

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, baptizados 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 essas 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

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 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).





Moimenta da Beira, audaz 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 costu-

mes 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

Fumeiros e Queijos da Região com Doce de Abóbora

Ingredientes: Fumeiro variado (alheira, chouriço, farinheira, moiro, morcela, moira, etc.)

Preparação: Os enchidos devem ser grelhados e cortados em rodajas. Enquanto isso, fatie o salpicão e o presunto, sirva-os a gosto. Os Queijos da Região devem ser servidos fatiados acompanhados com o Doce de Abóbora.

Marrã de S. Francisco

Ingredientes: Carne de porco (da barriga e da pá, costela); redanho; fígado; moiro de sangue; alhos; vinho tinto; banha de porco ou azeite; sal q.b.; louro

Preparação: Cortar a carne aos pedaços e temperar com os ingredientes acima mencionados; deixar cerca de 2h para tomar o gosto do tempero;

Numa frigideira colocar a banha de porco ou o azeite e, em lume brando, começar a fritar a carne, fritam-se o redanho, o fígado e o moiro. Depois de tudo frito, retirar a carne e colocar o molho do tempero; assim que o molho comece a engrossar, juntar outra vez a carne, deixar ferver para apurar e está pronto a servir. Sugestão: servir com batata cozida

Período sazonal em que este prato é consumido – Mês de Outubro

Arroz Doce (servido na cesta)

Ingredientes: 1L de leite; 100g de arroz; 250g de açúcar; 250ml de água com sal; 4 gemas; canela para polvilhar

Preparação: Escolha o arroz, sem o lavar e ponha-o a abrir na água com uma pitada de sal. Quando a água tiver evaporado, adicione o leite e leve a cozer. Entretanto, misture as gemas com o açúcar e junte ao arroz cozido, já fora do lume. Este procedi-

mento deixa o arroz-doce com uma textura particularmente cremosa, porém tem de levar novamente o preparado ao lume para cozer as gemas.

Forre um cesto com uma toalha branca de linho e coloque nele o arroz-doce, pode optar também por colocar em pratos individuais ou num recipiente para o efeito.

Enfeite com canela a gosto (tradicionalmente, são desenhados traços, letras, corações).

Animação

O Município de Moimenta da Beira irá promover durante o mês de outubro "A Gastronomia do Demo". Durante todos os Fins-de-Semana, poderá degustar as iguarias da nossa região adaptada à nova

gastronomia e à inovação do receituário Aquiliniano.

A Autarquia irá promover Showcookings desenvolvidos por diversos Chefs de cozinha convidados, que irão enaltecer a gastronomia Aquiliniana, estimulando a qualidade dos produtos típicos da região.

O Município de Moimenta da Beira é arrojado na sua herança gastronómica e detentor de matérias-primas de excelência. É através da gastronomia que proporcionamos verdadeiras viagens ao passado.

Visite-nos!

MOIMENTA DA BEIRA

7, 8 e 9 OUT.

www.cm-moimenta.pt





Foi a situação geográfica de Amarante que condicionou a sua gastronomia. Por um lado, está situada na charneira entre o Minho e Trás-os-Montes. A sua comida comunga assim das características de ambas as províncias. O facto é que, ainda hoje, a cozinha amarantina é baseada em pratos substanciosos, como o cabrito serra-no, a vitela aroquesa e maronesa, as feijoadas, as tripas, o cozido à portuguesa, o bacalhau... Para variar, a delicadeza de umas trutas pescadas nas cachoeiras do Tâmega e o requinte de um fumeiro bem temperado. Ficaram célebres os bacalhaus à Zé da Calçada e à Custódia que, em tempos idos, eram as duas mais importantes casas que disputavam entre si a clientela, procurando apresentar cada qual o melhor bacalhau. (O ba-

calhou à Custódia não dá hoje por esse nome, mas, sob qualquer outra designação, deve corresponder a uma das muitas maneiras de cozinhar o bacalhau ainda presentes na gastronomia de Amarante). Celebre também o arroz de frango, vulgarizado pelas monjas de Santa Clara, advogada das pessoas com dificuldades de fala, a quem eram oferecidas, em pagamento de promessas, inúmeras aves de capoeira. Os ovos desempenham igualmente um papel importante na confeção da doçaria. As gemas para os doces, as claras para a clarificação do próprio vinho... A doçaria nasce conventual, mas as Invasões Francesas, obrigando à retirada das clarissas, precipitam a sua difusão pelas famílias da vila e pelas lojas próximas do rio.

