

# SABORES CONTADOS

A Gastronomia Tradicional no Entre Douro e Minho



# SABORES CONTADOS

A Gastronomia Tradicional no Entre Douro e Minho



## FICHA TÉCNICA

### **Título**

SABORES CONTADOS

A Gastronomia Tradicional no Entre Douro e Minho

### **Coordenação**

José Mota Alves

Gabriela Candeias

Maria Conceição Fernandes

Sandra Jácome

### **Colaboração Especial**

Nuno Vieira e Brito

### **Edição**

ATAHCA – Associação de Desenvolvimento das Terras Altas do Homem, Cávado e Ave

### **Design Gráfico**

Pedro Miguel Sousa

### **Fotografia**

Mediaviv – Multimedia Solutions

### **Impressão e Acabamentos**

Clássica – Artes Gráficas SA.

### **Data de Edição**

março 2015

### **Tiragem**

500 exemplares

### **ISBN**

978-989-8713-07-0

### **Depósito Legal**

©Todos os direitos reservados.

A reprodução total ou parcial do conteúdo deste livro, carece da aprovação prévia e expressa dos respetivos Autores e do Editor.

# ÍNDICE


07

**SABORES CONTADOS**  
PRÓLOGO

19

**A GASTRONOMIA E OS VINHOS VERDES:**  
UM CASAMENTO PERFEITO!

48

**DA TULHA E DO CANASTRO**  
Broa de Milho de Terras de Bouro • 50  
Bola do Forno da Broa (Bica) • 52  
Pastéis de Farinha de Milho • 54  
Bolo da Telha • 56  
Bolo da Sertã • 58  
Bolo de Pão de Milho com Carne • 60  
Bolinhos de Farinha Milha • 62  
Papas de Milho • 64  
Milhos de Ribeira de Pena • 66  
Folar de Carne • 68  
Fogaça da Feira • 70  
Água de Unto • 72

09

**GASTRONOMIA ENTRE DOURO E MINHO**  
INTRODUÇÃO

22

**DA HORTA E DO GALINHEIRO**  
Caldo Verde • 24  
Sopa de Nabos de Esposende • 26  
Sopa de Castanha Pilada • 28  
Caldo à Lavrador • 30  
Canja de Galinha • 32  
Arroz de Frango • 34  
Capão à Moda de Freamunde • 36  
Galinha Mourisca • 38  
Arroz de Pato • 40  
Favas à Moda de Amarante • 42  
Arroz das Lavradas • 44  
Galinholá • 46

74

**DO REDIL E DO CURRAL**  
Cabrito Assado à Serra d'arga • 76  
Sarapatel de Cabrito da Serra d'arga • 78  
Cabrito à S. José da Póvoa de Lanhoso • 80  
Carne de Cabrito de Castro Laboreiro • 82  
Almondegas de Anho e Galinha • 84  
Cordeiro à Moda de Monção • 86  
Chanfanada • 88  
Bifes de Vitela à Moda do Minho • 90  
Vitela à Moda de Fafe • 92  
Arroz de Cabeça de Vitela • 94  
Tripas à Moda do Porto • 96  
Cabidela de Vaca • 98

13

**O TERRITÓRIO DE ENTRE**  
**DOURO E MINHO:**  
DAS TRADIÇÕES AGRÍCOLAS À  
GASTRONOMIA REGIONAL

# 100

## DO CHIQUEIRO OU DA POCILGA

- Arroz de Sarrabulho de Ponte de Lima à Moda de Clara Penha • 102
- Rojões à Moda de Clara Penha • 104
- Tripa Enfarinhada • 106
- Chouriça de Verde • 108
- Belouras • 110
- Papas de Sarrabulho de Vila Verde • 112
- Verde de Baião • 114
- Sarrabulho de Bouro • 116
- Sarapatel à Minhota • 118
- Arroz da Matança • 120
- Cozido Minhoto • 122
- Cozido de Bouro • 124

# 126

## DO LEITO DO RIO

- Sopa de Lampreia • 128
- Lampreia à Bordalesa • 130
- Arroz de Lampreia à Moda de Entre-os-Rios • 132
- Lampreia Seca Frita • 134
- Angulas com Toucinho • 136
- Sável à Tanoeiro • 138
- Sável de Escabeche à Moda do Minho • 140
- Debulho de Sável • 142
- Tainha à Portuense • 144
- Trutas do Rio Coura • 146
- Escabeche de Trutas • 148
- Trutas Fritas de Bouro • 150

# 152

## DAS ONDAS DO MAR

- Sopa de Peixe • 154
- Chora • 156
- Sopa de Solhas Secas de Lanhelas • 158
- Sardinhas no Enguiço • 160
- Sardinhas Escaladas • 162
- Polvo com Arroz • 164
- Pescada à Poveira • 166
- Arroz de Peixe de Vila do Conde e Esposende • 168
- Bacalhau à Zé do Pipo • 170
- Bacalhau à Narcisa • 172
- Bacalhau à Margarida da Praça • 174
- Bacalhau à Gomes de Sá • 176

# 178

## DA TENTAÇÃO AO PECADO

- Sopa Dourada das Freiras de Santa Clara • 180
- Fidalguinhos • 182
- Foguetes de Amarante • 184
- Castanhas de Ovos • 186
- Pudim Abade de Priscos • 188
- Tortas de Guimarães • 190
- Queijadinhas de Barcelos • 192
- Viuvinhas • 194
- Fartens • 196
- Doces de Milho • 198
- Doce Branco • 200
- Leite Ccreme • 202

# 205

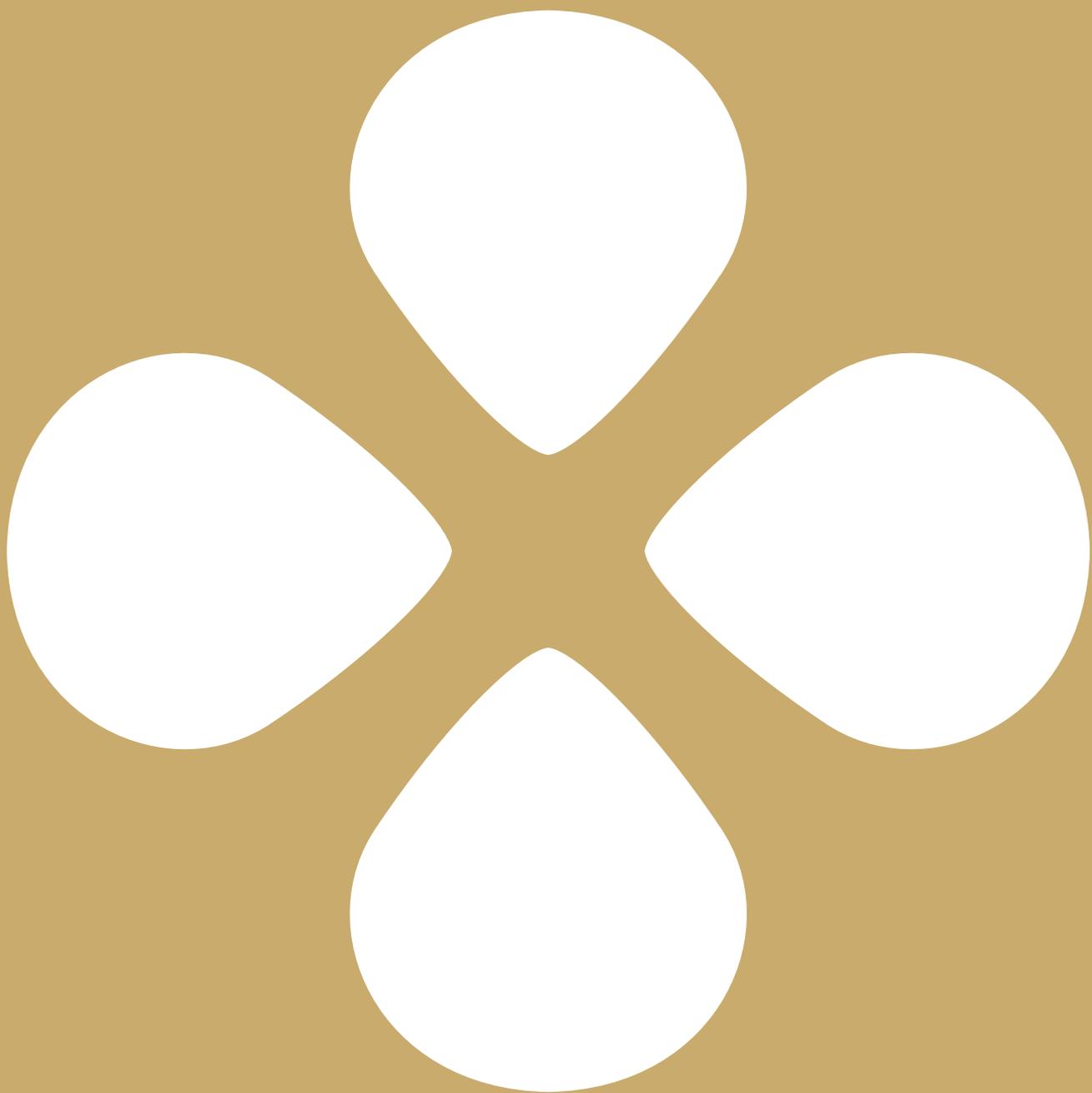
## A INFLUÊNCIA DAS ORDENS RELIGIOSAS NA GASTRONOMIA

# 207

## AGRADECIMENTOS

# 209

## BIBLIOGRAFIA



PRÓLOGO

## SABORES CONTADOS

Ao longo da nossa vida, mesmo perante as mais diversas e inusitadas experiências e sensações, a recordação dos sabores e a sua intimidade com os lugares, permanece intensa na nossa memória, num controverso contributo à curiosidade na inovação e na diferenciação permanentemente entrelaçado pela exigência do gosto e da tradição.

Encontramos em registos seculares, umbilicalmente ligados a personalidades do império romano, nos primeiros séculos dC, que personificavam o fausto e, não várias vezes, conflituam com o sacro e os que condenam a gula, os primeiros tratados de Gastronomia. Numa inevitável sequência temporal, em que a disponibilidade e o clima decididamente influenciam as tradições e cultura de uma população ou de um povo, eis-nos, então, chegados a uma ciência, a Gastronomia, que tanto tem de cultural como de económico, de tradição como inovação, de nutricional como de prazer, enfim, de substância ou perdição.

Esta bela História que construiu uma Nação e um Povo, desenhou uma diversidade e riqueza de sabores únicos, pincelado através de cores universais, trazidas também de remotos lugares pelos seus ancestrais laços comerciais que nos permitiu, desde cedo, conhecer e integrar na nossa gastronomia produtos e especiarias que nos diferenciam. Vejamos a geografia que nos conduz entre a influência mediterrânica e a atlântica; a orografia, nivelada entre “o melhor peixe do mundo” e os mais autênticos e artesanais produtos de fumeiro ou a tradição, recolhida entre os segredos culinários das pedras monacais ou os processos mais ancestrais do “saber-fazer” que passaram de mãe para filha, nos salões aristocráticos, nos palacetes brasileiros burgueses, ou mesmo, nas cozinhas de pedra ou tijolo, onde o pão se amassa e coze, alimentando a mais ou menos extensa prole.

Nesta imensidão de variedades, também o Minho e Douro querem marcar presença. Presença celebrada por autores imemoriais, como Camilo Castelo Branco, ou Eça de Queiroz, ou mesmo outros escritores mais recentes como Aquilino Ribeiro, Teixeira de Pascoais, Raul Brandão ou António Couto Viana, que nos recordam mas permitem deliciar-nos com uma canja gorda de galinha pedrês, saborear as trutas do rio Coura, ou mesmo, umas sardinhas gordas no S. João, senão mesmo digladiarmo-nos com um Sarrabulho de Ponte de Lima regado com um bom Verde (Tinto para os mais puristas) e terminar com uns sublimes e pecaminosos doces de ovos e amêndoa.

Será este, seguramente, apenas o início de uma viagem que de literária se transforma em gastronómica, numa incomensurável e provocatória listagem de iguarias que nos levam do rio, com a lampreia ou o sável, às serranias, da Barrosã ou do cabrito, senão do campo, do “pica no chão” ao melão casca de carvalho, até ao mar, do polvo à pescada.

Esta “Viagem por Terras e Sabores Gastronómicos”, que estes Sabores pretendem contar e aliciar é, pois, um testemunho à Cultura e ao Saber, que se ambiciona descrever todo Portugal. Para além do receituário, convirá testemunhar e enaltecer as pessoas e gerações, em particular as Mulheres, guardiães do conhecimento e da técnica, que nos permite genuinamente identificar com a nossa Cultura e orgulhosamente, também na Gastronomia, reconhecer Portugal como exemplar pela sua qualidade e único pela sua diversidade.

**Nuno Vieira e Brito**

Secretário de Estado da Alimentação e da Investigação Agroalimentar

## INTRODUÇÃO

# GASTRONOMIA ENTRE DOURO E MINHO

A região de Entre Douro e Minho foi e é um espaço de tradições pela diversidade dos seus produtos e das suas produções que, após a sua transformação, dão origem à gastronomia de referência a nível nacional. Consequência dessa tão apetecível riqueza e qualidade dos seus produtos, têm-se inspirado talentosos cozinheiros e cozinheiras que, dentro e fora do nosso país, apresentam qualificadas iguarias. São resultados destas tão fecundas terras verdejantes de minifúndio, onde todo o espaço agrícola se aproveita e nada se desperdiça, demonstrando a mestria como se valorizam os bens existentes e se atribui mais-valia ao que, para muitos outros, poderia não ter valor algum.

Este território, outrora povoado por ordens religiosas, instaladas em mosteiros e conventos extintos no início do segundo quartel do século XIX, onde mãos sábias e mentes iluminadas conseguiram criar receitas gastronómicas e doceiras capazes de desafiar qualquer comensal a dar jus à qualidade produzida.

A Igreja Católica teve sempre entre os seus pares, tenham sido frades, freiras, abades ou simplesmente padres, Homens e Mulheres que criaram e deixaram um património de um território que deve ser consolidado, tratado como um todo e nunca espartilhado como muitos pretendem que aconteça. As bodas tinham sempre associada uma ementa rica e variada, onde as cozinheiras, sábias e experientes, transformavam os produtos simples em manjares deliciosos.

As mãos e mentes sábias dos bons cozinheiros e cozinheiras destas terras, onde o verde predomina, a água sobeja e os produtos têm qualidade suficiente para dar origem a resultados gastronómicos, com sabores apurados e esmerados, capazes de rivalizar com o que de melhor se pode encontrar em Portugal, fazem com que esta região sobressaia em relação a todas as outras. Os que visitam estas terras degustam a variedade de sopas, as mil e uma maneiras de cozinhar o bacalhau, os peixes frescos das águas frias dos rios e do mar da Costa Verde, as carnes de raça barrosã ou pisca, galega ou minhota, cachena e arouquesa, o cabrito da Serra Amarela ou do Gerês, o anho de raça bordaleira e da churra, o porco bísaro ou qualquer das galinhas das quatro raças autóctones, os borrachos... Os visitantes facilmente ficam apaixonados pelos sabores variados confeccionados a partir de produtos simples, mas de alta qualidade.

A gastronomia destas terras é simples mas com muito sabor, fruto de ser cozinhada com muito amor. À gastronomia deve ser sempre associada a doçaria conventual, a doçaria das doceiras reais, a doçaria dos Abades, salientando-se, dentre estas, a doçaria do Abade de Priscos, onde os ovos e o açúcar estavam sempre presentes em grandes

quantidades e os aromas das laranjas, do cidrão e da flor de laranjeira davam o sabor e o aroma final, delícias que jamais ficarão esquecidas, originando repetidas gustações.

Cada quinhão deste território tem as suas especificidades, tem os seus sabores, tem os seus especialistas, tem as suas receitas, tem motivos, mais que suficientes, para existir um roteiro gastronómico e doceiro que alicie visitantes nacionais e estrangeiros, apreciadores dos prazeres que a terra e a cultura de um território oferecem como marca diferenciadora e identitária de quem caminhou de norte para sul, conquistando palmo após palmo deste país denominado Portugal! Um país que tem quase novecentos anos, marcando a sua diferença pela história rica e variada que foi construindo durante esta caminhada secular, deixando registadas, para memória futura, riquezas adquiridas pelo laborioso dom de um povo simples, mas sempre ávido de criar com pouco o que tantos outros, com muito, desperdiçam. Gente corajosa, de carisma sonhador, aventureira, capaz de chegar mais além, com provas, mais que suficientes, para se orgulhar dos seus feitos nesta área tão abundante de sabores apetecíveis.

Neste atraente espaço, Entre Douro e Minho, surgem ricas paisagens serpenteadas por rios, ribeiros e riachos com águas cristalinas, capazes de frutificar, irrigando terrenos onde brotam produções agrícolas que se distinguem pela sua qualidade e pelas mãos laboriosas que labutam o torrão da pequena propriedade, produzindo o necessário para o seu viver. Outrora, nada se importava, pelo contrário vendiam-se produtos para as cidades mais próximas, havia autonomia de consumo, isto é, produzia-se o que se consumia, empreendia-se no pequeno espaço, contrariamente a outros que necessitavam de áreas substancialmente maiores para resultados quantitativos idênticos, mas com qualidade, por vezes, inferior. Um povo que demonstrou capacidade de empreender, sem muitas vezes o reconhecer e ser reconhecido, merece que se deixe registado o que começa a ser esquecido. Para tal, é preciso coragem e aventureirismo para recolher, sistematizar e publicar o testemunho, que se vai tornando escasso, transmitido, na sua maioria, por via oral. Não percamos e sejamos responsáveis por reavivar todo esse património, que, se não houver, estas e outras iniciativas, vai esvaecendo, acabando por desaparecer.

As Associações de Desenvolvimento Local, pela proximidade que têm com a sociedade civil, preocupam-se em manter viva a chama da cultura ancestral para que seja transmitida às próximas gerações, de maneira a valorizarem a cultura identitária do território. Premeiam, assim, o património humano que produziu conhecimento, experimentou e consolidou saber-fazer, saber-ser e saber-saber que orgulha quem se

identifica com estas serranias e vales verdejantes do Portucale, outrora condado e hoje cabeça de um país que se pode identificar como jardim à beira mar instalado.

Percorrer este território é usufruir dos aromas das flores, do património, da hospitalidade, dos mitos e ritos, dos cantos e recantos, da cultura, da água e da gastronomia. Sentar-se a uma mesa, dar dois dedos de conversa e saborear uma iguaria, cozinhada pelas mãos habilidosas das cozinheiras ou cozinheiros destas terras, permitirá registar momentos incapazes de se repetirem em qualquer outro local. Outrora podia ser associado a estes prazeres o deleite do sentir e de ouvir atentamente o chilrear da toutinegra, da flosa, do rouxinol, do pintassilgo e o cantar dos eixos secos de macieira apertados entre os apelaouros de salgueiro dos carros de bois carregados com o milho para as desfolhadas, as uvas para as sovadas ou com o mato para as cortes dos animais.

Estes prazeres rurais alegravam quem os ouvia, era a vida de um território com alma, dinâmico e sorridente que deve ser redescoberto pelo contacto directo, pela pesquisa, pelo poder de observação que cada um deve tentar aprofundar para sentir os valores da identidade do território e do seu povo. Cada espaço tem o seu registo e a sua história, cada bocado tem o seu segredo, cada casa tem a sua cultura, cada campo tem o seu desempenho, cada caminho tem as suas peripécias, cada animal tem as suas funções, cada dia tem a sua agenda, cada pessoa tem as suas diferenças, mas o todo corporiza a vida com as suas especificidades que definem a identidade duma terra e dos seus habitantes.

Os registos que se deixam, neste livro, são o resultado da recolha de receitas antigas. Umhas que se confeccionavam para banquetes, outras eram usadas diariamente nas casas mais abastadas, nas casas agrícolas e outras eram cozinhadas nas feiras para vender aos que iam comprar, vender ou trocar bens e animais, nesses largos de comércio ao ar livre que tiveram origem na época medieval e se mantêm até aos nossos dias. Algumas destas receitas tinham épocas específicas de confeção, porque estavam directamente ligadas a festividades, a determinados períodos do ano e aos produtos da época.

Espera-se que este livro ajude à experimentação das receitas com os produtos da melhor qualidade produzidos em Portugal, preferencialmente do território da origem de cada receita, para se obter o melhor resultado final. Nunca poderá ser esquecido que cada receita teve um autor com as suas particularidades, os seus gostos, as suas mãos e o seu tempo. Degustar estas iguarias, associando o vinho verde branco ou tinto, é registar momentos de prazer inigualáveis. Recordar o passado, viver o presente é construir o futuro.

É missão desta publicação permitir que se recordem momentos vividos pelos nossos antepassados, recriando o testemunho, transmitido através de gerações, que deve ser reestruturado e vivido como ato cultural.

A ATAHCA ao efetuar o levantamento das receitas gastronómicas e doceiras do território, não poderia deixar de associar toda a sua região, pela sua identidade e pelas semelhanças que se construíram durante séculos, fruto das relações existentes entre as ordens religiosas, das relações que se criaram via matrimonial e das relações que se construíram por via do comércio entre o campo e a cidade. Mesmo com a existência do imposto do real d'água, os habitantes das zonas rurais abasteciam as cidades diariamente com os seus produtos, onde o vinho, o vinagre e a aguardente, mais tarde a carne, arroz e azeite, tinham um controlo apertado para entrar em cada cidade. A partir da publicação do alvará de 7 de Julho de 1787, o vinho verde mereceu a primeira distinção, como tal, passou a pagar menos imposto do que o vinho maduro o que ajudou na sua comercialização, trazendo mais riqueza à região Entre Douro e Minho.

O estudo destes temas e da navegabilidade dos rios Minho, Lima e Cávado será deixado para outros ou para um novo momento, porque o conhecimento sobre o desenvolvimento dum território é necessário fazer-se para se valorizar o potencial existente e criar condições para que as gerações futuras descubram oportunidades que permitam criar riqueza necessária à manutenção de vida humanizada nestas serras e vales do antigo condado portugalense.

Esta publicação não seria possível sem a colaboração de diversas pessoas e instituições, e o contributo do Senhor Secretário de Estado da Alimentação e Investigação Agroalimentar, Doutor Nuno Vieira e Brito, do Senhor Arcebispo Primaz de Braga, D. Jorge Ortiga, do Presidente da Comissão de Viticultura da Região dos Vinhos Verdes, Dr. Manuel Pinheiro e da Caixa de Crédito Agrícola Mútuo de Vila Verde e Terras de Bouro.

**José da Mota Alves**  
Presidente da ATAHCA



## O TERRITÓRIO DE ENTRE DOURO E MINHO: DAS TRADIÇÕES AGRÍCOLAS À GASTRONOMIA REGIONAL

O modo de vida das populações bem como as atividades económicas por elas desenvolvidas, variam geograficamente com as diferentes condições naturais, transformando ambientes, desenhando paisagens, e manifestando-se em diversas formas de cultura, nomeadamente na gastronomia.

Falar de alimentação e gastronomia da região do Entre Douro e Minho, sem falar da geografia, do clima, dos campos agrícolas, das zonas ribeirinhas, da costa Atlântica,... não seria possível! Aqui, pode perceber-se onde estamos pelo pão que nos oferecem, pelo aroma do fumeiro, pela frescura dos legumes ou pela doçura sentida em cada doce servido.

A região a norte do rio Douro, apresenta duas identidades distintas: o litoral, que traduz as características atlânticas que o abraçam, *banhando-o todo o ano uma luz húmida, de incomparável doçura. O verão, moderado e breve, não desbota a verdura dominante das paisagens* (Ribeiro, 1945); e a zona interior, entre os rios Minho e Douro, território do povo Galaico, e que corresponde aos castros dispersos, distribuídos por todo o noroeste (Saramago, 2000).

*A cobertura vegetal (...) é grandemente determinada por dois fatores naturais dominantes: o relevo e a abundância das chuvas. Eles configuram três tipos de ocupação humana e de aproveitamento dos terrenos (...): o litoral, as várzeas e a montanha. No litoral, subsiste ainda alguma agricultura tradicional, principalmente a horticultura e os cultivos anuais (...). No interior, predomina a montanha. Primeiro, com os relevos de menor altitude, a bouça em geral, coberta em regra por pinhal. Nos seus vales, várzeas ou ribeiras na designação local, predomina a policultura, com as extremas e as linhas de água delimitadas pelos vinhedos, em diferentes tipos de armação e de socalcos, acompanhada da animalicultura, em regra pequenos e grandes ruminantes; por outras palavras, gado ovino e gado bovino para leite e/ou carne* (Varela, s/ data).

Em toda a região, era tradicionalmente praticada uma policultura de subsistência. O centeio, pela sua rusticidade e boa adaptação, era utilizado como cereal de montanha, permitindo o fabrico de um pão barato. Só, ou em conjunto com outros cereais, assegurava o pão nas refeições diárias (Saramago, 2000).

No século XVI foi introduzida na região a cultura do milho e do feijão, que passaram a ocupar os campos durante o verão em policultura com cereal e horta, aproveitando a rega inicialmente instalada para o prado (geralmente *rega de lima*); nalgumas parcelas, em vez de prado plantava-se o centeio para fabrico de pão de mistura com milho. A partir do século XVIII introduziu-se a cultura da batata, que ocupava os campos antes do milho (Leitão, 2011).

O aumento populacional induziu a instalação de socalcos nas encostas, como forma de aumentar a área cultivada, fertilizando-os com sargaço, caranguejo e estrume de curral. A disponibilidade de água, enfatizada pelos engenhos de rega tradicionais, garantia a continuidade das culturas, assegurando o cereal de pão de maior rendimento (Leitão, 2011). O milho, difundiu-se rapidamente na região e alterou hábitos agrícolas e alimentares, substituindo o *milho-miúdo*, pela sua maior rendibilidade. Sendo um cereal de verão, o milho passou a ocupar os terrenos fundos e os prados permanentes, que passaram assim a ser campos de verão e prados de inverno (Brito, 1996).

