

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 microclima 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 Favaio, 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 borrachão, 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. **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. **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. **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. **Período sazonal em que este prato é consumido – Vindimas entre agosto e finais de setembro.**

Filhoses da Vindima

É mais um elemento típico do menu das vindimas, desta vez não como simples sobremesa de uma refei-

ção, 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 padeiro; óleo, água, sal, açúcar, canela q.b. **Preparação:** Desfaz-se o fermento

de padeiro 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.

ALIJÓ
9, 10 e 11 SET.
www.cm-alijo.pt

Animação

Festival de Moscatel do Douro acontece na vila de Favaio classificada de Aldeia Vinhateira e Capital do Moscatel. A organização é da Junta de Freguesia de Favaio com o apoio da Câmara Municipal de Alijó e da Adegas Cooperativas de Favaio. 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 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.



Vila Nova de Gaia, concelho repleto de tradições e memórias, reflete na sua cumplicidade entre o rio, o mar e a terra, uma vasta riqueza de sabores únicos. É à mesa que o visitante viaja no tempo, ouvindo a estória de Gaia ligada aos costumes de um povo piscatório.

Este é um convite à descoberta do sabor genuíno da gastronomia gaiense, enriquecida pelos saberes singulares, próprios das gentes, que contribuem, ainda hoje, para uma verdadeira conjugação de sabores. Deste modo, durante o Fim de Semana Gastronómico, poderá degustar, nos estabelecimentos de restauração aderentes, "Peixinhos da horta acompanhados com Broa de Avintes", saborear a célebre "Caldeirada de Peixe" e finalizar com

a tradicional sobremesa "Sopa Seca". "É o comer que faz a fome" – Eça de Queiroz

Porto Tónico

Como servir: Vinho do Porto Branco servido num copo alto com gelo, adicionar água tônica e uma folha de menta fresca.

Papas de Nabiça

Ingredientes: 4 batatas, 100g feijão branco, 1 chouriço de carne, 600g couratos, 1l água, 1 molho de nabiças, 200g farinha milha, alho picado q.b., azeite q.b., vinagre de vinho tinto q.b. Preparação: Numa panela com água coza as batatas, o courato e o chouriço. Quando as batatas estiverem prontas, retire o courato e o chouriço e reduza a batata a puré. Leve nova-

mente a panela ao lume, adicionando courato, o chouriço e o feijão branco cozido. Deixe ferver e adicione as nabiças. Depois de pronta, a sopa deve repousar para obter umas papas mais cremosas. Para confecionar as papas, comece por ferver a sopa e adicione aos poucos a farinha milha. À medida que vai adicionando, mexa com varas e pare quando perceber que as papas engrossaram. No final, junte alho picado e vinagre a gosto para aromatizar. Termine com um fio de azeite.

Caldeirada de Peixe

Ingredientes: 1 kg peixe fresco (tamboril, raia, congro, lula, pescada, salmonete, entre outros.), 3 cebolas médias, 4 tomates maduros, 1 pimento verde, 4 dentes de alho, 0,5kg

amêijoas, 1 chávena de chá vinho branco, 1 chávena e meia de café de azeite, 250g camarão, 5 batatas médias, 2 folhas de louro, 1 ramo de salsa, 1 malagueta, pimenta q.b., sal q.b. Preparação: Verdadeira especialidade gastronómica das vilas piscatórias de Gaia, este prato consiste num cozido em que misturam uma variedade de peixes, como o congro, o mais comum na caldeirada, e outros como a raia, tamboril ou a lula. Para a confeção, os vários ingredientes são colocados em camadas variadas, regados por vinho branco maduro e

azeite. Lave bem as amêijoas e deixe-as mergulhadas em água com sal cerca de 1 hora. Entretanto, arranje os peixes e moluscos escolhidos, lave-os bem em água corrente, corte-os em bocados conforme o seu tamanho e tempere com sal. Num tacho de barro, de preferência, coloque azeite suficiente para cobrir o fundo e espalhe as amêijoas já escorridas. Por cima das amêijoas e alternadamente, disponha camadas de cebolas a batatas às rodelas, bocados de peixe, tomate limpo de sementes e cortado, alho picado, salsa e louro. Período sazonal em que este prato é consumido – Todo o ano

Sopa Seca

Ingredientes: Pão de um ou mais dias; 400 g de açúcar amarelo; 1 litro de

água; raspa de 1 limão; canela q.b.; um cálice de vinho do porto.

