CARTA GASTRONÓMICA
DA REGIÃO DE COIMBRA

REGIÃO DE COIMBRA
REGIÃO EUROPEIA DE GASTRONOMIA
2021-2022

FICHA TÉCNICA

Título
Carta Gastronómica da Região de Coimbra

Projeto
Região de Coimbra Turismo 2020 Promoção Integrada
dos Produtos Turísticos da Região de Coimbra

Coordenação
Guida da Silva Cândido

Design
Sónia Ferreira

Textos
Guida da Silva Cândido
Município de Arganil
Município de Cantanhede
Município de Coimbra
Município de Condeixa-a-Nova
Município de Figueira da Foz
Município de Góis
Município de Lousã
Município de Mealhada
Município de Mira
Município de Miranda do Corvo
Município de Montemor-o-Velho
Município de Mortágua
Município de Oliveira do Hospital
Município de Pampilhosa da Serra
Município de Penacova
Município de Penela
Município de Soure
Município de Tábua
Município de Vila Nova de Poiares

Edição
Comunidade Intermunicipal da Região de Coimbra

ISBN: 978-989-33-2947-4

Depósito legal

Ano 2022

Distribuição Gratuita

CARTA
GASTRONÓMICA
DA REGIÃO DE COIMBRA

CIM|RC
COMUNIDADE INTERMUNICIPAL
REGIÃO DE COIMBRA

COIMBRA REGION
EUROPEAN REGION OF GASTRONOMY
AWARDED 2021-2022

REGIÃO DE COIMBRA
TURISMO

Turismo Centro Portugal
Um país dentro do País

Cofinanciado por:
CENTRO 2020
PORTUGAL 2020
UNIÃO EUROPEIA
Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional

INDICE

DO MAR... 10

RAIA ENXAMBRADA · FIGUEIRA DA FOZ 14
PITAU DE RAIA À MODA DE MIRA · MIRA 16
SARDINHAS NA TELHA À MODA DE MIRA · MIRA 18
SARDINHA TORRADA NA TELHA COM BATATA ASSADA NA AREIA · CANTANHEDE 20

DO FIEL AMIGO... 22

FEIJOADA DE SAMES · FIGUEIRA DA FOZ 26
BACALHAU À MODA DOS ENTERROS · MIRA 28
TIBORNADA DE BACALHAU · OLIVEIRA DO HOSPITAL 30
TIBORNADA · GÓIS 32
TIBORNADA · TÁBUA 34

DO RIO... 36

TRUTAS À MODA DO RIO CEIRA · GÓIS 40
CALDEIRADA DE ENGUIAS À MODA DE ARMAZÉNS DE LAVOS · FIGUEIRA DA FOZ 42
CALDEIRADA DE ENGUIAS · SOURE 44
LAMPREIA À MODA DE PENACOVA · PENACOVA 46
ARROZ DE LAMPREIA · MONTEMOR-O-VELHO 50

DO AÇOUGUE... 52

BORREGO ASSADO COM BATATA DOURADA E ARROZ DE GRELOS DE COUVE 56
OLIVEIRA DO HOSPITAL
BORREGO NO FORNO · MORTÁGUA 58
CABRITO DO SINHEL · GÓIS 60
CABRITO ASSADO COM CASTANHAS · PAMPILHOSA DA SERRA 62

CABRITO ASSADO COM BATATAS E CASTANHAS · LOUSÃ 64
CABRITO À SICÓ · SOURE 66
CABRITO À SERRANA · ARGANIL 68
CABRITO ASSADO À MODA DE CONDEIXA · CONDEIXA-A-NOVA 70
CABRITO ASSADO · VILA NOVA DE POIARES 72
CABRITO ASSADO · PENELA 74
CHANFANA · PENELA 76
CHANFANA · MIRANDA DO CORVO 78
CHANFANA · VILA NOVA DE POIARE 80
CHANFANA OU SOPA DE CASAMENTO · LOUSÃ 82
SOPAS DE CASAMENTO · MIRANDA DO CORVO 84
LAMPANTANA · MORTÁGUA 86
PERNA DE CABRA ASSADA · PENELA 88
CHISPE DE CABRA ASSADO · VILA NOVA DE POIARES 90
MARANHO · PAMPILHOSA DA SERRA 92
NEGALHOS · MIRANDA DO CORVO 94
NEGALHOS · VILA NOVA DE POIARES 96
NEGALHOS DA BAIRRADA · CANTANHEDE 98

DA MATANÇA... 100

ARROZ DE SUÃ · OLIVEIRA DO HOSPITAL 104
ARROZ DE BUCHO · VILA NOVA DE POIARES 106
SOPA DE PRESUNTO · GÓIS 108
BUCHO TRADICIONAL · GÓIS 110
BUCHO RECHEADO À MODA DE VILA COVA DO ALVA · ARGANIL 112
TORRESMOS À MODA DE SANTA QUITÉRIA · ARGANIL 114
TORRESMOS · TÁBUA 116
TORRESMOS · MORTÁGUA 118
SARRABULHO · MIRANDA DO CORVO 120
SARRABULHO · LOUSÃ 122
SERRABULHO À MODA DE PENACOVA · PENACOVA 124
MOADO · SOURE 126
PAPAS DE MOADO · FIGUEIRA DA FOZ 130
LEITÃO ASSADO · CANTANHEDE 132
LEITÃO · MEALHADA 134
CABIDELA DE LEITÃO · MEALHADA 138
LOMBO ASSADO COM MORCELA · CONDEIXA-A-NOVA 140

DA CAPOEIRA... 142

GALINHA TOSTADA · CONDEIXA-A-NOVA 146
GALO TOSTADO NO FORNO · PENELA 148
ARROZ DE PATO À ALFARELOS · SOURE 150

DA HORTA... 152

SOPA DE CHÍCHAROS · PENELA 156
SOPA À LAVRADOR · CANTANHEDE 158
FAVAS À NOSSA MODA · CANTANHEDE 160
FAVAS À MODA DE MIRA · MIRA 162
BATATAS DE MIRA ASSADAS NA AREIA · MIRA 164
MIGAS OU AFERVENTADO · LOUSÃ 166

DO GRÃO E DA FARINHA... 168

ARROZ DE MÍSCAROS · PENACOVA 172
ARROZ DE FRESSURA · PENACOVA 174
PAPAS DE ARROZ · MONTEMOR-O-VELHO 176
PAPAS LABERÇAS ·CONDEIXA-A-NOVA 178
PAPAS LABERÇAS · TÁBUA 180
PAPAS · MORTÁGUA 182
PÃO DA MEALHADA · MEALHADA 184
ESCARPIADA · CONDEIXA-A-NOVA 186
CAROLOS AMARGOS E DOCES TRADICIONAIS · TÁBUA 188
BOLO DE CORNOS · MORTÁGUA 190
BOLO DAS ALHADAS · FIGUEIRA DA FOZ 192
BOLO DE ANÇÃ · CANTANHEDE 194
ARRUFADA DE COIMBRA · COIMBRA 196
FOLAR · VILA NOVA DE POIARES 198
BOLO OU FOLAR DA PÁSCOA · MEALHADA 200
BROAS DE BATATA · ARGANIL 202
BISCOITOS DE AZEITE DE SOURE · SOURE 204
FARINHEIRA DOCE · TÁBUA 206

DO AÇÚCAR... 208

TIGELADA · OLIVEIRA DO HOSPITAL 212
TIGELADA · PAMPILHOSA DA SERRA 214
TIGELADA · ARGANIL 216
TIGELADA LOUSANENSE · LOUSÃ 218
PUDIM DAS CLARISSAS · COIMBRA 220
MANJAR BRANCO · COIMBRA 222
ARROZ-DOCE · COIMBRA 224
ARROZ-DOCE À MODA DE MIRA · MIRA 226
ARROZ-DOCE · MONTEMOR-O-VELHO 228
PINHAS DE MONTEMOR · MONTEMOR-O-VELHO 230
QUEIJADA DE PEREIRA · MONTEMOR-O-VELHO 232
PASTEL DE TENTÚGAL · MONTEMOR-O-VELHO 234
PASTÉIS DE SANTA CLARA · COIMBRA 236
PASTEL DE LORVÃO · PENACOVA 238
NEVADAS DE PENACOVA · PENACOVA 240
GAMELINHAS · GÓIS 242
BRISAS DA FIGUEIRA · FIGUEIRA DA FOZ 244
SÚPLICAS · MIRANDA DO CORVO 246
NABADA · MIRANDA DO CORVO 248
MORGADO DO BUSSACO · MEALHADA 250
CAVACAS DE LUSO · MEALHADA 252
BOLOS DOCES DE LAGARES DA BEIRA · OLIVEIRA DO HOSPITAL 254
SEQUILHOS · ARGANIL 256
PÃO-DE-LÓ · SOURE 258
PÃO-DE-LÓ · TÁBUA 260
FILHÓ ESPICHADA · PAMPILHOSA DA SERRA 262
FILHÓS DE ABÓBORA · LOUSÃ 264
FILHÓS COM MEL · MORTÁGUA 266
MEL DA URZE · PAMPILHOSA DA SERRA 268

DA FERMENTAÇÃO... 270

AGUARDENTE DE MEDRONHO · PAMPILHOSA DA SERRA 274
LICOR DE LEITE · CONDEIXA-A-NOVA 276
CERVEJA ARTESANAL · COIMBRA 278
QUEIJO DO RABAÇAL · PENELA 280
QUEIJO E REQUEIJÃO SERRA DA ESTRELA DOP · OLIVEIRA DO HOSPITAL 282

INTRODUÇÃO

Ao percorrer o tão diverso e rico território da Região de Coimbra, da serra ao mar, apercebemo-nos do seu inigualável património de produtos tradicionais, que estão na base de uma gastronomia diferenciadora, um acumulado de saberes de transformação e de criação, que deram e dão gosto aos sabores ancestrais. São sabores e saberes que se concretizam num património gastronómico ancorado e testemunho da sua origem, que tira proveito, sustento e gosto do que a Região de Coimbra dá, das mais singelas ervas aromáticas, aos nobres animais.

Diz-se que "a cozinha é uma arte de circunstâncias" e a da Região de Coimbra é rica, genuína, diversa, com qualidade, generosa e merece ser defendida nas suas receitas regionais e tradicionais.

A Comunidade Intermunicipal da Região de Coimbra inscreveu, no âmbito da distinção da Região de Coimbra enquanto Região Europeia de Gastronomia 2021-2022, o objetivo de valorizar o património cultural da Região, através da promoção da gastronomia enquanto sua marca distintiva. Esse objetivo materializou-se na "Carta Gastronómica da Região de Coimbra", que contou com a generosa participação dos 19 Municípios que compõem a Região, da Escola de Hotelaria e Turismo da Região de Coimbra e com coordenação editorial de Guida Cândido.

Cientes de que uma Carta Gastronómica tem a nobre

função de ser um inventário do receituário regional, não se pretendeu tão redutora, pelo que o nosso receituário apresenta-se respaldado numa perspetiva histórica, sociológica e antropológica, com uma abordagem mais técnica ao nível da informação nutricional.

O receituário aqui coligido é, pois, o *corpus* desta Carta Gastronómica, a referência dos produtos tradicionais que constituem a nossa gastronomia, e é simultaneamente um guia e um alicerce para uma efetiva valorização do legado patrimonial que encerra, condizente com o prestígio que a Gastronomia da Região de Coimbra merece e, não amiúde, tem sido reconhecido.

A "Carta Gastronómica da Região de Coimbra" não reduz, pois, a sua função a uma cristalização do passado. É um documento de valorização, salvaguarda e promoção da Gastronomia e dos produtos endógenos da Região, mas acima de tudo é determinante para a perpetuação e renovação deste conhecimento legado.

Por último, a "Carta Gastronómica da Região de Coimbra" é uma homenagem às gentes da Região, ao território, ao seu espólio culinário genuíno, revelador da identidade e mestria dos cozinheiros e cozinheiras da região – passado, presente e futuro.

Obrigado a todos.

DO MAR...

Somos um país reconhecido pela qualidade do seu pescado. O historiador britânico Hugh Trevor-Roper, que assenta praça em Portugal em 1963 para realizar uma reportagem sobre o regime vigente, refere numa carta a um colega da Universidade de Oxford: "Não estou a gostar de Portugal, lamento. Em teoria, até podia gostar: há aqui coisas que aprecio. O peixe, por exemplo. Que ricas sopas de peixe, que variedade de moluscos!" (Mónica, 2018: 130).

O distinto crítico gastronómico José Quitério também enaltece a qualidade da maioria do pescado da nossa costa. Com tal "excelência piscícola", como refere, "não admira que se prefiram os preparados mais simples, aqueles em que a matéria-prima mais se expõe. Marisco ao natural (cozido, já se vê), peixes nobres grelhados ou cozidos (nesta fidalguia grelhada está por direito incluída, como é óbvio, a sardinha assada...)" (Quitério, 2015: 46).

No território nacional o consumo de pescado tem raízes profundas e de longa tradição, recorrendo-se, no passado, a diversas técnicas de conservação das múltiplas estirpes piscícolas, sendo consumido essencialmente seco, salgado, fumado e em conservas, sobretudo nas zonas de interior. Na costa e nas povoações vizinhas era relativamente usual o seu consumo fresco. Se recuarmos ao período Medieval e, também, à Época Moderna, verificamos que o consumo de pescado era intenso, sobretudo, por imposição das práticas de jejum e abstinência defendidas pela Igreja Católica. Os dias destinados a estes consumos representavam cerca de um terço do ano, variando a sua qualidade de acordo com a distinção social. Nesta medida, a sardinha e outros peixes considerados menos nobres eram a opção mais viável para os grupos desfavorecidos, refletindo-se no receituário que sobrevive associado aos territórios marcadamente rurais. A importância da sardinha nos consumos populares era de tal forma representativa e determinante que a proibição de pescar aos domingos e

feriados não se lhe aplicava. Na mesa do Portugal quinhentista era, de facto, o peixe mais consumido pelo povo miúdo que vivia pobremente, "sendo a sua comida diária sardinhas cozidas, salpicadas, que se vendem com grande abundância [...] o alimento mais barato é esta casta de peixe, que se pesca em notável cópia fora da barra, como se pesca muito outro de todas as qualidades e muito grande".

Francisco da Fonseca Henriques, médico de D. João V descreve-a na sua obra de 1754, *Ancora Medicinal para Conservar a Vida* nos seguintes termos: "A sardinha é peixe de excelente sabor, mas de difícil digestão. As frescas ainda são piores do que as salgadas porque têm mais gordura. É o peixe que melhor aguenta o sal e, depois de salgada e seca pode durar dois anos sem corrupção." (Henriques, 1754: 233).

Entrada a Época Contemporânea, longe está o desprezo a que a sardinha era votada nas mesas realengas. Tomou lugar de destaque em algumas refeições do rei D. Luís e de sua mulher D. Maria Pia, nomeadamente no almoço que foi servido na Casa do Paço da Figueira da Foz, aquando da visita de suas altezas reais para a inauguração do caminho de ferro da Beira Alta, a 3 de agosto de 1882 (Cândido, 2019: 310).

A sardinha constituiu, em épocas de maior carestia, a base da alimentação das populações rurais, sobretudo nas zonas litorais. No entanto, houve alturas em que o seu consumo também esteve limitado.

Durante o período da Grande Guerra, na Figueira da Foz, a imprensa dava nota do preço excessivo da sardinha, o "chamado conducto dos pobres, vendido à razão de um centavo cada, pequena e para contra-peso... *ardida*". Tendência que se manteve ao longo dos anos seguintes em que foi "vendida bastante cara". A qualidade era considerada excelente, porém, o preço "foge um pouco das mezas humildes dos seus melhores apreciadores" (Cândido, 2019: 277).

Raul Brandão, refere o seu consumo pelos portugueses da seguinte forma: "Entra em todas as casas. Há quem goste dela de caldeirada e quem a prefira simplesmente assada deixando cair no lume a gordura que rechina. Há-os que só saboreiam a de lombo gordo e preto, e os que acham muito melhor a miúda, que se chama «petinga» e que se devora com a escama e tudo, afirmando com uma convicção respeitável que *a mulher e a sardinha quer-se da pequenina*" (Brandão, 1938).

São duas as propostas com sardinha que plasmam os hábitos das gentes da região, com semelhanças na sua preparação, obe-

decendo a técnicas simples, fruto dos parcos recursos de períodos de carências de diversa ordem, nomeadamente alimentar. No concelho da Figueira da Foz com toda a evidência se constata essa realidade em relatos que mostram quão importante foi esta na economia doméstica das famílias. À semelhança da Sardinha na Telha que Mira e Cantanhede nos trazem, também na Figueira essa preparação era comum como nos refere o testemunho oral de Manuel Cardoso. O seu avô, padeiro de broa, aproveitava o forno bem quente para preparar as refeições. Numa telha que tiravam do telhado temporariamente, polvilhava-a de farinha de milho e aí dispunha as sardinhas. Quando muito seca, regava-a com um fiozinho de azeite e depois era novamente polvilhada com a farinha. Também a sardinha da matança - assim designada por ser tratada desta forma no mesmo período que correspondia aos meses da matança do porco, fazia parte do quotidiano desta família e de tantas outras das duas margens do Mondego. Em novembro e em dezembro, transportavam desde a Figueira caixas de sardinha que depois colocavam em sal cerca de dois meses. Com esse processo, a sardinha ficava salgada e conservada, pronta a consumir ao longo do ano. Tirada do sal, era lavada e comida juntamente com um pedaço de broa.

Em finais de cinquenta do século passado, num texto enaltecedor, Maurício Pinto e Raimundo Esteves fazem o elogio da raia: "Uma petisqueira de raia com molho de pitau, em Buarcos, é muito de aconselhar". (Pinto, Esteves, 1959). De facto, a Raia de Pitau é uma iguaria tradicionalmente associada à região, por isso Mira a evoca nesta compilação e a Figueira da Foz presenteia-nos com a Raia Enxambrada, lembrando as tradicionais tranqueiras onde era possível observar o processo de seca. De tal forma entranhada nos usos das gentes do concelho figueirense, fez nascer um movimento em sua defesa: a Associação Gastronómica "Companha da Raia", criada em 2012 com o intuito de preservar um património gastronómico identitário da Beira Litoral, em particular do concelho. Pretendem divulgar e incentivar o consumo deste peixe nas diversas formas culinárias possíveis agregando todos os que apreciem a sua degustação. Junto da restauração os seus esforços vão no sentido da qualidade dos pratos confecionados, e da inovação e originalidade de sugestões para além das tradicionais .

Reserve-se este espaço para revelar algumas propostas de receitas protagonizadas por estas duas espécies provenientes do mar.

Raia Enxambrada

FIGUEIRA DA FOZ

Introdução

Sendo um dos petiscos e merendas mais apreciados, também utilizada como refeição dos pescadores, não podemos deixar de referir a *raia das tranqueiras* (raia seca) outrora a cenografar as muralhas de Buarcos. Para a sua preparação, utiliza-se a raia meia seca por meio de salga.
A receita, mais comumente associada à freguesia de Buarcos, está presente em eventos gastronómicos locais e pontualmente surge na restauração local. Este peixe, fresco, seco e salgado, comercializa-se no mercado municipal e em diversos estabelecimentos comerciais do concelho.
A Figueira da Foz viu nascer em 2012 a Associação Gastronómica "Companha da Raia", ao serviço da defesa da raia enquanto património gastronómico. Elenca nos seus objetivos a possibilidade de cativar a designação da Raia para esta região. Propõem estabelecer com outras entidades, associações, confrarias ou grupos, formas eficazes da promoção do património gastronómico local. Realce-se a sua iniciativa na criação de receitas marcadamente inovadoras com a raia como protagonista. Pastéis de raia; Raia *à moda do Baixo Mondego*; Chora de raia; Pão de raia ou Empadas de raia são, desde já, as mais solicitadas nos eventos gastronómicos promovidos pela Companha.

Ingredientes

- 2 kg de raia
- 200 ml de azeite
- 6 a 8 dentes de alho com casca
- pimenta q.b.
- sal q.b. para as batatas
- 1 kg de batatas para assar

Preparação

Amanhar e lavar bem a raia. Salpicar de sal durante uma hora e pendurar num local coberto e bem arejado, voltando-se, de vez em quando, até ficar completamente enxuta. O local escolhido para este tratamento tem de ser livre de insetos e poeiras. Quando a pele da raia se apresentar enrugada, está pronta a grelhar. Servir a raia grelhada e desfiada, temperada com azeite fino, alho e pimenta. Acompanha normalmente com as batatas a murro.

Pitau de Raia à Moda de Mira

MIRA

Introdução

A receita que aqui se evoca é uma iguaria de dimensão regional, mas com forte implantação na Praia de Mira, onde se deslocam muitos viajantes na sua demanda. A sua cor clara vibrante, o aroma acentuado a pimenta, alho e vinagre e textura de ensopado, imprimem características particulares que evidenciam a singularidade do produto. Trata-se de uma iguaria de sabor singular preparada de forma simples que conjuga as duas atividades mais importantes do homem mirense – a agricultura e a pesca -, sendo esta particularmente especial por se tratar da *arte xávega*. Além disso, o uso exclusivo da batata criada nas areias de Mira associado ao pescado perfaz a especial singularidade. Esta iguaria, executada tal como a apresentamos, é exclusiva de Mira, especialmente da Praia de Mira, sendo possível encontrá-la ao longo de todo o ano nos restaurantes do concelho, mas com maior frequência nas épocas próprias.
Era usual começar-se a comer o Pitau de Raia por altura da Páscoa, quando os pescadores regressavam ao mar, porque em fevereiro e março o peixe ainda se encontrava na época de desova e por isso não se pescava com tanta frequência. Tendo em conta alguma sofisticação na sua preparação, este prato, entre o povo, está reservado para as ocasiões de maior cerimónia, ou para momentos de lazer de grupos sociais mais privilegiados. Nem sempre o requinte se conta pela simplicidade, por vezes há necessidade de um prato delicado como este para afirmar a grandeza de um povo. Trata-se de uma iguaria que sintetiza na perfeição dois produtos de proveniências diferentes – terra e mar - e que eram (e são) determinantes para a economia do território. Atualmente, este prato é divulgado pela Confraria dos Nabos e Companhia e servido nos seus eventos oficiais.
Embora se desconheça a origem da receita, chegou aos nossos dias por via oral. Porém, viria a ter honras editoriais em diversas publicações de literatura culinária bem como de produção académica.

Ingredientes

- 1 raia grande (+- 2kg)
- 1,2 kg de batatas
- 200 ml de azeite
- 3 dentes de alho
- 2 folhas de louro
- colorau q.b.
- sal q.b.
- vinagre q.b.
- pimenta q.b.

Preparação

Arranjar e amanhar a raia, tendo o cuidado de reservar o fígado. Partir em pedaços pequenos e temperar com sal. Descascar as batatas e cortar às rodelas. Colocar tudo a cozer com água e sal. Depois de o fígado cozido, pisar com o garfo e juntar o azeite, alho picado, colorau, louro e pimenta, para fazer o molho. Depois da batata e da raia cozidas, escorrer a água, e guardar um pouco desse caldo para juntar ao molho do fígado. Levar o molho ao lume para levantar fervura, juntando um fio de vinagre. Colocar as batatas e a raia num prato, regando com o molho. Existe uma variante a esta receita que consiste em cozer as batatas à parte e juntando-as somente na travessa antes de ir à mesa, com o molho por cima.
Serve 6 pessoas.

Sardinhas na Telha à Moda de Mira

MIRA

Introdução

Chegava, enfim, o dia da cozedura da broa. Dia importante pela abundância que proporcionava em casa e pela experiência renovada de bem comer, a seguir a uma semana que, para o fim, se tragara dura a broa (e por vezes com bolor). Esta constituía ocasião de ouro para alastrar dentro de uma telha canuda umas sardinhas que se tinham comprado a preço regateado à peixeira que da praia as trazia à cabeça até à porta de cada um. A da matança era a preferida, dizia-se, pois continha mais gordura, ingrediente importante para alimentar corpos fatigados e equilibrar almas desnutridas. É um prato que representa, além da intimidade do lar, a escola de valores que na casa gandaresa se transmitia de geração em geração. Destaca-se o valor da unidade fraternal feito de saudade. Este ainda hoje revisto em tantas ocasiões em que se prepara este prato para celebrar o acolhimento de familiares que trabalham longe e que de férias ou em outros momentos de lazer se juntam ao agregado que ficou.

De cor dourado-cinza, aroma forte e característico e de textura ligeiramente crocante, esta é uma iguaria constituída por alimentos transversais à região, mas deverá ser preparada com produtos criados e cultivados em Mira. Cozinhada dentro de uma telha que era outrora retirada do telhado da casa e restituído a este no final do repasto.

O visitante poderá encontrar este prato na época própria nos restaurantes do concelho. Tendo em conta a facilidade de obter sardinha congelada é possível tê-lo à disposição todo o ano.

Ingredientes

- 16 sardinhas
- 150 ml de azeite
- 1 copo de vinho branco
- 1 colher de sobremesa de colorau
- 3 dentes de alho
- 1 chávena de farinha de milho
- sal q.b.

Preparação

Amanhar e lavar as sardinhas. Depois, durante uma hora, introduzi-las numa marinada, constituída pelo vinho branco, o alho, o colorau e o sal. Untar generosamente com azeite as telhas canudas de barro vermelho não vidrado (à antiga portuguesa) e esfregar com alhos. Devem ficar bem impregnadas com azeite. Passar, então, as sardinhas pelo mesmo azeite e depois pela farinha de milho. Colocar nas telhas as sardinhas desencontradas, isto é, rabos com cabeças. Levar a assar no forno durante dez a doze minutos e servir nas próprias telhas. Costumam comer-se com baixada (broa achatada em forma de círculo) e batata a murro. Nas casas mais pobres a sardinha não era amanhada e não passava pelas marinadas. Serve 4 pessoas.

Sardinha Torrada na Telha com Batatas Assadas na Areia

CANTANHEDE

Introdução

Segundo reza a tradição, antigamente, no inverno, quando o rio Mondego inundava os campos em redor, as manadas de gado bravo que por ali pastavam deslocavam-se para outras regiões. Os homens que andavam atrás deste gado dirigiam-se a pé com pouquíssimos pertences. Quando se encontravam na zona da Praia da Tocha, estes pastores acompanhavam o peixe que por ali se pescava com algumas batatas que traziam-nos alforges ou que adquiriam aos agricultores da zona. Com recurso às madeiras e lenhas que por ali apanhavam, preparavam um brasido e assavam as batatas em covas escavadas na areia e também o peixe que arranjavam, geralmente sardinhas ou carapaus.

Mais recentemente, quando se cozia a broa no forno de lenha, aproveitava-se o calor do forno para assar também o peixe, no caso a sardinha, para acompanhar a broa quente. O peixe era assado em telhas, que eram utilizadas para o efeito. Trata-se, pois, de um prato comum nos hábitos de pescadores e das gentes remediadas.

A Associação de Moradores da Praia da Tocha realiza, anualmente, na Praia da Tocha o *Festival da sardinha assada na telha e das batatas assadas na areia*, onde é possível apreciar esta iguaria. As sardinhas, envolvidas em farinha de milho, são assadas, sobre uma telha de barro coberta com uma folha de horto (couve), em forno de lenha; as batatas são assadas na areia da praia.

Ingredientes

- Sardinhas
- Sal grosso
- Farinha de milho
- 3 dentes de alho
- Telha de barro
- Folhas de papel vegetal ou folhas de couve (lavadas e bem secas)
- Batatas pequenas (preferencialmente batatas novas)

Preparação

Temperar as sardinhas com sal grosso e deixar descansar um pouco para apanharem o gosto. Envolver as sardinhas em farinha de milho. Dispor o peixe na telha, desencontrado (cabeça junto do rabo). A telha deve estar bem lavada e forrada com folhas de couve ou papel vegetal. Levar as sardinhas dispostas na telha ao forno, que já deve estar bem quente e retirar quando as sardinhas estiverem assadas, mas não muito secas. As sardinhas devem ficar com aspeto *torrado*, com uma tonalidade castanha clara e com um pouco de molho.

Fazer um buraco na areia (limpa) da praia. Colocar dentro lenha a arder. O buraco deverá ter um diâmetro de 2 metros e não ser muito fundo (15/20 cm). Retirar as brasas e colocar as batatas no buraco. Cobrir as batatas com areia e colocar as brasas sobre a areia que cobriu as batatas. Mexer as batatas com um pau aguçado, que se enfia gentilmente sem estragar o arranjo e sem destapar as batatas.

Ao fim de 20/30 minutos destapar as batatas que já deverão estar assadas. Colocar as batatas num saco de rede, para se sacudirem bem da areia. As batatas retiradas são "sacudidas" na rede de pesca ou num saco de serapilheira. Depois de bem sacudidas (limpas), as batatas devem ser *esmurradas* (esmagadas grosseiramente).

As batatas assadas na areia podem também acompanhar bacalhau assado. Neste caso deve-se proceder desta forma: num tacho com tampa, colocar, em camadas, as batatas assadas, as rodelas de cebola crua e o bacalhau assado (que previamente se assou num fogareiro) e desfiado às lascas, os alhos crus e as folhas de louro. Regar tudo com bastante azeite. Tapar o tacho e deixar o conteúdo *suar*. Levar o tacho tapado ao lume 3 a 4 minutos e, com cuidado, agitar a panela para os ingredientes de envolverem. A este prato não se adiciona sal.

DO FIEL AMIGO...

É inquestionável que o bacalhau incorpora a identidade nacional. Por razões de ordem económica, política, sociológica, ideológica e até social, foi incorporado na memória coletiva de todos. Nas palavras de especialistas sobre a sua história, ao longo dos séculos transformou-se de simples género alimentar em símbolo da identidade portuguesa, de comida socialmente conotada com situações de abstinência e mesmo própria de grupos desfavorecidos, em alimento caro e prestigiado no campo gastronómico (Sobral, Rodrigues 2013: 3). Na construção da cozinha tradicional portuguesa, o bacalhau ocupa um lugar de destaque e que não pode ser olvidado na análise deste processo. A circunstância de Portugal possuir abundância de sal e ser exportador deste produto desde a Época Medieval, contribuiu para o papel relevante do nosso território nesta narrativa. Os números indicam que os portugueses ocupam a primazia no consumo mundial de bacalhau, apesar de haver bastantes diferenças ao longo da história. Desde o século XV que se encontram referências à pesca do bacalhau assegurada por portugueses no Atlântico Norte, na Terra Nova e junto à costa leste do Canadá. Recuando no tempo, pode aferir-se o seu grande consumo na Lisboa quinhentista, sobretudo pelas classes mais baixas, assim como nas dietas monásticas. Durante os séculos XVI e XVII, o Estado português continuou envolvido no abastecimento do pescado, exercendo uma função reguladora e fiscal, tal era a importância dos rendimentos tributários deste produto. Ia à mesa dos colégios e no século XVII entrava na ração da Marinha e nos cenóbios. Embora a Casa Real tivesse fornecedores deste peixe nos séculos XVIII e XIX (para assegurar a alimentação dos seus servidores), o bacalhau era consumido pelos grupos populares mais pobres, embora nem sempre acessível no seu quotidiano (Sobral, Rodrigues, 2013: 8). Durante a Grande Guerra todos os géneros de primeira necessidade subiram os preços

assustadoramente. Em abril de 1915 a imprensa analisava essa subida dramática: "um kilo de bacalhau, que custava 20 centavos, custa agora 36" (Cândido 2019: 273). À época, o território da Figueira da Foz tinha na *faina maior*, a pesca do bacalhau, uma das suas maiores fontes de riqueza, embora os lucros e os prejuízos se alinhassem num exercício de equilíbrio laborioso (Cândido 2019: 276).

Em Portugal, o auge das campanhas de bacalhau aconteceu durante o Estado Novo, embora em número insuficiente pelo que se verificou a necessidade de o importar. Apesar da liberalização das importações na década de sessenta do século passado, na primeira década da centúria atual, e em consequência do esgotamento dos bancos da Terra Nova, a frota portuguesa não capturou quantidades que excedessem os 4% do consumo nacional (Sobral, Rodrigues 2013: 14).

O consumo de bacalhau no nosso território tem, desde sempre, mais expressão no litoral, o que reflete a tendência geral para consumo de peixe por parte das populações costeiras. Na segunda metade do século XX, este alimento entrava, essencialmente, na dieta das populações citadinas e do proletariado operário, e não tanto na dos agricultores que, apesar de o consumirem, faziam-no em quantidades reduzidas. (Sobral, Rodrigues 2013: 5). A partir da década de 1930, o receituário culinário referente ao bacalhau tomou proporções incomparáveis na história da gastronomia portuguesa. As receitas praticadas na generalidade são as ancoradas pelos trabalhadores rurais que preparavam "bacalhau desfiado em quantidade que não ultrapassa os 50 gramas, caldo de bacalhau, cru, ou assado nas brasas. [...] à excepção por vezes do bacalhau cozido ou assado, as quantidades consumidas por pessoa são muito reduzidas, enchendo as pessoas a barriga com batatas que completam as preparações" (Moutinho 1985: 183).

Na comensalidade festiva a observância do bacalhau na mesa de consoada é comum em quase todo o território nacional, veiculando a sua associação aos consumos regrados pela Igreja Católica desde tempos recuados. Alfredo Saramago, na sua obra sobre a cozinha da Beira Litoral, refere uma receita de Feijoada da Quaresma, em que o protagonista é o bacalhau, indicando que a sua proveniência é da região da Figueira da Foz (Saramago, 2003: 118).

O consumo de bacalhau na mesa festiva religiosa não se esgota na ceia de consoada. *O* "enterro do bacalhau" foi incorporado na cultura popular e tem tradição em muitas zonas do território nacional. De acordo com as interpretações, trata-se de um julgamento e de um funeral do bacalhau, parodiados, que

tem lugar, de forma geral, no Sábado de Aleluia, embora em algumas localidades ocorra na Quarta-Feira de Cinzas ou na Terça-Feira de Entrudo (Cândido 2019: 303). Em Quiaios, freguesia da Figueira da Foz, em Quinta-Feira de Ascensão, juntam-se na praia, faz-se a fogueira e preparam-se as batatas assadas na areia, servidas com bacalhau assado na brasa (Cândido 2019: 305). É, igualmente, comum encontrar esta preparação na região de Cantanhede.

Outras comemorações destacam este alimento tanto em celebrações familiares como em eventos sociais, tal como os "bodos aos pobres", sobretudo por ocasião do Natal, mas também durante a Páscoa ou por ocasião das visitas régias no final de oitocentos. São, no entanto, escassas as referências alimentares que se registam relacionadas com a morte! Porém, na freguesia do Bom Sucesso, Figueira da Foz, recordam um hábito que era comum até à primeira metade do século passado. Após os rituais do velório e funeral, durante dois dias, não podia sair fumo da chaminé da casa da família enlutada. Impedidos de cozinhar, a sua alimentação era assegurada pela família próxima e pela vizinhança que lhes fornecia uma panela de sopa e bacalhau com batatas cozidas com pele (Cândido, 2019: 318). Algo semelhante se praticava em terras vizinhas, nomeadamente em Mira que partilha a receita de Bacalhau à Moda dos Enterros que servia de reparador emocional na morte.

Mas é a Tibornada, Tiborna ou Lagarada, a receita que maior expressão alcança no receituário com o "fiel amigo" na região de Coimbra, onde os olivais desenham uma paisagem com origens milenares e são inúmeros os lagares, sobretudo nas zonas mais serranas como Góis, Oliveira do Hospital, Tábua, Lousã e Penela. O termo tiborna remete para as provas de azeite novo, com o qual é comum untar-se, ainda hoje, o pão. A conjugação deste azeite novo com o bacalhau é muito comum nas mesas da região com fortes ligações aos lagares. Enraizado na nossa gastronomia tradicional, deve ser confecionado, sempre que possível, com azeite novo do lagar. Tradicionalmente era comido à volta do prato comunitário pelos donos da azeitona que estava a ser preparada pelos trabalhadores e proprietários do lagar, sendo que cada um dos comensais levava o seu garfo. Este prato enquadra-se numa dieta saudável, dada a presença do bacalhau e do azeite, hoje considerada uma das gorduras mais salutares na nossa alimentação, sendo um dos produtos por excelência da dieta mediterrânica.

Feijoada de Sames

FIGUEIRA DA FOZ

Introdução

Os pratos que faziam parte da alimentação tradicional dos pescadores, que embarcavam longos meses para a pesca do bacalhau na Terra Nova, eram preparados com as partes menos nobres e negligenciadas pela indústria bacalhoeira de outros tempos. Entre essas iguarias estão as línguas e os sames (ou samos) de bacalhau. Os sames são as bexigas natatórias do peixe agarradas à espinha. Trata-se de um órgão que, enchendo-se ou esvaziando-se de água, ajuda o peixe a regular a sua profundidade. No mercado, surgem agora conservados em salmoura e, por esse motivo, devem ser demolhados antes de confecionados.
Disponível em alguns restaurantes locais e presente em feiras gastronómicas, a Feijoada de Sames revela a forte ligação histórica das gentes da Figueira às Companhas da *Faina Maior* e deseja-se que não seja olvidada pelas futuras gerações.

Ingredientes

- Sames
- Toucinho
- Chouriço
- Feijão branco
- Couve coração
- Cenoura
- Azeite

Preparação

Cozer os sames e retirar a pele escura. Se os sames forem de conserva (salmoura) deverão ser previamente demolhados. Separadamente, fazer um refogado com toucinho e chouriço, a que se juntam os sames, cortados em pedaços pequenos. Acrescentar feijão branco, cenoura e também couve coração, previamente cozidos. Adicionar um golpe de azeite e deixar apurar. Em alternativa ao feijão, é comum a preparação com grão-de-bico.

Bacalhau à Moda dos Enterros
(ou dos Mortos)

MIRA

Introdução

Em terra de bacalhoeiros, o *fiel amigo* subia à mesa tanto nos momentos felizes como nas ocasiões tristes. Um povo que festeja a sua e a vida dos outros em redor da mesa, também a ela recorre para sufragar a morte. Trata-se de uma iguaria que outrora era preparada com carinho, sentido de reparação e de consolação para com os familiares ou amigos enlutados. Era levada em açafate engalanado pelas melhores toalhas para casa do defunto e colocada sobre uma mesa tosca de madeira ou, no chão, sobre uma esteira, quando esta se tornava pequena ou não existia, e, por entre brados de dor se ingeria de rosto banhado de lágrimas. Tudo era tratado e feito na firme convicção (fé) que se estava a celebrar a passagem de um amigo da vida natural para o sobrenatural. Esta opípara iguaria como que antecipava as do banquete escatológico de que já se estava a alimentar o defunto. Trata-se de uma iguaria de dimensão local, de cor clara e aroma forte a alho e azeite, e de textura ensopada e que poderá ser encontrada na restauração de Mira mediante reserva, bem como nas feiras, festividades, na mostra gastronómica e nas coletividades ligadas à gastronomia, nomeadamente pela Confraria dos Nabos e Companhia, servido nos seus eventos oficiais.

Ingredientes

- 2 kg de bacalhau
- 2,5 kg de batata
- 4 dentes de alho
- 1 folha de louro
- 200 ml de azeite
- 30 g de pimenta
- 1 cebola pequena
- sal e vinagre q.b.

Preparação

Levar ao lume um tacho com batatas às rodelas grossas. Por cima colocar o bacalhau a cozer com a cebola, o louro e um fio de azeite. Temperar com sal, caso necessite, e deixar cozer. Quando estiver cozido, escorrer, deixando apenas um pouco da água da cozedura no fundo do tacho. Cortar os alhos em lâminas finas e colocar em cima do bacalhau e das batatas. Juntar a pimenta e o vinagre. Enfeitar com azeitonas caseiras. Servir na melhor travessa da casa.
Serve 8 pessoas.

Tibornada de Bacalhau

OLIVEIRA DO HOSPITAL

Introdução

Num território onde a ocupação e presença romana se fizeram sentir durante séculos e, onde são inúmeros os vestígios que se podem encontrar, como é o caso da *Splendidissima Civitas*, Monumento Nacional, parte integrante do valiosíssimo complexo denominado Ruínas Romanas de Bobadela, um dos mais importantes e bem preservados conjuntos arquitetónicos de valor histórico-arqueológico do período Romano em Portugal, não será de estranhar a importância do azeite na gastronomia tradicional local. Entre o diversificado acervo que se encontra exposto ao ar livre, em pleno tecido urbano da bucólica aldeia da Bobadela, destacam-se as remanescências estruturais da principal praça da outrora cidade romana, o *forum*; o majestoso arco; as epígrafes dedicadas à *Splendidissima Civitas*, a Júlia Modesta e a Neptuno; a enigmática cabeça de um imperador romano; o magnífico anfiteatro e o Centro Interpretativo, recentemente aberto ao público.
A cultura da oliveira foi introduzida na Península Ibérica pelos Fenícios e Gregos, porém foi com os romanos que a produção de azeite terá tido um forte impulso e terão sido eles que nos legaram um conhecimento mais aprofundado da olivicultura da *Olea europaea L.* Também os árabes ocuparam este território, como o atesta outro Monumento Nacional do concelho de Oliveira do Hospital, a Igreja Moçárabe de São Pedro de Lourosa, na aldeia com o mesmo nome, onde o visitante encontra um monumento em perfeitas condições de conservação, apesar dos seus mais de 1100 anos.
O azeite é um importante ingrediente da gastronomia tradicional do concelho e pode encontrar-se em receitas de bolos, de carne ou de peixe, como é o caso do prato aqui apresentado, a Tibornada de Bacalhau. Antigamente era consumido no outono e inverno, principalmente associado aos festejos do encerramento da laboração dos lagares, onde os homens se reuniam nesse último dia para se despedirem até ao ano seguinte da árdua tarefa que começava com a apanha da azeitona, seguida do transporte até ao lagar para então ser transformada no precioso néctar, tão valioso para a economia familiar. Contudo, quando se tratava de enriquecer a confeção dos pratos, não eram avaros, e assim se justifica a qualidade de pratos como o aqui referido, onde a excelência do azeite é tão importante quanto a quantidade.
É um prato consumido em todo o território devido à existência de inúmeros lagares disseminados de norte a sul do concelho e é comum encontrar-se na ementa dos restaurantes.
A receita que aqui apresentamos resulta da recolha oral e escrita realizada no Lagar da Bobadela, junto da sua proprietária.

Ingredientes

- 4 postas médias de bacalhau
- Batatas
- Cebolas pequenas
- Alho a gosto
- Azeite (suficiente para envolver bem todos os ingredientes)

Preparação

Levar ao forno as batatas com casca e as cebolas descascadas. Grelhar nas brasas, o bacalhau previamente demolhado. Seguidamente, retirar as espinhas e desfiar. Numa tigela envolver as batatas a murro, as cebolas, o bacalhau desfiado, alho picado e bastante azeite.

Tibornada

GÓIS

Introdução

A Tibornada distingue-se não só pela presença do bacalhau, mas, e acima de tudo, do azeite, que, desde tempos remotos, no concelho de Góis, particularmente no Vale do Ceira, era produzido no lagar pelo mestre lagareiro como se de ouro se tratasse, não só pela sua tonalidade dourada, mas também pelo valor que tinha na sobrevivência das comunidades. Nas casas o azeite foi luz e alimento. Nestes territórios, é uma herança romana que preservamos não só na paisagem, pela existência do olival, mas também na nossa cultura gastronómica. A Tibornada era, na sua origem, um prato que se comia uma vez por ano, durante os trabalhos de lagaragem do azeite. Reza a *estória*, era confecionado pelos trabalhadores dos lagares que aproveitavam o

azeite quente que era produzido para embeber a broa de milho e regar o prato de bacalhau com batatas e couve. Nessa altura, na tibornada, era feita a primeira prova do azeite acabado de extrair no lagar.
A oliveira pode ser apreciada na paisagem deste concelho. O seu fruto é ainda hoje apanhado, no final do ano, muitas vezes com o frio a apertar. Para fundir e dar bom azeite, a azeitona deve estar madura. Depois da apanha, a azeitona é transportada para o lagar. Em Góis, há dois espaços dedicados a esta tradição: o Lagar-Museu de Vila Nova do Ceira e o Lagar de Varas da Cabreira. Em 1876, o Lagar de Varas da Cabreira, já se encontrava em funcionamento, tendo sido construído, juntamente com o Moinho das Galgas e o Moinho de Rodízio, em data incerta, pelo povo do Cadafaz. Nessa altura, é proprietária destas estruturas a Paróquia do Santíssimo Sacramento, no Cadafaz. Originalmente, eram utilizadas para moer a azeitona e fabricar o azeite, bem como para moer cereais.
No ano de 1882, o lagar e os moinhos são doados ao povo da freguesia do Cadafaz, por Francisco Ribeiro Martins, proprietário que os havia comprado em hasta pública, corria ainda o ano de 1876.
Entre 1989 e 1995, o lagar encontrava-se parado, verificando-se, nos anos de 1995 e 1996, a realização de obras de beneficiação pela Câmara Municipal de Góis. No entanto, o ano 2000 marca o fim da sua laboração. Desde 2002 que o lagar e o moinho se encontram em funcionamento para a moagem da azeitona, fabrico esporádico de azeite e demonstrações integradas em atividades de animação turística e pedagógica, pela empresa Trans Serrano – Aventura, Lazer e Turismo. O mestre do lagar marca sempre a sua presença, orientando todas as fases do processo. A visita e participação no processo de fabrico tradicional do azeite no Vale do rio Ceira é muito rica, incluindo a apanha de azeitona, o seu transporte, seleção e prensagem no lagar de varas movido a água. Os participantes são ainda brindados com a tradicional Tibornada.
O Lagar-Museu é um espaço criado pela Cooperativa Social e Agro-Florestal de Vila Nova do Ceira, CRL, que surge da necessidade de divulgar e promover o ritual e a tradição da produção do azeite, recordando os costumes dos antepassados da região e deixando um testemunho sobre a temática às gerações vindouras. A receita de Tibornada aqui registada resulta de testemunhos orais provenientes da população, nomeadamente do proprietário do Restaurante Alvaro´s, onde é possível degustar a iguaria ao longo do ano, mediante reserva.

Ingredientes

- 6 batatas
- 1 posta de bacalhau
- 2 dentes de alho
- 1 cebola
- ¼ de couve portuguesa
- Azeite q. b.

Preparação

Lavar bem as batatas e as cebolas inteiras e com casca e assá-las no forno, a 200ºC, durante 35 a 40 minutos. Assar o bacalhau nas brasas ou no grelhador. Depois de tudo assado, esmagar as batatas com um murro, desfiar o bacalhau, descascar as cebolas. Dispor em taça de servir e regar com azeite bem quente e temperado com alho. Acompanhar com couve previamente cozida em água e sal. A iguaria deve apresentar cores suaves, como o branco, o verde e o dourado. Aroma e sabor fortes, resultado da associação do azeite, do bacalhau e do alho, em contraste com o sabor um pouco amargo da couve.
Serve 2 pessoas.

Tiborna

TÁBUA

Introdução

A Tiborna é um prato típico de inverno. É uma receita ligada à colheita da azeitona e à sua transformação em azeite nos lagares. Outro produto da época associada é a tradicional couve portuguesa, mais conhecida por couve de Natal. Trata-se, portanto, de um prato que apresenta uma cor esverdeada, com um aroma a azeite e uma textura homogénea.

Para um resultado perfeito, deve usar-se batata que se desfaça, couve portuguesa bem cozida, bacalhau, pão e azeite.
Embora ainda seja possível ser consumido em alguns lagares de azeite para grupos de convívio, é uma receita que pode estar em extinção pelo facto dos lagares tradicionais estarem a desaparecer.

Ingredientes

- 2 postas de bacalhau
- 400 g de batata
- 1 couve portuguesa grande
- 8 dentes de alho
- 500 ml de azeite
- Pimenta q.b.
- Piripiri q.b.
- Pão com dois a três dias

Preparação

Cozer o bacalhau. Desfiar para uma travessa e juntar o alho, a pimenta, o picante e o sal, se for necessário. Cozer a couve e as batatas na mesma água do bacalhau. À parte, fritar o azeite com alho e juntar ao preparado. Acrescentar o pão mais ou menos partido, consoante o gosto. No final, envolver, misturando tudo e servir.
Serve 4 pessoas.

DO RIO...

Nas palavras de Alfredo Saramago, "um rio pode constituir, para as relações humanas, um obstáculo ou um limite, pode ser conveniente utilizá-lo como fronteira, como limite de uma região e, no entanto, as características das duas margens são idênticas" (Saramago 2003: 14). Assim é o Mondego e os seus afluentes.

As principais riquezas dos rios portugueses assentam em algumas espécies que lhe imprimem particularidades diferenciadoras e que atestam as práticas culinárias desenvolvidas ao longo dos séculos. Lampreias, enguias, eirós, trutas, sáveis, salmões e tantas outras valorizam os territórios fluviais, com dinâmicas, práticas de pesca e consumos que têm variado, e que assumem diferentes expressões no território e nas culinárias locais.

Se recuarmos à Época Medieval, verificamos que a importância da pesca fluvial se encontra num plano semelhante ao da marítima, embora com acentuada diminuição ao longo dos séculos até à atualidade. Praticava-se em todo o curso do Mondego desde S. João de Óvoa, passando por Penacova, Coimbra, Montemor-o-Velho até Buarcos. A dietética e os tratados médicos desse período defendiam o consumo de pescado de água fresca, evitando os peixes sem escama por serem demasiado viscosos. Nesta categoria entram, entre outros, lampreias e enguias. Atendendo à "teoria dos humores", considerava-se que o peixe não era adequado aos indivíduos fleumáticos, uma vez que as características frias e húmidas favoreciam o desequilíbrio do sistema humoral (Rodrigues, 2013: 880-886). Não obstante, a lampreia entrou sempre na mesa régia refletindo os consumos hierárquicos dos grupos sociais privilegiados. De resto, sável, lampreia e esturjão não iam à mesa do pescador que os comercializava na sua totalidade (Cândido, 2014: 68).

Num recente levantamento de asserções proverbiais sobre o peixe, a sua imagem é abrangente, "apresentando paradigmas que lhe

conferem um estatuto inferior, relativamente a outros alimentos". Os provérbios apresentam um caráter depreciativo, "quer quando se analisam as espécies piscícolas, quer o peixe em geral, quer ainda os aspetos que lhe são associados" (Braga, 2018: 144). Desta forma, torna-se possível apontar provérbios que traduzem práticas dietéticas, tais como os jejuns: "Comer truta ou jejuar". Noutras situações informam sobre a melhor forma de consumir o pescado: "Enguia em empada, lampreia em escabeche" (Braga, 2018: 143).

A truta é presença assídua na gastronomia portuguesa desde tempos remotos. O médico de D. João V, no livro *Âncora Medicinal para conservar a vida com saúde*, publicado pela primeira vez em 1721, tece elogios à truta, apresentando sugestões sobre o modo de a cozinhar, cozida em água condimentada com vinagre. Também Lucas Rigaud, cozinheiro de D. José e de D. Maria I, no seu livro *Cozinheiro Moderno ou Nova Arte de Cozinha*, de 1780, no capítulo *Dos Peixes do Mar e dos Rios*, apresenta-nos as trutas "cozidas ao azul", "à Genebrina para uma entrada" e "assadas com molho de enxovas". A truta salmonada é considerada muito atraente e saborosa, tal como o salmão, sendo aconselhada numa dieta saudável, na qualidade de peixe meio-gordo, porquanto tem poucas calorias e é rica em sais minerais, vitaminas e proteínas.

Considerado um lugar privilegiado para a pesca de truta, no troço a montante de Góis, o rio Ceira oferece águas cristalinas adotadas por uma expressiva população de trutas, seguramente um dos peixes de rio mais apreciados. O município de Góis é proprietário de um viveiro de salmo truta, da família das *Salmonidae*, mais conhecida por truta de rio, criada num ambiente controlado de piscicultura, sempre com a perspetiva de valorização do produto. Conjugando as potencialidades da pesca no rio e as espécies recolhidas do viveiro, este pescado encontra-se habitualmente disponível ao longo do ano em diversos espaços de restauração do concelho.

As enguias têm lugar de destaque nas práticas alimentares deste território, com especial relevância no concelho da Figueira da Foz, onde os consumos domésticos se faziam valer das pescarias nas valas. Atualmente, as preparações com enguias são comercializadas em Armazéns de Lavos e Maiorca, na restauração local, encontrando-se disponíveis todo o ano. Também no concelho de Soure, nas valas dos rios Arunca, Anços e Pranto, a pesca das enguias tem longa tradição. Destacando-se como prato típico da freguesia de Vila Nova de Anços, existem também nas freguesias vizinhas banhadas pelos afluentes do rio Mondego. As enguias

fazem parte da oferta culinária dos restaurantes e festivais gastronómicos promovidos pela autarquia e juntas de freguesia.

No Mondego, a lampreia é a grande protagonista, assegurando visibilidade reconhecida, atestada no receituário tradicional. Nessa medida, não se estranhe que as receitas de arroz de lampreia surjam duplicadas ainda que impregnadas de nuances locais. Fortemente sedimentada a sua associação ao concelho de Penacova numa delimitação geográfica de produção que abrange as localidades ribeirinhas do concelho: Freguesia de Penacova (Penacova, Ponte), União de Freguesias de Oliveira do Mondego e Travanca do Mondego (Porto da Raiva).