O estrume vindo dos currais e dos quinteiros, era colocado em pequenos montinhos nos terrenos, desde o início da primavera, sendo espalhado na altura das lavouras de preparação do terreno para a sementeira. A cultura do milho, exigente em sachas, mondas e regas, levava para os campos numerosos grupos de pessoas, muitas vezes em sistema de entreatada, e os seus cânticos enchiam o espaço. No final do verão, realizava-se a colheita, também ela um tempo de festa e convívio. A desfolhada, muitas vezes feita à noite, *com gente da casa e de fora*, permitia aos jovens um convívio mais acentuado, especialmente quando se deparavam com o milho rei, que os autorizava a abraçar ou beijar as lindas moçoilas ou moçoilos! (Brito, 1996).

A época tardia de maturação do milho, fez substituir a eira de terra que servia os anteriores cereais aqui cultivados, centeio, trigo e milho-alvo, de colheita mais temporã, por novas eiras de pedra, para secagem e debulha, e outras instalações específicas, necessárias ao novo cereal, como os espigueiros, hoje elementos caracterizadores da paisagem da região (Brito, 1996). (...) *e as eiras fecham-se nos ladrilhos da Serra da Nóbrega e da Amarela, e, ao seu lado, erguem-se os alpendres de recolha e os espigueiros onde secará a espiga que assim amadurece para ser desgranada mais tarde* (Brito, 1996).

Algumas práticas comunitárias assumiram um papel fundamental no Entre Douro e Minho e incluem o pastoreio à vezeira, em que os rebanhos da aldeia são guardados à vez e de acordo com o número de cabeças de gado de cada morador; a utilização do forno comum para a cozedura do pão, ou outros alimentos, como o cabrito, sem qualquer pagamento; o fabrico de azeite das oliveiras da freguesia no lagar comunitário; a moagem dos grãos de cereal nos moinhos da aldeia; as roçadas (desbaste do monte) feitas *ao som do corno e sob a direcção do mais velho*.

Também os baldios, terrenos comunitários geridos pelos compartes, assumem nesta região grande importância pois *para além do pastoreio e dos matos, era nos baldios*

*que se fazia a recolha de lenhas, que alimentavam o forno do pão e aqueciam as casas (...)  
Os baldios revelavam-se, como o suporte do sistema agrário destas comunidades (Baptista,  
2010 citado por Leitão, 2011).*

Prática também usual na região, a transumância, ou o deslocamento sazonal da população entre as brandas (no verão) e as inverneiras (no inverno): *A maior parte da Primavera, o Verão e o Outono são passados na branda; em Dezembro começa-se a descer para a inverneira, onde, por tradição, se deve passar a noite de Natal. São umas e outras aldeolas compactas, de casas colmadas (...), de construção mais cuidada na branda, como lugar onde se passa mais tempo. (...) As brandas estão quase todas acima de 1000 metros, junto de ribeiras, nas vertentes ou nas lombas que separam pequenos vales. As inverneiras abrigam-se nos vales (...) umas logo abaixo da superfície do planalto, outras nas proximidades de 700 ou 800 metros (Ribeiro, 1991).*

*É a verdadeira migração global, que se realiza a pé e em carro de bois, transportando-se para baixo gados, criação, utensílios, roupas e até o gato atado com um cordel a um fueiro. As casas da branda ficam fechadas e desertas enquanto duram as frialdades e tempestades de inverno. Em Março ou Abril, isto é, pela Páscoa, sobem para a branda (para em riba), donde descem, para trabalhar a terra ou colher o renovo, por um dia, voltando a dormir à branda (Leitão, 2011).*

Associada à atividade agrícola, a pecuária, e em especial a produção bovina, no Entre Douro e Minho tem um papel fundamental, e as raças autóctones que aqui se desenvolveram refletem a rusticidade do território. A raça Barrosã, a mais carismática, em meados do século XIX distribuía-se por toda a faixa litoral do Entre Douro e Minho. Depois de alguns anos de trabalho nos campos, muitos bois Barrosãos eram exportados para Inglaterra, no mesmo circuito que comercializava o Vinho do Porto, e onde a sua carne era conhecida como «Portuguese beef». Mas outras raças tiveram aqui também grande expressão, como a raça Minhota, cuja aptidão leiteira permitiu o florescimento da indústria de lacticínios na região, e em especial o fabrico de manteiga; A raça Cachena, animal de alta montanha, cuja rusticidade tão bem se adapta às Serras da Peneda, do Soajo e Amarela; e os bovinos Arouqueses conhecidos pela sua carne de sabor invejável.

A criação de pequenos ruminantes, assumia tradicionalmente no Entre Douro e Minho um importante papel, pois permitia diversificar o rendimento económico dos pequenos agricultores, bem como a sua alimentação. Nos ovinos destaca-se a Bordaleira de Entre Douro e Minho, também conhecida como «ovelha mansa», ou «ovelha do

carro», pois acompanhava os bovinos quer no trabalho quer nas pastagens, e a Churra do Minho, cuja criação ainda hoje se faz em alguns locais em sistema de vezeira. Nos caprinos, realce para a raça Bravia, de comportamento arisco, que habita nos montes e serras inóspitos, e cujo cabrito preenche ainda hoje as mesas dos dias festivos.

Junto à *porta de casa*, e criado com desvelo, o porco assume desde tempos remotos uma grande importância, pois a sua carne foi o suporte da alimentação das gentes do Entre Douro e Minho. A sua criação atravessou gerações e chegou aos dias de hoje envolta em rituais e tradições que refletem o epíteto de que o porco é o «mealheiro» do povo, assegurando a fartura da mesa e a abastança da despensa. Criado num sistema de engorda tradicional típico da região, a sua alimentação inclui produtos da horta, como a couve galega, os nabos e abóboras, e subprodutos da alimentação humana. Ao final do dia colocava-se tudo ao lume num pote a que se juntava a primeira água de lavar os pratos, a água da cozedura das hortaliças, as cascas das batatas, algum pão duro, se houvesse, e farelo para engrossar. Colocava-se então nas pias e dava-se aos animais, que viviam nas «lojas» situadas por baixo das casas. Depois de sacrificado, e porque do porco tudo se aproveita, com ele enchia-se a salgadeira e o fumeiro com a abundância das carnes para todo o ano, assegurando um naco de carne no *conduto* do dia a dia, ou lautas refeições na convivialidade dos dias festivos.

Sendo o território do Entre Douro e Minho um anfiteatro voltado ao Atlântico, com numerosos rios a serpentear a paisagem, o consumo de peixe é aqui bastante alargado. Complemento da dieta, peixes de rio como as trutas, os escalos, as bogas e outros, enriqueciam a alimentação diária, para além dos peixes de mar, como a sardinha, o congro, o robalo, a pescada e o polvo, entre outros, que chegavam com facilidade a toda a região, quer por via terrestre quer por via fluvial.

A facilidade de circulação estabelecida com as vias romanas, permitiu uma troca de produtos não só entre o litoral e o interior, mas também entre o norte e o sul do país. Esta circulação fez com que produtos característicos do sul fossem usados na culinária do norte, como o azeite e o vinho, antes destas culturas se implantarem também nesta região (Saramago, 2000). O azeite substituiu as gorduras de origem animal: *no Minho, a propagação da árvore (...) anda ligada à grande transformação agrária operada quando se introduziu o milho grosso: cultivado este nas terras fundas e regadias, até aí reservadas para pastagens, foi o azeite chamado a suprir a escassez de gorduras animais ...* (Ribeiro, 1991).

De forma simplista, diz-se que a cozinha do Entre Douro e Minho é composta por caldo verde, bacalhau, sarrabulho e rojões. Na verdade, estes alimentos caracterizam a traços largos os *comeres* da região, mas na realidade, a sua variedade vai muito além, e distingue-se numa cozinha de solar, opulenta e numa cozinha de casal, mais frugal e dita popular. O *bacalhau de grandes confeções*, as lampreias, o sável, o galo de cabidela, o cabrito assado, os rojões com todos os acompanhamentos e os nacos de vitela pertencem à cozinha de solar; as sopas de feijão, o caldo verde, as couves, o porco, salgado ou fresco, estão presentes na cozinha de casal. Em qualquer uma, come-se o que se planta e o que se cria, podendo-se sempre ir à salgadeira em busca de uns rojões, ir ao galinheiro tirar uma galinha, ou honrar uma visita, com um cabrito assado. De fora da região, só o arroz e o bacalhau tinham aqui lugar (Saramago, 2000).

Em alguns mosteiros da região a alimentação diária incluía *um jantar, às 11 horas da manhã, no inverno, e ao meio dia no verão, e era composto por sopa, 2 arrateis\* de carne, 1/6 arratel de carne de porco, um prato de arroz, uma porção de queijo, um quartilho de vinho e fruta. A ceia, servida às 18 horas no inverno, e às 19 horas no verão, compreendia legumes ou uma tigela de caldo de unto, 1,5 arratel de carne de carneiro com arroz, um quartilho de vinho e fruta. Em dias de festa, os monges regalavam-se com doces, como arroz doce ou aletria*. Nas casas rurais, a dieta era mais frugal, e nas cozinhas mais modestas, até meados do século XX, *elementos garantidos na dieta alimentar eram o caldo verde que enganava a fome e a “boroa” de milho. Qualquer suplemento a esta dieta dependia do número de bocas a alimentar na família, da dimensão da parcela de terra cultivada e do volume anual das colheitas* (João Castro Caldas, in Sarrabulho de Ponte de Lima – a Gastronomia da Tradição, 2011).

Cozinha de mosteiro, cozinha de solar ou cozinha de casal, duas épocas são aqui verdadeiramente especiais em termos gastronómicos: a matança do porco e o Natal. A matança do porco, realiza-se nos primeiros frios do inverno, época em que tradicionalmente há poucas tarefas a realizar nos campos, e as temperaturas baixas ajudam à conservação das carnes. Assim em cada aldeia ou freguesia, cada família vai escolhendo o dia que mais lhe convém, e por norma começa entre meados e fim de novembro e vai depois a festança rodando de família em família, ocupando a última os dias anteriores ao Natal (Modesto *et al.*, 1999). A matança é pretexto de convívio e *comilança*, e junta à mesa amigos, familiares e vizinhos, muitos vindos de longe para o festim. Comparado o porco com outros animais, diziam os antigos que *a vaca é nobreza, a cabra é manutenção, a ovelha é riqueza, mas o porco é tesouro!*

Passado mais de um século sobre a reflexão de Ramalho Ortigão, que afirmava ser o Natal Minhoto, *o banquete que desbanca todos os jantares de Paris*, a ceia da véspera de Natal continua a ser o mais solene banquete da família Minhota. Aqui, a consoada faz-se antes da meia noite, e é um desfilar de iguarias sobre toalhas de linho, bordadas com prosas de amor, salpicadas de flores e corações: o bacalhau, normalmente cozido e acompanhado com batatas, ovos, cenouras e couves pencas, tudo bem regado com azeite. Há quem não dispense os bolinhos de bacalhau, o polvo cozido ou guisado e o arroz de polvo. E depois os doces, muitos doces: as rabanadas, as filhoses, os mexidos, o arroz doce, a aletria, os milhos doces, os sonhos, os bolinhos de bolina,... Tudo bem rematado com vinho quente fervido com mel.

Os passos rápidos da modernidade, deixaram para trás costumes e tradições. Alguns perderam-se irremediavelmente. Outros, chegaram até aos nossos dias, num *saber fazer* passado de geração em geração, e onde o convívio à mesa desperta e apura os paladares, em desfiles gastronómicos mais simples ou mais requintados. Parafraseando o historiador Fernand Braudel, *um cheiro de cozinha pode evocar uma civilização inteira* e, porque alimentação é memória, hoje, quando um prato da gastronomia tradicional se apresenta, ele é muito mais que um repositório de uma qualquer lista de ingredientes. Ele transporta em si, a terra, a cultura, e toda a história de um povo, escrita na forma de aromas e sabores.

Muito fica por dizer, nesta viagem pelos sabores do Entre Douro e Minho. Pode contudo ser este o início de novas viagens gastronómicas e literárias, numa (re)descoberta da história de um território que desde sempre se orgulhou e enalteceu a sua tradição gastronómica.

*(Re)visitar o Minho é falar de Gastronomia.*

*(Re)visitar Gastronomia é falar de Cultura.*

*(Re)visitar Cultura e Gastronomia Minhota é viajar com Alexandre Herculano,*

*Eça de Queiroz, Ramalho Ortigão, Guerra Junqueiro,*

*Aquilino Ribeiro ou, mais recentemente, Couto Viana.*

*A variedade e riqueza gastronómica do Minho percorrem a sua orografia.*

*Da truta de Aquilino (A Casa Grande de Romarigães), ao salmão de Viana de Camilo*

*(Estrelas Propícias), ao Sarrabulho de Couto Viana (Ao Gosto do Gosto)*

*ou ao leite creme de Eça (A Cidade e as Serras), a gastronomia revive e promove o Minho*

*(Vieira e Brito et al., 2011).*



## A GASTRONOMIA E OS VINHOS VERDES: UM CASAMENTO PERFEITO!

Não chegam os dedos da mão para listarmos aquilo que pode caracterizar uma comunidade e em especial uma comunidade regional como o Entre Douro e Minho. Apesar da gradual massificação, a que o correr dos dias nos obriga, uma região ainda se distingue bem na sua arquitectura tradicional e popular, na forma como ordena o território, nos sotaques deliciosos do falar, nas vestes, nos cantares tradicionais e nos pequenos hábitos do dia a dia. Porém são poucas as aventuras que nos dão tanto prazer quanto a descoberta dos vinhos e gastronomia de uma região.

Através das rotas dos vinhos podemos fazer excelentes passeios e conhecer um prazer aperfeiçoado ao longo dos tempos. Começando pelo norte, temos a Rota dos Vinhos Verdes desde o Minho até ao Douro. O verde, que dá o nome ao vinho, é a cor que predomina na região, pontuada, contudo, por cidades históricas, como Braga, Guimarães, Barcelos e outras cheias de encanto junto aos rios que as bordam. É o caso de Amarante, Viana do Castelo, Amares, Vila Verde, Ponte de Lima e outras ainda. É uma zona de turismo rural, com solares e casas senhoriais, cujas vinhas vale a pena visitar, para conhecer como cresce a vinha e apreciar a paisagem surpreendente que dá origem a vinhos leves, jovens e frescos.

O Vinho Verde sempre acompanhou a gastronomia rica e variada do Entre Douro e Minho, pela sua frescura, pela sua acidez e pela perfeita combinação que faz quando acompanha os pratos de bacalhau, o cozido à moda do Minho, os rojões, o arroz de sarrabulho, o arroz de frango com sangue, as trutas do Rio Coura, o Cabrito das Terras do Alto Cávado, a carne de uma das raças autóctones deste território e a doçaria conventual e tradicional, reconhecida pela sua qualidade e variedade. Tem acidez equilibrada, tem uma leveza inigualável e acompanha perfeitamente qualquer um dos pratos e doces constantes nesta edição.

As Ordens Religiosas e a Coroa Portuguesa a partir do século XII/XIII tiveram uma preponderância no incremento da vinha em Portugal, surgindo a partir desse período as primeiras plantações neste território que compreende a atual região demarcada dos Vinhos Verdes. No decorrer dos séculos foram-se aperfeiçoando as castas, em função de cada sub-região e dos vários modos de produção, como o enforcado, as ramadas, os bardos, as cruzetas e o cordão.

Esta evolução, associada ao clima e ao solo, permitiu termos um vinho único no mundo, que se distingue dos seus pares pela frescura, e pelo acompanhamento que faz de qualquer refeição, de um doce, um queijo, ou simplesmente como lazer.

Na gastronomia do Entre Douro e Minho está retratada a nossa geografia, o nosso clima, a nossa diáspora e o nosso regresso a casa com ementas que nos remetem para o reencontro da família. A gastronomia e os vinhos são hoje um elemento essencial de criação de riqueza e postos de trabalho na região, pela sua articulação com o turismo. Uma oferta turística de valor e qualidade é o principal cartão de visita da nossa região. A gastronomia e os Vinhos Verdes não são deslocalizáveis. Aqui nasceram e aqui progridem, transformando em valor o nosso saber.

No que ao vinho diz respeito, a nossa região tem ainda imenso por descobrir. Desde logo pela diversidade. Há um mundo de diferença entre um Alvarinho de Monção, um Avesso de Baião, um Azal da Lixa. E são todos brancos! Mas também pela qualidade: hoje não há dificuldade em encontrar excelentes vinhos, sejam brancos, rosados ou tintos, produzidos um pouco por toda a região. Mas acima de tudo pela personalidade. A força do Vinho Verde, aquilo que impulsiona fortemente a sua exportação está precisamente em ter sido capaz de se reinventar, no respeito pela personalidade de um vinho único no mundo. Um vinho que combina, de modo muito feliz, o nosso clima de influência atlântica, o solo sobretudo granítico, as castas autóctones, tudo isto sabendo evoluir no respeito pelo gosto do consumidor. O Vinho Verde é sim - sem dúvida - único no mundo - e porém progride a cada dia que se plantam mais vinhas e se evolui na produção dos vinhos.

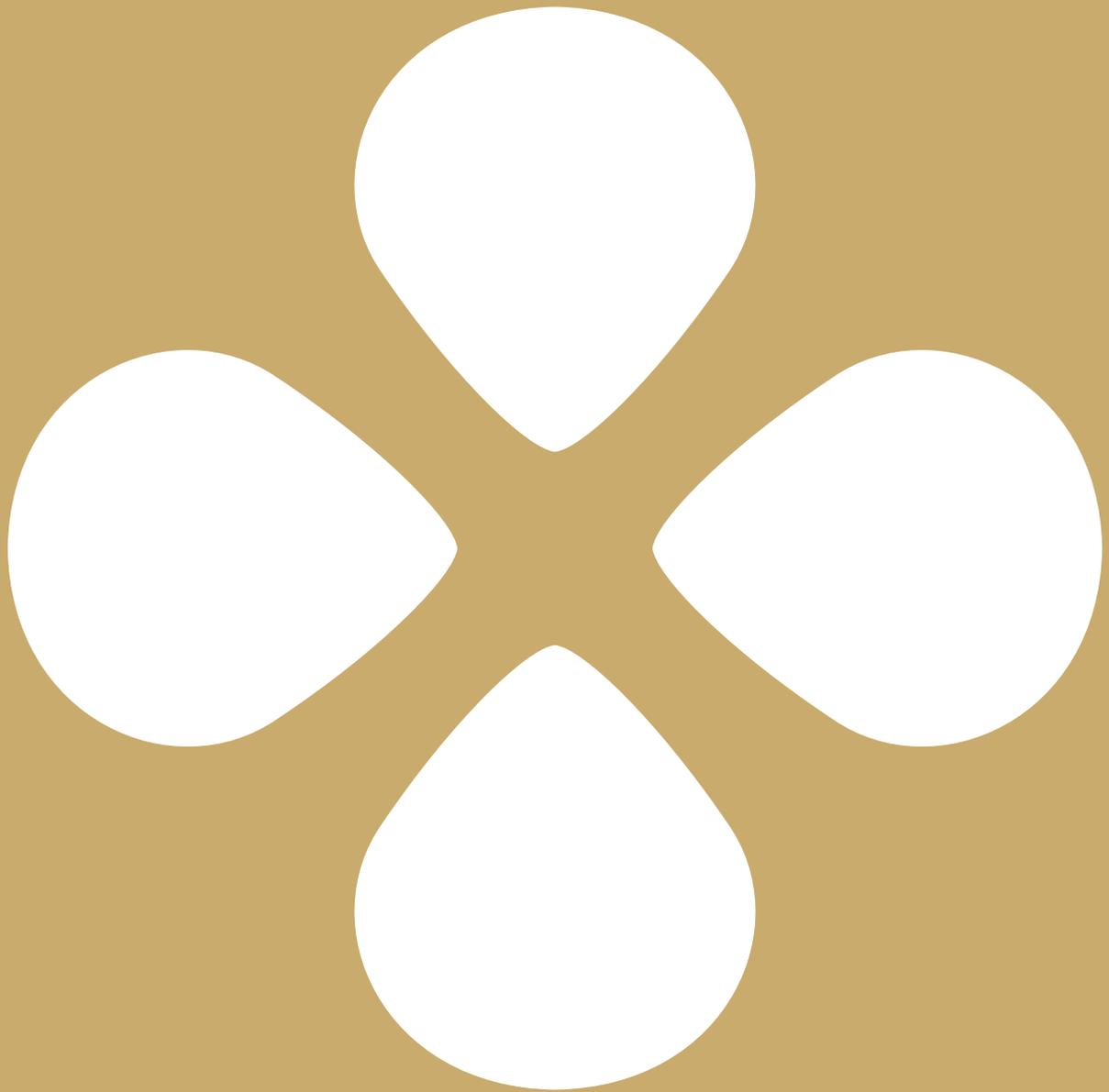
Associar o Vinho Verde à gastronomia tradicional e à doçaria conventual do Entre Douro e Minho será viver momentos inesquecíveis, de quem pretende desfrutar dos pequenos prazeres da vida.

O Entre Douro e Minho, nas suas tradições gastronómicas e doceiras, quando casadas com um bom Vinho Verde, permite um deleite apetecível a qualquer devoto, capaz de causar inveja aos Deuses, mesmo ao Dionísio, Deus Grego do vinho e bom conhecedor dos segredos do plantio e da colheita da uva.

Este livro é pois um percurso por aquilo que temos de melhor. E é também um percurso por aquilo que nós somos.

Boas provas!

**Manuel Pinheiro**  
Presidente da Comissão de Viticultura da Região dos Vinhos Verdes



# \* DA HORTA E DO GALINHEIRO

No Entre Douro e Minho, tradicionalmente todas as casas de família tem uma pequena mas variada horta, onde as «novidades» colhidas satisfazem o consumo familiar, a que se associa na maioria das vezes um pequeno galinheiro, em que são criados os animais de capoeira, que fornecerão carne e ovos.

*Na horta trabalha-se sempre, de dia e de noite: cavar, sachar, mondar, estrumar, guiar as águas, colher, desembaraçar um talhão para logo o preparar para outra novidade, fazer com que a terra produza, sem pausa nem fadiga, à força de ser mexida, adubada e regada* (Leitão, 2011).

Estas hortas familiares, fornecem produtos típicos da região e permitem confeccionar sopas e outros pratos, que, fazendo uso do que a natureza oferece em cada época, se foram aprimorando, ao longo dos séculos.

*... e nesta comarca posto que faleça o trigo não falece o centeio, nem o milho, nem o painço, nem o arjo, nem os legumes, favas, feijões, ervanços, lentilhas, alvares, tremoços, castanhas, bolotas para cevar porcos que escusam pão, nozes, avelãs, pinhões, amêndoas, nabos, cenouras e todas as maneiras de*

*verduras que se possam nomear...*

*(in Fernandes, 2002).*

*Também a batata, difundida no Norte de Portugal nos séculos XVIII e XIX, presente nos campos familiares, acompanha em geral as áreas de regadio, intercalando-se com outras culturas. A sua produção é comum no Norte litoral mas estende-se até altitudes elevadas, substituindo ou complementando a cultura do nabo, e também em grande parte a castanha, que por essa época começava a escassear devido às doenças do castanheiro* (Ribeiro, 1991).

Paredes meias com a horta, vivem os animais de capoeira, criados com desvelo, à mão, alimentados com algum grão e desperdícios da cozinha. Daqui sairão as galinhas gordas para a canja, os frangos para as cabidelas e os ovos para a rica doçaria tradicional da região.

Não fazendo parte deste ambiente, inclui-se contudo neste capítulo a caça, pois a presença de perdizes, coelhos bravos, galinholas e outros, caçados aqui e além por entre montes e vales, enriquecia a ementa diária, tanto em cozinhas modestas como nas mais abastadas.



CALDO VERDE  
SOPA DE NABOS DE ESPOSENDE  
SOPA DE CASTANHA PILADA  
CALDO À LAVRADOR  
CANJA DE GALINHA  
ARROZ DE FRANGO  
CAPÃO À MODA DE FREAMUNDE  
GALINHA MOURISCA  
ARROZ DE PATO  
FAVAS À MODA DE AMARANTE  
ARROZ DAS LAVRADAS  
GALINHOLA

## ◊ CALDO VERDE

*O caldo verde é sopa de pobres, remediados e ricos. É a sopa diária na região norte do País... É sopa que não cansa nunca, nem aborrece, sabe sempre bem. É o tipo perfeito dum alimento sadio, é a verdadeira sopa portuguesa da saúde (Olleboma, 1936). No Minho este caldo é servido em tigelas de barro, com broa de milho ou pão de centeio, a que se junta uma rodela de chouriço, apenas para dar um leve gosto.*

Para 10 a 12 pessoas

### INGREDIENTES

- 500 g de folhas de couve-galega
- 450 g de batata
- 2 litros de água
- 2,5 dl de azeite
- 1 colher de sopa de sal grosso

### MODO DE PREPARAÇÃO

Colocar ao lume numa caçarola a água e o sal; logo que comece a ferver, deitar as batatas descascadas e cortadas aos bocados. Estando cozidas, passar por um esmagador de batatas, voltando a polpa passada para a água da cozedura. Entretanto juntar as folhas de couve que se preparam da seguinte forma: enrolar umas nas outras bem apertadas, segurando com uma mão, e com uma faca bem afiada na outra mão cortar tiras das folhas de couve o mais finas possível, que se vão deitando

numa tigela com água fria, lavando-as bem em 2 ou 3 águas.

