alhos. Lavar o pimento, retirar as sementes, e de seguida cortar em tiras fininhas. Levar ao lume um tacho com o azeite e, quando estiver quente juntar as cebolas, os alhos e a fatia de presunto cortada em tiras. Deixar cozinhar até a cebola começar a ganhar cor. Juntar as tiras de pimento e o louro. Retificar o sal e temperar com pimenta. Adicionar o vinho branco, mexer e deixar cozer em lume brando por 15 minutos. Retirar do lume e reservar. Passar as trutas por farinha de milho e fritar. Quando estiverem douradinhas, retirar, escorrer e colocar numa travessa. Cobrir com o preparado e servir bem quente acompanhado de batatas e couves cozidas.

³¹⁰ Fonte: ALVES, 2015: 146.

TRUTAS FRITAS DE BOURO³¹¹**INGREDIENTES**

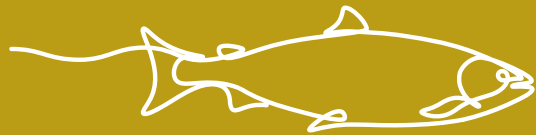
Trutas q.b.;
presunto gordo q.b.;
banha de porco q.b.;
colorau q.b.;
farinha q.b.;
ovo q.b.;
sal q.b.

PREPARAÇÃO

Colocar as trutas em água, limão e sal durante 24 horas, para que o limo que tem agarrado à pele, saia com facilidade. No dia seguinte, estripar com cuidado, escorrer e secar com um pano. Colocar na barriga de cada truta, pedaços de presunto gordo, previamente temperado com colorau. Passar as trutas por farinha e ovo e fritar em banha de porco até ficarem douradas. Servir de imediato.

³¹¹ Fonte: ALVES, 2015: 150.





Do mar

*Sardinha em abril:
vê-la e deixá-la ir*

ALÇORDA DE BACALHAU³¹²

INGREDIENTES

3 postas de bacalhau fino;
1 cebola;
2 dentes de alho;
2 tomates maduros;
1 folha de hortelã-pimenta;
1 folha de louro;
pão de trigo duro q.b.;
sal q.b.;
azeite q.b.;
pimenta q.b.

PREPARAÇÃO

Faça um estrugido com a cebola, os alhos e os tomates picados em azeite. Junte o bacalhau desfiado, a folha de louro sem veio e a hortelã. Tempere com sal e pimenta. Adicione o pão de trigo duro e partido aos bocados. Deixe ferver um pouco.

³¹² Fonte: PEIXOTO, 2007: 58.

BACALHAU À ABADIA³¹³

INGREDIENTES

4 postas de bacalhau grosso;
2 cebolas;
1,5 kg de batatas;
1 tira de toucinho;
2 dentes de alho;
0,5 l de azeite;
banha q.b.;
1 ramo de salsa;
1 folha de louro;
sal q.b.;
pimenta q.b.;
colorau q.b.

PREPARAÇÃO

Escalde as postas de bacalhau e escorra-as. Frite as postas em banha de porco com a pele virada para cima. Faça um molho com azeite, a cebola às rodelas, o colorau, o toucinho, a folha de louro sem veio e a salsa. Tempere de sal e pimenta. Deixe ferver cerca de 5 minutos. Coloque o bacalhau numa pingadeira e, à volta, disponha o puré de batata. Regue o bacalhau com o molho e leve ao forno até o bacalhau estar assado.

³¹³ Fonte: PEIXOTO, 2007: 62.

BACALHAU À BOM JESUS³¹⁴

INGREDIENTES

4 postas de bacalhau grosso;
0,5 l de azeite;
4 dentes de alho;
2 cebolas grades;
1 kg de batatas;
4 fatias de presunto gordo;
1 folha de louro;
1 ramo de salsa;
1 limão;
2 ovos;
sal q.b.;
mostarda q.b.

PREPARAÇÃO

Demolhe o bacalhau durante 48 horas. Com uma faca, corte as postas do bacalhau no sentido do comprimento sem abrir totalmente. Coloque dentro a fatia de presunto e feche a posta. Numa pingadeira de ir ao forno, coloque a cebola às rodelas, os alhos, a salsa, o louro sem o veio e regue, generosamente, com azeite. Acomode as postas de bacalhau em cima da cebolada. Ao lado, bata duas gemas e adicione um pouco de sumo de limão e o azeite, em fio, até atingir a consistência desejada. Tempere com um pouco de mostarda e sal. Cubra o bacalhau com o molho. Coza as batatas e faça um puré, dispondo-o à volta do bacalhau. Leve ao forno até o bacalhau ficar assado.

³¹⁴ Fonte: PEIXOTO, 2007: 63.

Do mar

Sardinha em abril: vê-la e deixá-la ir

BACALHAU À BRAGA³¹⁵

INGREDIENTES

Posta do lombo de bacalhau;
azeite extra virgem com baixo grau de acidez q.b.;
cebola nacional q.b.;
sal q.b.;
alho q.b.;
colorau ou pimentão doce q.b.;
pimenta moída q.b.;
vinagre (opcional) q.b.;
salsa (ramo ou picada) q.b.;
azeitona (opcional) q.b.;
pimento verde ou vermelho (opcional) q.b.;
pickles (opcional) q.b.

PREPARAÇÃO

O processo de preparação do prato inicia-se com o fritar o bacalhau, numa frigideira em temperatura média para não prejudicar a cadeia de fibras do alimento, oferecendo maciez e textura. Cortam-se as batatas às rodelas de espessura média e fritam-se em óleo. Noutra frigideira coloca-se azeite, cebola cortada às rodelas, alho, uma pitada de sal, pimenta moída e pimentão doce, leva-se ao lume para que a cebola cozinhe. Coloca-se o bacalhau numa travessa, dispõem-se as batatas em volta e cobre-se com a cebolada, regando com o azeite utilizado na preparação da cebolada. Para finalizar decore com salsa (ramo ou picada),

Do mar*Sardinha em abril: vê-la e deixá-la ir*

ficando ao critério do cozinheiro as azeitonas, pimento verde ou vermelho e pickles.

³¹⁵ Fonte: CM de Braga.

BACALHAU À CONVENTO³¹⁶**INGREDIENTES**

4 postas de bacalhau grosso;
0,5 l de azeite;
4 dentes de alho;
1 folha de louro;
1 ramo de salsa;
500 gr de broa de milho;
sal q.b.

PREPARAÇÃO

Demolhe o bacalhau durante quarenta e oito horas. Escalde o bacalhau numa panela com água a ferver. Retire-o e abra as lascas ligeiramente e introduza no meio o alho laminado. Ao lado, esmague, numa malga, o miolo da broa com um pouco de azeite. Numa pingadeira com azeite, a salsa e o louro sem o veio, coloque as postas de bacalhau e cubra com o miolo da broa. Vai ao forno até que o bacalhau esteja assado. Acompanhe com batata à murro e grelos salteados.

³¹⁶ Fonte: PEIXOTO, 2007: 64.

BACALHAU À CRUZEIRO³¹⁷**INGREDIENTES**

4 postas de bacalhau grosso;
2 cebolas;
1,5 kg de batatas;
2 dentes de alho;
0,5 l de azeite;
1 folha de louro;
1 ramo de salsa;
leite q.b.;
sal q.b.;
pimenta q.b.;
colorau q.b.

PREPARAÇÃO

Coloque as postas de bacalhau num recipiente e regue-as com o leite a ferver. Deixe-as de molho durante 5 minutos. Retire-as e frite-as em azeite. Num tacho, ponha as cebolas às rodelas, os alhos picados, a salsa, o louro sem o veio e o colorau. Cubra com o azeite e tempere com sal e pimenta. Deite a cebolada sobre as postas e disponha, em redor, a batata frita às rodelas.

³¹⁷ Fonte: PEIXOTO, 2007: 65.

BACALHAU À DEVESA³¹⁸**INGREDIENTES**

3 lombos de bacalhau demolhados;
200 gr de cebola;
6 batatas grandes;
½ chávena de colorau;
azeite q.b.;
óleo q.b.;
alho q.b.;
sal q.b.;
pimenta q.b.;
loureiro q.b.;
salsa q.b.;
azeitonas a gosto

PREPARAÇÃO

Numa frigideira, coloca-se azeite e um dente de alho esmagado. Quando ferver, frita-se o bacalhau. Cortar a cebola em meias luas e reservar. Quando o bacalhau estiver frito, retira-se da frigideira e coloca-se a cebola a fritar no mesmo azeite até ficar dourada. Tempera-se com sal e pimenta a gosto. Cortar as batatas às rodelas e fritar. Molho à devesa: numa panela, deita-se duas chávenas de azeite, uma chávena de óleo, alho, sal, pimenta, loureiro a gosto e coloca-se a ferver. Quando começar a ferver, acrescenta-se meia chávena de colorau. Mexe-se, para evitar que apresente grumos e deixa-se apurar. Desliga-se e reserva-se até criar depósito no fundo e apresente um líquido translúcido.

Do mar*Sardinha em abril: vê-la e deixá-la ir*

Empratamento: numa travessa, coloca-se o bacalhau e a cebola por cima. Com uma concha, rega-se o com o molho previamente preparado. Acrescenta-se a batata e decora-se com salsa e azeitonas.

³¹⁸ Fonte: CM de Vila Nova de Famalicão.

BACALHAU À GIL EANES³¹⁹**INGREDIENTES**

Bacalhau curado e bem demolhado, em postas q.b.;
leite q.b.;
cebola q.b.;
batatas q.b.;
salsa q.b.;
alho q.b.;
azeite q.b.;
grão de bico q.b.

PREPARAÇÃO

Numa caçoila, leva-se leite ao lume com o bacalhau, até este ficar bem encalido. Seguidamente passa-se por água fria. Vai ao forno numa assadeira, com cebola cortada, salsa, alho e azeite em quantidade que cubra o bacalhau, acompanhado de batatas, também previamente encalidas com a pele, cortadas às rodelas. Serve-se na própria assadeira, acompanhado de grão cozido, quente ou frio e polvilhado com salsa e cebola picadas.

³¹⁹ Fonte: Carta Gastronómica do Norte de Portugal, 2007.

Do mar*Sardinha em abril: vê-la e deixá-la ir***BACALHAU À MARGARIDA**³²⁰**INGREDIENTES***Bacalhau alto de boa qualidade e bem demolhado q.b.;**batatas q.b.;**azeite q.b.;**cebola q.b.;**5 ou 6 ovos;**3 ou 4 limões***PREPARAÇÃO**

O bacalhau deve ser cozido e lasca-se enquanto quente. Cozem-se as batatas (tamanho mais ou menos de um ovo) e cortam-se em rodela de meio centímetro com as quais se forra o fundo do prato ou a travessa de ir ao forno. Põe-se o bacalhau às lascas e depois, novamente, batatas alternando sempre, sendo a última camada de babatas.

Num tacho, leva-se ao lume azeite que deve ser de pouca acidez, a quantidade que baste para regar batatas e o bacalhau. Ao azeite junta-se cebola muito picadinha e vai ao lume até ficar transparente. Quando estiver no ponto, retirar do lume e deitar duas ou três gemas de ovos que são mexidas antes e onde se junta sumo de três ou quatro limões conforme a quantidade de batatas e bacalhau.

Este molho é o principal para o bacalhau, deitando por cima na altura de ir para a

mesa. Para decoração do prato devemos cozer dois ou três ovos podendo ser cortados ou picados conforme o gosto.

³²⁰ Fonte: SAMPAIO, 1993.**BACALHAU À MARGARIDA DA PRAÇA**³²¹**INGREDIENTES***2 postas de bacalhau do lombo, de preferência de boa qualidade e bem demolhado;**2 cebolas grandes;**½ litro de azeite de boa qualidade;**1 kg de batatas;**pimenta q.b.***PREPARAÇÃO**

Assamos o bacalhau, de preferência numa chapa de ferro. Depois de assado, é metido numa panela de água a ferver e deixamos levantar fervura. Retira-se para fora escorrendo bem a água. Entretanto, cozem-se as batatas, estas são colocadas, cortadas às rodela, numa pingadeira de barro. Coloca-se o bacalhau por cima das batatas. Põe-se um pouco de pimenta por cima deste.

Ao lado, num tacho, tendo em conta a medida do azeite, deitamos o azeite e a cebola cortada às rodela. Deixa-se estalar a cebola. Com a ajuda de uma escumadeira retiramos do tacho a cebola e distribuimo-la por cima do bacalhau

e as batatas e, com o azeite a ferver, é regado o bacalhau, as batatas e a cebola. A ornamentação é um ramo de salsa. A acompanhar, um bom vinho verde.

³²¹ Fonte: SAMPAIO, 1993.**BACALHAU À MINHOTA**³²²**INGREDIENTES***2 postas de bacalhau demolhado;**2 folhas de louro;**1 kg de batatas;**1 dl de leite;**1 colher de chá de colorau;**2 colheres de sopa de manteiga;**pimenta q.b.;**1 cebola;**2 dentes de alho;**1 dl de azeite;**1 raminho de salsa;**1 colher de sopa de pão ralado***PREPARAÇÃO**

Numa panela, coloque cerca de 2 litros de água. Junte as folhas de louro e leve ao lume até ferver. Deite sobre o bacalhau e abafe durante cerca de 25 minutos. Entretanto, coza as batatas com a pele em água temperada com sal, durante 30 minutos. Ferva também o leite com o colorau e a manteiga. Escorra as batatas, retire a pele e reduza a puré. Adicione o leite já fervido e tempere com sal e pimenta.

Do mar*Sardinha em abril: vê-la e deixá-la ir*

Pique finamente a cebola e os alhos e refogue-os no azeite quente. Polvilhe com a salsa picada e junte o bacalhau previamente lascado, sem pele nem espinhas. Acrescente o puré de batata e envolva muito bem. Retifique os temperos e refogue durante cerca de 5 minutos.

Verta o preparado para um recipiente refratário (de forno), alise a superfície com uma espátula e polvilhe com o pão ralado. De seguida, leve ao forno durante cerca de 10 minutos, ou quando a superfície ficar alourada, à temperatura de 200°C. Leve logo à mesa, bem quente.

³²² Fonte: Gastronomia do Minho: tradição, cultura e gosto. Disponível em: <https://portugalminho.webnode.pt/gastronomia/>**BACALHAU À MIQUELINA (VERSÃO REVISITADA)**³²³**INGREDIENTES***Bacalhau q.b.;**azeite q.b.;**cebola q.b.;**pimenta q.b.;**sal q.b.;**salsa q.b.;**ovo q.b.***PREPARAÇÃO**

Bacalhau confitado em azeite. Cebola às rodela, pimenta e sal, deixar refogar

Do mar*Sardinha em abril: vê-la e deixá-la ir*

a cebola no azeite até ficar translúcida. À parte, pica-se a salsa e o ovo. Serve-se com batata frita às rodelas. O bacalhau é regado com o molho e polvilhado com o ovo e a salsa.

³²³ Fonte: Receita gentilmente cedida pelo Sr. Carlos Teixeira, através da CM de Paredes de Coura.

BACALHAU À NARCISA³²⁴**INGREDIENTES**

4 postas bacalhau demolhado;
650 gr batatas;
2 dl azeite;
2 cebolas grandes;
2 cravinhos;
azeite q.b.;
sal q.b.

PREPARAÇÃO

Descascar as batatas e as cebolas e cortar às rodelas. Escaldar o bacalhau em água a ferver durante 5 minutos, escorrer e secar 2 folhas de louro num pano. Fritar no azeite. Fritar as batatas e cebolas no mesmo azeite. Juntar ao azeite da fritura o louro partido aos bocadinhos, misturado com o colorau e os cravinhos inteiros. Levar ao lume a ferver por 5 minutos. Numa travessa, colocar o bacalhau no centro, sobre este a cebolada e à volta as batatas. Regar com o molho e servir de imediato.

³²⁴ Fonte: ALVES, 2015: 172.

BACALHAU À NARCISA³²⁵**INGREDIENTES**

4 postas de bacalhau grosso;
1 kg de batatas;
4 folhas de couve-galega;
2 cebolas grandes;
2 dentes de alho;
1 ramo de salsa;
1 folha de louro;
0,5 dl de azeite;
sal q.b.;
pimenta q.b.;
colorau q.b.

PREPARAÇÃO

Demolhe o bacalhau durante 48 horas. Envolve-o nas folhas de couve e leve-o ao forno de lenha até a couve secar. Retire o bacalhau das folhas e frite-o em azeite. No azeite em que fritou o bacalhau, deite a cebola às rodelas, o alho, o louro sem o veio e o colorau. Tempere de sal e pimenta e deixe cozer um pouco. Coloque o bacalhau numa travessa e disponha, por cima, a cebola e, à volta, as batatas às rodelas fritas em azeite.

³²⁵ Fonte: PEIXOTO, 2007: 66.

BACALHAU À PORTUGUESA³²⁶**INGREDIENTES**

4 postas de bacalhau grosso;
0,5 l de azeite;
4 dentes de alho;
4 cebolas grandes;
1,5 kg de batatas;
1 ramo de salsa;
1 folha de louro;
4 ovos;
pão ralado q.b.;
sal q.b.
pimenta q.b.

PREPARAÇÃO

Demolhe o bacalhau durante 48 horas. Coza as postas e faça-as em lascas grandes. Coza as batatas inteiras na água do bacalhau, de seguida, corte-as às rodelas finas. Deite, num tacho de ferro, o azeite, as cebolas às rodelas, os alhos picados, a salsa, o louro sem o veio, o bacalhau e as batatas. Tempere com sal e pimenta. Deixe refogar em lume brando. Coloque este preparado numa pingadeira e abra quatro buracos onde vai colocar, em cada um, um ovo. Polvilhe com pão ralado e leve ao forno moderado até os ovos estarem cozidos.

³²⁶ Fonte: PEIXOTO, 2007: 67.

Do mar*Sardinha em abril: vê-la e deixá-la ir***BACALHAU À S. TEOTÓNIO³²⁷****INGREDIENTES**

4 postas de bacalhau;
4 dentes de alho;
azeitonas pretas q.b.;
azeite virgem extra q.b.;
batatas torneadas q.b.;
1 cebola grande;
pickles q.b.;
maionese q.b.;
pimenta q.b.;
sal q.b.;
pimento morrone q.b.;
vinho branco q.b.;
laranja cortada aos gomos q.b.

PREPARAÇÃO

Dar uma leve fritura ao bacalhau em azeite, onde se juntaram os dentes de alho que só serão utilizados na fritura. Refogar a cebola cortada em dados em azeite, temperada com sal e pimenta, até ficar com uma cor translúcida; juntar meio copo de vinho branco verde, e deixar ferver lentamente, para que o álcool se evapore. Dispor as postas de bacalhau numa assadeira e cobrir com uma colher de sopa de cebolada. Juntar a maionese com duas colheres de sopa de pickles bem picados; cobrir o bacalhau com esta espécie de molho tártaro; levar ao forno a gratinar; de seguida ladear de batatas cozidas torneadas em forma

Do mar*Sardinha em abril: vê-la e deixá-la ir*

de barril; servir, colocando uma tira de pimento morron por cima do bacalhau e decorando com azeitonas pretas e laranja cortada em gomos, conservando a casca.

³²⁷ Fonte: CM de Valença.

BACALHAU À VIANA³²⁸**INGREDIENTES**

220 gr de bacalhau em posta;
30 gr cebola;
2 dentes de alho;
pimentão-doce q.b.;
colorau q.b.;
150 gr de batata;
100 gr couve portuguesa;
1 fatia de broa;
½ l de azeite

PREPARAÇÃO

Confitar o bacalhau com a cebola em meia-lua e alho picado e pimentão-doce (cozer em baixa temperatura no azeite). Cozer a batata com pele e alourar no mesmo azeite (às rodelas grossas). Cortar uma fatia de broa e fritar em azeite. Saltear a couve cozida em azeite e alho. Dispor no prato ou travessa com disposição adequada. Decorar com azeitona (pasta de azeitona) e salsa.

³²⁸ Fonte: CM de Viana do Castelo.

BACALHAU À ZÉ DO PIPO³²⁹**INGREDIENTES**

1 posta de bacalhau de bom calibre;
300 gr de cebola em meias luas;
20 gr de alho;
100 ml de azeite;
2 folha de louro;
sal q.b.;
pimenta q.b.;
300 gr de maionese;
20 gr de mostarda;
100 gr de pimento vermelho assado;
750 gr de batatas em puré;
azeitonas pretas q.b.;
1 kg de batatas;
75 gr de manteiga;
1,5 dl de leite;
noz-moscada q.b.

PREPARAÇÃO

Depois de bem demolido, corta-se o bacalhau em postas. Entretanto, depois de cortar as cebolas e levam-se com o azeite, o louro, sal e pimenta ao fogo moderado. Juntar os alhos picados e deixar refogar levemente. A cebola deve ficar branca e macia e nunca loura. Passar a posta de bacalhau por farinha, escorre-se o bacalhau e coloca-se num recipiente de barro coberto de cebola. Deita-se o resto da cebola sobre as postas de bacalhau, que depois se cobrem completamente com a maionese misturada com a

mostarda. Colocam-se tiras de pimento vermelho. Contorna-se com o puré de batata passado pelo saco e leva-se a gratinar. Forno a 250°C durante 15 min. Enfeita-se com azeitonas pretas e ramos de salsa.

Puré de batata: descasque as batatas, coloque-as num tacho e cubra-as completamente com água. Tempere com sal e leve a cozer sobre lume forte até ser possível reduzir as batatas a puré. Escorra e passe imediatamente pelo passador. Ponha o puré num tacho e leve a secar, sobre lume muito brando, batendo energicamente com uma colher de pau. Adicione a manteiga, bata vigorosamente e, quando a gordura estiver completamente absorvida, adicione aos poucos o leite a ferver. Tempere com sal, pimenta e noz-moscada. Sirva imediatamente.

³²⁹ Fonte: CM de Vizela.

BACALHAU DE CEBOLADA³³⁰**INGREDIENTES**

4 postas de bacalhau demolido;
cebola q.b.;
alho q.b.;
azeite q.b.;
óleo q.b.;
farinha espiga q.b.
salsa q.b.;
colorau q.b.;
vinho branco q.b.;
massa de pimentão q.b.2

Do mar*Sardinha em abril: vê-la e deixá-la ir***PREPARAÇÃO**

Passa-se o bacalhau por farinha de trigo. Frita-se e sirva com batata frita às rodelas. Num tacho à parte, coloca-se azeite, cebola, alho, salsa, colorau, vinho branco, e massa pimentão, deixando alourar (pouco) até que se forme num molho. Regue com este molho o bacalhau.

³³⁰ Fonte: Receita gentilmente cedida pela Senhora D. Rosa, através da CM de Ponte de Lima.

BACALHAU COM BATATAS A MURRO³³¹**INGREDIENTES**

Posta de bacalhau demolido (600 gr);
6 batatinhas pequenas;
sal grosso q.b.;
azeite q.b.;
alho q.b.;
1 cebola

PREPARAÇÃO

Lave muito bem as batatas com a pele, coloque-as num tabuleiro, tempere com 2 dentes de alho esmagado, algum sal grosso, corra um fio de azeite e leve-as ao forno, pré-aquecido, a 170°C. Asse a posta de bacalhau, já bem demolido, na brasa a ponto de o dourar. Descasque uma cebola, corte-a às rodelas e faça uma cama para o empratamento do bacalhau. Cubra generosamente o bacalhau com um fio

Do mar*Sardinha em abril: vê-la e deixá-la ir*

de azeite puro. Fatie finamente algum alho para polvilhar as batatas e sirva, acompanhando.

De harmonia fácil, porque não experimentar um verde branco.

³³¹ Fonte: CM de Póvoa de Lanhoso.

BACALHAU ENCAPOTADO³³²**INGREDIENTES**

6 postas de bacalhau fino;
4 ovos;
0,5 litro de azeite

PREPARAÇÃO

Demolhe o bacalhau durante 48 horas. Parta-o em pedaços pequenos e escale-os, ligeiramente, com água a ferver. Deixe arrefecer e, com uma colher, envolva o bacalhau com ovo batido. Leve a fritar em azeite. Este bacalhau acompanha com arroz de bacalhau, de feijão, de tomate ou com salada de feijão frade.

³³² Fonte: PEIXOTO, 2007: 68.

BACALHAU NO FORNO (AMARES)³³³**INGREDIENTES**

4 postas de bacalhau grosso;
4 dentes de alho;
2 cebolas grandes;
1 kg de batatas;
6 ovos cozidos;
1 folha de louro;
1 ramo de salsa;
0,5 l de azeite;
0,5 l de leite;
3 colheres de sopa de farinha de trigo;
sal q.b.;
pimenta q.b.;
pão ralado q.b.

PREPARAÇÃO

Demolhe o bacalhau durante 48 horas. Coza as postas e desfaça-as, depois, em lascas grandes. Coza as batatas inteiras na água do bacalhau e, de seguida, corte-as às rodelas. Deite, num tacho de ferro, o azeite, as cebolas às rodelas, os alhos picados, a salsa e o louro sem o veio. Tempere de sal e pimenta. Deixe estalar um pouco a cebola, junte o bacalhau e deixe refogar. Forre o fundo de uma assadeira com uma camada de batatas e cubra com as lascas, previamente escorridas do azeite, e o ovo cozido e partido às rodelas. Faça um creme com o leite, o azeite e a farinha. Verta este preparado sobre o bacalhau, polvilhe-o com pão ralado e leve a forno cerca de 30 minutos.