Uma referência especial às pastelarias, que continuam a garantir a amarantinos e sobretudo a viajantes os deliciosos papos de anjo, foguetes, lérias e brisas do Tâmega que rivalizam em fama (diz-se em Amarante) com o convento e a ponte, sem esquecer, num passado não muito longínquo, Alcino dos Reis e a sua confeitaria "Casa das Lérias". O pão tem também a sua especialidade: o pão de Padronelo, de farinha moída nos moinhos do rio e cozido em fornos a lenha de carqueja que supe-rabunda na região. Finalmente o vinho. Estamos numa sub-região do vinho verde. Muita da vinha é de enforcado, conferindo à paisagem agrária amarantina um ar que a aproxima de certas regiões minhotas.

Cogumelos

Cabrito Assado

Desde os caminheiros fatigados de outros tempos aos amantes do bom garfo dos nossos dias, o cabrito assado faz de Amarante um ponto de paragem obrigatório. Os segredos multiplicam-se na preparação deste prato, no entanto, pode revelar-se os ingredientes básicos que o sublimam, nomeadamente alho, louro, salsa, pimentão doce, vinho branco e... o repouso do cabrito até ao dia seguinte.

"Deitado numa cama" de cebola, azeite, sal e alho, acrescentamos, como companhia, as batatas e as partes finas do cabrito (costelas) e corrigimos o molho. Já na reta final, um toque de tostado em todos os ingredientes - conquistado no forno - denuncia que a assadeira está pronta a ir para a mesa.

Período sazonal em que este prato é consumido - todo o ano

Doces conventuais de Amarante - Lérias

Ingredientes: 1 kg de amêndoas, 1 kg de açúcar escuro, 200 g de farinha, 2 dl de água, 500 g de açúcar pilé, farinha quanto baste para polvilhar.

Preparação: "Pelam-se" e ralam-se as amêndoas. Amorna-se a água e

trabalha-se a amêndoa, o açúcar escuro e a farinha com água tédida até se obter uma massa homogénea. Molda-se a massa em rolo com a ajuda de um pouco de farinha e cortam-se às rodelas. Espalham-se as rodelas de massa com a mão e colocam-se num tabuleiro polvilhado com farinha. Levam-se a cozer em forno brando. Leva-se o açúcar pilé ao lume com um copo de água até fazer ponto de espada-na. Passam-se as Lérias por açúcar e secam-se em redes.

Animação

A animação proposta para os Fins-de-semana Gastronómicos insere-se na celebração do centenário do nascimento da escritora Maria Agustina Ferreira Teixeira Bessa-Luís, nascida em Amarante, a 15 de outubro de 1922. Conheça melhor a escritora participando no programa Agustina: "A história é uma ficção controlada", promovido pela Rota do Românico. Neste fim-de-semana, além de Agustina Bessa-Luís, assinalamos também pintor modernista Amadeo de Souza-Cardoso, o escritor saudista Teixeira de Pascoaes e o pintor António Carneiro, em programação cultural dedicada, materializada em exposições disponíveis no Museu Amadeo de Souza-Cardoso e outros espaços culturais do concelho.

AMARANTE

14, 15 e 16 OUT.

www.cm-amarante.pt





Freixo de Espada à Cinta, território que vai para além da História, feito de património de vivências e sabores que a terra dá.

Da eno-gastronomia, rica e variada, homenageiam-se momentos carpe diem, salpicados com a excelência dos produtos endógenos, onde pontificam os vinhos, o fumeiro e o azeite.

Cogumelo Recheado

Ingredientes: Cogumelo Portobello; presunto; castanha; ou, alheira; queijo de cabra; presunto.

Preparação: coza as castanhas e triture. Salteie os pés dos cogumelos em azeite. Temperar com pimenta e sal. Ligue o forno a 180 °C. Misture o miolo da castanha e o presunto ao refogado. Recheie os cogumelos e leve ao forno. Lave os cogumelos e tempere com sal e pimenta. Recheie com alheira e leve ao forno. Retire e sobreponha uma fatia de queijo de cabra. Coloque novamente para gratinar. Decore com presunto.

Secretos de Porco

Secretos de Porco acompanhado por feijoada de cogumelos, ou batata frita, com tomate assado brasa.

Ingredientes: carne de porco; feijão; cogumelos; batata e tomate.

Preparação: grelhar a carne na brasa, salteando-a com Flor de Sal. Coza o feijão em água e sal. Lave os cogumelos e reserve. Num tacho coloque azeite, cebola, alho, folha de louro e deixe refogar. Junte os cogumelos temperando-os com pimenta. Acrescente o feijão ao refogado. Enquanto frita a batata, coloque o tomate a assar na brasa.

Período sazonal em que este prato é consumido – Todo o ano

FREIXO DE ESPADA À CINTA

14, 15 e 16 OUT.

www.cm-freixoespadacinta.pt

Pudim de Castanha

Ingredientes: Castanha; ovos; gemas; canela; açúcar

Preparação: Pudim confeccionado com a mesma base do pudim de ovos, acrescente apenas a castanha moída.

Animação

Consultar em www.cm-freixoespadacinta.pt





A gastronomia Mogadourense assenta em produtos genuínos da terra e na confeção tradicional, oferece uma variedade de sabores onde se destacam: posta, marrã, enchidos de carnes de porco, bulho com cascas, sopas de Xís, cabrito e cordeiro assado, queijos (ovelha e cabra), bolos secos, folares da Páscoa e cogumelos silvestres.

Torrada com Setas de Cardo

Ingredientes para 4 pessoas: 4 fatias de pão caseiro, 300 gr de setas de cardo, azeite, cebola/alho.

Preparação: Refogar as setas em azeite e cebola/alho. Torrar o pão. Servir as torradas com um fio de azeite, com os cogumelos sobrepostos.

Posta à Mogadourense com Boletus

Ingredientes para 4 pessoas: 800 gr de carne de vitela para grelhar, 1 kg de boletus, azeite, sal.

Preparação: Grelhar a vitela temperada com sal. Saltear os boletus com azeite e alho. Servir acompanhada de batatas a "murro".

Requeijão de Cabra com Compotas

Ingredientes: Requeijão de Cabra com Compotas

MOGADOURO

28, 29 e 30 OUT.

www.mogadouro.pt

Animação

Entrada gratuita na Sala Museu de Arqueologia e no Centro Interpretação do Mundo Rural com visitas guiadas.

XIII Semana Gastronómica Micológica.

XXIII Encontro Micológico.





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 confecionadas segundo o saber antigo da cozinha. 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 mísscaros (preferencialmente boletus edulis), sal, louro, alho, salsa q.b., 500 gr batatas (preferencialmente batata do Alvão), chouriço ou outro tipo de fumeiro (opcional).

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, tem-

perar com sal e louro. Deixe estufar, quando estiver quase pronto acrescentar 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.

Preparação: Limpar a carne do cabrito e esquentar com água à ferver. Fazer uma mistura com a banha, o 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 for-

no 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.

Pudim de Castanha

Ingredientes: 1 kg castanhas, sal, erva doce (opcional), 1/2 chávena de leite, 4 colheres sopeiras de manteiga, 2 chávenas de açúcar, 1 colher de chá de canela em pó, 2 colheres sopeiras de vinho fino branco, 8 ovos.

Preparação: Cozem-se as castanhas, podendo deitar-se na água da cozedura uma pitada de sal e erva doce. Depois de bem cozidas, descascam-se as castanhas, esmagam-se e passa-se o polme através

de uma peneira. Liga-se então o polme de castanhas (que deverá estar reduzido a cerca de meio quilo) com 1/2 chávena de leite, 4 colheres sopeiras de manteiga, duas chávenas de açúcar e uma colher de chá de canela em pó, duas colheres sopeiras de vinho fino branco, oito gemas de ovos, 4 claras batidas em castelo. Coloca-se o preparado na forma de pudim, barrada de manteiga e polvilhada de farinha, e leva-se ao forno a cozer.

Animação

Feira de Produtos de Outono no Mercado Municipal

VILA POUCA
DE AGUIAR

28, 29 e 30 OUT.

www.cm-vpaguiar.pt