É difícil falar do Rio Mondego sem evocar a memória da Barca Serrana. Estas embarcações eram, até pouco mais de meados do século XX, presença habitual nas águas deste rio. A região de Penacova, atravessada pelo rio, constituía uma zona de intenso tráfego e de carga e descarga de mercadorias. Navegando entre o concelho de Penacova e a Figueira da Foz, as barcas eram sobretudo utilizadas para o transporte de mercadorias (e pessoas – era assim que os estudantes do interior se dirigiam a Coimbra): trouxas de roupa, feixes de lenha, vinho, carqueja e sal, entre muitas outras. "A alimentação [a bordo] era levada por cada barqueiro, cedendo normalmente o arrais a broa para a viagem, parando ao longo do curso para comerem. Por vezes o patrão também podia ceder um pouco de bacalhau (muito raramente cedia a refeição completa); quando não o fazia apanhavam umas lampreias pelo caminho e faziam ensopado de arroz. A cozinha, situada à proa, consistia numa caixa de areia, onde se fazia o fogo para cozinhar". (Dias, 2005: 213).

Em Montemor-o-Velho, a lampreia deixa-se envolver pelo arroz dos campos do Baixo Mondego e é usual encontrá-la na restauração local durante os meses de fevereiro a abril. É possível, ainda, apreciá-la na Figueira da Foz ou em Coimbra. Trata-se de um espécime que divide opiniões, por um lado há os devotos confessos, por outro os que nem ousam experimentar. Usualmente sobe o rio no início do inverno e é pescada a partir de janeiro, consumida até ao despontar da primavera. Ou seja, a comercialização e consumo de lampreia é sazonal, respeitando o ciclo de vida e desova deste ciclóstomo.

Registam-se neste capítulo as referências culinárias dos mais célebres pescados do rio: enguia, lampreia e truta, não obstante outros que predominam na gastronomia do território.

Trutas à Moda do Rio Ceira

GÓIS

Introdução

No concelho de Góis, a terra constituiu em todo o tempo a base da sobrevivência. Da água, que sempre abundou neste território, houve abundância de peixe de rio, que se desenvolvia nas águas frias e límpidas do Rio Ceira e de ribeiras um pouco por todo o concelho. O prato de peixe de rio é tradicional em Góis, sendo que uma das espécies que fazia parte da dieta era a salmo truta, ainda hoje existente no território.

Das memórias de outrora fica assim a pesca da truta, veloz e saltitona, à rede e à mão, a sua limpeza e preparação ao gosto de cada um, com destaque para o escabeche, que é a base da preparação da receita de Truta à Moda do Rio Ceira. O *escabeche* começa por ser um modo de conservar alimentos, tais como o peixe, a carne e as aves. Na sua base está o vinagre, que confere aos alimentos uma pré-cozedura e permite a sua preservação durante um tempo alargado. Os pratos de escabeche com carnes são menos comuns - embora sejam famosas as perdizes de escabeche - perdurando a sua utilização em peixes fritos vulgares. Os pratos de escabeche são consumidos frios, muitas vezes depois de um longo período após a sua preparação (Cândido 2017: 118). Maria de Lourdes Modesto considera que os portugueses, tradicionalmente, apreciam este peixe na frigideira, quer frito em azeite depois de passado por farinha e regado com limão, quer em escabeche. Embora o escabeche tenha uma longa tradição na culinária portuguesa, desconhece-se a origem deste modo de preparação da truta, em particular, na culinária da região. Idealmente, para usos culinários, a truta deve ser pescada já adulta, apresentando por isso um corpo alongado com aproximadamente 30 centímetros de comprimento. Depois de cozinhada, ostenta uma tonalidade escura e por vezes alaranjada. O seu aroma e o seu sabor são fortes. A textura é húmida, pois o peixe absorve o molho preparado. A receita que aqui se regista é subsidiária dos testemunhos orais provenientes da população local, nomeadamente do proprietário do restaurante Casa da Ti Maria.

Neste espaço de restauração, o prato encontra-se disponível ao longo de todo ano, mediante reserva.

Ingredientes

- 12 trutas (aprox. 3,6kg)
- 100 g de alho
- 5 folhas de louro
- 1 cebola grande
- 1 dl de vinagre
- 1 l azeite (aprox.)
- 1 malagueta
- Sal (aprox.) 50 g
- 1 molho de salsa

Preparação

Amanhar e limpar as trutas e temperar com sal, alho, louro, malagueta. Marinar durante uma hora. Fritar em azeite, que se aproveita para a cebolada. Fritar a cebola. Quando estiver translúcida, juntar o vinagre e a salsa. Regar as trutas com esse molho. As trutas ficam de escabeche durante oito dias. Serve 6 pessoas.

Caldeirada de Enguias à Moda de Armazéns de Lavos

FIGUEIRA DA FOZ

Introdução

O hábito de aproveitar os peixes dos rios e valas foi sendo perpetuado pelas gentes do concelho da Figueira da Foz. As redes para pescar as enguias eram deixadas nas valas e depois recolhidas. Com o proveito da pescaria, em casa, preparavam-se as enguias essencialmente de quatro formas: em caldeiradas, ensopados, fritas e ainda grelhadas, servidas com salsa picada e vinagre.
Em Armazéns de Lavos, as mulheres vendiam os cambos de enguias. Um conjunto delas era enfiado em arames e colocados em cestos de junco.
Na década de cinquenta do século passado, Maurício Pinto e Raimundo Esteves descreviam as pescarias no Mondego: "arranja-se um bom barqueiro destes que já têm brancas na cabeça e sabem do seu ofício a valer. Aluga-se por preço módico uma bateira por um dia [...]. Larga-se cedo da doca. Sobe-se o Mondego, até à confluência do Rio Pranto. Quando o barqueiro determinar, para-se e fazem-se uns cercos ao peixe. As senhoras e cavalheiros aprendem a pescar à linha [...]. Arranjam-se uns robaletes, solhas, tainhas, o que vier à rede ou ao anzol – tudo é peixe [...]. Ou então, enfia-se a gente num carro, e vai-se até aos Armazéns de Lavos, um pouco além da Gala, do outro lado do rio. Ali se encomenda uma caldeirada de enguias. Só eles a sabem fazer!" (Pinto, Esteves, 1951).

Ingredientes

- 3 kg de enguias
- 1 kg de batatas
- 500 ml de azeite
- 2 cebolas
- 200 g de presunto
- Salsa
- Louro
- Alho
- Piripiri
- Azeite
- Sal de unto
- Vinagre

Preparação

Lavam-se muito bem as enguias, depois de estripadas. Corta-se cebola às rodelas para o tacho, colocando camadas sucessivas de enguias e de cebola. Acrescenta-se um raminho de salsa, louro e piripiri. Adiciona-se um pouco de água, azeite a gosto e sal do unto. Vai a cozer em lume brando só o tempo necessário para cozer as enguias, para que não se desfaçam. Retira-se do lume o tacho e com uma concha tira-se um pouco de caldo para uma terrina, onde já deve estar o pão partido aos pedaços e despeja-se por cima. Come-se as enguias acompanhadas com este ensopado.

Caldeirada de Enguias

SOURE

Introdução

A senhora Rosário, cozinheira do restaurante Casa das Enguias, partilhou a receita de Caldeirada de Enguias relatando as suas pescarias de enguias com o marido e recuando quarenta anos no tempo. Após o jantar, no silêncio da noite, "quando elas picavam melhor", ela e o marido iam para a borda das valas do rio Arunca com uma cana atada num fio que tinha na ponta o isco de minhocas. Lançavam o isco à água e aguardavam que as enguias picassem. Depois puxavam o fio e lançavam-nas para uma bacia ou para um chapéu-de-chuva aberto, a designada *pesca de sertela* - trata-se de uma pesca para consumo próprio. Em casa eram preparadas consoante o seu tamanho: as mais finas preferencialmente fritas; as maiores estufadas em metade de vinho e metade de água com um refogado vulgar. Acompanhavam com batata cozida e salsa picada.

As caldeiradas e os ensopados de enguias surgem depois. Nos meados anos 80 do século passado surge o restaurante da especialidade em enguias (fritas, de caldeirada e ensopado), Casa das Enguias, em Vila Nova de Anços.

Ingredientes

- Enguias de rio
- Azeite
- Banha de porco
- Cebola
- Alho
- Tomates
- Sal
- Piripiri
- Louro
- Pimento a gosto
- Vinho branco
- Batatas

Preparação

Amanhar as enguias e retirar as cabeças. Lavar em várias águas e raspar para se remover os resíduos da gordura da pele. Cortar em pedaços semelhantes e salpicar de sal. Num tacho largo colocar o azeite, a cebola às rodelas, um dente de alho, uma colher de banha de porco, o tomate e o pimento. Espalhar uma camada de batatas às rodelas, uma camada de enguias, uma camada de cebola, tomate e pimento e alhos. Seguidamente, mais uma camada de batata, enguias e a última camada deve ser de batatas. Entre as camadas distribuir sempre o alho e o louro, os tomates maduros e a cebola às rodelas. Por fim, verter o vinho branco e retificar o sal. Vai a cozer e quando se apaga o lume colocar ao centro um ramo de salsa. Tapar o tacho e levar à mesa.

Por vezes, são ainda servidas como entrada as enguias fininhas fritas, embrulhadas em farinha e acompanha com molho acre à parte.

Lampreia à Moda de Penacova

PENACOVA

Introdução

O concelho de Penacova é um dos mais afamados a nível nacional na procura desta iguaria, uma tradição gastronómica que existe desde finais do século XIX.

Os meses de fevereiro, março e princípios de abril fazem parte das memórias das gentes de Penacova. Durante os três meses, a lampreia chamava muitos visitantes ao concelho. Uns iam saborear o prato às mesas dos pequenos restaurantes à beira da estrada. Outros iam para comprar. E não eram poucos os que desciam até à beira do Mondego para escolher as lampreias que se mantinham vivas em caixas de madeira. Atente-se nas memórias de tempos idos: "Penacova e a sua lampreia são famosas e conhecidas há seculos. Nesta região, a Lampreia era considerada manjar do clero e da nobreza, já que o povo, esse comia magras castanhas e bolotas. Por outro lado, havia também o medo de ser apanhado a deitar a mão às lampreias desviadas da sua migração pelos caneiros de El-Rei, erigidos no rio Mondego, pois seriam "enforcados pelo povo". Ao longo dos tempos, já entrados na Modernidade, a história repetia- se: as lampreias eram apanhadas pelos pobres e pescadores, mas continuavam a não ser por eles comidas. As primeiras eram para o médico (que longe de se pagar da consulta, ainda lhe dava os remédios), contemplando também o Sr. Prior e as outras eram vendidas, em magro proveito, a quem tinha melhores posses." (Correia, Fonseca, 2010: 275).

Para promover a lampreia, Penacova denominou-se em 1998 "Capital da Lampreia", com a criação do fim-de-semana da Lampreia. Esta iniciativa tem como objetivo divulgar este prato, tornando-o financeiramente mais acessível. O evento conta com o apoio de restaurantes do concelho que, neste período, praticam um preço especial a quem desejar consumir o tão famoso prato gastronómico. A cargo da autarquia fica a sobremesa constituída pelos doces conventuais, as deliciosas nevadas e pasteis de Lorvão.

A Lampreia à Moda de Penacova é um arroz *malandro* de lampreia ou arroz a *correr* de lampreia, servido numa travessa, acompanha com grelos de nabo salteados com azeite e alho, também servidos numa travessa. Esta forma de a servir é única e característica de Penacova. Tradicionalmente serve-se separadamente, em travessas, a lampreia, o arroz e os grelos. Em alguns locais mantém-se esta forma de apresentação. No caso de se juntar a lampreia ao arroz, devem servir os grelos em separado. Acompanha-se com um bom vinho tinto que poderá ser o mesmo com que a lampreia foi cozinhada.

Da lampreia se diz: "Para comer lampreia bolsa cheia" ...

Ingredientes

- 10 lampreias
- 5 litros vinho tinto maduro, frutado, 13º, não muito velho, preferencialmente Dão ou Bairrada
- 6 cabeças grandes de alho
- 3 cabeças de alho-porro (alhos silvestres nascido nos campos e não alhos franceses)
- Arroz carolino q.b.
- 4 folhas de louro
- 1 ramo grande de salsa fresca
- Sal q.b.
- Noz-moscada q.b. ralada na hora
- Pimenta moída q.b.
- 1 colher de vinagre de vinho tinto

Para os refogados:

- Azeite q.b.
- Cebolas
- 2 dentes de alho
- Sal q.b.

Preparação

Notas prévias à preparação: Procurar adquirir lampreias vivas e que a maior parte sejam fêmeas, pois as ovas, ou mílharas, irão enriquecer o arroz. Ao amanhar as lampreias deve ter-se o cuidado de não as colocar por muito tempo na água a ferver, apenas um ou dois segundos, pois de contrário, o sangue pode coagular e ele é indispensável para uma boa confeção. São introduzidas uma a uma e logo de imediato raspadas com uma faca. Deverá ter-se cuidado com o fel, pois se se partir, a lampreia ficará intragável. Na falta de experiência, o mais correto é cortar a cabeça. A tripa da lampreia não deve ser partida pelo mesmo motivo. Indicam-se vinhos do Dão ou Bairrada na sua preparação por serem vinhos da nossa região e adequados a esta confeção. Pelo mesmo motivo se sugere o arroz carolino, pelas suas características especiais, sobretudo a goma e tempo de cozedura. O alguidar deverá ser de barro vidrado. Em alternativa, deve ser usada uma taça grande de vidro ou um recipiente em inox, uma vez que as lampreias têm de ficar na marinada é necessário utilizar um recipiente que não oxide.

Colocar o recipiente sobre a mesa ou banca e, na frente, a garrafa de vinho tinto. Pegar na

lampreia e cortá-la dando um golpe até meio do dorso. Sairá sangue e deve acrescentar-se imediatamente um pouco de vinho. Deverá ter-se muito cuidado, uma vez que nesse local começa a tripa. A cerca de seis centímetros deve fazer-se outro golpe, de onde sairá sangue, devendo deitar-se vinho. Repetir estas operações até junto da cabeça. No segundo golpe, puxar a tripa com cuidado para não a partir. Para facilitar a operação utiliza-se um palito e coloca-se uma linha a apertar o início da tripa. Repetir as operações nas restantes lampreias. No final terão, dentro do alguidar, vinho, sangue e as ovas que caíram quando se deram os golpes (caso as Lampreias sejam fêmeas). Para a marinada, colocar no alguidar, sobre as lampreias, o sal, o louro, a noz-moscada ralada na hora, os alhos normais partidos aos bocadinhos, os alhos-porros, também partidos, um bom ramo de salsa fresca e a pimenta. Se as lampreias não ficarem totalmente cobertas com o vinho, deve acrescentar-se mais até as cobrir completamente. Mexer tudo para incorporar sabores. Manter as lampreias nesta marinada durante um dia e meio ou, no mínimo, de um dia para o outro. Durante este tempo mexem-se, pelo menos duas vezes, para incorporar os sabores. Para preparar as lampreias, deve fazer-se um bom refogado, com um pouco mais de azeite do que o habitual. Junta-se a cebola e dois dentes de alho. Deixa-se alourar. Dentro do tacho coloca-se a marinada, sem as lampreias, e deixa-se ferver para que o álcool do vinho se evapore. Juntar as lampreias e deixar cozer lentamente durante aproximadamente 1h15m ou 1h30m. É o tempo suficiente para a cozedura. Provar e retificar os temperos. Quando estiverem prontas retirar do lume. O arroz de lampreia deve ser apresentado como arroz *malandro* ou arroz a *correr*. Sendo que, na sua preparação, é essencial utilizar três vezes o líquido (calda das lampreias) correspondente à medida de arroz. Preparar um refogado. Deixar alourar a cebola picada e o alho. Introduzir a água devida para o arroz abrir e, quando isso acontecer, utilizar a calda das lampreias exigida para terminar de cozer o arroz. No final, ralar para o tacho um pouco de noz-moscada e de vinagre de vinho tinto. Mexer. Se for mandatório preparar o arroz para uma grande quantidade de comensais, após o primeiro tacho de arroz abrir, deve iniciar-se a preparação do segundo.

Arroz de Lampreia

MONTEMOR-O-VELHO

Introdução

A combinação da intensa lampreia pescada no rio Mondego com o genuíno arroz carolino do Baixo Mondego leva-nos por uma inesquecível viagem de sabores.
A pesca sempre foi nesta região um meio de sustento de muitas famílias, nas suas mais variadas formas. O produto pescado ou servia para venda, como fonte de rendimento, ou para alimentação familiar. A lampreia não foi exceção. Atualmente é uma iguaria muito apreciada, cuja venda atinge um valor considerável, sendo por isso um negócio bastante rentável.
No que se refere ao arroz, também este é um alimento usual na região, desde tempos muito recuados. Outrora todo o trabalho a ele associado era manual, desde a plantação até à colheita, implicando bastante mão de obra, em condições desfavoráveis. No entanto, durante esse processo, verificava-se alguma animação entre os trabalhadores, por forma a suavizar o trabalho árduo, com cantigas, anedotas e outras expressões populares. Na atualidade, todo trabalho é realizado através de processos mecânicos.
Esta iguaria pode ser degustada com a sazonalidade que se lhe conhece, pelo que é durante os meses de fevereiro a abril que a restauração local a inclui nas suas cartas.
A receita apresentada resulta da partilha do Grupo Folclórico da Ereira.

Ingredientes

- 1 lampreia
- 1 cebola média
- 2 colheres de sopa de azeite
- 500 g de arroz Carolino do Baixo Mondego

Temperos da Lampreia:

- 4 dentes de alho
- 1 colher de sobremesa de pimentão-doce
- 1 colher de café de cravinho
- 1 raminho de salsa
- 2 folhas de louro
- Sal q.b.

Preparação

Depois de amanhada a Lampreia, cortar em pedaços (grossura de dois dedos). Colocar a lampreia com os temperos num recipiente, deixando-a a marinar até 12 horas.
Para fazer o arroz é necessário a cebola picada e o azeite, deixando-se refogar um pouco até aquela ficar transparente. Acrescentar a lampreia temperada com um pouco da calda em que esteve a marinar e deixar cozinhar, mexendo de vez em quando. Acrescentar aos poucos o resto da calda até a lampreia ficar cozida. Após verificar a sua cozedura, retirar os pedaços da lampreia para um prato.
Adicionar um pouco mais de água no tacho (a necessária para que resulte num arroz solto) e deixar levantar fervura. Colocar o arroz e deixar ferver, retificando os temperos. Quando o arroz estiver quase cozido borrifar com um pouco de vinagre. Retirar do lume e está pronta a comer.

DO AÇOUGUE...

O consumo de carnes de açougue vem de tempos bem remotos e mantém um primado efetivo em diversas culturas. A génese e modo de alastramento de alguns componentes da dita "dieta mediterrânea", que datam de época pré-histórica, como é o caso de alguns animais domésticos, entre os quais a cabra e a ovelha, promoveram modificações profundas não só nos planos alimentares das populações mediterrâneas de então, como até nos seus modos de vida.

Durante a Antiguidade Clássica, os ovinos são usados essencialmente nos sacrifícios. Porém, a sua carne é igualmente consumida, aproveitando-se o leite para produção de queijo ou papas. Os caprinos são assaz apreciados, sobretudo o cabrito, considerado um luxo. As classes mais baixas só ocasionalmente, em momentos festivos, consomem carne, em oposição aos poderosos, que a comem em abundância (Cândido, 2016: 27).

Na Época Medieval, o alimento mais diferenciador das classes sociais é a carne, a que o camponês não tem acesso, uma vez que os animais que cria são, quase exclusivamente, para venda. Já os senhores comem em qualidade e quantidade, sendo a carne bem conotada pela dietética medieval. As preferências recaem nos animais mais novos e tenros. Do gado ovino, além da utilização primordial da lã e do aproveitamento do leite para o fabrico de queijo, consome-se a carne, bastante apreciada por todas as classes, embora aos mais desfavorecidos estejam destinadas apenas as vísceras. As cabras fornecem leite, carne, gordura e pele. O macho castrado é o mais apreciado e, nas melhores condições, é consumido entre os 12 e os 18 meses de idade (Cândido, 2016: 34-37).

Chegados à Época Moderna, a carne mantém a primazia na mesa. É a primeira escolha alimentar dos grupos privilegiados, uma vez que o seu consumo representa um elemento de distinção económica, social e de estratificação hierárquica. A predileção pelas carnes pressupõe os ovinos no topo. As técnicas mais comuns na preparação da carne, no período em apreço, incluem as mais elementares, como cozer, estufar, fritar e assar, sendo esta última uma das mais apreciadas, muitas vezes com recurso ao espeto (Cândido, 2016: 41-43).

Nos períodos seguintes, a alteração mais significativa, no que às vitualhas de açougue

diz respeito, é a curiosa escalada da carne de vaca e vitela, mostrando que o século XVIII se reconcilia com estas reses. As carnes consumidas são essencialmente as mesmas que se apresentam frescas, ou em conserva, salgadas ou fumadas (Cândido, 2016: 57). Apenas no final do século XIX e início do século XX se identificam nos receituários disponíveis e com expressão significativa, propostas com as vísceras e partes menos consideradas das carnes de açougue.

Em terras lusas, comer cabrito é usual e vem de tempos remotos, como se pode confirmar nos escritos de Estrabão, evidenciando que os nossos antepassados Lusitanos consomem principalmente cabra. Se recuarmos à Roma Antiga e ao tratado de culinária *De Re Coquinaria* de Apício, encontramos oito receitas associadas ao cabrito, podendo ser, igualmente, confecionadas com borrego. Também na Bíblia se encontra a referência a este caprino, numa receita com cominhos. O primeiro livro de culinária português, *O Livro de Cozinha da Infanta D. Maria*, apresenta apenas uma receita de cabrito. No entanto, essa única referência não é consentânea com o consumo que se evidencia neste período na corte portuguesa, onde vai à mesa com regularidade. O cabrito reveste-se de condicionantes sazonais que o transformam numa carne pouco apreciada quando cresce em demasia e alcança outro porte, o que acontece a estas reses nos meses subsequentes ao período ideal de abril a junho (Cândido, 2014: 65).

Domingos Rodrigues, não sendo tão parco nas referências, sugere doze receitas em que o cabrito toma o protagonismo no prato. Um século mais tarde, Lucas Rigaud indica que, por norma, os cabritos comem-se pela primavera e não devem ter mais de dois meses e têm de ser de leite e gordos, podendo ser servidos nas mesas mais delicadas. O autor de *O Cozinheiro Moderno*, apesar de indicar apenas cinco receitas, descreve a primeira que mais se aproxima do cânone que hoje identificamos do Cabrito Assado (Rigaud, 1999: 78). Porém, é a receita Cabrito Assado no Forno com Batatinhas de João da Matta, de 1876, que pode ser imediatamente reconhecida pelos portugueses como património do receituário tradicional.

Atualmente e nesta região, a confeção do Cabrito Assado estende-se por grande parte do território, tradicionalmente consumido por ocasião das festas dos padroeiros das

aldeias, na Páscoa e noutros momentos festivos. O segredo desta iguaria reside no sabor do cabrito alimentado com a vegetação das terras serranas e na forma da sua preparação, normalmente em assadeira de barro negro em forno de lenha.

O projeto de iniciativa privada designado *Rebanhos da Serra do Açor* na área da silvopastorícia, instalado na Serra do Rabadão em Góis, foi alvo de uma candidatura ao ICNF – Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas. Esta cultura pastoril em áreas complementares da floresta é altamente vantajosa, podendo trazer largos benefícios, nomeadamente na redução combustível e na minimização da ameaça dos incêndios. Por outro lado, e diretamente relacionado com o cabrito na qualidade de produto da nossa gastronomia tradicional, viabiliza a comercialização de cabritos, queijo e bens alimentares inovadores.

"Falar da Chanfana é remeter para a genuinidade da cultura popular, para a cozinha de gentes pobres da Beira Litoral, referenciado em escritos desde o sec. XVII (Miguel de Cervantes, Bocage, Nicolau Tolentino e Miguel Torga entre outros). Trata-se de um prato indissociável das diferentes romarias destes municípios. Os elementos endógenos fundamentais para uma boa confeção são a carne e aqui, a especificidade da alimentação do gado exerce larga influência na qualidade. A esta se associa o vinho, o forno de lenha e os caçoilos de barro, preto ou vermelho, provenientes de Centros Oleiros como o de Olho Marinho. A pastorícia, o comércio de carnes e a olaria foram desde sempre atividades que marcaram o modo de vida destas gentes e que perduram até aos dias de hoje".

No concelho de Góis este prato é também designado por *fusca*. A Chanfana toma o nome de Sopa de Casamento em algumas zonas, uma vez que é servida por ocasião dos casamentos. Este prato fez parte da mesa vencedora do concurso 7 Maravilhas à Mesa – Mesa "Terras da Chanfana" -, candidatura apresentada em 2018 pela DUECEIRA (Lousã, Penela, Miranda e Vila Nova de Poiares). As sobras da chanfana eram empregues para preparar sopa e as vísceras da cabra eram usadas para cozinhar negalhos, receita típica da região, distinta dos maranhos. Igualmente tradicional e célebre é a Lampantana, uma das especialidades gastronómicas do concelho de Mortágua, confecionada com carne de bovino e vinho tinto da região.

Borrego Assado com Batata Dourada e Arroz de Grelos de Couve

OLIVEIRA DO HOSPITAL

Introdução

Sendo um produto nobre, a carne de borrego nem sempre chegou a todas as mesas. Até à generalização do uso da carne de borrego, nas últimas décadas, este era um prato consumido em dias de festa, como era o caso da Páscoa, sobretudo nas casas mais abastadas. Sabendo que a presença de ovinos na nossa região remonta há vários milénios, será fácil perceber a importância deste produto na história da gastronomia local. A carne de borrego sempre esteve associada a uma mesa mais rica porém, com o passar do tempo, foi sendo mais acessível e pode chegar de forma mais regular à mesa das famílias. A carne de borrego propicia refeições que agradam até aos mais exigentes comensais. A atividade pastorícia milenar neste território contribuiu para a tradição da presença do borrego na gastronomia oliveirense. São várias as formas como é preparado, porém, é o borrego assado a principal e mais apreciada receita desta iguaria. Preferencialmente deve ser confecionado em forno de lenha, lentamente, em tabuleiro de barro vermelho, permitindo que a carne adquira uma textura tenra e suculenta, desfazendo-se facilmente na boca, com aroma intenso e perfumado que advém das especiarias. O perfume da lenha, a qualidade da carne, o processo lento de cozedura sem qualquer apressamento, tornam este prato uma verdadeira iguaria que fideliza palatos e estômagos. No caso de Oliveira do Hospital é consumido por todo o concelho, especialmente no Natal e na Páscoa, mas o seu uso é transversal ao longo do ano, podendo encontrar-se noutras celebrações, em restaurantes e na mesa das famílias.

A carne de Borrego Serra da Estrela DOP, obtida a partir de borregos da raça Bordaleira, é uma carne de excelência, particularmente macia e saborosa, apresentando uma gordura intersticial e subcutânea bem distribuída. A sua área de produção coincide com a área geográfica do Queijo Serra da Estrela DOP, abarcando uma superfície total de 3.143,16 km2, onde se encontra englobado o concelho de Oliveira do Hospital.

Ingredientes

- 1,5 Kg de borrego
- 1 Cebola
- 3 Dentes de alho
- 1 Folha de louro
- 1 Ramo de salsa
- Pimentão-doce q.b.
- Azeite q.b.
- Vinho branco q.b.
- Sal

Preparação

No dia anterior colocar o borrego dentro de um alguidar com os temperos referidos e coberto de vinho. No dia da confeção, colocar o borrego num tacho de barro e assar no forno de lenha. Acompanhar com batata dourada, arroz branco e grelos cozidos.

Borrego no Forno

MORTÁGUA

Introdução

Prato suculento e estaladiço, revestido de tons dourados proporcionados pela confeção em forno de lenha onde entra em tabuleiro de barro vermelho, o Borrego espelha uma das iguarias tradicionais deste concelho. Os campos agrícolas e as encostas de urze eram sustento dos rebanhos de ovelhas e, por conseguinte, fonte de rendimento de muitas famílias dependentes de forma expressiva da agricultura e da pastorícia.

A mesa festiva das famílias mortaguenses é marcada pela presença desta iguaria, sobretudo nas festas pascais onde o borrego simboliza o *cordeiro pascal*, numa aceção que herdamos da longa tradição cristã.
O Borrego no Forno é comumente servido com batatas e grelos acompanhado com arroz de miúdos, constando da carta de alguns restaurantes locais e de presença *obrigatória* nas casas de família.

Ingredientes

- 2 a 3 kg de carne de borrego
- 6 a 8 dentes de alho (às lascas)
- 1 colher de sopa de banha de porco
- 1 colher de sopa de pimentão doce
- 3 a 4 folhas de louro
- 1 raminho de alecrim
- 1 copo médio de vinho branco
- 1 fio de azeite
- Pimenta e Piripiri q.b.
- Sal q.b.
- Batatas q.b.
- 1 molho de grelos
- 1 cebola

Preparação

Num tabuleiro de barro vermelho colocar o borrego, cortado aos bocados, e temperar com os restantes ingredientes. Deixar a marinar durante aproximadamente 4 a 5 horas, ou na véspera da confeção. Aquecer o forno a lenha e colocar o tabuleiro no forno. Quando a carne estiver quase pronta, descascar as batatas e cortá-las em quartos, e adicionar no tabuleiro junto do borrego. Deixar a assar. Acompanhar com arroz branco ou arroz dos "miúdos" do borrego. Para a preparação do arroz, preparar um refogado e colocar os "miúdos" e só depois o arroz para cozer. Quando este estiver quase cozido, verter num tabuleiro de barro e levar ao forno para finalizar.
Serve 4 a 6 pessoas.

Cabrito do Sinhel

GÓIS

Introdução

O cabrito tem, desde tempos imemoriais, uma forte presença e identidade nas zonas serranas, como meio de sustento e como prato a servir em mesas festivas, por ocasião de casamentos, festas populares, remetendo-nos para tradições e festas da religião católica, como o Domingo de Páscoa, após um período de contenção e jejum, e por ocasião do Natal. Na verdade, o cabrito, ou bode de tenra idade, não era prato que se servisse todos os dias e em todas as mesas. Em meios rurais, em dias de festa, ocasiões especiais, poderia preparar-se cabrito assado nas casas de família.

No Município de Góis o cabrito, bem como outros produtos endógenos, que passaram a representar o nosso património gastronómico, tem protagonizado algumas iniciativas que pretendem respeitar e honrar sabores de outrora. Em 2013, é apresentada a Confraria do Cabrito, da Castanha e do Mel do Concelho de Góis, com o fim específico de levantamento, defesa e divulgação do património gastronómico da região das Beiras, em geral, e em especial do cabrito, da castanha e do mel. No fundo, os diversos atores locais, através da nossa gastronomia, pretendem contribuir para a construção do futuro, respeitando o passado.

O Festival do Cabrito, uma iniciativa da Turismo Centro de Portugal, pretendeu promover as receitas tradicionais de cabrito e chanfana, sempre associadas ao cerimonial da Páscoa. Recentemente renovou-se a iniciativa municipal *Páscoa de Sabores*, em articulação direta com os espaços de restauração do concelho. Neste evento gastronómico, o menu habitualmente sugerido é composto por requeijão com mel, sopa de castanhas, cabrito assado ou truta, filhós com mel e arroz doce à moda da serra. Um menu expressivo da gastronomia tradicional do concelho.

Idealmente, para usos culinários, o cabrito deve ser de pequenas dimensões. Quanto menor, mais saboroso. Depois de assado, o cabrito pode apresentar tons dourados e acastanhados, um odor a ervas aromáticas e uma textura tenra.

A presente receita resulta do testemunho oral da população, nomeadamente do proprietário do Restaurante Fora d'Horas, em Alvares, onde pode ser encontrado ao longo do ano, mediante reserva.

Ingredientes

- Cabrito
- Azeite
- Alho
- Cebola
- Colorau (paprica ou pimentão doce)
- Vinho branco
- Ervas aromáticas
- Castanha pilada
- Sal (quantidades adequadas ao tamanho da peça de carne)

Preparação

Preparar o molho para temperar o cabrito, previamente limpo, com azeite, alho, colorau, ervas aromáticas, sal e vinho branco. Regar o cabrito com o preparado anterior e deixar a marinar no dia anterior à confeção. No dia da preparação, cozer as castanhas piladas. Acrescentar as castanhas cozidas e a cebola ao preparado e assar no forno. Acompanhar com arroz de miúdos (do cabrito) e verduras cozidas.

Cabrito Assado com Castanhas

PAMPILHOSA DA SERRA

Introdução

Situado entre vales e montanhas, o concelho de Pampilhosa da Serra reúne condições de excelência para o desenvolvimento da agricultura e da criação de gado. Durante séculos a pastorícia desempenhou um papel fundamental na economia de subsistência das famílias pampilhosenses. As gentes serranas viviam quase exclusivamente do que produziam e colhiam, existindo poucas famílias que não possuíssem um rebanho de gado, para apoio nos trabalhos árduos da lavoura e para consumo próprio. A criação de gado caprino permitia às famílias ter meios de subsistência para todo o ano, não só pela carne, mas também pelo leite que servia para a confeção de queijo fresco ou curado em azeite, mantendo-se conservado para consumo ao longo do ano. No final do verão eram vendidos os cabritos e da receita proveniente administravam as suas casas durante o ano, adquirindo nas tabernas da aldeia ou no mercado na sede de concelho, os produtos que escasseavam na mesa serrana, como o bacalhau, a sardinha, o arroz, as especiarias e tantos outros. O consumo do cabrito (carne fresca) estava reservado a dias festivos como a Páscoa. Após o jejum de carne da Quaresma, esta era a carne escolhida para o almoço das famílias serranas no Domingo de Páscoa. Habitualmente, era também consumido nas festas das aldeias em honra do Padroeiro, nas bodas, batizados e no Natal, significando uma refeição melhorada e gostosa. Tradicionalmente era assado num tabuleiro de barro no forno comunitário da aldeia, aquecido a lenha, sendo acompanhado por batatas, castanhas fritas, fruto predominante desta região, e migas preparadas com couve, broa, feijão frade, azeite e alho. A utilização do serpão no tempero do prato, erva aromática da região, distingue este produto das outas regiões onde é confecionado. A carne de cor clara e de consistência mole, resulta da alimentação à base de leite e da idade do animal aquando o consumo, a que se junta a arte do saber fazer, transmitida pelas sábias gentes pampilhosenses, conferindo a este prato genuinidade e autenticidade. Trata-se, efetivamente, de uma iguaria transmitida de geração em geração, disponível ao longo de todo o ano na restauração local e muito apreciado por quem nos visita.

Ingredientes

- Carne de cabrito
- 3 dentes de alho
- 4 cebolas
- Sal q.b.
- Vinho branco q.b.
- Azeite q.b.
- Serpão (erva aromática da região)
- Pimentão doce q.b.
- Batata pequena
- Castanha frita

Preparação

Picar os alhos e a cebola, temperar com sal, pimentão doce, um ramo de serpão, azeite, vinho branco. Cortar a carne em pedaços grandes, untar com o preparado e deixar a marinar. Terminado tempo da marinada, colocar num tabuleiro de barro, juntar a batata e colocar no forno a assar, durante cerca de uma hora até ficar tostadinho por cima. Este prato é servido acompanhado por castanhas, previamente fritas e por migas preparadas com couve, broa, feijão-frade, sal, azeite e alho.

Cabrito Assado com Batatas e Castanhas

LOUSÃ

Introdução

A Serra da Lousã, "montanha tutelar da minha infância" (poema de Eugénio Sanches da Gama), é um dos berços desta raça, a cabra, que tão bem se adapta a ambientes menos férteis. Nesta zona de terrenos ricos, no sopé, e de terrenos pobres, quando a serra se começa a revelar em todo o seu esplendor e em toda a sua dureza, e em que convivem a floresta sempre verde com árvores de folha caduca (como o pinheiro, o loureiro, o azevinho, o carvalho e o castanheiro, o medronheiro, o freixo e a bétula ou o sobreiro e a azinheira), com arbustos resistentes à agressividade do meio (a queiró, a giesta, o tojo, a urze e a carqueja), é aqui nestes pastos pobres das terras altas que encontramos a cabra, animal adaptável, e que como nenhum outro daqui consegue retirar o sustento necessário à sua sobrevivência. Este animal, convertido em único sustento das gentes pobres das serranias, obrigadas a uma espartilhada economia de subsistência, é hoje mais conhecido pelo seu aproveitamento culinário. A chanfana, aproveitamento último da cabra, através do recurso ao amaciamento da sua carne pela ação do vinho, é prato típico das terras altas

e pobres. Ao contrário, o cabrito era manjar de ricos e é prato dos tempos atuais, também muito associado ao rito católico. Era animal nunca consumido pelos seus proprietários porquanto significava uma mais valia, vendido nos mercados para prover a doenças, casamentos ou funerais. Com os tempos modernos e mais auspiciosos e desafogados, começa a ser consumido com regularidade nesta região. A macieza da carne alia-se ao sabor silvestre que lhe advém dos pastos em que abundam os matos. Os aromas que hoje utilizamos nos chás, nos temperos (a carqueja, a madressilva, a alfazema, o tomilho, etc.) são, afinal, a sua alimentação natural. As melhores práticas alimentares ao longo dos séculos proveem muitas vezes da pouca abundância existente de determinado produto a confecionar. Um deles é o cabrito, que mereceu por parte dos que tinham boa mesa uma confeção esmerada.

A utilização do cabrito na alimentação humana, terá sido mais intensa e regular, já no final do século XIX, sazonal e ligada a comemorações religiosas, nomeadamente a Páscoa. Era também por esta época que a castanha deixava o caniço onde secara. Na sexta-feira santa, com a abstinência do consumo de carne, a castanha pilada era um dos géneros a que se recorria. Os rebanhos e os soutos de castanheiros existentes nas aldeias da serra da Lousã, e a visita à feira municipal, domingueira, necessária para vender a sua produção autóctone e também para se abastecer com produtos necessários à utilização diária, fizeram com que as casas solarengas e algumas mais abastadas comprassem cabritos e castanhas para honrarem as suas mesas delicadas, naquela festa religiosa da ressurreição de Cristo.

Estes cabritos, que não podiam ter mais de dois meses, sendo tenros, gordos e de leite, passaram a fazer parte integrante da gastronomia serrana por alturas de festejos, tanto religiosos como comemorativos, marcando esses acontecimentos com um forte aroma e sabor.

Em meados do século XX, a confeção do cabrito com castanhas passa a ser mais regular, menos elitista, democratizando-se, e enriquece-se com produtos de época, tais como os grelos, regados com o azeite novo, a batata, também nova, e as azeitonas retalhadas acabadas de curtir. Formou-se assim o característico *Cabrito Assado com Castanhas*, prato serrano, de raiz familiar, elevado à condição quase celestial, como refere Maria Helena, residente no Talasnal, que partilhou a sua receita.

Ingredientes

- 1,5 kg de carne de cabrito
- 1 colher de sobremesa de sal
- 120 ml de azeite
- 1 colher de chá de colorau
- 2 folhas de louro
- Piripiri q.b.
- 5 dentes de alho
- 100 ml de vinho branco
- Batatas q.b.
- Castanhas q.b.

Preparação

Preparar uma massa com bastante alho esmagado, sal, azeite, colorau, louro e piripiri. Com esta temperar o cabrito previamente cortado aos bocados. Regar com vinho branco e colocar num tabuleiro de ir ao forno e deixar a marinar de véspera. No dia da confeção levar ao forno com as batatinhas, cerca de 3 horas. Inicialmente, o forno tem de estar bem quente. Quarenta a sessenta minutos antes de retirar do forno, colocar as castanhas para que não se desfaçam.

Cabrito à Sicó

SOURE

Introdução

A pastorícia foi sempre uma atividade económica na Serra de Sicó e a venda dos cabritos e dos borregos continua a ter a função de acrescentar rendimento económico às famílias. A venda destes animais jovens é uma atividade sazonal - do Natal até à Páscoa. Os rebanhos de ovelhas, cabras e carneiros alimentam-se de erva-de-santa-maria, feno, mato, raízes e outra vegetação natural de Sicó, o que confere à carne o sabor original que o cabrito desta serra apresenta.
Tradicionalmente, as gentes da serra do Sicó alimentavam-se dos animais mais velhos, deixando a carne mais tenra para venda. Atualmente o cabrito assado passou a integrar a alimentação, mantendo-se a sazonalidade do prato. À sabedoria na escolha da melhor época para comer cabrito, as gentes da serra associaram a escolha dos produtos mais genuínos para confeção e consumo desta iguaria de Sicó.
O cabrito, os alhos e o azeite de oliveiras de zona calcária são produtos endógenos da serra de Sicó, que conferem a esta iguaria um sabor distinto que agrada a todos os que o consomem na oferta da restauração local.
A receita que aqui se regista foi transmitida de forma oral pela proprietária do Restaurante Cruzeiro da Serra, em Degracias, a senhora Zélia e a sua filha Sandra.

Ingredientes

- 1 cabrito da serra de Sicó
- Azeite abundante da serra de Sicó
- 1 a 2 cabeças de alho da serra de Sicó
- Louro
- Colorau e Piripiri
- Sal a gosto
- 1 cebola pequena
- Vinho branco

Preparação

Preparar uma marinada em azeite da Serra de Sicó, com muito alho (uma a duas cabeças), também cultivado na serra; 2 folhas de louro, um pouquinho de colorau, piripiri, sal a gosto e um pouco de vinho branco. Barrar o cabrito com esta marinada na véspera.
Cortar uma cebola pequena às rodelas fininhas no fundo da assadeira e colocar os pedaços de cabrito bem "embrulhados" na marinada. Regar com bom azeite da Serra e vinho branco, de preferência também da Serra. Levar ao forno lento. Pontualmente, regar o cabrito e voltar as peças.
O cabrito deve ser um animal jovem, depois de limpo e arranjado, deixar todas as gorduras que irão, ao longo do tempo do forno, alourando e, em simultâneo, pingando a gordura do cabrito na assadeira, o que acrescentará a gordura do próprio animal ao molho que se vai formando. A meio do assado colocar as batatinhas que são envolvidas no molho do cabrito para absorverem o sabor. Acompanha com grelos ou verdura da época.
Também acompanha com arroz de miúdos do cabrito. Num tacho fazer um bom refogado com azeite e cebola picada. Quando a cebola começar a alourar misturar os alhos picados e o louro. Deixar refogar mais um pouco. Colocar os miúdos cortados, borrifar com vinho branco e temperar com sal e um pouco de pimenta. Deixar cozinhar. Juntar água, deixar levantar fervura e colocar o arroz carolino e deixar cozer. Aromatizar com as ervas da serra. Levar à mesa em travessas ou na assadeira.

Cabrito à Serrana

ARGANIL

Introdução

O cabrito assado é um prato típico das zonas serranas e é geralmente preparado e consumido em épocas festivas. Tradicionalmente, e à semelhança de diversos outros produtos gastronómicos, o cabrito era preparado em forno de lenha. De acordo com as palavras de José Eduardo Mendes Ferrão, "os rebanhos de cabras, melhor adaptados à pobreza dos pastos e às irregularidades do terreno, passavam quase todo o tempo na serra, davam o leite de que se fazia o queijo, o requeijão e a carne para os dias festivos". (Ferrão, 2011: 259).

"O cabrito era outra iguaria festiva e que raramente ia à mesa do agricultor. Sendo um bem valioso, era vendido para os grandes centros por comerciantes locais, por exemplo o Ti Matias despachava-os, pela carreira ou por outros meios, para as pessoas que podiam pagar para consumir o excelente cabrito serrano." (Ramos, 2012: 113). O visitante pode encontrar o Cabrito serrano em alguns restaurantes locais e nas feiras gastronómicas, nomeadamente a Feira das Freguesias que se realiza anualmente em Arganil.

Ingredientes

- 1 cabrito com 5 a 6 kg
- 500 ml de vinho branco de boa qualidade
- 20 dentes de alho
- Banha de porco q.b.
- 1 folha de louro
- Colorau q.b.
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.
- Salsa q.b.

Preparação

Limpar a carne do cabrito e escaldar com água a ferver. Preparar uma mistura com a banha, os alhos picados, o sal, o colorau e a pimenta e barrar o cabrito por dentro e por fora com este preparado. Regar tudo com o vinho branco e deixar a marinar para o dia seguinte. No dia seguinte levar a assar em forno de lenha, numa caçoila de barro preto de Molelos, sempre com a caçoila destapada, de preferência sobre paus de loureiro. Regar, pontualmente, com vinho branco. Quando o cabrito estiver bem assado, servir na própria caçoila, acompanhado com batatas miúdas assadas.

Cabrito Assado à Moda de Condeixa

CONDEIXA-A-NOVA

Introdução

O prato tradicional de Condeixa é o Cabrito assado em forno de lenha, com guarnição de batatas assadas e grelos cozidos.
Nas freguesias do concelho, este prato cede lugar à chanfana de cabra acompanhada com batata cozida. Há razões de natureza socioeconómica a subordinar esta orientação: por um lado, a abundância de gado caprino (sobretudo no sudeste do concelho); por outro, a posição de supremacia económica da vila face às freguesias que, tradicionalmente mais humildes, vendiam os tenros cabritos à vila e reservavam para si a carne de cabra, mais difícil ao garfo, mas que a caçoila transbordante de vinho sempre ajudou a amaciar.
A celebridade deste prato tradicional em terras de Condeixa prende-se com o facto de o cabrito utilizado na confeção ser proveniente da Serra de Sicó e beneficiar das suas pastagens particularmente ricas em ervas aromáticas, nomeadamente, a erva de Santa Maria que aí cresce espontaneamente, aromatizando naturalmente a carne. Estará, ainda, relacionado com a forma de confeção do cabrito, partido antes de temperar, confecionado em forno de lenha num tabuleiro de barro (pingadeira) e temperado na véspera ou algumas horas antes de ir ao forno.
Esta iguaria pode ser apreciada durante todo o ano, apesar da época mais tradicional ser entre março a junho. Alguns restaurantes da vila de Condeixa incluem o prato na sua ementa diária, outros optam por confecionar por marcação.
Também em maio o cabrito é cabeça de cartaz das ementas dos restaurantes do concelho. As casas aderentes elaboram um menu de Cabrito Assado à Moda de Condeixa, uma bebida e uma Escarpiada a um preço promocional.

Ingredientes

- 1 cabrito (entre 4 a 5 Kg)
- 3 a 4 cabeças de alho
- Sal q. b.
- 2 colheres de sopa de colorau
- Piripiri q. b.
- Azeite q.b.
- 125 g de banha de porco
- 1 copo de vinho branco

Preparação

Partir o cabrito aos bocados pequenos. De véspera, descascar os alhos, duas ou três cabeças, e pisar com sal num almofariz. Colocar numa taça grande, juntando duas colheres de sopa de colorau com um pouco de picante, a gosto, bastante azeite e um pouco de banha de porco. Amassar muito bem e barrar o cabrito. Deixar a marinar de véspera. No dia da confeção, e com o forno bem quentinho, levar a assar, coberto com o véu do cabrito que, entretanto, se guardou. Quando se sentir o assado a estalar deve-se constipar (borrifar) com vinho branco. Virar com regularidade e deixar apurar. Servir com batata assada e grelos.

Cabrito Assado

VILA NOVA DE POIARES

Introdução

O concelho de Vila Nova de Poiares insere-se num território que foi desde tempos longínquos cruzamento de estradas e caminhos, de viajantes, mercadores de terras distantes, comerciantes locais e regionais assim como peregrinos. Desse facto surgiram albergarias, feiras e comércio do litoral ao interior, estabelecendo *pontes* das regiões mais serranas para o litoral. As diversas feiras e comércio possuem assim neste concelho registos seculares, contribuindo como uma das grandes justificações do próprio nascimento do concelho de Santo André de Poyares no século XIX. Feiras de produtos da terra, de comércio variado, mas em especial feiras de animais; a feira muar ou dos bois, a feira cavalar, as feiras de gado lanígero e caprino. Estas feiras de Poyares, afamadas na região, contribuíram para o desenvolvimento de aldeias próximas do centro da sede concelhia, como o caso de Risca Silva, terra de grandes marchantes e negociantes de grande monta, transacionando por toda a Beira e Litoral. O gado caprino constituía uma fonte de receita para as famílias mais pobres que desta forma obtinham rendimentos que serviam de sustento. O Cabrito Assado representa essa relação estreita entre os grandes negociantes de gado, os marchantes e a comensalidade festiva uma vez que se trata de uma iguaria com especial protagonismo na época da Páscoa, festividades e romarias do concelho. Assado tradicionalmente em forno de lenha em assadeira de barro, o cabrito deve ser preparado na véspera numa marinada que lhe emprega um sabor distinto. A regulação da temperatura do forno é outro dos fatores determinantes para o saber fazer desta iguaria.

Ingredientes

- 1 cabrito
- Sal q.b.
- Piripiri q.b.
- 1 pitada de pimenta
- 1 cabeça de alho
- 1 cebola
- Louro
- 1 raminho de salsa
- Vinho branco
- Óleo e Azeite

Preparação

Partir o cabrito aos pedaços. Temperar com os ingredientes num alguidar e deixar a marinar 24 horas. Passado este tempo colocar numa assadeira, a cebola, o azeite, o óleo e o cabrito temperado e juntar um raminho de salsa. Vai ao forno durante cerca de duas horas.

Cabrito Assado

PENELA

Introdução

Este prato era frequente em dias de festas ou em jantares familiares, em casas mais abastadas e nos Palácios das Quintas do concelho de Penela. Esta iguaria era normalmente preparada com cabritos provenientes dos rebanhos de pastorícia das Serras de Sicó e Espinhal que se vendiam nas feiras mensais de gado do concelho, nomeadamente Rabaçal e Espinhal.

Ingredientes

- 1 cabrito com cerca de 5Kg
- Azeite
- Vinho branco
- Alho
- Louro
- Colorau
- Malagueta
- Sal
- Banha de porco

Preparação

Picar o alho com o sal e a malagueta. Colocar este preparado numa tijela e acrescentar o azeite, o vinho branco e o colorau. Envolver tudo com as mãos de forma a ficar bem misturado. Colocar o cabrito em tabuleiro ou assadeira de barro e barrar com o preparado anterior. Posteriormente, juntar o louro, a banha de porco e azeite. Assar em forno bem quente (+-180º). Durante a assadura, virar regularmente para não se queimar. Em caso de necessidade, acrescentar vinho branco ou água. Quando este estiver com uma cor dourada uniforme, está pronto a ser servido, acompanhado com batatinhas assadas, com grelos e com arroz de miúdos (do cabrito).

Chanfana

PENELA

Introdução

Este prato emblemático da nossa gastronomia serrana, conta a lenda passada de geração em geração terá tido origens no Convento de Semide, pese embora não se identifiquem fontes históricas que o atestem com certezas.
Atualmente continua a ser confecionado com bastante frequência nas casas de família do concelho de Penela, sobretudo em dias festivos e de celebrações. Esta preparação com cabra velha remete para hábitos mais antigos da comunidade local que dela se servia para quebrar a monotonia das comidas frugais de todos os dias. É, sem margem para qualquer dúvida, um dos baluartes gastronómicos do nosso concelho, lembrando a tradição enraizada de degustar a Chanfana nas ceias da véspera de São Miguel, nas muitas e diferentes tascas da Vila de Penela.

Ingredientes

- Carne de cabra velha com cerca de 3 a 4 Kg
- Cabeças de alho
- Folhas de louro
- Cravinho da Índia
- Malagueta
- Colorau
- Sal
- Banha de porco
- Azeite
- Vinho tinto

Preparação

Cortar a carne em pedaços do tamanho semelhante a um ovo. Dispor em caçoilo de barro. Juntar as cabeças de alho esmagadas, o sal, a malagueta, o cravinho da índia, o colorau, a banha de porco, o azeite e uma parte do vinho tinto. Com as mãos envolver a carne no tempero e acrescentar com vinho até a carne ficar tapada. Deixar a marinar aproximadamente 12 horas. Depois levar a assar em forno de lenha bem quente durante cerca de 4 a 5 horas, dependendo da temperatura do forno e da carne se apresentar tenra ou dura.

Chanfana

MIRANDA DO CORVO

Introdução

Sem factos históricos confirmados, baseamo--nos na lenda para narrar a origem deste prato tradicional do território - a chanfana. A Chanfana terá surgido no Mosteiro de Semide. Até finais do século XIX, todos os agricultores e rendeiros eram obrigados ao pagamento dos foros. Assim, o Mosteiro recebia dos moradores do seu couto os foros a que estavam obrigados: galinhas, vinho, azeite, dias de trabalho, cabras e ovelhas eram formas de pagamento. Durante o mês de agosto e até ao dia de S. Mateus, as freiras de Semide recebiam as suas *rendas.* Muitos moradores pagavam com cabras e ovelhas. Uma vez que as freiras não tinham disponibilidade nem meios para manter tão grande rebanho, descobriram uma fórmula para cozinhar e conservar a respetiva carne, aproveitando o vinho que lhes era também entregue pelos rendeiros, o louro que tinham na sua quinta, bem como os alhos e demais ingredientes. Surge, assim, a chanfana que era religiosamente guardada ao longo do ano nas caves frescas do mosteiro. A carne assada no vinho mantinha-se no molho gorduroso solidificado, durante largos meses.

