

setembro



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

provérbio popular



A gastronomia alijoense reflete a história de uma região bem marcada pelas suas características diferentes mas tão peculiares. Por um lado, o Douro essa região mágica, com um micro clima tão próprio, patente nos sabores e aromas dos seus excelentes vinhos. Por outro, o contraste com uma região de Montanha bastante mais fria e seca onde se cultivam para além do vinho, batata, cereais, castanha, amêndoa e azeite. É nesta zona que se faz criação de algumas raças autóctones como a vaca maronesa, a cabra serrana e o porco bísaro. Todos estes elementos dão azo a uma panóplia de sabores que nos aguçam o paladar. O Douro traz-nos à memória a época das vindimas e as suas refeições à lavrador bastante enérgicas por sinal. É o caso do rancho, da sopa de feijão, do bacalhau frito com broa logo ao pequeno-almoço. Um pouco

mais acima em Favaios, aliado ao famoso moscatel, o tão apetecível pão de trigo de quatro cantos confeccionado ainda em fornos a lenha e também a excelente bola de carne. Sempre em sintonia com uma reserva de vinho tinto para acompanhar um saboroso cabrito assado no forno, uma feijoada à transmontana, umas batatas de sarrabulho e a imensa riqueza dos nossos enchidos: alheiras, chouriços e salpicões. Apreciar um Porto velho seria praticamente impensável sem o acompanhamento de um doce caseiro. O pão-de-ló de água, o bolo de amêndoa, as cavacas de Santa Eugénia, as amêndoas cobertas ou o bolo borra-chão, são sempre excelentes opções.

Bacalhau Frito

Este petisco, serviço por norma em época de vindimas no Douro, constitui ainda hoje o pequeno-almoço ou

o chamado "mata-bicho" das gentes que trabalham na árdua tarefa das vindimas. Acompanhado com broa e uma caneca de café ou cevada, ou mesmo vinho tinto, o bacalhau frito não pode faltar na ementa das vindimas durienses.

Ingredientes: postas de bacalhau demolhado; farinha; ovo; óleo ou azeite para fritar.

Modo de preparação: envolve-se bem a posta de bacalhau em ovo batido e de seguida passa-se por farinha. Frita-se em um pouco de azeite ou óleo. Deixa-se alourar de ambos os lados e escorre-se em papel absorvente.

Massa à Lavrador

Prato de eleição na tarefa sazonal do Alto Douro que são as vindimas. Tal como a feijoada, a massa à lavrador é um prato enérgico e rentável quando se trata de confeccionar para muita

gente. Carnes, leguminosas e vegetais à mistura, fazem da massa à lavrador um prato apetecível, muito apreciado na região do Douro e Trás-os-Montes. Período sazonal em que este prato é consumido (em meses ou época do ano) – Vindimas entre agosto e finais de setembro.

Ingredientes: Massa cortada; carne de porco da barriga e de rojões; carne de vitela; chouriço; feijão vermelho cozido; couve lombarda ou coração; cenoura; alho; cebola; azeite; vinho branco; pimenta ou piri-piri a gosto. Modo de preparação: Começa por fazer-se um refogado com o azeite, a cebola e o alho. Quando estiver pronto, juntam-se as carnes partidas aos cubos pequenos e deixa-se refogar mais um pouco, temperando com o sal e com o piri-piri. De seguida junta-se o vinho branco e deixa-se cozinhar. Junta-se a couve e a massa e por fim, o feijão. Deixar apurar e servir quando a massa estiver cozida.

Filhoses da Vindima

É mais um elemento típico do menu das vindimas, desta vez não como simples sobremesa de uma refeição, mas sim como oferta aquando do pagamento dos trabalhos. A tradição diz que quando a roga entrega o ramo ao seu patrão, este concede o pagamento do seu serviço, acrescido de um prato de filhoses como agradecimento extra pelo empenho no serviço prestado. Ingredientes: 5 ovos; 0,5 kg farinha; 3 colheres de sopa de margarina; 2 colheres de sopa de azeite; 2 colheres de sopa de leite; 15g de fermento de padreiro; óleo, água, sal, açúcar, canela q.b.

Modo de preparação: Desfaz-se o fermento de padreiro em um pouco de água tépida e mistura-se bem, deitando ½ colher de chá de sal. Deita-se a farinha num alguidar, faz-se um buraco no meio e coloca-se a mistura de fermento. Amassa-se muito bem, à medida que se junta um pouco de água, até formar uma mistura homogénea. Deita-se depois a margarina e o azeite, e ligando bem. Acrescenta-se o leite morno, amassa-se e vai-se adicionando depois os ovos, um por um, até estar tudo bem incorporado. Cobre-se o recipiente com um pano ou cobertor e põe-se de lado para levedar durante algumas horas. Fritam-se em óleo quente, retirando pedaços de massa, alisando à mão. Depois de douradas, as filhoses são polvilhadas com açúcar e canela.

Animação

Festival de Moscatel do Douro acontece na vila de Favaios classificada de Aldeia Vinhateira e Capital do Moscatel. A organização é da Junta de Freguesia de Favaios com o apoio da Câmara Municipal de Alijó e da Adega Cooperativa de Favaios. Este evento, assumindo o principal objetivo de promover o produto de excelência que é o Moscatel do Douro, não deixa de dar ênfase à divulgação de outros vinhos da região, ao azeite, à excelente gastronomia, ao turismo e à cultura. Conta portanto com a participação dos vários agentes económicos da região na área do vinho, do azeite, doçaria, pão e restauração. Na animação do Festival de Moscatel do Douro existem várias atividades

ALIJO
8, 9 e 10 SET.
www.cm-alijo.pt

de animação tais como a eleição da Miss Moscatel, o Passeio Turístico de Automóveis Clássicos, um Colóquio sobre temas relacionados com vitivinicultura, o tradicional Baile de Vindimas, encontro de ranchos folclóricos e vários concertos musicais com artistas de renome nacional. Outro momento alto deste evento é o famoso Brinde ao Vinho Moscatel.



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 á 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 "De'gostar Ruralidades" em www.mun-trofa.pt ou [FB/cmTROFA](https://www.facebook.com/cmTROFA).



TROFA

8, 9 e 10 SET.

www.mun-trofa.pt



Castelo de Paiva é um Município rico em gastronomia, tradição e cultura. Os caminhos dos sabores por terras de Paiva 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 á 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. Modo de 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). Modo de 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.

Rabanadas à Moda de Paiva

Ingredientes: Pão (cacete), água, limão, canela, açúcar, ovos.
Modo de preparação: Numa panela coloca-se água, uma casca de limão, um pau de canela, açúcar e leva-se ao fogão ate ferver. Corta-se o pão (cacete) em fatias largas. De seguida retiráramos a calda do fogão e coloca-se te e deixamos arrefecer por uns minutos. Batemos os ovos inteiros noutra 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 a programa em www.cm-castelo-paiva.pt





A riqueza patrimonial e cultural de Vila Nova de Famalicão é notável, e estende-se também à gastronomia. A sua qualidade é bem reconhecida, desde a cozinha tradicional, à inovadora cozinha de autor, a que se associa uma oferta singular de vinhos verdes. Embora a cozinha tradicional seja, indubitavelmente, a mais requisitada, a cozinha de autor torna a oferta da gastronomia do território mais completa, onde poderá desfrutar de várias experiências gastronómicas, desde as mais simples, às mais requintadas.

Bolinho de Bacalhau

Ingredientes: 600g de bacalhau demolhado, 800g de batata, entre 3 a 4 ovos, 1 cebola bem picada, 2 dentes de alho picados, 1 dl de azeite, salsa picada q.b., pimenta q.b., noz-moscada q.b., sal grosso q.b., azeite q.b., óleo para fritar.

Modo de preparação: Coza as batatas em água temperada com sal durante 30 minutos. Numa outra panela com água, coloque o bacalhau a cozer durante 10 minutos. Depois do bacalhau cozido, retire-o para um prato e deixe arrefecer. Depois de frio, limpe o bacalhau de espinhas e peles e desfie-o. Numa frigideira, leve ao lume o azeite a cebola e os alhos. Deixe refogar ligeiramente, apenas para alourar sem queimar. Passado 10 minutos, já com a cebola refogada, junte o bacalhau e deixe refogar lentamente, até o bacalhau ficar totalmente desfiado. Mexa de vez em quando, para ajudar o bacalhau a desfiar. Passado 5 minutos, com o bacalhau refogado e desfeito, apague o lume. Depois de cozidas, retire as batatas e faça puré das batatas. Junte o bacalhau e a salsa ao puré. Tempere com pimenta e com noz-moscada e misture tudo muito bem.