³³³ Fonte: PEIXOTO, 2007: 69.

BACALHAU NO FORNO (BRAGA)³³⁴**INGREDIENTES**

6 postas de bacalhau grosso;
1,5 kg de batatas;
2 dentes de alho;
3 cebolas grandes;
4 ovos cozidos;
1 couve penca;
0,3 l de leite;
2 colheres de sopa de farinha;
2 gemas;
sal q.b.;
azeite q.b.;
pimenta q.b.

PREPARAÇÃO

Demolhe o bacalhau durante 48 horas. Coza-o e retire-o para escorrer. Leve a cozer, na mesma água, as batatas. Ao

Do mar*Sardinha em abril: vê-la e deixá-la ir*

volta do bacalhau com as batatinhas descascadas. Leve ao forno moderado até estar bem assado.

³³⁵ Fonte: PEIXOTO, 2007: 71.

BACALHAU COM BROA³³⁶**INGREDIENTES**

posta de bacalhau (800/900 grs)
broa caseira q.b.;
batata q.b.;
cebola q.b.;
alho q.b.;
louro q.b.;
colorau q.b.;
piripiri (malagueta) q.b.

PREPARAÇÃO:

Pré-cozer o bacalhau previamente demolido, sem sal e dar-lhe uma entaladela. Fazer uma pasta de broa caseira, temperada com azeite, um pouco de louro e de piripiri (malagueta), acrescentando colorau e alho, até obter uma pasta espessa e homogénea. Meter no fundo da caçarola de barro cebola cortada em rodelas, para não agarrar, colocando o bacalhau e as batatas, pré-cozidas, regando com bastante azeite. Sobrepor a pasta da broa e levar ao forno durante 15 minutos, recozendo o bacalhau e a cebola, concentrando o bacalhau e a broa. Retirar do forno quando o bacalhau estiver alourado.

³³⁶ Fonte: CM de Guimarães.

lado, coza a couve com um pouco de sal. Faça um estrugido com a cebola às rodelas e os alhos muito picados em azeite. Tempere de sal e pimenta. Numa pingadeira coloque, primeiro, uma camada de batatas, outra de bacalhau, os ovos partidos às rodelas e, por cima, a couve penca. Faça um molho com o leite, a farinha e a gema de ovo. Retifique os temperos. Cubra o bacalhau com o molho e leve ao forno a gratinar.

³³⁴ Fonte: PEIXOTO, 2007: 70.

BACALHAU NO FORNO³³⁵**INGREDIENTES**

4 postas de bacalhau grosso;
3 dentes de alho;
3 cebolas grandes;
1,5 kg de batata pequena;
1 copo de vinho verde branco;
1 ramo de salsa;
sal q.b.;
pimenta q.b.;
azeite q.b.;
colorau q.b.

PREPARAÇÃO

Demolhe o bacalhau durante 48 horas. Barre as postas de bacalhau com um preparado composto de colorau e um pouco de azeite. Forre o fundo de uma pingadeira com as cebolas, os alhos, a salsa e o vinho branco. Tempere com sal e pimenta. Disponha as postas no meio do preparado. Regue, generosamente, com o azeite. Preencha espaço à

Do mar*Sardinha em abril: vê-la e deixá-la ir***BACALHAU RECHEADO À MODA DE BRAGA³³⁷****INGREDIENTES**

1 lombo de bacalhau alto e de boa qualidade;
 folhas grandes de couve-galega q.b.;
 presunto cortado em fatias finas q.b.;
 cebolas q.b.;
 tomates (limpos de peles e grainhas) q.b.;
 louro q.b.;
 1 ramo de salsa alho q.b.;
 pimenta em grão q.b.;
 azeite q.b.

PREPARAÇÃO

Corte o bacalhau em postas e ponha-o a demolhar com 24 horas de antecedência, renovando a água. Passe por água as folhas de couve e embrulhe cada posta de bacalhau em duas folhas. Coloque os embrulhos num tabuleiro, salpique com algumas gotas de água e leve ao forno até as folhas estarem completamente secas. Desembrulhe as postas de bacalhau, que devem estar “folhadas”. Coloque entre as lascas de bacalhau, as fatias de presunto, previamente demolhadas. Ponha numa assadeira de barras postas de bacalhau assim recheadas e tempere com salsa, alho, louro e pimenta. Cubra com os tomates e as cebolas às rodelas e regue abundantemente com um bom azeite.

Leve a forno brando até ficar tudo bem apurado e alourado. Sirva imediatamente, acompanhado de batata cozida.

³³⁷ Fonte: Carta Gastronómica do Norte de Portugal, 2007.

BACALHAU RECHEADO³³⁸**INGREDIENTES**

Bacalhau q.b.;
 batata q.b.;
 cebola q.b.;
 azeite q.b.;
 1 ramo de salsa;
 sal q.b.

PREPARAÇÃO

Demolhar o bacalhau. Partir o bacalhau em lascas e partir as cebolas e as batatas às rodelas. Numa panela colocar azeite a aquecer, introduzir a batata, de seguida a cebola e depois o bacalhau. Deixar cozinhar em lume brando, envolvendo tudo, adicionar um ramo de salsa. Temperar a gosto.

³³⁸ Fonte: CÂMARA MUNICIPAL DE BARCELOS, 2020.

BATATAS DE NATAL³³⁹**INGREDIENTES**

3 postas de bacalhau;
 1,5 kg de batata;
 1 cebola grande;
 3 dentes de alho;
 sal q.b.;
 azeite q.b.;
 pimenta q.b.;
 cominhos q.b.;
 açúcar q.b.

PREPARAÇÃO

Coze as batatas com o bacalhau. Depois de cozidos, passe as batatas pelo passador e limpe o bacalhau de peles e de espinhas. Esmague-o com as mãos. Faça um estrugido pouco apurado com a cebola em azeite e vá acrescentando a água da cozedura do bacalhau. Adicione o alho cortado e o bacalhau e tempere com sal, pimenta e os cominhos. Deixe refogar um pouco e junte o puré de batata. Mexa continuamente e, se necessário, deite água do cozido. Acompanhe com nacos de bacalhau frito polvilhado com açúcar.

³³⁹ Fonte: PEIXOTO, 2007: 72.

CALDEIRADA À MODA DE VIANA³⁴⁰**INGREDIENTES**

Congro q.b.;
 raia q.b.;
 tamboril q.b.;
 ruivo q.b.;
 cebolas q.b.;

Do mar*Sardinha em abril: vê-la e deixá-la ir*

molho de salsa q.b.;
 batatas q.b.;
 azeite q.b.;
 pimenta branca q.b.;
 colorau q.b.;
 alho q.b.;
 folha de louro q.b.;
 sal q.b.;
 vinho branco verde q.b.

PREPARAÇÃO

Cortam-se as cebolas às rodelas e pica-se a salsa. Cortam-se as batatas às rodelas e fragmenta-se o peixe em pequenos bocados. Separam-se estes ingredientes por quatro recipientes. Reserva-se. Numa panela bem funda começam-se a amontoar estes ingredientes por conjuntos: primeiro sai o azeite, a pimenta e o colorau, a cebola e a salsa, juntam-se, de seguida, em bem calculada quantidade, um dente de alho esmagado e uma pequena parte de uma folha de louro, sem a nervura central. Segue-se a vez das batatas que se acamam, mas sem se sobreporem umas às outras e, finalmente, o peixe que em igual jeito se acama por cima das batatas. Isto é chamado um conjunto. E os conjuntos vão-se sucedendo, salpicando cada um deles com leves areias de sal, terminando os conjuntos como começaram: azeite, pitadas de colorau e pimenta, dente de alho esmagado e pequena parte de uma

Do mar*Sardinha em abril: vê-la e deixá-la ir*

folha de louro, a cebola às rodelas e a salsa picada. Chega então o momento de se juntar água, cuidadosamente, na quantidade necessária para cobrir tudo até atingir uma altura de cerca de 4 cm. Está na altura de pôr ao lume e, quando estiver quase cozido, lança-se vinho branco a gosto, não se tirando do fogo sem antes fazer a prova de sal.

³⁴⁰ Fonte: "Gastronomia da Região do Minho". In Clube dos Vinhos Portugueses. Disponível em: <https://www.clubevinhosportugueses.pt/uncategorized/gastronomia-da-regiao-do-minho/>

CALDEIRADA À TIO FEITO³⁴¹**INGREDIENTES***Peixes variados;**3 kg batata;**1 kg pimentos;**1 kg tomate;**1 kg cebola;**alhos q.b.;**½ litro de vinho branco verde;**colorau espanhol q.b.;**pimenta branca q.b.;**banha de porco q.b.;**azeite q.b.;**sal q.b.;**salsa q.b.;**louro q.b.;**aguardente velha q.b.***PREPARAÇÃO**

Amanham-se todos os peixes, cortam-se em postas, lavam-se muito bem e salpicam-se de sal.

Depois de todos estes produtos preparados colocam-se alternadamente dentro da caldeira (tacho), havendo o cuidado de a primeira e última camada serem de cebola. Todos os produtos são colocados a cru e só depois de estarem camadas feitas é que vai ao lume. Ao fim de 10 minutos de cozedura, regar com vinho branco verde. Deixar cozinhar por mais 45 minutos, tendo o cuidado de dar umas voltas ao tacho.

³⁴¹ Fonte: Receita gentilmente cedida pelo Sr. Jorge Meira, através da CM de Caminha.

CONGRO AMARELO³⁴²**INGREDIENTES***1 kg de congro às postas;**2 cebolas;**2 dentes de alho;**1 copo de vinho;**pão de trigo q.b.;**2 dl de leite;**2 gemas;**1 ramo de salsa;**sal q.b.;**azeite q.b.;**pimenta q.b.***PREPARAÇÃO**

Leve ao lume, numa panela, o azeite e a cebola picada. Deixe-a estalar um pouco. Adicione o alho, a salsa e a pimenta. Coloque as postas de congro neste preparado. Deixe estufar em lume brando até estar cozido. Para confeccionar o molho, desfaça as gemas no leite, tempere de sal e pimenta e leve ao lume até engrossar. Numa pingadeira, coloque as fatias de pão torrado e disponha, por cima, o congro. Cubra-o com o molho e leve ao forno a gratinar.

³⁴² Fonte: PEIXOTO, 2007: 74.

LINGUADO GRATINADO³⁴³**INGREDIENTES***1 linguado grande;**250 gr de camarão;**1 dente de alho;**1 colher de manteiga;**2,5 dl de leite;**2 colheres de sopa de farinha triga;**1 limão;**sal q.b.;**pimenta q.b.***PREPARAÇÃO**

Tempere o linguado com sal, alho, pimenta e limão. Coloque-o numa assadeira e regue-o com o azeite. Deixe cozer um pouco. Retire o linguado do

Do mar*Sardinha em abril: vê-la e deixá-la ir*

forno e cubra-o com molho de camarão. Leve, novamente, ao forno a gratinar.

Molho de camarão: misture o leite, a farinha triga, o camarão partido aos bocados e a manteiga. Tempere com sal e pimenta e leve ao lume a engrossar.

³⁴³ Fonte: PEIXOTO, 2007: 77.

MIGAS DE BACALHAU³⁴⁴**INGREDIENTES***3 postas de bacalhau demolhado;**4 dentes de alho;**500 gr de broa de milho;**sal, azeite e pimenta q.b.***PREPARAÇÃO**

Escalde o bacalhau e limpe-o de peles e espinhas. Coloque-o numa travessa e esfarele, por cima, o pão de milho e os alhos picados. Leve o azeite a ferver num tacho com a pimenta. Regue por cima das migas.

³⁴⁴ Fonte: PEIXOTO, 2007: 79.

MISTA DE BACALHAU E POLVO³⁴⁵**INGREDIENTES***1 kg de polvo;**2 postas de bacalhau demolhado;**1,5 dl de azeite;**1 kg de batatas;**1 cebola;**4 ovos cozidos;*

Do mar*Sardinha em abril: vê-la e deixá-la ir*

pimenta q.b.;
1 chávena de chá de vinagre;
100 gr de azeitonas pretas;
1 raminho de salsa;
sal q.b.

PREPARAÇÃO

Lave muito bem o polvo e coza-o na panela de pressão durante cerca de 30 minutos. Tempere com sal apenas depois de cozido. Escorra, corte aos pedaços e reserve. Seque as postas de bacalhau com um pano de cozinha e pincele-as com um pouco de azeite. Coloque numa grelha e asse na brasa. Proceda da mesma forma com o polvo. Entretanto, descasque as batatas, corte-as ao meio e coza-as em água fervente temperada com sal durante cerca de 15 minutos. Depois de cozidas, escorra-as muito bem e disponha-as num recipiente de barro, juntamente com o bacalhau e o polvo. Por cima, coloque a cebola às rodelas e os ovos aos gomos. Tempere com sal, pimenta, o restante azeite e o vinagre e sirva decorada com as azeitonas pretas e raminhos de salsa fresca.

³⁴⁵ Fonte: CÂMARA MUNICIPAL DE BARCELOS, 2020.

PESCADA À VIANENSE³⁴⁶**INGREDIENTES**

1 pescada;
sal q.b.;
pimenta q.b.;
sumo de limão q.b.;
azeite q.b.;
alho q.b.;
salsa q.b.;
1 cálice de vinho do porto;
maionese q.b.

PREPARAÇÃO

Depois de arranjar a pescada, faça um corte ao longo da espinha de forma a que fique em duas partes, sem a pele e sem espinha.

Deixe a marinar com sal, sumo de limão, azeite, alho esmagado, pitada de pimenta e salsa durante três a quatro horas. Corte batatas em meias luas finas (cerca de 0.5 cm de espessura) e passe por água. Seguidamente, deite as batatas numa assadeira, regue com um fio de azeite e deite uma pitada de sal. Corte uma cebola às rodelas muito fina e espalhe por cima das batatas. Leve ao forno a alourar.

Retire do forno, coloque os lombos de pescada inteiros ou cortados em doses individuais na assadeira por cima das batatas, polvilhe com farinha de trigo e cubra a pescada com maionese. Leve novamente ao forno a gratinar entre

Do mar*Sardinha em abril: vê-la e deixá-la ir*

160° e 180° graus (pouco tempo para que não seque). Ao retirar do forno, regue com um cálice de bom vinho do Porto (de preferência Tawny 10 anos). A maionese para este prato prepara-se da seguinte forma: mostarda em pó, sal, gemas de ovo, pinga de vinagre. Bata levemente e adicione azeite em fio contínuo e vá mexendo sempre no mesmo ritmo, se estiver demasiado grossa, pode deitar mais um pouco de vinagre, ou uma colher de sopa de água quente.

³⁴⁶ Fonte: Carta Gastronómica do Norte de Portugal, 2007.

PESCADA ENCOBERTA³⁴⁷**INGREDIENTES**

1 pescada fresca de 1,5 kg;
1 cebola;
2 dentes de alho;
1 colher de vinagre;
3 ovos;
5 batatas;
1 ramo de salsa;
1 limão;
sal q.b.;
azeite q.b.;
pimenta q.b.

PREPARAÇÃO

Coza a pescada inteira em água com o vinagre, a cebola, o alho e a salsa. Reserve a água. Retire a pescada depois

de cozida e coloque-a num tabuleiro de ir ao forno. Regue-a generosamente, com o azeite e umas gotas de limão. Coza a batata na água da pescada e faça um puré. Cubra a pescada com o puré, dando-lhe a mesma forma, e pincele com duas gemas de ovos. Leve o forno para alourar. Pode ornamentar os olhos e a boca com um ovo cozido. Acompanhe com legumes cozidos, salteados em azeite e alho.

³⁴⁷ Fonte: PEIXOTO, 2007: 81.

RAIA (ARRAIA) ESCONDIDA³⁴⁸**INGREDIENTES**

Raia q.b.;
sal q.b.;
¼ l azeite ou óleo;
pimenta q.b.;
louro q.b.;
batatas q.b.;
salsa q.b.;
azeitonas q.b.

PREPARAÇÃO

Amanha-se a raia, ou seja, tira-se-lhes as tripas, e despela-se. Uns ligeiros salpicos de sal quase na hora de a cozinhar. Num tacho deita-se uma boa cebola às rodelas, ¼ litro de azeite, ou óleo, ou a mistura dos mesmos, pimenta a gosto, uma folha de louro. E antes de ir ao lume, deita-se a raia às

Do mar

Sardinha em abril: vê-la e deixá-la ir

postas de pequeno tamanho. Logo que esta se apresente cozida, «prova-se de sal». Em separado, faz-se o cozimento das batatas na quantidade desejada. A raia é mudada para uma pingadeira ou assadeira com todo o molho em que cozeu. As batatas vão ao passador, operação esta que se efetua sobre a raia de modo a cobri-la, espessamente. Salsa picada e azeitonas pretas enfeitarão o prato.

³⁴⁸ Fonte: SAMPAIO, 1993.

Nota do autor: o Maio não é pelo que se ouve na Ribeira, o mês mais propício à preparação deste prato, senão atente-se no aforismo: «Raia em Maio, tumba à porta.» Todavia, outros (menos supersticiosos não será o termo!), talvez de paladar menos requintado, acrescentam o adágio: «Mas que venha a raia, qu'eu da tumba não m'importo.» Um facto é certo: em tal mês, a raia é menos saborosa. Na gíria piscatória diz-se: «é muito récida» (assim pretenderão significar que é seca, falha de gordura (?)), pois firmam ser nessa altura que ocorre o seu período menstrual.

ROBALO DO MAR DE ESPOSENDE ESCALADO NA BRASA³⁴⁹

INGREDIENTES

1 robalo (aprox. 1 kg);
sal q.b.;
azeite q.b.;
alho q.b.;
louro q.b.;
400 gr batata (aprox.);
grelhos q.b.;
molho de manteiga q.b.

PREPARAÇÃO

O robalo escalado do mar de Esposende é temperado de forma simples com sal. Deve ser cozinhado lentamente na grelha quente sobre carvão, e pincelado posteriormente com molho de manteiga.

Como acompanhamento umas batatas a murro e grelos.

As batatas devem ser inicialmente cozidas, amassadas depois ligeiramente, e, por fim, assadas no forno com cascas, adicionando apontamentos de azeite, alho e louro. Os grelos são salteados com azeite e alho (cerca de 25 minutos).

³⁴⁹ Fonte: CM Esposende.

ROUPA-VELHA³⁵⁰

INGREDIENTES

Bacalhau q.b.;
couve q.b.;
batatas q.b.;
alho q.b.;
azeite q.b.

PREPARAÇÃO

Cortam-se em bocadinhos a couve, o bacalhau e as batatas que sobraram da consoada. Picam-se alguns dentes de alho e aloura-se em azeite. Juntam-se as couves, o bacalhau e as batatas, mexe-se e deixa-se ao lume apenas o tempo necessário para aquecer

Do mar

Sardinha em abril: vê-la e deixá-la ir

metade e os molhos de que gostem os comensais: maionese de alho ou alioli, maionese de tomate ou salsa rosa, molho tártaro e maionese.

³⁵¹ Fonte: SAMPAIO e GIL FERNANDEZ, 2007: 125.

SARDINHAS DE COSTELETA³⁵²

INGREDIENTES

8 sardinhas grandes;
4 dentes de alho;
2 limões;
3 ovos;
pão ralado q.b.;
sal q.b.;
azeite q.b.;
pimenta q.b.

PREPARAÇÃO

Retire as escamas, as tripas e a cabeça às sardinhas. Abra-as ao meio, no sentido do comprimento, e retire-lhes a espinha dorsal e outras, mais finas, laterais. Espalme-as e tempere-as com o sumo de limão, os dentes de alho esmagados, a pimenta e o sal. Passe-as, primeiro, por ovo batido e, depois, por pão ralado. Leve-as a fritar em azeite. Sirva com arroz de feijão vermelho, de tomate ou batata cozida.

³⁵² Fonte: PEIXOTO, 2007: 83.

bem. Este prato é feito apenas com os restos da consoada, que já se fez mais abundante para que a roupa-velha possa ser servida no almoço do dia de Natal antes do peru.

³⁵⁰ Fonte: Carta Gastronómica do Norte de Portugal, 2007.

SALMÃO GRELHADO³⁵¹

INGREDIENTES

4 postas grossas da parte aberta do salmão;
1 cl de azeite;
sal q.b.;
4 batatas médias;
molhos ao gosto

PREPARAÇÃO

Temperam-se as postas de salmão e reservamos. Lavam-se as batatas, sem descascá-las. Embrulham-se em papel de alumínio, com um pouco de sal, e põem-se no forno a lume forte durante 30 minutos. Numa chapa de grelhar ou em frigideira, rega-se com um pouco de azeite e quando começar a reduzir, passamos as postas de salmão. A frigideira ou grelha devem estar muito quentes para o salmão fazer-se o mais rápido possível. Quando tenha apanhado cor por uma parte vira-se e retira-se quando estiver pronto.

Serve-se acompanhado de batata assada com a sua casca, cortada pela

Do mar*Sardinha em abril: vê-la e deixá-la ir***SARDINHAS DE ESCABECHE**³⁵³**INGREDIENTES**

1 kg de sardinhas grandes;
4 dentes de alho;
4 cebolas grandes;
farinha milha q.b.;
1 cravinho-da-índia;
1 copo de vinho verde branco;
6 colheres de sopa de vinagre;
1 ramo de salsa;
1 folha de louro;
sal q.b.;
azeite q.b.;
pimenta q.b.

PREPARAÇÃO

Retire as escamas e as tripas às sardinhas e tempere-as com sal. Passe-as por farinha milha e frite-as em azeite bem quente. Num tacho, coloque as cebolas às rodelas, os alhos picados, o louro sem o veio, a pimenta, o cravinho, a salsa, o vinho e o vinagre. Deixe ferver um pouco até a cebola ficar translúcida. Disponha as sardinhas num recipiente e regue-as com a cebolada. Sirva acompanhadas de batata cozida.

³⁵³ Fonte: PEIXOTO, 2007: 84.**SARDINHAS RECHEADAS**³⁵⁴**INGREDIENTES**

Sardinhas q.b.;
alho q.b.;
vinho tinto q.b.;
sal q.b.;
carne picada q.b.;
ovos q.b.;
pão ralado q.b.;
limão q.b.;
salsa q.b.

PREPARAÇÃO

A sardinha tem de ser de bom tamanho. Escamam-se e esconcham-se (o esconchar envolve a extração das tripas e cabeça). Depois, retira-se-lhes a espinha do meio, deixando somente cerca de dois centímetros junto ao rabo. Aparam-se as pontas do «degoladouro» (parte que liga a cabeça), e da barriga cortam-se as barbatanas. Lavam-se bem em mais de uma água. Colocam-se em vinha-d'alho e nela estarão uma hora mais ou menos. Entretanto, cuida-se do recheio que é um picado de carne. Retiradas da vinha-d'alho, enchem-se a todo o comprimento com o picado. Depois fecha-se a barriga espetando nelas um ou dois palitos. Em seguida, banham-se em ovos batidos e passam-se em pão ralado. E assim são postas a fritar. Servem-se com rodelas de limão e salsa.

³⁵⁴ Fonte: SAMPAIO, 1993. O autor não especifica o tipo de carne picada.**SOLHA FRITA EM UNTO OU BANHA**³⁵⁵**INGREDIENTES**

1 kg de solhas;
150 gr de farinha de trigo;
50 gr de unto de porco;
400 gr de batatas;
sal q.b.;
1 limão

PREPARAÇÃO

Limpam-se as solhas e cortam-se em pedaços, salvo se forem pequenas. Tempera-se e enfarinham-se ligeiramente. Põe-se uma frigideira ao lume e, quando estiver quente, deita-se nela uma pequena porção de unto, ou de toucinho se tivermos optado por esta gordura. Deixa-se espalhar por toda a frigideira e quando começar a fumejar, colocam-se os pedaços de solha, de maneira a ficarem torrados pela sua face exterior e pouco por fora, consegui-lo-emos com uma frigideira a temperatura muito alta e deixando o alimento nela por pouco tempo. Numa panela põe-se água a ferver e nela cozem-se umas batatas de tamanho médio. Serve-se em porções individuais, com uma decoração de azeitonas pretas e rodelas grossas de batata cozida.

³⁵⁵ Fonte: SAMPAIO e GIL FERNANDEZ, 2007: 122.**Do mar***Sardinha em abril: vê-la e deixá-la ir***SOLHAS SECAS À MODA DE LANHELAS**³⁵⁶**INGREDIENTES**

Solhas q.b.;
sal q.b.;
água q.b.;
batatas q.b.;
cebolas q.b.;
azeite q.b.;
vinagre q.b.;
óleo q.b.;
alhos q.b.

PREPARAÇÃO

Amanham-se e limpam-se as solhas. Salgam-se com bastante sal e colocam-se num recipiente de um dia para o outro (24h). No dia seguinte, retira-se-lhes o sal todo e demolham-se durante 2 horas, aproximadamente. Atam-se aos pares de forma a poderem ser colocadas no pau do fumeiro. Defumam-se lentamente durante dois dias.

Cozidas: cozem-se as solhas com as batatas e as cebolas; depois de cozidas, servem-se numa travessa bem regada com um bom azeite e vinagre a gosto. Passadas na sertã (forma mais tradicional): põe-se a sertã com óleo ao lume e logo que este esteja quente passam-se rapidamente as solhas de um lado e de outro. Servem-se bem quentes e com bastante alho.

Assim são servidas na Festa das Solhas, em Lanhelas.