Segundo outros, terá sido durante a terceira invasão francesa que as freiras inventaram esta fórmula gastronómica para evitar que os soldados franceses roubassem as cabras e as ovelhas da região.

Há ainda uma outra versão que defende que a receita da chanfana nada tem a ver com o Mosteiro de Semide, mas apenas com as invasões francesas. Diz-se, então, que quando as tropas francesas andaram pela região da Lousã e de Miranda do Corvo, a população envenenou as águas para matar os franceses. Mas era preciso cozinhar a carne habitualmente consumida (de cabra e de carneiro) e, como a água estava envenenada, utilizou-se o vinho da região.

A chanfana é confecionada com carne de cabra velha, revelando um enorme aproveitamento dos parcos recursos existentes na época. A cabra servia durante toda a sua vida para a subsistência das famílias, procriando e dando leite, estrumando as terras. Quando já velha e sem utilidade procriadora era então abatida para consumo, sendo aproveitada a sua carne para a chanfana e as tripas para os negalhos. A sua pele era ainda curtida e utilizada na confeção de artefactos.

A chanfana é um prato típico muito apreciado, não só no concelho de Miranda do Corvo como praticamente em toda a região, sendo por isso servida na maioria dos restaurantes da zona.

Saliente-se que continua a ser o prato *obrigatório* quando decorrem as festas religiosas anuais no concelho e está disponível na oferta dos restaurantes especializados.

Ingredientes

- 2,5 kg de carne de cabra velha
- Vinho tinto q.b.
- 2 cabeças de alho inteiras
- 1 folha de louro
- Sal q.b.
- 1 colher de sopa de colorau
- Pimenta q.b.

Preparação

Cortar a carne aos pedaços. Colocar numa caçoila de barro. Temperar com sal, cabeças de alho inteiras, colorau, pimenta e louro. Cobrir com vinho tinto. Levar ao forno de lenha, previamente aquecido. Durante o tempo em que a Chanfana está a assar, normalmente cerca de 4 horas, a boca do forno deve manter-se completamente vedada com barro. Geralmente, deve ser confecionada na véspera de ser consumida. Deixar reservada no forno até à hora de servir. Nessa altura, o barro é picado para se abrir a porta do forno. Acompanhar com batata cozida e grelos.

Chanfana

VILA NOVA DE POIARES

Introdução

Da região da Serra da Estrela, designadamente dos concelhos de Oliveira do Hospital, Seia e de Manteigas, foram visita regular rebanhos que se deslocavam até estas "Terras Poiarenses", procurando prados e terrenos férteis de alimento perante a escassez provocada pelos gelos. Ao comércio e negócio de gado, agregou-se a produção de olaria de *Barros Pretos* na atual freguesia de São Miguel de Poiares, nas aldeias de: Olho Marinho, Alveite Grande, Fonte Longa, Boiça, Vila Chã e tantas outras adjacentes. Nascem assim, naturalmente, pratos gastronómicos de matriz serrana e montesinha, como o Chispe de Cabra, o Cabrito Assado, a Sopa de Casamento, os Negalhos e a Chanfana. De tradição secular em todo o concelho, a Chanfana está associada às festividades e romarias de todas as aldeias e lugares. É preparada tradicionalmente em caçoilos de barro preto de Olho Marinho, com vinho tinto de qualidade e carne de cabra adulta. Servida por ocasião dos casamentos, recebe também a designação de *carne de casamento*. A oferta de Chanfana é comum nos restaurantes e nos talhos do concelho, ao longo de todo o ano.

Ingredientes

- 2,5 Kg de carne de cabra velha
- 1 cabeça de alho inteira
- 1 folha de louro
- 1 colher de sobremesa de colorau
- 1 colher de banha de porco ou azeite
- Sal q.b.
- Piripiri
- Vinho tinto

Preparação

Colocar num caçoilo de barro preto a carne de cabra velha, devidamente partida, em pedaços com aproximadamente 5 cm, dependendo da peça do animal. Adicionar os restantes ingredientes, no final regar com vinho tinto que deve ser de boa qualidade. Os caçoilos que no passado eram tapados com testo de barro ou folha de couve são agora habitualmente tapados com folha de papel de alumínio. Colocar no forno de lenha bem quente, com a preciosa ajuda da pá do forno, durante cerca de duas a três horas, até apurar muito bem. O habitual acompanhamento deste prato são as batatas e grelos de nabo cozidos.

Chanfana ou Sopa de Casamento

LOUSÃ

Introdução

Prato típico da região da Serra da Lousã, muito usado nos dias de festa e de casamento. Por tal motivo, também é usualmente chamada de *sopa de casamento*.
Resgatem-se as palavras prefaciadoras de José Ricardo Almeida, da obra do *A Minha Breve História da Chanfana*, de António Jorge Padilha Simões Lopes para melhor conhecermos a origem deste legado gastronómico: "Petisco de "um sabor que nem o demo atura", como a definia em finais de 1700 o poeta Nicolau Tolentino, a chanfana alcandorou-se em menos de três séculos – o que em História nem é muito tempo, convenhamos – a prato que se disponibiliza nos hotéis mais requintados; a ponto de ainda recentemente ter sido apresentada como candidata de peso no concurso 7 Maravilhas da Gastronomia Portuguesa.
Subidos os degraus da fama – apesar de originária das tascas mais imundas e delas herdar a condição necessária de ser confecionada em toscas caçoilas de barro preto, aquecidas fortemente em forno de lenha, para ser levado rapidamente à ebulição o vinho mais escuro e *carrascão* – de todos os lados vieram terras e gentes a disputar-lhe a paternidade.
Os da Galiza disseram que era coisa de galegos,

os amantes do fantástico inventaram que tinha sido descoberta dos franceses da Guerra Peninsular, os estudiosos das coisas gastronómicas aventaram que as freiras do Convento de Semide tinham tido a iniciativa do sucesso e, finalmente, os etnólogos, porventura mais ponderados, consideraram-na o expoente da tragédia dos desfavorecidos habitantes das serranias.

Faltava aparecerem os políticos e eles surgiram em força, primeiro os de Miranda, com a *Capital da Chanfana,* e depois os de Poiares, que lhe adicionaram o superlativo *Universal,* aos quais se juntaram os da Lousã e os de Góis, todos com a estimável finalidade comum de promoverem a chanfana e desenvolverem o Turismo da região.

Perante esta panóplia de ideias e convicções, veio agora o sr. dr. António Jorge Padilha Simões Lopes trazer mais uma achega para a discussão, sugerindo apenas, com a modéstia que o caracteriza, as Chãs de Semide, terra próxima da de seus avoengos, como possível berço do cozido da cabra velha. E fá-lo argumentando de uma forma esclarecida, recorrendo a conhecimentos que adquiriu nos livros onde robusteceu a sua sólida cultura e a factos que recolheu no seu dia-a-dia de observador experiente.

A Minha Breve História da Chanfana passa agora a enriquecer não só a obra deste historiador, mas também a biblioteca de escritores que se têm dedicado ao estudo de temáticas lousanenses, sendo de leitura obrigatória para quem se interessar pela Chanfana, em tudo o que lhe diga respeito, desde o seu nascimento até à sua confecção." (Lopes, 2011).

Também Louzã Henriques evoca a Chanfana e as suas origens serranas dizendo que "A chanfana acusa a tragédia endémica do nosso povo trabalhador - o camponês das comunidades agro-pastoris não se podia dar ao luxo de comer os bichos que criava. A carne jovem era para vender, porventura o leite e o queijo, e era quando o animal estava esgotado, quando a pobre cabra estava esgotada, já não dava, já não procriava, já não tinha filhos, nem tinha leite, então sim, podia comer-se. E esta carne dura, qualquer senhora ou cozinheiro sabem, só amolece à custa de vinho. Encharcando e cozendo em vinho, as suas proteínas ficam suficientemente mastigadas e, aquilo que faz parte um bocadinho do nosso folclore, que é quase encantador - comer um prato de chanfana, é apenas um acto inteligente e pragmático dos nossos camponeses de adaptarem à alimentação um raro bicho que deu tudo o que podia ser dado na vida, sem muitas vezes ser reconhecido." (Henriques, 1988).

Ingredientes

- 1 kg de carne de cabra velha
- Sal q.b.
- 3 colheres de sopa de azeite
- Colorau q.b.
- 1 folha de louro
- 1 cabeça de alho inteira
- Pimenta ou malagueta q.b.
- 750 ml de vinho tinto escuro

Preparação

Para a sua confeção deve utilizar carne de cabra que se corta aos bocados para um alguidar de barro vidrado tradicional. Adicionar sal, azeite, colorau, louro e alho. Normalmente usa-se uma cabeça de alho, sendo somente lavada. Pode ser temperado com pimenta ou malagueta. Mexer tudo à mão ou com uma colher de pau. Cobrir com vinho tinto bastante escuro, *carrascão*, e deixar marinar durante 24 horas. Colocar em caçoilas de barro preto e cobrir completamente com vinho. Tapar a caçoila com folhas de couve ou testos e fica pronta a meter no forno, de preferência forno de broa. Atualmente, são utilizados fornos dos fogões domésticos ou fornos de padeiro, substituindo as folhas de couve por papel de estanho.

Sopas de Casamento

MIRANDA DO CORVO

Introdução

Iguaria apresentada em camadas, com aparência multicolor, impregnada de aroma avinhado e textura suave e gordurosa, a receita de Sopas de Casamento é uma sopa seca preparada com couve, pão e o molho da chanfana, vinculada à tradição gastronómica do concelho de Miranda do Corvo.
Outrora, era servida numa caçoila de barro no dia seguinte ao casamento, rentabilizando os recursos existentes, ou seja, os pedaços de carne e molho que sobravam da Chanfana.
Em algumas localidades é usual a incorporação de esparguete cozido juntamente com a couve.
A presente receita resulta da recolha oral junto da comunidade, uma vez que continua a ser preparada em muitas casas das famílias do concelho.
É, igualmente, possível degustar esta iguaria na restauração local.

Ingredientes

- 1 kg de couve lombarda ou troncha
- Sobras de pão (3 bicos/pães)
- Sobras da chanfana q.b.
- Molho q.b.

Preparação

Cozer as couves, de preferência lombarda ou troncha. Numa caçoila de barro dispor uma camada de couves cozidas, uma camada de pão em fatias e assim sucessivamente até finalizar com as couves. Regar com o molho da chanfana aquecido. Levar de seguida ao forno quente para apurar e tostar um pouco.

Lampantana

MORTÁGUA

Introdução

A Lampantana é um prato bastante enraizado na cultura e tradição dos mortaguenses. Em tempos mais recuados era iguaria *obrigatória* nas datas festivas, nomeadamente nos casamentos, batizados e festa da aldeia. A sua origem é indissociável das vivências e costumes das populações rurais, que outrora tinham na agricultura e na pastorícia a sua principal fonte de sustento. Os ovinos davam a lã e proporcionavam algum rendimento, além disso constituíam uma fonte de alimento, ajudando ao sustento familiar.
Não se podendo atestar historicamente a sua génese, as gerações mais antigas remetem o seu aparecimento com a 3ª Invasão Francesa, concretamente a Batalha do Bussaco em 1810 que decorreu essencialmente em terras deste concelho. Consta que aquando da passagem das tropas de Napoleão pela região, em desespero a população envenenou as águas numa tentativa de aniquilar o exército invasor, seguindo a política de terra queimada preconizada por Wellington. Todavia, a necessidade de cozinhar a carne obrigou à utilização de outro recurso, o vinho. A junção destes dois ingredientes permitiu o nascimento desta iguaria de excelência, robusta e suculenta. O saber fazer passado pelas sucessivas gerações perpetuou um prato que se mantém o ator principal nas mesas festivas de Mortágua.
Foi criada no concelho a Confraria da Lampantana que tem como objetivo divulgar, defender e preservar o património gastronómico, promovendo a cultura, a história e a tradição da região de Mortágua.

Ingredientes

- 3 a 4 kg de carne de ovelha
- Sal q.b.
- Vinho tinto q.b.
- 8 dentes de alho picados
- 1 cebola picada
- 2 folhas de louro
- Colorau q.b.
- Banha de porco q.b.
- Azeite q.b.
- Piripiri q.b.
- Salsa q.b.

Preparação

Cortar a carne em nacos. Colocar numa caçoila de barro. Juntar os temperos e envolver bem na carne. Cobrir a carne com vinho tinto encorpado de qualidade. Levar ao forno de lenha, previamente aquecido, onde permanece durante 3 a 4 horas. O tempo de assadura depende da temperatura a que está o forno e da quantidade de caçoilas. Mexer suavemente, quando a carne de cima começar a ficar assada. Assim, a carne, apresenta uma textura homogénea. Durante o processo retificar os temperos. O prato é servido com batata *fardada* (com pele) e grelos cozidos.

Perna de Cabra Assada

PENELA

Introdução

A Perna de Cabra Assada representa um dos pratos mais emblemáticos e identitários da Serra de Sicó. Nas casas das famílias menos abastadas, quando se matava a cabra velha para preparar a Chanfana, reservava-se uma perna da cabra inteira. Esta era assada numa assadeira de barro com pingadeira e marinada com o tempero do cabrito. Aproveitando o calor do forno de assar a Chanfana, assava-se a perna da cabra, o corte mais distinto deste caprino, que acompanhava com batata assada e grelos cozidos. Desta forma, os comensais usufruíam de uma iguaria que remetia para os nobres cabritos que tinham o propósito de manter a continuidade do rebanho, eram vendidos para o sustento da família, outros serviam para pagar favores especiais, normalmente aos médicos e aos homens das leis.
Esta forma de preparar a perna de cabra disseminou-se graças à experiência das mulheres e raparigas que serviam nas grandes casas e quintas da região. Aí, na abastança de cozinhas ricas, aprendiam a preparar os temperos mais elaborados e que eram usados nas peças mais nobres das carnes dos rebanhos da serra.

Ingredientes

- 1 perna de cabra inteira
- Azeite
- Vinho branco
- Alho
- Louro
- Colorau
- Malagueta
- Sal
- Banha de porco

Preparação

Colocar numa assadeira de barro com pingadeira a perna de cabra barrada com os temperos. Levar a assar em simultâneo com a Chanfana. Acompanhar com batata assada e grelos cozidos.

Chispe de Cabra Assado

VILA NOVA DE POIARES

Introdução

A iguaria que aqui se regista é tradicional do concelho de Vila Nova de Poiares com mais incidência no lugar de Risca Silva, terra de marchantes de gado, particularmente caprino. A perna traseira da cabra é cozinhada inteira tradicionalmente em forno de lenha constituindo um prato de dias festivos e comemorativos, sobretudo associado a romarias.

Uma vez que se trata de um caprino assado, os temperos utilizados na sua aromatização são robustos procurando suavizar o odor e sabor intensos do animal. Resulta num assado suculento, com textura macia.
Trata-se de um prato em recuperação e que se pode encontrar em alguma restauração e talhos locais.

Ingredientes

- 1 Perna da cabra
- 4 dentes de alho
- Sal (1 colher de sobremesa ou q.b.)
- Piripiri (1 colher de café ou q.b.)
- Colorau (2 colheres de sopa)
- 1 dl azeite
- 1 copo vinho branco
- 2 folhas de louro

Preparação

Misturar o alho, o sal, o piripiri, o colorau e o azeite num pequeno caçoilo de barro preto. Colocar uma perna de cabra numa assadeira de barro preto, barrar com o preparado. Posteriormente, regar com vinho branco e acrescentar duas folhas de louro. Assar em forno de lenha cerca de uma hora e meia. Servir em fatias acompanhadas de batatas assadas e grelos.

Maranho

PAMPILHOSA DA SERRA

Introdução

A cozinha regional e todas as tradições a ela associadas revelam a identidade deste povo serrano. Razão de convívio familiar e partilha de sentimentos, transmitida de geração em geração até aos dias de hoje, a gastronomia pampilhosense, é reconhecida pela genuinidade e autenticidade dos ingredientes utilizados nos diversos pratos típicos desta região.

Tratando-se de uma região com excelentes condições de desenvolvimento pastorício, commummente as famílias tinham o seu rebanho. A carne da cabra e todos os seus provenientes faziam parte da base da alimentação deste povo, dando lugar ao aparecimento de iguarias como o Maranho, uma espécie de enchido, que constitui um prato característico da Beira Baixa. No entanto este tipo de maranho com serpão está circunscrito ao concelho da Pampilhosa da Serra. Saliente-se que existem, no entanto, outras receitas de maranho difundidas pelos concelhos

limítrofes de Oleiros e Sertã, com algumas variações nos ingredientes utilizados, causando grandes diferenças no paladar.
Tradicionalmente, o Maranho fazia parte das ementas dos casamentos, dos batizados e das festas de aldeia. Hoje, por esquecidas razões, perdeu muito do seu carácter cerimonial e come-se em qualquer altura, o que tem vindo a assegurar a continuidade duma tradição que desejamos que não se perca. Trata-se de um exemplo da vivência do povo serrano no aproveitamento de produtos menos apetecíveis, como as entranhas do animal, conferindo-lhe a qualidade requintada de uma receita de festa. Produto bastante procurado e apreciado por todas as suas caraterísticas únicas e particulares nesta região, verificou-se a necessidade de recuperar e preservar a excelência e qualidade do Maranho, nascendo, a 19 de março de 2003, a Real Confraria do Maranho de Pampilhosa da Serra. Desde então, a Confraria tem sido uma embaixadora da Gastronomia Pampilhosense por todo o país.
O Maranho de Pampilhosa da Serra, distingue-se por utilizar a própria bandoba da cabra (não sintética) e de ser cosido à mão com agulha e linha. Disponível na restauração local, a Real Confraria do Maranho de Pampilhosa da Serra garante produto genuíno nos restaurantes O Pascoal, em Fajão; As Beiras, no Casal da Lapa e o Nascer do Sol, em Selada Cova, Oleiros, localizado na extrema do concelho de Oleiros com a Pampilhosa da Serra.
Anualmente, este produto está disponível na Feira de Artesanato e Gastronomia de Pampilhosa da Serra, que se realiza no mês de agosto, e no evento "Inspira Natal" - Festival da Filhó Espichada, no mês de dezembro.

Ingredientes

- Bandoba de cabra (estômago da cabra)
- 500 g de carne de cabra
- 200 g de arroz
- 200 g de presunto
- 100 ml de vinho branco
- 1 ramo de salsa
- 1 dente de alho
- 1 cebola
- 100 ml de azeite
- colorau q.b.
- sal q.b.
- 1 ramo de serpão

Preparação

Lavar muito bem a bandoba da cabra (estomago da cabra). É costume escaldar com cal para que fique limpa. Posteriormente, deixar repousar em sal e limão. Cortar em pedaços semelhantes que depois se cosem com uma agulha e linha, de maneira a terem o aspeto de pequenos sacos. Entretanto cortar a carne da cabra em pedaços e temperar com o sal, o alho, a cebola, o colorau, o vinho e o serpão. Cortar o presunto (gordo) em pequenos pedaços. Num recipiente colocar a carne temperada, o presunto, o arroz, o azeite e a salsa, misturando tudo e apertando muito bem. De seguida colocar a mistura nos sacos, cheios a 3/4 (para que não rebentem com a cozedura), cosendo a sua abertura com agulha e linha. Colocar numa panela e cobrir com água abundante, conjuntamente com os ossos e as aparas da cabra. Levar a ferver em lume brando durante uma hora e um descanso de trinta minutos sem lume.

Negalhos

MIRANDA DO CORVO

Introdução

Confecionados usualmente em toda a extensão do concelho de Miranda do Corvo, o Negalho é uma iguaria tradicional que deriva da célebre Chanfana, um prato codificado e vinculado à região da Beira Litoral.
De acordo com a lenda e as vozes populares, terá a sua origem na época da terceira invasão francesa. Estando a rarear a carne, porque os franceses roubavam os rebanhos, a população sentiu necessidade de fazer um aproveitamento engenhoso de todos os produtos disponíveis, inclusive as tripas dos animais comuns na sua alimentação, sobretudo os caprinos característicos destas geografias serranas. Seja esta a origem, ou não, dos Negalhos, certo é que a forma inventiva de aproveitamento desta parte da cabra foi proveitosa oferecendo outras possibilidades na dieta alimentar das populações destes territórios. Enraizado nos consumos domésticos, este ícone gastronómico de Miranda do Corvo é usual na oferta da restauração local, sendo apreciado por muitos que não o dispensam, tanto em ocasiões festivas, como na comensalidade quotidiana.

Ingredientes

- Bucho de cabra cortado em pedaços grandes
- Tripas de cabra cortadas em pedaços grandes
- Vinho tinto
- Cabeças de alho inteiras
- Hortelã
- Sal
- Colorau
- Louro
- Piripiri
- Água

Preparação

Lavar muito bem o bucho e as tripas. Deixar repousar com limão e sal durante algumas horas. Temperar o bucho e as tripas com sal, colorau e piripiri. Dentro de cada pedaço de bucho, colocar bocadinhos de tripas e de toucinho e uma folha de hortelã, fazendo uma *bola* e coser com uma linha. Colocar as *bolas* numa caçoila de barro preto com vinho tinto e um pouco de água. Juntar toucinho de porco cortado aos bocados e temperar, a gosto, com louro, colorau e cabeças de alho inteiras esmagadas. Levar a caçoila a forno de lenha bem quente. A porta do forno deve ser vedada com barro, como para a chanfana. Também como para a chanfana, os negalhos devem ficar no forno até ao dia seguinte. Antes de servir com batata cozida, aquecer à lareira.

Negalhos

VILA NOVA DE POIARES

Introdução

Cozinhados e servidos em caçoilos de barro preto típicos do concelho, dos mais variados tamanhos, os negalhos são pequenas bolsas da "bandoga" da cabra, recheados com pedaços de bucho de cabra, toucinho e chouriço, temperados com condimentos. Cobrem-se com vinho tinto e assam tradicionalmente em forno de lenha. A sua cor escura, textura fibrosa e sabor forte e intenso não afastam os seus apreciadores.

Uma das particularidades mais distintas dos negalhos poiarenses prende-se com o emprego na sua confeção de hortelã e tiras de toucinho de porco que lhe imprimem um sabor especial tornando-se agradável ao paladar.
Pode ser servido como entrada a outros pratos, sobretudo associado a dias festivos e romarias das aldeias e lugares do concelho.
O apreciador desta iguaria conta com a sua oferta nos diversos talhos e restaurantes locais.

Ingredientes

- 1 bandoga de "bucho de cabra"
- Tiras de toucinho
- 1 chouriço corrente
- Hortelã q.b.
- Colorau
- Piripiri
- Cebola
- Alho
- Azeite
- Sal
- 1 copo de vinho branco

Preparação

Cortar bocadinhos pequenos de bucho, toucinho e chouriço, juntando tudo num alguidar. Picar a cebola, alho e os restantes ingredientes e misturar. Posteriormente, cortar bolsas maiores de bucho, encher com o preparado e atar com tiras de tripa ou coser com linha. Levar ao forno de lenha em caçoilos de barro preto, durante cerca de três a quatro horas.

Negalhos da Bairrada

CANTANHEDE

Introdução

Os Negalhos da Bairrada são um assado constituído por pequenas bolas do bucho de cabra, natural ou sintético, recheadas com carnes de cabra, porco, vaca e chouriço, assadas no forno. De coloração escura, os Negalhos vão buscar grande parte do seu sabor e aroma à tipologia da carne que os compõem e ao vinho tinto em que assam. Os seus ingredientes são vulgares e transversais a toda a região, estando, no entanto, mais representados em zonas rurais. Trata-se de uma iguaria que se consome habitualmente em algumas casas de família, por ocasião das festas anuais, sobretudo nas zonas rurais e nas casas de lavradores do concelho de Cantanhede. Este produto está igualmente bem representado no Festival do Negalho que se realiza anualmente em Enxofães, Cantanhede. O evento gastronómico é dinamizado pela Associação Cultural e Recreativa de Enxofães, que partilha, pelo testemunho do seu presidente, Sérgio Maia, a receita que aqui se regista.

Ingredientes

Para cada negalho com 200 g

- Bucho de cabra (estômago)
- 20% de carne de cabra
- 45% de carne de porco
- 35% de carne de vaca
- 2 rodelas de chouriço por bucho
- Toucinho salgado
- Sal
- Colorau
- Louro
- Alho
- Piripiri
- Salsa ou hortelã
- Banha de porco
- Vinho tinto

Preparação

Cortar aos pedaços buchos de cabra bem lavados e escaldados de forma a poderem ser recheados, enrolados e fazerem-se com eles bolinhas. O recheio dos buchos é constituído pelas aparas que sobram dos buchos, pelas carnes cortadas em bocados pequenos e pelo chouriço também cortado. Enrolar tudo em bolinhas, do tamanho aproximado de um punho, coser com linha ou atar com tripas finas. Colocar os negalhos já recheados, uma peça de toucinho salgado e a cebola cortadas às rodelas numa caçoila de barro. Temperar o preparado com salsa, colorau, louro, alho, sal q.b., piripiri, azeite, banha de porco, cobrindo tudo com um bom vinho tinto. Assar em forno médio, de preferência de lenha. Servir com batatas e grelos cozidos, temperados com azeite e vinagre.

DA MATANÇA...

Durante as Épocas Medieval e Moderna o porco era a carne mais desvalorizada, sendo até interdita em algumas religiões. Tratava-se de um animal impuro, relacionado com a cólera, a luxúria e a gula. Não tinha outra utilidade que não fosse a carne. E, tal como atualmente, tudo se aproveitava, todas as partes do animal eram consumidas, incluindo a gordura, a designada banha. De resto, Lucas Rigaud, em 1780, na sua obra *Cozinheiro Moderno ou Nova Arte de Cozinha*, dedica o capítulo IV ao porco. Apesar de cozinhar para as mesas reais, reflete sobre as suas características e a importância na alimentação dessa época. "Há duas qualidades de porcos, manso e bravo; o porco manso deve ser gordo, mas não deve ser velho, nem também muito novo, e alimentado com um bom sustento, como são bolotas, castanhas, milho, nabos, etc. E posto que a carne do porco seja indigesta, é muito gostosa, e quase seria impossível trabalhar-se bem numa cozinha sem usar dela; e como todas as partes do porco tem seu préstimo, direi brevemente os melhores modos de se servirem dele, assim como também os meios de se conservar todo o ano."

Os grupos mais desfavorecidos têm na matança a verdadeira "festa". O animal é abatido entre o primeiro e o segundo ano de vida, no último trimestre do ano, normalmente por ocasião do Natal. Trata-se, efetivamente, de um ritual festivo, com homens e mulheres a assumir funções distintas, sem quebras de protocolo e com o mesmo objetivo. Antes de o porco ser sacrificado, os "homens matam o bicho", uma pequena refeição com aguardente e figos secos. A expressão mostra claramente a alusão ao facto de este aperitivo preceder a matança do animal, do porco, o *bicho!* Segue-se o amanhar do porco. Retiram-se as tripas - os intestinos -, o coração, os pulmões, o bofe (parte dos pulmões), os rins, a bexiga, o fígado e o osso do acém. O coração, os pulmões, o bofe e os rins há quem os ponha no cozido que preparam no dia

seguinte a terem matado o porco. Sucede-se a preparação das tripas. Quando o matador pendura o porco, abre-o ao meio para retirar as tripas que são colocadas num tabuleiro de madeira. Com uma verdasca de vime, retiram-se todas as impurezas, passam-se por água e viram-se do avesso. Voltam a passar-se por água limpa e são esfregadas com sal grosso, limão e cebola, ambos às rodelas. Novamente se passam por água e estão prontas para levar o moado e outros recheios, conforme a preparação a que se destinam. As tripas mais finas levam o mesmo trato, normalmente para levar a carne para as chouriças (Cândido, 2019: 173).

Ontem e hoje, o ritual da matança do porco implica trabalho, festa e um espaço peculiar destinado à partilha. Constitui um elemento de caracterização das classes sociais. Objetivamente, estão no topo da hierarquia social os que encabeçam o maior número de matanças durante o ano, quem oferece melhores refeições nesses dias e, ainda, pelo grau de generosidade, na oferta de carne aos convivas e vizinhos (Cândido, 2019: 169). Proprietários e trabalhadores degustam pratos específicos ao longo desse cerimonial, variando conforme as zonas do território. Em algumas áreas da região, o almoço do primeiro dia é o prato de cachola. Ao jantar, vai à mesa o arroz de osso do acém. Segundo referem os entendidos, "o melhor que o porco tem, é o osso do acém"! O segundo dia inicia-se com um pequeno-almoço reforçado, onde entram as febras assadas na brasa com cebola e salsa picadas, temperadas com azeite e com vinagre ou sumo de limão. E também bolos de sangue abertos ao meio e assados na brasa ou no forno do fogão. O repasto do meio-dia tem como elemento principal o cozido e, a última refeição, apresenta lombitos com os bolos de sangue e febras assados. Noutras zonas, o sarrabulho é o protagonista da matança. O vocábulo "sarrabulho" ou "serrabulho", na perspetiva de José Pedro Machado, no *Dicionário Etimológico da Língua Portuguesa*, é uma palavra de "origem obscura". No entanto, aventa 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).

No romance *O Crime do Padre Amaro*, de Eça de Queirós, o abade de Cortegaça que "passava por ser o melhor cozinheiro da dio-

cese", enaltecia preparados da cozinha rural tradicional como o serrabulho. O sacerdote "vivia tão absorvido pela sua "arte" que lhe acontecia, nos sermões de domingo, dar aos fiéis ajoelhados para receberem a palavra de Deus, conselhos sobre o bacalhau guisado ou sobre os condimentos do sarrabulho" (Peixinho, 2014: 215).

Do porco se diz que se aproveita tudo. Nada é desperdiçado, dos pés à cabeça, das orelhas às tripas. Ossos, sangue, miolos! Não obstante a relevância dos pratos da matança, o receituário com a carne do suíno não se esgota nestes e nas suas preparações de fumeiro e salga.

"Já vai alourando o porquinho, irmão Egídio! A pele já tosta, meu santo! Entrou enfim na choça, triunfalmente, com o assado que fumegava e descendia, cercado de frescas folhas de alface. Ternamente, ajudou a sentar o velho, que tremia e se babava de gula." Assim descrevia Eça de Queirós a refeição que Frei Genebro proporciona a um eremita moribundo para quem prepara um pernil de leitão assado. É inegável que quando se fala de leitão, se remete imediatamente para o leitão assado bairradino que, de acordo com a opinião de José Quitério, "é um dos mais notáveis assados de forno da cozinha regional lusa". (Quitério, 2015: 151). Não sendo o porco a carne mais apreciada pelas classes privilegiadas, ao longo da Época Medieval e no decorrer da Idade Moderna, como já se referiu, o leitão, ainda assim, consta sempre na mesa nobre e hoje é comezaina opípara. Paul Plantier, em 1870, alertava que "a carne do leitão é viscosa, relaxa o estômago, e embota as faculdades digestivas. Deve-se fazer dela um uso moderado. O leitão só é bom assado e comido quente; a pele deve estalar, e torna-se então uma iguaria muito delicada. Deve escolher-se gordo e pequeno." Acrescentava, ainda, que "deve-se comer bem quente, porque estando frio, a pele, que é o melhor bocado, torna-se mole e de gosto pouco agradável." (Plantier, 1905: 601). Este prato tão identitário da nossa região, com particular relevância na Mealhada e no concelho vizinho, Cantanhede, não fica confinado a estas duas zonas uma vez que na generalidade do território entra na mesta festiva com o destaque merecido.

Repleta de rituais que se mantêm nas comunidades rurais, pesem embora algumas práticas modernizadas e adaptadas ao quotidiano, a matança é um dos acontecimentos com maior importância nos ciclos do calendário rural. Neste espaço, elencam-se as receitas que, não sendo exclusivas deste acontecimento, têm no porco o principal ingrediente.

Arroz de Suã

OLIVEIRA DO HOSPITAL

Introdução

O Arroz de Suã é, sobretudo, um prato de festa confecionado no dia da matança do porco, consumido, principalmente, no lado norte do concelho. Tem, contudo, vindo a tornar-se mais generalizado o seu consumo, devido ao seu sabor particular, conseguido pela qualidade da carne e pela forma como é confecionado, preferencialmente sobre brasas e em tachos de ferro ou de barro preto, colocados em trempes ou grelhas que se aproveitam de grelhar enchidos do ano anterior. É mais consumido na área norte do concelho de Oliveira do Hospital, onde se desenvolveu a exploração e comércio destes animais, quer com a venda, quer com a produção de enchido tradicional, nas variadas formas, do chouriço de carne à farinheira doce ou à morcela. Podemos encontrar este prato em convívios familiares, nas festas das associações, em feiras, como a Feira Anual do Porco e do Enchido, que ocorre no mês de novembro na freguesia de Meruge, "terra de porqueiros" e na ementa de alguns restaurantes locais, mas os aromas que nos envolvem são sempre os de uma paisagem gastronómica reconfortante, em frios dias de nevoeiro, onde a música de um rancho soa ao longe... transportando-nos para vivências passadas.

O Arroz de Suã tem cor escura adquirida pelo vinho tinto. De aroma intenso e perfumado que advém das especiarias utilizadas na sua confeção, esta iguaria segue o propósito de aproveitamento integral do porco. Usa-se o corte suíno chamado suã, pelo seu sabor e características únicas. O Arroz de Suã de Oliveira do Hospital que acompanha com ervas de molho ou grelos de couve é, por si só, a celebração da vida rural, com tudo o que tem de melhor.

Ingredientes

- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- Polpa de tomate q.b.
- Colorau
- Piripiri
- Vinho branco
- Azeite (caseiro) a gosto
- Sal
- 1,5 kg de osso de suã partido aos pedaços pequenos
- 200 g arroz carolino do Mondego
- Água

Preparação

Fazer um refogado com a cebola, o alho, azeite e polpa de tomate. Depois acrescentar a carne, o colorau e o vinho branco. Quando a carne estiver quase cozida juntar o arroz, numa proporção de três partes de água para uma de arroz (o arroz deve ficar corrido ou malandrinho).

Ervas de molho

Migar as folhas de nabo como para o caldo verde. Cozer em água a ferver. Tirar com uma escumadeira, mas não se escorrer a água toda. Picar alhos que se levam ao lume com bastante azeite e deixar alourar. Juntar os nabos, uma a duas colheres de azeite, até se encontrar o ponto, e por fim adicionar o vinagre, apagando o lume de seguida.

Arroz de Bucho

VILA NOVA DE POIARES

Introdução

Bucho de porco inteiro recheado com arroz e carnes de porco, temperado com especiarias e ervas aromáticas (serpão), dando-lhe uma característica peculiar de textura agradável ao paladar, o Arroz de Bucho preparado no concelho de Vila Nova de Poiares requer cuidados especiais no amanho, especialmente na sua abertura. Ao ser cosido com agulha e linha deve ser de modo a que, na cozedura, não entre água para o seu interior. Só assim se alcança o resultado perfeito, ou seja, no seu empratamento o arroz apresenta-se seco e solto.

Trata-se de uma iguaria gastronómica deste concelho geralmente consumida nos dias de festas e romarias e também por ocasião da *matança do porco*. Atualmente, é um dos pratos de referência e diferenciadores na mesa gastronómica dos poiarenses. Sendo servido e consumido durante todo o ano, encontra-se disponível nos restaurantes e talhos locais.

Ingredientes

- 1 bucho de porco
- 200 g de arroz
- 1 chouriço caseiro
- 250 g de carne de porco
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho
- Serpão
- Colorau q.b.
- 1 folha de louro
- 1 piripiri
- Azeite e sal q.b.

Preparação

Limpar e lavar bem o bucho, raspando para tirar o cheiro. Juntar todos os ingredientes num alguidar. Misturar bem e encher o bucho.

Coser com agulha e linha toda a abertura e levar a cozer em água durante uma hora e meia. Servir acompanhado de hortaliça cozida, cenoura e morcela.

Sopa de Presunto

GÓIS

Introdução

As famílias serranas criavam pelo menos um ou dois porcos. O trabalho de criação do porco era intenso. O animal era alimentado com vegetais crus, que eram cozinhados na chamada "panela do porco", uma grande panela de ferro com três pernas. Esses vegetais eram misturados com água e farinha, para fazer a vianda. O porco constituía praticamente a única fonte de proteínas animais. Matava-se em dezembro ou janeiro, num clima mais fresco. O dia da matança era programado e seguia uma série de preceitos fundamentais para o sucesso da tarefa. Nunca era realizada em dia de vento suão. Acendiam a lareira logo de madrugada e viam para que lado o vento se orientava: se de sul para norte não se matava, pois atraía as moscas varejeiras. Eram precisos pelo menos quatro homens, que apanhavam o porco e o deitavam sobre o banco, cobrindo-o. Os grunhidos do animal ecoavam serra fora, os homens vociferavam as regras e as mulheres preparavam-se para recolher o sangue em gamelas ou alguidares. Uma cena, aos olhos de muitos, aterrorizadora, mas para estes homens e mulheres estava em causa uma boa parte do seu sustento anual.

Tudo no porco era aproveitado. A preparação das carnes era complexa e obedecia, também ela, a princípios rígidos. Para bem se conservar e nada se desperdiçar. No dia da matança, os presuntos, juntamente com outras partes do porco, ficavam a arrefecer até ao dia seguinte, altura em que eram guardados na salgadeira onde permaneciam durante um a dois meses. Posteriormente, as carnes eram lavadas e penduradas no fumeiro, durante cerca de quinze dias, a curar. Terminado o processo de cura, besuntavam-se com azeite e colorau e penduravam-se na loja, que se situava no piso térreo das casas rurais.

A sopa de presunto remete-nos para a importância da domesticação de determinados animais, neste caso o porco, nas comunidades rurais. Altamente nutritiva, por concentrar um conjunto de ingredientes de grande riqueza, pode considerar-se um reavivar da nossa gastronomia regional, tipicamente serrana.

A receita que aqui se regista foi partilhada pela proprietária do Restaurante Beira Rio, na Vila de Góis, onde se pode degustar este prato ao longo de todo o ano, na última sexta-feira de cada mês.

Ingredientes

- 2 kg de presunto
- 4 kg de feijão
- 1 kg de entremeada
- 10 chouriças de carne caseiras
- 3 kg de batatas
- 2,5 kg de couve galega
- Macarrão q. b.
- 500 ml de azeite
- Sal q. b.

Preparação

Demolhar o presunto de um dia para o outro. Temperar a entremeada com sal e deixar repousar durante algumas horas. Cozer o feijão em panela cheia de água e temperar com sal e azeite. Acrescentar as batatas cortadas em cubos quando o feijão estiver quase cozido. Adicionar o presunto, a entremeada e as chouriças inteiras. Retirar as chouriças quando estiverem cozidas e cortar em rodelas. Acrescentar o macarrão e a couve. Retificar os temperos e deixar cozer.

Bucho Tradicional

GÓIS

Introdução

De pequenas dimensões, o bucho é um enchido de cor acastanhada, com um revestimento rugoso, um aroma característico do fumeiro e das especiarias. O prato de bucho é sempre muito apreciado, pela conjugação dos enchidos, envolvidos pelo bucho, com o tradicional sabor agradável conferido pelo fumeiro.
O bucho recheado é tradicionalmente consumido na região, para festejar a matança do porco, e as suas raízes perdem-se no tempo. Na verdade, a receita repete-se em muitos concelhos da Beira, mas uma análise minuciosa permite-nos identificar pequenas diferenças. No dia a seguir à matança, dedicavam-se aos enchidos, parte do porco que nos interessa particularmente na nossa iguaria. Separavam as carnes de acordo com a diferença na composição dos chouriços e chouriças. Faziam-se de carnes, de bofes, de sangue, de pão, o bucho, farinheiras e palaias.
Tradicionalmente, na Serra do Açor, o bucho faz-se enchendo o estômago do porco ou bucho com carnes magras cortadas miudinhas, sangue cozido e arroz, que esperam um a dois dias antes de ser cozinhadas. Comia-se com batatas e hortaliça.
A receita que aqui se regista foi partilhada pela proprietária do Restaurante A Caravela, na Vila de Góis, onde se pode degustar este prato ao longo de todo o ano, à quinta-feira e ao sábado.

Ingredientes

- Bucho
- 200 g de arroz
- Sumo de 1 limão
- Colorau
- Tomilho, serpão e outras ervas aromáticas
- Cebola
- Alho
- Louro
- Piripiri
- Azeite
- Entremeada
- Chouriço de carne
- Orelha de porco
- Língua de porco
- 1 agulha e linha para usos culinários

Acompanhamento:

- Couve lombarda
- Farinheira
- Morcela
- Chouriço
- Batatas para fritar

Preparação

Lavar bem o bucho com água fria, raspar para remover as impurezas e esfregar com sumo de limão. Cortar as carnes em pedaços pequenos e misturar com o alho e a cebola picados. Temperar o preparado anterior com sal. Juntar o azeite, o arroz cru e as ervas aromáticas bem picadas. Inserir o preparado dentro dos buchos, mas não encher na totalidade, pois o arroz cresce durante a cozedura. Fechar as aberturas dos buchos com uma agulha e linha. Cozer os buchos em água temperada com sal.

Cozer a couve lombarda com os enchidos. Fritar as batatas cortadas em rodelas finas, em óleo bem quente.

Empratamento:
Dispor, em travessa, o bucho cortado às rodelas, acompanhado com a batata frita, a couve cozida e os enchidos cortados em rodelas.

Matava-se o porco cevado,
Juntava-se a família inteira,
Depois de frio e salgado
Guardava-se na salgadeira.

(Adelino Filipe Prazeres)

Bucho Recheado à Moda de Vila Cova do Alva

ARGANIL

Introdução

A Confraria Gastronómica do Bucho de Arganil, formalmente constituída em 2006, tem tido um papel de relevo na valorização do Bucho e outros produtos do património gastronómico local. Na obra *A Confraria do Bucho de Arganil* elaborada em colaboração com o jornalista Quaresma Ventura apresenta-se o enquadramento sobre a tradição do bucho no concelho: "A existência de duas variedades de bucho, com tradição consolidada, num concelho do interior e sem pergaminhos em termos nobiliárquicos, não deixa de levantar algumas interrogações, por se tratar de um fenómeno pouco vulgar, ou mesmo inédito. Com efeito, é sabido que determinadas iguarias gastronómicas tiveram o seu berço em casas senhoriais, fenómeno que no concelho de Arganil sofreu as devidas adaptações, pois insere-se numa área onde o povoamento se fez através dos "filhos segundos dos segundos filhos". Nessa ruralidade, principalmente nas áreas ribeirinhas desenvolveu-se a criação do porco, tanto na forma selvagem como na domesticada, muito embora esta não fosse acessível a todos os estratos sociais, um tanto pela fragilidade da sua saúde, outro tanto, pelo seu preço.

Com as melhorias verificadas no nível de vida dos meios rurais e ampliação das redes de comunicação, a criação de porcos ficou mais facilitada, mesmo em localidades afastadas dos principais centros urbanos. Por isso, grande parte da população passou a ter acesso à carne de porco o que, anteriormente, era apenas privilégio de alguns" (Ventura, 2006: 32). Apesar do aproveitamento da carne do porco ser antiquíssima, a verdade é que a confeção dos Buchos (ou a divulgação das receitas) é, relativamente, recente. A primeira vez que surgiu uma referência a uma receita de Bucho Recheado, com indicação regional, foi no livro *Cozinha Tradicional Portuguesa* de Maria de Lurdes Modesto, publicado em 1981, com Buchos de diversas regiões nomeadamente da Beira Interior (Alvares), Beira Litoral e Alentejo, e em separado, o Bucho à moda de Folques, de acordo com a receita fornecida por D. Victória da Cruz Ventura.

Segundo Quaresma Ventura não é verosímil que a receita dos Buchos de Arganil tenha tido origem conventual, no entanto, tanto o Bucho de Vila Cova do Alva, como o de Folques surgiram em localidades onde existiam instituições religiosas desta natureza. "O bucho, que não é mais que o estômago do porco cheio de carnes variadas e escolhidas, principalmente lombo, às vezes com algum arroz, pão ou ovos, temperadas e bem temperadas com as espécies que se referiram, era depois cozido. À mesa, servido em talhadas finas, é iguaria de que a nossa região se pode e deve orgulhar." (Ferrão, 2011: 259). O município de Arganil desenvolve há vários anos diversas iniciativas que têm como objetivo a promoção dos produtos locais. Destaca-se a Feira das Freguesias, palco por excelência da divulgação da gastronomia do concelho. Todavia, atualmente, o Bucho de Vila Cova do Alva não está a ser produzido e comercializado de forma regular.

Ingredientes

- 1 bucho de porco
- 1 kg de lombo de porco
- 100 g de arroz
- 200 g de sangue de porco cozido
- 1 ramo de salsa e 1 folha de louro
- 4 dentes de alho
- Sal e Pimenta q.b.
- 1/2 colher de café de cravinho
- 1/2 colher de café de piripiri
- Serpão q.b.

Preparação

Lavar bem o bucho em água corrente, esfregando-o com sal e limão. Deixar o bucho de um dia para o outro em limão, sal e dentes de alho esmagados. Cortar a carne em bocadinhos pequenos, temperar com o sal, a pimenta, o alho picado, o cravinho, o piripiri e o serpão. Deixar a marinar para o dia seguinte, de preferência num recipiente de barro. No dia seguinte, dar uma pré-cozedura ao arroz e escorrer. Juntar o arroz à carne e ao sangue cozido e retificar os temperos, podendo substituir o serpão por tomilho ou uma pequena quantidade de orégãos. Passar o bucho por água fria e rechear com o preparado anterior, de forma a não ficar demasiado cheio. Coser com uma agulha e linha de costura a abertura do bucho. Colocar o bucho dentro de um tacho com água a ferver, sal, louro e alho esmagado e, quando estiver inchado, picar com uma agulha para extrair o ar e não o deixar rebentar. Retirar o bucho da água a ferver, embrulhar num pano bastante frio e atar com um cordel a toda a volta. Colocar novamente no tacho com água a ferver e deixar cozer durante 2 a 3 horas. Depois de cozido, servir cortado em fatias e acompanhado com salada e batatas fritas. Pode levar o bucho ao forno no fim de cozido, para alourar, mas para isso deve ser previamente untado com banha de porco.

Torresmos à Moda de Santa Quitéria

ARGANIL

Introdução

De acordo com Quaresma Ventura no livro *Feira de Santa Quitéria* a tradição dos Torresmos em Santa Quitéria remonta, pelo menos, ao século XIX. No periódico local *A Comarca de Arganil* nº 7001, datado de 1973, encontramos um relato precioso sobre a Feira de Santa Quitéria e as tradições associadas: "Há muitas pessoas naturais desta zona – Lousã, Vila Nova de Poiares, Penacova, Arganil, etc. – espalhadas pelo país e labutando nas mais diversas actividades. [...] E, hoje quem vai a Santa Quitéria não são só os nascidos lá que labutam longe, mas uma multidão de amigos e conhecidos de pessoas de diferentes sectores de trabalho [...] Santa Quitéria une-os [...] E como essa gente celebra a festa! [...] E todo o dia, nas barracas é cortar carne com mãos conhecedoras e vendê-la a bom preço, que o consumo é rápido. No primeiro ano que me levaram lá, tudo isto de suíno morto me estarreceu. Depois, quando me deram a provar os rojões, feitos ali diante de meus olhos, e as febras assadas na brasa gostei. E dei o feio por bonito. Pelo mato fora, cozinha-se ao ar livre. Antigamente, eram fogueiras de ocasião onde se assava no espeto e nos tachos de cobre a carne retalhada, temperada com alho, pimenta, louro e sal. Agora, aparecem os fogões de campismo a gás, os fogareiros a petróleo, as ementas são mais variadas, mas todas à base de carne de porco." (Sequeira, 1973: 1-2).

No século passado a matança do porco era um acontecimento de relevo nas zonas rurais do interior. José Mendes Ferrão relata no livro *Passeando pelas ruas de Coja* todos os passos da matança e costumes associados. "O porco, já morto, deixava-se cair para um taipal ou camada de palha ou mato e começava a ser chamuscado [...] Começa então a desmancha [...]retirava-se de um lado da barriga uma porção de carne entremeada com que faziam os torresmos que, frígidos em vinho, sal e na gordura que eles próprios libertavam, eram servidos momentos depois. [...] (Ferrão, 2011: 237-238)

O que se conhece de mais semelhante com os Torresmos tradicionais da Feira de Santa Quitéria (Pombeiro da Beira), é a *Marrã* que se confeciona em diversas zonas da Beira Alta.

A Junta de Freguesia de Pombeiro da Beira encetou em 2011 contactos junto do Instituto Nacional de Propriedade Industrial no sentido de registar os Torresmos À Moda de Santa Quitéria como Marca Nacional.

Os Torresmos À Moda de Santa Quitéria são comercializados na Feira de Santa Quitéria que se realiza na Serra do Salgueiral, na freguesia de Pombeiro da Beira, anualmente a 1 de novembro. São, igualmente, servidos em vários restaurantes locais.

Ingredientes

- Pedaços de carne da barriga e costela
- Sal
- Alho
- Louro
- Picante
- Fígado
- Vinho tinto

Preparação

Fritar os pedaços de carne em banha ou outra gordura. Na parte final, juntar o fígado e o vinho tinto.

Torresmos

TÁBUA

Introdução

Os Torresmos expressam o que se entende por prato típico de inverno associado à tradição da matança do porco. Foi um prato que atravessou gerações pela forte relevância gastronómica que arrasta consigo. Congregava à mesa amigos. Tradicionalmente, os Torresmos são cozinhados em louça de barro vermelho ou preto, de preferência preto e em cima de uma trempe ao lume. Esta iguaria apresenta uma cor escura, um aroma a vinho tinto de qualidade e uma textura agradável. Com larga tradição em todo o concelho de Tábua, é nas Feiras anuais de São Simão e São Martinho, em outubro e novembro respetivamente, que se podem encontrar os Torresmos e, ainda, na restauração do concelho.

Ingredientes

- ½ kg barriga de porco
- 400 g de pá/perna de porco
- 300 g de fígado
- Sal q.b.
- Azeite q.b.
- 2 folhas louro
- 8 dentes de alho
- Colorau ou pimentão-doce q.b.
- Pimenta q.b.
- Piripiri q.b.
- Vinho tinto de boa qualidade
- Sangue de porco cozido
- Batata para acompanhar, de preferência com a pele

Preparação

Num tacho colocar a barriga de porco e a pá ou perna de porco. Juntar o azeite, o sal, duas folhas de louro, oito dentes de alho, duas colheres de colorau ou pimentão-doce, uma colher de pimenta e picante a gosto. Levar ao lume apenas com os temperos. Deixar refogar ligeiramente e cobrir totalmente com vinho tinto de boa qualidade. Mexer e quando o vinho estiver quase a desaparecer está concluída a preparação. Não deve ser tapado, mas sim cozer em lume brando, preferencialmente em tacho de barro destapado. Cozer o fígado cortado aos bocados separadamente para retirar o sabor amargo. Acrescentar aos torresmos, quando estiverem a finalizar. Cozer o sangue também separadamente, depois de espremido para retirar a água. Temperar com o molho dos torresmos ou com alho e azeite. A batata é o acompanhamento por excelência. Deve ser cozida com a casca e cortada ao meio, mais conhecida por *batata à racha*. Pode ser também acompanhada com um grelinho de nabo cozido. Serve 4 pessoas.

Torresmos

MORTÁGUA

Introdução

Diz a sabedoria popular, que se confecionavam os Torresmos de Mortágua por ocasião da matança do porco. Povo que sempre se dedicou aos trabalhos agrícolas ou do campo, a matança do porco era o sustento diário de famílias. Este *ritual* juntava famílias e vizinhos, e tinha diferentes tarefas associadas, tão presente nas comunidades rurais. Entre desmanchos de carne e confeção de enchidos, os envolvidos deliciavam-se com algumas iguarias próprias destes dias, como os Torresmos. Os presuntos eram curados em sal e colocados nas salgadeiras. De acordo com relatos, todos os que matavam o porco faziam Torresmos. Derretiam a gordura do porco, a famosa manteiga, e com este ingrediente confecionavam e conservavam a carne para mais tarde a comerem. Os Torresmos conservavam-se nesta manteiga de porco, em recipiente de barro e muitas vezes acompanhavam o copo na adega. Atualmente, esta iguaria é confecionada durante todo o ano e está bastante presente na restauração do concelho.

Ingredientes

- 1 kg de carne de porco da barriga cortada em cubos
- 4 dentes de alho esmagados com casca
- Sal q.b.
- 1 folha de louro
- 5/6 colheres de sopa de banha de porco

Preparação

Na véspera, temperar a carne com sal. Colocar todo os ingredientes num tacho, de fundo grosso, em lume relativamente forte. Mexer regularmente para não agarrar ao fundo. Quando a carne estiver loura estão prontos a servir, acompanhados com batata cozida.