Preparação: Corta-se o pão em fatias grossas. Colocar a água a ferver com casca de 1 limão e metade do açúcar. Num alguidar de barro, polvilha-se o fundo de açúcar e canela. Cobre-se com uma camada de pão seco e polvilha-se novamente com açúcar e canela (abundante) até o alguidar ficar cheio. Deitar o caldo de açúcar pressionando levemente o pão para absorver o mesmo. Levar ao forno bem quente (200 °C) cerca de 1 hora. Quando tostar por cima, está pronto. Deixe arrefecer um pouco e sirva.

Animação

Consultar programa específico em: <https://www.cm-gaia.pt/>



**VILA NOVA
DE GAIA**

9, 10 e 11 SET.

www.cm-gaia.pt



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

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. Ingredientes: Presunto, Salpicão, vários tipos de enchidos etc.

Bife á Romaria

Ingredientes: bife (bem altinho), azeite, cebola, batatas, sal, piri-piri (opcional).

Preparação: Temperam-se os bifes (que devem ser grossos e tenros) com sal e vão a fritar em azeite. Corta-se a cebola às rodela 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 bi-

fes numa travessa com as batatas fritas á volta e cobre-se com cebolada. Acompanha com Vinho Verde de Castelo de Paiva.

Período sazonal em que este prato é consumido - Época de verão, este é um prato típico das Festas de Romarias do Município.

Rabanadas

Ingredientes: Pão (cacete), água, limão, canela, açúcar, ovos

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 num recipiente 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

Porque o Vinho também é Cultura... ... Saborear o excelente Vinho Verde de Paiva, na companhia de um bom livro e da boa música nacional, é o convite que o Município de Castelo de Paiva deixa para a tarde de 18 de setembro, no Payva Wine Welcome Center.

CASTELO DE PAIVA

16, 17 e 18 SET.

www.cm-castelo-paiva.pt





Chegou à "Terra de Culinária", onde "cá se fazem, cá se comem". Azeméis é conhecida pelos seus sabores e que melhor porta de entrada do que as suas iguarias? À mesa contamos a história de Oliveira de Azeméis, terra de cultivo e atividade produtiva. Começamos pelo pão de Ul, passamos pelo arroz, provamos as papas de São Miguel e detemo-nos no prato que marca a diferença: o arroz de ossos de suã. Para terminar da melhor forma, temos a regueifa de Ul, os beijinhos, os zamacóis, as rabanadas e os corações dos namorados. Bom apetite!

Tosta "Sabores de Azeméis"

Nesta receita a imaginação é o petisco do dia. O Pão de Ul é a base do petisco "Sabores de Azeméis", o qual

pode ser confeccionado como tostas, migas, croûtons entre muitas outras opções. A surpresa vai ser saborosamente agradável.

Arroz de Ossos da Suã

Ingredientes: ossos de suã, arroz carolino, sal, cebola, azeite, banha, vinho branco, alho, salsa, pimenta, couve branca ou galega.

Preparação: Coloque os ossos de suã em sal durante alguns dias. Parta-os em parte pequenas e passe por água para tirar o excesso de sal. Coza os ossos com bastante água e reserve. Refogue a cebola e alhos em banha e azeite, dê-lhe uma frescura com vinho branco, acrescente uma pitada de pimenta, sal e salsa. Adicione a água da cozedura dos ossos e coloque o arroz carolino a cozer, mexendo

de vez em quando. Enriqueça o prato com couve branca ou galega. Sirva o arroz numa travessa e disponha os ossos à volta do mesmo.

Período sazonal em que este prato é consumido (em meses ou época do ano) – Todo o ano

Rabanadas de Pão de Ul (vinho ou leite)

Ingredientes: Pão de Ul, leite ou vinho, açúcar, casca de limão, gemas de ovo, óleo, canela.

Preparação: Num tacho, leve ao lume vinho ou leite, açúcar, casca de limão e deixe ferver. Corte em fatias o pão de Ul (com alguns dias) e num recipiente bata gemas de ovo e reserve. Molhe as fatias de pão no preparado acabado de ferver e de seguida nas gemas de ovo. Numa frigideira com

óleo quente frite as fatias, dispoña-as em camadas numa travessa, salpicando-as com canela e açúcar. Faça uma calda de açúcar para acompanhar.

Animação

Casa Museu Regional de Oliveira de Azeméis
Casa Museu Ferreira de Castro
Museu Regional de Cucujães
Núcleo Museológico do Moinho e do Pão
Parque de La Salette
Santuário Nossa S^a de La Salette
Berço Vidreiro

OLIVEIRA DE AZEMÉIS

23, 24 e 25 SET.

www.cm-oaz.pt



A autenticidade de Braga reflete-se não só nas suas gentes como também na sua gastronomia, oferecendo a quem a visita pratos suculentos e variados, segundo a tradição de várias gerações. Com o Bacalhau à Braga®, prato certificado, a assumir o grande destaque, não podemos deixar de provar, também, as Papas de Sarrabulho com Rojões à Minhota, o Cabrito à Moda do Minho, o Arroz de Pato e as Frigideiras. Na doçaria, a gastronomia bracarense atinge ainda uma maior originalidade e requinte, com o Pudim Abade de Priscos, os doces de romaria e os biscoitos secos para o chá, como os Fidalguinhos, as Pedreneiras, os Súplicos, as Talassas, entre outras especialidades de longa tradição conventual e popular. A experiência gastronómica

ficará completa acompanhada pelo vinho verde da região.

Bolinhos de Bacalhau

Ingredientes: 1 cebola pequena, 1 ramo de salsa (generoso), 2 ovos, 4 batatas grandes, 3 postas de bacalhau, Sal e pimenta q.b.
Preparação: Descasque e coza as batatas, em água temperada com sal. Coza também o bacalhau. Depois de cozido desfie e limpe-o de espinhas. Coe a água das batatas e com um garfo esmague-as. Numa taça amasse o bacalhau, junte as batatas e amasse. De seguida junte os ovos batidos, a salsa e a cebola picadas miudinhas. Amasse bem. Coloque sal e pimenta em pó a gosto. Com a ajuda de duas colheres faça os bolinhos e leve-os a fritar.

Bacalhau à Braga

Ingredientes: Postas de bacalhau do lombo demolhado, 3 cebolas grandes, azeite, colorau, pimenta, sal, folha de louro, vinagre, 1 kg de batatas (fritas às rodelas).
Preparação: Frite muito bem as postas de bacalhau em azeite. Faça uma cebolada no azeite em que fritou o bacalhau e deite uma folha de louro, o colorau, a pimenta, o sal e umas gotas de vinagre. Coloque as postas do bacalhau numa travessa e coloque por cima a cebola. Acompanhe com batatas fritas às rodelas.

Pudim Abade de Priscos

Ingredientes: 15 gemas de ovo, 500g açúcar, 1/2l água, 50g toucinho de presunto, 1 cálice de vinho do Porto, caramelo líquido, 1 pau de

canela, casca de limão.

Preparação: Parta o toucinho em lascas muito finas. Num tacho, leve ao lume a água, o açúcar, o toucinho, a casca de limão e o pau de canela. Deixe ferver até atingir o ponto de fio. Passe depois a mistura por um coador e deixe arrefecer. Num recipiente, "misture" as gemas muito bem e junte, de seguida, o vinho do Porto. Incorpore esta mistura na calda arrefecida, mexendo sempre. Coloque o pudim numa forma coberta com o caramelo líquido, tape muito bem e leve ao forno quente

a cozer em banho-maria, durante cerca de 45 minutos. Deixe-se convencer pelos sabores divinais de uma receita que não deixa ninguém indiferente. Para além da importância intrínseca da receita para a Gastronomia Portuguesa, o Pudim Abade de Priscos é um dos doces mais importante para o mundo da restauração, pastelarias e confeitarias por conseguir perdurar dias nos escaparates dos estabelecimentos sem sofrer qualquer alteração de qualidade. Para além disso contém dois produtos de enorme relevância para a economia local, regional e nacional - o Vinho do Porto e o apontamento do Toucinho, combinados originam uma das melhores ligações gastronómicas que alguma vez este país conheceu.

Animação

Braga Barroca.

O programa será disponibilizado em www.cm-braga.pt/pt
Para além da programação, que inclui visitas guiadas, encenações, sessões de história, concertos, conferências entre outros momentos culturais, tem sempre lugar uma pequena Mostra de Doçaria Conventual, Licores e Iguarias Setecentistas, onde podem ser adquiridos doces, pastéis, licores, vinhos, queijos e outros segredos desvendados de receitas e apontamentos de cozinha das famílias mais antigas da cidade e dos livros do Arquivo Distrital de Braga.

BRAGA
30 SET., 1 e 2 OUT.
www.visitbraga.travel





Em Santa Marta de Penaguião terá a oportunidade de saborear a mais variada gastronomia confeccionada com a tradição que nos caracteriza. Das variadas iguarias, merece especial atenção a Massa a Lavrador, prato característico que dá o sustento ao trabalhador da vinha, que tão arduamente garante que o néctar do Douro possa chegar, com a merecida qualidade, à sua mesa. Venha passar o fim-de-semana connosco e deliciar-se com a verdadeira tradição. Santa Marta D'Ouro!

Seleção de enchidos regionais

A excelência dos enchidos (chouriços, presunto, moiras e alheiras da região) fazem as delícias dos visitantes e turistas.

Massa à Lavrador

Ingredientes: 3 colheres de azeite, caldo de carne, 1 folha de louro, 2 cebolas, 4 dentes de alho, 1dl de vinho branco, 3 tomates madurinhos, carne de vaca, chouriço de vinho da região, feijão vermelho, couve portuguesa e massa.

Preparação: fazer o refogado com azeite, alho e cebola cortados aos pedaços. Deixar alourar a cebola colocando de seguida o vinho branco, o caldo de carne, e pouco depois os tomates, pelados e cortados em pedaços. De seguida, colocar a folha de louro e deixar em lume brando durante poucos minutos. Acrescentar a carne cortada aos cubos e o chouriço às rodelas. Deixar alguns minutos para que as carnes e o chouriço libertem algum suco. Nessa altura,

colocar a couve e o feijão previamente demolido e ligeiramente cozido. Deixar cozinhar as carnes e os legumes quase por completo, adicionando água se for necessário, e só no final acrescentar a massa e deixar cozinhar cerca de 15 minutos.

Consumido todo o ano em especial nos meses de setembro e outubro (altura das vindimas)

Leite-creme

Ingredientes: 1 litro de leite, 6 gemas de ovo, 12 colheres (sopa) de açúcar, 2 colheres de farinha maizena, 1 casca de limão e açúcar para queimar a superfície.

Preparação: Ferver o leite com a casca de limão. Bater as gemas com o açúcar e a farinha, juntar ao leite quente e levar ao lume mexendo

sempre até engrossar. Colocar em taças para arrefecer. Na altura de servir, polvilhar com açúcar e queimar com o ferro em brasa.

Animação

Animação no jantar de sábado à noite – Dia Mundial da Música com os grupos de Cantares do concelho.

**SANTA MARTA
DE PENAGUIÃO**

30 SET., 1 e 2 OUT.

www.cm-smpenaguiao.pt

