

maio

**Fiandeira não ficaste,
pois em maio não fiaste.**

provérbio popular



Quem chega ao Arouca Geopark Mundial da UNESCO, deixa-se encantar desde o primeiro minuto. Pelas paisagens, pelas gentes, pela história, pelo imaginário que desperta e, claro, pelas delícias com que nos brinda à mesa, depois de conhecer os seus mais belos recantos pelo próprio pé. Ninguém consegue ficar indiferente à carne de raça arouquesa. Ninguém consegue resistir às tentações da doçaria conventual e regional.

Produtos Tradicionais

Ingredientes: Enchidos, desde o presunto e a chouriça, às pataniscas de bacalhau, passando pelo bucho, pela orelheira ou pelos rojões de redenho, são muitos os motivos para começar a pecar pela gula, desde o início da refeição.

Vitela de Arouca Assada no Forno, Batata, Arroz e Legumes

Ingredientes: Vitela de Arouca, batata, arroz e legumes

Doces Conventuais ou Regionais de Arouca

Ingredientes: os ingredientes, são conhecidos - ovos, açúcar e amêndoa em quantidades generosas, são uma constante nestas verdadeiras tentações, que pode (e deve) saborear. O segredo está na mão que os mistura. É esse segredo que a passagem das monjas por Arouca nos deixou na mais fina e requintada doçaria monástica do país.

Animação

Aproveitando o fim de semana prolongado e o feriado municipal de Arouca, em que se presta homenagem à Rainha Santa Mafalda através de várias atividades, a 2 de maio, os Fins de Semana Gastronómicos são, portanto, mais um forte motivo para descobrir o Arouca Geopark através da Rota dos Geossítios, da serra da Freita, sem perder os Passadiços do Paiva e a 516 Arouca, terminando a viagem à mesa. Parta à descoberta das mais belas paisagens do Arouca Geopark Mundial da UNESCO e prolongue o seu descanso merecido numa das unidades de alojamento local. Aproveite também para levar um pouco de nós, visitando as nossas feirinhas de domingo, onde poderá encontrar vários produ-

tos locais à venda. Além disso, Arouca oferece uma variedade grande de doçaria conventual e regional que são perfeitas para adoçar o seu dia.



AROUCA

2, 3 e 4 MAI.

www.cm-arouca.pt



Qualidade, sabor e textura conferem à gastronomia flaviense características sensoriais ímpares, onde a tradição tem gosto! No Fim de Semana Gastronómico em Chaves o rei do menu é o Bacalhau, acompanhado do famoso Presunto de Chaves e o sumptuoso Pastel de Chila. Pode ainda provar o Pastel de Chaves e os melhores enchidos da região, enfim, o melhor é passar o fim de semana em Chaves.

Presunto de Chaves

Ingredientes: Presunto de Chaves.
Preparação: Presunto de Chaves Fatiado.

Bacalhau na Brasa, Pimentos e Batatas

Ingredientes: Bacalhau, pimentos e batata.
Preparação: Bacalhau assado na brasa, acompanhado com batata a murro e pimentos assados.

Pastel de Chila

Na terra do Pastel de Chaves, com a massa folhada que lhe dá fama, há também o Pastel de Chila, cuja massa se abre no forno em folhas finas e estaladiças, recheada com a chila que cresce nos campos desta região. Ingredientes: massa folhada, doce de chila, gema de ovo, açúcar granulado q.b.
Preparação: Estende-se a massa folhada, coloca-se dentro o doce de chila. Dobra-se então a massa folhada e cortam-se retângulos. De seguida fazem-se uns cortes numa das extremidades, pincelam-se com gema de ovo e vão ao forno até ficarem tostadinhos ou ao gosto de cada um. Por fim polvilha-se com açúcar granulado.