Sarrabulho

MIRANDA DO CORVO

Introdução

Prato de cor acastanhada, composto por pequenos pedaços de carne com texturas diferentes, aroma a fritura de alho e louro em azeite em sertã de ferro, o Sarrabulho encontra-se originalmente associado à *matança do porco*. Este momento de reunião da família e vizinhos, implicava diversas tarefas e refeições, sendo este um dos primeiros pratos a ser confecionado com as miudezas do porco (fígado, bofe, sangue) e servido no almoço do dia, tradicionalmente acompanhado com grelos de nabo e batata cozida, por serem produtos cultivados localmente pelas famílias.
Atualmente, e com a quebra generalizada da prática das *matanças* domésticas, continua a ser confecionado com carnes adquiridas nos talhos. A iguaria encontra-se na oferta gastronómica de alguns restaurantes do concelho.

Ingredientes

- Febra de porco
- Gordura das tripas do porco
- Fígado de porco
- Sangue cozido de porco
- Pimenta
- Vinho tinto
- Azeite (pouco)
- Sal
- Alho
- Louro
- Cravinho

Preparação

Cortar a febra e o fígado em pedaços pequenos. Fritar no azeite. Juntar os vários temperos e alguns pedaços de "folhos" (gordura das tripas). Quando estiverem quase fritos, acrescentar o vinho e de seguida um bom pedaço de sangue cozido, esfarelado. Terminar o processo de fritar.

Sarrabulho

LOUSÃ

Introdução

Na Lousã, as terras baixas da bacia e as zonas próximas das linhas de água eram caracterizadas por uma agricultura mais extensiva, com quintais onde as hortas e os animais de criação pontificavam. Assim, a par dos animais de capoeira, de gado caprino e de alguns ruminantes associados à labuta dos campos, aparece-nos o porco, também ele *mealheiro* dos pobres e farta fonte de proteína ao longo do ano, quer por força da transformação da sua carne em enchidos, quer pelas possibilidades de conservação na salgadeira familiar.
A *matança do porco* é, por norma, nos lugares e nas aldeias, um momento de convívio, juntando-se família e vizinhos. Tradicionalmente, resulta do ato da matança do porco, da sua limpeza e do seu desmancho, sendo aproveitados de imediato o seu sangue e algumas vísceras. Destes, que são aproveitados para a confeção de enchidos, retira-se alguma quantidade a que se junta alguma carne, entre aquela que se reserva também para os enchidos e a que vai para a salgadeira. Daí resulta uma refeição comunitária e o Sarrabulho é disso reflexo, sendo servido ao almoço no dia da *matança do porco*, acompanhado de grelos de nabo e batata cozida. Este é, pois, um prato que está muito enraizado na população portuguesa, e também na lousanense, nomeadamente nas zonas onde se cria o porco e dele se faz aproveitamento integral e para todo o ano, evidenciando as tradições e costumes do território. Nos seus tons dourados, com textura suave e aromas de citrinos, é possível consumir o sarrabulho em alguma restauração do concelho.

Ingredientes

- 500 g de carne de porco (febra)
- 300 g de sangue de porco cozido
- 150 g de fígado
- 125 g de banha
- Sal q.b.
- 1 folha de louro
- 1 dente de alho
- Pimenta q.b.
- Gordura das tripas de porco

Preparação

Fritar a carne e fígado de porco cortados aos pedaços com banha, sal, alho, louro, pimenta e um pouco dos folhos ou *entretinho* (designação popular da gordura das tripas). Quando estiver quase frito, juntar um pouco de sangue esfarelado, deixando acabar de fritar.

Serrabulho à Moda de Penacova

PENACOVA

Introdução

A *matança do porco*, momento de reunião da família, amigos e vizinhos, sempre se revestiu de diversas tarefas assumidas por todos os envolvidos. Desde o aproveitamento do sangue, a queima dos pelos com tojeiro (espécie de mato) e fogo, a limpeza do porco com água, uma tábua, telha ou carqueja; o desmanche; a divisão das carnes, até à preparação dos primeiros pratos com as carnes tratadas, entre elas o Serrabulho e o sangue cozido e servido com azeite e alho, acompanhado por broa de milho ou trigo.

As atividades ligadas à *matança* duravam todo o dia, usualmente no final do outono e no inverno, período favorável à conservação das carnes e coincidindo com a época em que a atividade agrícola era menos exigente. Após o desmanche do porco, as carnes eram preparadas e guardadas na salgadeira, onde eram colocadas por camadas alternadas com sal. A carne podia conservar-se na salgadeira até à *matança* seguinte, cerca de dez ou onze meses depois.

O Serrabulho era cozinhado no próprio dia da *matança* ou nos dias seguintes, preparado numa caçoilinha preta de barro ao lume e depois servido numa travessa ou prato redondo grande. Era habitual ir *roubar* bocadinhos de febra ao porco que ainda estava pendurado para juntar às carnes do Serrabulho. Também designado por Torresmos em algumas zonas do concelho, caracteriza-se por pedaços de carne de porco, sobretudo miudezas, às quais se junta sangue do animal. É servido num caçoilo, com as carnes mergulhadas no molho da cozedura. A presença do sangue cozinhado confere uma cor castanha escura ao prato e é uma das características particulares do Serrabulho à Moda de Penacova. Antes de ir à mesa era sempre colocado o sangue do porco, em postas, espremido e desfeito, sobre as restantes carnes.

O Município promove o Festival Gastronómico Sabores da Terra, durante todo o mês de novembro. Durante o evento, os restaurantes aderentes incluem o Serrabulho nas suas ementas embora o tenham disponível nas suas cartas ao longo do ano.

A receita aqui apresentada foi partilhada por Clarisse Gomes, proprietária do restaurante O Cantinho, em Penacova, de acordo com a receita da sua avó.

Ingredientes

- 200 g de carne de "sarrabulho" (coração, bofe, pá)
- 50 g de gordura ("lencinho")
- 2 colheres de sopa de banha de porco
- 100 g de fígado
- 2 dentes de alho
- Azeite q.b.
- Oregãos q.b.
- 1 folha de louro
- Salsa e Sal q.b.
- Sangue q.b.
- Vinho branco q.b.
- Piripiri ou malagueta (opcional)
- Batata cozida com pele

Preparação

Num caçoilo colocar azeite, alho picado, a gordura da carne – lencinho - e a banha de porco e deixar derreter lentamente. Enquanto esta operação decorre, partir a carne de serrabulho aos pedaços, bem como o fígado e temperar com alho e louro. Após derreter o lencinho e a banha, juntar a carne, orégãos, louro e salsa deixando ferver e acrescentando um pouco de vinho branco e um bocadinho de piripiri ou malagueta (opcional). Juntar o fígado depois da carne ligeiramente frita na banha. Após apurar, e retificar o sal, juntar o sangue previamente cozido e partido aos bocados dando uma volta à carne para ficar tudo misturado. Cozer as batatas separadamente que, em regra, devem ser partidas em rodelas ou cubos e misturadas no Serrabulho. Em alternativa, descascar e colocar separadamente para acompanhar.

Moado

SOURE

Introdução

O Moado é um enchido de textura lisa, homogénea e coesa, com aspeto compacto que depois de fatiado não deforma. Quando cru, tem cor de sangue e depois de cozido adquire a coloração castanho chocolate. Tem a particularidade de ser doce. Era o enchido mais ligado à matança do porco, na medida em que se confecionava no próprio dia da morte do animal, aproveitando o sangue colhido no momento, o qual tinha de levar sal grosso para não coalhar. Evoquemos esse acontecimento, a *Matança do Porco!* Tudo começava na véspera. A dona da casa fazia os avios, esfregava os tachos e panelas com areia até estes ficarem como prata, apanhava os fetos, espalhava palha pelo chão da casa, para que esta absorvesse as humidades que, entretanto, com a azáfama iam caindo. Cozia uma fornada de broa que serviria para alimentar toda a família que nesses dias era convidada a participar na matança do animal. O homem rachava as cavacas e preparava a *pinga* para as refeições, e a aguardente para o *mata-bicho* do dia seguinte. Ao animal era apenas servida uma refeição leve e, se fosse uma porca, nessa noite, ficava sob vigilância da dona da casa, pois se a porca se *saísse*, teria que se adiar a matança. Escolhia-se a altura da lua cheia para a matança, pois o ditado é velho: "Quem mata em lua cheia, porca e meia...". Numa qualquer manhã fria, durante o mês de janeiro, bem cedo, as mulheres colocavam as panelas com a água ao lume. Mal chegasse o *matador,* os homens que já estavam reunidos *matavam o bicho* comendo passas de figo e bebendo um cálice de aguardente para aquecer e ganharem força suficiente para a árdua tarefa de agarrar e matar o porco. Logo de seguida, chamuscavam-no com os fetos secos, lavavam-no, esfregando-o com uma telha de cano para ficar bem branquinho. As crianças também participavam, apanhando as vergas para *ripar as tripas*, as laranjas e as canas. Depois divertiam-se brincado com as castanholas do animal (unhas), que, entretanto, lhe tinham *roubado*. O dia era de trabalho, mas também de festa e de convívio. Perto das dez horas da manhã, depois de se deixar o porco abafado com panos húmidos para amolecer, fazia-se uma pequena pausa para almoçar, pois o dia seria longo e o jantar tardio. Nessa ocasião, comia-se bacalhau assado na brasa com broa. À roda do *prato galinheiro* (prato grande e fundo), sentavam-se os homens e no chão, em cima de um saco de linhagem, punha-se outro prato para as crianças. As mulheres da casa esperavam até que todos tivessem terminado a refeição, comendo elas depois. Retemperadas as forças, tinha início a cirúrgica tarefa de amanhar o porco, que era deixada à inteira responsabilidade do *matador,* perito nesta matéria, seguindo as regras que normalmente só ele conhecia e executava. Começava por retirar as tripas, que eram tarefa das mulheres, e nesse dia apenas se retiravam algumas partes do animal que se cozinhavam para a ceia dos convivas. O porco ficava pendurado e a escorrer até à manhã do dia seguinte. As mulheres da casa dividiam-se, umas iam aparar, *apartar*, *ripar* e lavar as tripas que mais tarde, ou seja, noite dentro, serviriam para fazer as Morcelas, as Farinheiras, Chouriços, e outros enchidos. Quando o sangue era muito e as tripas poucas ou fracas, faziam-se pequenos sacos de lençóis velhos que se enchiam de

moado (mistura de sangue, farinha, água, canela e açúcar, que depois era cozido ao lume). As restantes mulheres começavam a preparar o jantar (correspondente ao nosso atual almoço), ou seja, o tão apetitoso Serrabulho ou Cachola, preparado com febra de porco (febra das partes menos nobre do porco), fígado, previamente cozido, e cachola branca, tudo bem guisado e regado com bom vinho tinto, depois misturado com a batata cozida com a pele, mas retirada. A hora do jantar é de descanso e convívio. Coloca-se o grande *tacho das matanças,* onde é feito o Serrabulho sobre uma trempe ou em cima de um poceiro de vime, com garfos suficientes para todos, a broa de milho cortada em fatias dentro da peneira, e todos se sentavam à volta de tão apetitoso manjar, comendo e confraternizando. À tarde, ultimavam-se os preparativos para começar a fazer o Moado, descascavam-se as batatas e preparavam-se os legumes para a ceia, amassando o moado e começando a cozer as morcelas. Chegada a noite, a família reunia-se novamente para a ceia, deliciando-se com o cozido, que já inclui uma ou outra Morcela que tinha rebentado durante a cozedura. Enquanto os homens conversavam e bebiam mais um copo, as mulheres, depois de terem lavado a loiça, voltavam para o lume, desta vez para cozer os Bolos de moado, na mesma água de cozer as Morcelas, e tendo por base a mesma mistura (moado), um pouco mais consistente. Faziam-se à mão umas bolas redondinhas daquela massa, dentro das quais se colocava um bocadinho de gordura (a do véu, ou *ressum*, que era a melhor!). Esta tarefa prolongava-se noite dentro e contava com a colaboração das crianças da casa, que ajudavam a moldar os Bolos ou Tortachos. No dia seguinte, logo de manhã, desmanchava-se o porco, de acordo com as orientações da dona da casa e a perícia do *matador.* A carne cortava-se de acordo com a utilidade que depois se lhe dava: Chouriços, Sal da manteiga, Torresmos, Bucho, Presunto, cozer, salgar, colocar em vinho e alhos. Nesse dia, o prato forte eram os Torresmos, que eram confecionados no *tacho da matança* e eram comidos ao almoço a acompanhar com os Bolos de moado cozidos na noite anterior, mas desta vez abertos a meio e assados na brasa, de forma a derreter a gordura – um manjar divinal! Quase terminada a *festa da matança*, era tempo de despedidas, os familiares convidados regressavam a casa e levavam na bagagem um bocadinho de tudo (lombo, Torresmos, Bolos e outros.). Ao cair da noitinha, a dona da casa percorria algumas casas dos vizinhos mais íntimos a quem dava um pouco das carnes da matança. Era assim, em temos recuados, e em algumas casas é ainda desta forma que se cumpre a tradição. A *matança do porco* era, acima de tudo, o ritual da família, a solidariedade entre vizinhos e o espírito

de partilha. O Moado está ainda presente na cozinha familiar, embora em risco de extinção. Todavia, atualmente, alguns talhos do concelho asseguram a sua comercialização. Esta receita foi gentilmente cedida pela Silvina Monteiro Simões, com 82 anos de idade, residente no lugar de Coles de Samuel, terra onde nasceu. A recolha foi realizada pelo Grupo Etnográfico de Samuel, embora outros grupos etnográficos do concelho recriem esta tradição.

Ingredientes

- 1 kg de farinha de trigo
- 3 Kg de farinha de milho
- 2 Kg de açúcar
- 4 litros de sangue de porco
- 1 Kg banha de porco
- canela, cravinhos e cominhos q.b.

Preparação

Colocar a farinha de milho peneirada num alguidar, abrir um buraco e adicionar o sal. De seguida, escaldar a farinha com água a ferver. Adicionar lentamente a farinha de trigo e ir amassando. Colocar o sangue aos poucos e continuar a amassar. Por fim, juntar o açúcar, cravinhos e os cominhos. Para a massa ficar mais saborosa deve adicionar banha derretida que deve ser coada. Esta mistura tem que ficar a *correr como mel*. Encher as tripas grossas com este preparado ou então quando não houver tripas fazer *taleigos,* pequenos sacos preparados com lençóis velhos. Estas morcelas ou *taleigos* vão a cozer *no tacho da matança* com bastante água a ferver cerca de uma hora. Quando este estiver frio, cortar às rodelas e grelhar na brasa. O Moado acompanha muito bem com os torresmos.

Papas de Moado

FIGUEIRA DA FOZ

Introdução

Os relatos dos figueirenses sobre as *matanças* neste concelho revelam rituais comuns ao resto da região. Referem as diferentes refeições que acompanham os dias daquela atividade, sendo o Sarrabulho o principal protagonista, embora não o único. Lembram o sal tempero, o mais utilizado nas cozinhas de tempos idos, uma vez que o sal limpo era de pouco uso. Assim, no azado de barro, era colocado o sal, depois uma camada de torresmos e os lombos de porco. Revestia-se com banha líquida e repousava aproximadamente um mês, até começar a ser utilizado como tempero. As *nuances* dos tradicionais pratos da matança apresentam-se conforme a localização no território e não se questiona a autenticidade de cada uma das abordagens. Cacholas de diversas maneiras, chouriças e sal manteiga, de acordo com a tradição de cada uma das gentes, papas de moado consoante a mão da cozinheira. Esta surpreendente sobremesa, as Papas de Moado, elaborada a partir de sangue fresco, embora seja consumida de uma forma geral nas zonas rurais do concelho, está mais enraizado nas freguesias de Buarcos, Maiorca e Vila Verde. Afirmam que, para a fogueira, a lenha ideal é a de acácia, pois não deita muito fumo. Mas também se pode utilizar eucalipto e pinho. Deve ser partida em pedaços pequenos, para o lume ser brando.

Adquirindo uma textura cremosa, castanha escura, são servidas em pratos ou travessas e constituem, desde tempos recuados, um estandarte gastronómico do concelho, muito apreciado por uns, causando repulsa a outros. "Havia, também, um doce regional por excelência, saborosíssimo, que meu pai nunca quis provar e nós adorávamos: as papas de moado, e, como V. Ex.as vêem e muito bem sabem, nem o predicado deliciosamente feminino da arte divina de fazer doces faltava, na educação das gentis figueirenses de então." (Calado, 1944).

Atualmente esta iguaria é confecionada ao longo de todo o ano, sobretudo em algumas coletividades das freguesias com mais tradição na sua preparação, mas também apreciadas em alguma restauração local e nas feiras gastronómicas.

Ingredientes

- 3 + 3 l de água
- 1 kg de farinha
- 250 ml de sangue
- 1 kg de açúcar
- Banha e Sal q.b.
- Casca de limão q.b.
- Cominhos q.b.
- Cravinhos q.b.
- Nozes e Pinhões q.b.
- Passas q.b.

Preparação

Colocar o tacho ao lume com 3 l de água. Separadamente dissolver 1 Kg de farinha em 3 l de água fria e 250 ml de sangue e coar diretamente para o tacho. Adicionar banha, sal, casca de limão, cominhos e cravinhos ao preparado anterior. Cozinhar em lume brando, mexendo sempre. Ao fim de 3 horas, aproximadamente, acrescentar 1 Kg de açúcar, continuando a mexer cerca de 2 horas. Retificar os temperos e a cozedura. Cerca de 10 minutos antes de terminar, adicionar os frutos secos. Colocar em travessa e decorar a gosto com canela.

Leitão Assado

CANTANHEDE

Introdução

O Leitão Assado é um dos pratos mais emblemáticos da gastronomia do concelho de Cantanhede e integra, geralmente, a ementa das bodas matrimoniais e dos dias de festas familiares e religiosas. O pequeno animal, que deve ter aproximadamente 3 kg e preferencialmente da raça bísara, é assado inteiro, apresentando uma cor dourada no final da confeção. Tanto os habitantes como os visitantes do concelho de Cantanhede podem apreciar esta iguaria ao longo do ano, que se apresenta habitualmente disponível nas cartas da restauração local, bem como noutras superfícies comerciais de natureza alimentar. Em Covões, realiza-se anualmente, durante o mês de agosto, o Festival do Leitão, contando já com treze edições.
A receita de leitão assado que aqui se regista resulta da partilha, realizada em maio de 1996, por Maria da Luz Macedo, de Casal de Cadima, Cantanhede, a um grupo de estudantes da Escola Secundária de Cantanhede. Posteriormente, o grupo de estudantes elaborou um trabalho intitulado "Descoberta e afirmação da identidade: Cantanhede, a cidade e o concelho; a nossa terra e as nossas gentes; tradições da nossa região", oferecido à Biblioteca Municipal de Cantanhede.

Ingredientes

- 1 leitão com 3 kg depois de limpo
- 100 g de banha
- 100 g de toucinho
- 10 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de sal grosso
- 2 colheres de sopa de pimenta
- 1 folha de louro e salsa
- Vinho branco da Bairrada
- Azeite q.b.
- 2,5 kg de batatas novas
- Sal q.b.
- 1 maçã ou 1 laranja

Preparação

Pisar num almofariz, pela ordem que se segue, os dentes de alho, o sal grosso, a pimenta, um pouco de salsa, o toucinho, a banha e a folha de louro, até todos estes elementos estarem completamente desfeitos. Juntar um pouco de azeite à massa, de forma a obter uma papa não demasiado grossa. Enfiar pelo ânus do leitão um espeto ou uma vara de loureiro relativamente grossa fazendo sair pela boca do animal, prolongando-o cerca de um palmo fora desta. Amarrar as patas traseiras do leitão à vara, com um arame fino, e deixar as patas dianteiras do animal livres. A vara deve ter um comprimento tal que, uma vez no forno, fique pelo menos um metro de fora. Barrar abundantemente o leitão, interior e exterior, com a massa obtida. Com uma agulha picar as costas e espáduas. Por fim, introduzir um pouco de tempero nos orifícios. Coser posteriormente os golpes abertos no leitão com uma agulha do tipo de coser sacos, embora de menor dimensão, utilizando fio branco. Em seguida, levar a assar no forno de cozer o pão, que na Bairrada é de tijolo e deve estar aquecido a lenha, à temperatura utilizada para o pão. Assar lentamente, rodando para obter uma assadura uniforme. Durante a assadura retirar pontualmente do forno para o *constipar*, borrifando-o com o vinho branco, utilizando para o efeito um raminho de loureiro. Sob o animal colocar uma pingadeira comprida com batatas novas (com pele), que assam no molho que sobre elas goteja e que constituem o acompanhamento tradicional do leitão. Estando assado, retirar do forno e abrir um pequeno orifício no ventre para lhe extrair o restante molho aí acumulado. Esta operação designa-se *sangria*. Tradicionalmente, o leitão é servido inteiro, quente ou frio, com uma maçã ou laranja inteira na boca, rodeado por folhas de alface. O leitão assado pode ser servido com batatas cozidas ou com batatas fritas às rodelas. Tradicionalmente é acompanhado com laranjas cortadas às rodelas e legumes cozidos ou salada de alface.

Leitão Assado à Bairrada

MEALHADA

Introdução

Ao longo da História, hebreus, egípcios, judeus e muçulmanos sempre ostracizaram o porco, afastando-o das suas mesas de forma explícita e radical. Já os gregos e romanos a ele se afeiçoaram, integrando-o fortemente na sua culinária em assados e enchidos de que ainda hoje somos herdeiros. "Na época helenística desponta o barroco maneirismo do recheio: e era ver o pequenino bácoro atulhado de tordos, papa-figos, azeitonas, gemas de ovo, ostras e mais moluscos. Os romanos trataram-no com carinhos de matrona e persistiram em fantasias de recheada, introduzindo outro passe de magia dorsal: cozido dum lado, assado do outro" (Quitério, 2015: 151).

Desde o século XVII a criação de suínos tornou-se excedentária em terras da Mealhada e esse facto constituiu o grande impulso que levou à sua comercialização e confeção gastronómica. Atualmente, é um manjar singularmente apreciado em todo o território nacional. Um dos documentos mais antigos que se refere a esta iguaria é uma receita conventual de 1743, provavelmente do Mosteiro da Vacariça, compilada num *caderno de refeitório* editado por António de Macedo Mengo. O primeiro visconde de Vilarinho de São Romão, na *Arte do Cozinheiro e do Copeiro*, de 1841, regista uma elaborada e descritiva receita de leitão no espeto, utilizando uma técnica muito semelhante ao que se pratica com o leitão da Bairrada (Cândido, 2020: 128).

Um modo próprio de criar e assar, alicerçado por séculos de tradição, transformou o leitão no símbolo do concelho de Mealhada, constituindo a sua maior riqueza gastronómica. Com raízes ancestrais no século XVIII, as primeiras notícias de serviços de restauração, organizados como tal, surgem nos primórdios do século XX. Com bases remotas na produção pecuária da raça autóctone bisara, o leitão sempre constituiu um dos meios de subsistência das populações locais, sendo também a mais soberba iguaria escolhida para ser servida em festas religiosas ou pagãs.

Sendo o leitão uma secular tradição culinária local, é atualmente uma das 4 Maravilhas da Mesa da Mealhada, tendo sido também nomeado para as 7 Maravilhas da Gastronomia de Portugal. Tradicionalmente o leitão é apresentado inteiro, numa travessa de porcelana com o comprimento necessário. O aroma dos temperos produzido durante o processo de confeção que se espalha pelo ar por todo o concelho, não deixa ninguém indiferente.

O segredo da sua fama reside no saber e na arte dos assadores da região, na escolha do animal, com destaque para a idade, o tamanho e alimentação, na matança, nos prepares, nos temperos e no forno.

Deve ser trinchado, com tesoura própria para o efeito, em pequenos pedaços devendo ser sempre colocado na travessa com a pele virada para cima, sem nunca sobrepor os pedaços, para que a gordura não altere a textura estaladiça da pele. Na travessa devem constar pedaços das três partes do leitão: cachaço, costelas e pernil, para assim poderem ser apreciados e conjugados os três sabores da carne. Deve ser acompanhado com batata cozida com a pele e salada de alface simples. É também usual acompanhar com batata frita cortada às rodelas finas e laranja fatiada.

O Leitão pode ainda ser servido no típico Pão da Mealhada, dando assim uma bela sandes de

leitão. As características e qualidade do Leitão da Mealhada variam de acordo com o saber e arte do assador. O forno bairradino tradicional tem orifícios na parede oposta à porta para colocar a vara com o leitão. Na boca do forno é colocado um tijolo que servirá para apoiar a outra ponta da vara.
Diariamente presente em todos os restaurantes especializados do concelho, é também possível adquirir diretamente junto dos assadores autorizados para tal. Em feiras, festas e romarias, casamentos e batizados, o Leitão da Mealhada tem sempre lugar de honra na mesa festiva.

Ingredientes

- 1 leitão
- 2 cabeças de alho
- 1 punhado de sal
- 1 colher sopa de pimenta
- 100 g de unto (banha de porco)

Preparação

O leitão é morto pelo processo usual na região para o porco adulto, ou seja, com uma picada funda entre as mãos, para o lado do pescoço, com uma faca de ponta afiada. Seguidamente o leitão é *esbolado ou esboldrado*, procedendo-se do seguinte modo: aquecer água numa panela de ferro de boca larga e mergulhar o leitão até metade, tirando rapidamente para não cozer. Colocar numa mesa arrancando logo as unhas (castanholas) das patas que estiveram na água e esfregar energeticamente com uma serapilheira toda a metade que emergiu, arrancando assim os pelos juntamente com uma fina camada de pele da superfície a que se dá o nome de boldra. Depois repetir o procedimento para a outra metade do leitão. Lavar bem o leitão com água fria e proceder ao amanho, limpando-o de todas as miudezas, fazendo-se para isso um rasgo no ventre e, também, um orifício circular em volta do ânus. Para preparar o tempero, juntar os ingredientes num almofariz de madeira. Depois de todos os ingredientes bem pisados, adicionar a banha de porco, mexendo sempre até ficar uma massa homogénea. Enfiar o leitão na vara, que

tradicionalmente era de loureiro, depois de pinheiro seco, e atualmente é de inox, que entrará pelo ânus e sairá pela boca. Amarrar as patas traseiras à vara ficando as patas dianteiras livres. Seguidamente o leitão deve ser bem barrado com o tempero, interiormente, introduzindo o restante na barriga e em todas as partes vazias. Coser depois os rasgos abertos no ventre e pescoço com uma *agulha de coser leitão* e *fio carrete* (fio de linho ou algodão). Levar ao forno de tijolo previamente bem aquecido com feixes de vides, ficando o brasido no interior que se tapa ou destapa com cinza para ir controlando a temperatura. O leitão introduzido no forno deverá assar lentamente, durante cerca de uma hora e meia a duas horas. O leitão vai sendo rodado, proporcionando diferentes posições. Um dos segredos da assadura está em rodar o leitão durante os primeiros 30 minutos. Durante o tempo de assadura o leitão é, por vezes, retirado do forno e borrifado com bom vinho branco da Bairrada. Estes borrifos periódicos feitos com um raminho de louro têm por finalidade tornar a pele dura e estaladiça, não deixando que a pele enfole ou rebente. Este processo da vinda do leitão quente ao ar frio designa-se *constipar o leitão*. Quando ao rodar a vara, o leitão não acompanhe os movimentos desta, pode considerar-se praticamente assado e é altura de retirar o leitão do forno, fazendo-lhe um orifício no ventre para lhe retirar o molho líquido que aí se encontra, processo que se designa de *sangria*. O leitão deverá voltar para o forno cerca de 10 minutos para *enxugar*, retirando-se depois em definitivo.

Cabidela de Leitão

MEALHADA

Introdução

A Cabidela de Leitão é um dos pratos mais tradicionais e identitários do concelho de Mealhada. Confecionado com os miúdos do leitão, designadamente o coração, os pulmões e o fígado, cortados aos bocadinhos, com sangue e batatas. Vai a assar no forno, em pingadeira de barro preto, juntamente com o leitão. Trata-se, pois, de um prato subsidiário do Leitão que tradicionalmente é preparado no forno, aparando o molho que dele escorria. Habitualmente servida nas refeições festivas e precedendo o *rei da festa*, o leitão assado, a Cabidela deve ser acompanhada por um bom vinho tinto da região bairradina. Tradicionalmente, em alguns locais da Bairrada, acrescentava-se bocadinhos de frango aos ingredientes da Cabidela de Leitão com a finalidade de aumentar a quantidade saciando todos os convivas. Pese embora seja comercializada e esteja disponível ao longo do ano pela restauração do concelho, trata-se de uma iguaria em risco de desaparecer dos restaurantes, uma vez que o presente método de abate dos leitões não pressupõe o aproveitamento das *fressuras*, ou seja, os miúdos, nomeadamente os pulmões.

Ingredientes

- Fressuras de 1 leitão (coração, pulmões e fígado)
- Sangue de leitão cozido
- 300 ml de molho do leitão assado
- 1 cebola média
- 75 g de banha de porco
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 folha de louro
- 300 ml de vinho tinto da Bairrada
- 1 gole de água
- Sal e pimenta

Preparação

Cortar as fressuras do leitão aos bocadinhos e colocar numa pingadeira de barro preto onde se juntam os temperos (cebola, louro, banha, azeite, vinho, água, sal e pimenta) em frio. Depositar no forno a lenha por baixo do leitão, deixando cozinhar cerca de uma hora. A meio da cozedura retirar do forno e adicionar o sangue cozido esfarelado com as mãos. Temperar a gosto com o molho do leitão assado e voltar a colocar no forno cerca de uma hora para concluir a confeção e apurar.

Lombo Assado com Morcela

CONDEIXA-A-NOVA

Introdução

Um prato de simples confeção, onde sobressai especialmente o sabor das deliciosas morcelas de Condeixa, provenientes da tradição familiar, esta iguaria é uma das referências gastronómicas do concelho.
Em tempos recuados, em zonas maioritariamente rurais, como Condeixa, muitas famílias criavam os seus próprios animais para consumo ou para vender aos talhos da vila. Parte da carne do animal, cedido ainda vivo, era depois comprado pelo criador que, com ela, e em dias diferenciados, confecionava um delicioso lombo assado no forno com batata e morcela.

Nas aldeias, aproveitava-se o calor do forno, quando este cozia a broa, para assar a iguaria.
Na vila de Condeixa, quem não possuía forno ou fogão a lenha, levava a assadeira, já com o preparado temperado, ao forno do padeiro. Mais tarde, voltava-se para verificar o tempero e pôr a morcela. Noutras ocasiões, o dono da padaria fazia o favor de dar uma espreitadela. O aroma desta iguaria fazia a delícia de quem entrava para comprar pão.
O produto ainda não se encontra disponível para comercialização, sendo apenas confecionado particularmente nas casas das famílias condeixenses.

Ingredientes

- 1 kg de lombo
- 1 colher de sopa de banha de porco
- 1 cabeça de alho
- Sal q. b.
- Azeite q. b.
- 1 colher de sobremesa de colorau
- Pimenta ou piripiri q. b.
- 1 kg de batata miúda
- Louro q. b.
- ½ copo de vinho branco
- 1 morcela
- 1 molho de grelos de nabo

Preparação

Preparar uma pasta com banha de porco, alhos pisados, sal, um pouco de azeite, colorau e um bocadinho de pimenta ou piripiri. Amassar tudo com a mão, de modo a envolver a banha, até adquirir uma consistência homogénea. Barrar bem o lombo com esta pasta e levar ao forno, a assar lentamente. A meio da confeção, misturar as batatas descascadas e cortadas aos quartos, podendo adicionar uma folha de louro cortada aos pedacinhos. Regar com vinho branco e deixar assar, mexendo pontualmente. Quando as batatas começarem a apresentar uma coloração alourada, colocar a morcela sobre estas, de modo a receberem o molho que a morcela vai largando. Deve ter o cuidado de ir virando a morcela para que fique tostadinha dos dois lados. Separadamente, aferventar grelos de nabo, para acompanhar.

DA CAPOEIRA...

O presente capítulo dedicado à capoeira não transparece a abundância de espécies desta natureza que dominam os receituários nacionais até ao dealbar da Época Contemporânea. Perante essa análise, constata-se um decréscimo substancial destas carnes que convivem nesses registos, tanto mais próximo da atualidade, demonstrando uma razoável monotonia e escassez.

Na Antiguidade Clássica, antes da introdução da galinha, o ganso é a ave doméstica mais habitual na Grécia. Galeno defende as propriedades terapêuticas do caldo de galinha. São ainda bem cotados os capões, castrados e engordados, bem como os testículos de galo (Cândido, 2016: 27). A boa reputação do capão chega à atualidade, bem como a associação medicinal ao consumo de canja de galinha. A persistência do apreço pelas aves arrasta-se pela Época Medieval. Galos, galinhas, frangos, capões, patos, pombos, pavões, faisões e rolas, a diversidade de espécies é imensa. São animais domesticados para consumo dirigido às classes privilegiadas, porquanto o camponês cria as aves, obtém os ovos e, contudo, não os consome, servindo estes quase exclusivamente para venda ou pagamento de rendas. Esta tendência mantém-se durante a Época Moderna, sendo a galinha a ave de capoeira mais apreciada (Cândido, 2016: 43). Lamentavelmente, a diversidade e multiplicidade de aves e caça perde-se nos receituários da Época Contemporânea. Toma a dianteira, neste período, o peru. A ave americana é um dos produtos oriundo do Novo Mundo que mais impacto tem no receituário nacional. De resto, o prato de apoteose nos menus reais do século XIX e no arranque do século XX é o assado, muitas vezes protagonizado pelo peru, ave de porte imponente e sabor distinto. Na atualidade, o seu emprego mais diferenciador, resume-se à mesa natalícia e não é encarado como alimento que defina a identidade da cozinha nacional. Esse papel é atribuído a galináceos, não esquecendo, todavia, patos e coelhos.

Considerado um prato com tradição antiga na culinária portuguesa, e entrando na categoria de *tradicional*, o Arroz de Pato sofre evoluções significativas até se apresentar como hoje o conhecemos e que se encontra disseminado um pouco por todo o território, nas cozinhas domésticas e, igualmente, na restauração de forma expressiva.

O nosso receituário inclui o pato desde o primeiro tratado de culinária português, o célebre *Livro de Cozinha da Infanta D. Maria*. Também Domingos Rodrigues, no primeiro livro de cozinha editado em Portugal, lhe dá espaço num capítulo dedicado às diversas aves. Todas as obras impressas posteriormente apresentam receitas com pato. O mesmo se passa com os manuscritos conhecidos e transcritos, nomeadamente de origem monástica e conventual, desde o século XVII. Francisco Borges Henriques terá fixado no seu livro a mais antiga receita que congrega pato e arroz, designada "Peru com arroz ou Pato" (Braga, 2004: 64). De acordo com a receita, que prevê a possibilidade de trocar o pato por peru, recomenda-se a cozedura da ave com manteiga, presunto, toucinho, "adubos pretos" (pimenta, cravo e noz-moscada). O mesmo caldo, depois de temperado com sal e vinagre, servirá para dar meia cozedura ao arroz que depois dessa operação deverá ser colocado numa frigideira, com a ave por cima e uma colher de manteiga, finalizando a cozedura no forno (Braga, 2004: 89). Porém, a alusão a Arroz de Pato surge apenas em 1870, na obra incontornável de Paul Plantier. Em 1904, Carlos Bento da Maia codifica várias receitas da cozinha tradicional portuguesa e inclui Pato com Arroz. Bastante próximo da receita atual, a ave ainda surge inteira sobre o arroz, rodeada de chouriço, presunto e toucinho. É necessário chegar o livro *Culinária*, em 1928, precursor do *Culinária Portuguesa* de António Maria de Oliveira Bello (Ollebo-ma), para se identificar um registo escrito e

publicado da receita codificada, embora a designação ainda não corresponda à matriz corrente. Olleboma intitula-a de "Pato com Arroz à Portuguesa". De resto, na literatura culinária precedente é comum o pato tomar o protagonismo e a dianteira no título, remetendo o arroz para um papel secundário. Não se estranha, uma vez que esse grão que hoje domina o receituário nacional, não carrega a mesma expressividade em tempos mais recuados, sobretudo até ao final do século XVIII. A receita de Arroz de Pato que aqui registamos está muito localizada na freguesia de Alfarelos, apesar do pato ser um prato confecionado de várias maneiras nas freguesias que se localizam na região do baixo Mondego, tais como Alfarelos, Granja do Ulmeiro, Vila Nova de Anços e Soure.

A região em análise tem uma forte expressão agro-pecuária, refletida na alimentação quotidiana da população. A dieta alimentar rural é caraterizada por uma determinada regularidade nas refeições que acompanhavam o ritmo dos trabalhos no campo e que justificam a sazonalidade dos consumos. Os produtos de cada uma das estações conferiam a variedade necessária para quebrar com uma rotina por si só monótona, a da alimentação de todos os dias. Desde sempre, as famílias consumiam, preferencialmente, o que produziam nas suas terras e as criações. Talvez por isso, o tema da matança encontre mais expressão no receituário do que as aves. Embora galinhas, patos e coelhos abundem nas capoeiras, a sua inclusão na alimentação de todos os dias não é copiosa. A galinha raramente era consumida no quotidiano, reservando-se, como acontece um pouco por todo o país, para as parturientes e para os doentes. O que aqui se apresenta é uma curta seleção de iguarias com aves de capoeira que refletem os consumos das gentes do campo, com os seus pratos que marcavam os dias festivos.

Galinha Tostada ou Alourada

CONDEIXA-A-NOVA

Introdução

A galinha desempenha um papel singular na alimentação em Portugal e, como tal, também nesta região a maioria das famílias faziam criação de galinhas. Trata-se, portanto de uma iguaria gastronómica relacionada com o modo de vida desta região.
Em muitos casos a galinha constituía uma verdadeira moeda local, a partir da qual se tinha acesso à aquisição de mercearia, sardinha e de uma ou de outra peça de roupa. Uma vez por outra, sobretudo em domingos diferenciados, matava-se uma galinha para deliciar os familiares. A galinha levava-se ao forno para alourar, depois de ser previamente cozida. Com os miúdos fazia-se o arroz, que servia de acompanhamento. Poderia ainda ser rentabilizada com a utilização das pontas das asas, de alguns miúdos e do resto da água da cozedura para fazer-se uma canja. A singularidade desta iguaria assenta na sua forma de confeção que implica duas fases distintas. A galinha é levada ao forno, a alourar, depois de ser previamente cozida, com um acompanhamento por si opíparo.
A prática de confeção desta iguaria nunca foi considerada para efeitos comerciais, em restaurantes. No entanto, o município concebe reunir esforços no sentido de a mesma, de futuro, vir a constar nas cartas dos restaurantes locais.

Ingredientes

- 1 galinha
- Água q. b.
- Sal q. b.
- 1 cabeça de alho
- Colorau q. b.
- Pimenta q. b.
- 1 colher de sopa de margarina
- ½ copo de vinho branco ou limão
- Arroz q. b.
- Batata q. b.

Preparação

Colocar uma galinha inteira em água e sal, não deixando cozer em demasia. Quando pronta, retirar e colocar num tabuleiro de ir ao forno. Barrar a galinha cozida com uma mistura de alhos pisados, colorau, pimenta e um pouco de margarina. Levar ao forno. Pontualmente, picar a carne e borrifar com água da cozedura, um pouco de vinho branco ou sumo de limão, até que fique tostadinha.
Servir com arroz de miúdos da galinha, guisados previamente e preparado com a água de cozer a galinha ou com batatas pequenas assadas no forno.

Galo Tostado no Forno

PENELA

Introdução

A presente receita evoca a utilização dos animais de capoeira na alimentação em dias especiais das nossas aldeias, sobretudo na Serra de Sicó e Serra do Espinhal (Serra de Santa Maria). O galo mais velho da capoeira, depois de morto e amanhado, torna-se numa das iguarias em várias ocasiões nas casas de família. Este prato era também apresentado nos dias da matança do porco, nos jantares de família, em dias de festa e, naturalmente, aquando do nascimento dos filhos, sobretudo para as parturientes. Também por esse motivo, pelas qualidades retemperadoras associadas aos galináceos, constava, pontualmente, na dieta de doentes.
Outrora, estes animais eram vendidos nos mercados semanais em Penela, Espinhal e Rabaçal. Esta sugestiva iguaria continua presente no quotidiano das famílias ao longo de todo o ano.

Ingredientes

- 1 galo
- Sal
- Alho picado
- Malagueta
- Azeite
- Colorau
- Vinho branco
- Manteiga ou banha
- Louro

Preparação

Cozer o galo em água e sal com uma golpada de azeite. Barrar com uma massa preparada com alho, sal, malagueta, azeite, manteiga ou banha e o vinho branco. Colocar numa assadeira de barro. Acrescentar um pouco da calda da cozedura do galo e levar a assar no forno. Virar pontualmente para não queimar. Em caso de necessidade, acrescentar vinho branco ou caldo da cozedura até obter uma cor dourada escura. Servir com batata assada aos quartos ou aos gomos, com arroz de miúdos do mesmo e grelos. Com o restante caldo preparar uma canja.

Arroz de Pato à Moda de Alfarelos

SOURE

Introdução

Ao décimo primeiro dia de abril de cada ano, por ocasião das comemorações da elevação de Alfarelos a vila, as mesas das famílias desta localidade engalanam-se com esta iguaria. As associações, a junta de freguesia e toda a comunidade em geral, juntam-se neste dia festivo e a tradição gastronómica manda comer o Pato à Alfarelos. Também outros eventos que se realizam anualmente na vila de Soure, tais como o Festival das Sopas e a Feira de Gastronomia e Artesanato, convocam a sua presença, assumida pela junta de freguesia de Alfarelos que dirige os certames. Em dias festivos o empratamento é mais esmerado, utilizando-se travessas de barro, típicas dos barros do Casal do Redinho, povoação com tradições oleiras que se localiza junto a Alfarelos.

Vem de tempos remotos a tradição deste prato. De acordo com testemunhos orais de Alice Serrano, nascida em 1925 e da sua filha, Rosa Colaço, sempre se cozinhou, em Alfarelos, este arroz de pato, "já em casa de minha mãe se cozinhava desta maneira o arroz de pato de Alfarelos", reforça Alice.

Trata-se, efetivamente, de um produto intrínseco à vila. Beneficiada por condições naturais, como as águas do rio Mondego e seus afluentes, tem na criação de patos e na cultura do arroz, coexistentes desde há seculos, uma marca distinta que se reflete nos hábitos de comensalidade deste território.

Distingue-se singularmente das demais receitas de arroz de pato pela sua cor escura que lhe é conferida pelo arroz de cabidela, assim como a textura macia num arroz cozido, mas solto. Salienta-se o pato, colocado sobre o arroz, que se apresenta dourado e que nos remete para o receituário mais antigo onde a ave se apresentava desta forma e não envolvida no arroz como atualmente é mais vulgar.

Confecionado na maioria das casas particulares de Alfarelos, não apresenta perigo de extinção, sendo o prato de eleição em muitas reuniões familiares. Pode, ainda, ser apreciado na restauração local.

Ingredientes

- 1 pato inteiro
- Azeite e margarina
- Cebola e alho
- Colorau
- Louro
- Tomate
- Sal e piripiri
- ½ chávena de chá de vinho branco
- ½ chávena de chá de água
- Arroz carolino do Baixo Mondego

Preparação

Limpar um pato de capoeira. Num tacho grande preparar um refogado com o azeite, a cebola picada e o alho muito picadinho, um pouco de colorau e uma folha de louro. Caso seja época dos tomates, juntar um tomate para dar cor. Temperar com sal a gosto. Deixar alourar um bocadinho. Colocar o pato inteiro, e acrescentar vinho branco e água. Deixar o pato alourar de um lado, virar e alourar do outro lado. Retirar o pato. Numa assadeira colocar o pato barrado com um pouco de margarina, alhos picados, colorau e o piripiri e juntar um pouco do caldo de cozer o pato. Levar ao forno para terminar a assadura e apurar. No caldo de cozer o pato acrescentar a água necessária e retificar os temperos para preparar o arroz. Não deixar cozer em demasia. No final, acrescentar o sangue que foi previamente reservado com um pouco de vinagre. Este arroz fica solto, mas macio e não vai ao forno. Retirar o pato do forno e cortar em cerca de 4 a 6 pedaços. Numa travessa colocar o arroz ao centro e o pato cortado em redor. O pato deve ficar seco e tostado e o arroz solto, mas macio.

DA HORTA...

A horta constitui, atualmente, mais do que uma necessidade, uma afirmação, uma forma de vida, uma manifestação ética, de preocupação ambiental e de sustentabilidade. Perante a pegada ecológica atribuída a outros alimentos, os produtos provenientes das hortas assumem um papel importante nas diretrizes elencadas pelas dietas ditas saudáveis. Trata-se de um postulado recente. Em tempos recuados, o valor da horticultura era insipiente, como atestam os receituários e as diversas fontes que contribuem para a história da alimentação.

A mesa de todos os dias pode ser muito rica, por depender da sazonalidade e da criatividade daqueles que, com poucos recursos, tinham de assegurar o sustento e a alimentação das famílias. No entanto, os grupos desfavorecidos e com carências alimentares são uma realidade no território nacional desde tempos recuados, sendo, muitas vezes, objeto de manifestações de solidariedade, tais como os "bodos" e as "sopas dos pobres". Em 1917 foi inaugurada a Sopa dos Pobres na Figueira da Foz, por iniciativa de um grupo de senhoras da sociedade que servia mais de 100 litros de sopa por dia (Cascão 2009: 379). Esta ação terá tido continuidade nos anos seguintes pelo menos até ao final da primeira metade do século XX (Cascão 2009: 385).

No campo, as refeições eram partilhadas nos pratos comunitários, de esmalte ou de faiança. Era nesses pratos que serviam as batatas cozidas com pele que acompanhavam o sangue cozido, comprado no talho e que depois preparavam numa cebolada frita com azeite.

Na zona da gândara, o quotidiano pautava-se por três refeições. Com uma nomenclatura herdada de tempos medievais, a primeira refeição do dia, pela manhã, era o almoço que consistia no café moca ou cevada, broa e sardinha. Depois, equivalente ao almoço dos nossos dias, o designado jantar era

sopa e broa. A ceia, última refeição do dia, era composta por sopa com carne e feijão manteiga ou avinhado, batata e macarrão. Constituindo muitas vezes o único prato da refeição, a sopa queria-se substancial e rica. Dessa forma era costume levar, para além das verduras como a couve e o nabo, leguminosas e cereais como o feijão, arroz e massas diversas e, inevitavelmente, a carne da salgadeira. Essa sopa era conhecida na freguesia de Ferreira-a-Nova, no concelho da Figueira da Foz, como "Sopa Farta Rapazes". Com características semelhantes é a "Sopa de Pedreiro", visualmente impactante pela sua coloração avermelhada, textura consistente e aspeto robusto, à base de feijão e massa, confecionada no concelho de Miranda do Corvo, em contexto familiar, onde persiste a tradição de a levar à mesa.

Transversal a toda a região é também a "Sopa de Grão-de-bico". Na povoação de Maiorca, é muito consumida por altura de algumas festividades, nomeadamente no Natal e na Páscoa, embora seja um prato do quotidiano das mesas mais populares. O mesmo se aplica à "Sopa de Chícharos". Esta leguminosa é muito usual na zona de Maiorca, Alhadas e Arneiro de Fora. A preparação de ambas as sopas é em tudo semelhante, com a diferença de que, na "Sopa de Chícharos", se utiliza a batata ao invés do macarronete usado na "Sopa de Grão-de-bico". Segundo relatam as mulheres de Quiaios, onde também se aprecia muito a "Sopa de Chícharos", a leguminosa é bastante fértil em terras de alqueva, ou seja, em terras duras. Naquela povoação, a "Sopa de Chícharos" é enriquecida com o palaio, as chamadas chouriças de verão. O enchido é feito com a parte final da tripa, intestino grosso, com a massa usada na confeção dos negritos. Todavia, a receita que aqui se regista remonta a Penela em consonância com a produção desta leguminosa naquela geografia. Território onde também é rica a produção de castanhas sendo estas protagonistas na "Sopa de Castanhas" usual na Lousã e em Miranda do Corvo. Confecionada com castanhas secas no fumeiro para se conservarem e poderem ser consumidas ao longo do ano, é na região serrana, essencialmente nos lugares de Souravas e Cardeal, onde existiam castanheiros, que tem maior relevância nos consumos alimentares. No passado, esta sopa robusta e rica ajudava a suportar as agruras do frio do inverno da serra. Atendendo à matriz eminentemente agrícola deste território serrano, a castanha constituiu recurso fundamental na alimentação quotidiana dos grupos da população mais carenciados. Consumida e confecionada no outono e inverno, por ser uma sopa robusta e consistente, continua a ser apresentada nas mesas de muitas famílias nos dias de hoje.

E que dizer das Papas de Abóbora-Menina

tão comuns nas mesas rurais em toda a região? Outrora cultivada entre a população rural, o aproveitamento da abóbora era total. O interior servia de alimento às famílias das mais variadas formas, as cascas eram dadas aos animais e as sementes, depois de secas, serviam para voltar a semear no ano seguinte ou para serem consumidas depois de *assadas*. Em contextos em que a frugalidade pautava as refeições diárias, as "Papas de Abóbora" representavam um regalo. Em Miranda do Corvo, referem que usualmente era empregue o mel, produto típico da serra da Lousã, convertendo-a numa sobremesa forte e quente. Com essas características, não se estranhe que, em algumas aldeias do concelho, fosse servida como alimento curativo, afastando gripes e robustecendo o corpo com a energia conferida pelo açúcar. Esta iguaria podia converter-se no prato principal retirando o ingrediente doce, o açúcar ou o mel. Esta iguaria mantém-se enraizada quando chega a época da abóbora.
Chegados à primavera, as favas alcançam protagonismo nas mesas destas comunidades. A sua incorporação na dieta alimentar tem um passado longínquo. Durante a Antiguidade Clássica, a fava era a base da alimentação romana, sendo cultivada de forma intensiva para servir a alimentação de todos, sobretudo os mais desvalidos. A sua combinação com presunto é a matriz da alimentação dos pobres, dos trabalhadores braçais, dos camponeses e gladiadores. Durante os períodos de carestia de cereais no reino de Portugal, sobretudo na Idade Média, chegava a importar-se a fava, muitas vezes transformada em farinha, para preparar o alimento mais importante nesse período: o pão! Era igualmente utilizada em papas ou simplesmente cozida. Nesta região é bastante usual confecionar as "favas aporcalhadas ou à portuguesa", com ligeiras variações como atestam as receitas aqui presentes. O chouriço e a carne de porco entremeada fritam-se e juntam-se às favas e batatas novas cozidas e escorridas. A este preparado acrescentam-se ramos de alhos verdes, colorau e vinagre. Também com favas preparam a "Sopa de Canudos de Fava", quando estas são tenras, cortando-se com se fossem vagens de feijão-verde. Tendo na base um puré de batata e feijão vermelho, acrescentam o osso da carne e sal manteiga, juntando bagos de arroz e os canudos de fava.
Antes de observarmos as receitas que dão palco à horta, evoquemos o sofisticado Jacinto, de *A Cidade e as Serras* do incontornável Eça de Queirós. Perante um prato de arroz com favas exclama – "Óptimo! Ah, destas favas, sim! Oh que fava! Que delícia!".

Sopa de Chícharos

PENELA

Introdução

A Sopa de Chícharos, confecionada com esta leguminosa produzida nas Serras de Sicó, exibe uma tonalidade amarelado escura e ligeiros tons de verde, com textura caldosa e aroma ligeiramente picante. O chícharo é característico dos terrenos calcários da Serra de Sicó e da falta de água, ou seja, uma cultura de sequeiro.
Nos hábitos de comensalidade das gentes rurais deste território, era uma iguaria que provia ao jantar ou ceia de todos os dias.

Ingredientes

- Chícharos
- Água
- Sal
- Batatas
- Couves
- Azeite

Preparação

Demolhar os chícharos e cozer em água com sal. Numa panela colocar algumas batatas aos quartos a cozer em água e um pouco de azeite. Depois da batata cozida, acrescentar uma parte dos chícharos previamente cozidos triturados até obter-se um caldo cremoso. Acrescentar mais água, retificar o sal e deixar levantar fervura. Juntar as couves serranas cortadas como usual para o *caldo verde* e deixar cozer. Quando levantar a fervura, acrescentar uma golpada boa de azeite e os restantes chícharos. Deixar cozer mais um pouco e servir.

Sopa à Lavrador

CANTANHEDE

Introdução

A Sopa à Lavrador é constituída por vários legumes, carnes e enchidos de suínos, de consistência grossa, ingredientes vulgares e transversais a toda a região. Geralmente, nas casas menos abastadas do concelho não se coziam todas estas carnes, mas apenas um pedaço de entremeada gorda, posteriormente dividida em *quinhões* (uma parte para cada pessoa) ou uma chouriça de carne. Era consumida habitualmente nas casas de família, sobretudo nas propriedades de lavradores, do concelho de Cantanhede. Trata-se, efetivamente, de uma iguaria bem representada na comensalidade local, relevando a sua importância como base da alimentação das suas gentes, em tempos mais recuados.