³⁵⁶ Fonte: CM de Caminha.



Crustáceos, mariscos e moluscos

*Nem tanto ao mar
nem tanto à terra*

CARRO À MODA DE VIANA³⁵⁷

INGREDIENTES

1 santola;
azeite q.b.;
cebola q.b.;
1 colher de farinha;
sal q.b.;
pimenta ou malagueta q.b.;
azeitonas descascadas q.b.;
aguardente velha q.b.;
vinho do porto q.b.;
queijo ralado q.b.

PREPARAÇÃO

Descasca-se a santola. Numa frigideira deita-se azeite, cebola muito picada, uma colher de farinha, não deixando alourar a cebola, junta-se o miolo de broa, o recheio da santola e vai-se mexendo muito bem, deita-se sal e pimenta ou malagueta, azeitonas descascadas, aguardente velha e vinho

do Porto.

Retira-se do lume para a concha da santola, deita-se queijo ralado e leva-se ao forno a alourar. Ao sair do forno, deita-se um golo de vinho do Porto.

³⁵⁷ Fonte: SAMPAIO, 1993.

LAGOSTA AO NATURAL DA CLARA PENHA³⁵⁸

INGREDIENTES

1 lagosta;
legumes cozidos (batatas, feijão verde,
cenoura, ervilhas);
Molho:
1 ramos de salsa;
1 cebola média;
1,5 dl de azeite;
2 colheres de sopa de vinagre de vinho;
1 colher de sobremesa de mostarda

PREPARAÇÃO

Ata-se com um cordel a lagosta dobrada. Mete-se em água a ferver temperada com bastante sal. Ferve cerca de 25 minutos. Retira-se da água e deixa-se arrefecer. Com uma tesoura dá-se um golpe do rabo à cabeça na parte posterior da mesma. Tira-se a carne com cuidado, para não estragar a casca. Com uma faca afiada, dá-se um golpe na carne da lagosta e tira-se a tripa. Corta-se às rodelas. Cobre-se o fundo de uma travessa com folhas de

alface. Num dos lados põe-se a carcaça da lagosta, no outro a lagosta cortada e a carne das pernas; dos lados, os legumes cozidos. Serve-se com molho verde.

Molho: pica-se finamente a salsa e a cebola, mistura-se o azeite, o vinagre e a mostarda. Bate-se bem e serve-se em molheira.

³⁵⁸ Fonte: VALENTE, 1993: 61.

LAMPARÕES À MODA DO PESCADOR³⁵⁹

INGREDIENTES

Lapas q.b.;
azeite fino q.b.;
cebola q.b.;
vinagre q.b.;
salsa q.b.;
pimenta q.b.;
alho q.b.

PREPARAÇÃO

As lapas são deixadas em água de um dia para o outro a fim de as livrar de areias. No dia seguinte, as conchas são libertas do limo e algas, que ordinariamente apresentam. Mesmo depois desta lavagem é conveniente passá-las em mais de uma água. Quando já bem limpas, colocam-se as lapas em recipiente bem fundo, sobre as quais se bota água fervente, abafando-as, de imediato, com um prato ou coisa semelhante e

Crustáceos, mariscos e moluscos

Nem tanto ao mar nem tanto à terra

assim se conservarão até arrefecerem. Provam-se e se, porventura, acusarem relativa dureza, retiram-se, repetimos, dessa água já fria, para serem sujeitas a nova e idêntica operação que consiste, é evidente, em deitar-lhes outra água a ferver e, de novo, abafá-las.

Depois, procede-se à eliminação das conchas, para num coador serem passadas as lapas em água morna, na intenção de as libertar completamente de qualquer bocado de areia.

O molho cru, preparado à parte, que engloba azeite fino, vinagre, cebola e salsa bem picadas, bastante pimenta e um dente de alho muito esmagado, envolverão os lamparões que podem ser servidos de seguida.

³⁵⁹ Fonte: SAMPAIO, 1993.

MASSA À LAVRADOR COM FILETES DE POLVO³⁶⁰

INGREDIENTES

600 gr de massa;
250 gr de toucinho;
1 cebola;
4 dentes de alho;
2 dl de azeite;
200 gr de feijão vermelho;
2 couves (penca);
3 kg de polvo;
2 ovos;
200 gr de pão ralado

Crustáceos, mariscos e moluscos

Nem tanto ao mar nem tanto à terra

PREPARAÇÃO

Faz-se um refogado com cebola, azeite e alho, junta-se o toucinho cortado em fatias e o feijão cozido com a calda de o cozer. Junta-se, mais tarde, a massa e a penca, que se deixa cozer e apurar lentamente. Tempera-se a gosto. O polvo coze-se; depois de cozido, corta-se em filetes que se passam por ovo e, depois, por pão ralado, fritando-se de seguida. Serve-se a massa com os filetes de polvo, ao lado.

³⁶⁰ Fonte: SAMPAIO; 2007: 30.

POLVO À BORDALESA³⁶¹

INGREDIENTES

1 polvo de 2 kg;
2 dentes de alho;
3 cebolas grandes;
500 gr de pão torrado cortado em fatias;
1 dl de vinho verde branco;
sal q.b.;
pimenta q.b.;
azeite q.b.;
salsa q.b.

PREPARAÇÃO

Coza o polvo em água e sal. Faça um estrugido com as cebolas e o alho picado em azeite. Adicione o vinho e a salsa e tempere de sal e pimenta. Leve a ferver cerca de 10 minutos. Retire a salsa e passe tudo pelo passador. Junte

o polvo e deixe refogar. Coloque numa travessa cujo fundo se cobre com o pão torrado. Regue com o molho e sirva com batata cozida.

³⁶¹ Fonte: PEIXOTO, 2007: 82.

POLVO GUISADO À MINHOTA³⁶²

INGREDIENTES

Polvo q.b.;
azeite q.b.;
cebola q.b.;
alho q.b.;
tomate q.b.;
vinho branco q.b.

PREPARAÇÃO

Depois de bem arranjado e batido, parta o polvo e meta-o em água quente durante 10 minutos. Faça um refogado em azeite com cebola picada, alho picado e tomate. Molhe o refogado com vinho branco e nesta altura tempere de sal. Junte o polvo, tape o tacho e deixe cozinhar até ao polvo estar pronto. As quantidades devem ser proporcionais ao peso do polvo. Para um polvo com dois quilos, conte com duas cebolas, quatro dentes de alho e cinco tomates.

³⁶² Fonte: Carta Gastronómica do Norte de Portugal, 2007.

TORTA DE CAMARÃO³⁶³

INGREDIENTES

6 colheres de sopa bem cheias de farinha triga;
1 chávena almoçadeira de leite;
3 gemas de ovo;
6 claras;
sal e pimenta q.b.;
1 kg de camarão;
300 gr de farinha;
4 gemas;
1 litro de leite;
azeite q.b.;
cebola q.b.

PREPARAÇÃO

Desfaz-se a farinha com o leite, juntam-se as gemas e as claras batidas em castelo. Barra-se um tabuleiro com manteiga (41 cm x 30 cm x 5 cm), e coloca-se a massa e vai ao forno. Quando estiver cozida (25 minutos aproximadamente), vira-se em cima de um pano e barra-se com o creme de camarão que já deve estar pronto, e enrola-se como uma torta.

Creme de camarão para a torta: faz-se um refogado com azeite sem deixar aloirar a cebola. Junta-se o camarão, depois de cozido e descascado, ao refogado; depois, junta-se a farinha desfeita com o leite e as gemas. Estando o creme pronto recheia-se a torta.

³⁶³ Fonte: SAMPAIO e GIL FERNANDEZ, 2007: 55.



Crustáceos, mariscos e moluscos

Nem tanto ao mar nem tanto à terra



Doçaria

*Se queres o velho menino,
em cima do doce, dá-lhe vinho*

Doces de colher

ALETRIA³⁶⁴

INGREDIENTES

2 litros de água;
500 gr de aletria;
200 gr de açúcar;
1 casca de limão;
4 ovos;
canela q.b.;
200 gr de manteiga;
1 cálice de vinho do porto

PREPARAÇÃO

Põe-se a ferver a água com o açúcar a manteiga e casca de limão. Quando a água começar a ferver, junta-se a aletria e deixa-se cozer em lume brando por uns minutos. Retira-se do lume e juntam-se as gemas dos ovos já batidas e leva-se novamente a cozer em lume brando, mexendo sempre sem parar, para não agarrar. Deita-se em travessas e decora-se com canela móida.

³⁶⁴ Fonte: CM de Vila Verde.

ALETRIA³⁶⁵

INGREDIENTES

460 gr de açúcar;
115 gr de aletria;
50 gr de manteiga;
8 gemas

PREPARAÇÃO

Coloque o açúcar em ponto brando. Junta-se a aletria previamente cozida em água e escorrida, e deixa-se ferver até ficar em ponto de pasta. Tira-se do lume e adiciona-se a manteiga, e finalmente as gemas. Leva-se ao lume para levantar fervura, mas mexendo sempre. Deita-se numa travessa ou prato apropriado e polvilha-se com canela.

³⁶⁵ Fonte: Gastronomia do Minho: tradição, cultura e gosto. Disponível em: <https://portugalminho.webnode.pt/gastronomia/>

ALETRIA³⁶⁶

INGREDIENTES

1 kg de aletria;
1 colher de sopa de azeite;
leite q.b.;
açúcar q.b.;
casca de limão;
12 flores de laranjeira;
12 ovos;
100 gr de amêndoa;
canela em pó q.b.

PREPARAÇÃO

Deita-se 1 kg de aletria a cozer em água a ferver com 1 colher de sopa de azeite. Quando estiver meia cozida, retira-se, escorre-se numa peneira e vai a acabar de cozer em leite com açúcar. Logo que cozida, retira-se e põe-se de novo a

Doces de colher

escorrer.

Em panela à parte, põe-se a ferver 1/2 litro de leite com a casca de limão, 12 flores de laranjeira fresca ou de conserva, 12 ovos (12 gemas e 3 claras batidas), 100 gr de amêndoas torradas e picadas grossas. Quando pronto, envolve-se neste molho a aletria cozida, e vai de novo ao lume a ferver mais um pouco, em lume brando. Deixa-se arrefecer e serve-se polvilhada de canela enfeitada com amêndoas inteiras.

³⁶⁶ Fonte: CM de Terras de Bouro.

ARROZ DOCE³⁶⁷

INGREDIENTES

200 gr de arroz;
250 gr de açúcar;
3 gemas de ovos;
cascas de limão q.b.;
canela em pó q.b.;
sal q.b.

PREPARAÇÃO

Coloca-se uma panela de água ao lume e, quando começar a ferver, junta-se o açúcar, o arroz, o sal, a casca de limão e o pauzinho de canela. Assim que o arroz estiver cozido, retira-se do lume e deixa-se arrefecer um pouco. Batem-se as gemas à parte, juntam-se em seguida ao arroz, mexe-se muito bem e leva-se

a lume brando para cozer as gemas. Serve-se em travessas ou pratos com canela em pó.

³⁶⁷ Fonte: Gastronomia do Minho: tradição, cultura e gosto. Disponível em: <https://portugalminho.webnode.pt/gastronomia/>

ARROZ DE PRÍNCIPE³⁶⁸

INGREDIENTES:

400 gr de arroz;
1 litro de leite;
400 gr de açúcar fino;
60 gr de amêndoa pisada;
10 gemas de ovos batidas;
canela em pau q.b.;
canela em pó q.b.;
casca de limão q.b.

PREPARAÇÃO

Até meia cozedura, coze-se o arroz em água e sal. Continua-se depois no leite, conjuntamente com a canela em pau, o limão, a amêndoa e o açúcar até este ter o ponto de espadana baixo ou o doce estar em massa enxuta. Previamente tem-se retirado do lume e adicionado os ovos, mexendo sempre, voltando ao lume para estes cozerem. Deita-se em travessa e polvilha-se com canela.

³⁶⁸ Fonte: FERNANDES, 2011: 23 . Receita da família Freitas do Amaral.

Doces de colher

ARROZ DOCE SEM LEITE³⁶⁹

INGREDIENTES

Arroz q.b.;
manteiga q.b.;
1 cálice vinho do Porto;
1 pau de canela;
sal q.b.;
limão q.b.;
açúcar q.b.;
canela em pó q.b.

PREPARAÇÃO

Coze-se o arroz em água como de costume, mas bem cozido e nesta água tem-se deitado um bocado de manteiga, um cálice de vinho fino, um pau de canela, um bocadinho de sal e uma tona de limão; cozido o arroz com isto tudo se lhe deita o açúcar a gosto, ferve mais um pouco e vai para a mesa. O arroz doce deve ficar um bocadinho corredio, e deve levar canela em pó na travessa.

³⁶⁹ Fonte: FERNANDES, 2011: 23. Receita da família Freitas do Amaral.

BARRIGAS DE FREIRA³⁷⁰

INGREDIENTES

250 gr de pão-de-ló;
500 gr de açúcar;
125 gr de amêndoa;
9 gemas de ovo;
1 ovo inteiro

PREPARAÇÃO

Leva-se o açúcar a ponto de pasta, corta-se o pão-de-ló em fatias que se colocam numa travessa e se regam com metade do açúcar em ponto. Pelam-se as amêndoas e passam-se pela máquina. Em seguida, juntam-se ao açúcar restante e deixa-se ferver um pouco. Se, por acaso, o açúcar, depois de ferver com a amêndoa, subir de ponto, junta-se-lhe um pouco de água. Tira-se do lume, deixa-se arrefecer e junta-se-lhe as gemas bem batidas com o ovo inteiro. Depois mistura-se bem, volta ao lume brando, mexe-se sempre até engrossar, retira-se e deita-se por cima das fatias do pão-de-ló, cobrindo tudo. Polvilha-se com canela e guarnecem-se com cerejas cristalizadas.

Ponto de pasta; põe-se ao lume um tacho com meio quilo de açúcar dissolvido em meio litro de água. Não se mexe. Vai-se vendo com a colher de pau. Enquanto a calda escorrer pela colher de pau para o tacho, ainda não está no ponto, quando começar a aderir à colher uma pequena camada de calda diz-se que está em ponto de pasta. O pão-de-ló pode ser substituído por outro pão (miolo de pão de forma ou de cacete).

³⁷⁰ Fonte: CM de Monção.

Doces de colher

BUCHO DOCE DE MELGAÇO³⁷¹

INGREDIENTES

(para um bucho médio)
2 cacetes de pão duro;
250 gr de açúcar;
12 ovos;
150 ml de leite;
1 pacote de açafraão (opção);
2 colheres de banha de porco;
canela q.b.;
sumo de meio limão;
1 pitada de sal

PREPARAÇÃO

Depois de limpo o bucho de porco, enche-se de ar e põe-se a secar ao fumeiro. Depois de seco, põe-se de véspera de molho, e lava-se por dentro e por fora. Faz-se a seguinte massa para o encher: partir o pão em bocados muito pequeninos. Noutro recipiente, juntar os ovos com o açúcar e mexer bem. Adicionar o açafraão para dar cor (opção), o sumo de limão, 2 colheres de banha, a canela e o sal. Entretanto, colocar o leite previamente aquecido por cima do pão para o ajudar a amolecer. Juntar o pão à massa e mexer muito bem para que o pão deixe de se ver. Depois de bem mexida esta massa, enche-se três partes do bucho para que, ao cozer, a massa cresça e não rebente. Coze-se a abertura do bucho, deixando uns fios para enfiar um pau para suspender na

boca do pote/panela, embora fique todo metido em água a ferver. É preciso, de vez em quando, picá-lo com um alfinete, para sair o ar e ver se está consistente pois é sinal de que está cozido. Atualmente, o bucho do animal é substituído por um saco de linho. Pode servir-se às fatias acompanhado de compota e queijo fresco, favos de mel, gelado ou fruta.

³⁷¹ Fonte: CM de Melgaço

BUCHO DOCE DE MONÇÃO³⁷²

INGREDIENTES

2 fatias de pão duro;
250 gr de açúcar;
12 ovos;
3 colheres de sopa de farinha;
150 ml leite;
1 pacote de açafraão;
canela q.b.;
½ sumo de limão;
1 pitada de sal

PREPARAÇÃO

Partir o pão em bocados pequeninos. Noutro recipiente, juntar os ovos e o açúcar e mexer bem. Adicionar o açafraão (para dar cor), o sumo de limão, a canela, a farinha e o sal. Colocar o leite aquecido por cima do pão. Juntar o pão à massa e mexer muito. Colocar o bucho dentro de um saco

Doces de colher

plástico e este dentro de um saco de pano.

Fechar bem o saco e levar a cozer durante pelo menos 2h/ 2h e 30.

³⁷² Fonte: CM de Monção.

CREME DE AMÊNDOAS³⁷³

INGREDIENTES

250 gr de açúcar;
2 dl de água;
4 gemas;
250 gr de manteiga;
250 gr de amêndoa moída

PREPARAÇÃO

Coloque o açúcar e a água num tacho e leve ao lume a ferver até atingir o ponto de frio. Deite os ovos na bacia da batedeira e deixe bater até a massa ficar bem levantada. Verta o açúcar em ponto em caudal fino e certo sobre os ovos batidos mantendo a máquina em movimento. Deixe bater o conjunto até arrefecer. Junte a manteiga aos bocadinhos e deixe bater até obter uma ligação perfeita do creme. Adicione a amêndoa moída e bata durante uns segundos para misturar bem o conjunto. Está pronto a ser consumido.

³⁷³ Fonte: GAMA; RODRIGUES e SAMPAIO, 1998.

ENCHARCADA MINHOTA³⁷⁴

INGREDIENTES

10 colheres de sopa de açúcar;
10 gemas de ovo;
2 claras de ovo;
3 gotas de essência de baunilha

PREPARAÇÃO

Leve o açúcar ao lume com um pouco de água e a baunilha até ponto de pérola. À parte ligue levemente as gemas com as claras e deite a mistura em fio, a pouco e pouco, para o tacho com a calda de açúcar, que está a lume esperto. Deite em fio, e vá mexendo com um garfo até ferver um pouquinho. Deite num prato de ir à mesa em forma de coroa. Depois de morno cubra de açúcar e queime com um ferro em brasa.

³⁷⁴ Fonte: Gastronomia do Minho: tradição, cultura e gosto. Disponível em: <https://portugalminho.webnode.pt/gastronomia/>

FORMIGOS³⁷⁵

INGREDIENTES

1,5 litros de água;
4 trigos de Padornelo;
1 kg de açúcar amarelo;
mel q.b.;
vinho do Porto q.b.;
250 gr de pinhão;
200 gr de amêndoa;
250 gr de nozes;
200 gr de uvas passas.

Doces de colher

FORMIGOS À MINHOTA³⁷⁷

INGREDIENTES

Pão q.b.;
mel q.b.;
açúcar amarelo q.b.;
casca de limão;
vinho do Porto q.b.;
passas q.b.;
nozes q.b.;
pinhões q.b.;
amêndoas descascadas q.b.;
½ l água;
3 colheres banha de porco;
canela em pó q.b.

PREPARAÇÃO

Num tacho deite meio litro de água, a casca do limão, o sal e o açúcar, a ferver na panela, junte três colheres da banha de porco, o miolo de pão bem esfarelado, o mel e o vinho do Porto, até ferver. Retire do lume, junte-lhes as frutas secas continuando a mexer. Leve outra vez ao lume, mas não deixe ferver. Deite depois em travessas largas e polvilhe com canela. Serve-se frio.

³⁷⁷ Fonte: CM de Terras de Bouro.

PREPARAÇÃO

Coloca-se a água ao lume até levantar ferver, de seguida junta-se o pão e corta-se às fatias. Coloca-se o açúcar, deixa-se ferver durante uma hora. De seguida, juntam-se as uvas passas, o pinhão, as amêndoas e as nozes. Antes de ser servido, coloca-se o mel e o vinho do Porto, a gosto.

³⁷⁵ Fonte: SAMPAIO, 2007: 30.

FORMIGOS³⁷⁶

INGREDIENTES

1 litro de água;
6 pães ou cacete;
30 gr nozes;
30 gr pinhões;
3 colheres sopa mel;
100 gr açúcar;
30 gr uva passas;
20 gr avelãs;
1 cálice de vinho do Porto

PREPARAÇÃO

Põe-se a água a ferver com o açúcar, o mel, os frutos secos, o vinho do Porto e deixa-se ferver durante 10 minutos. Depois junta-se aos poucos o pão cortado em fatias finas e deixa-se ferver mais uns breves minutos (a colher de pau deverá segurar-se de pé). Por fim, retira-se do lume, deita-se em pratos e decora-se com canela moída.

³⁷⁶ Fonte: CM de Vila Verde.

Doces de colher

FORMIGOS DE PAREDES DE COURA³⁷⁸

INGREDIENTES

Açúcar q.b.;
 água q.b.;
 nozes q.b.;
 pinhões q.b.;
 passas q.b.;
 miolo de pão q.b.;
 leite q.b.;
 vinho do porto q.b.;
 gemas de ovo q.b.;
 mel q.b.

PREPARAÇÃO

Fazer uma calda de açúcar à qual se juntam frutos secos (nozes, pinhões e passas). Quando cozidos, juntar miolo de pão muito desfeito em leite, para engrossar. Na parte final, quando quase pronto, juntar vinho do Porto, gemas de ovo e mel. Serve-se frio.

³⁷⁸ Fonte: Carta Gastronómica do Norte de Portugal, 2007.

LEITE CREME³⁷⁹

INGREDIENTES

1 litro de leite gordo;
 4 colheres de açúcar;
 2 colheres de farinha Maizena;
 1 casca de limão;
 4 gemas de ovo;
 açúcar amarelo (para queimar)

PREPARAÇÃO

Misture todos os ingredientes em cru e leve ao lume, mexendo sempre até engrossar. Quando o preparado levantar fervura, retire de imediato para não talhar. Antes de servir, deverá queimar o creme com açúcar amarelo.

³⁷⁹ Fonte: Receita gentilmente cedida pela Senhora D. Maria do Carmo da Costa Brito, através da CM de Ponte de Lima.

LEITE CREME³⁸⁰

INGREDIENTES

300 gr de açúcar;
 75 gr de farinha;
 1 litro de leite;
 12 gemas de ovos;
 casca de meio limão

PREPARAÇÃO

Misturar a farinha com o leite sem deixar criar grumos. Bater bem as gemas com o açúcar e a casca de limão, até ficarem esbranquiçadas. Juntar a farinha e levar ao lume até levantar fervura, mexendo sempre para não permitir que o doce se agarre às paredes do tacho. Retirar do lume e colocar em travessa funda. Para queimar o leite creme polvilhar com açúcar toda a superfície e de seguida queimar com o ferro bem quente. Pode também servir decorado com canela.

E para que a boca não fique igual à de lacaio, sem a doçura fidalga de uma

Doces de colher

LEITE CREME³⁸²

INGREDIENTES

250 gr de açúcar;
 1 litro de leite;
 2 colheres sopa de farinha;
 8 gemas;
 casca de limão

PREPARAÇÃO

Batem-se as gemas com o açúcar e a casca de um limão, durante 20 minutos. Separadamente, mistura-se a farinha com o leite e depois de bem batido junta-se às gemas com o açúcar e o limão.

Vai ao lume até levantar fervura, tendo o cuidado de mexer sempre para não pegar ao fundo do tacho. Queima-se com a fêrrea depois de frio.

³⁸² Fonte: Carta Gastronómica do Norte de Portugal, 2007.

MEXIDOS³⁸³

INGREDIENTES

300 gr açúcar;
 1,5 litro de água;
 1 casca de limão;
 1 bola de pão da véspera (pão de segunda);
 1 cálice de vinho do Porto;
 1 colher de sopa de mel;
 1 colher de sopa de margarina;
 3 gemas;
 1 pitada de sal;

sobremesa, aí chega o leite creme bem queimado...

Mais ou menos enriquecido com ovos, o leite creme está presente em todas as casas minhotas, e pode dizer-se que cada família tem a «sua» receita própria.

³⁸⁰ Fonte: ALVES, 2015: 202.

LEITE CREME³⁸¹

INGREDIENTES

1 l de leite;
 12 colheres de sopa de açúcar;
 1 colher de sopa bem cheia de manteiga;
 6 colheres de sopa de farinha de trigo;
 6 gemas;
 1 pau de canela;
 1 casca de limão;
 açúcar para polvilhar q.b.

PREPARAÇÃO

Deite o leite num recipiente e adicione-lhe as gemas, o açúcar e a farinha. Misture muito bem. Junte a casca de limão, a manteiga e a canela. Leve a lume brando, mexendo sempre até ficar bem grosso. Verta o preparado, em seguida, para uma travessa e deixe arrefecer completamente. Por fim, polvilhe-o com açúcar e queime-o com um ferro em brasa.

³⁸¹ Fonte: PEIXOTO, 2007: 144.

Doces de colher

50 gr de passas;
50 gr de nozes;
50 gr de pinhões;
50 gr de amêndoas descascadas

PREPARAÇÃO

Leva-se ao lume numa panela a água, a casca de limão, o sal e o açúcar e deixa-se ferver. Junta-se o miolo do pão, bem esfarelado, o vinho do Porto, o mel, a margarina, mexendo sempre até ferver. Retira-se do lume, juntam-se as frutas secas continuando a mexer para não talhar. Leva-se outra vez ao lume, mas não se deixa ferver. Deitar em pratos ou travessas, espalhar bem e polvilhar com canela. Deve servir-se fresco.

³⁸³ Fonte: Receita gentilmente cedida pela família Sousa e Castro, através da CM de Melgaço.

MEXIDOS DE VIANA³⁸⁴

INGREDIENTES

6 gemas;
150 gr de açúcar;
2 fatias finas, sem côdea de pão branco;
1 colher sopa de passas de uva;
4 colheres de sopa de amêndoa moída;
1 colher de manteiga;
½ chávena de água;
2 colheres de sopa de vinho do Porto;
pitada de sal;
canela em pau.

PREPARAÇÃO

Depois de raladas as amêndoas (não muito finas) juntam-se a uma calda feita com a água e o açúcar, que deve estar a ferver em ponto baixo. Misture e deite o miolo do pão muito bem esfarelado. Coza, em lume brando, sem parar de mexer, durante 2 a 3 minutos. Acrescente as passas de uva, a manteiga, o pau de canela, o vinho e uma pitadinha de sal. Ferva outra vez, durante uns minutos, mexendo com uma colher de pau. Deite as gemas batidas, misture vigorosamente e deixe apenas levantar fervura, para passar as gemas sem as talhar. Retire logo do lume e deite numa travessa.

³⁸⁴ Fonte: Carta Gastronómica do Norte de Portugal, 2007.

MEXIDOS DO NATAL³⁸⁵

INGREDIENTES

Açúcar q.b.;
mel q.b.;
1 colher de manteiga;
1 casca de limão;
1 pau de canela;
pão de trigo q.b.;
amêndoas pisadas q.b.;
nozes esmagadas q.b.;
figos q.b.;
uvas passas q.b.;
pinhões q.b.;
ovos q.b.;
1 cálice de aguardente q.b.

Doces de colher

NATAS DO CÉU³⁸⁶

INGREDIENTES

1 lata de leite condensado;
5 folhas de gelatina;
3 pacotes de natas;
doce de ovos q.b.

PREPARAÇÃO

Bate-se em castelo as natas do doce de ovos. Juntam-se ao leite condensado e à gelatina derretida. Põe-se em camadas numa forma amovível com bolacha em pó polvilhada com vinho do Porto. Cobre-se com ovos moles.

³⁸⁶ Fonte: Receita gentilmente cedida pela Senhora D. Maria Alcina Fernandes, de Ponte da Barca.

PAPAS DE MILHO-MIÚDO³⁸⁷

INGREDIENTES

½ kg de milho-miúdo q.b.;
leite q.b.;
½ kg de açúcar;
casca de limão q.b.;
3 ovos (as gemas);
1 pau de canela;
um pouco de água para estalar o milho-miúdo

PREPARAÇÃO

Deita-se o milho-miúdo a cozer num pouco de água a ferver com uma casca de limão e o pau de canela. Acrescentar o leite aos poucos para que o milho-

PREPARAÇÃO

Põe-se ao lume um tacho com água adoçada com açúcar e mel a gosto de cada um, uma colher de manteiga, uma casca de limão e um pau de canela. Tem-se pão trigo partido muito miudinho e em a calda fervendo, deita-se lhe dentro o trigo e deixa-se ferver. Tem-se algumas amêndoas pisadas, nozes esmagadas, figos de caixa ou do Douro partidos aos bocadinhos e junta-se tudo no tacho. Deixa-se ferver até estar o pão bem desfeito e grosso. Deita-se então algumas uvas passas e pinhões. Tira-se do lume e juntam-se-lhe os ovos, uns só a gema e outros com a clara, mas com cuidado para estes não destalharem.

Torna ao lume para cozer os ovos. Deve ficar esta massa em consistência de prender e ficar ligada como se fosse um pudim.

Quando se tira do lume, junta-se-lhe um cálice de aguardente boa, maior ou mais pequenino conforme for a quantidade dos mexidos.

Deita-se em travessas e polvilham-se de canela.

Depois que se deita o pão é preciso mexer sempre para não pegar ao tacho, o que acontece com facilidade.

³⁸⁵ Fonte: FERNANDES, 2011: 47. Receita da família Sampaio da Nóvoa.

Doces de colher

miúdo vá cozendo. Quando o milho-miúdo estiver cozido colocam-se as gemas e de seguida o açúcar, não deixando de mexer. Por último, retira-se para uma travessa e decora-se com canela a gosto.

³⁸⁷ Fonte: Receita gentilmente fornecida pela Senhora D. Lucinda Brandão, através da CM de Paredes de Coura.

PUDIM ABADE DE PRISCOS³⁸⁸

INGREDIENTES

500 gr açúcar;
18 gemas;
1 pau de canela;
casca de um limão q.b.;
toucinho de porco q.b.;
1 cálice de vinho do Porto;
caramelo líquido q.b.

PREPARAÇÃO

Para forrar a forma, preparar o caramelo com 200 gr de açúcar e um pouco de água. Levar ao lume e mexer sempre, até obter um ponto de caramelo não muito escuro.

Levar o açúcar ao lume com a canela, a água, a casca do limão e o toucinho cortado em tiras. Quando a calda atingir o ponto de fio, retirar do lume para arrefecer e retirar a casca de limão, a canela e o toucinho. Juntar as gemas misturadas e batidas com o vinho do Porto. Deitar o preparado numa forma

de pudim, forrada com caramelo e levar a cozer em banho-maria, durante uma hora. Retirar do forno e só desenformar depois de frio.

³⁸⁸ Fonte: ALVES, 2015: 188.

PUDIM ABADE DE PRISCOS³⁸⁹

INGREDIENTES

18 ovos;
500 gr de açúcar;
um cálice de vinho fino
[vinho do Porto com indicação de idade:
10 anos, 20 anos, 30 anos];
casca de um limão;
um bocadinho de toucinho;
um pau de canela;
um bocadinho de manteiga

PREPARAÇÃO

Batem-se as gemas (pode levar 2 claras) com o vinho e a casca de limão, não muito batidos. O açúcar (mistura-se com 250 ml de água mineral) vai a ponto de pérola (ferve com o pau de canela e o toucinho) e deita-se fervente nos ovos, deixando cair em fio e mexendo sempre para não talhar.

Depois de mexer um pedacinho, deita-se na forma, que deve estar forrada de açúcar queimado até meio e untada de manteiga onde não tiver açúcar e vai a cozer e, banho-maria.

Em 30 minutos está pronto.

Segundo indicações das sobrinhas transmitidas na família, após se desenformar o pudim, já frio, para o prato de serviço, pode deitar-se um pouco mais de vinho do Porto na forma para recuperar o caramelo sobranete, regando-o com este molho brilhante.

³⁸⁹ Fonte: CUNHA e CÂMARA, 2016: 228.

PUDIM ABADE DE PRISCOS³⁹⁰

INGREDIENTES

15 gemas de ovo;
500 gr açúcar;
½ l água;
50 gr toucinho de presunto;
1 cálice de vinho do Porto;
caramelo líquido q.b.;
1 pau de canela;
casca de limão q.b.

PREPARAÇÃO

Parta o toucinho em lascas muito finas. Num tacho, leve ao lume a água, o açúcar, o toucinho, a casca de limão e o pau de canela. Deixe ferver até atingir o ponto de fio. Passe depois a mistura por um coador e deixe arrefecer. Num recipiente, "misture" as gemas muito bem e junte, de seguida, o vinho do Porto. Incorpore esta mistura na calda arrefecida, mexendo sempre. Coloque o pudim numa forma coberta com o caramelo líquido, tape muito bem e

Doces de colher

leve ao forno quente a cozer em banho-maria, durante cerca de 45 minutos. Deixe-se convencer pelos sabores divinais de uma receita que não deixa ninguém indiferente. Para além da importância intrínseca da receita para a Gastronomia Portuguesa, o Pudim Abade de Priscos é um dos doces mais importante para o mundo da restauração, pastelarias e confeitarias por conseguir perdurar dias nos escaparates dos estabelecimentos sem sofrer qualquer alteração de qualidade. Para além disso contém dois produtos de enorme relevância para a economia local, regional e nacional - o Vinho do Porto e o apontamento do Toucinho, combinados originam uma das melhores ligações gastronómicas que alguma vez este país conheceu.

³⁹⁰ Fonte: CM de Braga.

PUDIM DE LARANJA³⁹¹

INGREDIENTES

400 gr de açúcar;
8 gemas;
1 colher de chá de farinha de trigo;
1 chávena de chá de sumo de laranja;
açúcar caramelizado para barrar

PREPARAÇÃO

Bata as gemas com o açúcar. Junte a farinha e o sumo de laranja. Leve a

Doces de colher

cozer durante meia hora, em forma caramelizada e em banho-maria.

³⁹¹ Fonte: PEIXOTO, 2007: 153.

PUDIM MOLOTOFF³⁹²

INGREDIENTES

16 claras de ovo;
200 gr de açúcar;
400 gr de açúcar derretido;
8 gemas;
225 gr açúcar;
2dl de leite

PREPARAÇÃO

Bata as claras em castelo firme e junte os 200 g de açúcar, aos poucos. Deite os 400 g de açúcar dentro de uma caçarola e leve ao lume, mexendo continuamente, devagar, com uma colher de pau, até ficar loiro. Verta-o, em fio, sobre as claras em castelo e mexa energeticamente. o açúcar derretido, ao entrar em contacto com as claras, forma pequenos granulados que não são defeito de mistura. Unte a forma com margarina (sem derreter) e açúcar granulado. Deite a massa na forma, ajustando-a bem para evitar o aparecimento de bolhas de ar. Coza no forno à temperatura de 200°C durante 10 minutos. Retire do forno e antes de arrefecer totalmente volte o pudim para um prato e retire a forma, procedendo a

pequenas batidas, para que despegue totalmente.

Molho: misture as gemas, o açúcar e o leite dentro de um recipiente. Leve ao lume. Mexe continuamente, até engrossar. Deixe arrefecer um pouco e verta-o sobre o pudim.

³⁹² Fonte: GAMA, RODRIGUES e SAMPAIO, 1998.

RECEITA DE OVOS-MOLES³⁹³

INGREDIENTES

500 gr de açúcar;
½ litro de água;
15 gemas de ovos, bem batidas;
canela em pó q.b.

PREPARAÇÃO

Leva-se o açúcar ao ponto de espadana, tira-se o tacho do lume até arrefecer bastante. Deita-se-lhe os ovos e mexe-se bem. Volta tudo ao lume brando e, mexendo sempre, deixa-se engrossar. Deita-se em travessa e polvilha-se com canela.

³⁹³ Fonte: FERNANDES, 2011: 49. Receita da família Freitas do Amaral.

Doces de colher

SOPA DOCE³⁹⁴

INGREDIENTES

6 carcaças pequenas de pão;
7,5 dl de vinho verde tinto;
700 gr de açúcar;
canela em pó e em pau q.b.

PREPARAÇÃO

Demolhe o pão muito bem em água durante várias horas. Escorra e deite num tacho onde já deve ter colocado o vinho com o açúcar e o pau de canela. Ferva, mexendo, durante um quarto de hora, até que esteja cremoso. Deite em pratinhos e polvilhe com um pouco de canela.

³⁹⁴ Fonte: Carta Gastronómica do Norte de Portugal, 2007.

SOPA SECA DE PÃO DURO³⁹⁵

INGREDIENTES

1 litro de leite;
3 ou mais carcaças de pão duro;
1 pacote de canela;
açúcar q.b.

PREPARAÇÃO

Ferve-se o leite com a canela e açúcar num tacho. Quando estiver fervido, põe-se numa travessa larga de barro de ir ao forno e cortam-se as carcaças de pão em fatias finas, até cobrir

completamente o leite. Depois de feita esta operação cobre-se com o resto da canela, levando ao forno bem quente até alourar e secar completamente (cerca de 30 minutos). Retira-se e deixa-se arrefecer. Se possível, deixar para o dia seguinte, podendo cortar-se em fatias.

³⁹⁵ Fonte: Receita gentilmente cedida pela Senhora D. Laura Domingues, através da CM de Melgaço.





Bolos grandes

BOLINHOL DE VIZELA³⁹⁶

INGREDIENTES

Ovos q.b.;
açúcar q.b.;
farinha q.b.

PREPARAÇÃO

Bater as gemas e as claras com o açúcar até obter um preparado espesso e quase branco. Juntar a farinha e bater apenas o necessário para ficar bem misturada. Deitar a massa em formas retangulares, forradas com papel tipo cartolina.

Levar a cozer em forno quente (sugere-se 220° C). A meio da cozedura, reduzir o calor e deixar o pão-de-ló acabar de cozer. Tirar o papel dos lados depois de sair do forno e deixar arrefecer.

Com açúcar, fazer uma calda para a cobertura para aplicar por cima do doce, em movimentos de vaivém, até a

calda se tornar opaca. Depois de seco, embrulhar em papel tipo vegetal.

³⁹⁶ Fonte: CM de Vizela.

BOLO DE AMEIXAS SECAS³⁹⁷

INGREDIENTES

250 gr de ameixas;
100 gr de açúcar;
vinho do porto;
6 ovos;
80 gr de vaqueiro;
cravinho q.b.;
canela q.b.;
noz moscada q.b.;
raspas de 1 laranja;
80 gr de farinha;
1 colher de chá de fermento

PREPARAÇÃO

Corta-se as ameixas em bocadinhos e deixe a macerar no vinho do Porto. Bate-se energeticamente o açúcar com as gemas. Adiciona-se a vaqueiro e bate-se até obter um creme. Junta-se o cravinho, a canela, a noz moscada e as raspas de laranja. Mistura-se bem. Bate-se as claras em castelo bem firme e junta-se ao preparado. Adiciona-se cuidadosamente a farinha alternando com o fermento e, por fim, as ameixas. Cozer em forno médio em forma untada com margarina e polvilhada com farinha.

³⁹⁷ Fonte: Receita gentilmente cedida pela Senhora D. Maria Alcina Fernandes, de Ponte da Barca.

BOLO DE CARAMELO COM NOZES³⁹⁸

INGREDIENTES

150 gr de margarina;
300 gr de açúcar;
200 gr de farinha;
4 ovos;
2 colheres de chá de fermento;
½ chávena de chá de nozes;
3 colheres de sopa de leite

PREPARAÇÃO

Bate-se a margarina com 200 gr de açúcar até ficar em creme e juntam-se as gemas. Faz-se o caramelo queimando-se as restantes 100 gr de açúcar, juntando-se leite aquecido quando o açúcar estiver louro. Leva-se tudo ao lume par ligar e juntam-se as nozes picadas. Arrefece-se e junta-se a massa. Adiciona-se depois a farinha, o fermento e as claras batidas em castelo. Vai ao forno em forma untada com manteiga e polvilhada. Serve-se o bolo coberto com caramelo e nozes por cima.

³⁹⁸ Fonte: Receita gentilmente cedida pela Senhora D. Maria Alcina Fernandes, de Ponte da Barca.

BOLO DE CHOCOLATE³⁹⁹

INGREDIENTES

1 chávena almoçadeira de chocolate em pó;
1,5 chávenas de açúcar;
2 chávenas de farinha;
½ chávena de óleo;

Bolos grandes

5 ovos inteiros;
1 colher de sopa de fermento

PREPARAÇÃO

Mistura-se tudo bem misturado num recipiente e adiciona-se uma chávena de água a ferver. Mistura-se bem e coloca-se em forma untada com óleo. Vai ao forno até cozer.

³⁹⁹ Fonte: Receita gentilmente cedida pela Senhora D. Maria Alcina Fernandes, de Ponte da Barca.

BOLO DE CHOCOLATE RECHEADO⁴⁰⁰

INGREDIENTES

500 gr de chocolate em barra;
200 gr de manteiga;
300 gr de açúcar;
300 gr de farinha;
1 colher de chá de fermento;
1 colher de café de baunilha;
4 ovos;
2,5 dl de leite;
250 gr de natas;
3 colheres de água

PREPARAÇÃO

Amolece-se 200 gr de chocolate em banho-maria com 2 colheres de água. Bate-se a manteiga com o açúcar e junta-se as gemas, seguidas do chocolate, leite e baunilha. Por fim, adiciona-se a farinha alternando com as claras. Vai a cozer ao forno em forma untada com margarina e polvilhada

Bolos grandes

com farinha. Depois de cozido o bolo, desenforma-se e divide-se em 3 fatias. Para fazer o recheio derretem-se as 300 gr restantes do chocolate em banho-maria com 3 colheres de água. Só se mexe depois de bem amolecida. Retira-se do lume, deixa-se arrefecer e, cuidadosamente, juntam-se as natas batidas. Barra-se o recheio no meio das 3 fatias de bolo, que se voltam a empilhar e cobre-se todo o bolo com o recheio restante.

⁴⁰⁰ Fonte: Receita gentilmente cedida pela Senhora D. Maria Alcina Fernandes, de Ponte da Barca.

BOLO DE DISCOS DE ARCOS DE VALDEVEZ⁴⁰¹

INGREDIENTES

8 claras;
250 gr de açúcar;
250 gr de miolo de amêndoa com pele;
manteiga para untar q.b.;
8 gemas;
8 colheres de sopa de açúcar;
30 gr de miolo de amêndoa pelada e torrada, picada ou cortada em lamelas;
fios de ovos q.b.;
açúcar de pasteleiro q.b.

PREPARAÇÃO

Bata as claras em castelo. Adicione pouco a pouco o açúcar e continue a bater até a massa estar bem firme. Moa a amêndoa sem lhe tirar a pele e adicione-a ao preparado. Unte com

manteiga formas redondas baixas, todas iguais e cubra cada uma delas com uma camada fina desta massa. Espalhe com uma espátula para alisar a superfície. Coza em forno de temperatura média (cerca de 18°). Depois de cozidos, desenforme os discos sobre uma superfície para o cobrir e prepare uma calda leve. Retire-a do lume e deixe-a esfriar um pouco. Passe as gemas por um passador de rede fina e adicione-as à calda anterior, mexendo sempre. Leve a lume muito brando (utilize o banho-maria), sem nunca deixar de mexer, até a mistura espessar. Coloque um primeiro disco sobre o fundo de um prato de serviço e cubra-o com uma camada dos ovos moles. Sobreponha um outro disco e repita este procedimento, devendo terminar com um disco sem cobertura. Polvilhe-o com bastante açúcar de pasteleiro e com amêndoa torrada. Em volta disponha alguns fios de ovos para decorar.

⁴⁰¹ Fonte: CM de Arcos de Valdevez.

BOLO DE GILA⁴⁰²

INGREDIENTES

5 ovos;
19 gemas;
300 gr de açúcar;
500 gr de miolo de amêndoa;
300 gr de doce de gila;
1 colher de chá de canela;
raspas de 1 limão

Bolos grandes

BOLO DE MEL⁴⁰⁴

INGREDIENTES

90 gr de farinha;
2 colheres de sopa bem cheias de mel;
2 dl de leite;
150 gr de açúcar;
1 ovo;
1 colher de café de canela;
40 gr de manteiga;
1 colher de chá de fermento em pó

PREPARAÇÃO

Mistura-se o açúcar com o ovo, a manteiga derretida, a canela e o mel, batendo muito bem. Adiciona-se o leite e a farinha com o fermento e mexe-se. Deita-se em forma redonda, untada com manteiga e polvilhada com farinha e vai ao forno para cozer.

⁴⁰⁴ Fonte: Carta Gastronómica do Norte de Portugal, 2007.

BOLO DE MEL DE CABECEIRAS⁴⁰⁵

INGREDIENTES

3 ovos;
300 gr de açúcar;
180 gr de farinha;
2 dl de leite;
2 dl de azeite mal medidos;
2 colheres de chá de fermento;
1 colher de chá de canela;
1 colher de chá de erva-doce;
1 colher de sopa de mel bem cheia

PREPARAÇÃO

Batem-se muito bem os ovos inteiros, as gemas e o açúcar. Quando a mistura ficar fofo adicionam-se a amêndoa, a canela e as raspas de limão. Envolva-se tudo muito bem e deita-se numa forma untada com manteiga e polvilhada com farinha. Leva-se ao forno em calor médio.

Entretanto, junta-se o doce de gila com bastante calda de açúcar e as 12 gemas, mexendo sempre até ver que o doce tem o aspeto de fios de ovos. Depois de cozido o bolo, barrar com o doce de ovos e gila e polvilhar com canela.

⁴⁰² Fonte: Receita gentilmente cedida pela Senhora D. Maria Alcina Fernandes, de Ponte da Barca.

BOLO DE LARANJA⁴⁰³

INGREDIENTES

5 ovos;
o peso de 4 ovos de açúcar;
o peso de 3 ovos de farinha;
raspa e sumo de 2 laranjas;
1 colher de chá de fermento

PREPARAÇÃO

Trabalhe as gemas com o açúcar até obter um creme fofo. Junte a farinha peneirada com o fermento e, de seguida, a raspa e sumo de laranja. Envolve, suavemente, as claras batidas em castelo. Leve a cozer durante trinta minutos em forno moderado.

⁴⁰³ Fonte: PEIXOTO, 2007: 134.

Bolos grandes

PREPARAÇÃO

Bate-se o açúcar com os ovos e o mel. Mistura-se o azeite, o leite, a canela, a erva-doce, e por fim a farinha com o fermento. Vai ao forno a cozer em forma de chaminé, untada com manteiga e polvilhada com farinha.

⁴⁰⁵ Fonte: Carta Gastronómica do Norte de Portugal, 2007.

BOLO DE NOZES DE ARCOS DE VALDEVEZ⁴⁰⁶

INGREDIENTES

125 gr de manteiga;
4 ovos;
200 gr farinha;
300 gr de açúcar;
100 gr de nozes picadas;
1 colher de chá de fermento;
1 cálice de vinho de Porto;
1 colher de café de canela

PREPARAÇÃO

Bate-se a manteiga muito bem com o açúcar. Misturam-se as gemas e a farinha com o fermento, as nozes cortadas fininhas, a canela, o vinho de Porto, e por fim as claras em castelo firme. Vai ao forno a cozer em forma de bolo-inglês, untada com manteiga e polvilhada com farinha. Se os ovos são pequenos, a massa fica mais espessa. Nessa altura, deitam-se duas colheres de sopa de leite.

⁴⁰⁶ Fonte: Carta Gastronómica do Norte de Portugal, 2007

BOLO DE REQUEIJÃO DO MOSTEIRO DE S. BENTO⁴⁰⁷

INGREDIENTES

300 gr de requeijão;
300 gr de açúcar;
7 gemas;
3 ovos;
75 gr de farinha c/ fermento;
sumo de 1/2 laranja

PREPARAÇÃO

Passar o requeijão por um passador, juntar o açúcar e misturar muito bem, juntar as gemas e os ovos depois de batidos juntos, mexer bem, juntar a farinha e mexer até obter uma mistura homogénea.

Cozer em forma untada e polvilhada com farinha à temperatura de 200° +/- Servir frio.

⁴⁰⁷ Fonte: Carta Gastronómica do Norte de Portugal, 2007.

BOLO DE SANTA INÊS⁴⁰⁸

INGREDIENTES

12 ovos;
500 gr de açúcar;
150 gr de cereja (cristalizada);
400 gr de farinha;
25 gr de cacau;
200 gr de amêndoa (torrada com a pele);
75 gr de manteiga (derretida)

Bolos grandes

PREPARAÇÃO

Parta os ovos para dentro de um recipiente e junte-lhe o açúcar. Misture o conjunto, batendo com varas de arame. Continue a bater até a massa ficar bem levantada. Peneire a farinha e o cacau misturados e, de seguida, misture-lhe a amêndoa moída. Ligue a matéria seca ao batido, com cuidado, para não abater a massa (bata à mão). Misture a margarina derretida. Encha as formas, previamente forradas com papel manteiga. Coza no forno à temperatura de 180°C.

Retire o papel dos bolos depois de frios. Barre-os com creme de ovos moles e guarneça com fios de ovos e as cerejas.

⁴⁰⁸ Fonte: GAMA, RODRIGUES e SAMPAIO, 1998.

BOLO SICÍLIA⁴⁰⁹

INGREDIENTES

1 kg de açúcar;
42 ovos;
2,5 kg de amêndoa torrada com pele;
500 gr de açúcar;
1 kg de amêndoa fresca (pelada);
1 kg de açúcar

PREPARAÇÃO

Torre a amêndoa e passe-a pela máquina misturando-a com os 500 gr de açúcar. Separadamente, bata os ovos inteiros

com 1 kg de açúcar. Junte em seguida a amêndoa com 1 kg de açúcar. Unte bem um tabuleiro com bastante óleo e forre a papel C4 (semelhante a papel vegetal), este também é untado com óleo. Verta a massa com a ajuda de uma espátula, espalhando-a no tabuleiro. Leve a cozer em forno moderado (180° C) durante 35 a 40 min. Retire do forno e deixe arrefecer completamente no tabuleiro, parta-o com a dimensão que pretenda, sem retirar o papel, e sobreponha as partes (pode partir o bolo ao meio e sobrepor as duas partes). Recheie com ovos moles e depois coloque-o num prato (só agora deve retirar o papel). Pode cobrir com massapão ou com ovos moles e decorar com amêndoas partidas.

Cobertura de massapão: junte a amêndoa com o açúcar e passe pela máquina de cilindro (com rolos largos no princípio e depois certando até obter uma textura fininha). No caso de ficar rígida, pode juntar um pouco de calda de açúcar. Estenda a massa com um rolo até ficar fininha (para auxiliar a tarefa utiliza-se em pó por baixo e por cima da massa). Cubra o bolo e decore a gosto, com motivos feitos da mesma massa, ou glace real.