CHAVES

2, 3 e 4 MAI.
www.chaves.pt

Animação

Consultar toda a programação em www.chaves.pt



Em Cerveira, a gastronomia tradicional é secular e tem sabor a rio. É do forte relacionamento com o rio Minho e toda uma história ligada à atividade piscatória, que surge o Sável, peixe símbolo do rio Minho, não só pelo seu aspeto, mas pelo fator económico que representava para a população.

Foi a mulher do pescador que, com arte e engenho, criou o Debulho de Sável, como forma de aproveitar as peças do sável menos requisitadas (a cabeça, o rabo, as postas mais pequenas e as ovas), para confeccionar um divinal arroz de Sável, aromatizado com uma mescla de especiarias e ervas aromáticas, que lhe conferem o estatuto de genuíno e inconfundível.

Sável de Escabeche

Ingredientes: Sável, sal, cebola, louro, cravinho em grão, salsa, pimenta, vinagre e azeite
Preparação: Amanha-se o sável, cortam-se as postas não muito finas e temperam-se de sal. Corta-se a cebola às rodelas para um tacho de barro e colocam-se as postas do sável em cima, com loureiro, cravinho em grão, salsa e pimenta, mais uma camada de rodelas de cebola e outra de Sável. Por fim cobre-se tudo com vinagre e um fio de azeite e vai ao lume para cozer. Deixa-se arrefecer e mantém-se nesta infusão, antes de servir, pelo menos durante três semanas (só desta maneira é que desaparece a espinha). Pode conservar-se durante três meses.

Debulho de Sável do Rio Minho

Ingredientes: Sável (a cabeça, o rabo, as postas mais pequenas e as ovas), Vinho verde tinto, sal q.b., salsa, pimenta, alho, cravinho, vinagre, cebola, azeite, água, arroz.
Preparação: Depois do Sável limpo e arranjado, o Debulho deve marinhar algumas horas numa calda com vinho verde tinto, sal, salsa, pimenta, alho, cravinho e vinagre.
 Pica-se uma cebola grande, junta-se um pouco de azeite, o Debulho e a respetiva calda. Vai ao lume e cozido o peixe, retira-se para um recipiente. À calda inicial junta-se a água necessária para cozer o arroz. Logo que o arroz esteja cozido, junta-se o Debulho e retificam-se os temperos. Deixa-se repousar uns minutos, serve-se o arroz a

fugir pelo prato. Acompanha-se do debulho com as postas maiores do sável, cortadas fininhas e fritas.

Leite creme

Ingredientes: 30 g de farinha "Maizena", 200 g de açúcar, 1 l de leite gordo, 6 gemas de ovo, 1 pau de canela, 1 casca de limão.
Preparação: leve ao lume 75 dl de leite com a canela e a casca de limão e deixe ferver. Elimine os sólidos e reserve. Num tacho envolva as gemas com o açúcar, a farinha e, de seguida, acrescente 25 dl do leite restante. Leve ao lume ao começar a engrossar junta-se o leite quente, sem parar de mexer, até formar um creme. Distribua o creme por taças individuais e deixe arrefecer. Antes de servir,

polvilhe com o açúcar demerara e queime com um maçarico ou ferro próprio.

Animação

Programa de animação previsto para o Fim-de-semana Gastronómico em Vila Nova de Cerveira com entradas gratuitas aos Museus de Cerveira (Museu da Bienal, Aquamuseu, Convento de S. Paio), exposição de Maias ao ar livre no centro histórico e um conjunto de iniciativas de carácter cultural.