Disponível em diversos restaurantes no concelho como prato integrante das suas cartas, está, igualmente, bem representada anualmente no Festival de Sopas e do Bolo Mulato, que se realiza na Pocariça; no Festival Gastronómico – Caldos, Caldinhos e outras Sopas, na Tocha; no Sopas & Lavores – Concurso de Sopas e Mostra de Lavores e Panela de Ferro, em Febres, e de forma generalizada em muitas outras mostras gastronómicas que acontecem em todo o território concelhio.
A presente receita foi partilhada pelos senhores Carlos Garcia, nascido em 1932, de Cantanhede e Etelvino Seiça Marques, de Vila Nova de Outil, nascido no mesmo ano e que tem fama de bom cozinheiro.

Ingredientes

- Batatas
- Feijão (catarino, manteiga, vermelho ou um pouco de todos)
- Couves negras (couve galega)
- Cebola
- Alho
- 1 pitada de sal
- Carne entremeada
- Ossos de porco
- Chouriço
- Morcela
- Sal q.b.
- Azeite

Preparação

Cozer o feijão numa panela espaçosa, juntamente com as carnes. Quando o feijão estiver meio cozido, retirar uma porção e reservar. Geralmente cozia-se feijão a mais, que se aproveitava para outra refeição. Ao feijão meio cozido, juntar as batatas cortadas em quartos e as couves negras (couve galega), que não são cortadas com faca, mas sim "ripadas" (rasgadas à mão em pequenos pedaços). Acrescentar também a cebola e o alho cortados aos pedacinhos. Cozer lentamente. Depois das batatas cozerem, retirar da panela e esmagar. Quem apreciar também pode esmagar os feijões com a ajuda de um garfo. Em tempos recuados algumas pessoas esmagavam batatas e feijões com os dedos. Retirar as carnes e retificar os temperos. Quando a sopa estiver terminada, acrescentar um gole de azeite de boa qualidade, sem deixar ferver. Cortar as carnes em pedaços e servir separadamente, numa travessa, ou misturar na sopa. Pode acrescentar massa à sopa.

Favas à Nossa Moda

CANTANHEDE

Introdução

Considerando a peculiaridade agrícola e gastronómica que carateriza o concelho de Cantanhede, a fava é uma apreciada iguaria da família das leguminosas cujo ciclo da natureza nos concede, particularmente durante o mês de maio, a felicidade de as podermos degustar. Com ingredientes vulgares e transversais a toda a região, esta receita encontra-se bem espelhada nos consumos alimentares da população local e, de uma forma geral, nas terras vizinhas da região.

Ingredientes

- Favas
- Batatas novas pequenas
- Rama de alho
- Banha de porco
- Carne entremeada
- Chouriço
- Morcela
- Farinheira
- Sal q.b.
- 2 colheres de sopa de vinagre

Preparação

Cozer as favas numa panela espaçosa. Noutro recipiente dar o mesmo tratamento às batatas novas. Preferencialmente pequenas, podem ser cozidas inteiras e com casca, bem lavadas e esfregadas para limpar perfeitamente. Para os apreciadores da acridade da batata, devem cozer as favas juntamente com as batatas. Fritar a carne entremeada partida em pedaços pequenos, numa frigideira com banha, até a carne ficar crocante, como os torresmos. Fritar os enchidos separadamente, em rodelas, não se aproveitando esta gordura. Escorrer bem as favas e as batatas. Reservar. Quando as carnes estiverem bem fritas, juntar tudo na mesma panela. Acrescentar a rama do alho e uma golpada de vinagre. Tapar a panela, sacudir vigorosamente para os ingredientes se misturarem bem. Deixar a panela tapada alguns minutos para os ingredientes adquirirem o gosto uns dos outros.

Favas Moda de Mira

MIRA

Introdução

"Maio as deu, maio as levou", "vai à fava enquanto a ervilha enche", são adágios como estes que nos ajudam a identificar esta iguaria como temporã. Lançadas à terra, que se prepara a preceito entre novembro e dezembro, as sementes de fava, guardadas do ano anterior, jazem ao frio todo o Inverno, a fim de a primavera as acolher em flor. Chegando maio, os canudos recheados de gordas sementes verdes estão prontos para ser debulhados por mãos castigadas de mulheres e subirem até à caçarola esfomeada. Tratando-se de um alimento que não exige muitos cuidados de produção, e que contém uma acentuada riqueza nutricional, desde cedo que o homem de Mira o trouxe para a sua mesa. Iguaria que surgia no período de maior labuta agrícola, nada melhor que uma favada para restaurar as forças e dar ânimo para prosseguir o *ganha-pão*. Face a um povo historicamente de parcos recursos económicos e o facto de a mulher se dedicar muito à vida do campo, e menos à culinária, explicam a simplicidade da receita.

Trata-se de uma iguaria de dimensão regional, mas torna-se diferente em Mira por ser confecionada apenas com alimentos produzidos no seu território. Quanto à coloração, predomina o tom esverdeado das favas e o dourado dos *quinhões*. O aroma é campestre forte com notas acentuadas a gordura frita, textura glicídica de algum modo pesada, o que resulta da gordura da confeção. Uma iguaria *divinal* preparada de forma simples apenas com quatro produtos da terra. Além disso, estamos na presença de um prato que, tradicionalmente, era executado somente com favas criadas no tempo certo e nos territórios de Mira, sendo obrigatoriamente descascadas à mão antes de entrarem no tacho que as acolhia durante a cozedura.

É uma iguaria transversal à região, mas preparada de forma diferenciadora, uma vez que só admite alimentos produzidos nos quintais de Mira. O visitante pode encontrar este produto sazonalmente nos restaurantes do concelho, embora a facilidade de usar favas congeladas o permita oferecer fora da época. Além disso, a sua divulgação é promovida pela Confraria dos Nabos e Companhia, servindo-a nos seus eventos oficiais.

Ingredientes

- 1,5 kg de batata nova
- 1,5 kg de favas
- 500 g de toucinho (só a parte branca)
- 1 chouriço
- 2 folhas verdes de alho

Preparação

Num tacho com água a ferver deitar as batatas e as favas, e temperar com sal. Depois de bem cozidas, escorrer a água e despejar o preparado para dentro de uma travessa de barro que o há-de levar à mesa. Enquanto as favas e as batatas estiveram a cozer numa frigideira (*péla*), à parte, colocar o toucinho, que fora salgado, cortado em pedaços pequenos, que se vai deixando fritar em lume brando, de modo a que a gordura derreta. Esta operação requer tempo, de maneira a que se obtenha no final o máximo de gordura líquida e a melhor crocância dos pedacinhos de carne utilizados (*quinhões*). Depois, com este preparado, ainda a ferver, regar bem as favas e as batatas. Finalmente, e antes de se levar à mesa, onde as pessoas inquietas o esperam, polvilhar este opíparo manjar com as folhas verdes de alho cortadas aos bocadinhos. Também se podem acrescentar ovos cozidos. O chouriço só entrava na receita nas casas de maior abundância.

Serve 6 pessoas.

Batatas de Mira Assadas na Areia

MIRA

Introdução

Num território constituído de areias profundas e soltas, que o vento por vezes sacode, não podia haver melhor forma de honrar o seu ventre senão devolver-lhe um dos mais abundantes frutos que dele brotam – a batata. Um pequeno côncavo de areia fina dunar basta para fazer uma fogueira e debaixo desta dispor a assar batatas pequenas de Mira. Não sendo uma iguaria que facilmente suba à restauração, é trazida aqui porque representa a relação forte que existe entre o homem mirense e a natureza que o envolve, além de simbolizar no limite o engenho de sobrevivência que lhe está inerente. É, ainda, uma iguaria, que traduz, em linguagem própria, a fragilidade humana: da terra surgimos, da terra comemos, à terra voltamos.

Esta iguaria tem dimensão regional, nomeadamente, nos concelhos vizinhos. A sua singularidade é evidenciada no facto de ser preparada diretamente no subsolo, sem que necessite de apoio de qualquer recipiente e utensílios de cozinha para se conseguir o melhor resultado final. São alimentos transversais à região, mas a diferenciação encontra-se no facto de não serem admitidos nesta iguaria outros tubérculos senão os colhidos em Mira.
O visitante pode encontrar esta iguaria apenas nos eventos gastronómicos organizados na região. Além disso, trata-se de um prato agora divulgado pela Confraria dos Nabos e Companhia e servido nos seus eventos oficiais.

Ingredientes

- 1 cabaz de batatas pequenas (roleiras)
- 1 l de azeite
- 6 dentes de alho

Preparação

Fazer uma fogueira numa concavidade dunar, deixando arder até que se consigam muitas brasas. Depois, puxar as brasas para o lado e fazer uma cova no centro da concavidade, onde se colocam as batatas. Tapar estas muito bem com a areia quente anteriormente arrastada, e colocar as brasas da fogueira por cima. Deixar bem tapadas entre trinta minutos a uma hora, dependendo do tamanho dos tubérculos. Quando estes estiverem bem assados, retirar da areia, dar um murro, regar com azeite e alho esmagado, ficando, assim, prontos a comer. Posteriormente, sobre as brasas, assar umas postas de bacalhau ou sardinhas (ou outro peixe do dia) para acompanhar com as batatas.
Esta receita serve 10 pessoas.

Migas ou Aferventado

LOUSÃ

Introdução

As Migas ou Aferventado representa um dos acompanhamentos mais usados nos territórios da Serra da Lousã plasmando um aproveitamento dos recursos naturais e por vezes de sobras de outras refeições, sobretudo no inverno, uma vez que abundam nessa época as couves, os nabos e as nabiças. Refira-se que muitas pessoas continuam atualmente a preparar esta iguaria acompanhada com peixe frito.

Os lousanenses tiveram sempre grande apetência para o cultivo de hortaliças. Por certo que esta tendência terá tido origem quando o vale lousanense se tornou regularmente cultivado e produtivo, no tempo pós reconquista e pré nacionalidade.

Até hoje, em todas as casas, da mais abastada à mais humilde, se cultivam hortaliças próprias de cada época. Entre muitas outras destaca-se a *couve serrana*. O nabo e a nabiça, as favas e, mais tarde, o feijão e o milho, tornaram-se condicionantes da alimentação das gentes da Lousã, a que se juntou o excelente e abundante azeite, obrigatório tempero principal. Esta base hortícola criou diversas sopas suculentas que a mulher ou a filha do trabalhador levavam em cestos cobertos por pano alvíssimo, à hora do atual almoço, ao local de trabalho, fossem trabalhadores rurais nas casas solarengas da vila ou na fábrica de papel do Penedo.

Estas sopas, chamadas de sopas *secas* ou *sopas de travessa*, levam no fundo da travessa uma camada de broa esfarelada, preferencialmente de milho, e sobre esta dispõem-se as hortaliças que são cozidas em panela destapada, justificando a designação *aferventado*, para desse modo a cozedura ser mais rápida e a hortaliça perder o amargo e manter a sua cor verde natural. É com este pequeno truque que se mantém inalterável o valor vitamínico das hortaliças. Ganhou também o nome de Migas da Lousã pelo migar da broa. E, claro está, tudo isto é regado com um excelente azeite extraído de azeitonas colhidas de oliveiras, cuja existência é secular na região da Lousã, tal como atestam os nomes de vários lugares denominados: *olival,* que praticamente todas as freguesias o integram na sua toponímia.

Resgatem-se as palavras de Louzã Henriques sobre esta iguaria: "Não! A cozinha popular é linear e simples como a água que se bebe. [...] No povo é simples. E, interrogando-me, por exemplo, sobre o que se come e porque se come, muito pouco se encontra. [...] Então, a culinária popular é muito simples. Faz-se aqui na nossa região, uma espécie de caldo verde, só que teve uma evolução engraçada. [...] De facto há uma coisa muito interessante que é uma modificação deste comer simples e do povo e que é engraçado que os Lousanenses não esqueceram – os "aferventados". Que é uma ligeira modificação desta velha técnica do comer e modificar o sabor das couves, do pão, da batatita, do que tem próximo, do que tem à mão e naturalmente regado com aquilo que tem à mão, o azeite. A velha gordura Mediterrânica de que até esta região é rica. Seria, creio eu, onde uma culinária popular, desta região, teria a sua matriz." (Henriques, 1989).

Ingredientes

- Feijão frade
- Batatas
- Couve serrana
- Azeite
- Sal
- Nabos ou nabiças
- Broa

Preparação

Este aferventado é preparado com feijão frade cozido com batatas às rodelas e couve serrana migada miudinha. Colocar numa taça onde se tem migado a broa. Escorrer o caldo e regar com bastante azeite. A mesma coisa pode fazer-se aplicando em vez de couve serrana, nabiças ou nabos. Pode também, em caso de preferência, misturar cabeças de nabo às rodelas.

DO GRÃO E DA FARINHA...

Trigo e milho transformados em farinha, pão, bolos e papas, a que acresce o arroz, eis os grãos que estão na base das propostas elencadas no presente capítulo. Quanto ao arroz, antes da chegada dos árabes à Europa, não era cultivado no território, mas importava-se do Indo, utilizado sobretudo com fins medicinais e na alimentação apenas para engrossar molhos (Cândido, 2016: 17). Na cultura antiga, o arroz é alimento da divindade e símbolo de fertilidade, daí a tradição de o lançar aos noivos, à saída da igreja, após a cerimónia do matrimónio. Embora conhecido e consumido no reino desde o século XIV, começa a ser utilizado com alguma regularidade a partir do século XVII e a sua larga difusão ocorreu apenas no século seguinte. Para além de oferecer uma versatilidade inquestionável a nível gastronómico, a sua elevada produtividade, o seu curto ciclo vegetativo e a fácil adaptação aos solos com águas abundantes tornaram-no um elemento e marca identitária de algumas áreas do território nacional (Cândido, 2016: 68). O receituário nacional evoca o arroz desde logo com *O Livro de Cozinha da Infanta D. Maria*. Este tratado de culinária apresenta receitas com a incorporação de arroz, mas não na forma que hoje entendemos, enquanto acompanhamento ou mesmo prato principal. A sua utilização em duas receitas é sugerida transformado em farinha de arroz e, ainda, na receita doce de Beilhós de Arroz que se preparam depois de cozer o arroz em leite e se levam a frigir em forma de bolinhos, semelhantes na forma aos beilhós. A incorporação do arroz aconteceu de forma crescente ao longo dos séculos. Desta feita, chegamos à atualidade com um receituário com muitas propostas de arrozes, enriquecidos com carnes, pescados, hortaliças e leguminosas, facilmente associados à dita cozinha tradicional portuguesa. O arroz carolino dos campos do Baixo Mondego veste tantas roupas quantas as que lhe queiram dar. No livro da gastronomia figueirense da década de setenta do século passado, no capítulo que aborda os costumes do concelho, são destacados quinze pratos de arroz tidos como típicos!

A comida nas zonas mais rurais é essencialmente determinada pela sazonalidade. O que a terra dá é o que vai à mesa. E, em muitas aldeias, as refeições pautam-se pela regularidade nos pratos escolhidos. Recordam os homens e mulheres mais idosos desta região a monotonia das refeições em tempos idos, marcadas pela pouca ousadia nos gastos associados à alimentação. Na última refeição do dia as Papas Laberças eram sempre um complemento muito apreciado e indispensável, sendo comum, no século passado, nas famílias que viviam do trabalho no campo, necessitando de pratos mais fortes, calóricos e nutritivos. Geralmente eram comidas ao jantar e basicamente consistiam numa sopa engrossada com farinha e fervida, acom-

panhada com broa e, por vezes, sardinha assada dividida por duas ou três pessoas e uma peça de fruta. Para além da manteiga de porco (banha), a gordura mais utilizada era o azeite, as mais das vezes de produção própria. O que sobrava destas papas era posteriormente passado numa sertã com um dente de alho e um fio de azeite. Tudo se aproveitava. Tradicionalmente eram confecionadas em panela de ferro e em fogueira branda, o que lhes conferia mais suculência. José Eduardo Mendes Ferrão em *Passeando pelas ruas de Coja* refere que esta iguaria constituía a ceia de Natal nas famílias mais pobres. Nuno Lisboa Ramos relata que "esta sopa cozinha-se na época das vindimas e no inverno, quando o frio aperta. É utilizada a couve lombarda, tronchuda ou coração de boi cortados muito finos (como para o caldo verde) farinha de milho, sal e azeite. Já no prato, a sopa deve ser regada com um fio de azeite e o caldo deve ser grosso" (Ramos, 2012: 110). Estamos, pois, perante duas preparações distintas. Nuns casos faz-se o aproveitamento de uma sopa convencional de feijão e hortaliças, noutras é uma preparação de raiz assente nas hortaliças e farinha de milho. No concelho de Arganil, o Rancho Infantil e Juvenil de Coja promove, desde 2006, a "Festa da Papa Laberça e do Carolo" contribuindo para a preservação deste prato.

Atualmente, o pão é um alimento dominante de norte a sul do território, com diversos empregos, não só como alimento primordial e básico, mas incorporado na confeção de diversos pratos, de cariz regional, com elevado reconhecimento pelas suas características gastronómicas em açordas, migas, ensopados, sopas, doçaria e uma multiplicidade de pães doces e salgados. O pão constitui uma das marcas identitárias mais relevantes e incisivas da cozinha nacional, regional e local. Amorim Girão lembra que "o pão – de trigo, de milho e de centeio – constitui a base da alimentação em todo o País" (Girão, 1941). No nosso território as suas variedades são imensas e obedecem a tipologias várias com versões mais básicas ou mais enriquecidas. A par dos pães e das broas, acrescentam-se as bolas e os folares. Numa entrada de um dicionário de 1881 pode-se ler "folar. Bolo. Fogaça. Bolo ou outro objecto que pela paschoa dão os padrinhos aos afilhados". É comum em terras transmontanas ao pároco ser ofertado o folar como descreve Aquilino Ribeiro em *Terras de Demo*: "recebia-se a visita pascal na casa de fora. Sobre a arca, atoalhada do mais puro linho apresentava-se o folar". Ernesto Veiga de Oliveira explica que o termo "folar" designa um certo tipo de bola, comum durante o ciclo pascal e que varia de acordo com as diferentes zonas do território, entre doces e salgados. No Sul do País, bem como nas Beiras e na Estremadura, temos o folar doce, em contraponto com o folar de Trás-os-Montes, onde o bolo da Páscoa é enriquecido com carnes variadas e diferentes fumeiros, numa versão salgada que rivaliza com os demais manjares pascais. O "Folar", com as suas características de oferenda,

depreende a “vontade de celebrar de uma forma propiciatória o ciclo de renovação que se anuncia. A partilha de abundância pressupõe a mesma generosidade que se espera da natureza. Sob a forma enriquecida de Folar, o pão torna-se assim um dos principais rituais da quadra pascal” (Moreira, 2002: 11). O implacável jejum quaresmal era, então, quebrado no domingo de Páscoa. Nas zonas rurais da margem sul do concelho da Figueira da Foz lembram o almoço desse santo domingo com carne de porco e grão-de-bico e ainda massa meada e os Folares. Em Vila Verde a tradição do Folar pressupõe uma técnica alternativa à coloração dos ovos para o remate. Para além da possibilidade de serem cozidos com casca de cebolas, acede-se ao mesmo efeito, usando café de cevada. No sábado de Aleluia, na freguesia do Bom Sucesso, coziam-se os folares da Páscoa com farinha de trigo enfeitados com ovos cozidos e trancinhas de massa, para ofertar aos afilhados no domingo de Páscoa. Preparavam, igualmente, “Pães de Cornos” com azeite para comerem na Pascoela. Estes pães eram esticados e a sua apresentação era semelhante a uma ferradura ou chifre. Com uma história distinta desta, mas com a mesma nomenclatura, temos o “Pão de Cornos” de Mortágua. São da Mealhada e de Vila Nova de Poiares as propostas de Folares que aqui se registam.

Arroz de Míscaros

PENACOVA

Introdução

O míscaro-dos-pinhais (*tricholoma equestre*) é um tipo de cogumelos que cresce nos pinhais, como o próprio nome faz adivinhar. Necessariamente, exige treino para os descobrir escondidinhos na terra e por baixo da caruma dos pinheiros. Trata-se de um produto selvagem que aparece no outono, muito dependente da humidade que só a chuva permite. Nascem de forma selvagem nos pinhais e tem de ser colhidos por quem possui experiência sobre a sua natureza e

características, uma vez que existem variedades muito tóxicas com perigo de envenenamento mortal. Para evitar que tal aconteça, a sabedoria popular manda que se coloque um dente de alho durante a cozedura como sinal de identificação – no caso de ali se encontrar um míscaro venenoso o alho fica escuro. Porém, sensatamente deverá ter-se todas as cautelas no seu consumo. Esta variedade de cogumelos silvestres comestíveis são verdadeiramente saborosos e permitem confeções variadas, sendo a mais tradicional em Penacova, com arroz. Na região colhem-se míscaros amarelos (*carquejeiros*) e míscaros pretos. Inicialmente surge o amarelo e depois o preto. A população destas terras deslocava-se habitualmente aos pinhais recolhendo cestos de míscaros que eram guisados e comidos com arroz. Representava uma atividade de fim-de-semana de muitas famílias logo após as primeiras chuvas de outono. Chegados a casa, os míscaros eram "amanhados" como refere o povo, isto é, tirava-se com uma faca afiada a pele do chapéu e raspava-se o caule, seguidamente eram bem lavados ficando prontos para serem cozinhados. Os míscaros eram, noutros tempos, considerados a carne dos pobres, funcionando como uma alternativa nutritiva para enriquecer o prato numa época em que os rendimentos eram escassos para adquirir carne. Atualmente os míscaros já não se encontram de forma abundante neste território, embora persista a tradição de os cozinhar, sobretudo o Arroz de Míscaros, que consiste num arroz malandro com míscaros e pedaços de carne de porco, em menor quantidade. Trata-se de um prato de outono, respeitando a sazonalidade do seu ingrediente principal.

A presente receita foi partilhada por Clarisse Gomes, proprietária do restaurante O Cantinho, em Penacova, seguindo a da sua avó. Além deste, encontra-se disponível em vários restaurantes locais e na maioria das casas de Penacova. A iguaria é igualmente valorizada e divulgada pelo município, sobretudo por ocasião do Festival Gastronómico Sabores da Terra promovido anualmente durante o mês de novembro, com o objetivo de promover os sabores tradicionais da região.

Ingredientes

- 50 g de arroz
- 200 g de míscaros
- 100 g de entremeada com costela
- 1 dente de alho inteiro (para usar como sinal de identificação)
- Salsa q.b.
- 1 cebola média
- 2 colheres de chá de pimentão doce
- 1 folha de louro
- 2 copos de vinho tinto
- Sal q.b.

Preparação

Lavar bem os míscaros para retirar toda a terra ou areia. Refogar uma cebola picada, com um dente de alho, azeite, salsa, louro e pimentão doce. Juntar a carne cortada em pequenos pedaços e deixar cozer. Pode deixar previamente marinar a carne, durante pelo menos uma hora com sal, vinho tinto, alho, louro e pimentão. Envolver tudo no refogado, deixar levantar fervura e juntar os míscaros. Mexer bem e adicionar o vinho tinto levando ao lume até evaporar o álcool. Deixar apurar. Juntar o triplo da água da quantidade de arroz que se pretende confecionar. Deve ser vigiado para resultar num arroz *malandro*.

Arroz de Fressura

PENACOVA

Introdução

Situando-se Penacova na zona serrana do baixo Mondego, nas encostas dos montes e perto das ínsuas do rio, cabras, ovelhas e carneiros, pastavam abundantemente. Assim, festa sem arroz de fressura e chanfana não era festa, surgindo nas principais etapas da vida como o nascimento, batizado, casamento festa da terra e ocasiões de convívio. Uma *rês* chegava para o gasto, tudo era aproveitado: a carne para a Chanfana, as tripas para o *burlhões* e as miudezas para o Arroz de Fressura. O mais comum no concelho de Penacova era confecionar este prato com fressura de cabra ou de ovelha. Era usual por todo o concelho, sobretudo nas casas onde se criava gado. O consumo coincidia habitualmente com o dia da *matança* ou nos dias seguintes, uma vez que o sangue do animal era um dos ingredientes principais deste prato. O Arroz de Fressura era, pois, um prato festivo, fazendo parte das ementas dos casamentos e das festas religiosas nas aldeias. Nestas datas matava-se a cabra ou a ovelha e as miudezas eram aproveitadas para confecionar a iguaria tão apreciada pelas gentes do concelho. Por ocasião de casamentos com poucos convidados, uma *rês*, cabra ou ovelha, era quanto bastava para servir os comensais. Preparava-se uma caçoila ou duas de Chanfana e com a fressura preparava-se um grande prato de Arroz de Fressura. Na sopa não podia faltar um pouco de toucinho e nabiça que a tornavam um prato robusto e saciante.

Assumindo a risco de se tratar de um prato em vias de extinção, atendendo à natureza das carnes e à utilização do sangue, ainda é possível degustar esta iguaria em alguns restaurantes locais, nomeadamente n' O Cantinho, em Penacova, cuja receita foi partilhada pela sua proprietária, Clarisse Gomes, seguindo a da sua avó. Contudo, é tipicamente um prato consumido em casa.

Ingredientes

- 50 g de arroz
- 100 g de fressura de porco, ovelha ou cabra e outras miudezas: bofe, fígado, "véu", coração e sangue
- 100 g de sangue
- Azeite q.b.
- 1 folha de louro
- 1 dente de alho
- ½ cebola picada
- Pimentão doce q.b.
- Orégãos e Salsa picada q.b.
- 500 ml de vinho tinto

Preparação

Picar uma cebola e um dente de alho. Acrescentar um pouco de azeite, pimentão doce, louro, salsa e orégãos e deixar a alourar. Entretanto, cortar em pequenos pedaços a fressura e a outras miudezas. Misturar com uma folha de louro, uma ponta de salsa e o vinho tinto. Deixar cozer tudo muito bem aproximadamente 45 minutos. Juntar água. Quando levantar fervura adicionar o arroz e colocar tudo a cozer. Quando o arroz estiver meio cozido, acrescentar o sangue previamente cozido e envolver tudo. Deixar apurar e servir.

Papas de Arroz

MONTEMOR-O-VELHO

Introdução

De textura mole e cor branca proporcionada pela alva farinha, estas papas eram confecionadas antigamente por altura das mondas, no Baixo Mondego. Mondar os campos de arroz era uma tarefa manual para preparar a terra para a próxima sementeira. Era costume as mulheres confecionarem as papas de arroz e apresentarem-nas ao grupo das mondadeiras, como símbolo de tarefa terminada. Recebia-se o momento como um festim e o rancho de mulheres sentava-se à volta da taça das papas para as comer. A última colherada de papas que fosse tirada por uma mulher, significaria que seria a mulher "honrada". Atualmente, esta receita caiu em desuso e só as pessoas mais antigas do concelho mantêm o hábito de as confecionar.
De resto, a receita que aqui deixamos foi gentilmente cedida por uma antiga mondadeira dos campos de arroz.

Ingredientes

- 2/5 chávenas de água
- 1 chávena de arroz
- 1 pitada de sal
- Casca de 1 limão
- 1 chávena de leite
- 500 g de farinha
- 500 g de açúcar

Preparação

Colocar a água a ferver num tacho com a casca do limão, o sal e o arroz. Deixar cozer o arroz muito bem. Se for necessário acrescentar mais água. Quando estiver cozido, retirar toda a casca do limão. Ao lado, preparar a farinha bem batida e dissolvida no leite, formando assim uma papa a qual se irá adicionar aos poucos ao arroz já cozido na panela, mexendo sempre. Deixa-se cozinhar. Por fim e depois de algum tempo de cozedura deste preparado, juntar o açúcar. Mexer sempre e após alguns minutos, depois de verificar se o arroz está bem macio e cremoso, retirar para um prato alto, a fim de ser comido à volta. Polvilhar com canela e está pronto a ser servido.

Papas Laberças

CONDEIXA-A-NOVA

Introdução

Sendo Condeixa-a-Nova de antigamente uma zona rural de fracos recursos, a base da alimentação da sua população era a sopa de feijão com hortaliça. Quando a quantidade disponível não era suficiente para alimentar toda a família havia que encontrar uma solução, passando esta por juntar um pouco de água e farinha de milho, transformando, assim, a sopa numa papa mais consistente.
As Papas Laberças eram então acompanhadas por azeitonas, sardinha assada ou frita e, muitas vezes, somente por uma golpada de azeite, produto abundante no concelho.
Trata-se de um aproveitamento da sopa tradicional da maioria das casas da classe rural subsidiário da existência de farinha de milho em todos os lares, por ser o milho o cereal de maior cultivo no concelho e que todas as famílias utilizavam para cozer a broa. Serviam-se diretamente da panela para o prato. Atualmente, ainda é possível degustar esta iguaria em alguns restaurantes locais, nomeadamente no restaurante Luz & Vida, em Condeixa-a-Nova. Contudo é tipicamente um prato consumido em casa.

Ingredientes

- 1 l de sobras de sopa de feijão com hortaliça
- 100 g de farinha de milho q. b.
- Água q.b.
- Azeite q.b.

Preparação

A qualquer resto de sopa de feijão com hortaliça juntar, pouco a pouco, farinha de milho, peneirada para não encaroçar, até formar uma papa. Se for necessário e se a sopa estiver muito espessa, acrescentar um pouco de água. Deixar ferver com uma golpada de azeite, mexendo sempre até cozer a farinha. Servir simples, com azeitonas ou com sardinha assada ou frita.

Papas Laberças

TÁBUA

Introdução

Apresentando uma cor verde escura, um aroma amargo e uma textura cremosa, as Papas Laberças deste concelho distinguem-se das convencionais papas de aproveitamento de sobras de sopa. São confecionadas de raiz, com os ingredientes básicos associados a elas: a farinha de milho e a hortaliça, sobressaindo a simplicidade da confeção, o corte fino do nabo ou da couve e a textura cremosa.
Este prato tem uma forte ligação a uma época marcada por dificuldades e carências de vária ordem, dependendo a maioria das famílias rurais dos produtos que produziam e com que alimentavam as famílias.
Não sendo alvo de comercialização ou disponível na restauração, apenas se confeciona em algumas casas particulares. Atualmente, pode considerar-se em extinção pelo desconhecimento da comunidade mais jovem que não aprendeu a sua confeção.

Ingredientes

- 1 molho grande de nabo tenrinho ou nabiças tenrinhas
- Água
- 1 chávena de farinha de milho
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 dente de alho
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.
- Vinagre (facultativo)

Preparação

Migar o nabo tenrinho, como para o *caldo verde* e lavar bem. Colocar uma panela ao lume com água, com azeite e um dente de alho. Quando estiver a ferver acrescentar o nabo. Depois de bem cozido, retirar para uma tigela parte da água e deixar arrefecer. De seguida, acrescentar duas ou três colheres de farinha de milho. Juntar o preparado à panela com os nabos e mexer bem, deixando ferver um bocadinho. Se ficar ralo, acrescentar um pouco mais de farinha, mexendo sempre. Depois de cozinhadas, podem ser temperadas com vinagre.

Papas

MORTÁGUA

Introdução

Desde tempos imemoriais, o Homem serve-se dos cereais como alimentação. A farinha de milho sempre esteve presente na cozinha dos portugueses e essencialmente na mesa das famílias mais pobres. Nos dias frios de Inverno, as Papas regadas com azeite caseiro e acompanhadas de sardinhas assadas eram a garantia de mais uma refeição a baixo custo para uma família.
As Papas eram confecionadas em panelas de ferro, com o lume por baixo, nas lareiras antigas e eram consumidas essencialmente no inverno. Em tempos de marcada escassez, este prato constituía o principal sustento da família que transformava o milho em farinha no moinho da aldeia e colhia os nabos nos campos. Nas casas mais abastadas era acompanhado com sardinha salgada ou bacalhau. A receita original é preparada com folha de nabo, no entanto, pode ser usada couve em alternativa.
Atualmente, as Papas com Sardinha Assada, ementa que acompanha a história das famílias, é prato por excelência que marca o momento de encontro de famílias e amigos nas festas populares do concelho. São, igualmente, produzidas pelas associações locais em momentos pontuais. A comunidade continua a preparar este prato nas suas casas, reforçando a tradição e perpetuando os hábitos alimentares de tempos recuados, mas que permanecem como herança patrimonial.

Ingredientes

- 300 ml de água
- 1 chávena de chá de azeite
- 5 dentes de alho picado
- 2 folhas de louro
- Sal q.b.
- Banha de porco q.b.
- Farinha de milho branco
- 1 molhada de folha de nabo migadas finas (como o caldo verde)

Preparação

Colocar água numa panela com o azeite (meia chávena), alho picado e o louro. Deixar ferver cerca de 10 minutos. Juntar as folhas do nabo. Depois de cozidas, colocar a farinha de milho branco, mexer bem para não embolar e juntar o restante azeite. Mexer sempre até cozer a farinha e a colher de pau se segurar no meio da panela. Esta é a melhor forma de aferir a consistência adequada.

Pão da Mealhada

MEALHADA

Introdução

Conhecido também por Pão Regional da Mealhada ou Coroa, é o pão típico da cidade da Mealhada. Na côdea destacam-se quatro bicos característicos, resultado de dois golpes em cruz feitos com tesoura, quando o pão está já tendido e que é uma das características que nos permite reconhecer imediatamente este tradicional pão. Não se apresenta tarefa fácil identificar com precisão a sua origem, reconhecendo, porém, que se trata de um legado gastronómico que foi sendo aperfeiçoado por padeiros ao longo dos tempos. De acordo com a tradição, pensa-se que começou por ser feito a partir das farinhas mais grossas que resultavam da moagem do grão, devido ao custo inferior em relação às farinhas finas de primeira categoria. A sua utilização conferia ao pão consistência mais densa e de coloração mais escura. O fermento usado era proveniente de "massa velha", isto é, de alguma massa que tinha restado da fornada anterior. O forno era aquecido a lenha e, depois de retirada a borralha, era colocado o pão a cozer. Nos dias de festa, sempre que se assava um leitão, primeiramente era cozido o pão, no mesmo forno, sempre aquecido a vides ou cepas velhas. Nas aldeias do concelho, nesses dias de forno, comia-se habitualmente barrado com manteiga, logo à saída do forno, sendo um regalo sentir a manteiga a derreter em tão tenra massa.
Atualmente, este célebre pão é uma das 4 Maravilhas da Mesa da Mealhada, levando muitas pessoas a saírem da sua rota para comer uma boa sandes de leitão ou, simplesmente, levando-o para suas casas. Fabricado e comercializado nas tradicionais padarias do concelho, encontra-se disponível ao longo do ano.

Ingredientes

- 1 kg farinha de trigo tipo 65
- 10 a 15 g de sal
- 750 ml de água
- 20 a 30 g de fermento

Preparação

Peneirar a farinha para um alguidar de barro - amassadeira. Abrir um buraco no meio, colocar o fermento (levedura) e depois a água previamente temperada com sal. Envolver lentamente a farinha com a água, ao mesmo tempo que se desfaz o fermento. Virar e bater a massa várias vezes até formar uma massa homogénea. Este processo deve ser realizado durante 15 a 20 minutos. Antes de colocar a massa a levedar deve fazer-se uma cruz na mesma e dizer:

"S. Mamede te levede
S. Vicente te acrescente
Deus te ponha a virtude
Que da minha parte fiz o que pude"

Polvilhar com farinha e cobrir com tendal e cobertor, deixando-a levedar cerca de duas horas. A massa está lêveda quando, ao levantar, fica rendada. Tender o pão, cortar em porções, que não devem exceder 100 g, colocar em tabuleiros forrados com tendal e polvilhar com farinha. Entretanto, o forno deve ser aquecido com vides. Depois de ardidas, retirar o brasido e a borralha do lar do forno. Colocar os pães na pá polvilhada, dar dois cortes em cruz com uma tesoura e levar ao forno até 15 minutos. Depois de cozidos retirar do forno com a pá.

Escarpiada

CONDEIXA-A-NOVA

Introdução

As Escarpiadas fizeram parte da alimentação dos nossos antepassados, especialmente durante as épocas festivas. São conhecidas pelos sabores característicos da região e pela textura particular: ao crocante da crosta dourada sucedem as várias camadas sumarentas de recheio, fazendo lembrar as paisagens das zonas escarpadas (tal como sugere o nome - escarpiada), abruptas e ladeirentas que constituem o concelho e integram a Serra de Sicó.
É a Lino Pedro Augusto que se atribui a confeção mais antiga da receita original da Escarpiada. Se-

gundo D. Maria Augusto, natural de Condeixa, o doce era produzido na padaria do seu avô - Biju, onde atualmente se situa a pastelaria Alidoce, no centro da vila -, e a receita terá mais de 100 anos. Apesar de pouco se saber acerca da origem secular deste doce, cuja receita tem passado oralmente de geração em geração, os locais referem que, antigamente, as padarias e pastelarias confecionavam esta iguaria em tamanho de pão grande, para ser cortado à fatia. Era cozida e servida em caçoila de barro. O seu interior teria muitas camadas de recheio e, por fora, apresentava-se estaladiça e dourada, pelo efeito do calor sobre a canela, o açúcar e o azeite que a torrava. Dada a facilidade da sua produção, muitas senhoras preparavam as Escarpiadas em casa e levavam-nas aos padeiros para que as cozessem, logo após estes profissionais terminarem a cozedura das fornadas diárias de pão. Também havia quem comprasse a massa do pão na padaria e com ela as confecionasse, em casa, com o tamanho desejado.

Desde a segunda metade do século XX, este *ex-libris* da gastronomia local é confecionado num formato mais pequeno, em doses individuais, equivalentes a um pão de bico, o que confere uma melhor comercialização.

A Escarpiada encontra-se disponível em padarias, pastelarias, cafés e lojas regionais ao longo de todo o ano. Pode ser servida também na hotelaria e restauração da região durante todo o ano.

Ingredientes

Para o pão:

- 1 kg de farinha T65
- 650 ml de água
- 40 g de levedura fresca
- 12 g de sal
- 10 g de melhorante

Para o recheio:

- Açúcar amarelo q.b.
- Canela q.b.
- Azeite da região q.b.

Preparação

Colocar os secos da receita do pão numa estanca. Incorporar água bem fria, aos poucos, e amassar. A 5 minutos do fim da amassadura incorporar a levedura fresca. Amassar até obter uma massa lisa e enxuta. Deixar repousar 10 minutos. Para as Escarpiadas pequenas, de tamanho comercial, a massa deve ser pesada e separada em pedaços, com cerca de 50 a 55 g cada. Estender a massa na banca, polvilhada previamente com açúcar amarelo e canela. Sobre a massa, untar bem com azeite da região e polvilhar com bastante açúcar amarelo e canela, fazendo pressão para este recheio se entranhar na massa. Dobrar a massa em livro. Polvilhar e untar novamente com mais azeite, açúcar amarelo e canela e voltar a dobrar em livro. Repetir a ação com o azeite, o açúcar amarelo e a canela e colocar no tabuleiro do forno, com as abas voltadas para baixo. Pincelar o topo com mais azeite e polvilhar com açúcar amarelo e canela, cobrindo a massa. Deixar repousar e levedar cerca de 30 minutos num tabuleiro ou em estufa, a cerca de 40ºC. Levar o tabuleiro a cozer a 220-230ºC (2-2-2) até começar a alourar. Quando estiver quase no fim da assadura, virar para assar bem a base e, no final, voltar a virar e a regar com um pouco do molho existente no tabuleiro. De realçar que as Escarpiadas não se querem ensopadas no molho libertado, mas sim bem recheadas, bem cozidas, crocantes e luzidias.

Carolos Amargos e Doces Tradicionais

TÁBUA

Introdução

A Festa dos Carolos começou por se chamar *A Festa do Bodo* há cerca de 90 anos. A miséria reinava tanto em Vila Nova de Oliveirinha como nas terras circundantes. Maria Augusta da Fonseca, senhora com grande poder social e económico, procurou aliviar a pobreza da comunidade preparando Carolos no pátio de sua casa, pelo menos uma vez ao ano. Os Carolos eram benzidos no adro da igreja e distribuídos ao povo de Vila Nova de Oliveirinha, sempre no dia 8 de maio ou na semana imediata. A oferta era feita em louvor de São Miguel, a quem se rogava que, no ano seguinte, os campos fossem férteis e a produção abundante. A festa realiza-se, desde essa altura,

sempre no mês de maio, porque era também o período em que os bens alimentares escasseavam na casa da população. Após a morte de Maria Augusta, a festa deixou de se realizar, sendo retomada anos depois pela mão da sua empregada Florinda. Durante algum tempo voltou a cair no esquecimento e foi resgatada em 1969, agora pela iniciativa de um grupo de rapazes e raparigas da povoação. As possibilidades económicas deste grupo eram poucas, tendo os mesmos recorrido à ajuda de José Leal Branco, emigrante e proprietário da fábrica de cerveja Cuca, em Angola. Uma vez mais a festa caiu em desuso depois do falecimento do empresário. Anos mais tarde, os Bombeiros Voluntários de Vila Nova de Oliveirinha, através do seu comandante Antenor Marques Melo, responsabilizaram-se pela continuação da tradição que se mantém até hoje. Os Carolos são confecionados no Quartel e levados em tabuleiros para a Igreja. Depois de benzidos são novamente levados para o Quartel em procissão e distribuídos pelos habitantes.

Há 50 anos esta iguaria era consumida em casa e tratava-se do Carolo simplesmente cozido, com cebola e com azeite, acompanhado com chouriço de bofe ou com bacalhau. Hoje, na Festa dos Carolos, são duas as especialidades que se apresentam: o Carolo Tradicional e o Carolo Doce, este preparado com açúcar e leite, e polvilhado com canela.

Para melhor homenagear a tradição foi criada a "Confraria dos Carolos" que tem nos seus estatutos a organização da Festa caso algum dia os Bombeiros não a possam realizar, salvaguardando, desta forma, a sua continuidade.

Ingredientes

Carolo Tradicional:

- Milho moído com o grão semelhante ao arroz
- Água q.b.
- Cebola q.b.
- Azeite q.b.
- Chouriço de bofe ou bacalhau

Carolo Doce:

- Milho moído com o grão semelhante ao arroz
- 1,5 kg de carolo
- 10 l de leite
- Leite magro q.b.
- Açúcar q.b.
- Canela q.b.

Preparação

O Carolo Tradicional é cozido com cebola e azeite e depois acompanhado com chouriço de bofe ou com bacalhau.

O Carolo Doce deve ser confecionado com leite magro e mexido cerca de três horas em lume brando.

Bolo de Cornos

MORTÁGUA

Introdução

O Bolo de Cornos, também conhecido por Bolo de 24 Horas ou Bolo Doce de Páscoa é o doce mais característico do concelho de Mortágua, integrando-se a sua confeção nas tradições ancestrais de Celebração da Páscoa por estas Terras. Idêntico ao tradicional Folar da Páscoa, não pode faltar aquando da visita Pascal para o ritual de "beijar o Senhor. Tradicionalmente é também um produto associado à saudade e remetido por familiares aos seus entes queridos, residentes no estrangeiro e iguaria integrante do ritual de casamento. A expressão *Vamos tirar os bolos*, que atualmente se designa por *Despedida de Solteiro*, está filiada à véspera do casamento. Nesse dia, os pais dos noivos retiravam os bolos do forno e partilhavam com quem aparecesse.

No dia do enlace matrimonial ofereciam a todos os que, num gesto de felicitação, iam atirar flores aos noivos. Os *esposados* eram compostos por pétalas de flores, folhas de oliveira e trigo que simboliza, respetivamente, a festa, a paz e a fartura.
A originalidade do nome deste bolo advém da sua apresentação em forma de *corno* e do facto de, em tempos idos, os bolos serem confecionados com fermento tradicional e demorarem cerca de 24 horas na sua confeção, também por isso conhecidos como Bolo 24 Horas. Trata-se de um bolo amassado, em alguidar de barro vidrado, por mãos sábias, repleto de segredos guardados de geração em geração, incluindo rituais como *dar abas* à massa, cortar e colocar no tendal, dobrar os bolos e dar-lhe a forma de *corno* já sobre a folha de couve *porqueira* em que irão na pá ao forno de lenha. O lastro do bolo fica marcado pela folha de couve porqueira e faz um consórcio perfeito com queijo da serra e Vinho do Porto.
Faz parte da mesa dos mortaguenses e em todas as povoações há sempre alguém que o sabe preparar e que pontualmente faz uma fornada. Este produto é comercializado ao longo do ano e encontra-se disponível no mercado municipal, nas padarias e em alguns restaurantes.

Ingredientes

- 1 kg de farinha sem fermento
- 9 ovos
- 300 g de açúcar
- 100 g de manteiga de vaca com sal
- 1 fio de azeite
- 1 fio de vinho do Porto
- 1 colher de chá rasa de sal
- 1 colher de chá rasa de canela
- Raspa de 1 limão
- 50 g de fermento de padeiro
- Folhas de couve untadas com azeite

Preparação

Dissolver o fermento com o sal em água morna. Num tacho, em lume brando, derreter a manteiga e deixar repousar. Num alguidar colocar os ovos, o açúcar, a raspa do limão, a canela, o azeite, o vinho do Porto, e depois o fermento e a manteiga derretida e arrefecida para não cozer os ovos. Misturar todos os ingredientes, e por último acrescentar a farinha, e amassar, com os punhos, até obter uma massa espessa que ao fazer foles estará pronta, para levedar. Tapar com um lençol branco e um cobertor. Com a massa pronta a levedar, fazer a seguinte reza:

"Eu te peneirei, eu te amassei, eu te fiz o que pude , São levede te levede, São Crescente te acrescente, Nossa Senhora te ponha abertura, que eu te fiz o que pude"

Depois de levedar, moldar os bolos e estender num tabuleiro. Antes de se colocarem no forno a lenha, previamente aquecido, sobre a colher do forno coloca-se uma folha de couve *porqueira* untada com um pouco de azeite. Colocar o bolo sobre a folha de couve. O forno de lenha deve estar aquecido, não tanto como para o pão ou broa. É habitual usar a técnica da folha de papel para aferir a temperatura. Se arder de imediato deve deixar-se descair o forno. Retirar do forno e ainda quentes, untar com azeite.

Bolo das Alhadas

FIGUEIRA DA FOZ

Introdução

Cardoso Martha, no início dos anos 40 do século passado, refere-se ao Bolo das Alhadas caracterizando-o como uma "espécie de aloirado folar, que vos entremostrará uma nesga das divinas ambrosias, se lhe derdes por acólito um cálice de bom vinho generoso". Mais acrescentava que "daquele pitoresco povoado concelhio diariamente descem à cidade, cavalgando nas suas montadas, as vendedeiras aldeãs, carreando a famosa guloseima, que tão apreciada e gabada é pelas gentes da Figueira e por quantos aqui veem e teem ensejo de com ela se regalar". (Martha, 1941).
Outros autores locais lhe prestam homenagem: "Nas Alhadas [...] se encontram sortidos regalos: as tortas de broa de milho caldeado com trigo, e condimentadas com passas de uva, nozes e pinhões. Bolos loiros amarelinhos como sóis, feitos de trigo e ovos. E umas rosquilhas de azeite que são uma maravilha". (Esteves, Pinto, 1959).É das mãos de Maria do Céu Biscaia Leitão Oliveira e de meia dúzia de colaboradores que continuam a sair as broas, bolos e rosquilhas de azeite que colocaram as Alhadas na boca de quantos se interessam e apreciam os sabores genuínos desta arte.
Foi com *Leonor das Alhadas* ou *Leonor dos bolos* (Dona Catarina Leonor Lopes Silva), afamada padeira já falecida, que Maria do Céu, sua sobrinha, se estreou nesta confeção e lhe deu continuidade.
Maria do Céu insiste na fórmula, iniciada naquela casa há mais de meio século, de fazer tudo manualmente, fugindo da industrialização daquele produto e igualmente da revenda, para que o mesmo não seja desvirtuado. A receita, essa, fica com ela e com as colaboradoras. A que aqui se regista é usual em muitas casas das famílias desta freguesia figueirense.
O Bolo das Alhadas é comercializado nos mercados e algumas padarias do concelho e no local de fabrico - casa e forno particulares – na rua do Ateneu nas Alhadas.

Ingredientes

- 1 kg de farinha
- 300 g de açúcar
- 5 ovos
- Raspa de 1 limão
- 50 g de manteiga derretida ou 100 ml de azeite
- Canela q.b.
- 50 g de fermento de padeiro
- Água ou leite morno para dissolver o fermento
- 1 pitada de sal

Preparação

Misturar a farinha, o açúcar, a raspa de limão e a canela em pó. Fazer um buraco e colocar os ingredientes líquidos misturados. Amassar muito bem e deixar a massa levedar em local aquecido cerca de duas horas ou dobrar o volume. Formar os bolos e levar ao forno de lenha cerca de meia hora.

Bolo de Ançã

CANTANHEDE

Introdução

Trata-se de um bolo tradicional, que se confeciona em Ançã há mais de 100 anos. O bolo é redondo, sem recheio, com um efeito tipo crista por cima, com cerca de 400 gramas cada. Tem uma textura suave, não é muito doce e a massa, de coloração amarela pálida, é levemente aromatizada com casca de limão. Enquadra-se na família dos folares doces, com forte tradição na época de Páscoa. É pouco doce e apresenta alguma durabilidade

A origem do Bolo de Ançã perde-se no tempo, tendo o segredo do seu fabrico sido transmitido

de pais para filhos. O bolo é de confeção simples, com ingredientes vulgares, mas de reconhecida qualidade, e tem como base um processo artesanal de fabrico. Este método, mantido durante gerações de boleiras, tornou-o num produto tradicional dessa Vila, conhecido e apreciado sobretudo na Beira Litoral. Há muito que os viajantes e os turistas os compram às boleiras que, com os seus açafates recheados de bolos dourados, se tornaram uma imagem típica da Vila, sendo também presença habitual em mercados e feiras. Este bolo recolhia admiradores também de Lisboa, "que no regresso à Capital levam os carros carregados da explêndida lambarice", conforme testemunho de Jaime Cortesão, no ano de 1933. O Bolo de Ançã é vendido local e regionalmente, durante todo o ano. Em Ançã existem várias produtoras de Bolo de Ançã que fabricam e comercializam esta iguaria em suas casas, em dias certos. A venda é feita localmente, em casa das produtoras e noutros locais, fora de Ançã. A Junta de Freguesia de Ançã lidera o processo de certificação do produto, partilhando, pela voz do seu presidente, Cláudio Cardoso, a receita que aqui se regista.

Ingredientes

- 1 kg de farinha tipo 55 (ou 65 – quanto mais grossa menos água leva)
- 10/12 ovos
- 200 g de margarina
- 325 g de açúcar
- Raspa de limão q.b.
- Sal q.b.
- 30 g de fermento de padeiro
- Água q.b.
- Ovo para pincelar antes de ir ao forno e depois de levedar

Preparação

Desfazer o fermento na água e incorporar na farinha, deixando repousar uns minutos. De seguida adicionar o açúcar, os ovos, o sal e a raspa de limão e, por fim, a margarina derretida. Depois dos ingredientes misturados, na cadência certa e com as voltas necessárias a dar à massa para atingir a consistência necessária e desejada, fica a levedar até esta estar no ponto. Após levedar, cortar a massa em porções para o tamanho/peso final do bolo a produzir. Cada porção é sujeita ao processo de "tender" criando uma "bola", puxando a massa sempre no mesmo sentido, de fora para dentro, rodando-a até obter um aspeto mais ou menos esférico. Esta fase depende inteiramente do saber fazer, quer pela avaliação das condições climáticas, que podem influenciar a maturidade da massa, quer pelo adestramento manual necessário para garantir a forma final que a carateriza, nesta fase. À medida que se vai tendendo, colocar os bolos no tendal/tabuleiro, onde continua o processo de levedar final. O forno a lenha, previamente aceso, deve estar preparado para receber os bolos. Antes de entrar no forno, cada bolo é pincelado com ovo, para dar brilho e cor característica do bolo, entrando de seguida no forno. Quando a massa ganha a consistência certa, os bolos são retirados do forno e, à mão são feitos cortes na parte superior da circunferência. O rigor e sapiência do corte é essencial para a forma do Bolo de Ançã e como se comporta na restante cozedura. Esta é uma operação de grande importância, pois deste processo depende o aspeto físico característico do Bolo de Ançã. Os bolos retornam ao forno até estarem devidamente cozidos. Retirar os bolos do forno, limpar e degustar.

Arrufada de Coimbra

COIMBRA

Introdução

Coimbra é a *Pátria das Arrufadas,* sendo este o bolo mais afamado da cidade. Considera-se Arrufada de Coimbra o produto resultante da junção de farinha, açúcar, ovos, manteiga, leite, sal, fermento e canela, elaborado pelo modo de produção tradicional no Concelho de Coimbra.

A Arrufada de Coimbra consiste numa espécie de pão doce ou bolo lêvedo de formato redondo, cuja origem conventual está documentada. Depois de enfeitada e pincelada com ovo, vai ao forno, adquirindo um tom dourado característico.

Este doce continua, nos dias de hoje, a conquistar pela sua simplicidade e leveza. Feito da forma genuína, sem recurso a conservantes, *melhorantes* ou qualquer tipo de aditivos, tem a particularidade de nos transportar até às cozinhas das religiosas, ou às das nossas avós que nos bafejavam com os seus inconfundíveis aromas.

