

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-

tas 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.

Modo de 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

Modo de preparação: Picar a cebola e os alhos para um tacho, juntar azeite e levar ao lume. Quando começar a lourear, 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.

Modo de 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 maçarico de cozinha ou ferro em brasa.

Animação

Visita gratuita ao Mosteiro de Santo André de Ancede (sábado dia 9 de outubro, 2022, das 10h00 às 13h00 (última entrada para visita às 12h00; 14h30 às 17h30 - última entrada para visita às 16h30). Entrada gratuita no núcleo museológico da Fundação Eça de Queiroz (sábado dia 9 de outubro 2022, visita das 15h30 a quem mencionar a adesão à iniciativa).



BAIÃO
6, 7 e 8 OUT.
www.visitbaiao.pt



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.

Modo de 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.

Modo de 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.

**PESO DA
RÉGUA**

6, 7 e 8 OUT.

www.cm-pesoregua.pt

Animação

Animação de Rua.



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 apresen-

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

Tábua Produtos Regionais – Queijo e Enchidos

Ingredientes: Queijos variados de cabra/vaca; Enchidos Regionais
Modo de 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)
Modo de 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 Abóbora

Ingredientes: Para a massa: 1 ovo inteiro, 1 gema, 100g de manteiga, 180g de farinha de trigo com fermento; Recheio: 500g de puré de abóbora cozida, 5 ovos, 150g de açúcar, 1 colher (café) de canela, frutos secos, pau de canela e casca de limão (opcional)
Modo de preparação: Massa: Misturar todos os ingredientes e amassar muito bem até obter uma bola. Depois estique a massa com a ajuda de um rolo e coloque-a na tarteira, previamente untada com manteiga e polvilhada com farinha, pique a massa e reserve. Ligue o forno a 180º e comece a preparar o recheio. A abóbora previamente cozida, com o pau de

canela e com a casca de limão, deverá ser bem escorrida. Depois, junte o açúcar, os ovos, a canela e envolva bem. Deite o preparado na tarteira e leve ao forno cerca de 20min (depende do forno). De seguida, decore a gosto com os frutos secos.

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 Aquilino. 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**

13, 14 e 15 OUT.
www.cm-moimenta.pt





Freixo de Espada à Cinta - terra agraciada pelo abraço dos montes e tocada pelo beijo do Douro - é um território de bem receber, que vai do património à mescla de sabores que a terra e a tradição harmonizam. Assim se cruzam os sabores à mesa, com um brinde à vida.

Sopas de Tomate

Ingredientes: cebola; alho; louro; tomate; sal; água e pão.

Modo de preparação: Pique a cebola e leve a alourar. Enquanto isso, corte os tomates, junte o louro e o alho ao refogado, e de seguida, o tomate. Tempere com sal e deixe refogar mais um pouco. Regue o preparado com água e deixe ferver.

Escorrido de Couve/Nabiça acompanhado por Enchidos

Ingredientes: batatas; couve/nabiça; água; sal; alheira e chouriça.

Modo de preparação: Coloque uma panela de água ao lume, temperada com sal. Enquanto isso, descasque as batatas, lave e coloque dentro da panela, deixando cozinhar por 5 a 10 minutos. Prepare a couve/nabiça, acrescente à panela. Asse a chouriça e a alheira.

Tarte/Bolo de Amêndoa

Ingredientes: Massa: farinha com fermento; açúcar; manteiga; ovos; leite e margarina. Recheio: miolo de amêndoa palitado ou laminado; açúcar; manteiga; leite e sumo de limão. Modo de preparação: Ligue o forno a 180 graus. Unte uma tarteira com margarina e reserve. Prepare a massa: numa tigela bata a manteiga com o açúcar. Junte depois os ovos e a farinha. Por fim, adicione o leite, batendo sempre. Disponha a massa numa tarteira e alise. Leve ao forno durante 15 minutos e reserve. Prepare o recheio: coloque num tacho o açúcar, a manteiga, o leite e o sumo de limão e mexa até tudo ficar dissolvido. Acrescente a amêndoa, leve ao lume e deixe engrossar, mexendo sempre. Deite esta mistura sobre a base já cozida, e leve novamente ao forno até ficar douradinha. Retire do forno e deixe arrefecer.

Animação

A consultar www.cm-freixoespadacinta.pt próximo à data do evento.

**FREIXO DE
ESPADA À CINTA**

20, 21 e 22 OUT.

www.cm-freixoespadacinta.pt





Os frutos da terra, as águas das fontes, as aves de criação, o porco caseiro, o cabrito do rebanho, a caça do monte eram, e são ainda, as principais matérias-primas confeccionadas segundo o saber antigo da cozinheira. O cabrito e a vitela, assados com castanhas da Padrela e batata do Alvão, não podiam faltar na mesa farta dos dias de festa; mas nos mais corriqueiros dias de outono, eram comuns as iguarias à base de cogumelos silvestres, fossem eles estufados, em miscaradas que substituíam a carne e acompanhavam as batatas e o arroz, ou então grelhados diretamente no calor da lareira, com uma pitada de sal e um fio de azeite. Nas sobremesas, os doces à base de castanha (bolo, pudim, torta) ocupam lugar de destaque, bem como o mel de urze e as compotas caseiras (de abóbora, pêra ou figo, muitas vezes com frutos secos).

Miscarada - Cogumelos Silvestres Estufados

Ingredientes: 1 cebola, 1 dl azeite, 1kg de boletos ou miscalros (preferencialmente boletus edulis), sal, louro, alho, salsa qb, 500 gr batatas (preferencialmente batata do alvão), chouriço ou outro tipo de fumeiro (opcional)
Modo de preparação: Descasque as batatas do Alvão e leve a cozer, com uma pitada de sal, louro e 1 alho. Colocar numa panela o azeite, a cebola picada e deixe refogar (pode-se adicionar chouriço ou outro tipo de fumeiro). Acrescentar os cogumelos partidos em pedaços grandes, temperar com sal e louro. Deixe estufar, quando estiver quase pronto acrescente salsa picada. Acompanhe a Miscarada com a batata cozida.

Cabrito à Serrana Assado no Forno

Ingredientes: 500 ml de vinho branco, banha de porco, 20 dentes de alho, 1 folha de louro, colorau, pimenta, salsa, sal, 1 cabrito
Modo de preparação: Limpar a carne do cabrito e escaldar com água à ferver. Fazer uma mistura com a banha, alho picado, o sal, o colorau e a pimenta e temperar o cabrito por dentro e por fora com este preparado. Regar tudo com o vinho branco e deixar a marinar para o dia seguinte. No dia seguinte levar a assar em forno de lenha, num tabuleiro de barro, de preferência em cima de paus de loureiro. Regar, de vez em quando, com vinho branco. Quando o cabrito estiver bem assado, acompanhar com batatas miúdas assadas.

Bolo de Castanhas

Ingredientes: 1 kg de castanhas com casca, 350 g de açúcar, 6 Ovos, 1 colher (chá) de canela em pó, 1 colher (chá) de fermento em pó, margarina para untar, farinha para polvilhar
Modo de preparação: Faça um corte na casca das castanhas, leve-as a cozer num tacho com água e deixe ferver durante 8 minutos. Depois escorra-as, retire-lhes a casca e a pele, leve-as a cozer novamente em água e deixe ferver mais 15 minutos. Depois escorra-as e reduza-as a puré. Ligue o forno a 180°C, barre uma forma com margarina e polvilhe-a com farinha. Deite o açúcar, as gemas e a canela para uma tigela e bata bem até ficar uma mistura fofofa. Adicione depois o fermento, bata mais um pouco, junte de seguida o puré de castanhas e misture bem. À parte, bata as claras em castelo bem

firme e misture-as delicadamente no preparado. Verta na forma e leve ao forno durante cerca de 30 minutos. Verifique a cozedura com um palito, retire, deixe arrefecer um pouco, desenforme e sirva decorado a gosto ou como vê na foto.

Animação

Feira de Produtos de Outono no Mercado Municipal.

**VILA POUCA
DE AGUIAR**

27, 28 e 29 OUT.

www.cm-vpaguiar.pt