**VILA NOVA
DE CERVEIRA**

2, 3 e 4 MAI.

www.cm-vncerveira.pt



Os Fins de Semana Gastronómicos da Maia enquadraram-se com o projeto de “Valorização do Produto Gastronómico da Maia”, numa lógica estratégica de dinamização da cadeia de valor do produto Gastronomia e Vinhos, com especial relevância para a Restauração e para o Alojamento Turístico, numa promoção integrada do Destino “Porto e Norte de Portugal”. A Maia promove este evento como sendo uma das ações do projeto que pretende elevar a gastronomia da Maia a novas experiências, promovendo a interação entre os restaurantes e as suas gentes, promovendo o tradicional em articulação com a modernidade, fomentando a sustentabilidade social e económica do município, incluindo ações de boas práticas ambien-

tais e inclusão de animação ao longo da realização do projeto. A Gastronomia e Vinhos faz parte dos dez ativos estratégicos do turismo nacional que constituem um planeamento abrangente e inclusivo, que contém as principais linhas de atuação, operacionalizadas através de projetos locais orientados para obtenção de resultados a curto prazo, tal como explanado no Plano Estratégico de Desenvolvimento do Turismo da Maia, em que o ativo estratégico de Gastronomia e Vinhos integra os produtos turísticos estratégicos do concelho, para potenciar o crescimento dos anos anteriores, e dar seguimento ao Plano estratégico. Afirmar a gastronomia da Maia é um dos objetivos centrais desta iniciativa, uma vez que,

aliada à sua qualidade de vida, à segurança proporcionada e à proximidade com a maior rede de mobilidade da Área Metropolitana do Porto, consegue oferecer uma relação qualidade/preço diferenciada, apresentando-se como uma das principais motivações para a deslocação e visita a um território. O desenvolvimento do produto gastronómico tem o objetivo geral de construir uma orientação para a estruturação de uma estratégia sustentável para o Turismo na Maia, baseada nos recursos e ativos existentes no Território. Este produto, em desenvolvimento pelo projeto “Malga-Sabores e Saberes da Maia”, que visa a valorização dos recursos endógenos e sazonais, centrado

nos produtos hortícolas, frutícolas, lacticínios, flores comestíveis, ervas aromáticas e condimentares, aves e outras carnes como o cabrito e a vitela, ovos e vinho, e procura evidenciar o potencial gastronómico destes produtos. A gastronomia da Maia, é rica e variada, refletindo a tradição e a influência da região. Com uma história que remonta a séculos, a culinária da Maia incorpora ingredientes frescos e sabores autênticos, proporcionando uma experiência única para quem aprecia boa comida.

Bola de Cebola

Massa: Colocar a farinha peneirada, desfazer o fermento na água morna, incorporar os líquidos na farinha, amassar bem a massa cerca de 20 minutos e deixar levedar cerca de 2 horas. **Recheio:** Corta a cebola em meia-lua, picar o alho, cortar os pimentos em tiras finas, levar a cebola a refogar em azeite, depois acrescentar o alho, o pimento, a folha de loureiro, um pouco de sal e pimenta, deixar refogar, no final acrescentar um pouco de vinagre e a salsa picada. **Montagem:** Estender a massa num quadrado e rechear com a cebolada em metade do quadrado, pincele as bordas da massa com água e feche a massa calcando bem, pincele a bola com gema de ovo e leve ao forno a 200°C cerca de 25 minutos.

Bacalhau à Lidador

Ingredientes: 6 postas de bacalhau demolido, q.b. azeite, 2 colheres de chá de vinagre, 6 grãos de pimenta, 3 dentes de alho, q.b. salsa, 1 noz manteiga por posta, 1 folha de louro, 4 batatas. **Preparação:** limpam-se as postas de bacalhau das peles e das espinhas grossas e colocam-se, aconchegadas, dentro duma assadeira de barro. Regam-se com bastante azeite, temperam-se com 3 dentes de alho esborrachados, uma folha de louro, 6 grãos de pimenta, 2 colheres de chá de vinagre e 1 noz de manteiga sobre cada posta. **Pré- aqueça** o forno em temperatura média de 180°C. Leve ao forno, regando de vez em quando, com o molho que se forma no fundo da assadeira, até que o bacalhau fique bem dourado. Retire do forno e sirva com batatas a murro. Servem-se polvilhadas com alho e salsa picada. **Leite Creme de Milho** **Ingredientes:** 250 g açúcar amarelo, 1 colher café alfavaca, 1 vagem de baunilha, 1 pau de canela, 60 g farinha de milho, 6 gemas de ovos, 1 L leite, sumo de 1 limão. **Preparação:** Numa taça funda, mexer bem com as varas (sem fazer espuma) as gemas, o açúcar, a alfavaca e a farinha de milho. Em alternativa poderá utilizar varinha mágica. Reservar. Numa panela, colocar o leite e

