

**dezembro**

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

provérbio popular



Como toda a gastronomia Duriense, rica e variada, Mesão Frio, não foge à regra. Não fossemos nós, um país de sabores mediterrâneos. O cabrito com arroz e batatas, assados no forno a lenha, adquiriram o lugar de maior relevo na cozinha mesãofriense, que a par com a marrã, refletem a história deste povo e deliciam os seus visitantes.

Para beber, terá à sua escolha excelentes vinhos produzidos em Mesão Frio, brancos e tintos, Douro DOC, Vinhos de Mesa, Vinhos Regionais Durienses e Vinhos do Porto.

#### Marrã

Ingredientes (para 4 pessoas): 750g de carne de porco da barriga com coiro (entremeada ou sovente), 3 colheres de sopa de banha, 1 copo grande de vinho tinto, sal, pimenta.

Preparação: Corta-se a carne em pedaços pequenos deixando o coiro agarrado. Frita-se a carne na banha bem quente e tempera-se com sal e pimenta. Quando a carne estiver bem loira, rega-se com vinho tinto e deixa-se ferver até apurar. Acompanha com batatas cozidas.

**Período sazonal em que este prato é consumido (em meses ou época do ano) - Inverno**

#### Biscoito de Donsumil

Genuíno doce de formato retangular, feito de farinha de trigo, açúcar, água, limão, sal, bicarbonato de sódio e do tradicional segredo transmitido de geração em geração, que nas Feiras, Festas e Romarias do Norte, tem venda assegurada em folhetas equivalentes às dimensões do tabuleiro em

que foi ao forno. O doce de Donsumil é o verdadeiro émulo do biscoito da Teixeira (freguesia do vizinho concelho de Baião), conhecido em todo o País.

Ingredientes: 1 limão, 440g de farinha, 150g de açúcar, 2dl de água, uma colher de café de bicarbonato de sódio, sal.

Preparação: Mistura-se a farinha e o bicarbonato de sódio. Numa tigela coloca-se a água, onde se desfaz o açúcar, a casca de limão ralada e um pouco de sal. Deita-se sobre a farinha que se envolve e se levanta com as mãos, virando sempre para a mesma direção. Quando amassada, formam-se argolas grandes com a ajuda da farinha, em tabuleiros untados previamente com manteiga. Leva-se ao forno médio a cozer.

## MESÃO FRIO

2, 3 e 4 DEZ.

[www.cm-mesaofrio.pt](http://www.cm-mesaofrio.pt)

#### Animação

Feira de Vinhos, Animação/Teatro de Rua e Música Popular  
Noite de Fados  
Caminhada e Passeio Todo o Terreno  
Exposição de Artes Plásticas





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 deliciarse 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.

**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.

**Período sazonal em que este prato é consumido – Outono e Inverno**

#### **Animação**

XVII Semana Gastronómica  
Feira de Santa Luzia  
(Feira dos Capões)  
Concurso de Melhor Capão Vivo  
Concurso Gastronómico de Capão à Freamunde