

outubro

**Em outubro sê prudente:
guarda pão, guarda semente.**

provérbio popular



A gastronomia de Baião é tão especial que até há quem diga que Eça de Queiroz se apaixonou tanto pela paisagem desta terra como pelos sabores da sua cozinha tradicional quando escreveu “A Cidades e as Serras”. Obrigatório em dias de festa, casamentos, batizados e aniversários é o Anho Assado com Arroz do Forno. O fumeiro tradicional tem características únicas e, tal como o anho assado, dá origem a um festival que todos os anos atrai milhares de visitantes à Vila de Baião. É claro que a posta de vitela arouquesa, raça autóctone, constitui uma especialidade a não esquecer pelos apreciadores. E que dizer do mais famoso doce, sempre presente em todas as romarias do Norte de Portugal? É o Biscoito da Teixeira, é claro. Mas tem de ser genuíno! Por fim, de que valeriam todas es-

sas iguarias se não fossem acompanhadas pelo tal vinho que também é único desta terra e que “entra mais na alma do que qualquer poema ou livro santo”? Um vinho da casta Avesso, que diversos produtores cultivam como uma verdadeira arte, numa região onde até já começaram a dar provas de excelência os espumantes naturais.

Pastelão de Ovos com Salpicão

Ingredientes: 6 ovos, 8 fatias de salpicão tradicional.
Preparação: Coloque as rodelas de salpicão a fritar na frigideira antiaderente com o azeite pré aquecido até ficarem alouradas. Bata os ovos com a salsa e junte o preparado às rodelas de salpicão. Com uma espátula solte as bordas do pastelão da frigideira enquanto frita e depois vire-o para dourar o outro lado.

Arroz de Favas com Frango Alourado

Ingredientes: Água, cebola, alhos, azeite, favas, louro, sal, pimenta, arroz e frango.
Preparação: Picar a cebola e os alhos para um tacho, juntar azeite e levar ao lume. Quando começar a lousar, juntar as favas e o molho de carne assada. Tapar e deixar cozer 5 minutos. Regar com água (3 vezes o volume do arroz) e introduzir as folhas de louro e deixar levantar fervura. Temperar com sal e pimenta e juntar o arroz previamente lavado. Deixar cozer.

Creme de Água

Ingredientes: 1 litro + 7,5 dl de água, 12 gemas, 200 gr. de farinha, 400 gr. de açúcar, 1 pauzinho de canela, 1 pedacinho de casca de limão.
Preparação: Leve um litro de água a ferver com o pauzinho de canela e a

casca de limão. Deixe ferver por uns breves minutos e deixe repousar durante uns dez minutos. Entretanto, bata as gemas com o açúcar e a farinha. Junte os 7,5 dl de água restantes (esta deve estar a uma temperatura tépida). Mexa bem. Coe a água fervente e junte à mistura de gemas, mexendo sempre. Leve o preparado de gemas a lume brando e, sem parar de mexer, deixe espessar. Retire do lume, coe por um passador de rede fina e distribua o creme por taças individuais. Deixe arrefecer. Mantenha no frigorífico até ao momento de servir. Nessa altura, polvilhe de açúcar e queime com um margarico de cozinha ou ferro em brasa.

Animação

Visita gratuita ao Mosteiro de Santo André de Ancede (sábado dia 5 de outubro, 2024, das 10h30 às 13h00 (última entrada para visita às 12h00, 14h15 às 17h30 - última entrada para visita às 16h45).
Entrada gratuita no núcleo museológico da Fundação Eça de Queiroz (sábado dia 5 de outubro 2024, visita das 15h30 a quem mencionar a adesão à iniciativa).



BAIÃO
4, 5 e 6 OUT.
www.visitbaiao.pt



Chegou à "Terra de Culinária", onde "cá se fazem, cá se comem". Oliveira de Azeméis é conhecida pelos seus sabores e que melhor porta de entrada do que as suas iguarias? À mesa contamos a sua história, terra de cultivo e atividade produtiva. Começamos pelo pão de Ul, passamos pelo arroz, provamos as papas de São Miguel e detemo-nos no prato que marca a diferença: o arroz de ossos de suã. Para terminar da melhor forma, temos a regueifa de Ul, os beijinhos, os zamaçoís, as rabanadas e os corações dos namorados. Bom apetite!

Tosta "Sabores de Azeméis"

Ingredientes: Pão de Ul.

Preparação: Nesta receita a imaginação é o petisco do dia. O pão de Ul é a base do petisco "Sabores de Azeméis", o qual pode ser confeccionado como tostas, migas, croûtons entre muitas outras opções. A surpresa vai ser saborosamente agradável.

Arroz de Ossos da Suã

Ingredientes: Ossos de suã, arroz carolino, sal, cebola, azeite, banha, vinho branco, alho, salsa, pimenta, couve branca ou galega.

Preparação: Coloque os ossos de suã em sal durante alguns dias. Parta-os em parte pequenas e passe por água para tirar o excesso de sal. Coza os ossos com bastante água e reserve. Refogue a cebola e alhos em banha e azeite, dê-lhe uma frescura com vinho branco, acrescente uma pitada de pi-

menta, sal e salsa. Adicione a água da cozedura dos ossos e coloque o arroz carolino a cozer, mexendo de vez em quando. Enriqueça o prato com couve branca ou galega. Sirva o arroz numa travessa e disponha os ossos à volta do mesmo.

Rabanadas de Pão de Ul (vinho ou leite)

Ingredientes: Pão de Ul, leite ou vinho, açúcar, casca de limão, gemas de ovo, óleo, canela.

Preparação: Num tacho, leve ao lume vinho ou leite, açúcar, casca de limão e deixe ferver. Corte o pão de Ul (com alguns dias) em fatias e num recipiente bata gemas de ovo e reserve. Molhe as fatias de pão no preparado acabado de ferver e de seguida nas gemas de ovo. Numa frigideira com óleo quente frite as fatias, disponha-as em camadas numa travessa, salpicando-as

**OLIVEIRA
DE AZEMÉIS**

4, 5 e 6 OUT.

www.cm-oaz.pt

com canela e açúcar. Faça uma calda de açúcar para acompanhar.

Animação

Aproveitem para visitar de forma gratuita os seguintes espaços: Casa-Museu Regional de Oliveira de Azeméis, a Casa-Museu e Biblioteca Ferreira de Castro, Museu Regional de Cucujães, Núcleo Museológico do Moinho e do Pão, Santuário Nossa Senhora de La Salette, Berço Vidreiro.



Peso da Régua oferece uma experiência única de comunhão entre a paisagem e o Rio Douro, porta de entrada num território Património da Humanidade. Sugerimos Tripas com arroz branco, acompanhadas por um vinho branco ou um tinto, finalizando com leite-creme.

Tripas

Ingredientes: Tripas, chouriça, orelheira, salpicão, toucinho, frango, mão de vitela, feijão, cebola, banha, cenoura, arroz, sal, limão, pimenta preta, louro e salsa

Preparação: Lave as tripas muito bem, esfregue com sal e limão e coza em água e sal. Limpe a mão de vitela e coza-a. A parte coza a chouriça, a orelheira, o salpicão, o toucinho e o frango. Coza o feijão já demolhado com uma cebola aos gomos. Faça um refogado com banha e junte todas as carnes, incluindo tripas, cortadas em pedaços pequenos e a cenoura partida às rodelas. Deixe apurar e introduza o feijão. Tempere com sal, pimenta preta, o louro e a salsa. Deixe apurar. Sirva acompanhado com arroz branco.

Leite-creme

Ingredientes: leite, casca de limão, pau de canela, açúcar, farinha, ovos.

Preparação: Ferva o leite com a casca de limão e o pau de canela. Num tacho, misture o açúcar e a farinha e adicione pouco a pouco o leite fervido até envolver toda a mistura que, mexendo sempre, deverá voltar ao lume para ferver até engrossar. Adicione, pouco a pouco as gemas batidas ao creme, e leve-o de novo ao lume, apenas 2 minutos para cozer as gemas, sem nunca deixar de bater. Coloque o leite-creme numa travessa e, depois de arrefecido, espalhe por cima um pouco de açúcar queime-o com uma pá própria.

Animação

Animação de rua.

**PESO DA
RÉGUA**

4, 5 e 6 OUT.

www.cm-pesoregua.pt



Moimenta da Beira, auzada na sua herança gastronómica, é conhecida pela diversidade de ementas que compõem a nossa gastronomia. Os sabores e saberes tradicionais permanecem na nossa região e em cada prato como vínculo entre a vida do Homem e a labuta a que o cultivo das terras obriga. Foi através da singular riqueza do seu vocabulário que Aquilino Ribeiro, oriundo de uma forte identidade cultural, ilustra a nossa intensidade territorial demonstrando um conhecimento profundo da região, e como um bom beirão, o escritor é devoto das iguarias regionais em que a presença do vinho é uma constante. A cozinha tradicional Moimentense assume várias facetas conforme as épocas festivas, os usos, os costumes e as colheitas, qual deles o mais opulento em sabedoria popular. Visite-nos e desfrute de todas as iguarias que temos para lhe apresentar.

"Fidalguia sem comedoria é como gaita que não assobia" Aquilino Ribeiro in Terras do Demo

Tábua Produtos Regionais – Queijos e Enchidos

Ingredientes: queijos variados de cabra/vaca, enchidos regionais.
Preparação: Fatiar todos os produtos e dispor numa tábua de servir.

Arroz de Salpicão

Ingredientes: cebola q.b, 2 dentes de alho, azeite q.b, louro, vinho branco, 1 caldo de carne, arroz q.b., salpicão em fatias, feijão vermelho previamente cozido e polpa de tomate (opcional).
Preparação: Pique a cebola, os alhos, junte o azeite, o tomate e a folha de louro e deixe refogar. Adicione a água, o vinho, o arroz, o caldo de carne e 10 fatias de salpicão. Depois, adicione o feijão 5 minutos antes do fim. Retire,

deite o arroz na travessa e misture com um garfo. Enfeite com 4 fatias de salpicão que sobraram.

Tarte de Maçã

Ingredientes: Massa - 1 colher de fermento, 1 ovo, 125 gr de farinha, 75 gr de margarina, 50 gr de açúcar, raspa de limão (q.b). creme: 75 gr de açúcar, 2,5 dl de leite, 30 gr de farinha, 1 casca de limão, 1 ovo, canela (q.b), cobertura: maçã cortada em meia-lua, canela (q.b).
Preparação: Prepare a massa da tarte. Deite a farinha numa tigela e faça um buraco no meio, onde deite a margarina e o açúcar, e amasse bem. Junte o ovo e a raspa de limão, amassando bem até ao fim. Forme uma bola e reserve. Preparação do creme: Ferva o leite com a casca de limão. Misture a farinha com açúcar e junte os ovos; mexa bem e junte

aos poucos o leite fervido. Leve ao lume, mexendo sempre até ferver e adicione um pouco de canela. Estenda a massa com o rolo numa superfície lisa polvilhada com farinha. Forre a tarteira com a massa e, em seguida, deite o creme. Disponha a maçã, previamente cortada, em cima do creme, em camadas regulares. Leve a cozer em forno médio (aproximadamente 30 a 40 minutos). Depois de cozida, retire a tarte do forno e polvilhe com canela. Deixe arrefecer antes de servir.

Animação

O Município de Moimenta da Beira, irá promover durante do mês de outubro o evento "Moimenta com Sabor". O mês Enogastronómico, decorrerá durante todos os fins-de-semana, onde poderá degustar as iguarias da nossa região adaptada à nova gastronomia e à inovação do receituário Aquiliano. Todas as receitas serão desenvolvidas por chefs de cozinha convidados, estimulando a qualidade dos produtos típicos da região e proporcionando verdadeiras viagens ao passado.



**MOIMENTA
DA BEIRA**

18, 19 e 20 OUT.
www.cm-moimenta.pt