10 minutos antes de servir, escorridas bem as couves, deitar na água onde já está a batata esmagada, juntar o azeite, e deixar levantar fervura por dois ou três minutos com a caçarola destapada para a couve ficar bem verde. Servir o caldo verde em tijelas, com uma rodela de chouriço e acompanhado por uma fatia de broa.



## ◊ SOPA DE NABOS DE ESPOSENDE

*O consumo de nabos era comum entre gregos e romanos e, não tendo atualmente o mesmo papel na alimentação que teve noutras épocas, o seu gosto característico tornou num alimento perfeito em preparações simples, como as sopas.*

### INGREDIENTES

- 350 g de nabo com rama
- 350 g de feijão
- 125 g de chouriço
- 70 g de arroz
- 1,5 dl de água
- 1 dl de azeite
- Sal

### MODO DE PREPARAÇÃO

Colocar o feijão de molho durante 24 horas. No dia seguinte, retirar os feijões que eventualmente estejam à superfície, e colocar o restante feijão numa panela com água e levar a cozer juntamente com o chouriço.

Entretanto, descascar os nabos e cortar em pedaços pequenos. Cortar também a rama em pedaços pequenos. Quando o feijão

estiver bem cozido, juntar os nabos cortados, e deixar cozinhar alguns minutos. Juntar o arroz e a rama cortada e deixar cozer. Juntar o azeite, temperar com sal e deixar cozinhar até os nabos e o arroz estarem cozidos. Retirar o chouriço e retificar o tempero. Deixar ferver mais uns minutos e servir de imediato, bem quente.

### NOTA

Se desejar pode cortar o chouriço depois de cozido, às rodelas e colocar uma rodela em cada prato onde a sopa vai ser servida.



## ◊ SOPA DE CASTANHA PILADA

*As castanhas piladas eram tradicionalmente secas ao sol ou junto às lareiras e consumidas ao longo do ano. A sopa de castanhas piladas, comia-se durante a Quaresma, na Quinta-feira Santa, e também no dia de S. Bartolomeu porque andando o diabo à solta não se podia ir à horta colher legumes frescos.*

### INGREDIENTES

- 1 kg castanhas piladas
- 250 g de arroz ou 300 g de feijão branco
- Sal

### MODO DE PREPARAÇÃO

Numa panela, colocar a cozer as castanhas em água com 5 g de sal por litro. Estando cozidas ou se passam pelo passador ou se utilizam inteiras, juntando então arroz ou feijão branco na panela.

Deixar ferver até ficar tudo bem cozido. Se a sopa ficar muito consistente, juntar a água necessária para dar a consistência desejada e corrigir o sal se necessário. Servir bem quente.

### NOTA

Esta sopa é forte e de sabor adocicado, pelo que não deve ser demasiado consistente



## ◊ CALDO À LAVRADOR

*Este caldo ou sopa, está ligado por tradição aos trabalhadores do campo, que pela dureza do seu trabalho tinham necessidade de fazer refeições substanciais especialmente nos dias frios de inverno, onde o caldo podia ser o único elemento da refeição.*

### INGREDIENTES

- 500 g de carne de vaca de cozer
- 400 g de feijão vermelho
- 150 g de toucinho
- 1 ramo de salsa
- 1 fio de azeite
- 1 chouriço
- 1 cebola
- 1 couve
- 1 nabo
- 60 g de massa macarrão ou cotovelo

### MODO DE PREPARAÇÃO

Cozer o feijão previamente demolhado. Depois de cozido retirar o feijão e no caldo que ficou cozer as carnes juntamente com a cebola, o ramo de salsa e o azeite. Quando as carnes estiverem cozidas, retirar do caldo e reservar. Misturar novamente o

feijão cozido, a couve cortada aos bocados, o nabo às rodelas e por fim a massa. Retificar os temperos e deixar cozer. No final da cozedura, servir a sopa em terrina, ao mesmo tempo que as carnes, cortadas em pedaços e colocadas numa travessa.



## ◊ CANJA DE GALINHA

*A canja de galinha é um dos remédios mais antigos da história da alimentação. As suas propriedades medicinais são de há muito referidas: os judeus, usavam a sopa de galinha como um antibiótico, e era tradição em muitos locais, fazer uma canja de galinha para ajudar as mães a recuperarem rapidamente depois do parto. Seja como prevenção ou degustação, cautelas e caldos de galinha nunca fizeram mal a ninguém...*

### INGREDIENTES

- 1 galinha grande e gorda com todos os miúdos e ovos
- 1,7 l de água
- 2 gemas de ovos
- 100 g de massa pevide ou arroz
- 5 g de sal

### MODO DE PREPARAÇÃO

Colocar uma caçarola ao lume com a água, o sal e a galinha. Aquecer lentamente e ir retirando a espuma que se forma. Na fervura deverá perder meio litro. Estando a galinha cozida, o que varia de acordo com a dureza da ave, mas deverá demorar entre 3 a 6 horas, deitar 100 g de massa pevide ou arroz que se deixa cozer durante 20 minutos, com a caçarola fechada.

Desengordurar o caldo do excesso da gordura da galinha. Retirar 3 a 4 colheres de caldo para se esmagar e passar por peneiro fino as gemas dos ovos cozidos que se juntam ao caldo, ou as gemas cruas que se diluem no final no caldo, sem deixar voltar a ferver. As gemas não só dão uma cor amarela agradável como melhoram e avivam o gosto da galinha.

### NOTA

Podem juntar-se os miúdos cortados em pedaços e a carne das duas cochas desfiada, servindo-se dessa forma uma canja mais substancial.



## ◊ ARROZ DE FRANGO

*Este prato é muitas vezes apelidado de «frango pica no chão», pois os frangos caseiros são alimentados com os grãos de milho, que se lançam à mão no galinheiro e que os animais vão depois apanhando do chão, fazendo com que, juntamente com os grãos de milho, ingiram também grãos de areia, que irão facilitar a digestão mecânica dos alimentos.*

### INGREDIENTES

- 1 frango caseiro
- Sangue do frango
- 1 kg arroz
- 2 cebolas
- 3 dentes alho
- 1 raminho de salsa
- 1 copo de vinho
- Vinagre
- Azeite
- Água
- Sal

### MODO DE PREPARAÇÃO

Limpar o frango e cortar em pedaços. Juntar o vinho ao sangue do frango num recipiente. Fazer um refogado com a cebola picada e o azeite. Deixar aloirar a cebola e acrescentar o frango, a salsa e o alho picados e sal a gosto. Deixar refogar a temperatura baixa, cerca de 1 hora, com o tacho tapado.

Se necessário, acrescentar um pouco de água. Quando estiver quase cozido, deitar o arroz, mexer bem e acrescentar o sangue. Um pouco antes de o arroz estar completamente cozido acrescentar um pouco de vinagre, e deixar acabar a cozedura. Servir de imediato.



# ◊ CAPÃO À MODA DE FREAMUNDE

*Conta-se que na época Romana foi proibido o consumo de carne de galinha com o intuito de economizar cereais em grão, na sua criação. Percebeu-se então que castrando os frangos, eles duplicavam de peso no mesmo período de tempo, tornando-se mais corpulentos, macios e muito mais saborosos.*

## INGREDIENTES

- 1 capão
- Carne de vaca
- Chouriço de carne
- Salpicão
- Presunto
- Vinho branco
- Vinho do Porto
- Limão
- Alho e louro
- Azeite
- Pimenta ou piri-piri
- Cebolas
- Gordura de porco
- Manteiga
- Farófia
- Sal

## NOTA

O escritor Camilo Castelo Branco, indicava que o Capão deveria ser servido ligeiramente flambado com aguardente velha e conduzido à mesa com a pele estaladiça.

## MODO DE PREPARAÇÃO

Depois de arranjado, colocar o capão em água fria com rodela de limão, cerca de 1 hora. De seguida escorrer o capão e colocar em vinha de alhos durante 24 horas. No dia seguinte, colocar ao lume uma panela com azeite, gordura de porco e a cebolas às rodela. Quando a cebola estiver estalada, deitar uma boa colher de sopa de manteiga, o vinho branco, o Vinho do Porto e o sal. Escorrer o capão e esfregar com este novo molho. Entretanto, guisar numa panela o azeite, a cebola, o alho, os miúdos do capão, o presunto, o salpicão, o chouriço de carne, a carne de vaca, o vinho branco, o piri-piri, o

louro e a salsa. Levar ao lume e depois de cozinhado passar o preparado. Misturar com a farófia no resto do molho de guisar para ligar bem. Encher a barriga do capão com este preparado e coser a abertura. Colocar o capão na pingadeira de barro, e levar ao forno a assar lentamente, durante cerca de 3h, cobrindo-o para não queimar demais. Enquanto está a assar, deve picar-se o capão com um garfo de vez em quando, ao mesmo tempo que se rega com o molho. 30 minutos antes de finalizar, retirar a cobertura e deixar alourar. Acompanhar com batatas assadas e grelos.



## ◊ GALINHA MOURISCA

*A receita de Galinha Mourisca está descrita no Livro de cozinha da Infanta D. Maria, o primeiro livro de receitas de que há conhecimento em Portugal, que data do século XVI e onde a Infanta compilou numerosas receitas da cozinha portuguesa.*

### INGREDIENTES

- 1 galinha
- Cebola
- Salsa
- Coentros
- Hortelã
- Manteiga
- Toucinho
- Sumo de limão
- Canela
- Ovos
- Pão

### MODO DE PREPARAÇÃO

"Tomareis uma galinha crua e fá-la-eis em pedaços. Então metê-la-eis numa panela e tomareis uma cebola e salsa, coentro e hortelã, tudo verde, e segá-lo-eis como para salada, e com duas colheres de manteiga e uma talhada de toucinho tamanho como meio ovo, e isto tudo dentro da panela com a galinha e com tudo bem afogada. E dêis que for afogada, deitar-lhe-ão água, quanta

bastar para se cozer a galinha, porque lhe não hão-de tornar a deitar mais água. E dêis que for acerca cozida, deitar-lhe-ão os adubos e deitar-lhe-ão sumo de limões. E depois que for muito bem cozida tomareis um pão e fatiá-lo-eis num prato, e deitareis a galinha em cima, e por cima da galinha poreis umas gemas escalfados, e por cima canela pisada."



## ◊ ARROZ DE PATO

*Criado no galinheiro, o pato era mais frequente nas mesas das casas senhoriais, onde era uma alternativa saborosa e apreciada, a que a junção com outras carnes, nomeadamente de porco, conferia um sabor ainda mais apurado.*

Ingredientes para 6 pessoas

### INGREDIENTES

- 1 pato
- 1 chouriço
- 1 ramo de salsa
- 2 colheres de sopa de manteiga
- ½ orelha de porco
- 300 g de presunto
- 600 g de arroz
- Sumo de 1 limão
- Manteiga
- Cravinho
- Pimenta
- Sal

### MODO DE PREPARAÇÃO

Arranjar o pato e a orelha de porco e levar a cozer juntamente com o chouriço, o presunto, a salsa, e o cravinho e temperar com pimenta e sal. Quando as carnes estiverem cozidas, retira e coar o caldo. Colocar o caldo numa panela, 2 vezes o volume de arroz, e levar ao lume. Quando levantar fervura juntar o arroz e o sumo de limão e retificar os temperos. Deixar o arroz «abrir», passá-lo para uma

assadeira, e levar ao forno aquecido. Quando o caldo se tiver esgotado, enfiar o pato barrado com manteiga no arroz, e levar novamente ao forno para acabar de cozinhar. Retirar o pato e desfiar. Cortar o presunto e a orelha em pedaços, e o chouriço às rodela. Colocar numa travessa o arroz e as carnes, em camadas alternadas. Servir bem quente.



# FAVAS À MODA DE AMARANTE

*As leguminosas, secas ou frescas, são de fácil armazenamento e longa duração, o que aliado à sua versatilidade culinária as torna num elemento importante da alimentação. Incluídas neste grupo, as favas não tem hoje presença tão assídua na mesa quotidiana, contudo as favas frescas, que surgem na primavera, quando jovens e tenras são apreciadas quer servidas como petisco quer como refeição principal.*

## INGREDIENTES

- 1 kg de favas frescas descascadas
- 450 g de toucinho
- 1 linguiça
- 1 chouriço
- 1 cebola
- 1 ramo de salsa
- 1 ramo de hortelã
- 1 colher de chá de colorau
- 15 g de farinha
- Pimenta
- Água
- Sal

## MODO DE PREPARAÇÃO

Cortar metade do toucinho aos quadrados e levar ao lume numa frigideira para derreter. Retirar os torresmos e na gordura que ficou, deitar a cebola picada até estar transparente. Nessa altura, juntar a água, a salsa, a hortelã, o restante toucinho, o chouriço, a linguiça, o sal e a pimenta. Deixar cozinhar até as carnes estarem

cozidas. Retirar as carnes, deitar as favas no caldo, e deixar cozer com o tacho tapado. Pouco antes de servir, misturar a farinha com o colorau num pouco de água e acrescentar ao caldo. Logo que a farinha esteja cozida, colocar as favas numa travessa e por cima o toucinho cortado às fatias e os enchidos às rodelas.



## ◊ ARROZ DAS LAVRADAS

*No Minho, as tarefas de amanhar os terrenos para os novos cultivos, eram muitas vezes realizadas em parceria, entre família, vizinhos e amigos, ou por trabalhadores contratados à jorna. Nessas ocasiões, era costume o dono das terras oferecer uma refeição quente a todos os que andavam a trabalhar, e que era em muitos locais conhecida como o «Arroz das lavradas».*

### INGREDIENTES

- 250 g de feijão tarreste da horta
- 500 g de arroz
- 1 naco de carne de porco, de preferência com osso
- 1 naco de toucinho fumado
- 1 colher de sopa de banha
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 folha de louro
- Pimenta
- Sal

### NOTA

Nas casas de lavoura mais abastadas o arroz das lavradas podia ser acompanhado com bacalhau frito, muito apreciado na região.

### MODO DE PREPARAÇÃO

Cozer o feijão juntamente com a carne de porco. Fazer um refogado à parte com a cebola picada, os dentes de alho, o louro, o toucinho e a banha.

Juntar o refogado bem apurado às carnes e ao feijão e acrescentar o arroz. Temperar com sal e pimenta a gosto e deixar cozer o arroz. Servir bem quente.



## ◊ GALINHOLAS

*A galinhola é uma ave de caça que aparece nas junqueiras e lodaçais do Minho e no litoral. É uma ave migratória que habitualmente se caça entre agosto e novembro, e que depois de abatida só deverá ser cozinhada no 3º dia. A galinhola é considerada um manjar dos Deuses ou o alimento dos príncipes e nobres, pela sua raridade e requintado sabor.*

### INGREDIENTES

- Galinhola
- Vinho branco
- Vinho do Porto
- Pão de trigo
- Pimenta
- Cebola
- Banha
- Alho
- Sal

### NOTA

A galinhola nunca deve ser trinchada com faca para evitar a alteração de sabores.

Os miolos são apreciados pelo sabor distinto e invulgar considerando-se uma iguaria inigualável.

### MODO DE PREPARAÇÃO

A galinhola após ser caçada e decorridos os dias de maturação é depenada e limpa, guardando-se a tripa para posterior utilização no estufado.

Depois de limpa, temperar com sal e pimenta e deixar 3 horas com este tempero até ser estufada no refogado preparado com cebola, alho, banha e um pouco de vinho branco.

O estufado da galinhola inteira e da cabeça

com miolos e com bico deverá ser feito numa panela de barro em lume lento durante cerca de 3 horas. A meio da cozedura deverá juntar-se a tripa que se tinha guardado, sendo na fase final adicionado um cálice de Vinho do Porto, podendo engrossar o molho com miolo de pão de trigo. Servir a galinhola com fatias de pão de trigo torradas sobre as quais se coloca o molho do cozinhado.







BROA DE MILHO DE TERRAS DE BOURO

BOLA DO FORNO DA BROA (BICA)

PASTÉIS DE FARINHA DE MILHO

BOLO DA TELHA

BOLO DA SERTÃ

BOLO DE PÃO DE MILHO COM CARNE

BOLINHOS DE FARINHA MILHA

PAPAS DE MILHO

MILHOS DE RIBEIRA DE PENA

FOLAR DE CARNE

FOGAÇA DA FEIRA

ÁGUA DE UNTO

# ◊ BROA DE MILHO DE TERRAS DE BOURO

*A enorme importância do pão na alimentação nem sempre é refletida na atenção que se lhe presta, pois de tão vulgar o seu consumo, muitas vezes nem é referida a sua presença, que contudo é indispensável em todas as casas, «pois mesa sem pão só no inferno a dão ... O pão de milho, loiro e farelento, a broa que se parte à mão, ou com a faca afiada, encostando a côdea tostada e gretada, ao carinho do peito.» Das superstições ligadas ao fabrico do pão, não podem faltar as rezas e benzeduras, que o farão crescer perfeitinho.*

## INGREDIENTES

- 15 kg farinha de milho
- 8 kg farinha de centeio
- 50 g fermento
- 2 manadas de sal
- 1 couve galega
- 20 l água

## MODO DE PREPARAÇÃO

Acender o forno de lenha uma hora antes de começar a amassar a broa. Colocar ao lume uma panela com a água e o sal, sem deixar ferver. Peneirar a farinha de milho para a maceira retirando o farelo para outro recipiente (o beijinho). Acrescentar alguma água à farinha. Peneirar a farinha de centeio e acrescentar à massa anterior. Acrescentar o fermento e juntar água de novo.

Amassar tudo, com as mãos bem abertas durante 30 minutos. Colocar a massa toda junta e alisar com a mão. Colocar farinha de centeio por cima da massa. De seguida, manda a tradição, fazer uma cruz no centro da massa e dizer: *Oh Senhor, acrescenta-te à massa e faz com que cresça!* Fechar a maceira e deixar levedar cerca de 1h30 m (a massa está leveda quando à superfície aparecem algumas frestas). Limpar bem o forno, com um varredouro deixando apenas algumas

brasas e pinhas à entrada do forno (para dar cora ou seja, fazer com que o pão cresça). Com a ajuda de um prato e da rapadeira, deitar para a gamela um pouco da massa com um pouco da farinha de centeio, e padejar. De seguida deitar a massa já padejada para a pá e enformar. Repetir o processo até finalizar a massa. As broas que ficam junto à porta do forno devem ser colocadas sobre uma folha de couve galega, para que não fiquem queimadas.

Tapar a entrada do forno com a porta cobrindo as suas extremidades com o farelo de centeio que sobrou de peneirar a farinha, um pouco de cinza, misturados com água. Deixar cozer 1h30m e após este tempo, abrir o forno e «acordar» o pão ou seja, com um pau bater ao de leve nas broas. De seguida retirar do forno e deixar arrefecer.



## ◊ BOLA DO FORNO DA BROA (BICA)

*Quando a fornada de pão não durava a semana toda, e muitas vezes para poupar a farinha moída nos moinhos, que pagava a «maquia», usava-se farinha moída em casa para fazer a Bica, que enriquecida com carnes fumadas tão bem sabia nas merendas dos trabalhos do campo.*

### INGREDIENTES

- 2 kg de farinha de milho peneirada
- ½ kg de farinha de centeio
- Carnes fumadas (a gosto) em pedaços pequenos
- Fermento

### MODO DE PREPARAÇÃO

Num alguidar, amassar as farinhas de milho e de centeio e o fermento com água a ferver temperada de sal. Cobrir o alguidar com o pano e deixar levedar cerca de 45 minutos, num local fresco. Estender a massa e dividir

em duas metades espalmadas de forma circular. Colocar numa das partes a carne fumada partida e cobrir tudo com a outra metade da massa. Levar ao forno do pão quente, com a porta aberta e deixar cozer.



## PASTÉIS DE FARINHA DE MILHO

*Na época das lavradas, trabalhos de preparação da terra para receber novas culturas, era habitual os donos das terras servirem aos trabalhadores, muitas vezes jornaleiros - trabalhadores à jorna - uma merenda, em que se podiam incluir os pastéis de farinha de milho, muito apreciados na região por conterem bacalhau na sua confeção.*

### INGREDIENTES

- 150 g de farinha de milho
- 120 g de bacalhau  
(sem estar demolido)
- 1,5 dl de leite
- 1 ovo
- 1 ramo de salsa
- Óleo para fritar
- Pimenta

### MODO DE PREPARAÇÃO

Misturar a farinha de milho com o leite e o ovo, até ficar uma massa espessa. À parte, retirar a pele do bacalhau e desfiar. Depois de desfiado lavar em 2 águas e reservar. Misturar a salsa picada, a cebola picada fininha e o bacalhau, na massa

preparada. Envolver bem o preparado e temperar com pimenta. Deitar colheradas do preparado numa frigideira com óleo bem quente e deixar fritar, apertando a massa com um garfo. Retirar da frigideira, escorrer e servir logo após a fritura.



## BOLO DA TELHA

*Durante as duas Guerras Mundiais do Século XX, o Estado confiscava os cereais considerados excedentários para o agregado familiar. Muitos agricultores escondiam então algum cereal, que moíam às escondidas, fazendo diariamente o pão no lume da lareira para não acender o forno de pão, de maneira a não permitir desconfianças pelo controlo policial.*

### INGREDIENTES

- 1,5 kg de farinha de milho
- 800 g de farinha de centeio
- 5 g de fermento de padeiro
- 2 l de água
- 1 pitada de sal
- 1 telha lusa

### MODO DE PREPARAÇÃO

Acender a lareira uma hora antes de começar a amassar o bolo. Colocar ao lume uma panela com a água e o sal, sem deixar ferver. Peneirar a farinha de milho para a maceira retirando o farelo para outro recipiente. Acrescentar alguma água à farinha. Peneirar a farinha de centeio e acrescentar à massa anterior. Acrescentar o fermento e juntar água de novo. Amassar tudo, com as mãos bem abertas. O processo de amassar deve

prolongar-se por 5 minutos. Colocar a massa toda junta no alguidar de barro e deixar levedar por 30 minutos.

Para evitar acender o forno, utilizava-se uma telha lusa, que era colocada sobre o borralho da lareira para aquecer. Seguidamente a massa de pão era colocada na telha, respeitando o seu formato, e cozia no borralho da lareira, para ser consumido no dia da cozedura.



## BOLO DA SERTÃ

*Para «aconchegar» estômagos e como alternativa ao pão diário, o bolo da sertã é ainda hoje feito com regularidade, enriquecido com diversas carnes de porco e servido com uma boa malga de café.*

### INGREDIENTES

- Farinha de milho
- Farinha de trigo
- Fermento
- Chouriço
- Presunto
- Toucinho
- Rojões
- Banha
- Água
- Sal

### MODO DE PREPARAÇÃO

Amassar bem a farinha de milho, de trigo e o fermento com água temperada com sal. Deixar levedar durante 3 horas. Estender a massa e dividir em 2 partes de forma circular. Colocar numa das partes o chouriço às rodelas, o presunto em fatias finas, o

toucinho e os rojões. Cobrir com a outra metade da massa e polvilhar com farinha de trigo. Numa frigideira, colocar a banha de porco e fritar o bolo de ambos os lados. Retirar da frigideira e servir de imediato.



# BOLO DE PÃO DE MILHO COM CARNE

*O bolo de pão de milho era tradicional nas casas de lavoura, e por norma era preparado simultaneamente com a fornada semanal de pão, servindo quer como refeição quer como merenda, a que a chouriça ou as sardinhas davam um gosto especial.*

## INGREDIENTES

- 1 kg de farinha de milho
- 200 g de farinha de centeio
- 150 g de fermento
- Chouriça e toucinho entremeadado ou sardinhas
- Sal

## MODO DE PREPARAÇÃO

Peneirar as farinhas e juntar o sal e o fermento. Juntar um pouco de água a ferver, e amassar bem para que a massa fique homogénea.

Deixar repousar 1 hora, até a massa começar a «abrir». Formar um círculo com a massa, e colocar na pá do forno previamente polvilhada com farinha.

Com chouriça: Cortar em pedacinhos a chouriça e o toucinho entremeadado. Colocar por cima da massa preparada e enterrar

ligeiramente as carnes. Levar ao forno de lenha, bem quente, deixando a porta aberta durante a cozedura. Quando estiver lourinho retirar e servir de imediato.

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



## ◊ BOLINHOS DE FARINHA MILHA

*Os bolinhos de farinha milha substituíam em muitos locais as pataniscas, e eram muito apreciados nas merendas das lavradas.*

Ingredientes para 30 pessoas

### INGREDIENTES

- 3 kg farinha de milho
- 1 kg farinha de trigo
- 3 l de leite
- 18 ovos
- Salsa
- 1 colher de chá de sal
- Óleo para fritar

### MODO DE PREPARAÇÃO

Colocar a farinha de milho e a farinha de trigo num alguidar, juntar o leite e amassar bem durante alguns minutos, até a massa passar bem por entre os dedos. À parte, picar a salsa bem picadinha, juntar à massa e voltar a amassar bem, para distribuir a salsa por toda a massa. Numa tijela à parte, bater os ovos bem batidos e juntar o sal. Juntar

os ovos com a massa, e envolver de forma a obter uma massa uniforme.

Colocar a aquecer o óleo num tacho. Quando estiver bem quente, verter pequenas quantidades da massa preparada, com a ajuda de uma concha. Deixar fritar dos dois lados e retirar. Colocar os bolinhos numa travessa e servir de imediato, bem quentes.



## ◊ PAPAS DE MILHO

*O milho tem uma importância relevante na alimentação das gentes do Entre Douro e Minho, chegando mesmo em épocas de escassez a substituir o arroz. As papas de milho eram um prato servido não só em casa, mas também nas lavradas, onde a meio do dia as mulheres levavam para os campos as panelas das papas à cabeça.*

### INGREDIENTES

- ½ kg de farinha de milho branca ou amarela
- 300 g de presunto gordo e magro (demolhado durante 4 a 5 horas)
- 10 costeletas de porco
- 1,5 l de água quente
- 1 kg de grelos (de nabo, de couve ou nabijas)

### MODO DE PREPARAÇÃO

Numa panela colocar o presunto e as costeletas, cobrir com a água e levar a cozer. Estando bem cozidas as carnes, retirar com uma escumadeira e colocar novamente a panela ao lume. Juntar os grelos cortados em pedaços não muito miúdos. Estando cozidos, passar para lume mais lento e deitar

aos poucos a farinha de milho, mexendo sempre. Deverá cozer aproximadamente 1 hora. Se a farinha absorver muita água, acrescentar água a ferver. Cortar as carnes que se cozeram e juntar às papas que se devem servir bem quentes.



## MILHOS DE RIBEIRA DE PENA

*Os milhos são um farelo grosso obtido por moagem do milho na mó, mas sem chegar a ser farinha. As variantes na sua confeção derivam do uso de diferentes carnes, podendo dizer-se que os milhos são esfuçados, se preparados com carne de porco, mas também podem ser escornados, se preparados com carne de vaca, e esgravatados, se a carne for de galinha. Os milhos ricos são os que levam as três carnes.*

### INGREDIENTES

- 1 kg de entrecosto de vitela (ilhada)
- 1 kg de entrecosto de porco
- 1 galinha pequena
- 1 chouriço de carne
- 1 chouriço de sangue
- 1 salpicão
- 1 pé de porco ou meia orelheira com beíça

Para os Milhos:

- 2 tigelas grandes de milhos limpos (milho triturado)
- 3 colheres de sopa de azeite
- 2 dentes de alho
- 1 cebola
- Sal

### MODO DE PREPARAÇÃO

Cozer a galinha em água e sal, bem como todas as carnes depois de bem limpas. Quando estiverem quase cozidas, introduzem-se na mesma panela os chouriços e o salpicão.

À parte, preparar os milhos colocando ao lume uma panela de fundo espesso com água. Quando ferver, juntar os milhos bem lavados e sem casca. Mexer continuamente para não pegar no fundo. Quando estiverem

quase cozidos e se apresentarem espessos, acrescentar a água de cozer as carnes. Numa frigideira, fazer um refogado com o azeite, o alho e a cebola, podendo também juntar uma colher de vinagre. Depois de apurado, juntar os milhos, retificar os temperos e servir num prato com alguns pingos de limão. Acompanhar com as carnes cozidas.



## ◊ FOLAR DE CARNE

*Doces ou salgados os folares preparam-se um pouco por todo o país e eram tradicionalmente feitos na altura da Páscoa: o afilhado leva no Domingo de Ramos, um ramo de flores à sua madrinha de batismo e esta, no Domingo de Páscoa, oferece-lhe em retribuição um folar.*

### INGREDIENTES

- 500 g de farinha de trigo
- 200 g de presunto
- ½ frango cozido ou assado
- ½ chouriça de carne
- 15 g de fermento de padeiro
- 75 g de manteiga
- 75 g de banha de porco
- 5 dl de azeite
- 1 ovo batido
- 5 ovos
- Farinha
- Azeite
- Sal

### MODO DE PREPARAÇÃO

Juntar a farinha, a manteiga, a banha de porco, o azeite, os ovos, o fermento de padeiro (previamente desfeito num pouco de água morna) e o sal e amassar. Depois de bem amassado cobrir com um pano e deixar repousar até a massa duplicar de volume. Dividir a massa em dois pedaços e estender um num tabuleiro previamente

untado com azeite e farinha. Colocar por cima as carnes previamente cortadas em pedaços pequenos e cobrir com a restante massa. Colocar quatro ovos cozidos, com a casca tingida, e sobre estes uma trança de massa colocada em cruz. Este folar pode ser retangular ou redondo. Pincelar com o ovo batido e levar ao forno a cozer.



## ◊ FOGAÇA DA FEIRA

*A Festa das Fogaceiras surgiu em 1505, altura em que estando o país a ser fustigado pela peste, os Condes do Castelo e da Feira, apelaram a S. Sebastião para que acabasse com o morticínio, prometendo a realização de uma festa anual, onde o voto seria a fogaça! Esta tradição, embora por vezes interrompida, tem-se mantido ao longo dos séculos.*

### INGREDIENTES

- Farinha de trigo
- Ovos
- Açúcar
- Manteiga
- Fermento de pão
- Raspa e sumo de limão
- Canela
- Água
- Sal

### MODO DE PREPARAÇÃO

Dissolver o fermento em água tédida e juntar a farinha de trigo até obter uma massa mole. Deixar levedar 15 minutos em ambiente ameno. Adicionar o açúcar previamente peneirado com a canela, o sal, os ovos, a raspa e o sumo de limão, a manteiga e a farinha necessária para se obter uma massa um pouco mais consistente do que a do pão. Deixar fermentar durante 30 minutos, até a massa dobrar de volume. Tomar bocados de massa e moldar num rolo comprido semelhante a uma serpente, isto é, mais espesso num dos lados. Espalmar este rolo com a mão, ficando uma tira que se começa a enrolar pelo lado mais largo, resultando numa pirâmide. À medida que

se vão enrolando, vão-se colocando as pirâmides no tendal (tabuleiro forrado com um pano polvilhado com farinha) onde voltam a crescer (entre 30 minutos a 1 hora). Colocar as fogaças em fila na pá do forno aquecido. Pincelar com ovo batido e, com uma tesoura, dar 4 golpes no topo da pirâmide de que resultarão as típicas torres do castelo.

Introduzir as fogaças no forno quente e, 15 minutos depois, puxá-las para fora com a ajuda da pá e, à mão, separar as torres do castelo, permitindo assim que o calor penetre no interior das fogaças, cozendo-as uniformemente. Voltar a colocar no forno para acabar de cozer.



## ◊ ÁGUA DE UNTO

*Este caldo que faz o aproveitamento do pão seco, é tradicional na mesa de quem trabalha no campo ou anda a pastorear os animais. Em tempos de maior escassez, era também consumido ao pequeno-almoço, substituindo o café com leite, antes de mais uma jornada.*

### INGREDIENTES

- 200 g de pão de mistura seco e esfarelado (milho e centeio)
- 50 g de unto (de preferência fumado para dar mais sabor)
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1,5 l de água
- 1 cebola
- 3 ovos
- Sal

### MODO DE PREPARAÇÃO

Colocar numa panela a água juntamente com o unto e levar ao lume. Cortar a cebola em rodelas finas e juntar ao caldo. Juntar o azeite, temperar com sal e deixar cozinhar. Entretanto, numa tijela à parte bater bem os ovos e reservar, e noutra tijela esfarelar o pão em pequenos pedaços.

Na altura de servir o caldo, juntar os ovos previamente batidos, retificar o tempero e deixar cozinhar durante mais alguns minutos. Distribuir o caldo em tijelas individuais. Colocar em cada tijela uma porção do pão esfarelado, e servir de imediato, bem quente.



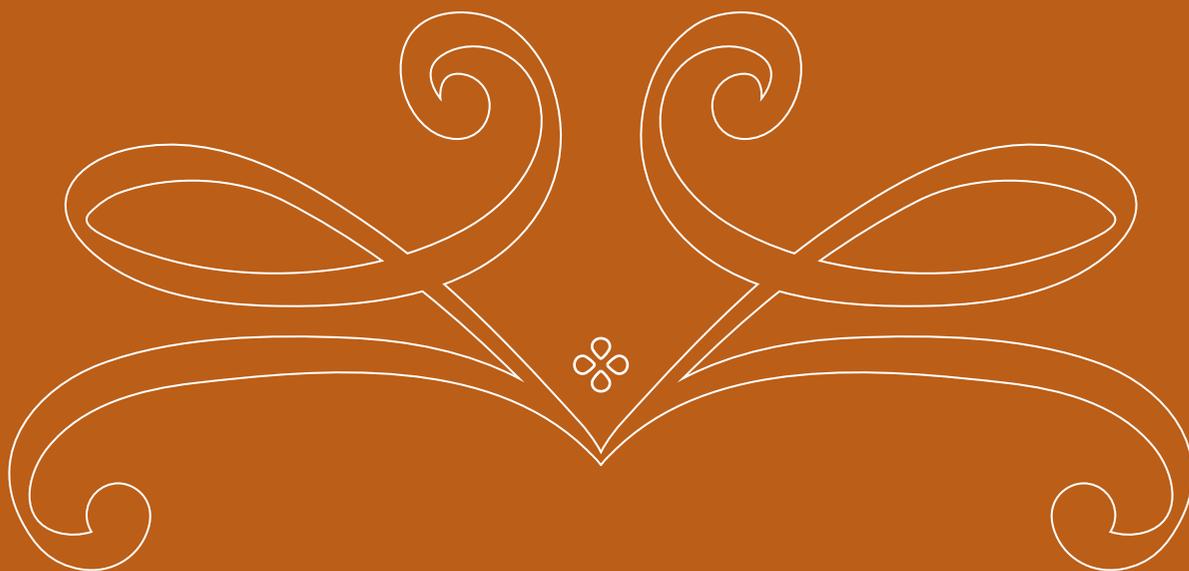
# \* DO REDIL E DO CURRAL

No norte de Portugal, a criação de gado e o pastoreio extensivo ocupava os terrenos incultos e os pousios, que servem de pastagem a rebanhos de gado miúdo, e, o predomínio de uma ou outra espécie animal dependia diretamente da natureza do pasto disponível (Ribeiro, 1991).

As ovelhas são frequentes nas áreas de cultura de sequeiro e nas regiões mais orientais, onde os níveis de humidade são mais baixos. Os rebanhos pontuam as encostas das montanhas mais secas no verão, pastando nos terrenos em pousio, nos alqueives e nos agostadouros. Fornecem lã, leite, estrume e carne. Tradicionalmente, o gado ovino sobe ao cimo das serras na primavera e por aí fica até ao fim do verão. Em outubro ou novembro, com os primeiros temporais, os rebanhos são recolhidos e descem da serra, em busca de abrigo nos currais e do pasto das terras baixas, onde podem permanecer mesmo ao ar livre (Ribeiro, 1991).

As cabras acomodam-se bem às terras mais pobres, ultrapassando em número as ovelhas no topo das serranias, nas charnecas de xisto e outros matagais; são afastadas das áreas de agricultura intensiva ou de campos arborizados, os quais precisam de ser defendidos do seu apetite voraz (Ribeiro, 1991).

O gado bovino, por sua vez, alimenta-se preferencialmente nos prados regados e nas montanhas mais húmidas, onde a seca estival menos se faz sentir. O boi é o animal de trabalho por excelência, com que se lavra, semeia e puxam os «carros de bois». Os bovinos, para além da força de trabalho, fornecem o leite com que se faz a manteiga, os chifres (para artesanato, decoração ou simplesmente como amuleto), o estrume que alimenta as terras (Ribeiro, 1991) e no final a carne, que enriquecerá a gastronomia local, que pela sua textura e succulência é muito apreciada.



---

CABRITO ASSADO À SERRA D'ARGA  
SARAPATEL DE CABRITO DA SERRA D'ARGA  
CABRITO À S. JOSÉ DA PÓVOA DE LANHOSO  
CARNE DE CABRITO DE CASTRO LABOREIRO  
ALMONDEGAS DE ANHO E GALINHA  
CORDEIRO À MODA DE MONÇÃO  
CHANFANADA  
BIFES DE VITELA À MODA DO MINHO  
VITELA À MODA DE FAFE  
ARROZ DE CABEÇA DE VITELA  
TRIPAS À MODA DO PORTO  
CABIDELA DE VACA

# ◊ CABRITO ASSADO À SERRA D'ARGA

*O cabrito na Serra de Arga é apreciado em ocasiões especiais como batizados e festas religiosas, preparando-se parte assado e parte guisado. Confecciona-se ainda o Sarapatel, que faz o aproveitamento dos miúdos do cabrito.*

Ingredientes para 8 pessoas

## INGREDIENTES

- 1 Cabrito da Serra d'Arga com 4 a 5 kg
- Salsa, cebola e cenoura
- Pimenta branca
- Pimentão
- Vinho Verde branco e vinagre
- Alho
- Sal

Para o Arroz de Carqueja:

- 1 kg de arroz
- 1 galinha do campo
- Presunto da Montaria
- Rebentos de carqueja
- 1 cebola
- 1 ramo de salsa

## MODO DE PREPARAÇÃO

Depois do cabrito amanhado, cortar em pedaços e colocar numa boa vinha de alhos durante 24 horas.

No dia seguinte preparar uma assadeira de barro em que se coloca previamente uma base de cebola, pequenas rodela de cenoura e salsa.

Depois de tudo pronto regar com um bom Vinho Verde branco e levar ao forno durante 40 minutos. Durante a cozedura vão-se voltando as peças de carne e vai-se regando

com a vinha de alhos. Mais ao menos a meio do tempo colocar as batatas que ficam a assar até ao fim.

Para o Arroz de Carqueja preparar um caldo com a galinha do campo e um pedaço de presunto da Montaria. Para 1 kg de arroz são necessários 2 litros de caldo.

Põe-se no caldo uma boa manada de rebentos de carqueja bem lavados, 1 cebola e 1 ramo de salsa. Deixar cozinhar e servir a acompanhar o cabrito.



# ◊ SARAPATEL DE CABRITO DA SERRA D'ARGA

*O tradicional Sarapatel de Cabrito, é consumido em especial em Arga de São João, por ocasião das festas no mosteiro local, que se realizam anualmente em agosto. Deve «aparar-se» o sangue do cabrito num alguidar de barro, onde previamente já se colocaram dois dentes de alho e um pouco de sal para ajudar a «prender» o sangue.*

## INGREDIENTES

- Miúdos e sangue de cabrito
- Molho do assado de cabrito
- Louro
- Sal

## MODO DE PREPARAÇÃO

Cozer o sangue logo que recolhido, numa panela com água já a ferver com uma folha de louro. Quando levantar fervura, juntar um copo de água para olhar o sangue, ou seja, para o sangue abrir. Depois de cozido escoar num recipiente com folhas de louro no fundo e deixar esfriar.

Entretanto, na água de cozer o sangue, colocar a colada inteira (os miúdos do cabrito); deixar ferver até cozer bem. Retirar e cortar em pedacinhos. Espremer o sangue para retirar toda a água que possa conter.

Misturar ambos os preparados e guardar em local fresco. Esta fase de preparação tem de ser feita no próprio dia da matança.

No dia seguinte, retirar do assado de cabrito um pouco do molho e juntar ao sarapatel. Este molho deve ser em dose equilibrada, em função da quantidade do sarapatel, para não ficar nem demasiado seco, nem demasiado gorduroso. Levar ao lume fraco, em tacho tapado, cerca de dez minutos, mexendo de vez em quando para não pegar. Servir o sarapatel bem quente em pratos fundos.



# ◊ CABRITO À S. JOSÉ DA PÓVOA DE LANHOSO

*A mulher de Lanhoso, cultiva de há muito a arte dos sabores e, mesmo com poucos recursos, criou receitas que transmitidas de geração em geração fazem parte do «dote» da rapariga Minhota, trazendo para o presente os sabores do passado.*  
*O Cabrito à S. José, é nestas terras o prato típico do dia de S. José, atualmente festejado como dia do Pai, a 19 de março.*

## INGREDIENTES

- 1 cabrito
- Vinho branco
- 2 cebolas
- Batatas
- Azeite
- Louro
- Pimenta
- 4 dentes de alho
- Colorau doce
- Salsa
- Cenoura
- Sal

## MODO DE PREPARAÇÃO

Cortar o cabrito em pedaços pequenos, lavar e limpar de gorduras.  
Fazer uma marinada com vinho branco, dentes de alho, salsa, pimenta, louro, sal e azeite, e deixar o cabrito nesta marinada durante 24 horas.

Na altura de cozinhar, colocar numa assadeira as cebolas cortadas às rodelas, o cabrito, as batatas e a cenoura, e regar com a marinada. Levar a assadeira ao forno, de preferência a lenha durante cerca de 1 hora.  
Servir de imediato.



# ◊ CARNE DE CABRITO DE CASTRO LABOREIRO

*Nos castros, locais fortificados e de difícil acesso para defesa dos seus habitantes, desenvolveu-se uma agricultura e pecuária adaptada à rusticidade local, onde se destaca a produção de bolota, que depois de moída permitia fabricar o pão, e a criação de cabras, que forneceriam a carne e o leite.*

## INGREDIENTES

- Carne de cabrito
- Vinho
- Alhos
- Azeite
- Cebola
- Batatas
- Salsa
- Loureiro
- Pimentão doce
- Sal

## MODO DE PREPARAÇÃO

Preparar uma vinha de alhos e colocar a carne a marinar durante 24 horas. Cozinhar a carne em água, sem nenhum outro tempero. Depois de bem cozida, reservar aproximadamente 1 litro da calda da cozedura à qual se junta o azeite, a cebola e alho picado. Colocar

também a salsa, o loureiro e o pimentão doce. Cozer à parte as batatas, que depois de cozidas se escorrem e colocam numa travessa. Colocar a carne sobre as batatas e regar com a calda da cozedura da carne. Servir de imediato.



# ◊ ALMONDEGAS DE ANHO E GALINHA

*Esta receita era preparada pelos monges como forma de utilização das carnes mais duras, uma vez que este processo reduzia o tempo de cozedura e melhorava a consistência da carne.*

Ingredientes para 4 pessoas

## INGREDIENTES

- 600 g de carne de cabrito ou anho da perna
- 600 g de carne de galinha
- 2 ovos
- 100 g farinha de milho
- 1 cebola
- Azeite
- Sal

## MODO DE PREPARAÇÃO

Passar a carne por uma picadora ou, caso não haja picadora cortar em pedaços muito pequeninos e depois picar com uma faca grande de forma a obter uma pasta. Juntar uma cebola picada muito fininha e as gemas dos ovos. Temperar com sal, adicionar a farinha de milho, amassar bem com as mãos de forma a obter uma massa e deixar repousar

pelo menos 3 minutos. Separar o preparado de carne em pedaços e moldar as almondegas com as mãos em formato de bola. As almondegas podem ser servidas fritas muito lentamente ou estufadas num refogado com tomate. Servir acompanhadas com arroz.



# ◊ CORDEIRO À MODA DE MONÇÃO

*O consumo de cordeiro na época da Páscoa reflete um conjunto de ritos e tradições e em Monção esta tradição mantém-se bem viva. A importância deste prato, está hoje patente no processo de certificação como Especialidade Tradicional Garantida, submetido à União Europeia. Este prato requer preparação prévia, os chamados «banhos», que se devem iniciar no dia anterior à sua confeção.*

## INGREDIENTES

- 1 cordeiro

Ingredientes para os banhos:

- Sal, pimenta branca
- Dentes de alho
- Vinagre e/ou vinho
- Açafrão para barrar o cordeiro após o último banho

Ingredientes para o arroz:

- Carne de porco - presunto e chouriço e/ou salpicão
- Carne de galinha gorda
- Carne de vaca
- Sal, pimenta branca, açafrão e salsa

## MODO DE PREPARAÇÃO

Durante as 24 horas que precedem a sua cozedura, o cordeiro deverá ser esfregado várias vezes com a calda do banho. Este banho é preparado com sal, alho, pimenta branca e vinagre e/ou vinho, ficando o cordeiro a marinar nesta calda de um dia para o outro. No último banho, imediatamente antes de o cordeiro ser colocado no forno, adicionar o açafrão, de forma a dar cor ao cordeiro.

Cozer a carne de vaca, porco e galinha, para a calda de arroz. Depois de cozidas as carnes,

coar a calda e temperar com sal, pimenta e açafrão. Colocar a calda e o arroz num alguidar de barro vermelho ovalado, de loiça de Barcelos.

O cordeiro inteiro, é colocado por cima do alguidar, numa grelha, de forma a pingar no arroz, e é levado ao forno de lenha, previamente aquecido. O forno, durante o processo de confeção é aberto uma vez, para virar o cordeiro. Depois de cozinhado servir de imediato.



## ◊ CHANFANADA

*A chanfanada é um guisado que faz o aproveitamento de carnes menos nobres dos animais, as vísceras. São várias as explicações ligadas ao seu aparecimento, podendo referir-se que dado que tradicionalmente, nem sempre os animais que andavam a pastorear pertenciam ao pastor, este era obrigado a entregar a carne ao seu dono, guardando para si as entranhas dos animais.*

Ingredientes para 20 pessoas

### INGREDIENTES

- Miúdos de cabra ou cabrito (figado, bofe, coração, rins, tripas)
- Sangue de cabra
- Arroz
- 9 cebolas
- 7 folhas de loureiro
- 2 raminhos de salsa
- 3 dentes de alho
- 1 raminho de tojo
- 1 colher de chá de pimenta
- 1 copo vinho tinto
- Caldo de carne
- Azeite
- Sal

### MODO DE PREPARAÇÃO

Colocar os miúdos bem limpos a cozer, inteiros, em água com sal, 4 folhas de loureiro, o raminho de salsa e o raminho de tojo. À parte colocar água a ferver com sal. Enquanto espera que levante fervura, colocar um ferro ao lume até ficar bastante quente, e que servirá para depois mexer o sangue. Antes de colocar o sangue a cozer, fazer uma cruz à superfície. Deitar então o sangue a cozer e mexer 3 a 4 vezes com o ferro aquecido, para que o sangue fique espelhado (com buraquinhos no meio). Deixar cozer durante aproximadamente 30 minutos.

Quando os miúdos estiverem bem cozidos, retirar da água, escorrer e cortar em bocadinhos bem pequenos. Quando o sangue estiver cozido, retirar e espremer por forma a ficar sem água e de seguida esmigalhar o sangue em bocadinhos. Colocar num tacho as cebolas e o alho picadinhos, um raminho de salsa, 3 folhas de loureiro, a pimenta, o caldo de carne e azeite a gosto. Juntar os miúdos e o sangue e envolver bem. Levar a lume brando durante 10 minutos mexendo levemente. Retificar os temperos. Retirar do tacho e colocar num alguidar de barro. Servir acompanhado de arroz branco.



# ◊ BIFES DE VITELA À MODA DO MINHO

*No Entre Douro e Minho, os bovinos eram criados como animais de trabalho, que forneciam ainda leite, carne e estrume. O seu consumo não era quotidiano, sendo mais frequente nas cozinhas das casas senhoriais, mais ricas, ou em dias de festa, como um casamento ou batizado.*

## INGREDIENTES

- 1 kg de bifes de vitela
- 4 colheres de sopa de Vinho do Porto seco
- Pimenta
- Sumo de meio limão
- 2 alhos cortados ao meio, no sentido do comprimento
- 2 colheres de sopa de manteiga
- Farinha de milho branca
- Sal

## MODO DE PREPARAÇÃO

Cortar os bifes com 1,5 cm de espessura e temperar com os temperos indicados. Deixar repousar 2 a 3 horas, mexendo de quando em vez para que o tempero penetre na carne. Envolver os bifes na farinha de milho. Colocar a manteiga numa frigideira

e estando bem quente colocar os bifes de forma a que não se sobreponham. Os bifes devem ficar rosados no interior. Retirar os bifes da frigideira e retificar os temperos do molho, que será colocado por cima dos bifes. Servir com batata frita ou arroz de forno.



# VITELA À MODA DE FAFE

*Apreciada desde o século XIX, o segredo da Vitela moda de Fafe, reside no tempo de confeção, que pode demorar 5 a 6 horas, pois a cozedura tem de ser lenta, e a carne deve ser virada várias vezes, para não queimar nem secar.*

## INGREDIENTES

- Carne de vitela de boa qualidade
- 6 dentes de alho
- 2,5 dl de vinho branco
- 1 dl de azeite
- 50 g de banha
- 60 g de cenoura
- 1 folha de louro
- Batatas para assar
- Pimenta
- Sal

## MODO DE PREPARAÇÃO

Temperar a carne com os dentes de alho pisados com o sal, a pimenta, o louro e as cenouras raspadas. Colocar na pingadeira de barro e regar com vinho branco e azeite e por cima colocar a banha aos bocadinhos. Levar

ao forno a assar. De vez em quando virar e regar com o próprio molho. Quando virar a carne a primeira vez, podem introduzir-se as batatas, que vão assar conjuntamente. Servir de imediato.



# ARROZ DE CABEÇA DE VITELA

*Este prato era comum nas casas dos lavradores mais abastados, nos anos 30 do século XX, e era uma forma de aproveitar a cabeça da vitela criada em casa.*

Ingredientes para 4 pessoas

## INGREDIENTES

- 1 cabeça de vitela
- 500 g de arroz
- Pimenta preta em grão
- 8/10 estames de açafreão
- 2 cebolas médias
- 2 dentes de alho
- Azeite
- Água
- Loureiro
- Salsa
- Sal

## MODO DE PREPARAÇÃO

Cozer a cabeça de vitela, apenas partida ao meio no sentido longitudinal, e sem retirar os miolos. Numa panela de ferro, colocar uma boneca feita em pano de linho com 15 a 20 grãos de pimenta preta, meia folha de loureiro, 2 dentes de alho esmagados e 3 pés de salsa. Após a cozedura, retirar a carne das bochechas e desfiar. Coar a água da cozedura através de um pano de linho, para posterior utilização no arroz.

Fazer um refogado com cebola e azeite, deixando alourar sem queimar. Colocar água fria quando a cebola estiver alourada, e deixar ferver durante alguns minutos em lume brando, juntando a carne desfiada,

os dentes de alho picados, meia folha de loureiro. Acrescentar a água da cozedura, até se apurar de sabor, em lume brando. Acrescentar mais água da cozedura, o açafreão e o sal necessário, deixando cozer em lume brando por escassos minutos.

Colocar o arroz e após levantar fervura, deixar cozer por ligeiros minutos, colocando-se de seguida numa panela de barro preto de Barcelos ou Parada de Gatim, que vai ao forno coberto por folhas de couve-galega ou com um testo de barro preto, para não queimar. Deixar cozer o tempo necessário, até ficar meio-seco. Servir de seguida na panela que foi ao forno.



# TRIPAS À MODA DO PORTO

*A história das tripas à moda do Porto é sobejamente conhecida: na época dos Descobrimentos, estando o Infante D. Henrique no Porto a preparar as naus que iriam dar «novos mundos ao mundo», os Portuenses aprovizionaram os navios com toda a carne que tinham disponível, ficando para consumo em terra apenas as miudezas dos animais. Depois de algum declínio, essencialmente devido à crise das vacas loucas, as Tripas à moda do Porto, são hoje novamente uma presença obrigatória nos restaurantes da cidade.*

Ingredientes para 8 a 10 pessoas

## INGREDIENTES

- 1,5 kg de estômago (tripas) de vitela da parte do coagulador
- 1 mão de vitela
- 1 naco de presunto com osso demolido
- ½ orelheira fumada demolhada
- ½ galinha do campo
- ½ salpicão caseiro
- 150 g de toucinho fumado
- 2 cebolas
- 2 dentes de alho
- 1 kg de feijão branco manteiga demolido
- Louro, piri-piri e colorau
- Vinho branco seco
- Vinho do Porto seco
- Pimenta
- Sal

## MODO DE PREPARAÇÃO

Raspar as tripas, esfregar com sal grosso e limão, lavar bem e passar 3 vezes por água a ferver. Cozer as tripas e a mão de vaca durante 15 minutos e retirar as impurezas que se formam. Juntar o presunto, a orelheira, a galinha, o salpicão, 1 cebola, 1 dente de alho e 1 folha de louro e deixar cozer em conjunto. Ir retirando as carnes à medida que vão ficando cozidas: o salpicão (cerca de 30 minutos); a orelheira, o presunto e a galinha (cerca de 1 a 1h30); a mão de vitela (cerca de 2h30 a 3h) e as tripas (cerca de 4h30 a 5h). Reservar o caldo de cozer as carnes. Colocar o feijão numa panela com água fria e levar a cozer, utilizando somente a água necessária. Quando levantar fervura acrescentar um

pouco de água fria. A meio da cozedura temperar com sal, tendo o cuidado de não deixar cozer demais.

Fazer um refogado com a cebola picada, o alho, o toucinho, o sal e a pimenta. Juntar colorau e refrescar com vinho branco e Vinho do Porto e parte do caldo de cozer as carnes. Desfiar o presunto e a galinha. Cortar as tripas e a mão de vitela em pequenos quadrados e a orelheira às tiras.

Juntar as carnes à calda e deixar ferver muito lentamente cerca de 1h. Temperar a gosto. Juntar o feijão e a água de o cozer e deixar ferver em lume brando cerca de 30 minutos. Retificar os temperos e servir acompanhado de arroz branco soltinho.



## ◊ CABIDELA DE VACA

*Este prato servido como entrada ou prato principal, era comum das famílias mais humildes. Era também servido nas tasquinhas das feiras, e era uma forma de aproveitar partes menos valorizadas dos animais, como os miúdos de vaca ou de vitela.*

Ingredientes para 4 pessoas

### INGREDIENTES

- 400 g de pulmões de vitela ou vaca
- 400 g de sangue cozido de vitela/vaca
- 100 g de fígado
- 100 g de baço
- 150 g de coração
- 8 pães de trigo
- 2 folhas de loureiro
- 4 a 5 cravos da Índia
- Pimenta preta em grão
- Cebolas
- Azeite
- Cominhos
- Água
- Sal

Para o caldo de vitela:

- Água, salsa, alhos
- 150 g de carne de vitela
- Sal

### MODO DE PREPARAÇÃO

Preparar o caldo de vitela com a água, a salsa, os alhos, a carne de vitela e o sal e reservar. Cortar em bocados muito pequenos o pulmão, o fígado, o baço e o coração de vaca. Colocar num alguidar com água fria durante alguns minutos para se lavar do sangue. Entretanto, fazer um refogado com cebola e azeite, deixando alourar sem queimar, onde deve ser colocada água fria, quando a cebola estiver alourada. Deixar ferver durante alguns minutos em lume brando, juntando as miudezas, os dentes de alho picados, meia folha de loureiro. Acrescentar o caldo de vitela e deixar cozer e apurar de sabor, em lume brando. Nesta fase de cozedura deve colocar uma boneca feita em pano de linho

com 4 a 5 cravos da Índia, 15 a 20 grãos de pimenta preta, ½ folha de loureiro, 2 dentes de alho esmagados e 3 pés de salsa. Esta boneca deve ser retirada após a cozedura. Estando cozidas as miudezas, acrescentar o caldo de vitela e deixar ferver durante escassos minutos. Colocar o pão de trigo, previamente desfiado em bocados do tamanho da cabeça de um dedo e enxuto sobre uma toalha de linho, e o verde de vaca (sangue) desfeito com um pouco de água morna. Estando cozidos todos os ingredientes, temperar com sal e um pouco de cominhos. Deixar descansar cerca de 1 hora antes de servir. Deve ser servido quente, e deve ser comido com colher de sopa.



# ❁ DO CHIQUEIRO OU DA POCILGA

*Sempre que havia a possibilidade de criar e cevar um porco para autoconsumo, este assegurava, na salgadeira e no fumeiro, recursos de grande importância alimentar ao longo do ano. O dia da matança era a festa possível de comida e, com o sangue fresco do porco, o Sarrabulho teria um lugar destacado (João Castro Caldas in Sarrabulho de Ponte de Lima – a Gastronomia da Tradição, Vieira e Brito et al., 2011).*

*Criado à pia, no norte, (...) pede-se-lhe apenas que coma, que aumente de corpulência e de carne gorda e saborosa. Alcançado este fim, o bicho é sacrificado, num ritual festivo, e parcamente consumido no decurso do ano; cabe-lhe fornecer a maior percentagem de produtos animais na alimentação do homem do campo (Ribeiro, 1991).*

Na região de Entre Douro e Minho, a matança do porco constitui um ritual festivo, no qual se junta a família e amigos, aprovisionando-se a carne que será consumida ao longo do ano. Um único animal se utiliza apenas como alimento: o porco. *Ele dá a carne fresca ou salgada, o presunto, os enchidos, a gordura que concorre com o azeite no tempero da comida.*

Certo é que chegados os primeiros frios de dezembro, prepara-se ainda hoje, uma das mais importantes festas em qualquer casa Minhota: a matança do porco! O festim, que dura vários dias, envolve toda a família, e culmina no almoço de Sarrabulho, para o qual são convidados amigos e parentes (Vieira e Brito et al., 2011).

Do porco tudo se aproveita, e a sua presença regista-se nas modestas casas rurais, mas também nas faustosas mesas das grandes casas senhoriais. No Minho, o porco era criado tradicionalmente como complemento da atividade agrícola, mas hoje, esta por vezes já nem existe, e o porco continua a ser cevado, aproveitando os «restos» da cozinha, e algumas couves das hortas e quinteiros familiares.

Na matança do porco prepara-se o porco dando o melhor destino a cada uma das suas peças. Cortada mais fina ou mais grossa, por norma toda a carne marina em vinha de alhos, e os tradicionais enchidos que vão abastecer o fumeiro, e tanto podem ser feitos «à rica», com muita carne e pouca gordura, como «à pobre», com mais gordura e cebola.



---

ARROZ DE SARRABULHO DE PONTE DE LIMA À  
MODA DE CLARA PENHA  
ROJÕES À MODA DE CLARA PENHA  
TRIPA ENFARINHADA  
CHOURIÇA DE VERDE  
BELOURAS  
PAPAS DE SARRABULHO DE VILA VERDE  
VERDE DE BAIÃO  
SARRABULHO DE BOURO  
SARAPATEL À MINHOTA  
ARROZ DA MATANÇA  
COZIDO MINHOTO  
COZIDO DE BOURO

# ◊ ARROZ DE SARRABULHO DE PONTE DE LIMA À MODA DE CLARA PENHA

*O percurso do Arroz de Sarrabulho de Ponte de Lima inicia-se no receituário familiar e tradicional do Minho, passando no início do século XX, pela mão de Clara Penha, a ser servido na restauração, sendo incluído nesta época nos cardápios das típicas tascas Limianas nos dias de Feira. Repasto de lavradores e de fidalgos, a sua genuinidade chegou até aos dias de hoje, como uma referência cultural e herança identitária de Ponte de Lima.*

## INGREDIENTES

- ½ kg de carne de vaca (ganso redondo)
- ½ kg de galinha gorda
- ½ kg de costeletas de porco frescas
- 1 osso de assuão fresco
- 150 g de chouriço de carne (caseiro)
- ½ coração de porco
- ¼ kg de bofe de porco
- 1 kg de arroz
- ¼ l de sangue de porco (ao que se junta um pouquinho de vinagre para não coagular)
- Louro, cravinho, noz moscada, sal e pimenta

## DICAS

O Arroz de Sarrabulho de Ponte de Lima é um prato que inclui diferentes componentes como os rojões, as belouras e as frituras (chouriça de verde e tripa enfarinhada) acompanhado ainda pelas batatas ou castanhas, assadas ou alouradas em banha de porco.

## MODO DE PREPARAÇÃO

Num tacho colocar as carnes todas a ferver em 3 litros de água fria, juntando um pouco de louro e cravinho, noz moscada, sal e pimenta. Deixar cozer as carnes muito bem, retirando a espuma que se forma na superfície. Logo que as carnes estejam bem cozidas, retirar tudo do lume. As carnes depois de arrefecidas são desfiadas.

À calda de cozer as carnes, depois de retificados os temperos é retirada a gordura

que porventura esteja a mais, e leva-se novamente ao lume deixando levantar fervura, acrescentando-se a água necessária para cozer o arroz.

Juntar o arroz e quando estiver meio cozido, juntar as carnes desfiadas e o sangue liquefeito. Retificar os temperos e deixar ferver até o arroz estar cozido completamente. Juntar o sumo de limão, e servir de imediato.



## ROJÕES À MODA DE CLARA PENHA

*A receita dos rojões de Clara Penha, servidos com o Arroz de sarrabulho, é ainda hoje seguida por muitas cozinheiras de Ponte de Lima, que orgulhosamente mantém viva esta tradição, na mais antiga Vila Portuguesa.*

### INGREDIENTES

- 1,5 kg de perna de porco
- 0,5 l de Vinho Verde branco
- Banha de porco
- Pimenta
- Louro
- Colorau
- Alho
- Sal

### MODO DE PREPARAÇÃO

Cortar a perna de porco em cubos de mais ou menos 10 cm de lado; deixar marinar 2 horas em Vinho Verde branco, alho, sal, pimenta e louro. Num tacho, de preferência de ferro, puxam-se os rojões, primeiramente, só na

marinada. Quando a marinada desaparecer, juntar a banha de porco necessária para acabar de alourar a carne. Estando os rojões prontos, adiciona-se um pouco de colorau desfeito em vinho, para dar cor ao molho.



## ◊ TRIPA ENFARINHADA

*A Tripa enfarinhada ou farinheira branca, como muitos lhe chamam é um enchido tradicionalmente preparado durante a matança e consumido em fresco no almoço de «Sarrabulho» que encerra esta tarefa (ou festa?) anual.*

### INGREDIENTES

- Farinhas de milho, de trigo e de centeio
- Água onde cozeu o bucho
- Pimentão vermelho
- Tripa de porco
- Cominhos
- Pimenta
- Limão
- Louro
- Alho
- Sal

### MODO DE PREPARAÇÃO

Lavar bem as tripas e deixar a repousar umas horas em água e limão. Juntar os restantes ingredientes e um pouco da água de cozer o bucho; misturar bem e amassar. Encher as tripas com o preparado obtido e,

depois de cheias, colocar a cozer na água onde se cozeu o bucho. Quando estiverem cozidas, retirar da panela e cortar em pedaços que se levam a fritar. Escorrer e servir de imediato.



## ◊ CHOURIÇA DE VERDE

*Muitos Limianos chamam a este enchido a «Sarrabulheira». Consumido em fresco, este é mais um elemento que constitui o Arroz de Sarrabulho, preparado na semana da matança.*

### INGREDIENTES

- Água onde cozeu o bucho
- Pimentão vermelho
- Redenho partido
- Tripa de porco
- Cebola picada
- Salsa picada
- Cominhos
- Pimenta
- Loureiro
- Sangue
- Alho

### MODO DE PREPARAÇÃO

Lavar bem as tripas e deixar repousar umas horas em limão e água. Entretanto, cortar o redenho em pedaços pequenos e reservar. Picar a cebola bem picadinha, bem como o alho e a salsa, também bem picadinhos. Num alguidar colocar o redenho, a cebola, a salsa, o alho, e temperar com a pimenta, o pimentão, os cominhos e o loureiro. Juntar um pouco da água de cozer o bucho e o sangue e amassar bem até obter uma

mistura uniforme. Depois de bem amassado, encher as tripas com o preparado obtido. De seguida levar a cozer na água em que se cozeu o bucho.

Quando estiver cozida, retirar da panela, cortar em rodela e levar a fritar na gordura usada para as restantes frituras.

Deixar fritar as rodela de ambos os lados, e colocar numa travessa. Servir de imediato, bem quentes.



## ◊ BELOURAS

*As belouras ou farinhotas, não sendo um enchido, são também preparadas na época da matança, e podem ser consumidas logo no dia da desmancha como petisco, ou no Almoço de Sarrabulho, como componente do prato.*

### INGREDIENTES

- Farinhas de milho, de trigo e de centeio
- Água onde cozeu o bucho
- Pimentão vermelho
- Cominhos
- Pimenta
- Loureiro
- Sangue
- Alho

### DICAS

As batatas que acompanham os rojões e as «frituras», são alouradas na gordura usada para fritar as tripas enfarinhadas, as chouriças de verde, e as belouras, de modo a ganharem o gosto da fritura anterior.

### MODO DE PREPARAÇÃO

Peneirar as farinhas de milho, trigo e centeio, num alguidar. Juntar todos os ingredientes e um pouco da água de cozer o bucho. Amassar bem a mistura e, depois de bem amassada, fazer bolinhas que vão a cozer na

água de cozer o bucho. Quando as bolinhas estiverem cozidas, retirar da água e cortar às rodelas. Fritar as rodelas na gordura que usou para as restantes frituras. Retirar da panela, escorrer e servir de imediato.



# ◊ PAPAS DE SARRABULHO DE VILA VERDE

*As papas de sarrabulho, podem ser servidas como sopa, ou como acompanhamento dos rojões. Na zona de Vila Verde, as papas de sarrabulho são acompanhadas por rojões, farinhotas, tripa enfarinhada e castanhas e comidas de garfo e faca.*

## INGREDIENTES

- Galinha
- Vitela
- Ossos de assuã
- Presunto
- Pão de trigo seco, partido à mão
- Sangue de porco cozido e esfarelado
- Cominhos
- Alho esmagado com pele
- Piri piri
- Sal
- Saco de ervas (ou mamadeira) composto por cravinho, cominhos, noz-moscada e pimenta em grão.

## MODO DE PREPARAÇÃO

Colocar numa panela a água e todos os ingredientes exceto o sangue e o pão e levar tudo a cozer. Quando estiverem cozidas as carnes, retirar da panela, deixar arrefecer e depois desfiar as carnes, separando a gordura e os ossos.

Coar o caldo de cozer as carnes com um coador de malha fina. Colocar ao lume o caldo até levantar fervura. Reduzir para

lume brando e adicionar o pão de trigo, mexendo constantemente até o pão perder a sua forma (aproximadamente 5 minutos). Adicionar as carnes desfiadas mexendo sempre. De seguida, adicionar o sangue esfarelado até obter a cor pretendida. Retificar os temperos e servir acompanhado por rojões de porco.



## ◊ VERDE DE BAIÃO

*Este é um também prato do dia da matança que faz o aproveitamento de partes menos nobres do animal, e do sangue, «verde», que lhe dá o nome.*

### INGREDIENTES

- 800 g de miúdos de porco (fígado, bofe, baço)
- 400 g de sangue de porco cozido
- 100 g de pão caseiro duro
- 0,5 l de água
- 2 cebolas pequenas
- 2 dentes de alho
- 1 dl de azeite
- 1 folha de louro
- 1 colher de café de cominhos
- 1 colher de café de colorau
- 1 colher de café de pimenta
- Água
- Sal

### MODO DE PREPARAÇÃO

Fazer um refogado com o azeite, as cebolas, os dentes de alho picados e a folha de louro. Deixar dourar e juntar os miúdos, cortados em bocadinhos muito pequenos. Refogar e deitar um pouco de água. Tapar o tacho

e deixar cozer. Misturar o pão molhado e espremido, deixar ferver um pouco e juntar o sangue cozido e desfeito à mão. Temperar com sal, cominhos, colorau e pimenta. Servir bem quente.



## ◊ SARRABULHO DE BOURO

*Terras de Bouro, é segundo Miguel Torga, onde tudo se conjuga para que nada falte à sua grandeza e perfeição. As tradições locais espelham-se aqui e além nestas paisagens, onde se podem ainda hoje ver os trilhos dos pastores, os caminhos dos contrabandistas, os regadios, ou os moinhos.*

### INGREDIENTES

- Toucinho de porco
- Febras de porco
- Redenho de porco
- Fígado de porco
- Tripa enfarinhada
- Coração de porco
- Alho esmagado
- Louro
- Cominhos
- Pimenta
- Sal

### MODO DE PREPARAÇÃO

Numa panela, de preferência de ferro, colocar a banha de porco, o toucinho, as febras e o redenho. Temperar com sal, pimenta, alho esmagado, louro e cominhos. Deixar que as carnes se passem lentamente no pingue que se vai formando.

Fritar separadamente o fígado, a tripa enfarinhada e o coração.

Quando todas as carnes estiverem bem passadas juntar a tripa enfarinhada, o coração, e o fígado. Servir tudo regado com o pingue que se formou.



# ◊ SARAPATEL À MINHOTA

*O sarapatel é mais uma forma de aproveitar carnes pouco valorizadas, e a que o engenho e criatividade de alguma mulher Minhota, acrescentou uma pitada de imaginação e do bem saber fazer, típico da região.*

## INGREDIENTES

- ½ kg de fígado de porco
- 2 rins
- Rojões
- Banha de porco
- 1,5 l sangue de porco
- 2 colheres sopa de vinagre
- 3 alhos pisados
- 1 colher chá de cominhos
- 1 cravo de cabeça
- Pimenta
- Sal

## MODO DE PREPARAÇÃO

Cozer o sangue em 2 litros de água, sal e vinagre. Estando cozido retirar do caldo, apertar entre dois pratos e espremer bem para sair a água da cozedura. Cozinhar o fígado inteiro e os rins cortados ao meio, em banha de porco. Quando cozidos, cortar em fatias fininhas. Fritar os rojões em banha até ficarem bem louros. Deitar numa terrina

grande os rojões, as tiras de fígado e de rins, o sangue cozido e desfeito com as mãos (não usar faca) e os alhos, pisados em almofariz com os caminhos e o cravinho. Temperar a gosto com sal e pimenta. Deitar por cima a banha em que cozinhou o fígado e os rins. Servir com limão cortado ao meio, que cada conviva pode espremer sobre o sarapatel.



## ◊ ARROZ DA MATANÇA

*O arroz da matança era feito por tradição logo a seguir à desmancha do «bichorro». Fazendo jus ao ditado de que do porco, tudo se aproveita, esta receita usa os miúdos ou vísceras, para elaborar um prato muito apreciado nesta época.*

### INGREDIENTES

- Arroz
- Miúdos de porco
- Sangue de porco líquido
- 2 cebolas
- 1 folha de louro
- Pimenta branca
- Azeite
- Água
- Sal

### MODO DE PREPARAÇÃO

Fazer um refogado com o azeite, a cebola picada, o louro e a pimenta. Mexer e deixar alourar bem. Cortar os miúdos de porco em pedaços e de seguida juntar ao refogado, tapando o tacho. Acrescentar água de quando em quando.

Deixar cozinhar cerca de 1 hora. Juntar o arroz e se necessário acrescentar água para que o arroz fique «malandro». Quando estiver cozido juntar o sangue e mexer rapidamente. Deixar cozer mais uns minutos e servir de imediato.



## ◊ COZIDO MINHOTO

*Este prato que é confeccionado em todo o país, adquire no Minho algumas particularidades que lhe são conferidas pelo fumeiro da região e pelas couves pencas com que é servido. Podendo ser consumido em qualquer época, é contudo no inverno que é mais apreciado.*

### INGREDIENTES

- 1 orelha de porco fumada
- ½ frango caseiro
- 1 kg de carne de vaca de cozer
- 1 salpicão
- 1 naco de presunto
- 3 cenouras
- 6 batatas
- 2 couves pencas
- Sal

### MODO DE PREPARAÇÃO

Colocar as carnes frescas e de fumeiro num tacho largo e cobrir com água. Levar ao lume e deixar cozinhar durante 20 minutos. Descascar as cenouras e as batatas e colocar a cozer junto com as carnes. À medida que forem ficando cozidas, retirar e reservar. Juntar também as couves. Quando estiver

tudo cozido, retificar o sal, retirar da água, escorrer e colocar numa travessa. Cortar as carnes em pedaços e juntar na travessa de legumes. Pode ainda fazer um arroz para acompanhar, devendo usar para a calda a água da cozedura das carnes e legumes. Servir de imediato.



## ◊ COZIDO DE BOURO

*Prato tradicional de Terras de Bouro, o Cozido de Bouro, também conhecido como Cozido de Couves com Feijão que, como o próprio nome indica, é composto por feijão e couves galegas dos quinteiros das terras altas e expostas ao frio da região de Bouro; as carnes, só de porco, «medrado das lavaduras gordas».*

### INGREDIENTES

- Couve galega
- Carne de porco
- Fumeiro variado
- Feijão amarelo ou regional
- Azeite
- Vinagre
- Alho

### MODO DE PREPARAÇÃO

Não havendo qualquer tipo de refogado na confeção deste cozido, as couves, em abundância, devem ser cozidas juntamente com as diversas carnes e fumeiro, cuja gordura é o tempero necessário para dar o

paladar. O feijão é cozido à parte, juntando-se tudo, posteriormente, na mesma travessa que vai ser posta na mesa.

O tempero na mesa é feito com azeite, vinagre e alho.



# ✧ DO LETTO DO RIO

Diz-se que a pesca no rio é *sustento, vício e tradição*. Certo é que por necessidade ou paixão, e muitas vezes como complemento da atividade agrícola, nas bacias hidrográficas do Entre Douro e Minho, nomeadamente nos rios Minho, Lima, Cávado, Ave e Douro capturaram-se ao longo de séculos, espécies piscícolas cuja presença na gastronomia local é irrefutável: a lampreia, o sável, as enguias, as trutas, os escalos, as bogas,...

Viajantes, mercadores e almocreves, aqui no Minho, podiam viajar a pé, ou em transportes terrestres, mas também, aproveitando a navegabilidade dos rios, vencer com facilidade as distâncias, que aqui são curtas, entre litoral e interior. Assim, e contrariando a ideia de que as populações do interior não tinham acesso fácil ao peixe, refira-se que a extensa rede fluvial que atravessa o Minho, para além de fornecer peixe em abundância, permitia o seu transporte rápido, assegurando um consumo regular de peixe nestas populações.

Num povo profundamente religioso, nos dias de abstinência o consumo de peixe era a regra, não só nos muitos conventos e mosteiros da região, mas também nas casas particulares. Nesses dias as famílias faziam questão de mostrar que respeitavam as determinações da igreja, sendo a compra de peixe uma forma de mostrar a sua fé.

Assim, desde as pesqueiras do Rio Minho, partilhadas ainda hoje com os vizinhos Galegos, onde são capturadas as lampreias, servidas em fresco ou fumadas, as trutas do rio Coura, as carpas do rio Cávado e o sável do rio Douro, entre outros, enriquecem uma gastronomia ribeirinha de cariz muito próprio. Paralelamente, e numa dureza de vida, que aguça a inspiração e o engenho, surgem nestas zonas receitas gastronómicas inigualáveis, que aproveitam partes menos nobres do peixe – *o que fica na canastra no final do dia* – ou que servem como forma de conservação, como os escabeches e o peixe seco, quando a abundância da pescaria assim o exige.



---

SOPA DE LAMPREIA  
LAMPREIA À BORDALESA  
ARROZ DE LAMPREIA À MODA DE ENTRE-OS-RIOS  
LAMPREIA SECA FRITA  
ANGULAS COM TOUCINHO  
SÁVEL À TANOEIRO  
SÁVEL DE ESCABECHE À MODA DO MINHO  
DEBULHO DE SÁVEL  
TAINHA À PORTUENSE  
TRUTAS DO RIO COURA  
ESCABECHE DE TRUTAS  
TRUTAS FRITAS DE BOURO

## ◊ SOPA DE LAMPREIA

*Pode dizer-se que a lampreia suscita tanto de amores como desamores. O seu aspeto afugenta muitos, contudo, aqueles que a apreciam, não deixam passar a época anual da sua apanha, sem pelo menos uma vez se deliciarem com ela. A receita de sopa de lampreia foi descrita no livro de Receitas e apontamentos do Dr. João de Matos Leiros, diplomata do século XIX, que dizia ser esta receita muito comum em Caminha e Vila Praia de Âncora.*

### INGREDIENTES

- 1 lampreia
- 1 gema de ovo
- Vinho Verde tinto
- 1 broa
- Cebola
- Azeite
- Alho
- Salsa
- Louro
- Pimenta
- Sal

### MODO DE PREPARAÇÃO

Fazer um refogado com uma cebola picada, azeite, um dente de alho, um ramo de salsa e uma folha de louro. Juntar um copo de Vinho Verde tinto.

Cortar a lampreia em pedaços, juntar ao refogado, temperar com sal e pimenta e

juntar a água suficiente para a sopa. Quando a lampreia estiver cozida, bater uma gema de ovo e deitar no caldo. Colocar numa terrina broa cortada e deitar o caldo por cima. Servir de imediato colocando os pedaços de lampreia em travessa separada.



# LAMPREIA À BORDALESA

*Pode dizer-se que a preparação de Lampreia à Bordalesa é transversal a todas as zonas ribeirinhas do Entre Douro e Minho. A receita apresentada não difere de muitas outras, que se podem encontrar nos restaurantes famosos e também nos mais modestos, na época da sua abundância.*

Ingredientes para 4 pessoas

## INGREDIENTES

- 1 lampreia
- 2 cebolas
- 1 dente de alho
- 2 dl de azeite
- 1 ramo de salsa
- 10 grãos de pimenta
- 400 g de pão cortado em fatias e torrado
- Sal

## MODO DE PREPARAÇÃO

Arranjar a lampreia e cortar em pedaços. Fazer um refogado ligeiro com as cebolas cortadas às rodelas, o dente de alho picado e o azeite. Introduzir os pedaços de lampreia neste refogado, juntar a salsa, a pimenta

em grão e o sal e deixar estufar. Quando cozinhada dispor a lampreia numa travessa cujo fundo se cobre com o pão torrado. Regar com o molho e acompanhar com arroz branco solto.



# ARROZ DE LAMPREIA À MODA DE ENTRE-OS-RIOS

*A receita de Arroz de Lampreia aparece associada a diferentes locais, onde é tradicionalmente pescada. Não diferindo muito entre si, estas receitas apresentam contudo muitas vezes o toque próprio da cozinheira ou cozinheiro que a preparou.*

Ingredientes para 6 pessoas

## INGREDIENTES

- 1 lampreia
- 500 g de arroz
- 150 g de presunto entremeado
- 2 rodelas de salpicão
- 5 dl de vinho maduro tinto
- 4 dentes de alho
- 1 limão
- 1 folha de louro
- 1 cebola
- 1,5 dl de azeite
- Salsa
- Sal

## MODO DE PREPARAÇÃO

Arranjar a lampreia recolhendo o sangue. Abrir a lampreia de alto a baixo, retirar a cabeça e cortar em postas. Num alguidar colocar a lampreia com o vinho, os dentes de alho cortados ou esborrachados, o limão cortado às rodelas, o louro, a salsa, o sal e a pimenta. Picar a cebola para um tacho e levar ao lume com o azeite. Deixar alourar muito ligeiramente e juntar o presunto e o salpicão

cortados em bocados e um pouco de líquido da marinada da lampreia.

Deixar apurar um pouco e introduzir a lampreia. Adicionar a marinada à medida que for necessário. Depois de bem apurado adicionar a pouco e pouco a água necessária para a calda do arroz. Quando a calda for a suficiente, juntar o arroz, e deixar cozer. No final adicionar o sangue e servir de imediato.



## ◊ LAMPREIA SECA FRITA

*A secagem da lampreia era uma forma de a conservar em tempo de abundância, sendo uma prática conhecida desde tempos pré-romanos. O processo é idêntico à secagem de outros peixes: abre-se a lampreia da boca à cauda, limpa-se de todas as vísceras e esfrega-se com o seu próprio sangue. De seguida, deixa-se 24 horas em sal, e depois estica-se com a ajuda de canas, cortadas à medida, e seca-se ao fumo.*

### INGREDIENTES

- Lampreia seca
- Farinha
- Azeite
- Ovos
- Sal

### MODO DE PREPARAÇÃO

Lavar bem a lampreia seca em água corrente, durante alguns minutos. De seguida, cortar a lampreia em pedaços pequenos e colocar num alguidar. Temperar com sal a gosto, cobrir com um pano e deixar repousar uma ou duas horas. Na altura de cozinhar, envolver

os pedaços de lampreia em ovo batido e de seguida em farinha. Levar ao lume um tacho com o azeite. Quando estiver quente colocar os pedaços de lampreia a fritar. Retirar do azeite, escorrer e colocar numa travessa. Servir de imediato, bem quente.



## ◊ ANGULAS COM TOUCINHO

*As angulas ou meixões, são pequenas enguias que se capturam no Rio Minho. Diz o povo, que as angulas devem ser afogadas 3 vezes: primeiro em água «bem lavadas»; depois, em gordura «cozinhadas em bastante gordura»; e finalmente afogadas em vinho «acompanhadas de um bom vinho».*

### INGREDIENTES

- 800 g de angulas
- 125 g de toucinho gordo
- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de banha de porco
- 1 colher de chá de colorau
- 2 folhas de louro
- Sumo de limão
- Pimenta
- Sal

### MODO DE PREPARAÇÃO

Lavar as angulas em várias águas até perderem completamente a viscosidade. Escaldar em água bem quente, mas sem ferver. Cortar o toucinho em tiras, que se levam ao lume a derreter com a banha e

o azeite. Introduzir as angulas, o colorau, o louro e a pimenta. Deixar refogar um pouco, e retificar o tempero, que deve ser bem apimentado. Antes de servir adicionar alguns pingos de limão.



# SÁVEL À TANOEIRO

*O consumo do Sável faz-se na época da sua desova, que ocorre de janeiro a abril. Os tanoeiros das firmas de Vinho do Porto, preparavam este prato nas tanoarias, com o serrim resultante da sua atividade. A lenta cozedura, num fogo que arde sem chama, torna este prato numa iguaria inesquecível.*

## INGREDIENTES

- 1 sável grande
- Pimenta
- Sal

## MODO DE PREPARAÇÃO

Limpar o sável como habitualmente. Abrir o sável e esfregar com sal grosso e pimenta, por dentro e por fora. Arranjar uma barrica de madeira, sem fundo. Colocar a meio da barrica uma rede, onde se irá colocar o sável. Por baixo da barrica, no

chão, colocar bastante serrim, sem contudo chegar ao peixe e acender o lume. Como não entra ar, o fogo vai arder sem chama, lentamente, de 12 a 14 horas. A pele fica feia e escura, mas a carne no seu interior adquire uma cor rosada. Servir de imediato.



# ◊ SÁVEL DE ESCABECHE À MODA DO MINHO

*Muito apreciado na região, este prato deve ser consumido alguns dias após a sua preparação, altura em que já não se sentirão a maioria das espinhas. Bem acondicionado poderá ser guardado durante 1 mês em local fresco e seco.*

Ingredientes para 5 pessoas

## INGREDIENTES

- 1 sável de 1,5 kg
- 3 cebolas
- 1 ramo salsa
- 1 folha louro
- 4 cravinhos
- 1,5 dl vinagre de vinho branco
- 1,5 dl de água
- 1 dl de azeite
- Pimenta
- Sal

## MODO DE PREPARAÇÃO

Cortar o peixe em postas finas, colocar num recipiente com água fria e deixar repousar até libertar todo o sangue. Depois deixar escorrer e enxaguar. Descascar as cebolas e cortar em rodela.

Num tacho largo colocar uma camada de rodela de cebola, o raminho de salsa, o louro, os cravinhos, o sal, a pimenta, o peixe e a restante cebola. Misturar o vinagre com

água, juntar ao preparado anterior com o azeite e levar ao lume. Quando estiver a ferver, reduzir o lume e deixar cozinhar em lume brando durante 15 minutos. Ao fim desse tempo, verificar se o peixe está cozido, retirar e deixar o peixe arrefecer no tacho. Conservar no mesmo recipiente, em local fresco até ser consumido. Servir acompanhado de batatas cozidas.



## ◊ DEBULHO DE SÁVEL

*O debulho de Sável deve-se à imaginação das varinas que vendiam o peixe às postas. Como no final do dia, apenas tinham na canastra as partes menos nobres do peixe (a cabeça, a posta da gola, as postas pequenas do rabo e o rabo), aproveitavam estas sobras para fazer o «debulho».*

### INGREDIENTES

- Sável
- Vinho tinto
- Pimenta
- Colorau
- Salsa
- Arroz
- Vinagre
- Azeite
- Sal

### NOTA

A posta da gola é aquela que se obtém imediatamente a seguir à cabeça.

### MODO DE PREPARAÇÃO

Depois de amanhado o sável, cortar a cabeça, a posta da gola, o rabo e as postas pequenas junto ao rabo (debulho). Retirar o fígado e extrair o fel. Aproveitar todo o sangue que escorra durante estas operações. Numa tigela misturar o sangue, o vinho, a pimenta e o ramo de salsa.

Num tacho colocar o azeite e a cebola picada bem fina e deixar «quebrar». Juntar o

debulho, o sal, a mistura de sangue e vinho e ainda um pouco de colorau e deixar cozinhar. Depois de cozido, retirar o debulho do tacho e reservar. Acrescentar a água necessária para cozer o arroz no tacho onde cozinhou o debulho e, quando ferver acrescentar o arroz. Quando o arroz estiver cozido, juntar o debulho e temperar com um pouco de vinagre. Servir de imediato.



# TAINHA À PORTUENSE

*No Porto, onde se vive entre a corrente do Douro e as ondas do Atlântico, pesca-se a Tainha, que, por viver em zonas costeiras poluídas, se alimenta de detritos, e nem sempre é apreciada quando surge na rede dos pescadores.*

## INGREDIENTES

- 1 tainha com 2 kg
- 50 g de toucinho
- 50 g de manteiga
- 2 colheres de sopa de azeite
- 100 g manteiga para o recheio
- 95 g farinha de pau
- 1 cálice de vinagre
- 2 cálices de vinho branco
- 2 gemas de ovos
- 2 cebolas
- 1 ramo de salsa
- 1 limão
- Azeitonas sem caroço
- Pimenta
- Sal

## MODO DE PREPARAÇÃO

Escamar a tainha, retirando as tripas pelas guelras, sem a abrir. Lavar bem, temperar com sumo de limão e deixar repousar durante umas horas.

De seguida, preparar o recheio levando a manteiga ao lume com a cebola picada. Logo que esteja mole, misturar a farinha de pau mexendo sempre, até ficar loura. Juntar as gemas, as azeitonas e temperar com

sal e pimenta. Recheiar a tainha com este preparado e colocar numa assadeira. Regar com o azeite e o vinho, e cobrir com cebola picada, salsa também picada, manteiga e o toucinho cortado às tiras. Deixar repousar 2 horas. Levar ao forno, regando de vez em quando com o próprio molho. Quando estiver a meio da assadura acrescentar um pouco de água. Servir de imediato.



# TRUTAS DO RIO COURA

*O rio Coura é o rio mais truteiro: as suas águas delgadas e geladas, adubadas pelo orvalho e o azul do céu dão às trutas uma textura e sabor inconfundíveis (Aquilino Ribeiro).*

Ingredientes para 5 pessoas

## INGREDIENTES

- 5 trutas de 200 g cada
- 2 cebolas
- 2 dentes de alho
- 1 pimento verde
- 1,5 dl de azeite
- 1 fatia fina de presunto
- 1 folha de louro
- 1 dl vinho branco
- Farinha de milho
- Óleo para fritar
- Pimenta
- Sal

## MODO DE PREPARAÇÃO

Depois de amarrar e lavar as trutas Temperá-las com sal. Descascar e picar as cebolas e os alhos. Lavar o pimento, retirar as sementes, e de seguida cortar em tiras fininhas. Levar ao lume um tacho com o azeite e, quando estiver quente juntar as cebolas, os alhos e a fatia de presunto cortada em tiras. Deixar cozinhar até a cebola começar a ganhar cor. Juntar as tiras de

pimento e o louro. Retificar o sal e temperar com pimenta. Adicionar o vinho branco, mexer e deixar cozer em lume brando por 15 minutos. Retirar do lume e reservar. Passar as trutas por farinha de milho e fritar. Quando estiverem douradinhas retirar, escorrer e colocar numa travessa. Cobrir com o preparado e servir bem quente acompanhado de batatas e couves cozidas.



# ESCABECHE DE TRUTAS

*O escabeche é simultaneamente uma forma de tempero, bem como uma forma tradicional de conservação dos alimentos. Tendo como base o azeite a cebola e o vinagre, é este último que lhe confere propriedades que permitem conservar os alimentos durante largos períodos.*

Ingredientes para 4 pessoas

## INGREDIENTES

- 8 trutas de 15 cm
- 400 g de farinha de milho
- 2 limões

Ingredientes para escabeche:

- 4 cebolas
- 2 cenouras
- 100 g de pimentão doce
- Vinagre
- Azeite
- Sal

## DICAS

Se não houver trutas pequenas podem ser usadas as grandes, que nesses caso devem ser cortadas às postas finas.

## MODO DE PREPARAÇÃO

Para preparar o escabeche, cortar as cebolas em meias luas, colocar numa panela com o azeite e deixar cozinhar 5 minutos. Adicionar a cenoura cortada aos palitos fininhos com 2 cm de comprimento e cozinhar mais 10 minutos. Adicionar o pimentão e o vinagre, retificar os temperos e mexer ligeiramente.

Retirar do lume, deixar arrefecer e reservar. Entretanto limpar as trutas e temperar com sal e limão. Passar as trutas em farinha e fritar em azeite. Colocar as trutas numa travessa, regar com o escabeche preparado de modo a que fiquem bem cobertas, e acompanhar com batata cozida.



## TRUTAS FRITAS DE BOURO

*Apreciadas como petisco ou como refeição, as trutas, peixe de sabor requintado, ganham um gosto particular quando recheadas com presunto.*

### INGREDIENTES

- Trutas
- Presunto gordo
- Banha de porco
- Colorau
- Farinha
- Ovo
- Sal

### MODO DE PREPARAÇÃO

Colocar as trutas em água, limão e sal durante 24 horas, para que o limo que tem agarrado à pele, saia com facilidade.

No dia seguinte, estripar com cuidado, escorrer e secar com um pano. Colocar na

barriga de cada truta, pedaços de presunto gordo previamente temperado com colorau. Passar as trutas por farinha e ovo e fritar em banha de porco até ficarem douradas. Servir de imediato.



# ❁ DAS ONDAS DO MAR

*Ó mar salgado, quanto do teu sal  
São lágrimas de Portugal!  
Por te cruzarmos, quantas mães choraram  
Quantos filhos em vão rezaram!  
Quantas noivas ficaram por casar  
Para que fosses nosso ó mar!*

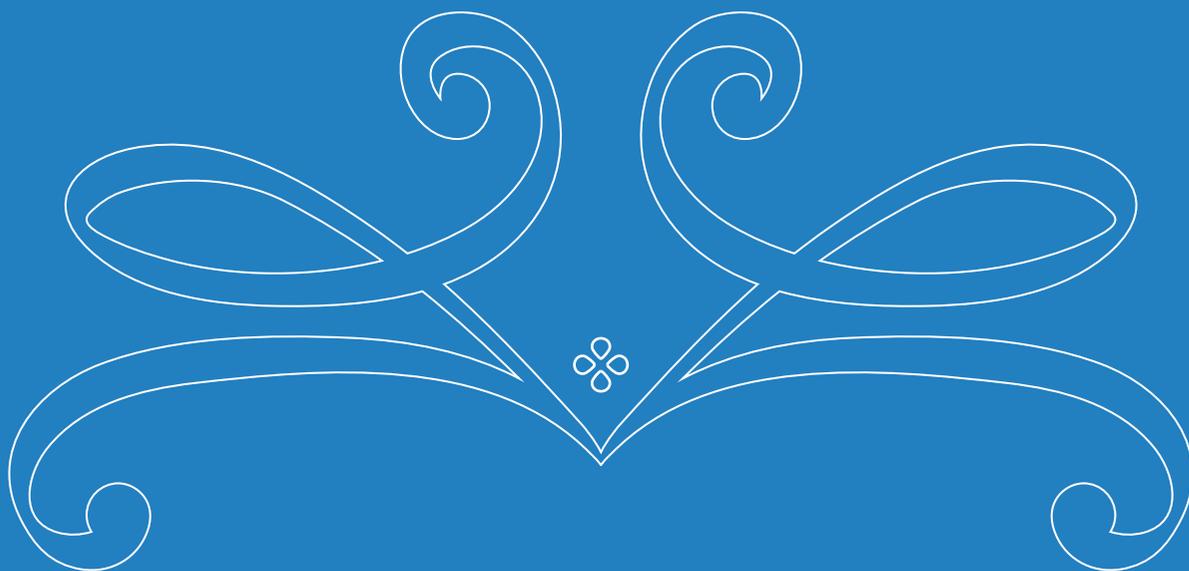
Fernando Pessoa

Se nas zonas interiores, a atividade agrícola do Entre Douro e Minho é complementada com a pastorícia, na região litoral esta atividade é complementada com as artes de pesca. Na costa Atlântica do Norte de Portugal, são ainda hoje uma referência os portos de pesca de mar, de onde diariamente saem para a faina os barcos que trarão a sardinha, a solha, o linguado, o polvo, o camarão da costa,...

*... Cada peixe tem a sua época: «a solha, no tempo do milho, come-a com o teu amigo», a sardinha antes da desova e o próprio caranguejo só lá para Agosto é que, assado na casca, atinge a perfeição.... A raia, para ser boa, deve ser comida de caldeirada, menos em Maio, porque «raia em Maio, tumba à porta», e a faneca com três fff – fresca, fria e frita. Mas todo o peixe regala quando sai da*

*rede para o lume: tem um sabor único a mar, e até a reluzente savelha e o horrível cação, lavados e amanhados na maré, se tornam toleráveis. Quanto ao linguado, ao goraz, à corvina, à gordíssima sarda, à pescada e à saborosa sardinha, para não falar dos peixes hoje quase desaparecidos, do rodovalho, do peixe-rei, ignora-lhes o sabor e o delicado perfume quem os não trouxe do barco para casa, ainda a escorrer dentro do cabaz, sobre uma cama de algas e de limos. São então esplêndidos assados, fritos, de caldeirada, com um fio de azeite, ou preparados pelo próprio pescador sobre umas brasas (In Os Pescadores de Raul Brandão).*

Também o bacalhau, embora não pescado nas águas nacionais, tem um papel preponderante na gastronomia nacional, tendo Portugal desenvolvido um processo de cura único e inigualável, que permite conservar o bacalhau por largos períodos de tempo, sendo ainda hoje lembrada a famosa cura amarela de bacalhau, tradicional de Viana do Castelo. Atualmente certificado pela União Europeia como ETG – Especialidade Tradicional Garantida, o Bacalhau de Cura Tradicional Portuguesa distingue-se pelas suas características únicas, sendo curado segundo métodos genuínos e tradicionais.



SOPA DE PEIXE

CHORA

SOPA DE SOLHAS SECAS DE LANHELAS

SARDINHAS NO ENGUIÇO

SARDINHAS ESCALADAS

POLVO COM ARROZ

PESCADA À POVEIRA

ARROZ DE PEIXE DE VILA DO CONDE E ESPOSENDE

BACALHAU À ZÉ DO PIPO

BACALHAU À NARCISA

BACALHAU À MARGARIDA DA PRAÇA

BACALHAU À GOMES DE SÁ

## ◊ SOPA DE PEIXE

*Diariamente presentes na dieta minhota, as sopas refletem também a riqueza de peixe que a vasta costa atlântica oferece, surgindo por todo o litoral variadas e simples receitas, que aliam de forma sábia produtos do campo e do mar.*

### INGREDIENTES

- 2 cabeças de peixe
- 3 cebolas
- 2 alhos
- 2 fatias de pão de forma
- 100 g farinha de trigo
- 200 g de tomate
- Azeite
- Salsa
- Sal

### MODO DE PREPARAÇÃO

Colocar numa panela a água, a salsa, um fio generoso de azeite, sal, 2 cabeças de alho esmagadas, as cabeças de peixe, o tomate, e uma cebola descascada e cortada ao meio. Depois de levantar fervura, deixar cozer durante 20 minutos. Retirar as cabeças de peixe, passar o caldo por um passador fino e reservar. Retirar as peles e as espinhas das cabeças de peixe, e cortar o peixe que ficou em pedaços pequeninos. Entretanto, cortar

as fatias de pão aos cubos de 1 cm e levar ao forno a torrar sem queimar. Com as outras 2 cebolas fazer um refogado sem queimar e adicionar o caldo onde cozeu o peixe. Colocar a farinha numa tigela desfazer num pouco de água fria e adicionar ao caldo mexendo sempre para não ganhar grumos. Deixar cozer 5 minutos, adicionar o peixe desfiado e cozer mais 2 minutos. Servir decorada com os quadrados de pão torrado.



## ◊ CHORA

*A Chora ou Chorinha é uma sopa de peixe preparada pelos pescadores do porto de Viana do Castelo, quando andavam na faina em alto mar, ou quando estavam em terra porque o tempo não permitia a faina.*

*Diz-se que o seu nome reflete a saudade do mar, quando estavam em terra, ou a saudade da terra, quando estavam embarcados por largas temporadas.*

### INGREDIENTES

- 1 cabeça de peixe fresco
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 3 tomates maduros
- 4 colheres sopa de azeite
- 1 colher sopa de banha
- 1 folha de louro
- 200 g de arroz
- 1 colher chá de colorau
- 1 pitada de pimenta
- Sal

### MODO DE PREPARAÇÃO

Limpar e lavar a cabeça do peixe e colocar num tacho, coberta com água fria. Temperar com sal e levar ao lume.

Quando estiver a ferver desligar o lume e deixar arrefecer. Escorrer a cabeça e reservar o caldo. Desfiar a cabeça retirando as peles e espinhas. Descascar a cebola e os alhos, lavar os tomates e picar tudo. Colocar o azeite e a banha num tacho que se leva

ao lume, juntando o preparado de cebola alho e tomate, 1 folha de louro e o colorau. Mexer e deixar cozinhar até a cebola ficar macia. Acrescentar 1,5 l do caldo em que cozeu o peixe e deixar ferver. Juntar o arroz, mexer e deixar cozer mais 15 minutos. Por fim adicionar o peixe desfiado, retificar o tempero e acrescentar a pimenta a gosto. Esta sopa tem de ser servida bem quente.



# ◊ SOPA DE SOLHAS SECAS DE LANHELAS

*Prática comum em vários locais, a secagem do peixe permitia conservá-lo para épocas de menor abundância. As novas técnicas de conservação fizeram com que esta prática quase desaparecesse na atualidade, contudo, em Lanhelas, persiste ainda hoje a tradição de secar as solhas na sua época alta.*

## INGREDIENTES

### Sopa de solha seca

- Solhas secas
- Banha de porco
- Cebola
- Alho
- Sal

### Solhas secas de Lanhelas

- Solhas
- Azeite
- Alho
- Sal

## MODO DE PREPARAÇÃO

### Sopa de solha seca

Deixar as solhas de molho na véspera do dia em que se vai fazer a sopa. Fazer um refogado, em banha de porco, com uma cebola picada e dois dentes de alho, também picados. Deitar no refogado as solhas, limpas de espinhas e de peles e cortadas em pedaços. Juntar a água suficiente para a sopa e temperar com sal. Deixar apurar e servir a sopa acompanhada com broa.

### Solhas secas de Lanhelas

Para secar as solhas basta amanhar e salgar com bastante sal, deixando-as durante um dia dentro do alguidar. No dia seguinte retirar o sal e colocar as solhas de molho durante duas horas. Atar duas a duas e colocar no pau de fumeiro durante dois dias.



## ◊ SARDINHAS NO ENGUIÇO

*(...) Cheira a mar, a peixe e a fartum, e as mulheres curvam-se sobre a pesca e regateiam-na, enquanto em baixo os barcos despejam mais peixe vivo, toninhas, gorazes e a sardinha que começa a alastrar de prata todo o vasto área ... (in Os Pescadores de Raul Brandão).*

*As sardinhas são um dos peixes mais consumidos nesta região do país.*

*Quando a fartura era pouca, contam os antigos que apenas uma sardinha bastava para dar o gosto ao naco de pão de toda a família...*

### INGREDIENTES

- Sardinhas
- Sal
- Agulhas de pinheiro

### MODO DE PREPARAÇÃO

Colocar agulhas de pinheiro em cima de uma pedra e colocar as sardinhas em cima. Cobrir as sardinhas com sal grosso e tapá-las com mais agulhas de pinheiro. Deitar fogo às agulhas e quando estas estiverem em cinza

as sardinha estarão assadas. Estas sardinhas podem ser acompanhadas com Bolo da sertã, servido quente, ou servidas em cima de um naco de pão.



## ◊ SARDINHAS ESCALADAS

*Na época dos Santos Populares, a sardinha abunda em todas as lotas. Assada nas brasas e servida a pingar no pão, faz parte das tradições desta época. Contudo são também apreciadas noutras confeções, como escaladas e fritas, os chamados «Bifes de cabeça chata» que podem ser um petisco ao lanche ou o prato principal, acompanhadas com arroz malandro de feijão ou tomate.*

### INGREDIENTES

- 8 sardinhas
- Farinha de milho amarela
- 2 limões
- Azeite
- Sal

### MODO DE PREPARAÇÃO

Limpar as sardinhas, cortar as cabeças, e, pela parte da barriga com uma faca fina, abrir a sardinha de forma a escalar, sem cortar as costas. Retirar a espinha principal, temperar com sal e limão. Passar as sardinhas pela

farinha, apertando-as ligeiramente com a ajuda de uma espátula. Fritar em azeite e servir acompanhadas por arroz fresco de tomate, feijão ou grelos.



