

dezembro



**Dezembro quer lenha na lareira
e vinho a andar na cafeteira.**

provérbio popular



Desde as suas origens até à contemporaneidade, Paços de Ferreira e as suas gentes sempre valorizaram a gastronomia e a arte de bem receber. Rica e variada, a gastronomia de Paços de Ferreira contempla um vasto manancial de pratos tradicionais da região em que se insere. Da memória coletiva dos pacenses, fazem parte pratos tão diversos como o succulento Cabrito ou Anho Assado, acompanhado com o tradicional arroz de forno, o Cozido à Portuguesa ou os Rojões. Desta rica ementa, destaca-se o Capão à Freamunde, expoente do saber fazer local, acompanhado com batata assada e grelos. A preparação do Capão, cujas origens remontam à Roma Antiga, envolve um meticuloso processo que antecede a sua própria confeção, de modo a garantir um sabor autêntico. O Processo de Certificação do Capão

como Indicação Geográfica Protegida (IGP), concluído em Janeiro de 2011, veio comprovar a qualidade e excelência deste produto gastronómico. A diversidade e reputação dos chefes que compõe o lote dos Embaixadores do Capão à Freamunde evidencia a sua chegada à alta-cozinha. Prova da excelência do seu sabor, o Capão à Freamunde soma na sua lista de apreciadores vultos da cultura nacional. Apreciado por autores como Gil Vicente e D. Francisco Manuel de Melo, foi apelidado de “Manjar dos Reis” por Eça de Queirós e recomendado ligeiramente flambado com aguardente velha e conduzido à mesa com a pele estaladiça por Camilo Castelo Branco. A Semana Gastronómica, que decorre entre 1 a 13 de Dezembro, e a Feira de Santa Luzia, assinalada a 13 de Dezembro e mais popularmente conhecida como

Feira dos Capões, proporcionam uma excelente oportunidade de degustação deste renomado património gastronómico da região e constituem um fator de desenvolvimento económico local. Não perca a oportunidade de visitar Paços de Ferreira e de deliciar-se com o Capão à Freamunde.

Capão à Freamunde

Ingredientes: capão; vinho branco; sal; limão; alhos; vinho do porto; azeite; pimenta ou piri-piri; cebolas; manteiga ou gordura animal; farófia; salpicão; presunto
Modo de preparação: embriaga-se o capão, com um cálice de vinho do Porto, para que a sua carne se torne mais saborosa. Passada meia hora, mata-se, depena-se, abre-se e lava-se o capão.

Depois coloca-se em água fria com rodelas de limão, durante cerca de

uma hora. Retira-se da água, escorre-se e mergulha-se, durante 24 horas, em “vinha d’alhos” (molho de tempero que combina vinho branco, algumas colheres de azeite, sal, pimenta e vários dentes de alhos esmagados). No dia de o consumir, põe-se ao lume uma caçarola com azeite, gordura de porco e cebolas às rodelas. Quando a cebola estiver estalada, deita-se uma boa colher de sopa de manteiga, meio quartilho (2,5 dl) de vinho branco e Vinho do Porto e tempera-se com sal a gosto. Escorre-se o capão, esfrega-se todo com este molho e recheia-se com “farófia” e um picado feito com os “miúdos” do capão e pedacinhos de salpicão e presunto. Coloca-se na assadeira, de preferência numa pingadeira de Barro, e leva-se ao forno a assar lentamente, picando-o com um garfo de vez em quando, ao mesmo tempo que se rega com o molho da

assadeira. A operação de picar com o garfo deve ser cuidadosa para não ferir a pele, que deve ficar estaladiça e loura.

Animação

Vai realizar-se a XVIII Semana Gastronómica, a Feira de Santa Luzia (Feira dos Capões), o Concurso de Melhor Capão Vivo, e o Concurso Gastronómico de Capão à Freamunde.

PAÇOS DE FERREIRA

8, 9 e 10 DEZ.

www.cm-pacosdeferreira.pt