MAIA
9, 10 e 11 MAI.
www.visitmaia.pt

aromatizantes (limão, baunilha, canela) e levar ao lume. Baixar calor quando verificar que vai começar a levantar fervura. Adicionar uma concha de sopa do leite à mistura, envolvendo sempre com as varas. Proceder da mesma forma com uma segunda medida. Adicionar esta mistura ao leite e mexer sempre até engrossar (se necessário, aumentar temperatura do fogão). Pode utilizar as varas ou salazar para este processo. Verter sobre taças ou travessa. Decorar com canela em pó a gosto ou frutos secos picados.

Animação

Consulte todo o programa de animação em www.visitmaia.pt



À mesa serve-se tradição... A gastronomia é o espelho das gentes desta terra. Do seu modo de vida, da sua história e tradição.

Os pratos à base de carne de porco, engordados com o milho e castanha, o cabrito e o anho, criados nos montes da Terra Fria e da Montanha, as carnes de caça das serras e montes destas paragens ou os peixes das águas límpidas e fulgurosas, são servidos à nossa moda. Rica e farta. A bola de carne, o pão e o folar, cozidos nos velhos fornos, são iguarias sem as quais não se passa. Dos temperos fazem parte os finos azeites desta terra com Denominação de Origem Controlada. A doçaria conventual, testemunhada fielmente pelo Toucinho-do-céu e pelas queijadas, permite sa-

borear o saber de outros tempos. Deixado pela mão certa das Freiras Beneditinas. Nesta terra de grandes contrastes, o douro é, douro puro. Os “Vinhos de Murça” retratam o que de melhor se faz nesta Região Demarcada, a primeira do mundo. Provem-se os excelentes vinhos de mesa, ou os adamados vinhos generosos, néctares da terra quente. Tudo se perpetua por obra e graça das gentes de Murça...

Cozido à Portuguesa

Ingredientes: Carnes de porco (todas as partes), carne de vaca para cozer, galinha, linguiça, salpicão, chouriço de sangue, couve, cenoura, batata.

Preparação: Cozer todas as carnes e enchidos numa panela grande. As carnes que forem mais salgadas devem ficar de molho previamente umas horas e só depois se colocam a cozer. Regue a água da cozedura com um fio de azeite e tempere a gosto. Por ordem de cozedura, vão-se tirando os enchidos, depois as carnes de porco, e só no fim é que se retira a carne de vaca e a galinha velha, depois de bem cozida. Aproveitando a mesma água de cozer as carnes, coloque os legumes e a batata. Quando servir não esqueça o galheteiro com o bom azeite de Murça.

MURÇA
9, 10 e 11 MAI.
www.cm-murca.pt

Toucinho-do-céu

Ingredientes: Chila, grão de amêndoa (moído), ovos, massa de farinha e açúcar. Depois de cozinhado é polvilhado com farinha doce.

Preparação: O processo de fabrico destas doçarias é hoje executado com o mesmo cuidado e forma que o foi no passado. As grandes panelas de ferro onde a chila é cozida ao lume, ao forno tradicional a lenha, sinónimo de qualidade, é hoje uma marca de tradição, património e cultura do concelho.

Animação

Programa detalhado poderá ser consultado em:
www.cm-murca.pt.