A característica mais diferenciadora da Arrufada de Coimbra e que a distingue é a sua decoração feita em massa alva e que vai desde uma simples argola até aos mais variados enfeites com motivos da inspiração das *enfeitadeiras* de outrora (mulheres que, no ciclo de fabrico, executavam apenas a função de decorar/enfeitar a arrufada).

Assim, pode apresentar uma decoração mais singela ou mais pretensiosa. É frequente encontrar vários rendilhados, bem como motivos de inspiração religiosa ou da natureza, tais como: cruzes, flores, passarinhos, estrelas, frutos, entre outros.

A história da arrufada está intimamente ligada ao Convento de Santana, comunidade que as confecionava em grandes quantidades, a julgar pelas referências encontradas nos manuscritos. Aquando

da extinção das ordens religiosas, muitas das mulheres que, sem professarem a ordem, auxiliaram as freiras nas suas tarefas de cozinha, revelaram o seu saber fazer, perpetuando-o até aos nossos dias. Através dos referidos manuscritos, percebemos que, por alturas da Páscoa, as religiosas registam com mais frequência a confeção destas iguarias, ou seja, estava associada a certas ocasiões festivas.
Esse legado à cidade constata-se, por exemplo, numa descrição, do século XIX, sobre o seu comércio na Praça de Sansão. Assim, no sábado de aleluia, *fofas e apetitosas*, eram vendidas em tabuleiros forrados com toalhas de Almalaguês, à cabeça das tricanas que vinham dos arredores animar a cidade com os seus trajes característicos e os seus pregões.
Coimbra ficou famosa pelo pregão das arrufadas no cais da estação velha e na sua venda de porta em porta. Ainda hoje, grupos etnográficos continuam a vendê-las em reposições etnográficas, mormente, na Feira dos Lázaros.
A notoriedade histórica da Arrufada de Coimbra resulta da sua relação com a cidade, quer seja diretamente com o povo, com os estudantes e com os poetas. É este legado que pretendemos defender, preservando a sua origem e genuinidade, enaltecendo sempre a reputação deste produto como um *ex-libris* de Coimbra, patente nestes versos que a tradição popular nos revela.

Saborosas arrufadas
É comer chorar por mais,
São feitas e amassadas
Entre suspiros e ais.

Ó Senhor uma arrufada
Diz sorrindo a vendedeira,
E a gente fica encantada
Logo a pensar na doceira.

Toda a gente as aprecia
Basta provar uma vez,
Tem a fama e a doçura
Do bom doce português.

Após um período de algum esquecimento, foi realizado um levantamento dos patrimónios doceiros de Coimbra. O fabrico e o comércio da Arrufada de Coimbra reativaram-se, havendo hoje maior oferta e procura.
Tendo sido um doce finalista das "7 Maravilhas Doces de Portugal (2019)", o seu consumo e comércio, aumentou significativamente. A Arrufada de Coimbra já tem o registo de Marca Coletiva de Associação (MCA).
É confecionada nas pastelarias que integram a Associação de Doceiros de Coimbra - ADOC, seguindo receituário que resultou de pesquisa histórica e está à venda, durante todo o ano, nas pastelarias que integram essa associação. Também pode ser vendida *online,* através do *site* das respetivas casas comerciais.
Por alturas da reposição de mercados tradicionais, como é o caso da Feira dos Lázaros e da Festa da Arrufada, é comercializado por grupos etnográficos.

Ingredientes

- 1 kg de farinha
- 250 g de açúcar
- 5 ovos
- 100 ml de leite
- 1 colher de chá fermento padeiro
- 1 colher de chá de canela
- 125 g de manteiga derretida

Preparação

Peneirar a farinha para um recipiente grande, onde é deitada uma colher de fermento padeiro, um decilitro de leite ligeiramente aquecido, os ovos e 250 gramas de açúcar. Mexer esta massa até ficar bem ligada e se for necessário acrescentar um pouco de leite. Em seguida, juntar uma colher de chá de canela e 125 gramas de manteiga derretida. Depois de tudo bem mexido envolver o recipiente com um cobertor, colocar o mesmo num local ameno e deixar levedar durante 24 horas. Passado um dia, forrar um tabuleiro com papel vegetal, untado com manteiga, onde é disposta a massa moldada, em forma de bolas. Estas são enfeitadas na parte superior com pequenos desenhos (coroas, flores, corações, etc.), feitos em massa de pão alvo. São deixadas a levedar durante aproximadamente uma hora e levam-se a cozer em forno quente.

Folar

VILA NOVA DE POIARES

Introdução

O Folar de Poiares é o doce mais representativo da Páscoa em todo o concelho. Atualmente está vulgarizado e acessível ao longo de todo o ano. No passado tinha grande significado religioso, nomeadamente como prenda, o célebre folar, pelos padrinhos aos afilhados nas festividades pascais. Hoje em dia não são colocados os ovos no topo, embora no passado os ovos estivessem presentes e com cores variadas como vermelhos ou azuis, obtidas por técnicas naturais na sua cozedura.
Trata-se de um bolo de formato oval, com o exterior de cor amarelo escuro e o interior amarelo pálido. O seu aroma é doce e perfumado com uma textura macia e aveludada. Deverá ser cozido em forno a lenha e encontra-se disponível e comercializado ao longo de todo o ano nas padarias, pastelarias e supermercados do concelho.

Ingredientes

- 1 Kg farinha de trigo
- 7 Ovos
- 1 dl de leite
- 350 g açúcar
- Aguardente (1 colher de sopa)
- Raspa de 1 limão
- 1 pitada de Sal
- Azeite (1 colher de sobremesa)
- Manteiga (1 colher se sopa)
- 50 g fermento de padeiro

Preparação

Misturar bem todos os ingredientes (tendo em conta que cada quilo de farinha é equivalente a 7 ovos e 350 gramas de açúcar). Amassar tudo muito bem e levedar durante algumas horas. Aquecer o forno de lenha até obter uma temperatura moderada. Em seguida, cortar várias tiras de papel ou folha de alumínio, que se polvilham com farinha. Colocar nessas folhas a massa já tendida em folares do tamanho desejado, de preferência pincelados com gema de ovo. Levar ao forno a lenha alguns minutos (20 a 30 minutos) e depois de cozidos retirar o papel.

Bolo ou Folar da Páscoa

MEALHADA

Introdução

O Folar é uma espécie de pão doce, feito a partir de ingredientes simples, cujo segredo está na forma de amassar e no tempo de levedura. Caracteriza-se por uma dobra longitudinal que o torna mais húmido. Como o próprio nome indica, este doce está intrinsecamente ligado à celebração da Páscoa. O Bolo da Páscoa é uma tradição secular, que perdura até aos dias de hoje. No domingo de Páscoa, e depois da visita do compasso nas casas dos padrinhos, os afilhados rumam a casa destes para receber o *folar*, que mais não é do que o Bolo da Páscoa. Este nem sempre foi como o conhecemos hoje. Em alturas de guerra e muitas privações o povo não tinha acesso ao açúcar apresentando-se como um simples pão decorado com ovos cozidos. Os mais abastados juntavam azeite à massa, fazendo assim um pão ou Bolo da Páscoa mais rico. Com o evoluir dos tempos, o pão foi dando lugar ao bolo doce e os ovos a decorar quase desapareceram, dando lugar à "dobra da massa" que hoje conhecemos, e que torna o bolo menos seco.
Normalmente o Folar pesa um quilograma. A sua tonalidade dourada vem do unto com o qual é pincelado depois de sair do forno. Resulta numa massa suave, leve e amanteigada, com aroma a limão. Fabricado e comercializado pelas padarias e pastelarias do concelho de Mealhada, atualmente encontra-se disponível durante todo o ano.

Ingredientes

- 1 kg de farinha
- 250 g de açúcar
- 8 ovos
- Raspa de 1 limão
- 40 g de fermento de padeiro
- 125 g de manteiga
- 200 ml de leite
- 1 pitada de sal

Preparação

Colocar a farinha peneirada num alguidar, misturar o açúcar, a raspa de limão, o sal e os ovos inteiros. Entretanto derreter a manteiga e juntar ao preparado. Amornar o leite e colocar o fermento numa taça com o leite morno para dissolver e juntar aos restantes ingredientes. O fermento deve ser vertido para um buraco feito no meio da massa. Amassar e bater muito bem, e deixar a massa levedar. Quando tiver levedado e duplicado de volume, dividir a massa em bolas de 1 quilograma, aproximadamente, e moldar os bolos. Deixar descansar uma vez, antes de irem ao forno.
O bolo tendido é então colocado em cima de uma folha de couve para ir cozer em forno de lenha, previamente aquecido com vides. A técnica da folha de couve evita que o bolo queime na parte de baixo. Após retirar do forno, untar os bolos com uma mistura de gema de ovo, açúcar amarelo e azeite.

Broas de Batata

ARGANIL

Introdução

De acordo com Fátima Quaresma, proprietária da *Boutique da Tuxa* e que atualmente garante a continuidade deste produto, a sua avó "fazia as broas com abóbora, mas num ano em que não houve abóboras, acabou por fazer com batata".
"Coja tinha, anos atrás, os fornos da poia que mais não eram do que fornos onde as pessoas coziam o seu pão, mas deixando à forneira a respectiva maquia, regra geral um percentual das broas cozidas. Para que não houvesse dúvidas em relação aos donos do alimento, as broas eram marcadas com sinais próprios que as identificavam aquando da sua recolha. Em relação à broa de batata, diz o povo que num determinado ano, a ausência de abóbora, ingrediente bastante apreciado na Beira Serra, fez despoletar o engenho do Beirão: mantendo o processo de fabrico, substituiu-se a abóbora por batata.
O que é certo é que a alteração do ingrediente agradou aos consumidores e logo a padeira, antevendo o bom negócio, regista para a posteridade a receita da Broa de Batata. De repente, a alternativa torna-se em mais-valia, permanecendo até aos nossos dias como um produto panificado dos mais apreciados e cuja receita permanece no segredo da velha padeira, sendo exportada em grandes quantidades quando, a Coja, acorrem os emigrados e turistas." (Mata, 2012: 60)
A broa de batata é produzida pela Boutique da Tuxa (Coja), pela pastelaria Pão Quente (Arganil) e pela pastelaria Pérola de Coja, de forma continua ao longo do ano.

Ingredientes

- 2 kg de batata doce cozida
- 500 g de açúcar
- 1 colher de manteiga de vaca
- ½ colher de café de erva-doce moída
- 1 colher de chá de canela
- 1 chávena de chá de farinha de trigo
- Farinha de milho branco q.b.

Preparação

Desfazer a batata cozida, depois de descascada. Misturar o açúcar, a manteiga de vaca e um bocadinho de sal. Levar ao lume muito brando para derreter a manteiga e o açúcar até ferver um pouco, para que fique tudo bem derretido. Mexer continuamente para não se pegar ao fundo. Depois de tirar do lume deitar a farinha de trigo e misturar bem. Seguidamente adicionar a farinha de milho com as especiarias, em quantidade suficiente até a massa ter a consistência boa para se tender. Tapar a massa assim preparada e moldar as broas no dia seguinte. Depois de pinceladas com gema de ovo desfeita, levar ao forno.

Biscoitos de Azeite de Soure

SOURE

Introdução

Esta receita, que parece não ter tido evolução ao longo dos tempos, terá sido um alimento que os soldados sourenses, participantes na Grande Guerra, teriam levado no seu alforge, o que nos remete para o que levavam consigo os homens que atravessaram os mares durante o processo da Expansão Portuguesa. O biscoito de azeite, como alimento, caracteriza-se pelo facto de se conservar durante muito tempo, o que nos reporta para a sua provável origem, pois seria um suporte alimentício para grandes viagens ou temporadas fora do lar. Tendo em conta as características deste biscoito que tanto pode ser saboreado com queijo, assim como com uma marmelada ou uma compota, acompanhado por um chá ou café, mas também por um licor ou um vinho branco, compete-nos realçar a sua particularidade no sabor que os tornam uma especialidade. É, sem dúvida, um produto local e absolutamente identitário de Soure. Em forma de pequenos oitos de textura estaladiça e cor dourada, o seu aroma, nomeadamente quando ainda estão quentes, é o do azeite. Trata-se de ingredientes básicos na história da alimentação e a sua evolução mantém-se estacionária, porém destaca-se, na sua confeção, a qualidade do azeite e o grau de acidez, que deve ser baixo. É um biscoito viciante, que se encontra disponível nas padarias e outros estabelecimentos de Soure. A presente receita foi transmitida oralmente pela Padaria Dona Estrela, na vila de Soure.

Ingredientes

- 1 kg de farinha
- 500 ml de água
- 200 ml de azeite de baixa acidez
- 10 g de fermento padeiro
- 8 g de sal

Preparação

Misturar a farinha com o azeite e acrescentar a água. Amassar durante 15 minutos e a seguidamente acrescentar o fermento com o sal (pode-se dissolver o fermento em água morna e o sal). Mexer muito bem. A massa tem de permitir esticar e moldar, ou seja, deve ser elástica. Deixar descansar para levedar cerca de 45 minutos. Para tender, fazer bolinhas de massa. Depois esticar a massa com as mãos. Seguidamente, moldar um oito com a massa. Colocar num tabuleiro e levar a assar em forno não muito quente.

Farinheira Doce

TÁBUA

Introdução

Sem tradição associada, a Farinheira Doce apresenta coloração acastanhada, aroma a canela e uma textura cremosa. Não sendo caso único no que respeita a esta categoria de alimentos na região, a sua singularidade assenta no facto de ser um enchido doce.
Comercializada no talho O Manhoso, na freguesia de Midões, concelho de Tábua, pode ser ainda encontrado noutros estabelecimentos comerciais do concelho, em oferta contínua.

Ingredientes

- 6 kg de farinha
- 1 kg de farinha de milho
- 3 kg de açúcar
- Canela q.b.
- Colorau q.b.
- Tripa de bovino salgada
- Azeite q.b.

Para o caldo:

- Água
- Ossos
- Gordura animal

Preparação

Cortar a tripa de bovino salgada e atar com um cordão vermelho para diferenciar o facto de serem farinheiras doces. Previamente cozer os ossos e a gordura. Retirar os ossos, triturar a gordura, coar todo este preparado, proporcionando um molho grosso. A seis quilogramas de farinha juntar mais um quilograma de farinha de milho, canela e colorau a gosto. Como são farinheiras doces não pode faltar o açúcar, cerca de meio quilograma por cada quilograma de farinha. Acrescentar o azeite para dar um pouco mais de gordura e mexer. Por fim, juntar o caldo anteriormente preparado e que deve estar a ferver. Envolver tudo muito bem até se obter uma massa de biscoito ou bolo. Posto isto, passar ao processo de enchimento. Uma vez colocada a massa na máquina, encher as tripas, uma a uma, não em demasia para não rebentar aquando da cozedura. Para finalizar as farinheiras, colocar na estufa a secar. O processo de maturação demora cerca de três dias. Para que tal aconteça, devem preparar durante esses dias fogueiras sucessivas, com lenha de eucalipto, amieiro e oliveira.

DO AÇÚCAR...

A doçaria no território nacional tem ampla expressão desde tempos remotos, sendo legítimo um capítulo exclusivamente dedicado à arte doceira, onde cabem bolos, doces de colher e outras delícias. Para responder à tendência e predileção pelas pitanças doces, o emprego do açúcar é determinante. Primitivamente o seu emprego estava associado à botica, ou seja, à aplicabilidade medicinal. Mais tarde, a expansão da sua produção, sobretudo nas ilhas atlânticas e no Brasil, permitiu extrapolar a fronteira do emprego terapêutico e a conquista de um lugar destacado na culinária, sobretudo nas mesas nobres (Cândido, 2016: 46).

No século XVI, o açúcar entrava em Lisboa proveniente de diversas parcelas ultramarinas, nomeadamente Madeira, São Tomé, Brasil e ainda vindo das Canárias (Cândido, 2016: 48).

O *Livro de Cozinha da Infanta D. Maria*, manuscrito do século XVI, reflete as distintas aplicações do açúcar na cozinha tardo-Medieval e Moderna, identificando-se 40% de receitas em que o açúcar é um dos ingredientes empregue, nomeadamente nas receitas de carne e aves. Porém, é nas propostas de conservas e doçaria que a inclusão do açúcar é mais relevante (Cândido, 2016: 63).

A ascensão e aperfeiçoamento da doçaria portuguesa ocorreu a partir do Renascimento, mormente nos séculos XVII e XVIII, sobretudo em correlação a cenóbios e com o emprego maciço de gemas de ovos e açúcar. Na mesa realenga deste período, as viandas eram análogas ao que decorria nas cortes europeias, sendo a doçaria o momento alto de qualquer refeição. Também por isso, o século XVIII é considerado o período dourado da doçaria portuguesa. A par da confecionada pelos confeiteiros regulamentada pelo *Livro dos Regimentos dos Oficiais Mecânicos da Cidade de Lisboa* (1572), como confeitos, maçapães, alfenim e pão-de-ló, também os conventos e mosteiros contribuíam com diversas iguarias para o regalo da corte.

Primeiramente confecionados nos cenóbios para ofertar aos seus protetores, os doces passaram a ser comercializados e cada convento assume as suas especialidades (Cândido, 2018: 107). A doçaria concorre de forma muito entusiástica para a mesa das celebrações. Sejam elas de caráter profano ou religioso, é ampla e declarada a marca doceira nas festas, solenidades e receções. Escrever a história da doçaria portuguesa implica resgatar um receituário onde abunda o açúcar, os ovos e a farinha, numa expressão de afeto e invenção, tecida com gestos ancestrais.

No primeiro livro de cozinha português já evocado, surge a receita de "Tigelada de Leite", com a indicação de ingredientes e técnicas para este doce. A receita de Tigelada, profundamente associada a esta região e por isso replicada por diversos concelhos, mantém-se muito próxima desta matriz inicial. O mesmo acontece com o "Arroz-doce". Este ícone da região e do país aparece referido num livro espanhol, publicado em 1611, da autoria de Francisco Martínez Montiño, designado *arroz a la portuguesa*. O cozinheiro apresenta uma receita de "Arroz-Doce" com gemas de ovos, o uso da inevitável canela e recomenda que se sirva quente. Trata-se de um dos primeiros registos desta receita relacionada com o nosso país (Samper, 1998: 665). Como curiosidade, refira-se a receita de um "Arroz-Doce" preparado com leite de ovelhas, encontrada no manuscrito do século XVIII, das Visitandinas, que indica ser uma "receita particular para arrós de leite, o qual se faz la em aquella parte e se me deu com grande segredo" (Braga, 2015: 363).

O arroz é símbolo de fertilidade e, por essa lógica, também intrínseco às questões antropológicas do ritual matrimonial. Daí a tradição ainda enraizada em alguns territórios nacionais da distribuição de pratos de arroz-doce aos convidados dos casamentos, dias antes da cerimónia. De acordo com as reflexões de Maria Antónia Lopes, verifica-se a prevalência do Arroz-Doce na maioria dos lares portugueses por ocasiões festivas, nomeadamente nos casamentos e batizados (Lopes 2012: 167). Natal, Páscoa e demais festividades religiosas e pagãs reconhecem neste prato uma identidade incontornável de cariz festivo e simbólico, com variantes regionais e locais, em que o grão de arroz e o leite ditam a matriz da receita, acompanhados pela exótica e perfumada canela e a água de flor-de-laranjeira, indissociável desta ancestral receita, a que acrescem as gemas de

ovos, em algumas versões. Branco ou com ovos, ei-lo que sobressai nas mesas da região em momentos de celebração ou apenas na sua utilização quotidiana, fazendo jus ao distinto grão dos campos do Mondego.
Sendo protagonista em muitas ocasiões, não é o único a desfilar nesta passadeira pantagruélica: Pudins, Cavacas, pastéis diversos e outras tantas Queijadas, não olvidando o tradicional Pão-de-Ló e até os fritos, como as Filhós. Desconhecendo-se a origem concreta deste doce, sabe-se, no entanto, que já é conhecido à época de Gil Vicente (1465-1536), uma vez que este dramaturgo o cita na Farsa dos Almocreves. Atualmente surge nas mesas festivas no Natal e Entrudo, mas é sobretudo nesta quadra que encontra mais tradição.
Durante o século XVI, em alguns conventos e mosteiros, confecionava-se o Pão-de-Ló, como as freiras de Santa Clara, de Santarém que, por ocasião da Páscoa, o levam à mesa entre outras doçarias. "Nas centúrias seguintes, na abadia beneditina de Tibães, o dia do santo patrono era festejado com o consumo de pão-de-ló ou pão leve, e outras variedades de regalos doces (Braga, 2015: 32). O cozinheiro de corte, Lucas Rigaud, em 1780, dá à estampa o seu Pão-de-Ló ou Bolo de Sabóia, receita que encaixa nos cânones atuais, embora as receitas deste bolo estejam disseminadas pelo território nacional e com distintas particularidades, como se pode comprovar nas duas propostas da nossa região.
Podemos afirmar, sem exageros, que a região ostenta um património doceiro de amplitude nacional. São diversas as iguarias que não se confinam ao consumo da comunidade local, mas que alcançaram prestígio nacional, destacando-se neste particular a doçaria de Tentúgal, mas também a oriunda da cidade de Coimbra, cuja contribuição para este documento expressa a matriz doceira. No seu conjunto, a receita de Manjar Branco enquadra-se, eventualmente, na categoria das excentricidades aos olhos dos comensais por ter no seu principal ingrediente uma proteína animal, usualmente a galinha. Ao contrário do que se verificou noutras comunidades, Coimbra não permitiu que este doce caísse em desuso, conferindo uma marca singular à região na permanência de um doce ancestral. O termo deriva do francês *blancmanger* e, no século XII, é um prato comum no continente europeu. Vejamos o que se reúne ao Manjar Branco e às receitas já enunciadas, no capítulo dedicado às pitanças gulosas da região.

Tigelada

OLIVEIRA DO HOSPITAL

Introdução

A Tigelada de Oliveira do Hospital é muito mais do que um doce tradicional que representa o saber fazer de um povo. Simboliza a enorme capacidade destas gentes de recorrer a produtos endógenos simples, mas de grande qualidade, para criar uma iguaria, confecionando-a com generosas quantidades de afeto e calor humano. De facto, a mesa oliveirense não seria igual, estaria incompleta e o repasto inacabado se lá faltasse esta sobremesa. A tigelada de Oliveira do Hospital foi, desde sempre, é e continuará a ser no futuro uma marca identitária, um estandarte da nossa gastronomia que muito orgulha os oliveirenses Se antigamente era apenas confecionada em dias de festa, como a Páscoa ou o Natal, hoje a tigelada está presente, em qualquer altura do ano, nas mesas das famílias onde o fundo da tigelada, deliciosamente tostado, é disputado por todos. A tigelada tem lugar de honra na tradição gastronómica do concelho e é um marco identitário da doçaria de Oliveira do Hospital, estando disponível nas ementas dos restaurantes, representando orgulhosamente a doçaria tradicional do concelho. Esta iguaria tem sabido adaptar-se à mudança dos tempos e dos palatos, devendo ser esse o segredo para continuar tão presente e tão popular até aos dias de hoje, agradando a mais velhos e a mais novos. Mantendo a qualidade e as características rústicas da textura e do paladar, os oliveirenses substituíram o tradicional leite de cabra ou de ovelha, por leite de vaca, por volta de meados do século XX, quando o uso deste leite se vulgarizou. Do ponto de visto histórico, é possível afirmar-se que a tigelada seria inicialmente confecionada com qualquer tipo de leite, pois só encontramos referida a quantidade de leite, mas não a proveniência do produto, como comprova a bibliografia de referência, nomeadamente as alusões à tigelada em *O Livro de Cozinha da Infanta D. Maria de Portugal*, ou em, *A Arte de Cozinha de Domingos Rodrigues*, 1680, o primeiro livro de cozinha publicado em Portugal.

De acordo com a tradição deste território, a Tigelada deve ser confecionada em forno de lenha, após a cozedura da broa. Preparada em caçoilo de barro vermelho de Molelos, que deve ser apenas utilizado para a sua cozedura, consta que no passado se usavam frequentemente os caçoilos de barro preto. Tostada por cima, dourada por dentro, a tigelada apresenta uma textura suave, com um ligeiro aroma a limão e a caramelo. São inúmeras as variações desta receita (que podem conter ingredientes como a canela, o mel, o limão, farinha de trigo, centeio ou milho), porém a receita aqui apresentada – que resulta da recolha oral e escrita junto da comunidade – é a mais consensual, sendo replicada em vários pontos do concelho. Frequentemente disponível na carta de sobremesas dos restaurantes locais, em festas religiosas ou quaisquer outras celebrações, nomeadamente convívios nas associações, após atuações de ranchos e filarmónicas, em casamentos, batizados ou, sem qualquer outra desculpa, na mesa das famílias.

Ingredientes

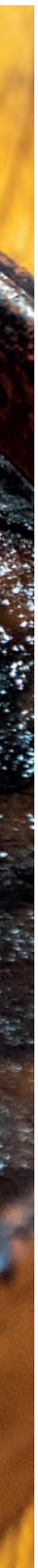
- 12 ovos
- 1l de leite gordo
- 2 colheres de sopa de farinha de broa
- 12 colheres de sopa de açúcar
- Raspa de limão
- Canela q.b.

Preparação

Juntar os ovos inteiros numa taça com o açúcar. Adicionar a raspa de limão, a canela, a farinha e, por fim, o leite mexendo tudo muito bem. Entretanto, colocar o caçoilo de barro no forno a aquecer por uns instantes. Seguidamente deitar o preparado no caçoilo já quente e levar ao forno a cozer.

Tigelada

PAMPILHOSA DA SERRA



Introdução

A Tigelada é um doce tradicional do concelho de Pampilhosa da Serra. Confecionado com ingredientes provenientes de produção própria, como o leite da cabra, a farinha e os ovos, em caçoulas de barro, revela o modo de vida simples e humilde das gentes serranas. Em tempos mais recuados, o seu consumo da tigelada estava associado a épocas festivas, em especial nas bodas de casamento e festas de batizados.
Atualmente, faz parte da mesa das famílias serranas em todos os momentos de convívio e aconchego familiar.

Doce de sabor agradável e único, devido à sua cozedura em caçoulas de barro no forno a lenha, a utilização do leite da cabra, animal predominante no concelho, confere-lhe um sabor e paladar singular. O seu aroma varia de acordo com o local de confeção, sendo utilizado o mel, a canela e a erva doce.
Encontra-se disponível para consumo na restauração local, na Feira de Artesanato e Gastronomia de Pampilhosa da Serra, realizada em agosto, e no Inspira Natal - Festival da Filhó Espichada, durante o mês dezembro.

Ingredientes

- 12 ovos
- 1l de leite (de preferência de cabra)
- 500 g de açúcar
- Mel de urze, canela ou erva doce (opcional)

Preparação

Bater os ovos inteiros juntamente com o açúcar. Depois de estar bem batido juntar o leite. Colocar a mistura numa caçarola de barro e levar ao forno de lenha a cozer durante uma hora, até obter uma aparência de pudim e ficar tostadinha por cima. A aguadilha doce que nasce no fundo da tigelada, é uma das características que atesta o ponto ideal da sua cozedura.

Tigelada

ARGANIL

Introdução

A Tigelada encontra-se disseminada por todo o país, com grande expressão nas Beiras e em particular na nossa região. Esse facto reflete-se na sua presença assídua nas mesas festivas, sobretudo no Natal, na Páscoa ou na festa da aldeia sendo uma das receitas de doçaria mais apreciadas no território em análise. Tradicionalmente, a sua confeção obedecia a preceitos rigorosos que implicavam a finalização em tacho de barro, no forno a lenha.

Esta iguaria, que merece o apreço destas gentes, marca presença regular em festas e feiras, tais como a **Feira das Freguesias** de Arganil e **Feira de Sopas e Doces** de São Martinho da Cortiça. Em resposta à tendência da manutenção do seu consumo no concelho, encontra-se disponível com larga expressão nos restaurantes locais e é comercializada nas pastelarias por ocasião das épocas festivas.

Ingredientes

- 12 ovos
- 1 l de leite
- 12 colheres de sopa de açúcar
- 1 pitada de canela
- 3 tiras de casca de limão

Preparação

Bater os ovos inteiros com o açúcar. Juntar o leite, a casca de limão, uma pitada de canela e bater tudo. Retirar as tiras de casca de limão. Verter para um tacho de barro vermelho vidrado. Tapar a boca do tacho com papel de alumínio, para não ficar demasiado queimada. Outrora era usado papel pardo. Levar a cozer em forno bem quente (de preferência em forno de lenha) durante aproximadamente 1 hora. Retirar do forno, deixar arrefecer e colocar no frio. Servir dentro do tacho de barro vidrado.

Tigelada Lousanense

LOUSÃ

Introdução

A Tigelada Beirã é uma das mais típicas sobremesas de toda a Beira Serra, da Lousã à Estrela, passando pelas Serras de São Pedro Dias e Açor. Era doce de famílias abastadas em regiões de gente pobre e remediada sendo um reflexo das tradições agro-pastoris destes territórios. Com efeito, ovos, farinha de trigo, leite e açúcar ou mel ou até a aromática canela, eram bens que não estavam ao alcance de todas as bolsas. Consoante as zonas, e a abastança dos lavradores, assim se usava leite de cabra, de ovelha ou até de vaca. Tradicionalmente surgia na mesa como doce de festa, sempre presente pela Páscoa ou pelo Natal, na festa do lugar, ou em casamentos e batizados, associado ao Cabrito e à Chanfana e, por vezes, às fornadas do pão. Confecionada em caçoilas de barro, vermelho ou preto, conforme as regiões e os usos, aproveitava-se o calor do forno a lenha depois de aí se prepararem as outras iguarias, também elas características destas comunidades. De acordo com a narrativa de Eugénio de Lemos, a "Tigelada é outro doce muito popular e profundamente tradicional na nossa Serra. Ainda me recordo, e com que saudades, da festa de São Lourenço da Silveira, celebrada a 10 de Agosto, em que se tornava certo o presente do compadre José Simões, imortalizado no célebre quadro de Carlos Reis, 'O Baptizado'. A tigelada da Serra era preparada em caçoilas ou caçarolas de barro dos Bujos, com ovos, leite e açúcar que ficava em calda." (Lemos, 2017: 2). Este estandarte da doçaria lousanense encontra-se disponível em oferta continua na restauração local.

Ingredientes

- 6 ovos
- 12 colheres de açúcar bem cheias (inicialmente de açúcar amarelo ou mascavado e posteriormente com açúcar branco)
- 1 casca de limão
- 1 colher de chá de canela
- 500 ml de leite frio
- 1 colher de sopa rasa de farinha

Preparação

Bater os ovos com o açúcar e a farinha. Juntar a casca de limão, a canela e o leite, gradualmente. Levar ao forno quente, sempre em caçoila de barro vidrado. Cozer durante cerca de uma hora até solidificar e ficar dourada. Pode ser utilizado mel na quantidade ideal para adoçar.

Pudim das Clarissas

COIMBRA

Introdução

O Pudim das Clarissas de Coimbra consiste em mais uma manifestação do primor da doçaria coimbrã, cuja inspiração parece estar associada ao Mosteiro de Santa Clara. Numa época em que o açúcar era entendido como produto de botica, precocemente a ordem das Clarissas fruiu de uma generosa tença régia deste nobre produto. As análises realizadas por vários antropólogos acerca das patologias orais das freiras de Santa Clara de Coimbra salientam cáries e perda de dentes *ante mortem* e outras doenças, muito superiores às reveladas em populações não religiosas. Este facto confirma-nos o estatuto de poderem usufruir de rendimentos que, por sua vez, lhes permitia auferir de significativos proveitos para a confeção e consumo de alimentos mais sofisticados, mormente de doces. O Convento de Santa Clara estava ligado ao poder régio, ao ter

sido fundado por Isabel de Aragão, adivinhando-se alguma sumptuosidade e requinte que também se transpunha na sua mesa. Este facto indicia a exuberância dos seus doces, sobretudo no século XVI, com uma luxuriante panóplia de majestosas iguarias. Neste percurso, chegou-nos o Pudim das Clarissas cujo título constitui um claro elogio a esta comunidade religiosa. "O mais comum fundamento da *culinária honorifica* é o de manifestar o gosto e o hábito de consumo do homenageado, ou de lhe reconhecer distinção, intitulando uma receita com o seu nome". A par dos pastéis de Santa Clara, dos queijinhos, do toucinho do céu, das talhadas de bom gosto, da batatada e dos ovos de Santa Clara, outras iguarias terão existido, corporizados numa *trilogia sagrada*: o esplendor entre o açúcar, os ovos e os pontos de açúcar.... Terá sido exemplo dessa fama o Pudim das Clarissas.

O termo pudim surgiu nos meados do século XVIII - inícios do século XIX, seguramente importado da terminologia inglesa – *pudding*. Em finais do seculo XVIII o pudim já constava da mesa real. Neste contexto as Clarissas ou confeiteiras de Coimbra terão criado esta especialidade, demonstrando a sua constante criatividade e saber perante as *modas da culinária*, honrando o seu legado doceiro e onde não faltaram, como ingrediente, as célebres laranjas características da cidade. Muitas são as alusões documentais aos laranjais de Coimbra, alguns pertença de casas monásticas, como foi o caso de Santana e de Santa Clara.

Um dos grandes segredos da doçaria conventual consistia no rigor, quase matemático, da proporção entre o açúcar e os ovos, trabalhada com mestria e rigor. O Pudim das Clarissas é um desses exemplos, cujo segredo reside na junção das gemas de ovos, o seu ingrediente principal, e no açúcar em ponto fraco. Basta uns segundos a mais ou a menos e tudo pode ficar comprometido.

Curiosamente, Paul Plantier acrescenta no seu livro (1870), algumas novidades, de onde se destaca a receita do "Pudim de ovos à moda de Coimbra". O fabrico e o comércio do Pudim das Clarissas foi resgatado pelo Chef Paulo Queiroz, havendo hoje grande oferta e procura. Atualmente é também confecionado em algumas pastelarias que integram a Associação de Doceiros de Coimbra - ADOC, seguindo receituário que resultou de pesquisa histórica. Pode ainda ser vendido *online*, através do *site* das respetivas casas comerciais e faz parte da ementa de alguns restaurantes de Coimbra. Tendo sido um doce finalista das "7 Maravilhas Doces de Portugal (2019)", a sua procura, consumo e comércio aumentaram significativamente. Recentemente, o Pudim das Clarissas ganhou o honroso segundo lugar na final do concurso "European Food Gifts 2021", apresentado pelo restaurante Cordel Maneirista.

Ingredientes

- 500 g de açúcar em ponto fraco
- 16 gemas
- 25 g de manteiga
- Casca de laranja

Preparação

Preparar uma calda de açúcar em ponto fraco com casca de laranja que depois se retira. Misturar as gemas ligeiramente batidas com a manteiga para obter um preparado homogéneo que se adiciona à calda de açúcar feita com casca de laranja. Levar ao forno em forma de chaminé untada, em banho-maria. Dado as características do produto recomenda-se conservar em refrigeração. Servir frio em fatias finas.

Manjar Branco

COIMBRA

Introdução

A origem deste doce remonta à Idade Média. Arnaldo de Vilanova, famoso físico aragonês com ligação a Isabel de Aragão, chamou-lhe *alba comestio* (comida branca). Borges de Figueiredo, testemunha a fama do Mosteiro de Celas na confeção de doces. Porém, "o mais afamado d'esses doces era o já aludido *manjar branco* [...] composto de peito de galinha ordinariamente, com leite e não sei que mais, e que era cosido no forno sobre tijellas ou discos de barro vermelho". Efetivamente, esta iguaria terá sido ali (re)criada em função da "abundância de aves de capoeira, que [...] sobejava das refeições conventuais". A forma que as monjas de Celas lhe deram é única em Portugal, já que lembra "um seio de mulher". Esta sensualidade era propensa para a sua confeção e oferta em épocas festivas, como sejam os *outeiros* ou *abadessados*, recitais

poéticos que ligavam a Universidade às casas monásticas. Ontem, como hoje, doces e amores andaram sempre juntos e o Manjar Branco serviu de inspiração a alguns poetas como, por exemplo, Alberto Osório de Castro:

O duplo manjar branco do seu seio,
Biquitos dum dourado de arrufada,
Tinham mais mel e mais fino recheio
Que os pasteis de Tentúgal e a queijada.

Mas nem pastéis de Santa Clara, nada,
No vale de Coimbra, claro rio ao meio,
Tinha o sabor dos bicos de arrufada
Do duplo manjar branco do seu seio.

Ó Coimbra, iniciadora de rapazes!

O tradicional Manjar Branco de Coimbra evidencia a sua singularidade em resultado da mistura de peito de galinha, leite, açúcar, farinha de arroz e água de flor de laranjeira. Este último ingrediente teve uma grande importância desde a Idade Média até meados do século XIX. Obtido através de destilação, o seu uso na cozinha, conferia aos alimentos um sabor único. Daí que um dos grandes segredos do Manjar Branco de Coimbra resida na utilização da água de flor de laranjeira que dissimula o sabor do peito de galinha. É um doce de tradição eminentemente medieval, surgindo também no primeiro registo escrito de receitas portuguesas, o *Livro de Cozinha da Infanta D. Maria de Portugal* (século XVI). Supostamente transposto tanto nos Conventos, como na comunidade civil. Coimbra evidencia uma especialidade singular cuja massa é colocada em
"penques" de barro, exibindo um sugestivo formato, ou seja, metáfora de um seio feminino. Em outras localidades, como por exemplo Portalegre, a consistência do manjar branco advém somente da farinha de arroz, sendo apresentado (estendido) numa travessa que vai ao forno.
Após a extinção das Ordens Religiosas, a tradição popular transpôs o seu comércio para algumas confeitarias de Coimbra, tais como a "Casa das Mudas", a "Confeitaria Inocêncio", a "Casa Castanheira", a casa de Teresa Pratas e a "Confeitaria Mijadinhas" a par da venda ambulante em algumas zonas da cidade e nos mercados de rua, como a Feira dos Lázaros. No âmbito de um levantamento histórico, sobre os patrimónios doceiros de Coimbra, o fabrico e o comércio do Manjar Branco reativou-se, tendo sido recuperado e havendo hoje maior oferta. Atualmente, é confecionado em algumas pastelarias que integram a Associação de Doceiros de Coimbra - ADOC, seguindo receituário histórico. Também pode ser vendido *online*, através do site das respetivas casas comerciais. Por alturas da reposição de mercados tradicionais, como é o caso da Feira dos Lázaros, é comercializado por grupos etnográficos. Tendo sido um doce finalista das "7 Maravilhas Doces de Portugal (2019)", a sua procura, consumo e comércio aumentaram significativamente.

Ingredientes

- 1 peito de galinha
- 2 l de leite
- 4 Kg de açúcar
- 500 g de farinha de arroz
- Água de flor de laranjeira

Preparação

Depois de cozido o peito de galinha, desfazer muito bem. Juntar os 2 l de leite, o açúcar e a farinha de arroz. Mexer tudo muito bem e levar lume a cozer. Quando tomar aspeto gelatinoso, aromatizar com água de flor de laranjeira, colocar em "penques" de barro e levar ao forno para tostar a ponta do doce.

Arroz-Doce

COIMBRA

Introdução

Esta especialidade regional consiste num doce de colher, tipicamente apresentado em travessas de "Faiança Coimbrã" e enfeitado com canela em pó. Desde muito cedo que as doceiras e conserveiras dos conventos da região de Coimbra, manifestaram a sua preferência pelo arroz de boa qualidade, neste caso, o carolino, hábito que se perpetuou até aos dias de hoje. Assim, o mais utilizado é proveniente da região do Baixo Mondego, que confere ao Arroz-doce de Coimbra uma textura cremosa que lhe é caraterística. Uma outra particularidade identificadora será a harmonia entre a quantidade de açúcar e a de arroz, bem como a sua pré-cozedura, "abrindo" primeiro em água, aromatizada com casca de limão ou de laranja. Só depois é acrescentado o leite de boa qualidade. O facto de não serem usados ovos na sua confeção faz com que a sua cor branca o diferencie do Arroz-doce

de outras regiões. O seu aspeto brilhante advém da manteiga que leva. A sua decoração com canela pode ser mais simples ou mais pretensiosa, sendo frequente encontrar vários rendilhados, bem como flores, estrelas, corações, entre outros.
São inúmeras as referências à compra de arroz para consumo mensal das comunidades monásticas de Coimbra. No Convento de Santa Clara fazia parte da dieta alimentar das religiosas, pelas suas qualidades nutricionais, já então reconhecidas. Nos *Livros de Receita e Despesa*, as religiosas de Santa Clara, Santana e Sandelgas, mencionam também a sua confeção associada a dias festivos ou "banquetes", como seja, o Dia de Santo António, a Páscoa, o Natal ou a Festa em honra da Rainha Santa Isabel.
Com a generalização do cultivo do arroz carolino nos campos do Mondego (finais do século XIX inícios do XX) e com a extinção das ordens religiosas, incrementa-se o seu consumo também na sociedade civil e não há festa nem romaria onde o Arroz-doce não seja presença obrigatória! Uma tradição bem antiga da região de Coimbra é a entrega do Arroz-doce aquando dos casamentos. Anunciando a boda, uns dias antes, mulheres distribuíam, de porta a porta, pratos de Arroz-doce aos mais próximos, num tabuleiro de madeira coberto com pano de linho, por vezes de Almalaguês. Na hora de devolver a travessa, seguia um presentinho para os noivos desejando-lhes amor e felicidade.

Alvo, aveludado e cremoso, fez a delícia de escritores que passaram por Coimbra, como foi o caso de Eça de Queiroz que imortalizou o regalo do Arroz Doce de Coimbra, saboreado na estalagem Paço do Conde, após o seu exame final na Faculdade de Direito.
Atualmente confecionado em algumas pastelarias que integram a Associação de Doceiros de Coimbra - ADOC, seguindo receituário que resultou de pesquisa histórica, também pode ser vendido *online*, através do *site* das respetivas casas comerciais. Faz, igualmente, parte das ementas de inúmeros restaurantes de Coimbra. Continua a ser um doce que consta nas festas de casamentos e batizados, bem como nas solenidades religiosas das freguesias de Coimbra. Por alturas da reposição de mercados tradicionais, como é o caso da Feira dos Lázaros, é comercializado por grupos etnográficos. Foi, pois, um doce que se perpetuou nos tempos e que a tradição manteve sempre presente nas mesas portuguesas. Contudo, desde a certificação do arroz carolino do Baixo Mondego (IGP), passou a existir um maior cuidado na utilização deste produto que apresenta, no mercado, uma maior oferta e qualidade. Por sua vez, tendo sido um doce concorrente nas semifinais das "7 Maravilhas Doces de Portugal (2019)", a sua procura, consumo e comércio aumentaram significativamente.

Ingredientes

- 1 chávena de arroz carolino
- 100 ml de água
- 1 l de leite
- 200 g de açúcar
- 1 casca de limão ou laranja
- 1 colher de sopa de manteiga
- Canela em pó

Preparação

Colocar ao lume a água com a casca de limão ou de laranja e quando ferver juntar o arroz. Quando abrir, adicionar lentamente o leite morno. Quando estiver quase cozido acrescentar uma colher de manteiga que torna o arroz "brilhante" e, por fim, envolver o açúcar. Deixar ferver bem até criar "goma", própria do arroz carolino. Colocar num prato e enfeitar com canela.

Arroz-Doce à Moda de Mira

MIRA

Introdução

Casamentos, batizados, adiafas, aniversários, comemorações, e, até, os dias de maior luto constituem as ocasiões mais relevantes para se preparar e saborear o Arroz-doce. Outrora cozinhado apenas com produtos da terra, torna-se uma das iguarias que melhor traduz identidade (miralidade), emoção, memória, sentido de pertença ao natural e ao sobrenatural, espiritualidade, religiosidade. Através dela compartilham-se na reciprocidade laços de amizade, estimas pessoais, familiares e sociais. Trata-se do prato que se troca facilmente entre membros da mesma família, entre vizinhos e entre necessitados. É, portanto, gerador de simpatia e contágio nas relações interpessoais. Nos casamentos oferecia-se pelos nubentes aos convidados da boda, como que a implorar doçura e abundância para a sua vida a dois.
Das poucas iguarias doces conhecidas neste concelho, o Arroz-doce profere a narrativa mais eloquente deste território e das pessoas que o têm habitado. O facto de prever na sua confeção água e banha, em vez de, somente, leite e manteiga, só por sim o tornam singular e diferenciador. De dimensão local, com uma receita que se considera exclusiva de Mira, este doce patenteia uma cor amarelada de gema de ovo e castanha de canela, um aroma forte a canela e uma textura cremosa. No Seixo, localidade do concelho, era habitual colocar um ramo de figueira a aromatizar a água da cozedura. E, ainda, havia quem utilizasse um pau de figueira para o mexer, em vez da tradicional colher de pau. Por vezes o Arroz-doce era feito apenas com água e sem ovos, uma vez que estes, quando os havia, destinavam-se à venda.
O visitante pode encontrá-lo todo o ano nos restaurantes do concelho. A Confraria dos Nabos e Companhia promove a sua divulgação nos seus eventos públicos.

Ingredientes

- 1 kg de arroz carolino
- 200 g de banha
- 1 kg de açúcar amarelo
- 2 l de leite
- 2 l de água
- 10 ovos
- canela em pau q.b.
- canela em pó q.b.
- sal q.b.
- 1 limão

Preparação

Levar ao lume a água, a banha, uns pauzinhos de canela, a casca do limão e uma pitadinha de sal, deixando ferver durantes breves minutos. Depois, juntar o arroz de uma só vez e ir mexendo até absorver toda a água. De seguida, verter o leite a pouco e pouco, mexendo pontualmente. Quando o arroz estiver cozido, juntar o açúcar todo de uma vez, envolvendo-o bem com todo o preparado. Finalmente, já fora do lume, adicionar com cuidado as gemas dos ovos, para que não talhem. Estando pronto, verter o arroz doce para travessas ou pratos de porcelana e decorar com a canela em pó.
Serve 20 pessoas.

Arroz-Doce

MONTEMOR-O-VELHO

Introdução

À semelhança do que decorre por toda a região, o Arroz-doce no concelho de Montemor surge na mesa festiva, de caráter religioso e profano, sobretudo por ocasião das festividades tradicionais e nos banquetes de casamento. Casamento e festa que se prezasse, não poderiam deixar de exibir bonitos pratos desta iguaria. Dias antes da boda, grupos de raparigas distribuíam pela aldeia preciosos tabuleiros de arroz, anunciando e partilhando com a comunidade a alegria do enlace matrimonial. Depois, era sempre com alegria que em troca vinha uma pequena lembrança para o casal.
Sendo um dos doces de colher mais tradicional em Portugal, o modo de confeção, aliado aos produtos genuínos da região, fazem com que o Arroz-doce do Baixo Mondego seja de uma textura e sabor particularmente distintos. O arroz carolino produzido nestes campos possui características únicas devido às condições edafo-climáticas da região, com baixas amplitudes térmicas produzindo um grão perfeito. O início da sua cultura implicou muito esforço e dedicação das populações, visto que era necessário recuperar terras de difícil ou impossível drenagem. Só a melhoria das condições económicas e sociais esbatiam as dificuldades inerentes ao cultivo. Além de um importante fator económico para a região, é-o igualmente na manutenção dos ecossistemas da flora e da fauna. Citar ou nomear Baixo Mondego é associar de imediato ao Arroz Carolino.
Associado à qualidade do arroz carolino na absorção de aromas, o leite inteiro cru originário das Gândaras concede o toque cremoso tornando este doce diferenciador do comum.
Os campos deste precioso grão do Baixo Mondego moldaram os hábitos de trabalho das gentes desta terra, mas, de igual forma, definiram usos alimentares e posturas de comensalidade que são património cultural e que se deseja permaneçam nas tradições locais. O Arroz-doce do Baixo Mondego surge nas mesas particulares ao longo do ano e em eventos de caráter cultural e gastronómico, sendo um dos embaixadores do município.

Ingredientes

- 1 kg de Arroz Carolino do Baixo Mondego
- 1 Kg de Açúcar
- 4 Litros de leite
- 1 Litro de água
- 2 Paus de canela
- 1 Limão pequeno
- Sal q.b.
- Canela em pó

Preparação

Colocar a água num tacho ao lume. Juntar o limão dando-lhe pequenos golpes e colocar os paus de canela.
Juntar o arroz mexendo sempre, para não ficar agarrado ao fundo e temperar de sal. Quando o arroz estiver aberto, colocar o leite previamente aquecido.
Mexer sempre para o arroz ficar cremoso. Continuar a colocar o leite em doses até o arroz estar cozido. Quando o arroz estiver cozido, retirar o limão e os paus de canela. Juntar o açúcar. O segredo é mexer bem.
Decorar com canela a gosto.

Pinha de Montemor

MONTEMOR-O-VELHO

Introdução

A Pinha de Montemor é um pequeno bolo de massa enformada com o formato de pinha. Representa o contributo para a doçaria local mais recente deste concelho, materializado pela iniciativa de um conjunto de representantes da comunidade, outrora membros dos corpos sociais da Associação Fernão Mendes Pinto. De alguma forma, traça a continuidade na experiência que esta entidade estabeleceu ao longo do tempo na produção de gêneros de doçaria. Apesar de a sua criação ser anterior, foi em 1997 que se finalizou o seu registo, passando desde essa ocasião a ser produzidas exclusivamente pela Associação Fernão Mendes Pinto, sendo reconhecido atualmente como um doce regional.

Apresentando-se em três tamanhos distintos: grande, médio e miniatura, poderá ser adquirida através dos serviços daquela instituição no Empreendimento Hoteleiro Cadeia Velha, ou junto de cafés e pastelarias que promovem o produto, extrapolando o concelho. Embora disseminada pelo concelho, esta iguaria encontra-se vinculada à União de Freguesias de Montemor-o-Velho e Gatões.

Ingredientes

Massa:

- Farinha
- Manteiga
- Raspa de limão
- Canela

Recheio:

- Água
- Açúcar
- Ovos
- Casca de limão

Preparação

Para confecionar a massa misturar a casca de limão, a água e o açúcar. Quando este estiverem no ponto, adicionar os ovos até obter uma consistência espessa. As formas apresentam-se em macho e fêmea para encaixarem sem derramar para o exterior. Rechear as formas (macho e fêmea) e levar ao forna a cerca de 280 graus por 30 minutos. Desenformar ainda em quente. Todo o processo é moroso. Entre a preparação da massa e do recheio até à retirada das pinhas das formas são necessárias cerca de duas horas.

Queijada de Pereira

MONTEMOR-O-VELHO

Introdução

Pequeno bolo de massa enformada com recheio de queijo fresco, gemas de ovo, leite e açúcar, a Queijada de Pereira caracteriza-se pelos seus sete vincos e ser cozida em forno de lenha. Sendo um doce tradicional da freguesia de Pereira, concelho de Montemor-o-Velho, faz parte da memória coletiva desta comunidade desde tempos muito recuados. A Queijada não existe isoladamente, é fruto da vivência de uma comunidade, da paisagem de um território e coexiste com os vestígios patrimoniais que permanecem como marcos da sua história. De origem ancestral, já referenciada no Foral Manuelino de 1 de dezembro de 1513, a sua história e a forma como eventualmente desapareceu da vivência da comunidade local permanecem por esclarecer. Segundo testemunho oral, julga-se que D. Maria da Encarnação Couceiro Ferreira de Vasconcelos, educanda do Real Colégio Ursulino das Chagas e senhora de nobres famílias que, após contrair matrimónio, teria iniciado a comercialização das queijadas, como forma de aumentar os seus créditos em dinheiro de bolso, para aquisição de bens pessoais. Posteriormente, a sua filha terá continuado e expandido esta pequena empresa familiar, já numa perspetiva mais comercial, com encomendas que se destinavam à capital. Entretanto, sucedem-lhe no negócio os seus filhos, Alfredo Melo Castelão Teixeira e D. Maria Melo Teixeira que, mantendo a herança, empregaram algumas mulheres que são as atuais doceiras das famosas Queijadas de Pereira.

O modo de fabrico artesanal tem sido transmitido através das gerações, executado apenas por mulheres. Desde sempre com um papel importante na economia local, através do seu fabrico e comercialização, alargado a outros locais, no século XIX, com o comboio, na atualidade continua a ser um produto que prestigia a região, dada a sua popularidade e reconhecimento enquanto doçaria com caráter e história.

O produto encontra-se disponível ao longo do ano em diversos postos de venda, nomeadamente em confeitarias da freguesia e região. E siga o conselho de quem as fabrica há muito tempo: coma-as *acasaladas* pois, segundo a tradição, só assim o seu gosto será perfeito.

Ingredientes

Recheio:

- Queijo fresco de ovelha
- Farinha de trigo
- Gemas de ovos
- Açúcar

Massa:

- Farinha
- Água morna

Preparação

Preparar o recheio com queijo fresco, gemas de ovos, farinha e açúcar. Para a massa, ligar muito bem uma mistura de farinha e água morna. Com a massa fazer uma bola e estender com o rolo. Moldar a massa com as mãos. Dar a forma das queijadas. Encher com o recheio. Fazer os seus 7 vincos. Cozer em fogão de lenha. Depois de frias, escovar para retirar o excedente da farinha e embalar às dúzias ou meias, em cartuchos de papel.