## ◊ POLVO COM ARROZ

*O polvo é muito apreciado no Minho, sendo considerado em muitos locais como um prato de dias festivos. Com destaque na Consoada de Natal, o polvo cozido ou guisado, ou o arroz de polvo, mantém o epíteto de ser aqui, no Minho que se festeja a Consoada mais autêntica de Portugal.*

### INGREDIENTES

- 1 polvo limpo
- 2 cebolas
- 2 dentes de alho
- 1,5 dl de azeite
- 1 folha de louro
- 1 ramo salsa
- 2 colheres de sopa de vinagre
- ½ kg de arroz
- Pimenta
- Sal

### MODO DE PREPARAÇÃO

Cortar o polvo em pedaços. Descascar as cebolas e os alhos, picar e colocar num tacho com o azeite e o louro. Levar ao lume até a cebola amaciar. Juntar os pedaços de polvo, a salsa, o vinagre e a pimenta. Mexer, tapar o tacho e deixar cozinhar até o polvo cozer. Adicionar 1,5 l de água a ferver, retificar os

temperos e logo que levante fervura juntar o arroz. Mexer até ferver novamente e de seguida tapar e deixar cozinhar durante 5 minutos. Passado esse tempo colocar o arroz e o polvo num recipiente de ir ao forno, e colocar em forno aquecido. Deixar acabar de cozinhar e quando retirar servir de imediato.



# ◊ PESCADA À POVEIRA

*Na Póvoa de Varzim a herança gastronómica combina os produtos do mar com a agricultura, onde os produtos vindos dos campos das masseiras se destacam. O uso das masseiras desenvolvido no século XVIII pelos monges beneditinos da abadia de Tibães, consiste na abertura de uma cova larga e retangular nas dunas de areia, que cria um microclima favorável à agricultura e onde tudo se pode plantar.*

Ingredientes para 10 pessoas

## INGREDIENTES

- 1 pescada da Póvoa do Varzim
- 1 colher de chá de colorau
- 1 folha de louro
- 1 pão
- 2 colheres de sopa de vinagre
- 2 kg de batata
- 2 molhos de grelos
- 2 cebolas
- 7,5 dl de azeite
- 10 ovos
- Sal

## MODO DE PREPARAÇÃO

Depois de escamada e lavada, cortar a pescada em postas com 5 cm de espessura. Temperar com sal e deixar ficar assim durante umas horas. Em seguida lavar a pescada e deixar ficar em água fria enquanto se leva ao lume um tacho com água.

Assim que a água ferva, introduzir o peixe com uma folha de louro. Deixar levantar fervura novamente, que se quebra juntando um pouco de água fria. Deixar então cozer a pescada durante alguns minutos.

Retirar as postas cuidadosamente com uma

escumadeira para não se desfazerem.

Entretanto cozer as batatas, os grelos e os ovos. Cortar o pão em fatias e preparar o molho colocando a cebola picada num tacho com o azeite e o colorau. Deixar ferver um pouco e adicionar o vinagre. Temperar com sal e pimenta. Dispor as fatias de pão no fundo de um prato grande e fundo. Regar com um pouco do molho e colocar por cima as postas de pescada, as batatas, os grelos e os ovos cortados às rodelas. Cobrir tudo com o molho fervido e servir de imediato.



# ◊ ARROZ DE PEIXE DE VILA DO CONDE E ESPOSENDE

*O robalo é ainda hoje um dos peixes mais apreciados e valorizados e está disponível todo o ano. Para a pesca em alto mar os melhores meses são os da proximidade da desova, de novembro a abril. No resto do ano é frequente ver os pescadores na costa, a pescar à linha, principalmente ao nascer e ao pôr do sol.*

Ingredientes para 4 pessoas

## INGREDIENTES

- 1,2 kg de robalo
- 600 g de arroz carolino
- 2 cebolas
- Azeite
- Salsa
- Alho
- Sal

## MODO DE PREPARAÇÃO

Limpar o peixe, retirar as cabeças e cortar em postas com 2 cm de grossura.

Colocar numa panela com água, as cabeças do peixe, a salsa, os alhos esmagados, um fio de azeite e deixar cozer 25 minutos. Retirar as cabeças de peixe, coar o caldo com um passador fino e reservar. Picar as

cebolas bem finas, fazer um refogado louro sem queimar e adicionar o caldo de cozer as cabeças do peixe. Juntar o arroz e deixar cozinhar 10 minutos.

Adicionar as postas de robalo e deixar cozer mais 7 minutos. Retificar os temperos e servir de imediato.



# ◊ BACALHAU À ZÉ DO PIPO

*O Bacalhau à Zé do Pipo é uma receita criada numa célebre casa de pasto que existiu no Porto em meados do século XX, a cujo proprietário José Valentim, davam o nome de Zé do Pipo.*

Ingredientes para 4 pessoas

## INGREDIENTES

- 1 lombo de bacalhau
- 2 cebolas médias
- 1 litro de leite
- 4 colheres de sopa de azeite
- 1 folha de louro
- 1 tigela de maionese
- 750 g de batatas em puré
- Azeitonas pretas
- Pimenta
- Sal

## MODO DE PREPARAÇÃO

Depois de bem demolhado, cortar o bacalhau em postas e levar a cozer no leite. Entretanto, picar as cebolas que se levam a estalar com o azeite, o louro, o sal, a pimenta e um pouco de leite de cozer o bacalhau. A cebola deve ficar branca e macia e nunca loura. Depois de cozido, escorrer o bacalhau e colocar num recipiente de barro ou, o que é

preferível, colocar cada posta num recipiente de barro individual. Deitar a cebola sobre as postas de bacalhau, e cobrir completamente com a maionese. Contornar com o puré de batata passado pela seringa ou saco e levar a gratinar. Enfeitar com azeitonas pretas e servir de imediato.



# ◊ BACALHAU À NARCISA

*Este prato de bacalhau nasceu em Braga, onde era servido num restaurante com o mesmo nome, sendo hoje uma das referências da gastronomia Minhota.*

## INGREDIENTES

- 4 postas bacalhau demolhado
- 650 g batatas
- 2 dl azeite
- 2 cebolas grandes
- 2 folhas de louro
- 2 cravinhos
- Azeite
- Sal

## MODO DE PREPARAÇÃO

Descascar as batatas e as cebolas e cortar às rodelas. Escaldar o bacalhau em água a ferver durante 5 minutos, escorrer e secar num pano. Fritar no azeite. Fritar as batatas e cebolas no mesmo azeite. Juntar ao azeite da fritura o louro partido

aos bocadinhos, misturado com o colorau e os cravinhos inteiros. Levar ao lume a ferver por 5 minutos. Numa travessa, colocar o bacalhau no centro, sobre este a cebolada e à volta as batatas. Regar com o molho e servir de imediato.



# ◊ BACALHAU À MARGARIDA DA PRAÇA

*«Margarida da Praça» foi um restaurante da cidade de Viana do Castelo, que tinha como ex-líbriso Bacalhau à Margarida da Praça. Existem várias versões desta receita, apresentando-se aqui a receita de um familiar dos antigos proprietários.*

## INGREDIENTES

- Bacalhau
- Batatas
- Cebolas
- Azeite
- Salsa
- Pimenta
- Sal

## MODO DE PREPARAÇÃO

Assar as postas de bacalhau, nas brasas ou na chapa do fogão. Depois de estarem assadas levar as postas a cozer numa panela com água até que esta levante fervura. Retirar as postas e escorrer. Cozer batatas com casca e, depois de cozidas e descascadas, cortar às rodelas e dispor no fundo de uma assadeira. Por cima das batatas colocar as postas de

bacalhau e por cima das postas um pouco de pimenta. Passar as cebolas cortadas às rodelas em bastante azeite e, quando estiverem alouradas, retirar e deitar em cima das postas de bacalhau. Com o azeite onde passou as cebolas regar as batatas e as postas de bacalhau e espalhar por cima uns raminhos de salsa. Servir de imediato.



## ◊ BACALHAU À GOMES DE SÁ

*José Luís Gomes de Sá Júnior, viveu no final século XIX e início do século XX, no seio de uma família de comerciantes de bacalhau. Depois da falência da empresa familiar, Gomes de Sá tornou-se cozinheiro do Restaurante Lisbonense, no Porto, onde desenvolveu esta receita.*

### INGREDIENTES

- 1 kg de bacalhau (lombos demolhados)
- 1 kg de batatas cozidas com a pele
- 2 dl de azeite
- 2 dentes de alho
- 0,5 l de leite + 1 l de água
- 300 g de cebolas
- 4 dentes de alho
- 100 g de azeitonas
- 50 g de salsa picada
- 4 ovos cozidos
- Sal

### MODO DE PREPARAÇÃO

Pelar as batatas e cortar em meias-luas. Colocar o bacalhau num tabuleiro e cobrir com o leite e água a ferver; abafar e deixar repousar durante 15 minutos. Lascar o bacalhau com cuidado guardando as lascas grandes. Levar ao lume o azeite, juntar o alho

picado e as cebolas em meias-luas finas e deixar alourar. Juntar as batatas, as lascas do bacalhau e as rodela de ovo cozido, retificar os temperos e mexer com cuidado. Colocar numa travessa funda, salpicar com salsa e azeitonas sem caroço e servir de imediato.



# ✿ DA TENTAÇÃO AO PECADO

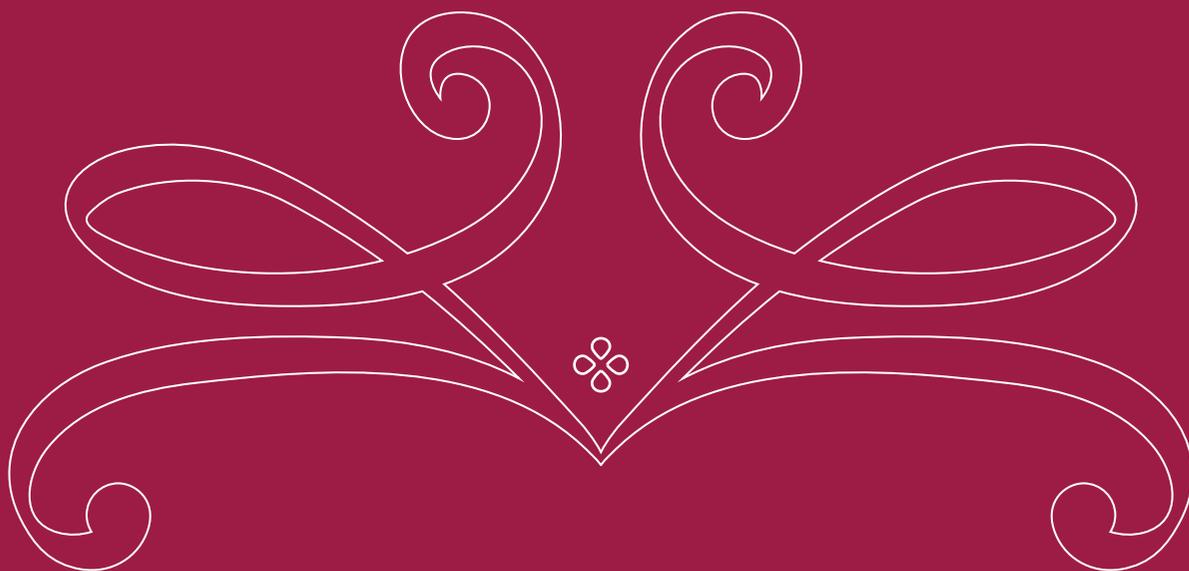
*Agora o mimo lambão é da regra: o leite queimado que remata os sarrabulhos, o arroz doce bordado de flores e corações de canela (tão iguais no desenho aos corações e flores das toalhas); as vianesas meias-luas do convento de Santiago, recheadas de ovos e amêndoas; as clarinhas de Fão, que preferem abarrotar-se de chila; os biscoitos de Viana, inventados por minha Bisavó para salvar do fastio um dos seus dezasseite filhos; o Pão de Ló de Freitas, de Amarante, o de Margaride, ufano de ter subido à mesa Real; os jesuítas de Santo Tirso, o Toucinho do Céu de Guimarães, o pudim concebido por esse mestre do paladar, o Abade de Priscos... E ainda os bolinhos de Jerimu, os mexidos e as rabanadas da consoada, cada vez que Deus-Menino nasce para o mundo devoto (Couto Viana in Cozinha de Portugal, Entre Douro e Minho, 1998).*

A doçaria Minhota, está intrinsecamente ligada aos Conventos e Mosteiros da região. A riqueza de que eram detentores, e a nobreza das professoras que neles viviam, fizeram surgir no seu seio uma doçaria brilhantemente elaborada. Entre muitos outros, o Mosteiro de S. Bento de Avé Maria, no Porto, era conhecido pela sua receita de manjar real e as inesquecíveis trouxas de ovos. As Clarissas de Vila do Conde eram exímias na confeção dos beijos de freira, dos

pasteis de Santa Clara e da sopa dourada. Em Braga, do Mosteiro dos Remédios são famosos entre muitos outros, as morcelas, as viúvas e os fataunços. O Convento de Santa Clara de Amarante, para além da sua arquitetura era conhecido pelos seus papos de anjo, pelas lérias e pelos foguetes, e em Guimarães as Clarissas deram forma a numerosas compotas de frutas e a doces como o toucinho do céu ou as ainda hoje famosas tortas da cidade.

Mas também o dia a dia familiar, mais ou menos abastado, permitia alguns mimos doces, como os biscoitos de milho, as papas doces de carolo e as migas doces, entre outros, e, se o dia era de romaria, então não podia faltar o doce branco, os rosquilhos ou as cavacas, à venda nas barraquinhas de doces, onde as orgulhosas doceiras os expunham em tabuleiros e cestos formosamente enfeitados.

O expoente máximo da doçaria Minhota é contudo talvez no Natal. Nesta época, sobre toalhas de linho ou estopa, com mais ou menos ovos, e aromatizados com uma ou outra especiaria, certo é que não podem faltar na mesa da consoada as rabanadas, os mexidos, o arroz doce, a sopa dourada, a aletria, e tantos outros, que adquirem um sabor próprio em cada casa, num *saber fazer* passado de geração em geração.



---

SOPA DOURADA DAS FREIRAS DE SANTA CLARA

FIDALGUINHOS

FOGUETES DE AMARANTE

CASTANHAS DE OVOS

PUDIM ABADE DE PRISCOS

TORTAS DE GUIMARÃES

QUEIJADINHAS DE BARCELOS

VIUVINHAS

FARTENS

DOCES DE MILHO

DOCE BRANCO

LEITE CREME

# ◊ SOPA DOURADA DAS FREIRAS DE SANTA CLARA

*O Convento de Santa Clara de Vila do Conde, foi um dos conventos das irmãs Clarissas, fundado em 1318 e extinto no século XIX. Um dos doces mais célebres que surgiu na cozinha deste convento é a tradicional sopa dourada que, além dos ingredientes habituais (pão de ló, amêndoas e gemas) é enriquecido com cidrão, flor de laranjeira e doce de chila.*

Ingredientes para 10 pessoas

## INGREDIENTES

- 750 g de açúcar
- 12 gemas de ovos
- 250 g de doce de chila
- 125 g de amêndoas
- 150 g de pão de ló
- 40 g de cidrão cristalizado ou de casca de laranja cristalizada
- 2 colheres de sopa de água de flor de laranjeira
- 1 colher de chá de canela

## MODO DE PREPARAÇÃO

Cortar o pão de ló em fatias finas. Pelar e ralar a amêndoa. Picar o cidrão ou a casca de laranja. Com o açúcar e 2,5 dl de água fazer uma calda em ponto de pérola. Nesta altura retirar do lume e juntar a água de flor de laranjeira. Passar as fatias de pão de ló por esta calda e de seguida colocar a escorrer numa peneira. Levar o açúcar novamente ao lume e deixar ferver até se obter ponto de estrada (110°C).

Adicionar o cidrão e a chila e deixar ferver um pouco. Juntar a amêndoa e ferver um pouco mais. Retirar do calor e deixar amornar. Numa tigela, bater as gemas ligeiramente e juntar um pouco do doce anterior, mexer e juntar o restante doce. Levar ao lume mexendo sem parar, raspando o fundo do tacho em movimentos de vaivém. Colocar as fatias de pão de ló numa travessa, cobrir com o doce e polvilhar com canela.



## ◊ FIDALGUINHOS

*Os fidalguinhos são biscoitos tradicionais bracarenses, cuja receita integra o receituário do Convento de Nossa Senhora dos Remédios de Braga. A sua forma assemelha-se a duas pernas cruzadas, uma sátira aos fidalgos, nobres hereditários que não tinham de se esforçar para obter o que pretendiam.*

### INGREDIENTES

- 1 colher de chá de canela
- 2 gemas
- 2 ovos inteiros
- 100 g de açúcar
- 300 g de farinha c/ fermento
- 50 g de manteiga
- Raspa de ½ limão

### MODO DE PREPARAÇÃO

Num alguidar, peneirar a farinha com o açúcar. Juntar os ovos, as gemas, a manteiga, a raspa de limão e a canela, amassando muito bem. Cobrir, e deixar a massa descansar cerca de 30 minutos. Retirar pedacinhos de massa e moldar rolos finos (sensivelmente da largura do dedo mindinho), com um comprimento aproximado de 20 cm. Dobrar depois ao

meio e torcer, para obter a forma tradicional dos biscoitos.

Colocar os fidalguinhos num tabuleiro untado e polvilhado com farinha. Levar a cozer em forno pré-aquecido a 180° C, durante 15 minutos ou até os biscoitos estarem dourados. Retirar do tabuleiro quando estiverem mornos.

### DICAS

Os biscoitos podem ser polvilhados com açúcar em pó e canela antes de os levar ao forno.



## FOGUETES DE AMARANTE

*Os Foguetes de Amarante são famosos doces também de origem conventual, à base de ovos-moles e amêndoa, enrolados em hóstia e passados em calda de açúcar. A receita, tal como muitas outras iguarias da doçaria conventual amarantina, nasceu na cozinha do Convento de Santa Clara de Amarante. As deliciosas receitas da doçaria conventual criadas pelas irmãs transpuseram as portas do convento nos finais do século XIX e ainda hoje a sua tradição se mantém viva.*

### INGREDIENTES

- 125 g de amêndoas
- 250 g de açúcar
- 2 ovos
- 7 gemas
- Folhas de obreia (hóstia)

Ingredientes para a calda:

- 250 g de açúcar
- Água

### MODO DE PREPARAÇÃO

Levar o açúcar ao lume com um pouco de água e deixar ferver até fazer ponto de espadana (a calda escorre da colher em fila larga). Juntar as amêndoas peladas e raladas e deixar cozer até engrossar. Retirar do lume e, depois de frio, adicionar os ovos. Mexer muito bem e levar novamente a lume brando, mexendo sempre. Cortar as hóstias em quadrados com 5,5 cm e, com um pano molhado em água fria, humedecê-los individualmente.

À medida que se vai humedecendo, colocar o recheio com o preparado anterior, bem frio, enrolado em forma de charuto. Levar os foguetes ao forno, devendo os topos ficar virados para o lado do calor. Depois de frios, passar os foguetes por uma calda de açúcar em ponto de pérola (o fio que escorre da colher é espesso, ficando uma gota suspensa na extremidade, como se fosse uma pérola) e deixar secar.



## ◊ CASTANHAS DE OVOS

*Estes doces, também conhecidos como Castanhas Doces de Arouca são feitos à base de ovos, açúcar e amêndoa. A sua história está intimamente ligada às freiras Bernardas, do Convento de Arouca, que terão criado a receita para os dias de festa litúrgica que, neste convento, incluíam o Natal, a Páscoa e a Festa da Rainha Santa Mafalda.*

### INGREDIENTES

- 16 gemas
- 350 g de açúcar
- 375 g de miolo de amêndoa
- 150 ml de água
- Farinha para tender

### MODO DE PREPARAÇÃO

Picar a amêndoa e reservar. Levar o açúcar e a água ao lume, deixando ferver até a calda atingir ponto de pérola (mergulhando uma colher na calda, ao levantá-la cai um fio resistente, com uma bola na extremidade que se assemelha a uma pérola). Adicionar a amêndoa picada e deixar ferver alguns minutos. Retirar do lume, deixar amornar e acrescentar 15 gemas batidas.

Levar novamente ao lume, sem parar de mexer, até fazer estrada (ao passar a colher, vê-se o fundo do tacho).

Deitar o doce sobre uma superfície e, com um pouco de farinha, retirar pedaços e estender com o formato de castanhas. Colocar num tabuleiro, pincelar com a restante gema batida e levar a cozer, em forno quente durante alguns minutos.



## ◊ PUDIM ABADE DE PRISCOS

*Foi da imaginação de Manuel Joaquim Machado Rebelo, conhecido como o Abade de Priscos, que ao longo dos anos foram desenvolvidas esplendorosas refeições, muitas das quais servidas a reis, príncipes e ministros, tendo sido agraciado pelo Rei D. Luis com o título de Capelão Honorário da Casa Real, pela sua criatividade e arte culinária.*

### INGREDIENTES

- 500 g açúcar
- 18 gemas
- 1 pau de canela
- Casca de um limão
- Toucinho de porco
- 1 cálice de Vinho do Porto
- Caramelo líquido

### MODO DE PREPARAÇÃO

Levar o açúcar ao lume com a canela, a água, a casca do limão e o toucinho cortado em tiras. Quando a calda atingir o ponto de fio, retirar do lume para arrefecer e retirar a casca de limão, a canela e o toucinho. Juntar

as gemas misturadas e batidas com o Vinho do Porto. Deitar o preparado numa forma de pudim, forrada com caramelo e levar a cozer em banho maria, durante uma hora. Retirar do forno e só desenformar depois de frio.

### NOTA

*Para forrar a forma, preparar o caramelo com 200g de açúcar e um pouco de água. Levar ao lume e mexer sempre, até obter um ponto de caramelo não muito escuro.*



## ◊ TORTAS DE GUIMARÃES

*Guardadas durante séculos ciosamente no Convento de Santa Clara de Guimarães, as Tortas de Guimarães, galgaram muros e são hoje um ex-libris da Cidade Berço, fazendo jus ao epíteto de que Guimarães é berço de várias «nacionalidades doces».*

### INGREDIENTES

- Farinha
- Banha de porco
- Água de flor de laranjeira
- Casca de limão
- Chila
- Açúcar
- Ovos

### MODO DE PREPARAÇÃO

#### Modo de preparação da massa

Num alguidar colocar a farinha e amassar com água, durante 30 minutos. Juntar a banha de porco e deixar a descansar 2 a 3 horas. Estender a massa e enrolar formando um rolo, untando com a banha. Deixar descansar 24 horas no frigorífico. No dia seguinte, cortar o rolo em fatias com 2 cm de espessura, e moldar com as mãos bem untadas em banha, até ficarem com o tamanho pretendido. Colocar o recheio previamente confeccionado e fechar. Levar ao forno num tabuleiro durante 30 minutos. Depois de cozidas, retirar do forno e passar pela calda de água de laranjeira, açúcar e casca de limão.

#### Modo de preparação do recheio

Atirar a chila ao chão para a abrir, e separar o miolo, retirando a membrana. Colocar o miolo num tacho com água e deixar cozer 1 a 2 horas. Desfazer a chila em fios e adicionar o açúcar na porção de 1 para 1 e deixar cozer 2 horas a 2h30.

De seguida adicionar a amêndoa, o açúcar e a casca de limão e cozer durante 1 hora. Entretanto, retirar uma porção para um recipiente e adicionar os ovos inteiros. Juntar novamente no tacho, sem parar de mexer. Deixar cozinhar até ganhar a consistência de ponto estrada. Colocar no frigorífico a repousar durante 1 dia.



## ◊ QUEIJADINHAS DE BARCELOS

*A qualidade que a doçaria tradicional de Barcelos tem para oferecer é evidenciada nas Queijadinhas de Barcelos. Uma iguaria que existe todo o ano e um dos segredos mais bem guardados da doçaria barcelense.*

### INGREDIENTES

- 1 kg açúcar
- 0,5 l de água
- 250 g amêndoa moída com pele
- 1 kg batatas
- 2 kg pão de ló
- Casca laranja
- Folha de hóstia
- Fondant

### MODO DE PREPARAÇÃO

Numa panela com água, cozer as batatas previamente descascadas.

Quando estiverem cozidas, escorrer a água e reservar. Entretanto, levar ao lume uma panela com a água e o açúcar, até atingir os 112° C. Misturar a calda obtida com as batatas

cozidas, a amêndoa, a casca de laranja e o pão de ló partido em pedaços. Deixar repousar no frio durante 6 horas. Passado esse tempo, fazer bolas com o preparado, forrar com a hóstia e banhar com Fondant. Deixar repousar 1 hora antes de servir.



## VIUVINHAS

*No Convento dos Remédios de Braga, as freiras carinhosamente deram forma e sabor a estes doces, muito apreciados na região, nomeadamente pelos monges de Tibães que os encomendavam com frequência, enviando por vezes os ingredientes para a sua confeção e pagando apenas o seu «feito».*

### INGREDIENTES

Ingredientes para a massa:

- 500 g de farinha
- 125 g de manteiga
- 1 dl de leite
- 6 gemas

Ingredientes para o recheio:

- 250 g de amêndoa
- 250 g de açúcar
- 1,5 dl de água
- 10 gemas

### MODO DE PREPARAÇÃO

Preparar o recheio das viuvinhas levando ao lume o açúcar e a água e deixar ferver até obter ponto de espadana.

Misturar a amêndoa pelada e moída e deixar ferver 2 minutos. Retirar do lume e deixar arrefecer um pouco. Adicionar as gemas e voltar a levar a lume brando para cozer e engrossar até se despegar do fundo do tacho. Deitar num prato e deixar esfriar

completamente. Entretanto preparar a massa juntando todos os ingredientes e amassando bem.