Junte um ovo de cada vez ao bacalhau e mexa tudo muito bem. Esta massa deve ficar bem ligada e consistente para que os pastéis não fiquem moles. Passe 2 colheres por azeite e retire uma colher de massa. Passe a massa de colher em colher até ficar no formato do pastel de bacalhau. Frite em óleo bem quente.

Galinha Mourisca

Ingredientes: Para o caldo: dorso, peçoço, pontas das asas, patas e miúdos; 50 g de toucinho gordo fumado cortado em tiras; 50 ml de azeite virgem ou virgem extra; 200 g de cebola cortada grosseiramente (descartar raízes e ramas e conservar as cascas); 100 g de rama de alho-francês cortada grosseiramente; 4 dentes de alho esmagados e com a casca; 50 g de cenoura cortada grosseiramente; 1 ramo de cheiros com salsa, coentro, louro, tomilho e

alecrim; 1 pau de canela; 2 cravinhos; 1 c. chá de pimenta preta em grão; 1 un. de pimenta-malagueta (gindungo); 200 ml de Vinho Verde branco seco, 3 l de água. Para a galinha: coxas, sobrecoxas, peito (em 4 partes) e asas; 50 cl de azeite virgem ou virgem extra; 100 g de cebola picada; 2 l de caldo da confeção anterior; sal marinho q. b., 10 cl de vinagre de vinho branco ou tinto, 1 c. chá de curcuma; 3 gemas de ovo de galinha de raça autóctone; sumo de 1 limão; 10 fatias de pão com cerca de 1 cm de espessura; salsa, coentro, hortelã-mourisca e cebolinho

Modo de preparação: Caldo - Aquecer uma caçarola alta. Fazer um refogado com o azeite, o toucinho, a cebola e a cenoura. Lume médio/alto. 15'; juntar as peças de galinha e deixar cozer. Lume médio/alto. 10'; refrescar com o vinho. Lume médio. 5'. Juntar o alho-francês, os dentes de alho, o ramo de cheiros, o pau de canela, os cravinhos, a pimenta preta e a pimenta-malagueta. Lume médio. 10'. Juntar a água e cozinhar destapado. Lume baixo. 50'. No final, coar o caldo e reservar. Fazer uma segunda extração: adicionar mais 3 litros de água; cozinhar em lume médio durante 30'; coar e reservar para usar no próximo caldo, em substituição da água.

Modo de preparação: Galinha - Aquecer uma caçarola baixa. Corar as peças de galinha em azeite. Lume forte. 10'. Juntar a cebola e refogar. Lume médio. 15'. Adicionar o caldo (quente) à medida que vai sendo absorvido pelo refogado. Temperar com sal e deixar refogar, destapado. Mexer regularmente em lume médio/baixo.

60'. Enquanto se aguarda pela galinha, torrar as fatias de pão, levando num tabuleiro ao forno, pré-aquecido a 200°C. 7'. Retificar o tempero de sal e juntar a curcuma. 2'. Juntar o vinagre. 2'. À parte, bater as gemas com o sumo de limão e juntar ao refogado. 1'

Leite Creme

Ingredientes: 1 litro de leite; 7 gemas; 150g de açúcar; 2 colheres de sopa de farinha maizena; 2 cascas de limão; açúcar q.b.

Modo de preparação: Num tacho, misture muito bem as gemas com a farinha maizena. Junte o açúcar e misture tudo. Aos poucos, acrescente o leite. Por fim, acrescente a casca de limão. Leve ao lume, mexendo sempre até começar a borbulhar. Logo que comece a borbulhar, apague o lume e retire as cascas de limão. Coloque o leite creme numa travessa ou em tacinhas. Depois de frio e na hora de servir, polvilhe com açúcar e queime-o com um ferro próprio para o efeito.

Animação

Festas Antoninas.