Pastel de Tentúgal

MONTEMOR-O-VELHO

Introdução

O Pastel de Tentúgal tem origem no Convento da Nossa Senhora da Natividade pelas mãos das irmãs da Ordem Carmelita que ali viveram entre 1565 e 1898. Desde os finais do século XVI desenvolveu-se naquele convento um saber fazer que deu origem a um doce singular, confirmado por inúmeros registos que se encontram em várias publicações. O seu modo de fabrico artesanal tem sido transmitido através das gerações, executado apenas por mãos femininas. A sua relevância na economia local, através do fabrico e comercialização, expandiu-se a outros locais sobretudo com as potencialidades dos caminhos-de-ferro que aumentaram o alcance da sua distribuição pelo território nacional.
Pastel de Tentúgal entra na categoria dos produtos

IGP. A área geográfica de produção do Pastel de Tentúgal é circunscrita à vila de Tentúgal e encontra-se delimitada a nascente pela vila da Lamarosa (concelho de Coimbra), a norte pela aldeia da Portela, a poente pela aldeia de Póvoa de Santa Cristina (freguesia de Tentúgal) e pela vila das Meãs (concelho de Montemor-o-Velho) e a sul pela vala real.

A especificidade do Pastel de Tentúgal deriva, em primeiro lugar, do método de produção utilizado na obtenção de uma massa delicada e fina com uma espessura que varia entre 0,06 e 0,15mm. Constituída apenas por água e farinha de trigo, esta massa passa por diversas fases onde os rituais de produção assumem uma forte presença até ser esticada pelas mãos das doceiras para conseguirem a espessura desejada. Nesta equação, conta igualmente, o saber fazer utilizado no manuseamento desta massa, fundamental no armar do pastel, do qual resulta um doce onde as finas folhas são colocadas de forma a impermeabilizarem o recheio. Fundamental, ainda, a sua massa tão fina, quase transparente, que em conjunto com o doce de ovos cremoso dá-lhe um aspeto exterior e interior, uma consistência, um sabor e uma textura específicos que o tornam num doce singular.

O produto encontra-se à venda em várias pastelarias da freguesia e da região.

Ingredientes

- Farinha de trigo
- Gemas de ovo
- Açúcar
- Água
- Canela

Preparação

O método de produção inclui as seguintes fases: produção da massa, preparação do recheio, armar do pastel, cozedura e arrefecimento. A preparação da massa, constituída apenas por água e farinha, é feita numa misturadora mecânica, de forma a obter uma massa uniforme. De seguida esta é colocada a repousar num disco em material adequado. A massa é colocada num estrado de madeira que se encontra no chão coberto com lençóis brancos sendo esticada até à exaustão com o fim de obter uma textura fina, quase transparente. Este é um processo cujo sucesso está muito dependente do saber fazer das doceiras já que esta é uma massa que, embora seguindo uma receita, enfrenta todos os dias circunstâncias imprevistas que decorrem da situação climatérica e da estabilidade da farinha o que obriga a uma intervenção ativa e não passiva das manipuladoras. A massa é cortada em forma de círculos e é recolhida com as mãos. Seguidamente é colocada em tabuleiros de material apropriado e coberta com um pano branco seco. Por cima deste pano é disposto um pano húmido para evitar que a massa seque. A massa apresenta uma textura semelhante a papel. O recheio é constituído por gemas, ovos, açúcar, água e canela. A produção do recheio consiste em colocar a água a ferver juntamente com o açúcar, até atingir o ponto pérola. De seguida são adicionados os ovos inteiros com as gemas devidamente batidas. Para que este preparado não fique agarrado ao fundo do recipiente continua-se a mexer durante mais ou menos 10 minutos, até adquirir a necessária consistência cremosa. Esta é outra das operações em que o saber fazer das doceiras é determinante já que avaliação do estado *ótimo* do recheio é feita de forma empírica. O *armar* consiste em dar forma ao pastel, em envolver o recheio na massa. Coloca-se numa placa de madeira ou de outro material apropriado, 1 a 2 folhas de massa que são pinceladas na parte superior com a gordura apropriada. Após a colocação do recheio, este é envolvido nas folhas da massa e são feitas umas cristas em cada ponta do pastel. A cozedura do pastel é efetuada num forno elétrico a uma temperatura de 230ºC, entre 20 a 25 minutos.

Pastéis de Santa Clara

COIMBRA

Introdução

Os Pastéis de Santa Clara constituem uma das iguarias de Coimbra celebrizada pelo mosteiro que lhe deu o nome. O receituário deste doce tem sido alvo de pesquisas históricas, estando confirmados os seus ingredientes, o que muito tem contribuído para a manutenção da genuinidade do mesmo. É graças a este investimento que hoje a cidade de Coimbra se orgulha de apresentar um produto o mais fiel possível, face ao legado deixado pelas Clarissas e pelas confeiteiras. A preservação deste Património Doceiro e o respeito pelo seu receituário original, desencoraja

qualquer tentativa de adulteração do mesmo, promovendo a afirmação da identidade de Coimbra e das suas gentes, trazendo à memória os cheiros, as texturas e os paladares de outrora. Sendo um doce fino e requintado, muito ligado a alturas festivas, como sempre foram as Festas em honra da Rainha Santa Isabel, a sua apresentação patenteava uma louça primorosa: porcelana e faiança de Coimbra. Era também um doce oferecido nos Outeiros e Abadessados, tradição que ligava a Universidade às casas monásticas. Após a extinção das Ordens Religiosas, passaram a ser confecionados por mulheres do povo que os vendiam de porta em porta, ou em mercados, como a Feira dos Lázaros. Existem também referências ao seu comércio em outras localidades do país, nomeadamente no Porto, adornados com papel de cor recortado.

Os Pastéis de Santa Clara de Coimbra apresentam algumas singularidades, tanto na massa como no recheio, em relação aos congéneres de outras localidades. A massa tem uma consistência muito própria, pela proporção dos ingredientes e pela cozedura breve e branda no forno (por exemplo, em Portalegre e Évora os Pastéis de Santa Clara são fritos em banha ou azeite). O recheio é um cremoso doce de ovos com amêndoa picada, não levando chila e canela, como os de outras regiões. Apresentam semelhanças, na forma e na massa exterior, ao "pastel de massa tenra", mas são cozidos no forno em lugar de serem fritos e o recheio é doce. A sua configuração mais comum, como escreveu Borges Coelho, será em "forma de chapéu armado". A simplicidade da massa do Pastel de Santa Clara bem como do seu aspeto exterior permite que o recheio, rico e saboroso, sobressaia até para os paladares mais exigentes.

Ao ter sido realizado um levantamento dos patrimónios doceiros de Coimbra, o fabrico e o comércio dos Pasteis de Santa Clara aumentaram, havendo hoje maior oferta. São confecionados e vendidos nas pastelarias que integram a Associação de Doceiros de Coimbra - ADOC, seguindo receituário que resultou da referida pesquisa. Podem também ser vendidos *online*, através do site das respetivas casas comerciais. Por alturas da reposição de mercados tradicionais, como é o caso da Feira dos Lázaros, é comercializado por grupos etnográficos. Tendo sido um doce finalista nas semifinais das "7 Maravilhas Doces de Portugal (2019)", consagrou-se como uma iguaria impar nesta cidade das doçuras!

Ingredientes

Massa:

- 300 g de farinha
- 125 g de manteiga
- 150 ml de água

Recheio:

- 250 g de açúcar em ponto de pérola
- 150 g de miolo de amêndoa
- 10 gemas
- 1 ovo inteiro ou 1 clara

Preparação

Muito lentamente e com o devido cuidado, misturar a farinha com a manteiga sem ser derretida. Acrescentar a água até tornar a massa consistente. Deve repousar 1 hora. Para o recheio, levar o açúcar ao lume em ponto de pérola. Posteriormente, acrescentar as gemas e os ovos com cuidado para não talharem. Juntar a amêndoa e quando o recheio estiver pronto dobrar a massa em forma de meia lua devidamente recheados. Pincelar com gema de ovo. Levar ao forno sem os deixar cozer muito. Retirar e, por fim, passar por açúcar em pó.

Pastel de Lorvão

PENACOVA

Introdução

O Pastel de Lorvão é uma famosa iguaria, crê-se, criada pelas monjas cistercienses do Mosteiro de Lorvão. Os ingredientes utilizados na cozinha do mosteiro tinham origem na região. A farinha, um dos ingredientes principais da doçaria conventual, podia ser obtida nas inúmeras azenhas de que o mosteiro era proprietário. Os ovos resultavam do pagamento de rendas e das capoeiras do mosteiro. A amêndoa e o açúcar eram trazidos para o mosteiro pelos azeméis. Tradicionalmente estes doces eram oferecidos pelas monjas a distintas personalidades que visitavam o mosteiro, mas também à população. Após a extinção das ordens religiosas a doçaria tornou-se uma forma de subsistência das monjas. A apresentação dos doces merecia todo o cuidado por parte das monjas de Lorvão. É assim que surgem os célebres palitos trabalhados de Lorvão, atualmente uma reconhecida peça de artesanato. Estes palitos, que decoravam os doces, eram nota de requinte na apresentação da doçaria de Lorvão, dando à mesa um toque de bom gosto. Os paninhos de renda e o papel recortado ajudavam a criar um cenário de perfeição. Nos nossos dias, o pastel de Lorvão continua a ser apresentado em forminhas de papel.

Os afamados doces do Lorvão conquistaram personalidades segundo se conta na tradição popular, como o General Wellington e os seus homens, aquando da sua estadia no mosteiro durante o período das Invasões Francesas, em 1810.

Vinculados à freguesia de Lorvão (Lorvão, Chelo, Rebordosa) e Freguesia de Penacova (Penacova, Ronqueira), os Pasteis de Lorvão são confecionadas diariamente nas pastelarias do concelho, sendo comercializadas nos principais restaurantes, cafés, e outros espaços ligados ao turismo, mas também para além do concelho. A confeção e comercialização realizada a partir de Penacova envolve pequenas empresas geralmente ligadas à panificação. Das empresas que fabricam estes doces apenas uma é especializada em doçaria conventual.

Ingredientes

- 450 g de açúcar
- 300 ml de água
- 120 g de miolo de amêndoa pelada
- 2 colheres de sopa de farinha
- 12 gemas de ovos
- 2 claras
- Raspa de limão q.b.
- Canela q.b.
- 1 colher de chá de manteiga
- Açúcar em pó

Preparação

Levar o açúcar ao lume com a água e deixar ferver até fazer ponto de espadana. Retirar do lume e juntar as amêndoas passadas pela máquina. Mexer e levar novamente ao lume. Juntar a farinha, mexendo sempre, e logo que ferva tirar do lume deixando arrefecer. Seguidamente juntar as gemas e as claras, a raspa de limão e a canela. Misturar muito bem e, depois de bem ligada a massa, deitar em forminhas de queques untadas com manteiga e polvilhadas com farinha. Levar a cozer levemente em forno brando. Retirar do forno e envolver imediatamente em açúcar em pó. Colocar em formas de papel frisado.

Nevadas de Penacova

PENACOVA

Introdução

As Nevadas são doces provenientes do receituário de doçaria do Mosteiro de Santa Maria de Lorvão, sendo originalmente conhecidos como Palermos Cobertos. A receita é posteriormente levada para Penacova, altura em que passa a ser conhecido como Nevada de Penacova. A importância cultural da doçaria criada no mosteiro persiste até aos dias de hoje.
Estes pequenos bolos cobertos com uma fina e rígida película de açúcar e claras, fazendo lembrar a neve, com um recheio de doce de ovos materializando-se numa textura bastante húmida, representam um dos principais embaixadores gastronómicos do concelho de Penacova. Vinculados às freguesias de Lorvão (Lorvão, Chelo, Rebordosa) e de Penacova (Penacova, Ronqueira), as Nevadas são confecionadas diariamente nas pastelarias do concelho, sendo comercializadas nos principais restaurantes, cafés, e outros espaços ligados ao turismo. Encontram-se, igualmente, em alguns espaços comerciais da região de Coimbra.

Ingredientes

Massa:

- 6 ovos
- 250 g de farinha
- 100 g de açúcar
- 1 colher de chá de fermento
- Manteiga q.b.

Recheio:

- 12 gemas
- 250 g de açúcar
- 1 pau de canela
- Casca de limão
- Água

Cobertura:

- 12 claras de ovos
- Açúcar q.b.

Preparação

Para preparar a massa, bater o açúcar com seis gemas e juntar a farinha e as claras batidas em castelo. Colocar a massa em pequenas formas de queques e levar ao forno. Depois de prontas, retirar uma rodinha em forma de tampa e escavar, tirando o miolo com cautela para não romper as paredes do bolo. Guardar a tampa retirada. Seguidamente preparar o recheio. Colocar a água ao lume com o açúcar até obter um ponto baixo. Afastar do lume e juntar uma mistura das gemas de ovos e o miolo que se obteve da escavação dos bolos, depois de ter sido bem esfarelado. Bater esta mistura muito bem para não talhar e levar ao lume brando para cozer as gemas, mas tendo o cuidado de não deixar o creme muito grosso. Depois de morno deitar um pouco deste doce em cada bolo e tapar com a tampinha. Finalmente preparar a cobertura com claras de ovo e açúcar. Bater bem até obter uma cobertura espessa que cubra bem cada bolinho. Colocar a nevada com a parte mais larga para baixo para barrar em volta e no fundo. Quando estiverem secos, virar e barrar a parte de cima.

Gamelinhas

GÓIS

Introdução

As Gamelinhas são um doce que associa, num mesmo produto, sabores tão característicos e tradicionais como o mel, a castanha e a noz, pontuados com o aroma e o sabor da canela. A partir da forma, em gamela, recuamos no tempo, a fazer lembrar as gamelas onde se amassava a broa e as filhós, se migava a couve para o caldo e as galinhas, entre muitos outros usos.

A sua origem é recente e resulta de um concurso promovido pela Câmara Municipal de Góis, entre maio e junho de 2012, com a missão de criar um produto estratégico, na área da doçaria, cuja génese de confeção se encontrasse intimamente associada ao emprego de produtos regionais, bem como aos usos e costumes do concelho. A missão deste concurso assentou em três pilares. Por um lado, sensibilizar a população para a importância do uso dos produtos endógenos – neste caso, o mel, a castanha e a noz – e meios de confeção tradicionais, no âmbito de um desenvolvimento estratégico económico sustentável. Por outro lado, expandir o conceito de gastronomia local, apresentando um renovado produto turístico de excelência, assim como criar um produto de qualidade para futura produção e comercialização, que, no que diz respeito à doçaria, fizesse jus à identidade concelhia. Fruto deste processo, a 2 de julho de 2012, foi apurado o doce vencedor, ao qual o Município de Góis, com a cooperação do Júri do concurso, chamou Gamelinhas. O nome do doce – gamela –, de acordo com o dicionário, pode corresponder a uma "vasilha de madeira ou de barro, de vários tamanhos, em forma de alguidar ou quadrilonga, usada para dar de comer aos porcos, para banhos, lavagens e outros

fins" ou a uma "porção de comida ou de líquido contida nessa vasilha". A estória associada às nossas gamelinhas, diminutivo do substantivo gamela, usado pelo facto de apresentar, enquanto doce, um tamanho muito mais pequeno em relação à original, remete-nos para as atividades diárias das comunidades serranas. Fossem elas verdadeiras profissões ou ocupações acrescidas que complementavam o sustento das famílias, tiveram quase sempre um contacto privilegiado com a natureza. A terra foi a base da sobrevivência. Dela se colhe o que se come na mesa. Do milho faz-se a broa... Nas povoações do Concelho de Góis, à semelhança de tantas outras, continua bem presente a antiga tradição da confeção da broa, uma tarefa praticada com empenho por todos os habitantes, reforçada tanto pela utilização dos moinhos de água, localizados nas margens do rio Ceira, como pelos fornos comunitários existentes em muitas aldeias. Numa época em que as gentes de Góis viviam maioritariamente da agricultura, com destaque para a cultura do milho e do trigo, sobressaem determinados utensílios que perduram no tempo. A gamela, um simples objeto do quotidiano, mostra-se de extrema importância, tanto no processo de amassar a broa, como na preparação da carne para posterior confeção de enchidos, isto porque não existia casa goiense que não produzisse a sua broa e que, no mínimo uma vez por ano, não matasse o porco. Assim, a forma assumida pelas Gamelinhas pretende dar ênfase a esse particular objeto, num território rural onde predomina a história e a tradição, enriquecida por um contexto de crenças, lendas, rezas e benzeduras, associadas ao processo social e cultural da broa. Pretende revivificar vivências coletivas e a reposição de tradições, associadas à conceção de produtos genuinamente tradicionais, apoiados na utilização de produtos endógenos.

Gamelinhas é, desde a sua génese, um doce promovido pelo Município de Góis, com marca registada na IGAC – Inspeção-Geral das Atividades Culturais e no INPI – Instituto Nacional de Propriedade Industrial, ao qual compete a sua divulgação e cedência de permissão, devidamente protocolada, à sua fiel reprodução e comercialização.

A receita foi partilhada pela Padaria e Pastelaria Kentidoce, da Vila de Góis, onde o doce está disponível ao longo de todo o ano.

Ingredientes

Massa:

- 250 g de farinha
- 2 colheres de sopa de margarina;
- 150 ml de água
- Sal q. b.

Recheio:

- 500 g de açúcar
- Água q. b.
- 100 g de castanhas cozidas
- 25 g de noz
- 2 colheres de sopa de mel
- 8 ovos e 4 gemas
- Farinha q. b.
- Açúcar em pó e Canela q. b.

Preparação

Massa: deitar a farinha numa tigela e juntar a margarina derretida, uma pitada de sal e a água. Trabalhar muito bem até formar uma bola. Tapar a massa com um pano seco e, sobre este, colocar um outro húmido. Deixar descansar um pouco a massa.

Recheio: passar a castanha pelo passador; Juntar os ovos, as gemas e a noz picada. Levar o açúcar ao lume com um pouco de água e deixar ferver até atingir o ponto assoprado (39º Baumé ou 115º) e, no fim, acrescentar o mel. Adicionar o xarope ao preparado anterior e misturar muito bem.

Preparação: forrar as formas em forma de gamelinhas com a massa bem fininha. Encher com o recheio. Polvilhar com um pouco de farinha e depois com o açúcar em pó misturado com a canela. Levar a cozer em forno quente (225ºC), durante cerca de 25 minutos.

Brisas da Figueira

FIGUEIRA DA FOZ

Introdução

Pastéis de amêndoa, em forminhas de massa fina com recheio de amêndoa com leve toque a Vinho do Porto, as Brisas da Figueira são, eventualmente, a referência mais célebre e reconhecida na doçaria deste concelho, onde a cozinha de mar e da *matança* se sobrepõe às restantes iguarias culinárias.
A Pastelaria Bijou, fundada em 1912 por António Dias Pestana, empresário de raízes espanholas, teve como grande trunfo um pasteleiro de renome, José Santos, que havia estado dois anos em Paris a especializar-se na arte. Foi este mestre de pastelaria o criador das famosas Brisas que apenas aqui se fabricavam. Em 1918 passou a designar-se Pastelaria Santos, mantendo a designação Bijou, entre parêntesis, visto José Santos se ter tornado o seu segundo proprietário e genro do anterior. A Pastelaria Santos manteve-se na família até 1973. Originariamente confecionadas na pastelaria Bijou tiveram a sua marca registada em 1945. Atualmente, o produto encontra-se disponível em várias pastelarias, nomeadamente Bijou e Padaria Dionísio, e é também servido como sobremesa em alguns restaurantes locais. A presente receita resulta da partilha oral de descendentes da família Santos.

Ingredientes

- 500 g de açúcar
- 12 ovos inteiros
- 300 g de miolo de amêndoa
- 1 cálice de vinho do Porto
- Massa para forrar formas

Preparação

Ferver o açúcar com a água até atingir o ponto de pérola. Misturar o açúcar com os ovos, juntamente com a amêndoa moída e com o vinho do Porto. Forrar formas pequenas com massa (receita de família), enchendo com o recheio e levar ao forno a cozer em temperatura baixa, cerca de 45 minutos.

Súplicas

MIRANDA DO CORVO

Introdução

Bolo redondo, tipo queque, ligeiramente húmido, de coloração acastanhada com aroma cítrico, feito à base de massa muito leve e fofa, idêntica à do Pão-de-ló, as Súplicas são um dos estandartes da doçaria deste concelho. Presume-se que sejam originárias do Convento de Santa Maria de Semide. Ao longo dos tempos a receita foi sendo transmitida entre gerações e o hábito de as preparar permanece em muitas famílias do concelho que as servem geralmente ao lanche, acompanhando o chá ou o café.
Apesar da sua fama, esta referência da doçaria local não é comercializada.

Ingredientes

- 4 ovos inteiros
- 8 gemas
- 400 g de açúcar
- 500 gr de farinha
- 1 colher de sopa de canela
- Raspa de 1 limão grande

Preparação

Bater os ovos inteiros e as gemas com açúcar até estar bem branco. Juntar a canela, a raspa de limão e a farinha. Misturar muito bem. Deitar o preparado em pequenas forminhas de queques, previamente untadas e polvilhadas com farinha. Finalmente levar ao forno durante 15 minutos.

Nabada

MIRANDA DO CORVO

Introdução

A Nabada de Miranda do Corvo é um doce do género compota, de textura fibrosa que exige uma preparação longa e trabalhosa. Presume-se que a sua origem é conventual, confecionado originalmente pelas Monjas do Mosteiro de Santa Maria de Semide. Nas terras férteis de Semide produziam-se nabos que, pela sua qualidade, eram aproveitados para confecionar este doce. De acordo com a lenda, a Nabada era conservada em covilhetes de barro vidrado feitos nas olarias da região, que deviam ser introduzidas no forno depois de estar um dia sem cozer, porque só deste modo se assegurava que a superfície não humedecia. Ainda segundo a tradição, os nabos mergulhados em água com sal deviam ser expostos ao relento e durante o dia não podiam apanhar sol.
Originalmente a iguaria era dada a convalescentes, como fortificante, e só mais tarde passou a ser servida como sobremesa.
Na atualidade, devido à complexidade da preparação caiu em desuso a sua confeção e não faz parte da cultura gastronómica do concelho, estando apenas representada na carta de um restaurante local. Em 2019 esteve presente no concurso 7 Maravilhas Doces de Portugal.

Ingredientes

- 1 kg nabos
- 500 g de açúcar
- 50 g de miolo de amêndoa
- Água q.b.
- Sal q.b.
- Aguardente q.b.

Preparação

Escolher nabos muito bons e doces. Descascar e cortar em rodelas finas. Colocar em água com um punhado de sal. Durante oito dias mudar a água à qual se junta sempre a mesma quantidade de sal. No oitavo dia mudar apenas a água, isto é, não juntar o sal. Cumprida esta operação, cozer os nabos e escorrer muito bem. Pisar tudo num almofariz, tendo o cuidado de retirar os fios e partes duras. Pesar o puré obtido e igual quantidade de açúcar (regra geral, 1 kg de nabos dá 500 g de puré). Levar o açúcar ao lume com um copo de água e deixar ferver até fazer ponto de cabelo. Juntar, então, o puré dos nabos e as amêndoas peladas e raladas. Deixar que o doce ferva, mexendo sempre até descolar do fundo do tacho, como a marmelada. Colocar o doce em tigelas e cobrir com papel vegetal embebido em aguardente.

Morgado do Bussaco

MEALHADA

Introdução

Para contar a origem do Morgado do Bussaco é necessário recuar aos finais do século XIX e à história das vidas de Paul Bergamin e da família Wissmann. Bergamin, filho de um industrial hoteleiro, nasceu na Suíça em 1848. Quando vem para Portugal permanece alguns anos em Lisboa, mas em 1882 aposta fortemente no Entroncamento da Pampilhosa, onde inicia a sua atividade com a exploração do bufete da estação de caminhos-de-ferro. Ademais, a sua iniciativa empresarial depressa se estende ao Bussaco e, em 1891, adquire a concessão do "Restaurant Hotel da Matta". As referências às atividades de Paul Bergamin são diversas, mas a designação mais consistente é a de cozinheiro e pasteleiro. No seu percurso contou com vários colaboradores, destacando-se o alemão Conrad Wissman, que veio para Portugal com alguns sobrinhos, entre os quais Emilie Wissmann.
A Conrad e à sobrinha Emilie associam-se então, nas décadas de 1930 e 1940, a criação de várias receitas de fina pastelaria, que seriam servidas no Palace Hotel do Bussaco. Crê-se atualmente que foram estes mestres pasteleiros os criadores do majestoso Morgado do Bussaco, receita que terá passado para os seus sucessores da mesma arte.
Este bolo redondo, disposto em camadas, onde os discos de massa se intercalam com doce de ovos, é denso e macio, mas simultaneamente crocante devido às nozes que o decoram, evidenciando-se o sabor a noz, ovos e mel. Destacando-se a utilização exclusiva de farinha de noz e preferencialmente o mel de urze, a receita continua envolta em alguns segredos, sendo a sua comercialização feita em apenas alguns restaurantes do concelho.

Ingredientes

Massa:

- 6 claras
- 120 g de açúcar
- 150 g de mel
- 100 g farinha de noz

Recheio:

- 15 gemas
- 2 ovos
- 500 g de açúcar
- 150 ml de água

Cobertura:

- Nozes
- Açúcar em pó

Preparação

Bater as claras em castelo. Juntar o açúcar e o mel. Envolver delicadamente a farinha de noz, até obter uma mistura homogénea. Num tabuleiro, forrado com papel vegetal, dispor a massa em círculos. Levar ao forno pré-aquecido a 180º durante 10 minutos.

Num tacho de cobre, juntar o açúcar e a água e levar a ferver até formar uma calda em ponto pérola. Bater as gemas e os ovos e juntar à calda, mexendo sempre. Deixar cozer.
Retirar do lume e reservar até estar frio.

Montar o bolo em camadas, intercalando os discos com recheio de doce de ovos, sendo a base um disco e o topo doce. Por fim, decorar com nozes inteiras, partidas ao meio e polvilhar com açúcar em pó.

Cavacas de Luso

MEALHADA

Introdução

Conta-se que as Cavacas de Luso tenham sido trazidas para o Luso, há mais de um século, pela tia-madrinha de D. Celeste, religiosa do Mosteiro do Lorvão. D. Celeste, falecida recentemente, com 102 anos de idade, terá começado a confeção e comercialização destes doces, na cidade de Coimbra. A receita foi passando oralmente, de geração em geração, até aos dias de hoje. Atualmente só duas pessoas conhecem os segredos do seu fabrico, Manuela Santos e Carla Alves, ambas funcionárias da mercearia que sempre as produziu, localizada à entrada da vila termal. Este bolo seco, redondo, de textura dura, com uma cobertura de calda de açúcar, julga-se que será subsidiário do aproveitamento das claras de ovo sobrantes da produção do doce de ovos utilizado na confeção dos Caramujos, iguaria tradicional da vila de Luso, semelhante aos Ovos Moles de Aveiro. Ao contrário da maioria das receitas de Cavacas disseminadas um pouco por todo o território nacional, as Cavacas de Luso são preparadas essencialmente com claras de ovo, a que se junta uma pequena percentagem de ovos inteiros. Sendo a sua área geográfica de produção o concelho da Mealhada, são também aí comercializadas ao longo do ano pelas pastelarias e padarias. Em 2019, na luta pela conquista do distintivo "7 Maravilhas – Doces de Portugal", a Câmara Municipal de Mealhada apresentou as Cavacas de Luso a candidato na categoria dos bolos secos.

Ingredientes (c. de 160 unidades)

- 3 kg de farinha de trigo
- 1 colher de chá de sal
- 3 l de claras de ovo
- 1 l de ovos inteiros
- 500 ml de azeite de pouca acidez

Cobertura:

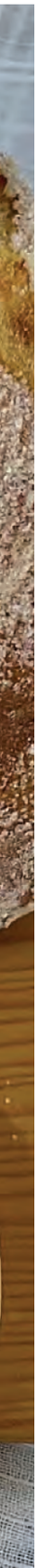
- 3 l de água
- 6 kg de açúcar

Preparação

Num alguidar bater as claras e os ovos, apenas para misturar. Juntar a farinha e o azeite frio. Amassar muito bem. Deixar repousar. Distribuir a massa pelas formas redondas baixas, tipo forma de flans, previamente untadas com manteiga. Cozer em forno pré-aquecido até crescerem e ficarem douradas. Desenformar e deixar arrefecer sobre uma rede. Entretanto, preparar uma calda com açúcar e água até fazer ponto. Mergulhar as Cavacas, uma a uma, nessa calda e deixar secar separadas sobre papel vegetal.

Bolos Doces de Lagares da Beira

OLIVEIRA DO HOSPITAL



Introdução

Este é um legado que chegou até aos nossos dias pelas mãos experientes de doceiras que souberam guardar o que lhes foi ensinado, bem como às mães e às avós... De geração em geração se foi apurando uma receita que recua pelo menos até ao início do século XIX. Património imaterial é património das memórias das gentes desta região. Estes bolos cruzam-se com vivências de dias felizes, onde uma ida à feira era coroada pelos doces sabores e formas mágicas destes bolos. Na Páscoa o forno não parava desde segunda-feira de Ramos, com o bolo da "testa", tradicionalmente oferecido pelas madrinhas aos afilhados, ou a arrufada. No Carnaval e no Natal e em todas as feiras e romarias da região não podiam faltar os Bolos Doces de Lagares, como eram conhecidos. As boliqueiras de Lagares da Beira, mulheres conhecidas pela sua capacidade de trabalho e empreendedorismo, transportavam os bolos à cabeça, em baús de lata, para os venderem nas feiras e romarias da região, após terem percorrido a pé muitos e muitos quilómetros. Os bolos feitos noite dentro partiam cedo de Oliveira do Hospital, até Mangualde, Vila Nova de Tázem, Nelas, Arganil e muitos outros locais. Mais tarde passaram a enviar os bolos em carroças alugadas e as boliqueiras seguiam-nas, a pé, até ao local de venda. Muitas destas boliqueiras vinham de famílias onde os homens também estavam ligados ao ofício. Alguns deles eram moleiros ou padeiros, que aprendiam como manusear o forno a lenha e, assim, dos bolos e do pão se fazia a economia familiar.
Conhecidas pela sua generosidade, era hábito ofertarem um bolo em forma de "oito" às crianças que passavam com a família e que não os podiam comprar e aos clientes habituais agradeciam com o chamado bolo "espalmado", feito da mesma massa. O "oito" era e ainda é o bolo mais desejado pelas crianças e até mesmo pelos mais crescidos, pela sua forma e sabor tão característicos.

Preparação

Numa maceira são colocados os ovos, o açúcar, o fermento esfarelado, o sal e a água morna. Bate-se tudo junto, sempre à mão, até que os ingredientes estejam muito bem misturados,(onde reside o "segredo"). Depois, vai-se incorporando a farinha aos poucos, até conseguir a consistência necessária para formar os bolos. Formam-se bolas que depois de levedarem são moldadas no formato do bolo pretendido e voltam a repousar para levedar. No caso das arrufadas, moldar bolas com ,mais ao menos, 370g, dá-se um corte em cruz na parte de cima, abrem-se e cobrem-se com açúcar. Os bolos de "testa" são espalmados e, depois, dobrados com a ajuda de um pouco de azeite. Por sua vez os "oitos" são feitos a partir de um rolo de massa, com a dimensão de 18 cm por rolo, que depois de enrolado deverá ficar com, mais ou menos, 60 cm de comprimento e uma espessura de 2cm, de modo a conseguir dar a forma de um " oito".
Quando forno a lenha estiver no ponto (calor médio, após terem sido cozidas as broas e o pão de triga-milho, também, tradicionais desta localidade) colocam-se lá dentro os "oitos" em tabuleiros (outrora denominados "latas"), os bolos da "testa" e as arrufadas são colocados diretamente no fundo do forno. A porta deve ficar aberta de modo que os bolos cozam lentamente sem demasiado calor, para que fiquem com um lindo tom dourado.

Ingredientes

Para 10 bolos

- 750 g de açúcar
- 12 ovos
- 100 g de fermento de padeiro ou 100 g de massa finta (fermento tradicional)
- 2 l de água
- Cerca de 5 Kg de farinha Tipo 55

Sequilhos

ARGANIL

Introdução

Os registos escritos sobre a origem dos Sequilhos e a sua forma de confeção são muito escassos. De acordo com informação recolhida junto da população mais idosa da freguesia do Sarzedo (Arganil) a receita destes bolos veio para a aldeia pela *mão* de um padre. Este pedia às freiras que confecionassem os bolos para distribuir pelas crianças à saída da catequese.
Ainda de acordo com a tradição oral os sequilhos eram os bolos dos casamentos. Julga-se que ganharam esta tradição porque era uma receita económica e fácil de preparar.
No livro *Sabores da Aldeia* de Armando Fernandes, o autor dá conta que na aldeia da Benfeita os sequilhos faziam parte das iguarias consumidas em dias de Romaria e festa em honra do Santo padroeiro.
Atualmente, os Sequilhos são produzidos pela D. Celeste Almeida, do lugar de Sarzedo e por ela distribuídos em diversas superfícies comerciais de Arganil.

Ingredientes

- 12 ovos inteiros
- 1 kg de açúcar
- 1 kg de farinha
- Manteiga q.b.

Preparação

Partir os ovos inteiros para um alguidar. Adicionar o açúcar e bater muito bem. Aquecer em banho-maria, levemente. Voltar a bater até obter uma massa espessa e espumosa. Juntar a farinha, por fim, envolvendo bem. Untar um tabuleiro com manteiga e polvilhar com farinha. Com uma colher de sopa, colocar montinhos de massa no tabuleiro, tendo o cuidado de os separar bem, porque alastram. Levar a cozer em forno médio.

Pão-de-Ló

SOURE

Introdução

Crê-se que a receita de Pão-de-Ló de Soure circula na vila desde meados do século XIX, existindo duas possíveis explicações relativamente à sua proveniência. O facto de terem existido dois mosteiros na vila, um feminino e outro masculino justificam a sua produção dentro dos cenóbios e, no seguimento da extinção das ordens religiosas, a receita ser adotada nas casas laicas da vila. Concorre também para a justificação da sua existência, a permanência de diversas casas apalaçadas naquele território, cujos senhores eram, também, proprietários de outras casas noutras localidades, nomeadamente em Coimbra, Figueira da Foz ou na Beira Interior. Esta circulação da elite aristocrática de Soure e das suas criadas fez surgir na vila de Soure a receita do célebre Pão-de-Ló e tantas outras iguarias. Seria, pois, a partir das casas mais abastadas, provavelmente através das criadas, que a receita aparece junto das mulheres da vila de Soure

como fonte de rendimento extra.
De acordo com a última proprietária da Padaria Sourense ou Padaria César (sita na Rua da Vitória em Soure), Olívia Tavares (ou Dª Bli) nascida em 1915, era usual as mulheres da vila, por ocasião das festividades pascais, pedirem para cozer o Pão-de-Ló no forno da padaria, assim como ela própria que, através deste bolo e outros, acrescentava rendimento ao seu negócio.
No início do século XX, durante as festas de São Mateus, existiam sempre pequenas bancas e mesas para a venda de café quento e Bolo Podre ou de Casamento, posteriormente substituído pelo Pão-de-Ló de Soure. Esta atividade, assumida pelas criadas dos solares e quintas de Soure e com autorização das senhoras, servia para as criadas ganharem algum provento extra, associado à festa anual. Atualmente, os grupos folclóricos e associações recriam a tradição da venda de café de saco acompanhado com uma fatia de Pão-de-Ló, durante as festas de São Mateus. Ontem e hoje, o café quente e o bolo servem para estimular os sentidos, nas noites frias e por vezes chuvosas, do início do outono.
Tradicionalmente prepara-se em duas medidas (24 e 32 ovos). É um bolo que deve ficar húmido, por esse motivo exigindo cuidados redobrados na vigilância da sua cozedura. A característica que melhor evidencia a sua particularidade é o facto de apresentar, na zona superior, ao centro, onde são feitos os cortes na massa, uma área mais húmida e mais amarela resultado do corte realizado durante o processo de cozedura.
O Pão-de-Ló de Soure é uma iguaria muito circunscrita à vila. Todavia, na memória e saber fazer de muitas pessoas da comunidade, continua a preparar-se o Pão-de-Ló de acordo com os métodos tradicionais, os mesmo que se empregam na Padaria Dona Estrela, por exemplo, local de venda desta iguaria doce, entre outros estabelecimentos. Nos locais de venda, o Pão-de-Ló é feito, ainda, em forno de lenha. De acordo com a tradição, era batido manualmente num alguidar de barro vidrado com colher de pau cuja ponta terminava em cruz. Com as claras sobrantes preparam-se os suspiros, igualmente típicos em Soure.

Ingredientes

- 24 ovos caseiros (6 ovos inteiros e 18 gemas)
- 375 g de açúcar
- 190 g de farinha de trigo
- Manteiga para untar

Preparação

Bater os ovos inteiros e as gemas com o açúcar até triplicar o volume e a massa ficar esbranquiçada e a fazer bolhas. Adicionar a farinha através de uma peneira. Deve estar livre de qualquer ponta de humidade, mexendo apenas para envolver. Colocar em forma abundantemente untada com manteiga. Antes de levar no forno, dar duas ou três pancadinhas no fundo da forma. Após 10 a 15 minutos no forno, depende da cor que adquiriu, puxar o Pão-de-Ló para o exterior e fazer, com uma faca, uma cruz ao centro, puxando ligeiramente as quatro pontas do corte para as o bordo do bolo, de forma a permitir criar uma zona de cozedura diferente na superfície do bolo. Tapar o bolo com papel alumínio e deixar cozer em temperatura média (140º). Desenformar em quente. Tempo de cozedura entre 1h15m e 1h30m.

Pão-de-Ló

TÁBUA

Introdução

O Pão-de-Ló tem uma textura fofa e uma cor amarelinha que resulta da utilização de ovos de galinhas do campo.
A partilha desta receita foi efetuada por uma *Contadora de Histórias* do concelho: "Desde muito pequena que me habituei a ver a minha mãe a bater o Pão-de-Ló, mesmo ali ao lado do forno onde estava a cozer a broa e onde, assim que a broa saísse, iria ser cozido o Pão-de-Ló. Batia-o sempre num alguidar de loiça vidrado".

Ingredientes

- 8 ovos
- 10 colheres de sopa bem cheias de açúcar
- 6 colheres de sopa de farinha

Preparação

Separar as gemas das claras. Bater as gemas com o açúcar muito bem, durante algum tempo, até se obter um creme claro e fofo. Bater as claras em castelo. Misturar as claras, alternando com a farinha, às gemas e ao açúcar batidos, envolvendo bem, de baixo para cima, lentamente, para que o ar incorporado nas gemas e no açúcar se mantenha. Levar ao forno em forma de chaminé, untada com manteiga e polvilhada com farinha. O tempo médio de cozedura depende das características do forno.

Filhó Espichada

PAMPILHOSA DA SERRA

Introdução

A Filhó Espichada é um doce produzido em todas as aldeias do concelho de Pampilhosa da Serra. A simplicidade dos ingredientes utilizados e a modesta forma de confecionar as filhós, transmitida de geração em geração, reflete a genuinidade da vida das gentes serranas oferecendo um produto saboroso e de qualidade, que marca presença assídua nas mesas das famílias da região, enriquecendo as ementas das épocas festivas, sobretudo por ocasião do Natal. A forma redonda, cavada ao centro e com os bordos volumosos, concede-lhe singularidade e distingui-a de todas as outras, vinculando a origem do produto a este território. Confecionadas com ingredientes originários da região, no passado, os ovos utilizados na receita eram guardados nas arcas de milho, no meio do grão, num ambiente fresco e seguro. Têm a particularidade de se manterem aptas para consumo durante vários dias. Mesmo durinhas, são maravilhosas como acompanhamento do café das borras ou *café das velhas*. A sua conservação era feita em

cestos forrados com folhas de abóbora.
A Filhó Espichada distingue-se de todas as outras pela forma de preparar e de manusear a massa, baseada em três momentos destintos antes da fritura: *amassar* (tradicionalmente amassados à mão), l*evedar ou fintar* e *tender* ou *espichar*. O misticismo ligado à receita tradicional é notório no processo de fabrico. As cascas dos ovos guardavam-se até que as filhós estivessem fritas, para garantir que nada pudesse falhar. Na fase da levedura colocavam-se cobertores sobre a masseira ou gamela da massa para criar um ambiente quente, propício à fermentação. Sobre estes cobertores eram estendidas umas calças de um homem com *vigor,* para garantir que a massa crescesse ou fintasse generosamente.
O produto, pelo seu carácter distintivo, tem alcançado um nível de reputação que se reflete na procura cada vez mais alargada por parte dos consumidores. A sua promoção é garantida, nos últimos anos, na Feira de Artesanato e Gastronomia de Pampilhosa da Serra, no mês de agosto e, sobretudo, no Festival da Filhó Espichada, inserido no evento "Inspira Natal", realizado no mês de dezembro.
Disponível no comércio alimentar local e IPSS – Instituições Particulares de Solidariedade Social.

Ingredientes

- 6 kg de farinha de trigo tipo 65
- 2 kg de açúcar
- 200 ml de aguardente de bagaço
- 250 g de fermento padeiro
- 2/5 colheres de sopa de sal
- 500 ml de água morna
- 42 ovos
- 500 ml azeite extra virgem + q.b. para trabalhar
- Aromas (canela, erva doce, sumo de laranja, raspa de laranja)

Preparação

Num recipiente dissolver o fermento padeiro em 200 ml de água, mexendo muito bem até se obter uma pasta homogénea. Noutro alguidar juntar os ovos, um a um, envolvendo-os bem com a mão. Seguidamente, adicionar o açúcar e misturar manualmente muito bem. Ao preparado anterior, juntar o sal, a aguardente, a restante água (300 ml), o azeite, o fermento (bem dissolvido) e voltar a amassar tudo.

A estes ingredientes-base é habitual juntar outros, que variam de freguesia para freguesia e que conferem ao produto uma rica diversidade de aromas. Posteriormente, acrescentar a farinha, que se mistura muito bem com as mãos até a massa fazer bolha. Caso a massa esteja muito dura, juntar mais um pouco de água morna.
Por fim, aconchegar a massa para o meio do alguidar e untar o fundo e os lados do alguidar com azeite, repetindo-se o processo do outro lado. Deve-se espalhar um pouco de azeite sobre a massa, com o objetivo de despegá-la do alguidar. Em seguida, fazer uma cruz na massa e enunciar a seguinte reza: "Nosso Senhor te acrescente, que é para dar para muita gente". Tapar o alguidar com um lençol, cobrir e envolver com cobertores e umas calças de homem, devendo a massa ficar a repousar num local morno, até a massa ficar *finta* (para isso pode colocar o alguidar sobre uma panela com água quente). O tempo de levedura é aproximadamente 3 a 4 horas. Quando a massa estiver finta, a cruz fica desfeita e a massa rendilhada.
Após levedar, moldar com a mão pequenas porções de massa em forma de *espicho*. Para espichar a massa, deve colocar num recipiente azeite para untar as mãos, evitando que a massa fique colada.

Numa frigideira funda colocar óleo vegetal de girassol em abundância, que deverá aquecer até atingir ± 180ºC, e colocar as porções de massa espichada a fritar até ficarem douradas.

Filhós de Abóbora

LOUSÃ

Introdução

No dicionário mais antigo de língua portuguesa, do século XVIII, o termo "filhó" refere-se a uma massa estendida e delgada, feita em azeite, passada por mel em calda de açúcar. Desconhecendo-se a origem concreta deste doce, sabe-se, no entanto, que já é conhecido à época de Gil Vicente (1465-1536), uma vez que este dramaturgo o cita na *Farsa dos Almocreves*. Não sendo prova da sua origem conventual, é em manuscritos de casas religiosas que se encontram os mais antigos registos de Filhós, com essa terminologia. Atualmente surge nas mesas festivas no Natal e Entrudo, mas é sobretudo nesta quadra que encontra mais tradição. O Entrudo caracteriza-se pelos pratos gordos, com a prevalência da carne de porco e com fritos nos pratos doces, onde se incluem as Filhós. José-Leite de Vasconcelos remete-os para o Natal e batizados. No que concerne a este concelho, tradicionalmente as Filhós de Abóbora eram usuais na quadra natalícia, de preferência feitas na noite de Consoada e servidas durante a ceia, ou para oferecer às pessoas que viessem dar as boas festas. Em algumas aldeias faziam-se permutas entre os vizinhos, uma tradição que permanece em algumas famílias.

Ingredientes

- Abóbora-menina
- Farinha de trigo
- Fermento
- Sal
- Açúcar ou mel e canela

Preparação

Descascar e cortar a abóbora em quadrados. Cozer em água e sal. Depois de escorrida e arrefecida, desfazer à mão ou passar por peneira, ou triturar para um alguidar de barro, gamela de madeira ou um recipiente fundo vulgar. Amassar com farinha de trigo e um pouco de sal, de modo que forme uma massa mole. Acrescentar água da cozedura da abóbora, se necessário. Juntar o fermento. Por fim alisar, polvilhar com farinha e deixar levedar. Depois de levedada, isto é, quando formar bolhas à superfície e absorver a farinha, fritar às colheradas num tacho ou fritadeira com azeite a ferver. Antes de servir polvilhar com açúcar e canela, ou então regar com mel.

Filhós de Mel

MORTÁGUA

Introdução

As Filhós de Mel refletem os hábitos alimentares das populações rurais que, atendendo aos recursos limitados, transformavam em verdadeiras iguarias, ingredientes simples e acessíveis. À farinha, à abóbora das hortas e aos ovos retirados da capoeira, acrescentavam o mel de produção local, símbolo do árduo trabalho das abelhas, numa analogia com a vida exigente dos trabalhos agrícolas. Na doçaria, o mel, no concelho de Mortágua, é usado para colocar por cima das Filhós ou *Velhoses* quentes, em substituição ou complemento do tradicional açúcar com canela.
Com o tamanho de uma *conha* de mão, coloração acastanhada e aroma adocicado e fofa, as Filhós eram habituais por ocasião das colheitas, sobretudo na apanha da batata, servindo de merenda no merecido descanso dos trabalhos no campo. Não se perdeu o hábito do seu consumo, mesmo que as vivências hoje sejam diferentes. Transpostas para a atualidade, entram nas mesas quotidianas e festivas das gentes de Mortágua, nomeadamente na Feira das Associações e nas Festas das aldeias. Nas romarias e no Natal, as filhós são apresentadas na mesa, *regadas* com o precioso mel. É ainda possível encomendar em algumas pastelarias.

Ingredientes

- 1 kg de farinha de trigo
- 2 a 3 kg de abóbora-menina cozida aos cubos
- 20 g de fermento de padeiro
- 3 gemas de ovos
- 1 fio de Vinho do Porto
- Sal q.b.
- 1 l de óleo
- 1 frasco de mel
- Açúcar e canela q.b.

Preparação

Numa bacia colocar a abóbora, o fermento, as gemas dos ovos, o Vinho do Porto e o sal. Misturar muito bem. Adicionar regularmente a farinha e amassar até obter uma massa espessa até fazer foles para levedar durante algumas horas e dobrar o tamanho. Num tacho aquecer o óleo, e com ajuda de uma colher de sopa dispor a massa no óleo quente. Quando as Filhós estiverem acastanhadas devem ser retiradas e colocadas sobre um guardanapo, para absorver o excesso de óleo. Ainda quentes, colocar num recipiente e regar com o mel. Em alternativa, polvilhar com açúcar e canela.

Mel de Urze

PAMPILHOSA DA SERRA

Introdução

O concelho de Pampilhosa da Serra possui excelentes condições para a produção do mel de urze, quer pelas condições orográficas do concelho (altitude, relevo e condições edafoclimáticas), quer pela abundância de urzes que se desenvolvem naturalmente e de forma espontânea no território. O concelho está inserido na área geográfica de produção do Mel DOP "Mel da Serra da Lousã" que abrange 10 concelhos das Serras da Lousã e do Açor, sendo esta certificação uma forma de valorização e reconhecimento do mel de urze desta região. Caracterizado pela sua cor castanha escura, forte sabor e um paladar ligeiramente salgado, com odor a bosque, o mel

desta região é essencialmente de montanha onde as abelhas coletam o néctar e pólen das urzes (*erica sp.* e *calluna sp.*), predominantes neste território montanhoso. O odor acentuado pelo néctar da urze e o paladar intenso, tornam-no único. É uma substância natural composta, maioritariamente, pelos açúcares, glucose e frutose, e por água. Segundo a legislação portuguesa, a percentagem máxima de água é de 20%. Para além disso, contém cerca de outras duzentas substâncias, entre elas, vitaminas, proteínas e ácidos orgânicos. É um mel muito rico em antioxidantes, comparativamente com outros méis, valorizando assim este precioso produto das nossas serras. Este néctar ancestral faz parte da alimentação serrana, servindo como acompanhamento à broa de milho, feita no forno a lenha, e à filhó espichada, mostrando bem a simplicidade da alimentação serrana. O mel é também utilizado no fabrico de aguardente, obtendo-se uma bebida de aroma e sabor inconfundíveis. Por ser um produto de origem natural e rico em açúcar, faz do mel um substituto saudável ao açúcar refinado na preparação de bolos e doces, como a Tigelada e na confeção de diferentes pratos nesta região. A sua origem confere-lhe propriedades e funções terapêuticas ímpares e únicas, estando o seu consumo associado à prevenção e cura de maleitas. Acompanhado por leite bem quente, esta é uma das muitas mezinhas das mães e avós pampilhosenses, no tratamento de constipações.
A sua comercialização ao longo do ano é assegurada pela Pampimel - Cooperativa de Apicultores e Produtores de Medronho de Pampilhosa da Serra; Encostas do Aziral e Mel Rei. É, igualmente, um dos protagonistas na Feira de Artesanato e Gastronomia de Pampilhosa da Serra, em agosto, e no "Inspira Natal" - Festival da Filhó Espichada, no mês de dezembro.

Preparação

O processo de produção de mel faz-se com recurso, essencialmente, à utilização de colmeias, que foram substituindo os tradicionais cortiços, que existiam em abundância nas nossas serras. As abelhas produzem o mel através da coleta do néctar das plantas, usado tanto para alimentar as abelhas, que o transportam até à colmeia, como para ser armazenado e consumido pela colónia durante o inverno. A produção de mel ocorre na primavera e início de verão, sendo a cresta das alças feita nos meses de julho e agosto, quando os quadros estão operculados e em estado de maturação adequado, isto é, com baixa humidade. A obtenção do mel ocorre após a retirada das alças das colmeias, levadas para a melaria onde se desencadeia o processo de extração. Este consiste na desoperculação dos quadros de mel, colocados no centrifugador que, com a força centrífuga exercida, retira o mel dos alvéolos. Depois de filtrado e armazenado para decantar, o mel está pronto para ser embalado em frascos normalizados e colocados à disposição do consumidor.

DA FERMENTAÇÃO...

A encerrar este arrolamento de receitas da Região de Coimbra, dedica-se um capítulo aos produtos que têm na fermentação a sua característica mais evidente. Concorrem para esta enumeração, as bebidas alcoólicas, mas também o queijo, célebre não só na região, mas em todo o território nacional. A viagem começa com a Aguardente de Medronho da Beira Baixa, vinculada ao concelho de Pampilhosa da Serra. O medronheiro, *Arbutus unedo L.*, árvore que produz o fruto do medronho utilizado na produção da Aguardante de Medronho, é um género bastante abundante nesta região. Por ser uma espécie que se adapta a diferentes tipos de solos, esta planta nasce de forma espontânea nas serras de Pampilhosa da Serra. Vista como um grande potencial económico com diversos aproveitamentos, desde o fruto fresco ao transformado (aguardente), a cultura do medronho tem vindo a aumentar nesta região. Por outro lado, o medronheiro apresenta uma forte resiliência ao fogo, com uma rápida capacidade de regeneração em áreas ardidas, característica que a torna uma espécie procurada para programas de reflorestação e em medidas de prevenção de incêndios florestais. A pureza e a genuinidade desta aguardente são provenientes de frutos naturais maduros e de novas plantações organizadas com plantas selecionadas nas serras de Pampilhosa da Serra. O rigoroso processo de fabrico e a seleção dos frutos, concede-lhe uma qualidade superior, enfatizando o sabor autêntico do fruto.

No que às bebidas espirituosas diz respeito, também se destaca nesta região o Licor de Leite de Condeixa-a-Nova que, embora não tenha a dimensão comercial da Aguardente de Medronho, reflete a riqueza gastronómica do território.