A oferta gastronómica de Vizela é diversificada. O destaque vai para o “Bolinhol de Vizela”, doce único em Portugal. Com génese em 1884 concentra em si características históricas, culturais e económicas de considerável importância. Os vinhos produzidos no concelho de Vizela são hoje também uma referência, tendo arrecadado prémios a nível nacional e internacional. Nos muitos restaurantes de Vizela os visitantes podem desfrutar de refeições que são autênticas experiências da gastronomia regional, destacando-se o Bacalhau à Zé do Pipo, prato representativo da história gastronómica de Vizela.

Bacalhau à Zé do Pipo

Ingredientes: 1 posta de bacalhau de bom calibre, 300 g de cebola em meias-luas, 20 g de alho, 100 ml de azeite, 2 folha de louro, sal e pimenta q.b., 300 g de maionese, 20 g de mostarda, 100 g de pimento vermelho assado, 750 g de batatas em puré e azeitonas pretas.

Preparação: Depois de bem demolhado, corta-se o bacalhau em postas. Entretanto, depois de cortar as cebolas e levam-se com o azeite, o louro, sal e pimenta ao fogo moderado. Juntar os alhos picados e deixar refogar levemente. A cebola deve ficar branca e macia e nunca loura.

Passar a posta de bacalhau por farinha, escorre-se o bacalhau e coloca-se num recipiente de barro coberto de cebola. Deita-

se o resto da cebola sobre as postas de bacalhau, que depois se cobrem completamente com a maionese misturada com a mostarda. Coloca-se tiras de pimento vermelho. Contorna-se com o puré de batata passado pelo saco e leva-se a gratinar. Forno a 250°C durante 15 minutos. Enfeita-se com azeitonas pretas e ramos de salsa.

Bolinhol de Vizela

Ingredientes: 24 gemas mais 3 claras, 400 g açúcar, 300 g farinha de trigo e 200 g açúcar para a cobertura.

Preparação: bater as gemas e as claras com o açúcar até obter um preparado espesso e quase branco. Juntar a farinha que foi peneirada várias vezes. Deve apenas misturar sem bater. Forrar formas tendencial-

mente retangulares com papel tipo cartolina. Distribuir a massa pelas formas e levar a cozer em forno pré-aquecido a 220°C. A meio da cozedura reduzir o calor acabando de cozer a massa. Quando sair do forno tirar o papel e deixar arrefecer. Com os 200 g de açúcar fazer uma calda forte humedecendo o pão-de-ló com uma colher de pau, fazendo movimentos de vaivém em cima do pão-de-ló até a calda se tornar opaca. Depois de seco é embrulhado em papel vegetal.

Animação

Programa detalhado poderá ser consultado em www.vizela.pt

VIZELA
9, 10 e 11 MAI.
www.vizela.pt





O concelho de Fafe, além das afamadas bandas de música, da Senhora de Antime e da «Justiça de Fafe», é conhecido a nível nacional pela saborosa vitela assada. Sendo o prato mais típico, autêntico ex-libris da gastronomia local, era há dezenas de anos cozinhado e servido em muitas pensões e restaurantes, todo o ano, mas de uma forma muito especial às quartas-feiras e aos domingos, aliás como ainda hoje acontece. A vitela assada projetou a gastronomia fafense por todo o país, sendo a coroa de glória dos comerres locais. Na verdade, já no último quartel do século XIX, José Augusto Vieira escreveu que “é afamada a vitella de Fafe”. O autor de “O Minho Pitoresco” enaltece, por mais do que uma vez, a “deliciosa vitella, que tor-

na Fafe uma celebridade entre os amadores da carne tenra e branca”.

Vitela Assada à Moda de Fafe

Ingredientes: vitela em nacos, das partes nispo,ilhada/costela mendinha, bico da pá e acém, alho, cebola, louro seco q.b., azeite, vinho verde branco, batatas pequenas redondas ou cortadas em quatro, sal, pimenta (opcional), colorau/pimentão doce (opcional), piri-piri (opcional), salsa (opcional).

Preparação: Preparação da marinada – a marinar até 12 horas Num recipiente (pode ser numa assadeira/tabuleiro ou em outro recipiente próprio) coloca-se o sal, alho picado ou esmagado, vinho branco, azeite e, caso assim se opte, adicionam-se outros temperos como a pimenta,

piri-piri ou salsa em ramos e por último os nacos de vitela (nispo,ilhada/costela mendinha, bico da pá e acém). Misturam-se todos os ingredientes por forma a que os temperos fiquem bem envolvidos com a vitela, até 12 horas.

Assadura da vitela – no forno/fogão de lenha, entre 2h30 a 3h30 horas.

A vitela pode ser assada numa assadeira ou pingadeira de barro, que é o mais tradicional. Começa-se por preparar a “cama” da vitela, onde numa assadeira coloca-se, a cebola cortada às rodela ou meias-luas e a salsa (em ramos), esta última é opcional.

De seguida, colocam-se os nacos de vitela e rega-se com o molho da marinada, de forma que a vitela fique totalmente

coberta, e coloca-se o colorau e a pimenta (opcional). As batatas podem ser colocadas em simultâneo com a vitela ou numa fase tardia, quando a vitela já esteja um pouco assada. As batatas devem ser pequenas e inteiras ou no caso de serem batatas grandes devem ser partidas aos “quarteirões”. Depois vai assar, em forno ou fogão de lenha, durante cerca de 2h30 a 3h30 horas dependendo do calor emitido. Durante o período de assadura a vitela vai sendo virada, de forma a ficar assada uniformemente, dourada/tostada e não queimada. Uma assadura lenta garante que todos os ingredientes ficam “impregnados” na vitela, tornando a vitela tenra e succulenta. Depois de tudo assado, retira-se a assadeira e na hora de servir, utiliza-se, preferencialmente, as louças regionais. Há quem opte por acompanhar a vitela com arroz branco e grelos salteados.

Doces de Gema

Ingredientes: massa – açúcar, ovos, farinha de trigo, sal amoníaco, calda – açúcar e água.

Preparação: Bata muito bem o açúcar com os ovos durante uma hora. Depois acrescente aos poucos a farinha e o sal, envolvendo muito bem. Pronta a massa, forre um tabuleiro com farinha de milho e coloque aí colheres de sopa de massa, formando bolos redondos e achatados. Leve ao forno a lenha para cozer cerca de quatro minutos. De seguida retire do forno e sacuda a farinha. Cubra com calda de açúcar em ponto, com as mãos, fazendo uns riscos por cima. Deixe-os em descanso para secar, o que ao fim de algum tempo lhe confere a cor branca tão característica deste doce.

Animação

Mostra de Sabores - Degustação e venda dos produtos do território.



FAFE
16, 17 e 18 MAI.
www.cm-fafe.pt



A gastronomia de Ponte da Barca é rica e variada, destacando-se pela utilização de ingredientes frescos e locais. Desfrute de um fim de semana gastronómico em Ponte da Barca, explorando sabores autênticos e conhecendo a rica tradição culinária da região. O turismo gastronómico combina paixão pela comida com o desejo de explorar novos lugares e culturas. É uma forma de viajar, envolvendo todos os sentidos e brindando a uma experiência enriquecedora e saborosa.

Pataniscas de Bacalhau

Ingredientes: 2 postas de bacalhau, 150 g de farinha, 4 ovos, 1 cebola, salsa, sal e pimenta q.b.
Preparação: cozer previamente o bacalhau, de seguida desfiar retirando a pele e espínhas. Num recipiente colocar o bacalhau desfiado, juntar a farinha, ovos e restantes ingredientes. Após a mistura do preparado, levar a fritar em óleo quente.

Posta Barrosã

Ingredientes: carne barrosã, sal grosso, batatas, grelos, azeite, vinho branco, pimenta, alho, alecrim, arroz, feijão, brócolos, repolho ou couve-galega, batatas e grelos.

Preparação: A posta barrosã tem de ser da rabada da vitela e deve ter uma espessura de 3 a 4 cm. Temperar na hora de grelhar, só com sal. Fazer um molho para a carne com azeite, vinho branco, vinagre, pimenta, alho e alecrim (antes de servir a carne colocar o molho).

Arroz de feijão - fazer o refogado com cebola picada e azeite, salsa e louro. À parte cozer o feijão, em lume brando. Depois de cozido, acrescentar ao refogado. Juntar a água da cozedura. Deitar o arroz e as hortaliças (brócolos, repolho ou couve-ga-

lega). Deixar cozer cerca de 15 minutos.

Pode acompanhar a carne barrosã com o arroz de feijão ou batata a murro e grelos salteados.

Rabanadas de Mel

Ingredientes: fatias de pão de trigo, 1 L de leite, 1 L de água, 2 paus de canela, 1 noz de manteiga fresca, casca de um limão, 3 colheres de mel, açúcar e ovos.
Preparação: Numa panela ferver o leite, a água, os paus de canela, o mel, a manteiga e a casca de limão. Entretanto envolver as fatias nesta calda bem quente, deixar escorrer ligeiramente e passar pelos ovos batidos. Levar a fritar e depois de bem escorridas, servir com mel da serra amarela.

**PONTE
DA BARCA**
16, 17 e 18 MAI.
www.cmpb.pt





Na herança cultural da Póvoa de Varzim, a gastronomia reflete a combinação da pesca e da agricultura, numa perfeita simbiose de produtos de reconhecida qualidade, aliados numa viagem à história e tradição local. Visite-nos e desfrute dos Sabores Poveiros!

Tapal Tomate Coração de Boi

Ingredientes: pão tostado, filete de boi, azeite, sal, salsa, limão, alho, farinha de milho, óleo, salsa.

Preparação: Fazer os filetes de sardinha e temperar com alho, limão e sal, deixar repousar 15 minutos. Partir o pão em fatias e tostar. Colocar óleo numa frigideira ao lume, retirar os filetes do tempero, passar pela farinha e fritar.

Partir o tomate às fatias, pincelar as tostas com azeite, colocar a fatia de tomate com umas areias de sal grosso e, de seguida, colocar o filete com um pouco de salsa picada por cima.

Pescada à Poveira

Ingredientes: postas de pescada, batatas, cenouras, couve, ovos, cebolas, azeite, vinagre, colorau. **Preparação:** Cozem-se as batatas, os ovos, as cenouras, a couve e a pescada. Prepara-se o molho, deitando num tacho uma boa quantidade de azeite. Quando ferver, juntar cebolas cortadas aos cubos, devendo ficar rijas, mas não queimadas. Retira-se do lume e junta-se o vinagre, colorau, sal e pimenta. Dispõem-se os ingredientes num prato de barro e rega-se com o molho. Cobre-se com outro prato do mesmo diâmetro e embrulha-se num lenço ao qual se atam as pontas em cruz.

Rabanada à Poveira

Ingredientes: Pão «trigo» (bijou) de preferência seco e de qualidade, com massa bem fermentada, leite q.b. para que os pães fiquem a «nadar, ovos, em média 1 ovo por pão, açúcar, canela em pó e pau de canela, sal, casca de limão

Preparação: Aparar e cortar o pão ao meio. Aquecer o leite com sal, pau de canela, casca de limão, canela em pó e açúcar. Adicionar metade dos ovos batidos ao leite já frio. Demolhar os pães no leite e depois no ovo. Fritar em óleo abundante. Retirar e polvilhar com açúcar misturado com canela.

Atividade

Entrada gratuita - Museu Municipal de Etnografia e História da Póvoa de Varzim.



**PÓVOA
DE VARZIM**

16, 17 e 18 MAI.

www.cm-pvarzim.pt/turismo



A história da cidade de S. João da Madeira está intrinsecamente relacionada com a indústria do calçado e da chapelaria, sendo, até hoje, reconhecida pela sua inovação e criatividade.