⁴⁰⁹ Fonte: GAMA, RODRIGUES e SAMPAIO, 1998.

Bolos grandes

CAVACA MINHOTA⁴¹⁰

INGREDIENTES

10 gemas;
5 claras;
6 colheres de sopa de açúcar;
5 colheres de sopa de farinha;
200 gr de açúcar para a calda;
125 gr de açúcar para a cobertura;
2 colheres de sopa de leite;
1 casca de limão

PREPARAÇÃO

Batem-se muito bem as gemas com o açúcar (durante meia hora se for à mão e 10 min se for batido com máquina elétrica). À parte, batem-se as claras em castelo bem firme e juntam-se cuidadosamente às gemas, alternando com a farinha previamente peneirada. Deita-se a massa numa forma redonda e lisa com cerca de 25 cm de diâmetro, previamente untada e polvilhada com farinha. Leva-se o bolo a cozer em forno médio (180° C) durante cerca de 40 minutos. Depois de cozido, retira-se do forno, pica-se todo com um palito de madeira e, ainda dentro da forma, rega-se com a calda. Desenforma-se em seguida para o prato de serviço e cobre-se com a cobertura preparada.

Calda: dissolve-se o açúcar com 2 dl de água e leva-se ao lume com a casca de limão. Deixa-se ferver até fazer ponto de pasta.

Cobertura: dissolve-se o açúcar no leite sobre lume muito brando ou em banho-maria.

⁴¹⁰ Fonte: Gastronomia do Minho: tradição, cultura e gosto. Disponível em: <https://portugalminho.webnode.pt/gastronomia/>

PÃO-DE-LÓ⁴¹¹

INGREDIENTES

10 ovos;
1 gema;
250 gr de açúcar;
250 gr de farinha de trigo

PREPARAÇÃO

Bata o açúcar com ovos e a gema durante uma hora. Adicione a farinha peneirada e envolva-a sem bater. Este pão-de-ló é cozido em formas de barro não vidrado. Estas formas são compostas de três peças, duas iguais e uma mais pequena, que se coloca, invertida, no centro de uma das outras tigelas. Com papel branco grosso, cortado em quadrados e sobrepostos, forre uma das formas. Verta, nesta, a massa e vire os bicos do papel para baixo para não se queimarem. Tape com a outra tigela. Leve a cozer em forno de lenha.

⁴¹¹ Fonte: PEIXOTO, 2007: 151.

PÃO-DE-LÓ⁴¹²

INGREDIENTES

24 gemas;
6 claras;
500 gr de açúcar;
250 gr de farinha de trigo;
2 cascas de limão;
sal q.b.

PREPARAÇÃO

Deitam-se as gemas, as claras, o açúcar, as cascas de limão e umas pedrinhas de sal num recipiente amplo e bate-se até a mistura clarear e fazer castelo (deixando a massa cair com uma colher, esta deve fazer um montinho).

Retiram-se as cascas de limão e, aos poucos, junta-se a farinha, que se peneira no momento. A farinha deve ser bem misturada com as mãos e não batida. Este procedimento exige a participação de duas pessoas: uma para peneirar a farinha e outra para a incorporar.

Coloca-se um copo invertido no centro de uma das formas e forra-se a base desta com 1 folha de papel «costaneira». Verte-se a massa, enchendo até um pouco mais de meio, e tapa-se com a segunda forma. Leva-se a cozer em forno muito forte, no máximo durante 45 minutos. Verifica-se a cozedura com um esparguete ou um palito.

Acessórios: um alguidar amplo,

Bolos grandes

batedeiras de arame em espiral, formas de pão-de-ló tradicional do Minho (formas de barro em que a cobertura é igual à base) e papel costaneira.

⁴¹² Fonte: Gastronomia do Minho: tradição, cultura e gosto. Disponível em <https://portugalminho.webnode.pt/gastronomia/>

ROSCA DE CHOCOLATE⁴¹³

INGREDIENTES

3 ovos inteiros;
uma tigela pequena de açúcar;
1 colher de chá de canela;
1 colher de chá de sal;
2 colheres de café de bicarbonato de sódio;
raspa de limão q.b.;
1 tigela pequena de leite;
1 colher de sopa de cacau;
1 tigela pequena de farinha;
chocolate em barra ralado q.b.

PREPARAÇÃO

Num alguidar colocar os ovos inteiros com o açúcar e mexer. Juntar a raspa de limão e canela. De seguida juntar o sal. Fazer numa tigela a mistura do leite com o cacau, o chocolate e o bicarbonato de sódio. Mexer bem estes ingredientes e adicionar à massa. Adicionar a farinha e continuar a mexer até aparecerem bolhas, sinal de que a massa está pronta. Untar a forma com manteiga e passar por farinha. Levar ao forno cerca de 20 a 30 minutos.

⁴¹³ Fonte: Receita da Senhora D. Maria da Costa, através do Museu Regional de Paredes de Coura.

Bolos grandes

ROSCA DE MONÇÃO⁴¹⁴

INGREDIENTES

Farinha q.b.;
12 ovos;
4 colheres de sopa de manteiga;
semente de funcho q.b.;
açúcar em ponto de pérola q.b.

PREPARAÇÃO

Batem-se os ovos com a mão aberta e junta-se-lhes a manteiga, batendo sempre até derreter por completo. Torra-se no forno uma pequena quantidade de funcho, e junta-se à massa, deitando em seguida a farinha e mexendo sempre até se poder tender. Formam-se uns rolinhos de vinte centímetros de comprimento, unem-se formando argolas, e cozem-se no forno. Depois de frias cobrem-se com açúcar em ponto de pérola e unem-se rapidamente em grupos de seis roscas ou mais. Também se podem colocar separadas.

⁴¹⁴ Fonte: CM de Monção.

ROSCA MULATA⁴¹⁵

INGREDIENTES

500 gr açúcar amarelo;
raspa de 1 limão;
5 ovos;
125 gr manteiga à temperatura ambiente,

70 gr cacau magro;
1 colher chá de canela;
1 cálice de aguardente;
500 gr leite gordo;
500 gr farinha;
1 colher sobremesa fermento químico;
1 colher sobremesa bicarbonato de sódio;
100 gr nozes

PREPARAÇÃO

Pré-aquecer o forno a 170°C. Untar com manteiga e polvilhar com farinha uma forma de coroa de 12 ovos. Num recipiente, juntar a farinha, o fermento e o bicarbonato de sódio e reservar. Bater os ovos, o açúcar, a raspa de limão, o cacau, a aguardente, a manteiga e a canela até formar um creme uniforme. Sem parar de bater, juntar, alternadamente, a mistura da farinha e o leite. Com a ajuda de uma colher, envolver as nozes na massa.

Levar ao forno durante aproximadamente 50 minutos. Deixar arrefecer 5 minutos antes de desenformar.

⁴¹⁵ Fonte: Receita gentilmente cedida pela Senhora D. Cátia Domingues, fornecida pela CM de Melgaço.

TARTE DE LARANJA⁴¹⁶

INGREDIENTES

1 kg de açúcar;
1/2 l de água;
11 ovos;

10 gemas;
1 laranja (raspa e sumo);
500 gr de farinha;
150 gr de margarina;
10 gr de sal;
2 dl de água

PREPARAÇÃO

Misture o açúcar e a água, numa caçarola, e leve ao lume até atingir o ponto de bola rija. Parta os ovos para dentro de um recipiente e junte as gemas. Adicione-lhe o sumo e a raspa de laranja e mexa com varas de arame. Verta o açúcar e a raspa de laranja e mexa com varas de arame. Deixe arrefecer o conjunto. Forre as formas com massa de forrar e encha-as com o recheio já preparado. Leve ao forno a 220°C. Retire do forno e desenforme sobre uma folha de papel abundantemente polvilhada com açúcar. Depois de frias, retire o papel com cuidado. Massa de forrar: coloque a farinha e margarina sobre a mesa e esfregue o conjunto entre as mãos, até obter um granulado. Abra uma cova no meio e deite-lhe o ovo, o sal e a água toda de uma vez. Amasse o conjunto com o rolo até obter a espessura aproximada de 3 mm, coloque sobre as formas. Ajuste a massa de forma a não ficar com bolhas de ar. Apare a massa em excesso, passando as costas de uma faca nos bordos da forma.

⁴¹⁶ Fonte: GAMA, RODRIGUES e SAMPAIO, 1998.

Bolos grandes

TORTA DE VIANA⁴¹⁷

INGREDIENTES

14 gemas;
4 ovos inteiros;
300 gr de açúcar;
170 gr de farinha;
aroma de laranja ou limão

PREPARAÇÃO

Batem-se as gemas com o açúcar e deita-se a raspa de limão ou laranja, conforme o gosto. Batem-se também as claras em castelo e junta-se à massa. A seguir, deita-se a farinha, que deve ser peneirada, bate-se levemente, e vai ao forno em tabuleiro forrado com papel. Não se deve deixar cozer demais para não ser difícil de enrolar.

Recheio: 4 gemas; 100 gr. de açúcar. O açúcar é posto em ponto brando, deita-se nas gemas já batidas e vai ao lume a levantar fervura. Desenforma-se a massa sobre um pano polvilhado com açúcar pilé. Recheia-se a torta com o doce de ovos e enrola-se cuidadosamente.

⁴¹⁷ Fonte: SAMPAIO, 1993.

Bolos grandes

TORTA DE VIANA⁴¹⁸

INGREDIENTES

3 ovos *inteiros*;
8 gemas;
125 gr *farinha*;
150 gr *açúcar*
Para o recheio:
75 gr *açúcar*;
3 gemas

PREPARAÇÃO

Separe as claras das gemas, juntando essas 3 às 8 indicadas, junte o açúcar, batendo bem, até a mistura ficar branca. Junte a farinha, ligando perfeitamente. Entretanto, bata as claras em castelo e adicione à massa anterior, sem bater, envolvendo a mistura. Leve a cozer em tabuleiro próprio, que terá barrado bem e forrado com papel, também barrado com manteiga. Leve a forno médio, mas vigie cuidadosamente porque a massa não deve cozer em excesso para poder ser enrolada. Tenha a mesa da cozinha preparada para poder desenformar a torta, sobre um pano limpo e polvilhado com um pouco de açúcar. Espalhe o recheio rapidamente e enrole de imediato, com o auxílio do pano. Apare as extremidades e deixe arrefecer antes de guardar ou decorar, a seu gosto. O recheio deve ter sido feito antes, fervendo o açúcar com nadinha de água, até formar ponto baixo.

Acrescentam-se então as gemas batidas mexendo sempre, até o doce se tornar espesso, o que é rápido. Ao arrefecer torna-se mais grosso.

⁴¹⁸ Fonte: Carta Gastronómica do Norte de Portugal, 2007.

TOUCINHO-DO-CÉU DOCE CONVENTUAL DE GUIMARÃES⁴¹⁹

INGREDIENTES

500 gr *açúcar*;
120 gr *de amêndoa*;
125 gr *de calondro de malga*;
20 gemas *de ovos batidas*;
farinha triga q.b.;
1 colher *cidra (opcional)*

PREPARAÇÃO

Põe-se o açúcar a ferver em pouca água até atingir o ponto de espadana baixo; deita-se-lhe, então, a amêndoa e o calondro e fervendo assim poucos minutos se tira o tacho do lume e estando quase frio adicionam-se-lhe os ovos, tornando a massa para o lume, que deve ser muito brando e mexendo sempre até ficar uma massa grossinha, o que se conhece vendo-se o fundo do tacho ao mexer. Quando a massa estiver fria deita-se em formas, nas quais se tenha já lançado a farinha triga numa camada de 3 a 4 milímetros de espessura, cobrindo-se depois a massa,

Bolos grandes

também, com farinha e untando a forma dos lados. Vai depois a cozer ao forno, por uma hora, aproximadamente, não devendo aquele estar muito quente. Para se reconhecer se está cozido mete-se-lhe um palito e deve este sair enxuto. Escova-se, cobre-se com açúcar e enfeita-se.

⁴¹⁹ Fonte: FERNANDES, 2011: 73. Receita da família Freitas do Amaral.

TOUCINHO-DO-CÉU DE BRAGA⁴²⁰

INGREDIENTES

300 gr *de açúcar*;
16 gemas;
100 gr *de farinha*;
50 gr *de abóbora cristalizada (calondro)*;
100 gr *de cidrão*;
100 gr *de chila*.

PREPARAÇÃO

Num tacho de cobre, misturar muito bem as gemas, a amêndoa moída, a abóbora, o cidrão picado e a chila. Depois, adicionar o açúcar em ponto de pérola e vai ao lume até engrossar. Distribuir o preparado em formas de barro até cozer. Desenformar e envolver em farinha.

⁴²⁰ Fonte: Receita da antiga Doçaria de São Vicente, Braga, gentilmente cedida pelo Sr. Paulo Pereira.





Bolos pequenos

BARQUILHERES⁴²¹

INGREDIENTES

Ovos q.b.;
farinha q.b.;
açúcar q.b.;
canela q.b.;
limão q.b.

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.

⁴²¹ Fonte: CM Vieira do Minho.

BISCOITOS DE MILHO DE COURA⁴²²

INGREDIENTES

5 ovos;
1 limão;
100 gr de margarina;
180 gr de açúcar;
145 gr de farinha de trigo;
375 gr de farinha milha;
1 colher de chá de canela.

PREPARAÇÃO

Misturar muito bem os ovos com o açúcar e a canela. Depois de obter um preparado homogéneo adicionar a raspa de limão, a farinha de trigo, a margarina amolecida e, por último, a farinha milha. Amassar muito bem o preparado com a colher de pau, ou com as mãos. Quando a massa estiver bem amassada, moldar letrinhas ou formas e colocá-las num tabuleiro untado com margarina e levar ao forno, que deve ser previamente aquecido.

NOTA

A tradição do biscoito de milho é em forma de S invertido.

⁴²² Fonte: Receita gentilmente cedida pela Senhora D. Margarida Barros, através da CM de Paredes de Coura.

BOLINHOS DE CHÁ⁴²³

INGREDIENTES

Açúcar q.b.;
12 gemas de ovos;
4 claras;
sal q.b.;
raspa de limão q.b.;
farinha triga;
manteiga q.b.

PREPARAÇÃO

Deita-se num alguidar um arrátel de açúcar, 12 gemas de ovos, 4 claras, sal e raspa de limão e bate-se tudo muito batido. Depois junta-se-lhe um arrátel de farinha triga e torna-se a bater tudo. Untam-se as folhetas com manteiga, polvilham-se com farinha triga, deita-se-lhe dentro a massa com uma colher e mete-se à fornalha a cozer.

⁴²³ Fonte: FERNANDES, 2011: 40. Receita da família Sampaio da Nóvoa.

BRISAS DO CÁVADO⁴²⁴

INGREDIENTES

Gema de ovo q.b.;
açúcar q.b.;
raspa de laranja ou limão q.b.;
canela q.b.;
barcos de baunilha q.b.;
chocolate negro ou branco q.b.

Bolos pequenos

PREPARAÇÃO

Juntar todos os ingredientes e levar a cozer, mexendo sempre até resultar uma massa homogénea. Recheiar os barcos de baunilha com a massa preparada anteriormente. Colocar sobre a massa uma cobertura de chocolate negro ou de chocolate branco. Por vezes as Brisas do Cávado são também decoradas com velas de papel com quadras populares barcelenses.

NOTA

Este doce tem mais de 100 anos. Inicialmente este doce era coberto com uma calda de açúcar, a qual mais recentemente foi substituída por uma cobertura de chocolate negro ou branco.

⁴²⁴ Fonte: Receita gentilmente cedida pelo Sr. José Silva, através da CM de Barcelos.

CASADINHOS DA PÁSCOIA⁴²⁵

INGREDIENTES

Para a massa:
500 gr de açúcar;
500 gr de farinha de trigo;
8 ovos
Para a cobertura:
marmelada;
geleia de marmelo (ou outra a gosto);
coco ralado

Bolos pequenos

PREPARAÇÃO

Numa tigela, coloque o açúcar e os ovos e bata bem. Peneire a farinha e envolva no preparado anterior. Coloque a massa num saco de pasteleiro para ser mais fácil formar os biscoitos. Unte tabuleiros com manteiga e polvilhe com farinha, ou então forre com papel vegetal mas unte o papel com manteiga pois só com o papel pode não ser fácil descolar os biscoitos.

Disponha círculos de massa e tenha em atenção que deve deixar espaço entre eles porque crescem e colam-se com facilidade. Leve ao forno até estarem cozidos, cada tabuleiro demora aproximadamente 10 minutos. Retire os biscoitos do tabuleiro e deixe arrefecer. Repita até terminar a massa. Depois de frios e com a ajuda de um cortador redondo, corte todas as bolachinhas de forma a ficarem do mesmo tamanho, Una as bolachas uma a uma com um pouco de marmelada e reserve-as.

Para a cobertura de coco proceda da seguinte forma: aqueça um pouco de geleia (marmelo ou outra) de forma a ficar líquida. A quantidade depende do número de casadinhos. Pegue num casadinho e pincele-o todo com a geleia aquecida e logo de seguida passe-o pelo coco ralado. Disponha-os num tabuleiro forrado com papel vegetal e deixe secar.

⁴²⁵ Fonte: Receita gentilmente cedida pela Senhora D. Eugénia Marques, de Vila Nova de Famalicão.

CAVACAS DE MANTEIGA⁴²⁶

INGREDIENTES

1 kg açúcar fino;
1 kg farinha triga;
250 gr de manteiga;
canela em pó q.b.;
cravos-da-índia em pó q.b.

PREPARAÇÃO

Em cerca de 300 gr de água desfazem-se 200 gr do açúcar e, com esta água doce amassa-se a farinha triga, num alguidar. Junta-se-lhe, incorporando bem, a manteiga, a canela e o cravo em pó. Feito isto, tira-se massa, com uma colher, para uma tábua, e tende-se fazendo uma só cavaca de cada vez. Levam-se ao forno a cozer e passam-se depois por açúcar em ponto.

⁴²⁶ Fonte: FERNANDES, 2011: 43. Receita da família Freitas do Amaral.

CHARUTOS DOS ARCOS (ARCOS DE VALDEVEZ)⁴²⁷

INGREDIENTES

1 colher de sopa de manteiga;
1 limão;
folha de obreia q.b.;
250 gr de açúcar;
250 gr de amêndoa ralada;
8 ovos;
açúcar para envolver q.b.

Bolos pequenos

PREPARAÇÃO

Ponha o açúcar ao lume com a água necessária, até formar o ponto de cabelo. Fora do lume, deite a amêndoa ralada muito fina, as gemas muito levemente batidas, a manteiga e a raspa de limão (se preferir pode utilizar antes a casca do limão ao preparar a calda do açúcar). Leve ao lume brando, mexendo sempre para cozer os ovos e engrossar. Retire do lume e deite numa travessa até arrefecer (é melhor de um dia para o outro). Recorte a folha de obreia em formato de hóstia ou em retângulo e vá-as humedecendo com um pano molhado. Deite um pouco de recheio no centro de cada bocado, enrole e cole os bordos com clara de ovo, formando charutos. Passe por açúcar. Deixe secar. Pode servir acompanhado com rodelas de laranja do Ermelo.

⁴²⁷ Fonte: CM de Arcos de Valdevez.

DOCE BRANCO⁴²⁸

INGREDIENTES

500 gr de açúcar;
14 ovos;
750 gr de farinha de trigo;
1 colher de café de sal amónio
Para a calda:
açúcar q.b.;
água q.b.

PREPARAÇÃO

Bata o açúcar com ovos durante uma hora. Junte a farinha e o sal e envolva

muito bem. Forre um tabuleiro com farinha de milho e coloque aí as colheres de sopa de massa, formando bolos redondos e achatados. Leve a cozer em forno forte, cerca de quatro minutos. Tire os os doces do forno e sacuda a farinha. Cubra-os com a calda e com as mãos, faça uns riscos por cima.

Para a calda: leve, ao lume, açúcar e água até obter o ponto de pasta.

⁴²⁸ Fonte: PEIXOTO, 2007: 138.

DOCES DE ROMARIA, DOCE BRANCO⁴²⁹

INGREDIENTES

500 gr de açúcar;
6 gemas de ovos;
2 ovos inteiros;
500 gr de farinha;
manteiga q.b.

PREPARAÇÃO

Bata muito bem até ficar esbranquiçado, o açúcar com as gemas de ovos e com os 2 ovos inteiros. Vá juntando 500 gr de farinha aos poucos até a massa ficar grossa. Faça uns bolos redondos e achatados e leve ao forno a cozer em lume brando numa lata untada com manteiga e polvilhada com farinha. Leve açúcar a ponto de pasta e pinte os doces por cima com calda de açúcar que, quando arrefecer, fica branca.

⁴²⁹ Fonte: ERMIDA, 2009.

Bolos pequenos

DOURADAS DO MOSTEIRO⁴³⁰

INGREDIENTES

1 pão de cacete de farinha de trigo;
12 gemas;
3 ovos inteiros;
1 kg de açúcar;
casca de limão q.b.;
1 pitada de sal;
canela q.b.

PREPARAÇÃO

Corte o pão em fatias com espessura de um dedo. Passe-as pelos ovos batidos. Leve o açúcar e o sal ao lume com a casca de limão, até que tome o ponto de lágrima forte. Meta as fatias nesta calda e deixe ferver cerca de dois minutos. Coloque-as numa travessa e polvilhe com canela.

⁴³⁰ Fonte: PEIXOTO, 2007: 139.

FATIAS DE BRAGA⁴³¹

INGREDIENTES

500 gr de açúcar;
250 gr de água;
150 gr de miolo de amêndoa;
35 gr de manteiga;
100 gr de casca de laranja cristalizada;
14 gemas de ovo;
3 claras;
15 gr de farinha

PREPARAÇÃO

Num tacho, leva-se ao lume o açúcar com a água até obter ponto de pérola. Depois misturam-se as amêndoas peladas e a casca de laranja cristalizada, tudo bem passado pela máquina. Acrescenta-se a manteiga e deixa-se ferver. Tira-se do lume para arrefecer. Juntam-se então os ovos bem batidos e a farinha e volta ao lume até cozer as gemas. Depois de frio, deita-se a mistura em tabuleiro untado com manteiga, com um fundo forrado com papel vegetal também untado. Vai a cozer em forno médio. Depois de desenformado, corta-se aos palitos.

⁴³¹ Fonte: Carta Gastronómica do Norte de Portugal, 2007.

FIDALGUINHOS⁴³²

INGREDIENTES

1 colher de chá de canela;
2 gemas;
2 ovos inteiros;
100 gr de açúcar;
300 gr de farinha c/ fermento;
50 gr de manteiga;
raspa de ½ limão

PREPARAÇÃO

Num alguidar, peneirar a farinha com o açúcar. Juntar os ovos, as gemas, a manteiga, a raspa de limão e a canela, amassando muito bem. Cobrir e

Bolos pequenos

deixar a massa descansar cerca de 30 minutos. Retirar pedacinhos de massa e moldar rolos finos (sensivelmente da largura do dedo mindinho), com um comprimento aproximado de 20 cm. Dobrar depois ao meio e torcer, para obter a forma tradicional dos biscoitos. Colocar os fidalguinhos num tabuleiro untado e polvilhado com farinha. Levar a cozer em forno pré-aquecido a 180° C, durante 15 minutos ou até os biscoitos estarem dourados. Retirar do tabuleiro quando estiverem mornos. Os biscoitos podem ser polvilhados com açúcar em pó e canela antes de os levar ao forno.

⁴³² Fonte: ALVES, 2015: 182.

FONDANT⁴³³

INGREDIENTES

Batatas q.b.;
açúcar q.b.;
amêndoa q.b.;
casca de laranja q.b.;
pão-de-ló q.b.;
hóstia q.b.;
fondant q.b.

PREPARAÇÃO

Numa panela com água, cozer as batatas previamente descascadas. Quando estiverem cozidas, escorrer a água e reservar. Entretanto, levar ao lume uma panela com água e o açúcar, até atingir

os 112°C. Misturar a calda obtida com as batatas cozidas, a amêndoa, a casca de laranja e o pão-de-ló partido em pedaços. Deixar repousar no frio durante 6 horas. Passado esse tempo, fazer bolas com o preparado, forrar com a hóstia e banhar com fondant. Deixar repousar 1 hora antes de servir.

⁴³³ Fonte: CM de Barcelos.

HÉLICES⁴³⁴

INGREDIENTES

Para a calda:
2 dl de água;
250 gr de açúcar;
2 colheres de rum;
Para o pão-de-ló:
10 ovos;
250 gr de açúcar;
150 gr de farinha;
baunilha q.b.

PREPARAÇÃO

Faça o pão-de-ló do mesmo modo que na receita anterior. Depois de pronto volte sobre a mesa e retire-lhe o papel. Corte em quadrados com cerca de 4 cm de lado utilizando uma faca de serra. Mergulhe-os rapidamente, um a um, numa calda de açúcar feita com 2 dl de água e 250 gr de açúcar até atingir o ponto pérola, aromatizada com duas colheres de rum. Coloque-os sobre uma rede.

⁴³⁴ Fonte: GAMA, RODRIGUES e SAMPAIO, 1998.

Bolos pequenos

MAÇAPÃES⁴³⁵

INGREDIENTES

250 gr de amêndoa pelada e moída;
250 gr de açúcar amarelo;
1 clara de ovo;
folhas de obreira;
amêndoas inteiras peladas

PREPARAÇÃO

Levar o açúcar ao lume com um pouco de água até atingir o ponto de espadana forte. Retirar do lume e deixar arrefecer. Juntar a clara batida em castelo, a amêndoa e a canela. Envolver tudo e moldar bolinhas, para colocar sobre folhas de hóstia, bem espaçadas no tabuleiro. Colocar uma amêndoa por cima de cada uma. Vai a cozer em forno médio durante 20 minutos.

NOTA: Também se pode fazer sem o açúcar em ponto, mas ficam mais secos.

⁴³⁵ Fonte: Receita gentilmente cedida pela Senhora D. Margarida Vieira de Araújo, Braga.

MOLARINHAS DE RENDUFE⁴³⁶

INGREDIENTES

400 gr de açúcar;
250 gr de amêndoa;
5 gemas;
7 claras;
2 colheres de sopa de farinha de trigo;
1 colher de sopa de manteiga;
1 colher de banha;

baunilha em pó q.b.;
canela q.b.;
açúcar q.b.

PREPARAÇÃO

Pele a amêndoa e pise-a muito bem. Bata-a num alguidar, juntamente com o açúcar, as gemas, as claras, a manteiga, a baunilha e a canela, até obter um creme fofo. Adicione a farinha peneirada e envolva-a no preparado até a massa ficar bem ligada. Deite a massa num tabuleiro, previamente untado com a banha e polvilhado com farinha. Leve a cozer em forno moderado e durante trinta minutos. Desenforme-a sobre um pano polvilhado com açúcar. Deixe-a arrefecer completamente e corte-a em fatias retangulares. Polvilhe com açúcar.

⁴³⁶ Fonte: PEIXOTO, 2007: 149.

OVOS MOLES⁴³⁷

INGREDIENTES

60 gemas;
1 kg de açúcar

PREPARAÇÃO

Coloque o açúcar com um pouco de água ao lume até atingir o ponto de bola rija. Retire do lume e adicione, lentamente, as gemas do ovo mexendo sempre. Junte uma pitada de baunilha. Leve ao lume até levantar fervura (no

início da fervura retire, senão engrossa muito). Depois de prontos, estenda os ovos moles sobre a pedra fria de uma mesa, para arrefecerem (assim evita-se que escureçam).

⁴³⁷ Fonte: GAMA, RODRIGUES e SAMPAIO, 1998.

PALITOS⁴³⁸

INGREDIENTES

4 ovos;
200 gr de farinha;
200 gr de açúcar;
canela q.b.;
raspa de limão q.b.;
amêndoa pelada q.b.;
noz aos bocadinhos q.b.;
cidrão aos bocadinhos q.b.

PREPARAÇÃO

A Amêndoa é cortada às fatias depois alourada na foinha. As gemas batem-se com o açúcar. As claras em nuvem. Depois junta-se tudo e vai ao forno a cozer numa folheta untada com manteiga.

Estando cozida, vira-se numa tábua, corta-se aos palitos e voltam ao forno a alourar.

⁴³⁸ Fonte: Receita da doçaria tradicional vimaranense, gentilmente cedida pela Senhora D. Maria Mendes Lucas.

Bolos pequenos

PAPOS-DE-ANJO⁴³⁹

INGREDIENTES

10 gemas de ovo;
400 gr de açúcar;
5 dl de água;
1 cálice de vinho do Porto;
1 colher de sopa de rum;
1 limão

PREPARAÇÃO

Batem-se as gemas, durante quinze minutos, com a batedeira. Deita-se a mistura em formas com o fundo redondo (tipo queque), bem untadas com manteiga. Levam-se a cozer em forno moderado. À parte, leva-se ao lume o açúcar com a água, o cálice de vinho do Porto, o rum e o limão às rodela. Deixa-se ferver até ter ponto de fraco. Tira-se a calda do lume, amorna, retira-se o limão e deita-se em taça. Mergulham-se os papos de anjos, já frios na calda.

⁴³⁹ Fonte: Carta Gastronómica do Norte de Portugal, 2007.

PASTEIS DE S. FRANCISCO⁴⁴⁰

INGREDIENTES

½ kg de açúcar;
5 ovos;
½ litro de leite;
75 gr de farinha de trigo;
75 gr de manteiga;

Bolos pequenos

*margarina para untar q.b.;
canela em pó q.b.*

PREPARAÇÃO

Bata o açúcar com os ovos inteiros, bem batidos. Adicione o leite, a farinha e a manteiga amolecida e bata bem. Unte pequenas formas, tipo queijadas, e encha-as com este preparado, mas não encha as formas até acima, porque ao cozer pode deitar por fora. Depois de cozidas, desenforme e polvilhe os pastéis com canela.

⁴⁴⁰ Fonte: "Gastronomia da Região do Minho". In Clube dos Vinhos Portugueses. Disponível em: <https://www.clubevinhosportugueses.pt/uncategorized/gastronomia-da-regiao-do-minho/>

PASTEIS MIMOSOS⁴⁴¹

INGREDIENTES

*400 gr de açúcar;
100 gr de farinha;
50 gr de margarina;
½ litro de leite;
2 ovos inteiros*

PREPARAÇÃO

Mistura-se o açúcar com os ovos inteiros, junta-se o leite, a farinha e a manteiga derretida, mas não fervida. Coloca-se em formas pequenas de queijadinhas, bem untadas de manteiga e farinha, não devendo encher. Vão ao forno quente. Quando estiverem cozidas desenformam-se com cuidado.

Polvilham-se com canela e colocam-se em forminhas de papel frisado.

⁴⁴¹ Fonte: Receita gentilmente cedida pela família Sousa e Castro, através da CM de Melgaço.

QUEQUES DO MOSTEIRO⁴⁴²

INGREDIENTES

*800 gr de açúcar;
1 litro de leite;
300 gr de farinha;
100 gr de manteiga;
1 chávena de sumo de laranja;
8 ovos*

PREPARAÇÃO

Bata o açúcar com os ovos até obter um creme fofo. Adicione-lhe a manteiga amolecida e o sumo de laranja e envolva muito bem. Junte a farinha peneirada, pouco a pouco, sem bater muito. Deite em formas pequenas, previamente untadas com manteiga e farinha. Leve ao forno moderado até os queques estarem cozidos.

⁴⁴² Fonte: PEIXOTO, 2007: 157.

QUEIJADAS DE BARCELOS⁴⁴³

INGREDIENTES

*300 gr de farinha;
1 pitada de sal fino;
120 gr de manteiga;
1 ovo;
água para amassar q.b.*

PREPARAÇÃO

Recheio: coloque 1 dl de água numa caçarola. Adicione 250 gr de açúcar e leve ao lume até atingir ponto de pérola. Junte 250 gr de miolo de amêndoa sem pele moído. Retire do lume e deixe amornar. Envolva 12 gemas batidas e leve novamente ao lume, mexendo sempre até ferver. Retire e deixe arrefecer.

Massa: numa tigela, coloque a farinha, o sal e a manteiga cortada aos pedaços. Vá amassando até obter uma mistura areada. Envolva o ovo batido e aos poucos vá juntando pequenas quantidades de água até que a massa fique homogénea. Depois de reservar durante cerca de 30 minutos, estique a massa sobre uma bancada polvilhada com farinha e corte vários quadrados. Borrife formas individuais com um pouco de água e forre com os quadrados de massa. Calque com a ajuda de uma bola de massa e recheie com o preparado de amêndoa.

Depois de rechear a massa, apenas até 2/3 da sua capacidade, visto o recheio ainda crescer um pouco durante a cozedura no forno, feche as queijadas. Com a ajuda das mãos, junte as várias pontas da massa, dando-lhe a forma de uma flor. Coloque as forminhas num tabuleiro. Leve ao forno durante cerca de 35 minutos, à temperatura de 190° C. Retire do forno e desenforme. Sirva

Bolos pequenos

apenas depois de frias.

⁴⁴³ Fonte: Câmara Municipal de Barcelos, 2020.

QUEIJADINHAS DE BARCELOS⁴⁴⁴

INGREDIENTES

*1 kg açúcar;
0,5 litro de água;
250 gr amêndoa moída com pele;
1 kg batatas;
folha de hóstia q.b.;
fondant q.b.;
2 kg de pão-de-ló
casca de laranja*

PREPARAÇÃO

Numa panela com água, cozer as batatas previamente descascadas. Quando estiverem cozidas, escorrer a água e reservar. Entretanto, levar ao lume uma panela com a água e o açúcar, até atingir os 112° C. Misturar a calda obtida com as batatas cozidas, a amêndoa, a casca de laranja e o pão-de-ló partido em pedaços. Deixar repousar no frio durante 6 horas. Passado esse tempo, fazer bolas com o preparado, forrar com a hóstia e banhar com Fondant. Deixar repousar 1 hora antes de servir.

⁴⁴⁴ Fonte: ALVES, 2015: 192.

Bolos pequenos

REBUÇADOS DOS ARCOS (ARCOS DE VALDEVEZ)⁴⁴⁵

INGREDIENTES

1 Kg de açúcar branco granulado;
½ l de água;
manteiga sem sal ou azeite de muito boa qualidade para untar q.b.

PREPARAÇÃO

Unte abundantemente uma mesa de pedra mármore com manteiga utilizando um pano. Unte também várias facas. Deite o açúcar num tacho, de preferência de cobre ou latão, e junte-lhe a água e, querendo, algumas gotas de sumo de limão ou de laranja. Leve ao lume e deixe ferver até formar ponto de rebuçado dourado ou bola dura já amarela (conhece-se se está no ponto deixando cair uma porção de calda, em fio, para dentro de uma tigela com água fria. Se a calda se amontoar em pirâmide, ficando dura ao tato, está no ponto correto).

Deite sobre a mesa untada e utilizando as facas, vá puxando a massa enquanto quente, dobrando os extremos para o centro (durante este processo deve untar repetidamente a mesa e as facas). Quando começa a prender parta em 4 ou 5 bocados, untando sempre, e depois comece a moldar com as mãos também untadas até a massa ficar homogénea e lisa. Dê a cada bocado a forma de um rolo

(vara) com cerca de 2,5 cm de diâmetro. Ponha uma tábua de cozinha sobre a mesa e coloque cada vara sobre essa tábua, ficando um dos bordos “de fora”, em plano mais elevado do que o da mesa. Com um facão dê pancadas bruscas para partir os rebuçados com cerca de 3 cm de comprimento. Embrulhe em papel de seda de cor. Guarde em caixas ou frascos hermeticamente fechados, onde, para evitar que amoleçam, poderá colocar um saquinho de cal muito bem embrulhado. Os verdadeiros Rebuçados dos Arcos não são aromatizados, mas, se gostar pode adicionar algumas gotas de sumo de limão ou de laranja ou de qualquer essência, como baunilha ou fruncho.

⁴⁴⁵ Fonte: CM de Arcos de Valdevez.

SUPLICOS⁴⁴⁶

INGREDIENTES

500 gr de açúcar fino;
6 ou 7 ovos;
raspa de limão q.b.;
canela em pó q.b.;
sal q.b.;
375 gr de farinha triga;
manteiga para untar a lata q.b.

PREPARAÇÃO

Junta-se ao açúcar os ovos, o limão, a canela em pó e o sal e bate-se tudo muito bem até engrossar. Depois deita-

se-lhe, pouco a pouco, e envolvendo sempre com a mão, a farinha necessária para que a massa fique um tanto grossa e de forma a poder tirar-se aos bocados com uma colher. Estes bocados embrulham-se em farinha triga, para não pegarem nas mãos, dá-se-lhes a forma de S e põem-se em lata untada com manteiga. Vão a cozer ao forno ou fomalha e quando estiverem cozidos e com a cor bem loura aí tiram-se da lata. Deve guardar-se em latas fechadas.

⁴⁴⁶ Fonte: FERNANDES, 2011: 57. Receita da família Freitas do Amaral.

TORTAS DE GUIMARÃES DOCE CONVENCIONAL DE GUIMARÃES⁴⁴⁷

INGREDIENTES

Farinha q.b.;
banha de porco q.b.;
água de flor de laranjeira q.b.;
casca de limão q.b.;
chila q.b.;
açúcar q.b.;
ovos q.b.

PREPARAÇÃO

Massa: Num alguidar colocar a farinha e amassar com água, durante 30 minutos. Juntar a banha de porco e deixar a descansar 2 a 3 horas. Estender a massa e enrolar formando um rolo, untando com a banha. Deixar descansar 24

Bolos pequenos

horas no frigorífico. No dia seguinte, cortar o rolo em fatias com 2 cm de espessura, e moldar com as mãos bem untadas em banha, até ficarem com o tamanho pretendido. Colocar o recheio previamente confeccionado e fechar. Levar ao forno num tabuleiro durante 30 minutos. Depois de cozidas, retirar do forno e passar pela calda de água de laranjeira, açúcar e casca de limão.

Recheio: Atirar a chila ao chão para a abrir, e separar o miolo, retirando a membrana. Colocar o miolo num tacho com água e deixar cozer 1 a 2 horas. Desfazer a chila em fios e adicionar o açúcar na porção de 1 para 1 e deixar cozer 2 horas a 2h30. De seguida adicionar a amêndoa, o açúcar e a casca de limão e cozer durante 1 hora. Entretanto, retirar uma porção para um recipiente e adicionar os ovos inteiros. Juntar novamente no tacho, sem parar de mexer. Deixar cozinhar até ganhar a consistência de ponto estrada. Colocar no frigorífico a repousar durante 1 dia.

⁴⁴⁷ Fonte: ALVES, 2015: 190.

Bolos pequenos

VIÚVAS RICAS⁴⁴⁸

INGREDIENTES

250 gr de açúcar;
250 gr de amêndoa;
10 gemas;
1,5 dl de água;
folha de hóstia;
1 clara de ovo;
açúcar q.b.

PREPARAÇÃO

Levar ao lume o açúcar e a água, deixar ferver até obter o ponto de espadana. Misturar a amêndoa pelada moída e deixar ferver 2 minutos. Retirar do lume e deixar esfriar um pouco. Adicionar as gemas e recolocar no lume brando para cozer as gemas e engrossar, até se despegar do fundo do tacho. Deitar num prato e deixar esfriar completamente. Cortar a folha da hóstia em quadrados com cerca de 6 cm. Preparar um prato com açúcar e outro com clara de ovo. Pincelar levemente a hóstia na parte rugosa e voltar a face pincelada sobre o açúcar. Colocar no centro do quadrado uma colher de recheio e unir as pontas. Secam rapidamente. Colocar os doces num tabuleiro, para irem ao forno forte durante uns minutos, apenas para aloirar as pontas da hóstia. Em

alternativa fazer esta fase com um maçarico de cozinha.

⁴⁴⁸ Fonte: Receita gentilmente cedida pela Senhora D. Margarida Vieira de Araújo, Braga.

VIUVINHAS⁴⁴⁹

INGREDIENTES

Para a massa:
500 gr de farinha;
125 gr de manteiga;
1 dl de leite;
6 gemas
Para o recheio:
250 gr de amêndoa;
250 gr de açúcar;
1,5 dl de água;
10 gemas

PREPARAÇÃO

Preparar o recheio das viuvinhas levando ao lume o açúcar e a água e deixar ferver até obter ponto de espadana. Misturar a amêndoa pelada e moída e deixar ferver 2 minutos. Retirar do lume e deixar arrefecer um pouco. Adicionar as gemas e voltar a levar a lume brando para cozer e engrossar até se despegar do fundo do tacho. Deitar num prato e deixar esfriar completamente. Entretanto preparar a

Bolos pequenos

massa juntando todos os ingredientes e amassando bem. Depois de preparada, estender a massa bem fina, cortar quadrados e colocar uma colher de recheio em cada quadrado. Juntar as pontas e colocar no tabuleiro de ir ao forno. Pincelar com gema de ovo e levar a forno médio durante 20 minutos.

⁴⁴⁹ Fonte: ALVES, 2015: 194.





Fritos

BOLINHOS DE JERIMÚ⁴⁵⁰

INGREDIENTES

Jerimú (espécie de abóbora);
farinha de trigo q.b.;
3 gemas;
sumo de laranja q.b.;
óleo para fritar q.b.;
açúcar q.b.;
canela q.b.;
laranja q.b.

PREPARAÇÃO

Coze-se o jerimú cortado aos pedaços. Mete-se numa saca de pano bem apertada e deixa-se escorrer de um dia para outro. Nessa polpa cozida, deita-se farinha de trigo para ligar, três gemas de ovos e sumo de laranja. Mexe-se tudo muito bem. Põe-se a frigideira ao lume com óleo e fritam-se às colheradas, em grande fritura, até que fiquem os bolinhos loiros. Retiram-se da frigideira,

escorrem-se e passam-se por açúcar e canela, previamente misturados. Colocam-se em prato grande adornados com casquinhas de laranja às tirinhas.

⁴⁵⁰ Fonte: Receita gentilmente cedida pela Senhora D. Júlia Ranhada, através da CM de Melgaço.

BOLINHOS DE JERIMÚ À MODA DE VIANA⁴⁵¹

INGREDIENTES

250 gr de abóbora menina;
3 ovos;
1 colher de sopa de farinha;
350 gr de açúcar;
1 pitada de sal;
canela em pau q.b.

PREPARAÇÃO

Pese a abóbora depois de cozida e bem escorrida. Faça em puré e bata com a farinha, a pitada de sal e os ovos, até fazer bolhas. Molde as filhós com duas colheres de sopa e frite em óleo bem quente, até dourarem. Ao retirar do óleo vá colocando em papel absorvente. Faça uma calda com açúcar e um pouco de água, para o derreter. Ferva com o pau de canela. Quando a calda estiver pronta tire a canela e introduza as filhós, para que absorvam bem o líquido. Coloque-as numa travessa funda e deite por cima o resto da calda, para as conservar.

⁴⁵¹ Fonte: Carta Gastronómica do Norte de Portugal, 2007.

BORRACHINHOS DE VALENÇA⁴⁵²

INGREDIENTES

250 gr de pão de trigo;
100 gr de açúcar;
6 ovos;
¼ de colher de chá de canela;
raspa de limão.
Para a calda:
7,5 dl de vinho tinto;
250 gr de açúcar;
2 dl de mel;
casca de limão;
1 pau de canela;
uma pitada de sal

PREPARAÇÃO

Tiram-se as côdeas ao pão e desfazem-se. Junta-se o açúcar, a canela e os ovos. Numa frigideira com o óleo a ferver, vão-se fritando os borrachinhos dando-lhes a forma de pastéis de bacalhau. Depois de fritos, escorre-se-lhes o óleo e deitam-se num tacho. Cobrem-se com o vinho, junta-se a casca de limão, o pau de canela e o açúcar. Deixa-se ferver, durante 30 minutos, para encharcarem.

⁴⁵² Fonte: CM de Valença.

Fritos

BORRACHOS DO MINHO⁴⁵³

INGREDIENTES

4 ovos;
1 colher de sopa de açúcar;
200 gr de pão de véspera;
1 pitadinha de sal;
½ colher de chá de canela
Para a calda:
200 gr de açúcar;
½ copo de vinho verde (branco);
casca de limão q.b.

PREPARAÇÃO

Bata os ovos com açúcar e a canela. Acrescente o pão muito bem esfarelado. Mexa bem. Leve ao lume uma frigideira funda com óleo e frite colheradas da massa de ovos no óleo quente. Tenha, entretanto, o vinho ao lume com a casca de limão e o açúcar, formando uma calda, onde mergulha os bolinhos, à medida que os retira do lume. Coloque numa travessa funda, com a calda por cima.

⁴⁵³ Fonte: Carta Gastronómica do Norte de Portugal, 2007.

CLARINHAS DE FÃO⁴⁵⁴

INGREDIENTES

Para a massa:
3 colheres de sopa, bem cheias, de manteiga;
sumo de 1/2 limão;
400 gr de farinha de trigo;
2,5 dl de leite completo;

Fritos

sal fino q.b.

Para o recheio:

5 ovos;

60 gr de açúcar;

12 gr de farinha de trigo;

300 gr de doce de gila;

óleo para fritar q.b.;

açúcar para polvilhar q.b.

PREPARAÇÃO

Primeiro a massa: amasse a farinha com a manteiga e o leite, e uma pitada de sal fino e o sumo de meio limão. Amasse muito bem e bata a massa para que fique bem ligada. Coloque a massa sobre um prato polvilhado de farinha e tape-a. Deixe a massa descansar cerca de 30 minutos.

Entretanto faça o recheio: Num tachinho ponha o doce de gila, os ovos batidos a colher de farinha e o açúcar, mexa muito bem e leve ao lume brando mexendo sempre com a colher de pau para não queimar. Assim que tenha engrossado para poder utilizar retire do lume despeje numa taça e deixe arrefecer. Estenda porções de massa o mais fino possível, coloque no centro 1 colher de sobremesa de recheio e dobre e corte como se estivesse a fazer rissóis. Frite-os depois em óleo quente. Depois de fritos escorra-os um pouco e passe-os por açúcar granulado, ou açúcar em pó.

⁴⁵⁴ Fonte: Carta Gastronómica do Norte de Portugal, 2007.

FILHOSES DE JERIMÚ⁴⁵⁵

INGREDIENTES

2 kg de abóbora menina (jerimú);

7 colheres de açúcar;

60 gr de farinha;

6 ovos;

1 cálice de vinho do Porto;

canela em pó q.b.;

10 gr de fermento padeiro;

raspa de 2 limões;

água q.b.;

sal q.b.

PREPARAÇÃO

Coza a abóbora em pouca água com sal. Ponha a escorrer de um dia para o outro. No dia seguinte, coloque-a num pano e esprema-a muito bem. Passe-a por um passador e adicione-lhe a raspa de limão, o vinho do Porto, a canela e as gemas. Junte a farinha peneirada com fermento. Bata as claras em castelo firme e envolva-as na massa. Faça bolinhos, com a ajuda de duas colheres, e frite-os em azeite. Deixe escorrer e passe-os por açúcar e canela, ou barre-os com caramelo fino.

⁴⁵⁵ Fonte: PEIXOTO, 2007: 143.

MEIAS LUAS – DOCE CONVENTUAL VIANENSE⁴⁵⁶

INGREDIENTES

Para a massa:

300 gr de farinha;

75 gr de manteiga;

2 dl de água;

sal q.b.;

manteiga para fritar q.b.

Para o recheio:

300 gr de açúcar;

75 gr de amêndoa;

50 gr de farinha de pau (mandioca);

6 a 7 de gemas de ovo

PREPARAÇÃO

Maneira de fazer a massa: no balcão, peneira-se a farinha em monte, fazendo uma cova no centro e, nesta, deita-se a manteiga. Liga-se a farinha com a manteiga e deita-se a água necessária para ficar bem trabalhada. Faz-se um rolo e corta-se em fatias. Com a ajuda do rolo, estende-se a massa e corta-se com a carretilha, fazendo as Meias Luas. Depois de prontas, fritam-se em manteiga. Quando frias polvilham-se com açúcar pilé.

Manteiga de fazer recheio: Põe-se ao lume o açúcar com um pouco de água até atingir o ponto pérola. Junta-se a amêndoa pelada e deixa-se ferver um pouco. Adiciona-se a farinha de pau, mexendo sempre e quando estiver cozida retira-se e deixa-se arrefecer.

Fritos

De seguida, juntam-se as gemas e vai novamente ao lume até ferver. Tem de estar frio para fazer as Meias Luas. (in “A Boa Mesa do Alto Minho” edição RTAM)

⁴⁵⁶ Fonte: CM de Viana do Castelo.

RABANADAS⁴⁵⁷

INGREDIENTES

12 fatias de pão (petim);

6 ovos inteiros;

1 litro de leite;

1 cálice de vinho do Porto

Para o molho:

1 cálice de vinho do Porto;

1 copo de água;

canela q.b.;

200 gr de açúcar;

1 casca de laranja;

50 gr de pinhões;

50 gr uvas passas;

1 colher sopa de mel;

1/2 copo de vinho branco

PREPARAÇÃO

Corta-se o pão às fatias, de preferência pão com dois dias pois está mais duro. Junta-se os ovos no leite e o Vinho do Porto. Bate-se tudo muito bem. Passa-se o pão por este preparado e leva-se a fritar em óleo bem quente.

Molho: coloca-se num tacho água, vinho branco, vinho do Porto, mel, açúcar a casca de laranja e pau de canela, deixa-se ferver até ficar em ponto e

Fritos

por fim acrescentam-se os pinhões e as uvas.

Rega-se por cima das rabanadas. Podem ser servidas quentes ou frias.

⁴⁵⁷ Fonte: CM de Vila Verde.

RABANADAS ANTIGAS⁴⁵⁸

INGREDIENTES

Um cacete de 500 gr;
300 gr de açúcar;
1 colher de sopa de manteiga;
1 pau de canela;
1 casca de limão;
2 gemas;
2 ovos;
7,5 dl de vinho tinto verde;
250 gr de mel;
1 colher de sopa de canela;
sal q.b.;
óleo para fritar

PREPARAÇÃO

Corta-se o cacete em fatias com cerca de 1 cm de espessura. Leva-se ao lume o açúcar com 2 dl de água, a manteiga, o pau de canela, a casca de limão e uma pitada de sal. Deixa-se ferver durante cinco minutos. Retiram-se do lume e introduzem-se as fatias de pão na calda bem quente. Em seguida, passam-se as fatias pelas gemas batidas com os ovos inteiros e alouram-se em óleo quente. Colocam-se numa travessa e polvilham-se com açúcar e canela. À

parte, mistura-se o vinho tinto com mel, a canela em pó e, se o vinho for verde, açúcar.