Lembremos a longa história da tradicional Cerveja de Coimbra. Conta com mais de século e meio, pois os seus inícios remontam aos meados de novecentos. O primeiro testemunho encontrado data de 1854, quando Gonçalo Telo de Magalhães Colaço planeava instalar uma fábrica de cerveja em Coimbra, desconhecendo-se, contudo, se chegou a concretizar o projeto. Dispomos, no entanto, de informação mais concreta sobre António José das Dores que, em 1855, possuía, na Quinta do Cidral (próximo do Penedo da Saudade), uma fábrica de cerveja que, embora em ponto pequeno, produzia artigo de qualidade, segundo informação do jornal *O Conimbricense*. Após um período de várias décadas sem novas referências ao assunto, deparamos, em 1891, com uma alusão a outra fábrica de cervejas e gasosas, de José Luís Cardoso, que produzia cerveja vendida em barril e em garrafa, cujos preços eram: cerveja alemã, em garrafa, a 700 réis a dúzia e em barril, a 1000 réis os 17 litros; por sua vez, a cerveja fermentada era comercializada em botijas, a 380 réis a dúzia. Além do preço e do tipo de embalagem, merecem destaque as referências ao fabrico de cerveja alemã (cuja qualidade é ancestral e que perdurou ao longo dos tempos) e à associação entre a produção de cerveja e de gasosas, o que se verificou em muitas outras empresas e que atualmente ainda se constata em várias unidades da área. Após quatro décadas dá-se a transição, em Coimbra, do fabrico artesanal

de cerveja para a produção industrial, com a instalação, na Avenida Navarro, da fábrica da empresa Cerveja de Coimbra, Ltd.ª, sociedade por quotas de responsabilidade limitada, com 7 sócios individuais e 2 empresas; tratou-se de um empreendimento de empresários exclusivamente locais. A fábrica foi edificada entre 1922 e 1924, tendo iniciado a sua produção em meados deste ano. Também neste caso, de acordo com os respetivos estatutos, a sociedade tinha por objeto "a preparação de malte e o fabrico e venda de cerveja, gelo, bebidas gasosas e refrigerantes". Pela boa qualidade dos ingredientes e da cerveja fabricada, desde logo teve boa aceitação na cidade e grande consumo. Um jornalista da *Gazeta de Coimbra* que, em Junho de 1924, visitou as novas instalações, que descreve com minúcia, manifesta este desabafo: "É assim que a cidade de Coimbra deixa de ser aquele burgo sonolento para se transformar num centro onde a vida de um povo surge cada vez mais bela, cada vez mais profundamente progressiva". Em 1934 foi constituída a Sociedade Central de Cervejas, através da fusão das seguintes empresas: Companhia Produtora de Malte e Cerveja Portugália (40,9% do capital), Companhia de Cerveja Estrela (40,9%), Fábrica de Cervejas Jansen (10,2%) e Companhia de Cervejas de Coimbra (8%). Não obstante a baixa percentagem de capital social subscrito pela empresa de Coimbra e de, a partir de então, ter sido integrada numa organização de âmbito nacional, a unidade conimbricense manteve uma certa autonomia e continuou a distinguir-se pela qualidade da sua cerveja e pelas emblemáticas marcas que criou - entre elas a TOPÁZIO e a ONIX, as quais se mantêm bem vivas na memória de muitos habitantes e visitantes de Coimbra que, com elas, se deliciaram. Para a qualidade da sua cerveja muito contribuíram o prestígio dos ingredientes, inclusive da água de Coimbra, que é excelente. Esta excelência deve-se, por um lado, à sua origem, na Serra da Estrela (nascente do rio Mondego, no Mondeguinho) e, por outro, ao elevado rigor de controlo exercido pelos diversos laboratórios, desde o início do abastecimento de água ao domicílio à cidade (meados de 1889) até à atualidade, a saber: Laboratórios da Universidade de Coimbra, inicialmente e, depois, dos Serviços Municipalizados de Coimbra e das Empresas Águas de Coimbra e Águas do Mondego. Deve realçar-se, também, o contributo de técnicos creditados, entre os quais o mestre cervejeiro alemão Anton Dürrer - criador da marca de cerveja "Cristal" (na Fábrica Jansen) - que exerceu funções na Fábrica de Coimbra de 1935 até se reformar, em 1949. Em 1952 a Sociedade Central de Cervejas deliberou a renovação das suas fábricas e, relativamente a Coimbra, foi decidido construir uma nova unidade no Loreto. Esta unidade, cuja construção se iniciou em 1956, foi inaugurada em 1959. Tratava-se de uma fábrica moderna, com boas instalações e bem apetrechada, tecnologicamente e em recursos humanos. Entretanto, também a parte comercial foi reforçada, com a criação da União de Agentes Cervejeiros - UNACEL, sediada próximo da fábrica do Loreto. A despeito de se tratar de uma unidade de referência, não só em Coimbra como no País, deixou de produzir cerveja nos anos de 1990 e viria a encerrar definitivamente em 2002. Dela restam testemunhos vários, imateriais (entre os quais depoimentos de alguns dos seus antigos colaboradores) e materiais, nomeadamente as ruínas das suas instalações, a aguardarem por melhor destino (como a reutilização, embora para fins diversos,

de alguns espaços, também eles lugares de memória). Foi para colmatar o hiato deixado pelo desaparecimento da Fábrica de Cerveja de Coimbra que se criou a empresa PRAXIS Cervejas de Coimbra, Ltd.ª, sociedade por quotas foi constituída por escritura de 29 de dezembro de 2007. Porém, os seus inícios remontam a 2002 (coincidindo com o encerramento da referida Fábrica do Loreto), com produção de cerveja, a título experimental, a qual foi reforçada em 2006. O Restaurante Cervejaria PRAXIS viria a abrir em 2009. A empresa tem como sócios Arnaldo da Conceição Baptista, Pedro Miguel Ferreira Baptista e Márcio Marques Ferreira. Este, além da participação na gerência com Pedro Baptista, é o mestre cervejeiro, estando habilitado com o curso da especialidade tirado num prestigiado e mundialmente conhecido Instituto de Berlim (Instituto LVB). A Empresa, além de ter colmatado uma lacuna quanto ao fabrico de cerveja em Coimbra, integra-se num movimento a nível internacional que consiste na criação de grande número de microcervejeiras, ou seja, pequenas empresas artesanais modernas (integrando-se no chamado "artesanato urbano" ou "criativo"), que produzem cervejas especiais e de levada qualidade, a qual tem cada vez mais procura pelos apreciadores de cerveja. Às vertentes da produção de cerveja e à boa e inovadora gastronomia acrescenta agora a museológica - e em boa hora o faz -, promovendo a investigação, preservação e divulgação do património cultural/industrial da cerveja em Coimbra. Para o efeito têm vindo a ser pesquisados e explorados vários tipos de fontes (documentais, iconográficas, orais e materiais), através das quais se dá a conhecer o património de uma atividade que foi importante em Coimbra, sua Região e também no País e que, felizmente, adquire agora uma nova vida. Estamos perante um bom contributo para reforçar o turismo em Coimbra e na Região de Coimbra, em especial na vertente do Turismo Cultural, cuja taxa de crescimento tem vindo a crescer substancialmente mais que a do turismo de massas. Como a microcervejaria Praxis foi pioneira no País, caso um dia se crie a Rota da Cerveja Artesanal (o que seria vantajoso), esta empresa deverá ser uma das primeiras a integrá-la.

Encerramos com chave de ouro: Queijo DOP do Rabaçal e Queijo DOP Serra da Estrela. O uso da Denominação de Origem obriga a que o queijo seja produzido de acordo com as regras estipuladas no caderno de especificações. São ancestrais as origens do Queijo Rabaçal DOP. O seu nome deriva da povoação do Rabaçal, já referenciada em documentos escritos datados de 1139. As suas qualidade e reputação são referidas por inúmeros autores, entre os quais Eça de Queirós no seu livro "A Cidade e as Serras" ("cada queijo, um desses queijinhos redondos, como o Camembert ou o Rabaçal, pode vir a custar-te, a ti Jacinto queijeiro, entre duzentos e cinquenta e trezentos mil réis").

Na Região de Coimbra, a produção do Queijo Rabaçal DOP situa-se no concelho de Penela, e em parte dos concelhos de Condeixa-a-Nova e de Soure. O Queijo Serra da Estrela DOP é o mais antigo de todos os queijos portugueses, sendo reconhecido internacionalmente pelas suas características organolépticas. Foi introduzido em Portugal pelo povo Romano. Já durante a Idade Média era mencionado nas letras do poeta Gil Vicente. A área geográfica de produção do Queijo Serra da Estrela DOP na Região de Coimbra abrange os concelhos de Oliveira do Hospital, Arganil e Tábua.

Aguardente de Medronho

PAMPILHOSA DA SERRA

Introdução

O medronho é habitualmente utlizado para produção de aguardente, porém a sua versatilidade permite obter outros produtos como compotas, doces, bolos e mel. Este fruto também poderá ser consumido em cru. O fruto, de coloração verde, depois amarela, até ficar vermelha com o amadurecimento, dá origem a uma aguardente singular e autêntica no seu sabor e aroma, produto bastante apreciado por quem nos visita.
A apanha dos medronhos ocorre nos meses de setembro a dezembro, procedendo-se a uma seleção dos frutos maduros (vermelhos) ou em estado de maturação adiantado (laranja) para que seja possível a produção de uma aguardente de qualidade.
Acondicionada em garrafões de vidro forrados a verga, a Aguardente de Medronho, também conhecida por Medronheira, podia ser encontrada nas tabernas das aldeias serranas. Aqui, se juntavam os homens da aldeia vivenciando momentos repletos de convívio e partilha acompanhados por esta bebida que os ajudava a aquecer nos dias rigorosos de inverno. Ademais, era utilizada como solução caseira para a dor de dentes, bem como no alívio de outras doenças.
A Aguardente de Medronho é consumida como digestivo, acompanhando frutos secos, café ou chocolate ou em cocktail.
A sua comercialização é garantida ao logo do ano em diversos estabelecimentos da região e produtores, nomeadamente, Lenda da Beira, Aguardente de Medronho Unipessoal, Lda.; Pampimel- Cooperativa de Apicultores e Produtores de Medronho; Garrafeira Nacional. É um dos estandartes gastronómicos na Feira de Artesanato e Gastronomia de Pampilhosa da Serra, realizada no mês de agosto, e no evento "Inspira Natal" – Festival da Filhó Espichada, realizado em dezembro.

Ingredientes

- Medronho
- Água

Preparação

A aguardente de medronho é produzida a partir da fermentação de medronhos maduros, que uma vez fermentados são destilados em alambique de cobre. O processo de destilação é realizado em caldeiras ou alambiques de cobre sendo que a aguardente é composta por três fases: cabeça, coração e cauda. Destas a cauda parte inicial e cauda parte final do destilado são rejeitadas, aproveitando-se apenas o coração uma vez que a outras frações têm compostos indesejáveis como etanol e metanol. Finalizado o processo, a aguardente fica pronta a consumir. No caso de se optar pelo envelhecimento da aguardente, esta deve ser acondicionada em pipas de madeira. O processo de envelhecimento não deverá ser prolongado por mais que 8 anos, pois qualquer período de maturação acima disso não terá qualquer efeito na qualidade da aguardente.

Ficha técnica da Aguardente de Medronho Lenda da Beira

Tipo: Aguardente de medronho

Região: Beira Baixa

Produzido por: Lenda da Beira, Aguardente de Medronho Unipessoal, Lda

Origem: Destilação de massa obtida por fermentação alcoólica de medronho (fruto carnudo proveniente do Arbustus unedo L.)

Estágio: Cuba Inox

Teor alcoólico: 45% Vol.

Aspeto e cor: Límpida e incolor

Prova Organolética: Aroma e sabor intenso e frutado, suave e persistente.

Conservação: Armazenar em local fresco e seco, na posição vertical, ao abrigo da luz solar.

Comercialização: Garrafa de 20cl, 50cl e 70cl Processo de produção de aguardente de medronho – Lenda da Beira

Licor de Leite

CONDEIXA-A-NOVA

Introdução

O Licor de Leite é uma bebida espirituosa feita a partir do leite de cabra. Não é conhecido com rigor a história do produto, mas sabe-se que a sua receita é originária das casas senhoriais da vila de Condeixa. Atualmente é produzido por particulares, em pequenas quantidades, e acompanha muito bem a Escarpiada, o doce típico do concelho. Considerado, tal como este doce, uma iguaria tão particular, serviu de tema para um quadro de teatro de revista, nos anos 1930, intitulado *Secas e Picadas*, que referenciava a vida local.

A utilização exclusiva de produtos locais, como o leite de cabra e a aguardente, imprime sabor e aroma peculiares, conferidos pela envolvente natural desta região.

O produto não se encontra disponível para comercialização, sendo apenas confecionado particularmente no concelho, mas com mais incidência na vila.

Ingredientes

- 1 l de aguardente não muito forte
- ½ l de leite (preferência) de cabra
- ½ kg de açúcar
- Casca de 1 limão
- 1 colher de chá de canela

Preparação

Ferver o leite e deixar arrefecer. Juntar todos os ingredientes numa taça ou alguidar, nunca de alumínio, e mexer muito bem com uma colher de pau. Deixar uns dias em infusão, mexendo sempre, até o açúcar derreter completamente. Por fim, filtrar o líquido para o interior de uma garrafa de vidro. Servir à temperatura ambiente. Quando deixado envelhecer, o licor fica mais aveludado.

Cerveja de Coimbra

COIMBRA

Introdução

A Cerveja de Coimbra é produzida em diferentes tipos. Cada um possui particularidades que alteram a sua cor, aroma e textura. Acreditamos que nos primórdios da produção da Cerveja de Coimbra este produto aparecia como sendo de alta fermentação (conhecidas universalmente como *ale*) ou baixa fermentação (conhecidas universalmente como *lagers*). Sendo que foram estas últimas a dar a fama à Cerveja de Coimbra com especial destaque para a chamada cerveja preta de baixa fermentação que, ainda hoje, faz desta região a principal consumidora deste género de cerveja.

Um dos aspetos singulares neste produto é a utilização da água de Coimbra cujas características se revelam fundamentais no processo de fabrico, sendo cada ingrediente determinante na qualidade do produto final. No caso da Cerveja de Coimbra a água é um componente diferenciador não só pelo seu PH baixo, mas também pela concentração de cálcio e magnésio que fazem desta o ambiente perfeito para as brassagens iniciais, proporcionando o ambiente perfeito para as leveduras na fermentação.

A Cerveja de Coimbra é produzida com água de Coimbra, cereais maltados e lúpulo. As quantidades utilizadas dependem do estilo de cerveja a produzir. Sabe-se que nas últimas receitas das cervejas produzidas em data anterior ao aparecimento da Praxis, chegaram a ser utilizadas outras matérias primas endógenas, tais como lúpulos e arroz carolino do Baixo Mondego.

A recuperação da tradicional Cerveja de Coimbra foi encetada a partir de 2009 pela Praxis Cervejas de Coimbra. O historial atrás apresentado, resulta da recolha realizada pela Praxis Cervejas de Coimbra, fazendo parte do seu núcleo museológico onde muita informação pode ser ali consultada.

Ingredientes

- Água
- Cereais maltados
- Lúpulo

Preparação

As principais operações no processo de fabrico da cerveja são:

Maltagem - Os grãos são preparados para o fabrico de cerveja. O grão é adicionado a um tanque com água, dando-se em seguida, a germinação. Na fase seguinte, o malte passa por uma temperatura muito elevada em forno;

Brassagem - Converte os amidos libertados na fase da maltagem em açúcares que podem ser fermentados, formando-se o *mosto* que depois é filtrado;

Fervura ou ebulição do mosto - Dá-se a esterilização do mosto, eliminam-se substâncias indesejáveis e dá-se a fixação final do mosto. É nesta fase que o lúpulo é adicionado, contribuindo com o sabor amargo e os aromas de cerveja;

Fermentação - Os açúcares do mosto, pela ação da levedura, transformam-se em álcool e dióxido de carbono. A fermentação começa com a adição da levedura selecionada para o tipo de cerveja desejada;

Maturação - Período de estacionamento da cerveja a temperaturas adequadas, a fim de permitir a libertação dos componentes voláteis indesejáveis;

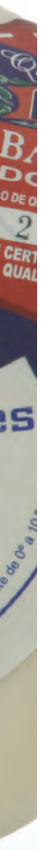
Estabilização - Estabiliza-se a cerveja, numa temperatura entre os 0º e os 2º C, de modo a fixarem-se as propriedades da cerveja;

Clarificação - Eliminam-se os últimos elementos de turvação em suspensão, dando à cerveja a limpidez desejável;

Enchimento - A cerveja é então acondicionada para a distribuição e consumo, em diversos tipos de embalagem: barril, garrafa, lata, etc.

Queijo do Rabaçal

PENELA



Introdução

O Queijo do Rabaçal é queijo curado de pasta semidura a dura, branco mate obtido após a coagulação de leite de ovelha e cabra provenientes das pastagens da região do Rabaçal, por ação do coalho animal. O sabor distintivo deste queijo deve-se, em grande parte, a uma planta chamada "Erva de Santa Maria". Trata-se de um tomilho espontâneo, abundante nesta área, que serve de alimento às ovelhas e cabras que fornecem o leite para a produção do queijo.

São ancestrais as origens do Queijo Rabaçal DOP. O seu nome deriva da povoação do Rabaçal, já referenciada em documentos escritos datados de 1139. As suas qualidade e reputação são referidas por inúmeros autores, entre os quais Eça de Queirós no seu livro *A Cidade e as Serras* "cada queijo, um desses queijinhos redondos, como o Camembert ou o Rabaçal, pode vir a custar-te, a ti Jacinto queijeiro, entre duzentos e cinquenta e trezentos mil réis".

Ingredientes

- Leite
- Coalho
- Sal

Preparação

Após a ordenha manual, os leites são transportados para a queijaria, onde são coados com um pano para o recipiente onde são misturados e coagulados através de um coalho de origem animal. Após o período de coagulação (que dura 45 minutos a uma hora), a coalhada é retirada à mão para um coador, sendo de seguida depositada dentro do cincho. Quando o soro estiver completamente esgotado, procede-se a uma leve prensagem manual e salga-se o queijo. Ao fim de 2 a 4 dias após a salga as cintas são retiradas e os queijos são colocados em prateleiras. Durante a cura os queijos são lavados 3 vezes por semana, raspados com um pedaço de telha, faca ou mesmo uma folha de figueira, limpos com um pano de linho ou de algodão e colocados novamente no local de cura. O tempo de cura não pode ser inferior a 20 dias.

Queijo Serra da Estrela DOP, Requeijão Serra da Estrela DOP

OLIVEIRA DO HOSPITAL

Introdução

Quanto ao Queijo Serra da Estrela, é uma história com séculos de experiência, trabalho e afeto... tem sido exaltado por escritores como Gil Vicente, Brás Garcia de Mascarenhas, Oliveira Martins, Eça de Queirós, Ferreira de Castro, Torga ou Aquilino. Por geógrafos como Duarte Nuno de Leão, Emídio Navarro, Amorim Girão, Orlando Ribeiro, Adelino de Abreu, e por etnógrafos como José Leite de Vasconcelos, Jorge Dias, Alberto Trindade Martinho... e até por autores estrangeiros, desde a mais remota antiguidade, caso de Luculus Modestus, o Queijo Serra da Estrela tem as mãos e o coração das queijeiras e dos pastores destas terras da Beira.

O queijo Serra da Estrela é obtido a partir de leite cru de ovelha, da raça Bordaleira Serra da Estrela ou Churra Mondegueira. Trata-se de um queijo curado, que pode apresentar pasta semi-mole amanteigada e cor branca amarelada (Queijo Serra da Estrela) ou pasta semi-dura a extra-dura de cor laranja acastanhada (Queijo Serra da Estrela Velho). O Queijo Serra da Estrela é o mais antigo de todos os queijos portugueses, sendo reconhecido internacionalmente pelas suas características organoléticas. Ao que se sabe a sua manufatura em Portugal remonta ao século III a.C e teriam sido os romanos que iniciaram a sua produção. Em Oliveira do Hospital, território ocupado, durante séculos, pelos romanos e repleto de monumentos que testemunham a sua presença, a pastorícia e o fabrico do queijo com leite de ovelha e com flor do cardo, o denominado queijo Serra da Estrela, são atividades cuja história se perde na memória do tempo e apesar de continuar a ser produzido de forma artesanal evoluiu para um produto com cada vez maior qualidade, com denominação de origem produzida, DOP. Simboliza festa, prazer da mesa, convívio, embala até o palato mais exigente, está na mesa dos portugueses, de norte a sul de Portugal, e não faltam companheiros a este manjar! Bolo finto, pão leve, broa de milho, pão de centeio, um sem fim de possibilidades e casamentos felizes!

O requeijão Serra da Estela DOP é um subproduto do queijo Serra da Estrela. Durante séculos foi consumido apenas no local onde era produzido, devido à delicadeza da sua conservação. As suas qualidades organoléticas devem-se à raça de ovelhas autóctone, à flora, ao ambiente e à técnica de fabrico. A extrema qualidade do requeijão Serra da Estela DOP advém da excelência do leite e do método de fabrico, herdado por mão sábias que acumulam séculos de saber fazer, herdado de geração em geração. O requeijão Serra da Estela DOP pode ser consumido simples, acompanhado por doces, em receitas doces ou salgadas.

BIBLIOGRAFIA GERAL E FONTES

ABREU, Maria Margarida Sarmento Gomes Mota Pinto. *Cozinha Tradicional Portuguesa de Maria de Lourdes Modesto: Contributos para a construção das identidades e do património culinário português*, Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em Ciências Gastronómicas. Lisboa: Faculdade de Ciências e Tecnologia, Universidade Nova de Lisboa, 2018.

ARNAUT, Salvador Dias. *A arte de comer em Portugal na Idade Média (Introdução a O «Livro de Cozinha» da Infanta D. Maria de Portugal)*. Lisboa: Impressa Nacional Casa da Moeda, 1986.

BARBOFF, Mouette. *A tradição do pão em Portugal*. Lisboa: Clube do Coleccionador dos Correios, D.L., 2011.

BELLO, António Maria de Oliveira. *Culinária Portuguesa*. Lisboa: Marcador, 2012.

BLUTEAU, Rafael. *Vocabulario Portuguez e Latino*. vol. 6. Lisboa: Oficina de Pascoal da Silva, 1720.

BRAGA, Isabel M. R. Mendes Drumond. *Do Primeiro Almoço à Ceia. Estudos de História da Alimentação*. Sintra: Colares Editora, 2004.

BRAGA, Isabel Drumond. "Alimentação e paremiologia no Portugal Moderno: 'o hóspede e o peixe aos três dias fede'". *Humanitas*, n.º 73: Coimbra, 2019, p. 131-149.

BRAGA, Isabel M. R. Mendes Drumond. *Sabores e Segredos. Receituários Conventuais Portugueses da Época Moderna*. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra, Annablume, 2015.

CÂNDIDO, Guida da Silva. *A nossa mesa: receituário gastronómico da Figueira da Foz*. Câmara Municipal da Figueira da Foz: Figueira da Foz, 2019.

CÂNDIDO, Guida. *A Vida Secreta da Cozinha Portuguesa – Como nasceram os pratos tradicionais portugueses*. Alfragide: Publicações Dom Quixote, 2020.

CÂNDIDO, Guida da Silva. *Cinco Séculos à Mesa. 50 receitas com História*. Lisboa: Dom Quixote, 2016.

CÂNDIDO, Guida da Silva. *Comer como uma Rainha. Estudo de um livro da Casa da Rainha D. Catarina de Áustria*, Dissertação de mestrado em Alimentação. Fontes, Cultura e Sociedade. Coimbra: Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra, 2014.

CÂNDIDO, Guida da Silva. *Comer como uma Rainha. O receituário real do século XVI ao século XX*. Lisboa: Dom Quixote, 2018.

CASCÃO, Rui. *Monografia da Freguesia de S. Julião da Figueira da Foz*. Figueira da Foz: Junta de Freguesia de S. Julião, 2009.

COELHO, Maria Helena da Cruz. *O Baixo Mondego nos finais da Idade Média*. (Estudo de história rural). Coimbra: Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra, 1983.

CSERGO, Julia. "O surgimento das cozinhas regionais". FLANDRIN, Jean Paul e MONTANARI, Massimo (coord.). *História da alimentação*, vol. 2. Lisboa: Terramar, 2001, pp. 383-398

GIRÃO, Aristides de Amorim. *Atlas de Portugal*. Coimbra, 1941.

HENRIQUES, Francisco da Fonseca. *Anchora Medicinal para Conservar a Vida com Saude*. Lisboa: Oficina da Música, 1721.

LOPES, Maria Antónia. "Os alimentos nos rituais familiares portugueses (1850-1950)". ARAÚJO, Maria Marta Lobo, LÁZARO, António Clemente, RAMOS, Anabela, ESTEVES, Alexandra (coord.). *O tempo dos alimentos e os alimentos no tempo*. Braga: CITCEM, 2012, pp. 167-179.

O Livro de cozinha da Infanta D. Maria de Portugal, códice português IE33 da Biblioteca Nacional de Nápoles, prólogo, leitura, notas aos textos, glossários e índices de Giacinto Manuppella. Introdução histórica de Salvador Dias Arnaut. Coimbra: Acta Universitatis Conimbrigensis, 1967.

MAIA, Carlos Bento da. *Tratado Completo de Cozinha e de Copa*. Lisboa: Livraria Editora Guimarães & C.ª, 1904.

MATA, João. *Arte de Cozinha*. Lisboa: Vega, 1993.

MODESTO, Maria de Lourdes. *Cozinha Tradicional Portuguesa*. Lisboa: Verbo, 1982.

MODESTO, Maria de Lourdes, PRAÇA, Afonso, CALVET, Nuno. *Festas e Comeres do Povo Português*. Lisboa/São Paulo: Verbo, 2 Vols., 1999.

MOREIRA, Raquel. *O Pão nas Festividades Tradicionais: a Páscoa e as Festas em Honra do Espírito Santo*. Lisboa, 2002.

MOUTINHO, Mário. *História da Pesca do Bacalhau, por uma antropologia do "fiel amigo"*. Lisboa: Imprensa Universitária/Editorial Estampa, 1985.

OLIVEIRA, Ernesto Veiga de. *Festividades Cíclicas em Portugal*, Lisboa: Dom Quixote, 1995.

PEIXINHO, Ana Teresa. "Estética alimentar queirosiana: notas gastronómicas na obra de Eça de Queirós". *Patrimónios alimentares de aquém e além-mar*, Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra, Annablume, 2016, pp. 199-218.

PEREIRA, Ana Marques, PERICÃO, Maria da Graça. *Do comer e do falar. Vocabulário gastronómico*. Lisboa: Relógio d'Água, 2015.

PINTO, Maurício, ESTEVES, Raimundo, "Figueira Gastrónoma". *Figueira da Foz praia da claridade*. Figueira da Foz: Comissão Municipal de Turismo, 1959.

PLANTIER, Paul. *O Cozinheiro dos Cozinheiros*. Lisboa: Ed. de autor, 1905.

QUEIRÓS, Eça de. *A Correspondência de Fradique Mendes*. Lello Editores, 1980.

QUITÉRIO, José. *Bem Comer & Curiosidades*. Lisboa: Documenta, 2015.

RIBEIRO, Emanuel. *O doce nunca amargou... Doçaria portuguesa. História. Decoração. Receituário*. Sintra: Colares Editora, 1997.

RIGAUD, Lucas. *Cozinheiro Moderno ou a Nova Arte de Cozinha*. Sintra: Colares Editora, 1999.

RODRIGUES, Domingos. *Arte de Cozinha*. Sintra: Colares Editora, 2001.

SAMPER, Maria Ángeles Pérez. *Historia de la alimentación: relaciones entre España y Portugal em la edad moderna, através de lo recetario*. GEHMO, 2014 pp. 653-675.

SARAMAGO, Alfredo. *Cozinha da Beira Litoral*. Lisboa: Assírio e Alvim, 2003.

SOBRAL, José Manuel, RODRIGUES, Patrícia, "O "fiel amigo": o bacalhau e a identidade portuguesa". *Etnográfica*. Centro em Rede de Investigação em Antropologia, vol. 17 (3), 2013, pp. 619-649.

SOBRAL, José Manuel. "As leguminosas: da obscuridade à Celebração". *Trabalhos de Antropologia e Etnologia"* 58, 2018, p. 193-209.

SOBRAL, José Manuel. "Nacionalismo, culinária e classe. A cozinha portuguesa da obscuridade à consagração (séculos XIX – XX). *Ruris*, Vol. 1, 2, 2007, pp. 13-52.

VAQUINHAS, Irene e MENDES, João Amado. *Canteiros de Arroz: a orizicultura entre o passado e o futuro*. Montemor-o-Velho: Câmara Municipal de Montemor-o-Velho, 2005.
Receitas e Sabores dos Territórios Rurais. Lisboa: Minha Terra – Federação Portuguesa de Associações de Desenvolvimento Local, 2013.

WEBSITES

Produtos Tradicionais Portugueses (Direção-Geral de Agricultura e Desenvolvimento Regional), em **www.tradicional.dgadr.gv.pt**, consultado em outubro de 2020.

BIBLIOGRAFIA, FONTES E TESTEMUNHOS MUNICÍPIOS

ARGANIL

- DIAS, Fernanda Maria Figueiredo. *Confraria do Bucho de Arganil: a tradição com sabor a história... e também a memória* (Documento em PDF cedido pela Confraria Gastronómica do Bucho de Arganil).
- FERNANDES, Armando. *Sabores da aldeia: carta gastronómica das aldeias do xisto*. Fundão: Adxtur, D.L. 2008.
- FERRÃO, José E. Mendes. *Passeando pelas ruas de Coja*. 1ª ed. Coja: Liga Regional Cojense, 2011.
- RAMOS, Nuno Lisboa. *Um retrato de Moura da Serra*. 1ª ed. [S.l.]: Edição de autor, 2012.
- SEQUEIRA, Maria Helena Amaro Correia. "Ecos da nossa terra: Santa Quitéria". *A Comarca de Arganil*. Arganil, 1973. Ano 73, nº 7001 (27.02.1973), pp. 1-2.
- VENTURA, A. C. Quaresma. *Feira de Santa Quitéria: tradição religiosa e gastronómica*. Pombeiro da Beira: Junta de Freguesia, 2010.
- *Arganilia*: [gastronomia da Beira Serra]. [S.l.]: João Alves das Neves, Her., 2014. p.126,
- *Carta do lazer das aldeias históricas: roteiro de Piódão*. [S.l.]: INATEL, imp. 2000. p. 262,
- *Confraria do Bucho de Arganil*. Arganil: Confraria do Bucho, 2006.
- *Receitas e sabores dos territórios rurais*. Lisboa: Minha Terra, imp. 2013.

WEBSITES

- www.facebook.com/ConfrariaBuchoArganil
- https://media.rtp.pt/cookoff/guias/piodao/
- https://www.receitasemenus.net/torresmos-arganil/
- https://www.memoriamedia.net/index.php/bucho-recheado
- https://www.visitarganil.pt/diretorio/bucho-recheado-moda-vila-cova-alva/
- https://www.facebook.com/BoutiquedaTuxa
- https://www.facebook.com/Torrozelas-em-Movimento-129223260930234/photos/?ref=page_internal
- https://viagens.sapo.pt/viajar/viajar-portugal/artigos/piodao-o-embriao-do-acor
- https://www.visitarganil.pt/diretorio/sequilhos/

COIMBRA

- BORGES, Nelson Correia. *Coimbra e Região*. Editorial Presença: Lisboa, 1987.
- SOUSA, Dina Fernanda Ferreira de. *A Doçaria Conventual de Coimbra*. Colares Editora: Sintra, 2011.
- SOUSA, Dina Fernanda Ferreira de. *A Arte Doceira de Coimbra – Conventos e Tradições- Receituários (séculos XVII – XX)*. Colares Editora: Sintra, 2013.
- TORGAL, Gonçalo Reis. *Coimbra à Mesa*. Confraria da Panela ao Lume: Guimarães, 2015.
- BAPTISTA, Arnaldo C. *Contributo para o desenvolvimento de uma bebida fermentada inovadora*, versão de autor. Coimbra, 2016.
- Gazeta de Coimbra, n.º 1612, 21 de Junho de 1924, pp. 1-2.

CONDEIXA-A-NOVA

- GRILO, Maria do Rosário & BANDEIRA, Fátima (Coord.). *Comidas Tradicionais de Condeixa* (1.ª ed.). Condeixa: Associação Sempre a Aprender, 2009.
- MOITA, Nuno (dir.) & MATOS, Nuno (coord.). *Condeixa: Conímbriga, os Romanos e a Invenção do Lazer* (1.ª ed.). Condeixa: Câmara Municipal, 2016.
- SANTOS, Henrique Pereira dos. *O gosto de Sicó* (1.ª ed.). Parede: Sopa de Letras, 2011.

WEBSITES

- https://cm-condeixa.pt/turismo/gastronomia/

TESTEMUNHOS ORAIS

- Associação Sempre a Aprender
- Maria Augusto

FIGUEIRA DA FOZ

- *A Nossa Mesa: receituário gastronómico da Figueira da Foz*. 2.ª ed. Figueira da Foz: Câmara Municipal da Figueira da Foz. Divisão de Cultura, 2019.
- *As Nossas Mesas: receituário tradicional da Rede de Cidades Cencyl*. Figueira da Foz: Município da Figueira da Foz, 2019.
- GOUVEIA, Andreia. "Bijou, a jóia do Bairro Novo: cem anos dobrados na esquina das ruas da Liberdade e Cândido dos Reis". *O Figueirense*. Figueira da Foz. Ano 94, n.º 5896 (16 Nov. 2012).
- SOUSA, Maria José. *Pedaços de Maiorca Bela*. Figueira da Foz: Junta de Freguesia de Maiorca, 2019.

TESTEMUNHOS ORAIS

- Descendentes da família Santos.

GÓIS

- *À Procura de um Doce Típico para Góis. Normas de Participação*. Góis: Município de Góis, 2012.
- CÂNDIDO, Guida. *A Vida Secreta da Cozinha Portuguesa – Como nasceram os pratos tradicionais portugueses*, Alfragide: Publicações Dom Quixote, 2020.
- CARVALHO, Paulo. "Património e desenvolvimento em ambiente rural: lugares, rotas e redes", in *Cadernos de Geografia*, nº 30/31, Coimbra: Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra, 2011/12, pP. 3-16.
- *Grande Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa*. Lisboa: Círculo de Leitores, 2015.
- *Histórias de Nós Memórias de Sempre*, Góis: Município de Góis, 2013.
- *I Grande Capítulo da Confraria do Cabrito, da Castanha e do Mel do Concelho de Góis – Roteiro da Cerimónia*. Góis: Município de Góis, 2013.
- MATOS, Lisete P. Almeida de. *Gente da Serra – Do seu Quotidiano e Costumes*. Odivelas: Edição da Autora, 1990.
- MIRANDA, Jorge Augusto e NASCIMENTO, José Carlos. *Portugal Terra de Moinhos*, Lisboa: Chronos Editora, 2008.
- MODESTO, Maria de Lourdes. *Sabores com Histórias*, Lisboa: Oficina do Livro – Sociedade Editorial, Lda., 2014.
- PEREIRA, Agostinho Antunes. *História Evolutiva da Truta*, Porto: Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Ciências da Universidade do Porto, 2001.
- PEREIRA, Ana Marques e PERICÃO, Maria da Graça. *Do Comer e do Falar... Vocabulário Gastronómico*, Lisboa: Relógio d'Água Editores, 2015.

- *Protocolo para a Produção/Confeção de Gamelinhas, Novo Doce Típico de Góis, entre o Município de Góis e a Padaria/Pastelaria Kentidoce*. Góis: Município de Góis, 2015.
- RAMALHO, Paulo. *Tempos Difíceis – Tradição e Mudança na Serra do Açor*. Arganil: Câmara Municipal de Arganil e Museu Etnográfico, 1999.
- *Receitas e Sabores dos Territórios Rurais*. Lisboa: Minha Terra – Federação Portuguesa de Associações de Desenvolvimento Local, 2013.
- RIGAUD, Lucas. *Cozinheiro Moderno, ou Nova Arte de Cozinha* (prefácio de Alfredo Saramago). Sintra: Colares Editora, 1999.
- *Receita de Gamelinhas – Doce Típico de Góis*. Góis: Câmara Municipal de Góis, 2012.
- RODRIGUES, Domingos. *Arte de Cozinha* (leitura, apresentação, notas e glossário de Maria da Graça Pericão e Maria Isabel Faria), Lisboa: Relógio d'Água Editores, 2017.
- SOBRAL, José Manuel e RODRIGUES, Patrícia. "O «fiel amigo»: o bacalhau e a identidade portuguesa", in *Etnográfica* [Online], Vol. 17 (3), 2013, p. 619-649.
- SOBRAL, Vítor. *As Minhas Receitas de Bacalhau*. Alfragide: Casa das Letras, 2012.

WEBSITES

- www.tradicional.dgadr.gv.pt, consultado em outubro de 2020.
- https://www.facebook.com/Rebanhos-da-Serra-do- A%C3%A7or-397052831049512, consultado em outubro de 2020.
- www.transserrano.com, consultado em outubro de 2020.
- www.outrascomidas.blogspot.com, consultado em outubro de 2020.
- https://www.dn.pt/pais/a-historia-de-luis-e-anabela-como-as-cabras-ajudaram-um-casal-arefazer-a-vida-11595245.html, consultado em outubro de 2020.

TESTEMUNHOS ORAIS

- Padaria Pastelaria Kentidoce, em Góis.
- Restaurante Casa da Ti Maria, em Góis.
- Restaurante Alvaro´s, em Góis.
- Restaurante Fora d'Horas, em Alvares.
- Restaurante O Beira Rio, em Góis.
- Restaurante A Caravela, em Góis.

LOUSÃ

- AYRES, Cleucy Ferreira Ayres. Gastronomia: *Circulação e Invenção de Gostos e Tradições*, 2016.
- CÂNDIDO, Guida. *A Vida Secreta da Cozinha Portuguesa – Como nasceram os pratos tradicionais portugueses*. Alfragide: Publicações Dom Quixote, 2020.
- CAMPOS, Maria Rosário Castiço e LEMOS, João Pedro Mascarenhas. "Curiosidades Lousanenses". Arunce, *Revista de Divulgação Cultural*, nº 1, Câmara Municipal da Lousã, 1989.
- HENRIQUES, Louzã. "A Serra da Lousã, ou a montanha tutelar das nossas infâncias". *Jornadas de Cultura e Turismo*. Lousã: CML/BNL, 1988.
- HENRIQUES, Louzã. "Etnografia da Serra da Lousã". *Arunce, Revista de Divulgação Cultural*, II série, n.º 2, Câmara Municipal da Lousã. 2.º semestre de 1989.
- LEMOS, Eugénio. "Lambarices Lousanenses". *Arunce, Revista de Divulgação Cultural*, II série, n.º 2, Câmara Municipal da Lousã. 2017.
- LOPES, António Jorge Padilha Simões Lopes. *A Minha Breve História da Chanfana*. Lousã: Comm Together, 2011.
- MARQUES, Maria Alegria Fernandes. "A Alimentação no tempo de D. Afonso Henriques". BARROCA, Mário

Jorge (coord.). *No tempo de D. Afonso Henriques. Reflexões sobre o primeiro século português*. CITEM, 2017, p. 247-278.
- BARROCA, Mário Jorge (coord.). No tempo de D. Afonso Henriques. Reflexões sobre o primeiro século português. CITEM, 2017, pp. 247-278.
- O Povo da Lousã, de 22 de novembro de 1969.

WEBSITES

- https://projetos.7maravilhas.pt/portfolio-items/chanfana/

MEALHADA

- BARBOFF, Mouette. *A tradição do pão em Portugal*. [Lisboa]: CTT - Correios de Portugal, 2011.
- BARBOFF, Mouette. *Pão das mulheres*. Lisboa: Âncora Editora, 2017.
- *Ciclo Bairrada Vinho e Cultura: Concurso de Gastronomia Tradicional da Bairrada – receitas*. Coimbra: Direção Regional de Cultura do Centro, 1992.
- CORDEIRO, José Alberto Nunes. "Pão da Mealhada". *Revista O leitão da Bairrada*", n. o7, 2012.
- COSTA, C. "Cabidela de leitão". *Revista O Leitão da Bairrada*, no 7: p. 19-20, 2012.
- COSTA, C. "Leitão da Bairrada". *Revista O Leitão da Bairrada*, no 6: p. 10-12, 2012.
- GUEDES, Francisco. *Receitas portuguesas: os pratos típicos das regiões*. 2ª ed., Lisboa: Dom Quixote. (Guias Dom Quixote; 68) 2003.
- LIMPO, Bertha Rosa. *O livro de Pantagruel*. - 37a ed. - Lisboa: Convergência. Vol. 1, s.d.
- Jornal da Mealhada, n.º 1044.
- LOPES, J. e LEITÃO, N. *Receitas Regionais. Revista Aquanativa: revista e cultura da região da Bairrada*. no 1: 1991, p. 32.
- MOREIRAS, Paulo. *Pão & vinho: mil e uma histórias de comer e beber*. Lisboa: Dom Quixote, 2014.
- *Pampilhosa uma terra e um povo*, n. 37, p.54 a 56, 2018.
- *Produtos tradicionais portugueses*, Lisboa, DGDR, 2001.
- Regulamento do Projeto "Água|Pão|Vinho|Leitão. As 4 Maravilhas da Mesa da Mealhada"
- Revista Evasões", n. 23.
- SARAMAGO, Alfredo. *Cozinha da Beira Litoral*. Lisboa: Assírio e Alvim, 2003.
- SOARES, N. "Leitão assado da Bairrada". *Revista Pampilhosa: uma terra e um povo*, no 29: pp. 117-122. 2010.
- VALENTE, Maria Odette Cortes. *Cozinha de Portugal: Beiras*. 3a ed. Lisboa: Temas & Debates, 2001.

WEBSITES

- https://www.aleidovinho.com
- https://litoralmagazine.com/conheca-os-doces-da-regiao-de-aveiro-candidatos-as-7-maravilhas/
- https://sic.pt/Programas/casa-feliz/receitas/2020-05-08-Morgado-do-Bussaco
- https://brisadomar59.blogspot.com/2011/10/projeto-do-grao-ao-pao.html
- http://4maravilhas.cmmealhada.pt/aderentes/caramujos

TESTEMUNHOS ORAIS

Comunidade do concelho.

MIRA

- BREDA, João, ROCHA, João, LAVRADOR, Luís. *Gula sem Pecado*. Algés: Difel, 2003.
- CUPIDO, Mário. *Em Busca de Identidades – aspectos etnográfico-históricos de Mira*. Mira: Voz de Mira, 2015.
- FRADA, João José. *Praia de Mira – Perspectiva Histórica e Etnográfica - das origens aos anos 80 do século XX*. 2ª edição revista e aumentada. Lisboa: Clinfontur Edições, 2016.
- MIRANDA, Elisabete. *Terras da Gândara: O quotidiano das gentes e a cozinha gandaresa – As memórias dos saberes e dos sabores*. Universidade de Coimbra: Dissertação de Mestrado em Alimentação – Fontes, Cultura e Sociedade, 2015.
- MODESTO, Maria de Lourdes. *Cozinha Tradicional Portuguesa*. Lisboa: Verbo, 1982
- NEVES, Maria Isabel C. Oliveira das Neves e NEVES, Fernando Ribeiro das Neves. Seixo. Mira: memórias e genealogia. 1ª ed. Mira: Câmara Municipal de Mira. Junta de Freguesia do Seixo, 2005.

TESTEMUNHOS ORAIS

- Confraria dos Nabos e Companhia.

MIRANDA DO CORVO

- Melo, Maria Teresa Osório de. *Doçaria conventual de Semide*. Miranda do Corvo: ed. Autor, 1999.

WEBSITES

- https://cm-mirandadocorvo.pt/menu/102/gastronomia

TESTEMUNHOS ORAIS

- Recolha oral junto da comunidade do concelho.

MONTEMOR-O-VELHO

- CARVALHO, Sílvia. Levantamento Histórico do Pastel de Tentúgal, elaborado pela Câmara Municipal de Montemor-o-Velho em colaboração com ARQUIVO da Universidade de Coimbra, publicado parcialmente na Revista Monte Mai. 2007.
- MARTINS, Alfredo. *O esforço do homem na bacia do baixo Mondego*. Coimbra: Universidade de Coimbra, 1940.
- OLIVEIRA, Luiz A. M. Correia de. *Temperos e sabores esquecidos nos campos do Mondego*". LACAM, 2004.

TESTEMUNHOS ORAIS

- Grupo Folclórico da Ereira.
- Grupo Folclórico da Vila de Pereira.
- Grupo Folclórico e Etnográfico de Meãs do Campo.
- Comunidade do concelho.

MORTÁGUA

- *Agenda Cultural*. Câmara Municipal de Mortágua, abril de 2003, junho de 2003 e julho de 2003.
- FONSECA, Tomaz. *O Pinheiro: palestra aos seus vizinhos da montanha, na primavera de 1913*. Anadia: Biblioteca de Fomento Rural, 1949.
- SÁ, António Pedro Ferreira Duarte de; NETO, Celso José dos Santos; ABREU, Fernando Manuel Carreira de: GONÇALVES, Maria Zília. *Contributos para a monografia do concelho de Mortágua*. Mortágua: Câmara Municipal, 2001.
- SOUSA, João Paulo Gaspar de Almeida e. *Andaram por aqui os franceses... A 3a invasão francesa em Mortágua (22 a 30 de setembro de 1810)*. Mortágua: Município de Mortágua – Quartzo Editora, 2016.

TESTEMUNHOS ORAIS

Recolha oral junto da comunidade do concelho:

- Alzira
- Elvira Maurício, de Meligioso
- Virgina Maria Mortágua, deMeligioso
- Maria Alice Soares, de Cerdeirinha

OLIVEIRA DA HOSPITAL

- PATTO, António Freire Lobo Vaz; FERREIRA, António Vasco Figueiras. "*O Borrego na culinária da Serra da Estrela*". Edição de autor, 1992.
- *O Livro de cozinha da Infanta D. Maria de Portugal, códice português IE33 da Biblioteca Nacional de Nápoles*, prólogo, leitura, notas aos textos, glossários e índices de Giacinto Manuppella. Introdução histórica de Salvador Dias Arnaut. Coimbra: Acta Universitatis Conimbrigensis, 1967.
- RODRIGUES, Domingos. *A Arte de Cozinha de Domingos Rodrigues*. Lisboa: Na Oficina Ferreiriana. 1732.

TESTEMUNHOS ORAIS

- Recolha oral junto da comunidade do concelho.
- Confraria dos Bolos, Doces, Aguardentes e Licores de Ervedal da Beira.
- Recolha oral, escrita e fotográfica no Lagar da Bobadela

PAMPILHOSA DA SERRA

- FERNANDES, Armando. *Sabores da Aldeia: Carta Gastronómica das Aldeias do Xisto*. ADXTUR-Agência de Desenvolvimento Turístico das Aldeias do Xisto, 2008.
- *Gastronomia Regional: uma boa razão para o Convívio entre as pessoas*. Alunos da Escola do 1.o CEB de Vidual de Cima. Fajão e Covanca. Pampilhosa da Serra, 1996.
- NUNES, Mário; Santo, José Espírito. *Real Confraria do Maranho, História e Tradição*. Pampilhosa da Serra: Real Confraria do Maranho, 2011.
- VICENTE, *António dos Santos. Vida e Tradições nas Aldeias Serranas da Beira: Pampilhosa da Serra, Góis, Arganil, Covilhã, Fundão, Oleiros, Sertã e Pedrogão Grande. Montijo. Ceira e Alva*. 1995
- Cooperativa de Estudos e Serviços de Apoio ao Desenvolvimento Local, CRL. Guia da Cultura e Tradição da Beira Serra. Góis, 2015.

WEBSITES

- https://www.facebook.com/140994265955901/videos/815356919000724

- https://www.facebook.com/140994265955901/videos/30298454075697
- http://www.lendadabeira.pt/
- https://pt-pt.facebook.com/lendadabeira/
- https://pt.facebook.com/pg/PAMPIMEL-Cooperativa-de-Apicultores-e-Produtores-de- Medronho--CRL-248310158532826/about/?ref=page_internal
- https://www.youtube.com/watch?v=O0ln9bvbxHA#action=share
- https://www.facebook.com/599204626878035/videos/778974738901022
- https://tviplayer.iol.pt/programa/somos- portugal/53c6b39f3004dc006243d51f/episodio/t3e53
- https://tviplayer.iol.pt/programa/somos- portugal/53c6b39f3004dc006243d51f/video/585aa9570cf2058f2576cb4b
- https://tviplayer.iol.pt/programa/somos- portugal/53c6b39f3004dc006243d51f/video/55d0eda20cf2ef2d3b101d7a
- https://tviplayer.iol.pt/programa/somos-portugal/53c6b39f3004dc006243d51f/episodio/t3e53
- https://tviplayer.iol.pt/programa/somos- portugal/53c6b39f3004dc006243d51f/video/55d0eda20cf2ef2d3b101d7a
- https://tviplayer.iol.pt/programa/somos- portugal/53c6b39f3004dc006243d51f/episodio/t2e52
- https://tviplayer.iol.pt/programa/somos- portugal/53c6b39f3004dc006243d51f/episodio/t3e53
- https://tviplayer.iol.pt/programa/somos- portugal/53c6b39f3004dc006243d51f/episodio/t2e52
- https://tviplayer.iol.pt/programa/noticias/53c6b3613004dc006243c401/video/5efa47630cf26 34381af3bb5
- https://www.facebook.com/realconfraria.maranho

TESTEMUNHOS ORAIS

- Restaurante O Pascoal, Fajão, Pampilhosa da Serra.
- Pampimel - Cooperativa de Apicultores e Produtores de Medronho de Pampilhosa da Serra.

PENACOVA

- ASSUNÇÃO, Tomás Lino da. *As freiras de Lorvão: ensaio de monographia monástica*. Oimbra: França Amado, 1899.
- BORGES, Nelson Correia. *Doçaria Conventual de Lorvão*. 2a edição. Penacova: Câmara Municipal de Penacova, 2013.
- CORREIA, Fernando; FONSECA, Carlos. *Penacova, o Mondego e a Lampreia*. Penacova: Câmara Municipal de Penacova, 2010.
- DIAS, Fernando Simões. *Ó da barca!... Memória da Barca Serrana do Mondego*. Penacova: Câmara Municipal de Penacova, 2005.
- MADEIRA, Ana Patrícia. *Memórias de Penacova – A história das nossas gentes*. Relatório de Estágio de Animação Socioeducativa na Câmara Municipal de Penacova. Coimbra: Escola Superior de Educação de Coimbra, 2015.

WEBSITES

- http://www.cm-penacova.pt/pt/pages/receitastradicionais
- https://penacovaonline.blogs.sapo.pt/

TESTEMUNHOS ORAIS

- Restaurante O Cantinho, Penacova, Clarisse Gomes.

PENELA

TESTEMUNHOS ORAIS E ESCRITOS

· Cooperativa de Produtores do Queijo do Rabaçal, C.R.L e Serqueijos, Lda
· Restaurante D. Sesnando

SOURE

· BAPTISTA, Braulio dos Santos. *Doçaria regional do distrito de Coimbra*. Cernache: União Desportiva Recreativa, 1985.
· MODESTO, Maria de Lurdes. *Cozinha tradicional portuguesa*. Lisboa: Verbo, 2012.

TESTEMUNHOS ORAIS

· Alice Serrano.
· Casa das Enguias, Manuela Rebola, Vila Nova de Anços.
· Madalena Mourão
· Olívia Tavares (ou Dª Bli), Padaria Cesar, rua da Vitória, vila de Soure.
· Padaria Dona Estrela, Soure.
· Restaurante o Cruzeiro da Serra (Degracias), Zélia e Sandra.
· Rosário Gonçalves, Vila Nova de Anços.
· Silvina Monteiro Simões, Coles de Samuel.

TÁBUA

TESTEMUNHOS ORAIS

· Recolha através do recurso à oralidade com gravação áudio vídeo.

VILA NOVA DE POIARES

· *A Chanfana: Ex – Libris da Gastronomia Regional*. Vila Nova de Poiares: Confraria da Chanfana, 2003.
· *Chanfana: Factor de Sustentabilidade do Território*. Vila Nova de Poiares: Confraria da Chanfana, 2014.
· -SANTOS, Pedro, "Subsídios para a História de Vila Nova de Poiares – As Terras de Poyares", o concelho de Santo André de Poiares e o século XIX, Revista Munda, GAAC, n.º 43, pp. 75-89, 2002.
· SANTOS, Pedro, "Santo André de Poiares Paisagens e Memórias Urbanas, Câmara Municipal de Vila Nova de Poiares, Tipografia Lousanense, 2003.

WEBSITE

· http://aboreira.blogspot.com/

TESTEMUNHOS ORAIS

· Recolha de registos populares. Professora Isabel Lima, Helena Carvalho Santos, M.ª Isabel de Carvalho Santos, Maria do Carmo Baixinho, Pedro Carvalho Santos.

Siga-nos em:

tastecoimbraregion.pt

@regiaoeuropeiadegastronomia2021

CIM|RC
COMUNIDADE INTERMUNICIPAL
REGIÃO DE COIMBRA

COIMBRA REGION
EUROPEAN REGION OF GASTRONOMY
AWARDED 2021-2022

REGIÃO DE COIMBRA
TURISMO

Turismo Centro Portugal
Um país dentro do País

Cofinanciado por:

CENTRO 2020
PORTUGAL 2020
UNIÃO EUROPEIA
Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional