

setembro

**Se em setembro a cigarra cantar,
não compres trigo para guardar.**

provérbio popular



À semelhança do que se vai verificando um pouco por todo o país, o bacalhau sempre marcou presença nas mesas das famílias trofenses. O seu consumo estava associado, por um lado, a motivações de natureza religiosa e por outro a reflexos da própria atividade económica da região, dada a proximidade geográfica com o mar e com importantes portos marítimos. Não obstante tais considerandos, a sua conotação sofreu uma metamorfose interessante ao longo dos tempos ... de contextos de abstinência e realidades francamente precárias, assumiu-se como um alimento exaltado e sofisticado, presença irrefutável nos dias de festa mais importantes. Poderá assim dizer-se que a fusão e absorção de todos estes fatores e inspirações terá sido determinante na influência que o bacalhau foi assumindo na gastronomia trofense.

Encontrará, com facilidade, saborosas sugestões e derivações, nos vários restaurantes do concelho, deste que é, com certeza, o alimento mais nos singulariza. No domínio da doçaria, pode dizer-se que a Trofa também terá sofrido uma grande influência das receitas conventuais guardadas e perpetradas nas congregações religiosas da região. Como refere Maria Manuel Batista (2011), a doçaria conventual terá sido a "mãe" da doçaria popular, regional e até caseira. Numa das suas derivações, a história remete-nos, em especial nos dias festivos, para o pudim de ovos.

Rojões

Ingredientes: 800 gr carne da pá do porco, 1 cebola, vinho branco q.b., alhos q.b., louro q.b., pimenta q.b., cominhos q.b., sal q.b., banha de porco q.b.

Modo de preparação: Prepara-se uma marinada com alhos picados, cebola, pimenta, vinho branco, cominhos, louro e sal. Corta-se a carne em pedaços não muito grandes (quadrados médios), envolvem-se os pedaços de carne nesta marinada e deixa-se repousar umas horas. Deita-se a banha num tacho e fritam-se os pedaços de carne, em lume brando. Serve-se numa púcara de barro.

Bacalhau à Narcisa

Ingredientes: 4 postas bacalhau demolhado, 650 g batatas, 2 dl azeite, 2 cebolas grandes, 2 folhas de louro, 2 cravinhos, q.b. sal.

Modo de Preparação: Descasque as batatas e as cebolas e corte-as às rodelas. Escalde o bacalhau em água a ferver durante 5 minutos, escorra-o e seque-o num pano. Frite-o no azeite. Dê uma fritura às batatas e cebolas

no mesmo azeite. Junte ao azeite da fritura o louro partido aos bocadinhos misturado com o colorau e os cravinhos inteiros. Leve ao lume a ferver por 5 minutos. Numa travessa, coloque o bacalhau no centro, sobre este a cebolada e à volta as batatas. Regue com o molho e sirva.

Pudim de Ovos

Ingredientes: 11 gemas, 1 ovo completo, 12 colheres de sopa de açúcar, 3 colheres de sopa de amido de milho, 1/2 litro de leite, 1 cálice de Vinho do Porto, caramelo q.b.

Modo de preparação: Bater bem as gemas, o ovo e o açúcar. Diluir amido de milho no leite e acrescentar-lhes o Vinho do Porto. Juntar esta mistura no creme de ovos e mexer bem. Deitar o preparado na forma de pudim, previamente untada com o caramelo. Cozer em banho-maria durante 1 hora.

Animação

Consultar programa alusivo ao evento "Domingar" em www.mun-trofa.pt ou www.facebook.com/cmtrofa, a divulgar oportunamente.



TROFA
6, 7 e 8 SET.
www.mun-trofa.pt



Castelo de Paiva é um Município rico em gastronomia, tradição e cultura. Os caminhos dos sabores por Terras de Payva conduzem-nos, algumas vezes no ano, a Romarias de raízes ancestrais, que atraem visitantes em grande número: o São Domingos, a Senhora das Amoras e a Santa Eufémia. Aqui, restaurantes improvisados no recinto festivo, enquadrados por soberbas paisagens, servem o tradicional Bife à Romaria, que se faz acompanhar pelo excelente Vinho Verde de Paiva e por doces tentações a que não se resiste!

Fumeiro Tradicional

ingredientes: presunto, salpicão, vários tipos de enchidos etc.
Preparação: o fumeiro tradicional é uma forma de conservar as carnes salgadas, que foi passando de geração em geração, perdurando até aos nossos dias. O nosso fumeiro é muito procurado pela sua qualidade e sabor característico, mantendo ainda tradição.

Bife à Romaria

Ingredientes: bife (bem atinho), azeite, cebola, batatas, sal, piri-piri (opcional).
Preparação: temperam-se os bifes (que devem ser grossos e tenros) com sal e vão a fritar em azeite. Corta-se a cebola às rodelas e vai a fritar no molho, de fritar os bifes, (para fazer a cebolada). Quando a cebola estiver dourada deita-se meio copo de vinho tinto, deixa-se apurar um pouco e tempera-se com sal e piri-piri a gosto. Entretanto fritam-se as batatas aos palitos. Dispor os bifes numa travessa com as batatas fritas á volta e cobre-se com cebolada. Acompanha com Vinho Verde de Castelo de Paiva.

CASTELO DE PAIVA

13, 14 e 15 SET.
www.cm-castelo-paiva.pt

Rabanadas à moda de Paiva

Ingredientes: pão (cacete), água, limão, canela, açúcar, ovos.
Preparação: numa panela coloca-se água, uma casca de limão, um pau de canela, açúcar e leva-se ao fogão até ferver. Corta-se o pão (cacete) em fatias largas. De seguida retiráramos a calda do fogão e coloca-se num recipiente e deixamos arrefecer por uns minutos. Batemos os ovos inteiros noutro recipiente. Depois passamos as fatias de pão na calda deixando demolhar bem o pão, passamos no ovo e levamos a fritar em óleo que já deve estar bem quente. Depois de fritas as rabanadas, colocam-se numa cama de guardanapos para deixar escorrer bem o restante óleo. No final adicionamos num recipiente açúcar e canela, misturamos bem e polvilhamos as rabanadas com essa mistura.

Animação

Consultar o programa completo em www.cm-castelo-paiva.pt





Neste desafio da Porto e Norte, sugerimos-lhe uma escapada à "quadrícula" para apreciar a diversidade de pratos com sabores e aromas deliciosos. Espinho eleger o Arroz de Robalo como tema de prato principal, elaborado com arte, sabedoria e mestria, nos Restaurantes locais. Comece esta rota gastronómica com o famoso Camarão de Espinho e termine com um Leite-Creme, servidos no ambiente acolhedor dos Restaurantes participantes, que se distinguem pela qualidade da confeção, do atendimento e das instalações.

Depois de experimentar a gastronomia local, não perca a oportunidade de visitar a cidade. Usufrua das condições especiais nos nossos Empreendimentos Turísticos, aproveite e fique na cidade até segunda-feira para conhecer o maior mercado tradicional de Portugal, a famosa Feira de Espinho.

Camarão de Espinho

Ingredientes: camarão de Espinho, água (de preferência do mar), sal (se confecionado sem água do mar), piri-piri.

Preparação: limpe os camarões dos restos de algas. Ponha uma panela de água ao lume com sal marinho ou água do mar e piri-piri (conforme o gosto). Quando ferver, introduza os camarões e, assim que retomar a fervura (mantenha 2 minutos) e retire do lume e deixe arrefecer por completo ou de preferência arrefeça em água, sal e piri-piri. Pode servir de seguida.

Arroz de Robalo

Ingredientes: robalo fresco, cebola, gambas, arroz carolino, cebola picada, azeite, tomate pelado, sal, alho, louro, coentros frescos.

Preparação: Comece por levar ao lume um tacho com água, sal, a folha de

louro e o dente de alho e deixe ferver. Quando começar a ferver coloque os peixes (cortados às postas com cabeça e espinhas se não optar por caldo de peixe) e coza-os por uns 10 minutos após levantar fervura ou até verificar que o peixe está cozido. Quando o peixe estiver cozido retire-o e reserve-o. Passe o caldo por um coador e reserve. Num tacho faça um estrugido com o azeite e a cebola até que esta esteja bringida (transparente). Junte o arroz e o tomate aos pedaços e deixe levantar fervura. Por fim junte o caldo onde cozeu o peixe, retifique temperos, e deixe levantar fervura, após o qual deve deixar em lume brando. Vá acrescentando o caldo para que fique malandrinho. Enquanto o arroz coze lasque o peixe. Descasque as gambas e após o arroz estar pronto, junte o peixe e as gambas, envolva, junte os coentros frescos finamente picados e tape o tacho. Sirva.

Leite Creme

Ingredientes: 1 litro de leite, 7 colheres (sopa) de açúcar, 5 gemas, 4 colheres (sobremesa) Maizena, 1 pau canela, 1 casca de lima.

Preparação: levar o leite a ferver com o pau de canela e a casca do limão. Bater ligeiramente o açúcar com as gemas e a Maizena. Quando o leite ferver, retirar a canela e o limão, e juntar lentamente à mistura de ovos, mexendo sempre. Colocar a mistura novamente no tacho onde se ferveu o leite e passar com a varinha (se necessário) para desfazer eventuais grumos da Maizena. Deixar no lume brando até engrossar, sem parar de mexer. Colocar numa travessa e polvilhar com canela ou queimar. Para queimar basta polvilhar com açúcar e queimar com ferro próprio.

Animação

Workshop dinamizado pela Confraria da Caldeirada de Peixe e do Camarão de Espinho junto à Praia dos Pescadores. Momentos de animação nos restaurantes aderentes. Visitas guiadas ao Museu Municipal – Exposição da xávega e antiga conserveira Brandão Gomes (agendamento prévio na Loja Interativa de Turismo); Visitas ao atelier do artesão Herculano Alves - barcos da xávega (agendamento prévio na Loja Interativa de Turismo). Animação inerente às comemorações do Dia Mundial do Turismo (dia 27) a definir.



ESPINHO

27, 28 e 29 SET.

www.portal.cm-espinho.pt