Depois de preparada, estender a massa bem fina, cortar quadrados e colocar uma colher de recheio em cada quadrado. Juntar as pontas e colocar no tabuleiro de ir ao forno. Pincelar com gema de ovo e levar a forno médio durante 20 minutos.



## ◊ FARTENS

*Estes doces fizeram parte dos doces que em 1500, Pedro Álvares Cabral levou na sua frota para o Brasil dando-os a provar aos Índios, juntamente com confeitos, mel e figos secos. No Mosteiro de Tibães eram muito apreciados na época natalícia aparecendo nos seus registos a referência a fartens de mel e fartens de açúcar.*

### INGREDIENTES

Ingredientes para a massa:

- 300 g de farinha
- 100 g de manteiga
- 1 ovo inteiro
- Leite morno
- Sal

Ingredientes para o recheio:

- 500 g de açúcar
- 2,5 dl de água
- 250 g de amêndoa pelada e moída
- ½ colher café de cravinho em pó
- 1 colher de café canela
- 1 colher de chá de erva doce
- 100 g de pão ralado muito fino (de preferência feito a partir de rosca)

Opcional :

- 3 cascas ou gomos de laranja cristalizada e raspa de 1 laranja
- ou 1 casca de cidrão cristalizado e raspa de 1 limão

### MODO DE PREPARAÇÃO

Levar ao lume o açúcar com a água, até obter ponto de espadana forte. Em seguida, deitar a amêndoa, a laranja ou cidrão moído, a raspa da laranja ou limão, o cravinho, a canela e a erva doce. Mexer bem e deixar ferver durante 5 minutos. Retirar do lume, deitar o pão ralado e voltar ao lume para cozer mexendo sempre, até fazer “estrada”. Retirar do lume e deitar num prato para arrefecer completamente.

Para preparar a massa, amassar muito bem

todos os ingredientes, sendo o último o leite morno, em quantidade suficiente para a massa ficar maleável. Trabalhar muito bem a massa (sovar, bater e esticar). Deixar descansar 1 hora e no tempo frio descansar 2 horas.

Estender a massa o mais fino possível, recheiar generosamente e cortar os fartens. Colocar num tabuleiro, pintar com gema de ovo e levar ao forno (180° a 200° C) durante 15 a 20 minutos. Retirar do forno e polvilhar com açúcar.



## ◊ DOCES DE MILHO

*Terra de cereais onde o milho se destaca, no Entre Douro e Minho, doce ou salgado, o milho faz parte do dia a dia das casas mais abastadas ou das cozinhas mais simples. Muito para além de ser o cereal do pão, ele aparece também em variadas receitas de doces, servidas como «mimos» mais simples ou mais requintados.*

### INGREDIENTES

- 1 kg de farinha de milho
- 200 g de farinha de trigo
- 14 ovos
- 500 g açúcar
- 200 g manteiga
- Raspa de limão
- Canela

### MODO DE PREPARAÇÃO

Bater os ovos com o açúcar, a canela, o limão, a manteiga, e a farinha de minho e de trigo. Mexer bem até a massa ficar ligada e macia. Colocar a massa num saco de pasteleiro, com a abertura em forma de estrela e de seguida

colocar a massa já com a forma de estrela em tabuleiro untado e polvilhado com farinha. De seguida levar ao forno a cozer. Depois de cozidos, deixar arrefecer e servir.



## DOCE BRANCO

*Alegre, bailador e cantadeiro, o povo Minhoto celebra a vida com uma alegria muito própria, que culmina na exuberância explosiva das romarias do Minho, num caleidoscópio de santos populares, penitências e promessas, gigantones e cabeçudos, concertinas e bombos, cantares ao desafio e claro os arraiais, as tasquinhas de «comes e bebes», e as barraquinhas dos doces de romaria.*

### INGREDIENTES

- 500 g de farinha
- 500 g de açúcar
- 2 ovos inteiros
- 6 gemas de ovos
- Manteiga

### MODO DE PREPARAÇÃO

Bater muito bem o açúcar, a manteiga, as gemas de ovos e os ovos inteiros. Juntar aos poucos a farinha peneirada, até a massa ficar grossa. Moldar a massa em bolos redondos e achatados e levar ao forno a cozer em lume brando num tabuleiro untado e polvilhado

com farinha. Entretanto, fazer uma calda de açúcar e água até atingir o ponto de pasta. Pintar os doces com esta calda, que quando arrefece fica branca e confere aos doces o seu aspeto característico.



## ◊ LEITE CREME

*E para que a boca não fique igual à de lacaio, sem a doçura fidalga de uma sobremesa, aí chega o leite creme bem queimado...*

*Mais ou menos enriquecido com ovos, o leite creme está presente em todas as casas minhotas, e pode dizer-se que cada família tem a «sua» receita própria.*

### INGREDIENTES

- 300 g de açúcar
- 75 g de farinha
- 1 litro de leite
- 12 gemas de ovos
- Casca de meio limão

### MODO DE PREPARAÇÃO

Misturar a farinha com o leite sem deixar criar grumos. Bater bem as gemas com o açúcar e a casca de limão, até ficarem esbranquiçadas. Juntar a farinha e levar ao lume até levantar fervura, mexendo sempre para não permitir que o doce se

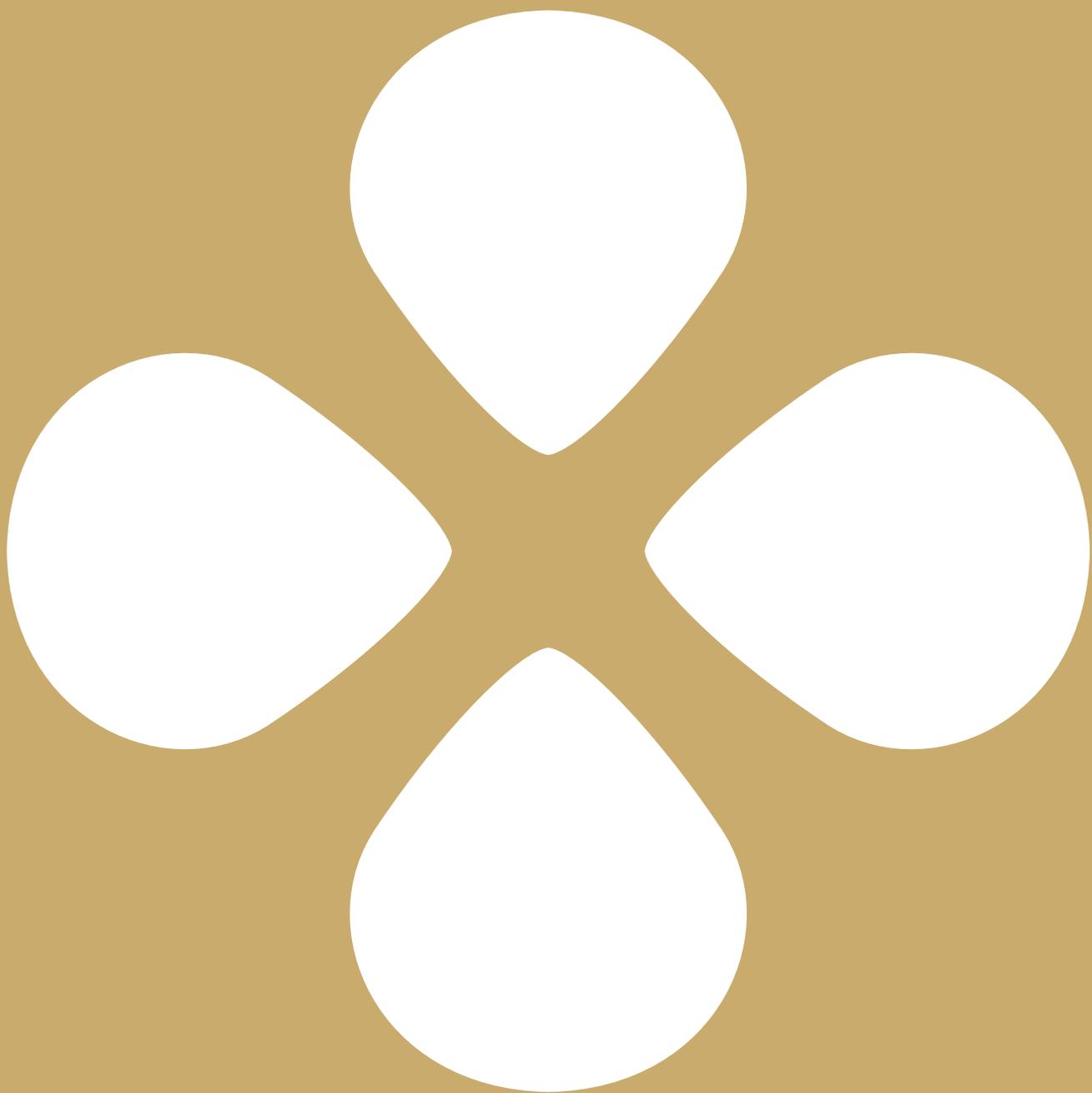
agarre às paredes do tacho. Retirar do lume e colocar em travessa funda. Para queimar o leite creme polvilhar com açúcar toda a superfície e de seguida queimar com o ferro bem quente.

Pode também servir decorado com canela.

### NOTA

Receita do Convento de S. Bento de Monção.





## A INFLUÊNCIA DAS ORDENS RELIGIOSAS NA GASTRONOMIA

A cozinha refletiu, ao longo da história, os anseios dos gostos e sabores de um povo e, ao mesmo tempo, regulou-se, quase sempre, de acordo com as potencialidades da região, seus costumes, formas de viver e, até, da sua religiosidade. Todas as religiões do mundo com as suas crenças, as suas normas têm a sua seleção e as suas receitas próprias, merecendo certa relevância em determinados dias, datas respeitadas e com ingredientes carregados de uma simbologia própria, sendo essas comidas preparadas conforme a ocasião, a data e o momento festivo. Há, ainda hoje, em muitas zonas, a preparação de alimentos de acordo com certas tradições da terra e da sua própria religiosidade como, por exemplo, o Pão de Santo António, doces de Páscoa, bolinhos da avó para os Santos (Pombal), filhós, aletria, mexidos, batatas e o bacalhau no Natal com o azeite da região, pão distribuído à população pelo mordomo da Festa da Páscoa (Oleiros, Vila Verde), ovos tingidos com casca de cebola, pastéis de Santa Clara ou clarinhas, doce do céu, toucinho do céu e tantos outros alimentos que se poderiam aqui enumerar.

Cada povo teve sempre a sua própria cozinha “que pode e merece, pelo que a culinária é expressão de postura cultural.” Ao preservar esses costumes, podemos aliar a isso o conhecimento e a situação civilizacional de um povo que, hoje, a globalização tem originado o apagamento desses sabores ancestrais e a sua localização. Neste contexto, tudo o que pudermos fazer para reavivar o requinte do gosto e das regras do saber comer contra os sabores violentos que degradam a nossa saúde, evitando, ainda, o aviltamento de certas boas práticas, é salutar. Precisamos de reencontrar tantas saborosas receitas, riquezas esquecidas, próprias da identidade de um povo que urge reativar.

Diversas Ordens Religiosas encontraram na cozinha um especial carisma evangelizador. Foram também verdadeiros testemunhos na preservação e na degustação de sabores requintados, em interação com o seu *modus vivendi*, aproveitando as riquezas naturais que a terra lhes podia dar e conseqüentemente o desenvolvimento da agricultura, pecuária e outras atividades afins.

Os mosteiros criaram as suas próprias receitas, algumas elaboradas com ovos, ervas que serviam de remédios e alimentos, iguarias alimentares e doces... No decorrer da história, há inúmeros registos do comportamento humano em relação à gastronomia, tendo em vista as técnicas de caça, preservação dos alimentos... O vinho, os licores, espumantes ... também fazem parte dos ícones dos apurados manjares da cozinha dos mosteiros e das suas criações alquimistas. Temos, por exemplo, o licor dos monges beneditinos criado em França, em 1510, em que no seu rótulo possui as

letras D. O. M (*Deo Optimo Maximo* – para Deus, só o melhor e maior), tendo também uma Cruz Cristã. Um monge (Pérignon) beneditino também inventou um método da fabricação do champanhe e outras bebidas, assim como os licores do Mosteiro de Singeverga, em Santo Tirso.

As Ordens Religiosas foram grandes responsáveis pela sobrevivência de certos hábitos alimentares da antiguidade: pão, azeite, leguminosas e vinho, alimentos fulcrais da época romana. Hoje em dia há muitos mosteiros e conventos que preservam tão deliciosas receitas e bebidas...

Os deliciosos pastéis de Belém, com segredos ainda hoje desconhecidos, têm uma certa ligação com o Mosteiro dos Jerónimos. A revolução liberal, iniciada em 1820, fez com que, anos mais tarde, fossem extintas as Ordens Religiosas, tendo sido o Mosteiro dos Jerónimos também encerrado com a expulsão dos seus clérigos e seus colaboradores. Para a sua subsistência, os clérigos começaram a vender uns pastéis, numa dependência de comércio variado de uma refinação de cana-de-açúcar, junto ao mosteiro, sobretudo a turistas, atraídos pela Torre de Belém e do valioso monumento dos Jerónimos e que rapidamente se habituaram aos seus sabores, passando a chamar-se, logo de seguida, “Pastéis de Belém”.

Parabéns pela publicação deste vosso livro que vem no seguimento de tudo o que referi, neste meu texto, na medida em que vai ser mais um canal de comunicação entre o passado e o presente, que evoca saberes ancestrais de grande riqueza gustativa e que podem ajudar ao cultivo mais proveitoso dos nossos campos, valorizando a nossa agricultura e outros setores do nosso maravilhoso património natural.

† **Jorge Ortiga**  
Arcebispo Primaz de Braga

## AGRADECIMENTOS

Para a concretização desta obra, a disponibilidade e o apoio de diversas pessoas e entidades foram fundamentais, pelo que nunca será de mais expressar-lhes um profundo agradecimento:

Ao Sr. Fernando Silva, restante família e equipa do Restaurante Torres em Vila Verde, pelo seu apoio e disponibilidade para a boa execução do trabalho fotográfico realizado, e que incluiu a preparação de numerosas receitas cujas imagens são aqui apresentadas;

Ao Restaurante Camelo em Viana do Castelo, pela disponibilidade demonstrada para a execução das duas receitas solicitadas;

À D. Margarida Araújo, pela cedência da receita dos Fartens;

À Dra. Anabela Ramos pela receita das Viuvinhas de Braga;

À Doçaria S. Vicente em Braga pela confeção e oferta dos seguintes doces: Fartens, Foguetes de Amarante, Barrigas de Freira, Viuvinhas de Braga, Doce Branco, Castanhas de Ovos e Fidalguinhos;

À Pastelaria Colonial em Barcelos pela cedência da receita, confeção e oferta das Queijadinhas de Barcelos e confeção do Folar do Minho;

À Pastelaria da Vila em Vila Verde pela confeção e oferta das Castanhas de Ovos e Folar do Minho;

À Quinta dos Fumeiros em Ponte de Lima pela oferta da Chouriça de Verde;

À D. Augusta Silva e filha Isaura pela cedência de peças de família;

Ao Sr. Fernando da Mota Alves pela cedência de peças da sua coleção privada;

À Sra. Maria Belchior Mota Alves pela cedência de peças da sua coleção privada;

À Sra. Sandra Jácome pela cedência de peças pessoais e de família;

À D. Armanda Rodrigues pela cedência de peças de família;

Ao Talho de Lanhelas pela oferta da solha seca;

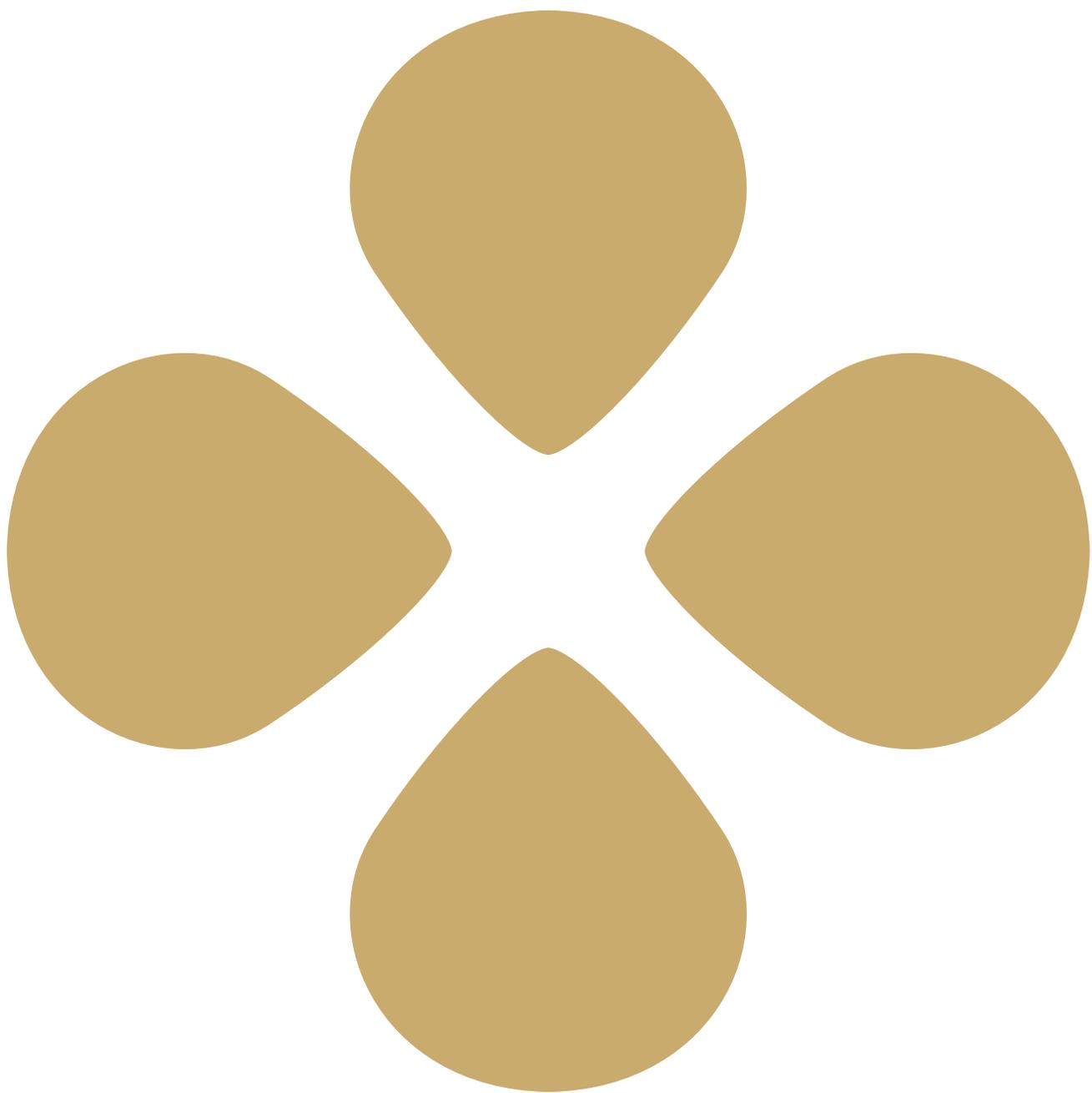
Ao Arquiteto Hugo Carvalho pela oferta da lampreia seca;

Ao Sr. Dr. Salvador António de Sousa pela revisão dos textos;

À Sra. D. Libânia Vieira da Silva pela oferta da Broa de Milho, Bolo de entre lenha e do Bolo de Pão de Milho com Carne;

À EPATV – Escola Profissional Amar Terra Verde – pela confeção de algumas receitas.

A todos os que apoiaram e ajudaram a concretizar este projeto,  
o nosso sincero agradecimento!



## BIBLIOGRAFIA

- Brito, J.P. (coord.); 1996. O voo do arado. Ed. Museu Nacional de Etnologia, Instituto Português dos Museus. Lisboa;
- Camara, F.; 2013. Os mistérios do Abade de Priscos. Ed. A Esfera dos Livros. 2ª ed.;
- Carneiro, L. (direção técnica); 2001. Culinarium 1 – A magia dos sabores. Ed. Instituto Culinário FIMA;
- Candeias, M.G.; 2014. Arroz de Sarrabulho de Ponte de Lima – Contributo para a sua caracterização físico – química e sensorial. Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em Qualidade e Segurança Alimentar. Bragança;
- Ermida, H.; 2009. Cozinha do Minho. Ed. Everest Editora;
- Ermida, H., Gracio, M.H., Lima, Z.; 2014. Cozinha Portuguesa. Ed. Everest Editora;
- Leitão; 2011. A evolução da paisagem rural do norte de Portugal. Caso de Estudo: Concelho de Baião. Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em Arquitectura Paisagista. Instituto Superior de Agronomia. Lisboa;
- Loureiro, H. ; S/ data. Carta Gastronómica de Portugal – Região Norte. Associação Portuguesa de Hotelaria, Restauração e Turismo. Disponível em [http://www.aphort.com/nm\\_quemsomos.php?id=97&m\\_flash=1](http://www.aphort.com/nm_quemsomos.php?id=97&m_flash=1); consultada em 2014;
- Maia, C. Bento da; 1995. Tratado completo de cozinha e copa. Ed. Publicações D. Quixote, 2ª ed.;
- Modesto, M.L.C.; 1982. Cozinha Tradicional Portuguesa. Ed. Editorial Verbo, 2ª ed.
- Modesto, M.L.; Praça, A.; 1999. Festas e comeres do povo Português. Ed. Editorial Verbo; Vol I e Vol II; Museu Regional de Paredes de Coura; s/ data. Disponível em [http://www.cm-paredes-coura.pt/portal/page/paredesdecoura/portal\\_municipal/Cultura/Museu/MuseuPCR.pdf](http://www.cm-paredes-coura.pt/portal/page/paredesdecoura/portal_municipal/Cultura/Museu/MuseuPCR.pdf); consultada em 2014;
- Olleboma, A. M. de Oliveira Bello; 1936. Culinária Portuguesa. Reedição de 2012, Editorial Presença; Porto e Norte; 2014. Fins de Semana Gastronómicos, VI Edição;
- Ramos, A.; 2014. Os doces no tempo monástico do Mosteiro de Tibães in I jornadas sobre doçaria conventual, Braga. Disponível em: <https://meocloud.pt/link/9c1b8fdb-d8e2-4a5b-8edf-958df8ebbec9/Anabela%20Ramos.pdf>;
- Ramos, A., Claro, S.; 2012. Alimentar o corpo, saciar a alma: ritmos alimentares dos monges de Tibães, séc. XVII. Porto: Afrontamento; DRCN, 2012, p.104, 105, 218, 223, 224;
- Ribeiro, Aquilino; 1957. A Casa Grande de Romarigães. Reedição de 2007 da Bertrand Editora;
- Ribeiro, O.; 1945. Portugal, o Mediterrâneo e o Atlântico. Ed. Coimbra Editores. Coimbra;
- Ribeiro, O.; 1991. Opúsculos Geográficos, Volume IV - O Mundo Rural. Ed. Fundação Calouste Gulbenkian. Lisboa;
- Ribeiro, V.A.; 2010. Caracterização e Valorização da Doçaria Conventual: o caso das "Tortas de Guimarães". Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em Qualidade e Segurança Alimentar. Bragança;

- Sampaio, F. (coordenador); 2001. XII Congresso de Gastronomia do Minho, I International Congress. Ed. Região de Turismo Alto Minho;
- Sampaio, F. (coordenador); 2003. XIV Congresso de Gastronomia do Minho, II Interantional Congress, III Congresso Luso-Galaico. Ed. Região de Turismo Alto Minho;
- Sampaio, F. (coordenador); 2005. XVI Congresso de Gastronomia do Minho, IV Congresso Luso-Galaico. Ed. Confraria dos Gastrónomos do Minho;
- Sampaio, F. (coordenador); 2007. XVII Congresso de Gastronomia do Minho, IV Congresso Luso-Galaico, I Congresso de Turismo e Comunicação Social. Ed. Confraria dos Gastrónomos do Minho;
- Saramago, A.; 2000. Cozinha do Minho. Enquadramento histórico e receitas. Ed. Assirio e Alvim ed. 606;
- Vale, A. P.; Oliveira, E.; Candeias, G.; Afonso, I.M.; Lopes, J.C.; Vieira e Brito, N.; 2014. Cordeiro à Moda de Monção - Especialidade Tradicional Garantida. Ed. Instituto Politécnico de Viana do Castelo;
- Valente, M. O. Cortes; 2001. Cozinha de Portugal – Entre Douro e Minho; Ed. Temas e Debates Atividades Editoriais; 3ª ed.;
- Valente, M. O. Cortes; s/ data. Cozinha Regional Portuguesa. Ed. Jornal de Notícias;
- Varela, J. A. dos Santos; s/ data. Estruturas da propriedade e culturas regionais. Disponível em [http://www.oi.acidi.gov.pt/docs/Col\\_Percursos\\_Intercultura/1\\_PI\\_Cap4.pdf](http://www.oi.acidi.gov.pt/docs/Col_Percursos_Intercultura/1_PI_Cap4.pdf); acesso em Março 2014;
- Vieira e Brito, A.N.; Vale, A.P.; 2011. Sarrabulho à Moda de Ponte de Lima: Gastronomia da Tradição. Ed. Câmara Municipal Ponte de Lima.

Edição

---



Com a colaboração de

---



**GOVERNO DE  
PORTUGAL**

---

**SECRETÁRIO DE ESTADO  
DA ALIMENTAÇÃO  
E DA INVESTIGAÇÃO AGROALIMENTAR**

Com o apoio

---



**CA**

**Crédito Agrícola  
Vila Verde e Terras de Bouro**