⁴⁵⁸ Fonte: SAMPAIO, 1998: 143.

RABANADAS DE LEITE⁴⁵⁹

INGREDIENTES

3 litros de leite;
4 peças de pão de trigo (duro);
1 pacote de canela;
300 gr de açúcar;
6 ovos;
azeite q.b.

PREPARAÇÃO

Cortar o pão às fatias (médias). Ferver o leite com canela e açúcar. Bater os ovos. Passar fatia a fatia pelo leite com canela e açúcar, passar pelo ovo e por a fritar. Devem ser fritas em azeite e são comidas frias ou mornas. Antigamente as pontas das peças/ cacetes eram cortados e aproveitados para fazer as sopas de leite.

⁴⁵⁹ Fonte: Receita da Senhora D. Rosa Maria Nogueira de Abreu, fornecida pela CM de Paredes de Coura.

RABANADAS DE MEL⁴⁶⁰

INGREDIENTES

Pão de trigo q.b.;
leite q.b.;
água q.b.;

canela q.b.;
casca de limão q.b.;
mel q.b.;
açúcar q.b.;
manteiga fresca q.b.;
ovos q.b.;
azeite q.b.
Para o molho:
água q.b.;
vinho do Porto q.b.;
mel q.b.;
açúcar amarelo q.b.;
canela q.b.;
laranja q.b.

PREPARAÇÃO

Cortam-se fatias de pão de trigo, que se deixou endurecer, com dois centímetros de espessura. Numa panela, põe-se a ferver leite, água, canela, casca de limão, mel, açúcar e noz de manteiga fresca. Em travessa funda, põe-se o pão a demolhar bem, na calda quente. Escorre-se levemente e passa-se por ovos batidos. Frita-se em azeite fino. Tiradas as rabanadas bem loiras, ficam algum tempo a escorrer e servem-se polvilhadas com açúcar e canela.

Para acompanhar as rabanadas, faz-se um molho com água, vinho do Porto, mel, açúcar amarelo, canela e laranja fresca. Vai tudo a ferver até ficar um xarope grosso e com ele, quem quiser e gostar, regar as rabanadas. É servido à parte.

⁴⁶⁰ Fonte: C. M. Terras de Bouro.

Fritos

RABANADAS DE VIANA⁴⁶¹

INGREDIENTES

1 cacete de véspera
(às fatias de 1,5 cm de espessura);
6 ovos;
0,75 litros de leite;
0,75 litros de água
200 gr de açúcar;
canela q.b.

PREPARAÇÃO

Tenha o leite e a água numa vasilha funda, onde deita metade do açúcar. Leve ao lume a amornar e embeba as fatias de pão de ambos os lados, sem as deixar partir. Usando uma espátula larga ou escumadeira, mergulhe então cada fatia nos ovos batidos e vá fritando em frigideira funda bem quente. Vire as fatias para dourar de ambos os lados e, ao retirá-las do lume, coloque-as em travessa grande, polvilhando com o resto do açúcar, misturando com canela.

⁴⁶¹ Fonte: Carta Gastronómica do Norte de Portugal, 2007

RABANADAS VIMARANENSES⁴⁶²

INGREDIENTES

200 gr de pão para rabanadas;
4 dl de leite;
50 gr de açúcar;
3 ovos grandes + 3 gemas de ovo;
350 gr de açúcar para a calda;
2,5 dl de água;
canela q.b.;
vinho do Porto q.b.

Fritos

PREPARAÇÃO

Desfazem-se as gemas e misturam-se com o leite e o açúcar. Corta-se o pão em fatias, embebe-se no leite e deixa-se escorrer. Em seguida passam-se as rabanadas pelos ovos batidos e vão a cozer na calda.

Leva-se o açúcar ao lume num tacho, deixando queimar ligeiramente; adiciona-se a água e ferve até ter ponto de fio fraco; de vez em quando deitam-se uns golinhos de água para o ponto baixar. Colocam-se então as fatias numa travessa, polvilham-se com canela e borrifam-se com o vinho do Porto; em cima de cada rabanada coloca-se uma passa de uva.

⁴⁶² Fonte: Carta Gastronómica do Norte de Portugal, 2007.

SONHOS⁴⁶³

INGREDIENTES

1 litro de água;
1 kg farinha triga;
1 pau de canela;
1 colher de sopa manteiga;
1 pitada de sal;
18 ovos inteiros;
limão q.b.;
açúcar q.b.

PREPARAÇÃO

Deita-se numa panela a água e põe-se a ferver com a casca de limão, o pau de canela, manteiga e o sal e deixa-se ferver 3 minutos. Tira-se a casca de limão e o pau de canela, deita-se a farinha mexendo sempre até ficar cozida.

Tira-se a massa da panela para cima numa mesa, polvilha-se com um pouco de farinha para não agarrar e bate-se a massa até arrefecer. Deita-se numa bacia e vai-se amassando, deitando dois ovos de cada vez que a massa vai ficando presa. Numa frigideira deita-se óleo deixando aquecer muito bem e com uma colher de sobremesa deita-se meia colher de massa nesse óleo, quando estiverem louros viram-se. A massa pode ser batida com uma batedeira eléctrica, deitando dois ovos de cada vez sempre que a massa fica presa. Depois de fritos passam-se por açúcar misturado com canela moída. Pode ser servido também com o molho das rabanadas.

⁴⁶³ Fonte: C. M. de Vila Verde.

SONHOS⁴⁶⁴

INGREDIENTES

4 ovos;
1 chávena de farinha;
1 chávena de água;
2 colheres de sopa de manteiga;

Fritos

PREPARAÇÃO

Colocar um litro de leite num tacho a ferver, juntar casca de um limão e umas pedrinhas de sal, adicionar uma colher de manteiga.

Deixar levantar fervura e juntar 1 kg de farinha de trigo e mexer. Deixar a massa cozer bem, mexendo sempre, a massa deve ficar com o formato de uma bola. Depois de ficar numa bola retirar para um recipiente, de seguida juntar os ovos, amassar seis ovos de cada vez. Conforme se amassam os ovos a massa deve ficar noutra bola, ao fim dos dezoito ovos a massa fica mais amolecida e está no ponto para se fazer os sonhos.

Num tacho aquecer cerca de 1,5 litros de óleo. Quando estiver quente põe-se a massa na argola de fazer sonhos e depois colocar no tacho a fritar. Fritar quatro a cinco de cada vez.

⁴⁶⁵ Fonte: Receita gentilmente cedida pela Senhora D. Isabel Dantas, proprietária e cozinheira do Restaurante Chuva, Barcelos.

*

1 casca de limão;
1 pau de canela;
sal q.b.;
açúcar q.b.

PREPARAÇÃO

Deite num tacho a água, a manteiga, a casca de limão e uma pitada de sal. Quando levantar fervura, retire a casca de limão e acrescente a farinha. Mexa, rapidamente, até formar uma bola e passe-a para um alguidar. Adicione os ovos, um a um, e trabalhe a massa com as mãos durante dez minutos. Deixe repousar cerca de uma hora. Deite colheres de sopa de massa num tacho e frite em lume brando. Polvilhe com açúcar e canela.

⁴⁶⁴ Fonte: PEIXOTO, 2007: 166.

SONHOS DE BARCELOS⁴⁶⁵

INGREDIENTES

1 litro de leite;
1 limão;
sal q.b.;
manteiga q.b.;
1 kg de farinha de trigo fina com fermento;
18 ovos;
1,5 litros de óleo;
açúcar q.b.;
canela q.b.



Doces de fruta

AMEIXA SECA⁴⁶⁶

INGREDIENTES

Açúcar e ameixas em igual quantidade;
água q.b.

PREPARAÇÃO

As ameixas querem-se muito doces e de polpa dura, como a ameixa Rainha Cláudia. Nem muito verdes, nem em completa maturação. Tem-se ao lume um tacho com água bem quente, sem ferver e o lume deve ser apenas um pequeno borralho.

Deitam-se dentro as ameixas e deixam-se cozer aí um pouco, mas não se deixa ferver a água: quando apertando a ameixa entre os dedos se conhecer que o caroço está a despegar, estão prontas. Não se mexe, apenas se abana o tacho. É preciso muito cuidado para elas não perderem a casca (é uma operação muito melindrosa). Tiram-se e deitam-se

em água fria, durante algumas horas, e, durante esse tempo, renova-se-lhe a água algumas vezes. Tem-se ao lume o açúcar em ponto de espadana não muito alto, deitam-se-lhe as ameixas e deixa-se ferver um bocadinho, muito pouco. Tiram-se para fora com muito cuidado para se não escangalharem e deixa-se o açúcar ao lume a ferver mais um bocado, o qual se deita em seguida em cima das ameixas. Nos dois dias seguintes, repete-se esta operação.

Deixam-se descansar dois dias ou três, no fim dos quais se torna a repetir esta operação; é a última. Deixam-se então descansar na calda uns poucos de dias, ao fim dos quais se tiram da calda, escorre-se-lhe bem esta, lavam-se em água fria e põem-se em redes ao sol a secar.

Não se lhe tira o pé.

Ficando bem feito, ficam muito boas.

Só servem ameixas muito doces e de carne dura, nem verdes, nem completamente maduras. Querem-se colhidas de véspera. São difíceis de fazer.

⁴⁶⁶ Fonte: FERNANDES, 2011: 34. Receita da família Sampaio da Nóvoa.

CALONDRO SECO⁴⁶⁷

INGREDIENTES

1 Kg de calondro;
1,5 kg de açúcar areado;
água q.b.

PREPARAÇÃO

Descascam-se fatias de calondro grosso - cozem-se em água fria. Depois cozem-se em água simples, com umas pedrinhas de sal refinado - meia cozedura. Tiram-se, deixam-se arrefecer e deitam-se em alguidares cheios de água fria e deixa-se estar 2 ou 3 dias, mudando-lhe todos os dias a água para ele perder o gosto ao cabaço. Quem o quer muito branquinho, põe-no ao sol a corar. Põe-se ao lume o açúcar em ponto de espadana muito baixo, deita-se-lhe dentro o calondro e deixa-se ferver um pouco;

tira-se do lume e deixa-se ficar na calda umas poucas de horas. Repete-se esta operação duas vezes por dia até o calondro estar bem passado e em ponto de secar. Então tira-se para uma rede ou peneira de cabelo e põem-se a secar ao sol.

É costume, para quem tem prática, deitar a água precisa no açúcar e esta vai apurando até o calondro estar pronto. Fica muito bem.

⁴⁶⁷ Fonte: FERNANDES, 2011: 33. Receita da família Sampaio da Nóvoa.

COMPOTA DE PÊRA, PÊSSEGO, MAÇÃ, MELANCIA E MELÃO⁴⁶⁸

INGREDIENTES

Água para dissolver o açúcar q.b.;
3 kg açúcar;
3 a 4 Kg de fruta (conforme se desejar mais ou menos doce)

Doces de fruta

PREPARAÇÃO

Põe-se o açúcar a ferver, com um pouco de água, até que esteja em ponto de espadana, que pode ser baixo ou alto. Deita-se-lhe a fruta e se faz ferver até alcançar o ponto de espadana subido. Tira-se depois para vasilhas pequenas.

NOTA: Logo que arrefeça alguma coisa deve o doce apresentar, à fraca pressão da cabeça de um dedo, um véuzinho, para o ponto do açúcar estar bem.

⁴⁶⁸ Fonte: FERNANDES, 2011: 36. Receita da família Freitas do Amaral.

DOCE DE CALONDRO⁴⁶⁹

INGREDIENTES

500 gr de calondro cozido e partido aos bocadinhos, sem casca;
500 gr de açúcar branco;
½ litro de água

PREPARAÇÃO

Põe-se a água ao lume num tacho. Quando esta começa a aquecer deita-se-lhe algumas claras de ovos e mexe-se muito. Depois lança-se-lhe o açúcar e quando principia a ferver borrija-se com água, até 3 vezes. Depois cõa-se. Em seguida leva-se o açúcar a ponto de espadana subido. Deita-se-lhe o calondro e aí ferve até estar em ponto grosso, isto é: tira-se um pouco para um pires e logo que ele faça uma pequena côdea, pode-se tirar para malgas.

⁴⁶⁹ Fonte: FERNANDES, 2011: 33. Receita da família Freitas do Amaral.

Doces de fruta

DOCE DE LARANJA AOS GOMOS⁴⁷⁰

INGREDIENTES

Laranjas *q.b.*;
água *q.b.*;
açúcar *q.b.*

PREPARAÇÃO

Raspam-se laranjas, muito ligeiramente, para que fiquem amarelas. Cortam-se aos gomos e deitam-se em água fria durante um ou dois dias, conforme o gosto de cada um. Tanto peso de laranjas como de açúcar. Põe-se o açúcar ao lume, deixa-se levantar fervura, deita-se-lhe dentro os gomos das laranjas e deixa-se ferver até ficarem bem cozidas. Este doce é bom para comer de calda, ou também se podem tirar os gomos do açúcar polvilhá-los com açúcar cristalizado e pôr ao sol a secar.

⁴⁷⁰ Fonte: FERNANDES, 2011: 13. Receita da família Sampaio da Nóvoa.

DOCE DE CASCA DE LARANJA⁴⁷¹

INGREDIENTES

Laranjas *q.b.*;
açúcar *q.b.*;
água *q.b.*

PREPARAÇÃO

Pesam-se as cascas e deve ser igual peso de açúcar. Com um dedal ou forma cortam-se as cascas em rodinhas

e trazem-se 24 horas em água fria. Depois cozem-se em açúcar em ponto até ficarem transparentes. Isto pode fazer-se em 2 dias deixando as rodinhas no açúcar. Estando cozidas envolvem-se em açúcar cristalizado

⁴⁷¹ Fonte: FERNANDES, 2011: 13. Receita da família Freitas do Amaral.

MARMELADA DE MAÇÃ⁴⁷²

INGREDIENTES

Maçãs *q.b.*;
açúcar *q.b.*

PREPARAÇÃO

Coze-se a maçã como o marmelo, escorre-se na peneira e espreme-se no pano para lhe tirar algum sumo e depois passa-se na peneira. Tem-se o açúcar em ponto de reбуçado, mas o mais subido possível, deita-se dentro a maçã e deixa-se ferver até que tenha consistência para prender.

O peso da maçã é igual ao do açúcar. Deve depois de tirada, ir ao sol como a outra marmelada, e deitada em ladrilhos, fica muito bonita.

⁴⁷² Fonte: FERNANDES, 2011: 38. Receita da família Sampaio da Nóvoa.

MARMELADA E GELEIA DE MARMELO⁴⁷³

INGREDIENTES

2 kg marmelos;
1,5 kg açúcar

PREPARAÇÃO

Marmelada: lavar e desinfetar muito bem os marmelos, as vezes necessárias. Depois deste processo, descascar os marmelos, partir e retirar as pevides e o que as envolve e reservar. Numa panela com água introduzir os marmelos e deixar cozer até que estes adquiram um tom vermelho. Depois de cozido desfazer o marmelo e adicionar o açúcar. De seguida, levar ao lume por mais algum tempo, mexendo sempre até ficar com a cor avermelhada da marmelada.

Depois de pronta coloca-se nas tigelas, passa-se o papel vegetal por aguardente e cobre-se a marmelada.

Geleia: pesar as cascas e as pevides reservadas dos marmelos. Numa panela com água colocar a cozer as cascas e as pevides adicionando o mesmo peso de açúcar. Deixar cozer, quando estiver com um tom avermelhado coar muito bem e introduzir a geleia num recipiente fechado.

⁴⁷³ Fonte: Receita gentilmente cedida pela Senhora D. Maria Lemos, de Barcelos.

Doces de fruta

PASSAS DE UVAS⁴⁷⁴

INGREDIENTES

1 cântaro de água;
1 malga de cinza de vide;
1 fio de azeite;
uvas *q.b.*

PREPARAÇÃO

Ferve-se esta mistura durante uma hora e depois deita-se num cântaro para assentar. Deita-se depois esta água num tacho e quando estiver a ferver, mergulham-se nela os cachos de uvas, tiram-se e repete-se esta operação mais duas vezes. Tiram-se e põem-se em peneiros ou redes a secar ao sol.

⁴⁷⁴ Fonte: Receita gentilmente cedida pela casa Ferreirinha, em Guimarães.

PÊRAS SECAS⁴⁷⁵

INGREDIENTES

100 pêras;
3,5 kg de açúcar;
água *q.b.*

PREPARAÇÃO

Deitam-se as pêras a cozer em água a ferver (depois de descascadas e limpas do caroço) durante meia hora. Depois deitam-se em água fria.

Põe-se o açúcar em ponto de espadana baixo, deitam-se-lhe dentro as pêras e deixa-se ferver um bocado bom. Depois

Doces de fruta

tiram-se para um alguidar e deixam-se estar até ao dia seguinte. No dia seguinte tornam ao lume e esta operação tem de se repetir quatro vezes para que a pêra fique bem passada e branquinha. Depois põem-se a secar ao sol sobre peneiras ou redes. As pêras querem-se pequenas e doces.

⁴⁷⁵ Fonte: FERNANDES, 2011: 38. Receita da família Sampaio da Nóvoa.

DOCE DE PÊRA⁴⁷⁶

INGREDIENTES

Açúcar e pêras em igual quantidade

PREPARAÇÃO

Descasam-se as pêras, partem-se aos quartos, cozem-se e passam-se pela peneira.

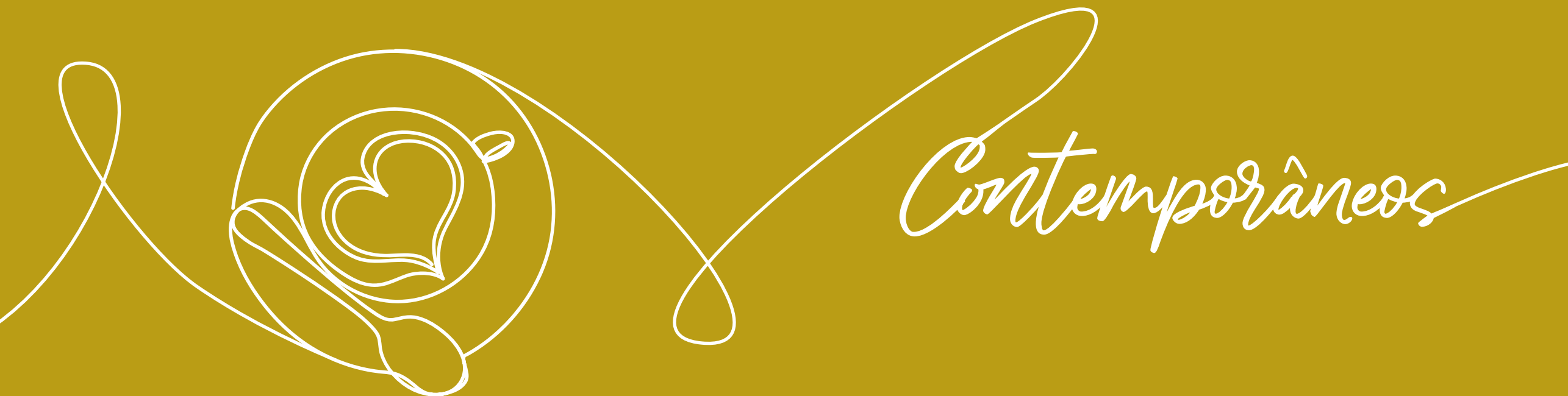
Tem-se o açúcar ao lume em ponto forte, tira-se o tacho do lume e junta-se a pêra. Torna-se a pôr ao lume, até o doce engrossar e fazer espelho. Tira-se do lume, deita-se em malgas, deixa-se arrefecer e põe-se ao sol até ganhar vidro.

Assim se conserva durante todo o ano.

⁴⁷⁶ Fonte: FERNANDES, 2011: 32. Receita da família Sampaio da Nóvoa.



Doces de fruta



ARCOS DE VALDEVEZ

CARPACCIO DE CACHENA⁴⁷⁷

INGREDIENTES

0,5 Kg de filé Mignon de cachena;
 0,05 Kg de gemas de ovo ;
 0,01 Kg de mostarda Dijon;
 0,015 Kg de chalotas;
 0,007 Kg de salsa;
 0,005 Kg de alcaparras;
 0,005 Kg c ornichons;
 0,005 Kg tabasco;
 0,008 Kg de molho Inglês;
 0,015 Kg de azeite;
 temperos 3%
 mescla Ibérica: rúcula q.b.;
 agriões q.b.;
 alface roxa q.b.;
 alface iceberg q.b.;
 temperos 2%

PREPARAÇÃO

Formatar um rolo com o filé mignon, juntar todos os elementos de tempero e levar ao congelador. Laminar na fiambreira com cerca de 2 mm. Mesclar todas as alfaces num inox e temperar com um vinagrete simples. Dispor as fatias de Carpaccio em forma circular e no centro colocar a mescla ibérica previamente temperada. Tempo de Preparação: 1 hora

⁴⁷⁷ Fonte: CM de Arcos de Valdevez - Receituário contemporâneo: Escola Profissional do Alto Lima-EPRALIMA.

ARANCHINNI DE CACHENA⁴⁷⁸

INGREDIENTES

Esfera de aranchinni:
 0,020 kg de alho seco;
 0,040 kg de chalota;
 0,015 kg de azeite;
 2 folhas de louro;
 0,1 kg de vinho branco;
 0,5 kg de arroz carolino;
 0,25 kg de caldo de cachena;
 0,25 kg de costela mindinha de cachena;
 0,2 kg de carne de nispo de cachena;
 0,05 kg de vinho verde tinto;
 0,1 kg de tomate fresco
 temperos - 3%
 molho aioli:
 0,035 kg alho;
 4 gemas de ovo;
 0,600 kg azeite;
 0,025 kg sumo de lima
 temperos 2%

PREPARAÇÃO

Fazer um puxado com azeite, louro, chalota picada, e alho picado. Deixar refugar lentamente e de seguida juntar o arroz carolino e vitrificar. Temperar com sal. Refrescar com vinho branco, juntar a água e deixar o arroz cozer cerca de 14 min. Retificar temperos. Para a carne, fazer um puxado com azeite, alho, cebola, tomate, juntar a carne, regar com o vinho verde tinto, o caldo e temperar com sal e pimenta.

Deixar estufar cerca de 2 horas em lume brando.

Bringir os dentes de alho 5 vezes substituindo a cada vez a sua água para retirar a acidez. Emulsionar o alho juntamente com as gemas e juntar o azeite em fio até a maionese ficar com a consistência de um molho emulsionado a frio estável. Retificar temperos com o sal, pimenta e o sumo de lima.

Para o arranchinni fazer uma esfera com a carne e de seguida cobrir a mesma com uma camada de arroz. Levar ao congelador para prender o preparado e de seguida passar por ovo e pão ralado e fritar. Servir o arranchinni de cachena quente com a maionese de alho.

Tempo de Preparação: 3 horas.

⁴⁷⁸ Fonte: CM de Arcos de Valdevez - Receituário contemporâneo: Escola Profissional do Alto Lima-EPRALIMA

*

BARCELOS

LOMBO DE PORCO RECHEADO⁴⁷⁹**INGREDIENTES**

2 kg lombo de porco da parte do cachaço;
200 gr castanhas;
400 gr alheira;
1 kg batata pequena;
500 gr arroz;
100 gr queijo;
100 gr pimento;
100 gr chouriço caseiro;
100 gr chouriço caseiro;
azeitonas recheadas com pimento q.b.;
azeite virgem q.b.;
sal q.b.

PREPARAÇÃO

Recheiar o lombo de porco com queijo, castanhas, alheira, chouriço caseiro, azeitonas, pimento e sal. Atar o lombo com fio próprio, regar com azeite e levar a assar, cozinhando em forno lento. Acompanhar com batata pequena assada e arroz escuro.

⁴⁷⁹ Fonte: Receita gentilmente cedida pelo Sr. Amâncio Costa, através da CM de Barcelos.

ISABELINHAS⁴⁸⁰**INGREDIENTES**

1 kg farinha 45;
100 gr açúcar;
100 gr margarina;
2 ovos;
0,375 l de água;
0,15 l rum;
750 gr margarina folhada de manteiga
Para o recheio:
compota de maçã porta da loja, creme de ovo com amêndoa ou creme de cacau e amêndoa.

PREPARAÇÃO

O doce consiste num folhado leve e estaladiço. Na sua preparação é utilizada manteiga, uma manteiga única e selecionada, e farinha de moagem extra-fina. O doce é recheado com maçã porta da loja que é cortada aos cubos e levada a cozer, não deixando cozer muito para não se desfazer em puré. Também é possível encontrar este doce com recheio de amêndoa, um creme de amêndoa moída extra-fina e doce de ovos; ou recheio de chocolate, um creme de chocolate de avelã.

⁴⁸⁰ Fonte: Câmara Municipal de Barcelos, 2020.

MARMELADA DE MAÇÃ PORTA DA LOJA⁴⁸¹**INGREDIENTES**

750 g açúcar;
1 kg maçã porta da loja;
0,5 litro água;
1 ou 2 paus de canela

PREPARAÇÃO

Tirar as pevides à maçã porta da loja. De seguida, colocar o açúcar, as maçãs cortadas aos pedaços numa panela com a água e a canela, deixando cozer até o preparado obter alguma consistência. Colocar a marmelada em assadeiras típicas de barro vermelho a repousar. As maçãs podem ser usadas com ou sem casca na confeção da marmelada.

⁴⁸¹ Fonte: CÂMARA MUNICIPAL DE BARCELOS, 2020.

PUDIM DE GALO⁴⁸²**INGREDIENTES**

15 gemas de ovo;
500 gr açúcar;
15 gr farinha;
¼ galo com osso;
250 ml água;
casca de limão;
caramelo líquido q.b. (para forrar a forma)

PREPARAÇÃO

Levar a água ao lume com o açúcar, o galo e a casca de limão. Deixar ferver até fazer ponto de voar. Passar depois por um passador de rede (aproveitando apenas a calda) e deixar amornar. Bater as gemas muito bem, e continuando a bater, incorporar na calda, entretanto amornada. Juntar a farinha e mexer. Vazar numa forma caramelizada, tapar bem e cozer em banho-maria, em forno quente, durante mais ou menos 60 minutos.

⁴⁸² Fonte: Receita gentilmente cedida pela Senhora D. Rosa Cintilante Pastelarias, através da CM de Barcelos.



CABECEIRAS DE BASTO

BATATAS À ESCOLA⁴⁸³

INGREDIENTES

Batatas q.b.;
salpicão fatiado muito fino q.b.;
presunto fatiado muito fino q.b.;
cebola q.b.;
azeite q.b.;
sal q.b. (ter atenção ao sal que o presunto e salpicão podem libertar)

PREPARAÇÃO

Depois de descascar as batatas, corte-as em finas rodela.

Numa frigideira aloire em azeite as batatas e a cebola cortada em meias-luas em lume brando; acrescente o presunto e o salpicão fatiado; salteie até as batatas estarem macias.

Sirva bem quente, acompanhadas de nacos de vitela grelhados, de preferência de carne barrosã.

⁴⁸³ Fonte: C. M. de Cabeceiras de Basto. Prato servido actualmente com nacos de carne barrosã mas inspirado num prato mais simples e de âmbito popular confeccionado com batatas, cebolas, presunto e salpicão.



CAMINHA

ROBALO À BELA MARINHEIRA⁴⁸⁴

INGREDIENTES

300/400 gr de robalo;
250 gr batatas;
25 gr algas (esparguete do mar);
25 gr cenouras;
120 gr couve lombarda;
¼ l azeite;
40 gr azeitonas;
2 dentes de alho;
limões

PREPARAÇÃO

Temperar o robalo com flor de sal, um fio de azeite e grelhar.

Cozer as batatas, passar no passe-vite e ligar com azeite e salsa picada, temperar de sal e uma pitada de pimenta. Cortar a couve lombarda e a cenoura em juliana, depois de levemente cozidas, saltear em azeite e alho. Demolhar as algas desidratadas (cerda de 10 minutos) e juntar ao preparado anterior, temperar com sal e pimenta.

Descaroçar as azeitonas pretas, juntar azeite, utilizar a varinha e criar uma pasta leve de azeitona.

Dispor o robalo grelhado inteiro ou em tranches, com suspiros de puré de azeite e porções de salteado de legumes e algas. No final decorar com um fio de pasta de azeitona e gomos de limão.

Caminha, a Bela Marinheira, convida-o a sentar-se à mesa.

⁴⁸⁴ Fonte: C. M. de Caminha.

ESPADARTE COM ESCABECHE DE BETERRABA⁴⁸⁵

INGREDIENTES

Lombos de espadarte q.b.;
flor de sal q.b.;
pimenta preta q.b.;
beterraba avinagrada q.b.;
cebola q.b.;
alho q.b.;
azeite q.b.;
salsa q.b.

PREPARAÇÃO

A uns lombos altos de espadarte, juntamos uma flor de sal e pimenta preta moída na hora, nesse perfume que adotamos das nossas conquistas marítimas de outrora.

Ao mar, juntamos o sabor da natureza, uma beterraba bem laminada, avinagrada que juntamos a um belo e distinto, não menos clássico, de cebola, alho e bom azeite.

Ao lombo, levemente marcado em azeite numa sertã de ferro, laminado no final mostrando toda essa frescura, juntamos um escabeche de beterraba de aromas a terra húmida com a acidez da região.

Terminamos com umas pétalas de salsa fresca, essa erva, de empírico e incomparável sabor minhoto.

⁴⁸⁵ Fonte: Receita gentilmente cedida pelo Restaurante Meira, através da C. M. de Caminha.



ESPOSENDE

POLVO À ESPOSENDE ⁴⁸⁶

INGREDIENTES

1 polvo (3 kg);
1500 gr batata;
200 gr pimento verde;
600 gr pimento vermelho;
cebola q.b.;
40 gr alho;
1 molho de coentros;
1 molho de salsa;
2 folhas de louro;
200 gr cenoura;
100 ml vinho branco;
1 molho de grelos;
1 malagueta;
sal q.b.

PREPARAÇÃO

Para cozer o polvo, coloque numa panela água a ferver com uma cebola cortada ao meio, a cenoura descascada, salsa e duas folhas de louro. Limpar e lavar o polvo, colocar a cozer durante cerca de 1 hora. Na calda de tomate deve fazer-se um refogado com azeite e alho picado. Refrescar com vinho branco, adicionar tomate aos cubos previamente limpo de peles e sementes. Aproveitar a cenoura da cozedura do polvo, cortar a mesma às rodelas e acrescentar tomate. Adicionar caldo da cozedura do polvo, temperar a gosto com sal e malagueta, triturar tudo. O caldo deve ficar com uma textura espessa.

Num tacho colocar o azeite. Em seguida, por camadas, a restante cebola, os pimentos e o tomate às rodelas. Adicionar o alho picado, os coentros e os grelos previamente lavados e cortados. Por fim acrescentar a batata às rodelas, caldo do polvo e o caldo de tomate. Retificar temperos.

Para o empratamento com a ajuda de uma espumadeira, colocar cuidadosamente o preparado anterior na loiça, por cima colocar os tentáculos do polvo previamente cortados, por fim decorar com coentros.

⁴⁸⁶ Fonte: C. M. de Esposende.



POLVO GRELHADO COM BATATAS A MURRO, GRELOS E BROA FRITA ⁴⁸⁷

INGREDIENTES

1 polvo médio;
4 dentes de alho;
1 cabeça de alho;
2 folhas louro;
2 cebolas;
1,5 dl de azeite;
1 molho de grelos;
10 batatas;
6 fatias de broa de milho;
sal q.b.

PREPARAÇÃO

Começamos por cozer o polvo. Prepara-se uma panela com bastante água quente temperada com 2 cebolas cortadas em quartos, 2 folhas de louro, uma pitada de sal e uns fios de azeite. Com a água a ferver mergulha-se o polvo 3 vezes (vai obrigar o polvo a encolher tudo o que vai encolher e impedir o choque da água quente de danificar a pele do polvo). Tapa a panela e deixa cozinhar uns 40 a 45 minutos até o polvo ficar tenro. Separar os tentáculos do polvo e levar a grelhar com um fio de azeite. Lavar e escovar bem as batatas e fervê-las em água temperada com sal. Retirar do lume e dar um pequeno murro de forma a rebentar a pele. Colocam-se num tabuleiro regadas com azeite e alho e levam-se ao forno a

MELGAÇO

assar. Cozer os grelos em água salgada. Depois de cozidos e escorridos salteá-los numa frigideira com azeite e alho. Partir as cebolas às rodelas e levar a alourar numa frigideira com azeite e uma cabeça de alho partido em 2 rodelas. Partir fatias de broa de milho e fritá-las com a cebola e o alho. Empratar os tentáculos de polvo em cima de uma camada da broa frita com os grelos e as batatas a murro ao lado e regar com a cebolada. As cabeças de alho completam o ramalhete.

⁴⁸⁷ Fonte: C. M. de Melgaço. Receita do chefe José Mário Costa.

PASTEIS DE ALVARINHO ⁴⁸⁸

INGREDIENTES

Para a massa:
300 gr de farinha;
250 gr manteiga;
sal q.b.;
água q.b.
Para o recheio:
5 dl de natas;
9 gemas;
9 colheres de sopa de açúcar;
1,5 dl de vinho alvarinho

PREPARAÇÃO

Misturar a farinha e o sal diluído na água e trabalhar a massa até ligar. Dividir a margarina em três porções. Estender a massa e espalhar uma das

MELGAÇO

porções da margarina. Enrolar como um tapete. Repetir esta operação mais duas vezes até se esgotar a margarina. No final, deixar descansar 20 minutos. De seguida, cortar a massa em fatias com cerca de 2 cm de espessura. Colocar cada fatia sobre uma forma lisa própria para queques, espalhar a massa com os polegares rodando a forma num sentido de forma a encher a forma toda.

Entretanto, levar ao lume, em banho maria, as gemas batidas com o açúcar, as natas e o vinho alvarinho até o preparado engrossar. Deixar arrefecer e deitar uma colher de sobremesa de recheio em cada forma.

Levar as formas ao forno a 180°C durante cerca de 25 minutos até os pasteis ficarem cozidos e tostados. Servir os pasteis mornos polvilhados com canela e/ou açúcar em pó.

⁴⁸⁸ Fonte: CM de Melgaço. Receita gentilmente cedida pela Senhora D. Fátima Mira.

CREME DE ESPUMANTE DE ALVARINHO⁴⁸⁹

INGREDIENTES

8 gemas de ovo;
4 cálices de espumante de Alvarinho;
rum q.b. (opcional);
300 gr de açúcar

PREPARAÇÃO

Bater, numa tigela, as gemas com o açúcar. Adicionar o Espumante de Alvarinho e continuar a misturar tudo durante uns minutos. Deitar a composição numa panela alta e cozer em lume brando batendo constantemente com a varinha mágica. Acrescentar uma colher de rum e continuar a mexer, enquanto coze. Assim que o creme alcançar uma textura espumosa e leve, está pronto. Deitar numa travessa plana de vidro. Deixar arrefecer e servir.

⁴⁸⁹ Fonte: CM de Melgaço. Receita gentilmente cedida pela Senhora D. Fátima Mira.



PONTE DA BARCA

NACO À TERRAS DA NÓBREGA⁴⁹⁰

INGREDIENTES

Naco de vitela q.b.;
sal q.b.;
azeite q.b.;
castanhas q.b.;
batatas q.b.;
curgetes q.b.;
grelas q.b.;
nozes q.b.;
frutos vermelhos q.b.;
vinhão de ponte da barca q.b.

PREPARAÇÃO

Tendo como inspiração este rincão de vincadas tradições nasceu este prato de cores vivas e paladar intenso. O “Naco à Terras da Nóbrega” é uma homenagem às mãos sábias que ao longo das eras, nestes vales e montanhas, conferiram a sua sabedoria e o seu amor à rica gastronomia deste território para que hoje pudéssemos apresentar este prato composto por carne de vitela grelhada tenra e succulenta, acompanhado por um delicioso puré de castanhas, grelos salteados com nozes, frutos vermelhos e redução de vinho.

Posta barrosã: a posta barrosã é uma carne de alta qualidade. Nem toda a carne da vitela barrosã serve para cozinhar a posta. Cada posta tem que ser da rabada de vitela, e com uma espessura de 3 a 4 cm. É temperada na

hora de grelhar, só com sal. Grelha-se na brasa de carvão forte, até ganhar cor. Depois de grelhada é passada pelo molho constituído por azeite, vinho branco, vinagre, pimenta, alho e alecrim. É servida mal passada, acompanhada com “batata a murro” e arroz “malandro”. Lembram-nos que em tempos não muito remotos (60 anos), foi a barrosã do cume dos montes do Norte, nas liras altas da sua cornamenta, na sua harmonia de formas, a última a ter e fazer as honras, da Cozinha Real Britânica e das melhores messes da sua Esquadra Naval, para onde iam, ainda vivas, para facilitar o transporte, as reses levadas a partir de Viana e Leixões, os “bois do barco”, o reclamado “Portuguese Beef”. Arroz malandro: faz-se o refogado com cebola picada e azeite, salsa, louro e alecrim. À parte coza o feijão, em lume brando. Depois de cozido, acrescenta-se ao refogado. Junte-lhe a água da cozedura. Deite o arroz e as hortaliças (bróculos, repolho ou couve-galega). Deixe cozer 15 minutos.

⁴⁹⁰ Fonte: CM de Ponte da Barca.



TERRAS DE BOURO

PEDAÇO DO GERÊS ⁴⁹¹

INGREDIENTES

Corte de pedaço de vitela da região (preferencialmente coração de alcatra);

sal q.b.;

alho q.b.;

vinho do Porto branco q.b.;

sêmola de milho q.b.;

cebolinhas q.b.;

azeite q.b.;

mel do Gerês q.b.

sumo de laranja ou limão q.b.;

vinagre balsâmico q.b.

Para as migas:

couve-galega q.b.;

alho q.b.;

bacon q.b.;

broa q.b.;

azeite q.b.;

confita de tomate cereja q.b.

PREPARAÇÃO

Temperado numa marinada de sal, alho e vinho do porto branco e seco.

Panar em sêmola de milho. Descascar as cebolinhas. Corar as cebolinhas em azeite juntar mel do Gerês, sumo de laranja ou limão e vinagre balsâmico

Para as migas: cortar a couve-galega e cozer; picar alho, bacon e desfarelar broa. Deitar azeite, estalar o alho picado, juntar o bacon, couve e por fim a broa. Confitar o tomate cereja. Panar o pedaço em sêmola, fritar em azeite e manteiga

lentamente sem deixar queimar.

Por fim empratar. O pedaço frito, fazer as migas em quennelle, fazer montinho das cebolinhas.

Decorar com o tomate e alecrim.

⁴⁹¹ Fonte: CM de Terras de Bouro. Este prato surgiu da iniciativa da APHORT – Associação Portuguesa de Hotelaria Restauração e Turismo e a Câmara Municipal de Terras de Bouro desenvolvem em conjunto a iniciativa «Prove», no ano 2013.



VALENÇA

BACALHAU À CONTRASTA DE VALENÇA ⁴⁹²

INGREDIENTES

130 gr bacalhau (posta);

50 gr batata (torneada);

60 gr couve roxa;

15 gr pimento verde;

20 gr cenoura (torneada);

30 gr espiga milho;

30 gr cebola roxa;

3 dentes alho;

azeite q.b.;

sal q.b.

PREPARAÇÃO

Grelhar o bacalhau. Cozer batata e cenoura. Cortar couve em juliana. Saltear azeite e alho. Grelhar o milho e os pimentos. Cortar o pimento em juliana. Empratar e decorar com cebola em rodela fina.

⁴⁹² Fonte: CM de Valença



PRODUTOS LOCAIS IDENTIFICADOS PELOS MUNICÍPIOS

SUB-REGIÃO ALTO MINHO

ARCOS DE VALDEVEZ

Alheira de Carne da Cachena
Broa de Milho de Arcos de Valdevez
Carne Cachena da Peneda DOP
Feijão Tarreste
Laranja de Ermelo
Vinho Tinto Vinhão

CAMINHA

Broa de Pão de Milho
Fumeiro
Lampreia do rio Minho
Maçã Janeiras
Maçã Porta da Loja
Mel da Serra D'Arga
Queijo Âncora (artesanal)
Solhas Secas à moda de Lanhelas

MELGAÇO

Alvarinho de Monção e Melgaço Vinho Verde DOC
Broa de Milho
Carne Cachena, Barrosã e Minhota
Chouriça de Carne de Melgaço IGP
Chouriça de Sangue de Melgaço IGP
Lampreia e Sável do Rio Minho
Mel
Presunto de Melgaço IGP
Queijos de Cabra
Salpicão de Melgaço IGP

MONÇÃO

Alvarinho
Lampreia
Salmão do Rio Minho
Sável

PAREDES DE COURA

Batata
Carne barrosã
Couve-galega
Feijão
Milho
Produtos hortícolas
Truta

PONTE DA BARCA

Mel
Vinho Verde Branco
Vinho Verde Tinto, distinguindo-se neste a casta Vinhão

PONTE DE LIMA

Carne Minhota
Chouriça de carne
Chouriça de cebola
Cidra
Lampreia
Mel
Porco bísaro
Sável,
Vinho da casta Vinhão
Vinho Verde da casta Loureiro

VALENÇA

Pericos

VIANA DO CASTELO

Arroz doce
Bacalhau à Viana
Biscoitos de Viana
Cabrito à Serra d'Arga
Doces de gema
Leite-creme
Manjericos
Mariscos (santola recheada "carro")
Meias Luas de Viana
Pão, boroa e chouriços de S. Lourenço da Montaria
Pescada à Vianense
Rabanadas
Robalo cozido com algas
Santas Luzias
Sidónios
Torta de Viana
Vinho casta Loureiro e Vinhão (branco, tinto rosé)

VILA NOVA DE CERVEIRA

Kiwi anão
Lampreia do Rio Minho
Mel das Serras de Cerveira
Sável do Rio Minho
Vinho verde

SUB-REGIÃO CÁVADO

BARCELOS

Galo Assado à Moda de Barcelos, das seguintes raças nacionais: Preta Lusitânica, a Amarela, a Pedrês Portuguesa, a Branca.
Maçã Porta da Loja
Melão Casca de Carvalho, tipo "Barcelos" ou "Robusto"
Vinhos de Barcelos, casta Loureiro

ESPOSENDE

Lampreia
Polvo
Robalo

TERRAS DE BOURO

Cabrito da serra do Gerês
Chás e ervas aromáticas, nomeadamente o hipericão-do-Gerês
Mel da serra do Gerês

VILA VERDE

Castanha
Chila
Feijão
Laranja
Limão
Mirtilo
Raça Barrosã

SUB-REGIÃO AVE**FAFE**

Anho
 Broa de Milho
 Cabrito
 Carne Minhota e Barrosã
 Doces de Gema
 Fumeiro
 Hortícolas biológicas
 Mel
 Pão-de-ló
 Vinho Verde (vinhão, espadeiro, loureiro, azal)

GUIMARÃES

Calondro

CABECEIRAS DE BASTO

Broa de Milho
 Cabrito das Terras Altas do Minho IGP
 Carne Maronesa DOP
 Carne Minhota
 Carne Barrosã DOP
 Carne de Porco Bísaro e seus derivados
 Feijão amarelo (moleiro)
 Licores e compotas derivadas de frutas, plantas e ervas biológicas de produção local, de destacar o codorno, a maçã verdial e maçã pipo de Basto.
 Mel das Terras Altas do Minho DOP
 Vinhos Verdes das Terras de Basto, sub-região vitícola da Região dos Vinhos Verdes DOP

PÓVOA DE LANHOSO

Azeite [Biológico]
 Mel [Biológico]
 Licores
 Vinho Verde
 Geleia de Vinho Verde
 Compotas [Biológicas]
 Infusões [Biológicas]
 Hortícolas e Frutícolas [Biológicos]
 Carne Barrosã
 Cabrito

VIEIRA DO MNHO

Anho
 Broa de milho
 Cabrito
 Feijão amarelo
 Fumeiro
 Mel
 Vitela barrosã

VILA NOVA DE FAMILIÇÃO

Doces Enganos de Senhora
 Gin Vermuiz
 Vinhos Verdes

VIZELA

Bolinhol de Vizela

PRODUTOS TRADICIONAIS QUALIFICADOS

Aguardente Bagaceira da Região dos Vinhos Verdes
 PGI-PT-01934

Aguardente de Vinho da Região dos Vinhos Verdes
 PGI-PT-01933

Cabrito das Terras Altas do Minho
 PGI-PT-9237

Carne Barrosã
 PDO-PT-0239

Carne Cachena da Peneda
 PDO-PT-0095

Carne Maronesa
 PDO-PT-0223

Chouriça de carne de Melgaço
 PGI-PT-1011

Chouriça de sangue de Melgaço
 PGI-PT-1010

Mel das Terras Altas do Minho
 PDO-PT-0244

Minho
 PGI-PT-A1536

Presunto de Melgaço
 PGI-PT-1013

Salpicão de Melgaço
 PGI-PT-1012

Vinho Verde
 PDO-PT-A1545

Fonte: <https://ec.europa.eu/info/food-farming-fisheries/food-safety-and-quality/certification/quality-labels/geographical-indications-register/>

*

GLOSSÁRIO

Afogado (arroz de afogado) – Arroz preparado com o aproveitamento das miudezas, tais como as tripas e sangue de cabrito.

Assuã – Ossos do espinhaço do porco.

Belouras - Ver bolachos.

Berberichos (arroz de berberichos) – O mesmo que berbigão.

Bolachos – Tipo de pão, de formato cilíndrico, feito com farinha de trigo, milho e centeio, amassadas com sangue de porco e temperos, que se serve frito em rodela finas. Acompanha as papas de sarrabulho ou serve-se como petisco. O mesmo que belouras, pelouro ou farinhatos.

Brunoise - Técnica de corte muito utilizada na gastronomia. São legumes ou frutas cortadas em cubinhos com cerca de 2 mm por 2 mm.

Bufas – O mesmo que batatas a murro.

Carqueja - Pequeno arbusto de que se utilizam os caules para dar sabor de caça a animais domésticos (ex. coelho) ou para condimentar, como no arroz de carqueja.

Clara Penha - Clara Penha (1836-1924) é considerada a pioneira na restauração em Ponte de Lima. Dona de uma das mais importantes pensões na vila deixou o seu testemunho em inúmeros cozinhados, em especial no arroz de sarrabulho.

Colada - Nome que se dá aos intestinos da rês; o mesmo que fressura ou golada. Corresponde às vísceras do animal (pulmões, traqueia, esófago, goela), na região do Minho, geralmente do porco.

Farinhatos – Ver Bolachos.

Farinha de pau - Farinha obtida pela trituração da raiz da mandioca. Farinha seca de mandioca.

Fressura - Conjunto das vísceras de um animal usadas na alimentação. Forçura.

Lardear - Termo de cozinha que se aplica ao ato de introduzir na carne tiras de toucinho; utilizam-se para isso agulhas grossas chamadas lardeadeiras que facilitam a introdução da gordura; pode também lardear-se a superfície para o que se aplica toucinho, presunto ou bacon, envolvendo a peça do alimento.

Malhadas (caldo das malhadas) - Caldo feito na época das malhadas dos cereais.

Padornelo (pão de Padornelo) - Pão de mistura de centeio e trigo, em forma de quarto, produzido na freguesia de Padornelo, concelho de Amarante.

Pelouros – Ver Bolachos.

Peituga (receita de milhos ricos) - Carne do peito. Recebe a influência do castelhano pechuga, «peituga».

Pita – Franga ou galinha.

Netos (arroz de netos) – Rebentos tardios e pequenos da couve-galega, tronchuda ou penca.

Unto - Banha ou gordura pegada aos rins de porco; gordura de porco; é esta gordura derretida que dá a banha.

BIBLIOGRAFIA FINAL

ALVES (2015), José da Mota, et al., coord. - Sabores contados: a gastronomia tradicional no Entre Douro e Minho. [Vila Verde]: ATHACA.

BRITO (2011), Nuno Vieira; VALE, Ana Paula – Sarrabulho de Ponte de Lima: a gastronomia da tradição. Ponte de Lima: Município de Ponte de Lima.

CÂMARA MUNICIPAL DE BARCELOS (2020) - Carta gastronómica de Barcelos. Barcelos: Câmara Municipal, (no prelo). **Carta Gastronómica do Norte de Portugal.** UNISHNOR, Associação Portuguesa de Hotelaria, Restauração e Turismo, 2007.

CHAVES (2013), Luís, coord. – Receitas e sabores dos territórios rurais. Lisboa: Minha Terra, Federação portuguesa de associações de desenvolvimento local.

CUNHA (2016), Mário Vilhena; CÂMARA, Fortunato da – A vida e as receitas inéditas do Abade de Priscos. Lisboa: Círculo de leitores.

ERMIDA (2009), Hernani – A Cozinha do Minho. Rio de Mouro: Everest.

GAMA (1998), Maria da Conceição; RODRIGUES, Paulo; SAMPAIO, Porfírio (coord.) – Gastronomia Minhota. Vila Verde: Escola Profissional Amar Terra Verde.

Gastronomia do Minho: tradição, cultura e gosto. Disponível em: <https://portugalminho.webnode.pt/gastronomia/>

Gastronomia da Região do Minho. In Clube dos Vinhos Portugueses. Disponível em: <https://www.clubevinhosportugueses.pt/uncategorized/gastronomia-da-regiao-do-minho/>

FERNANDES (2011), Isabel Maria (coord) – Doçaria tradicional Vimaranesa. Guimarães: Câmara Municipal de Guimarães.

MODESTO (1999), Maria de Lurdes; PRAÇA, Afonso - Festas e comerres do povo português. Lisboa: Verbo, Vol 1.

PEIXOTO (2007), Agostinho, coord. – Carta gastronómica do Baixo Minho: levantamento do receituário tradicional. Braga: Região de Turismo do Verde Minho.

SAMPAIO (1993), Francisco - A Boa Mesa do Alto Minho. 4ª edição. [s.l.]: [s.n.].

SAMPAIO (1998), Francisco – Roteiro: em busca de uma gastronomia perdida. Viana do Castelo: Região de Turismo do Alto Minho.

SAMPAIO (2007), Francisco (coord.) – Carta Gastronómica de Guimarães. 2ª edição. Guimarães: Zona de Turismo.

SAMPAIO (2007), Francisco. Francisco; GIL FERNANDEZ, Francisco J. - A gastronomia do Eixo Atlântico: Vigo: Edicións Nigratrea.

VALENTE (1993), Maria Odette – *Cozinha de Portugal: entre Douro e Minho.* Lisboa: Círculo de Leitores.