É neste contexto que surge em 2016 uma tradição gastronómica em S. João da Madeira relacionada com as formas da nossa indústria. Aliando alguns sabores tradicionais alusivos à indústria local, como a cenoura e o coelho, ao empratamento dos pratos, o legado industrial na nossa cidade apresenta-se à mesa, com pratos que nos recordam o saber fazer da indústria local. Apresentamos a Indústria à Mesa!

Delícia de Queijo e Presunto

Esta receita é um dos nossos segredos e pode encontrá-la no

Restaurante O Boinas em São João da Madeira.

Ingredientes: pão biju recheado com uma mistura de 3 queijos, salsa, cebola picada bem pequeninha e presunto nacional (também picado).

Risoto de Coelho

Ingredientes: 100 ml de azeite, 200 g de cebola picada, louro q.b., 1/2 copo de vinho branco, 20 g de alho, 1 coelho, 300 g de arroz Risoto, 150 g de queijo parmesão. Preparação: Refogar 100 g de cebola e o louro no azeite e deixar dourar, refrescar com o vinho branco, adicionar o alho picado e deixar ganhar cor, juntar o coelho partido e marinado em "vinha d'alho" e, por fim, deixar apurar durante uns minutos, cobrir o coelho com água/marinada e temperar a gosto, tapar

e deixar estufar lentamente o coelho. Após 30 minutos, retirar o coelho e reservar o caldo (coado). Numa panela à parte, refogar a restante cebola em azeite até ficar translúcida, adicionar o arroz de risoto e, sem parar de mexer, juntar aos poucos, o caldo que guardamos anteriormente. Repetir este processo até o arroz estar cozido (+/- 12 minutos). Adicionar o coelho já desfiado e mexer. Para finalizar, adicionar metade do queijo parmesão e envolver até ficar com uma textura cremosa (dependendo do gosto). Servir e decorar com o restante parmesão e salsa fresca picada.

Queijadas de Cenoura e Chocolate

Ingredientes: 500 g de cenoura descascada, 2 ovos, 200 g de

açúcar, 30 g de manteiga, 3 colheres sopa de Maizena, sal q.b., 1 pau de canela, 200 g de chocolate culinário, 10 g de manteiga, 100 ml natas.

Preparação: comece por cozer as cenouras (descascadas) em água temperada com sal e 1 pau de canela. Ligar o forno para pré aquecer a 180°C. Assim que as cenouras estiverem cozidas, escorra e retire o pau de canela. Triture-as com a varina mágica para transformar em puré de cenoura. Derreta o creme vegetal no micro-ondas e separe as gemas das claras do ovo. Na batedeira, juntar o puré de cenoura com o açúcar, as gemas, a raspa de limão e o creme vegetal derretido até ficar homogéneo. Juntar a farinha Maizena e mexer novamente. Bater as 2 claras em castelo e envolver no preparado anterior. Colocar em forminhas untadas e polvilhadas com farinha. Levar ao forno durante 30 minutos (Normalmente demoram cerca de 30 minutos a cozer, mas depende do forno. Faça o teste do palito, e, se sair seco, estão prontas.). Retire do forno e utilize o bico de uma faca para ajudar a desenformar a queijada. Enquanto arrefece,

prepare a ganache de chocolate para as suas queijadas. Derreta o chocolate com as natas e com a manteiga em banho-maria e, depois do chocolate estar derretido, forme pequenos círculos por cima de uma folha de papel vegetal e leve ao frigorífico. Depois de as queijadas e o chocolate estarem completamente arrefecidos, emprate como vê na fotografia e delicie-se!

Animação

Este ano é marcado em São João da Madeira pelo centenário de fundação da empresa Oliva, um marco histórico e rico em património industrial da cidade de São João da Madeira. Os gastrónomos poderão solicitar, através do Welcome Center do Turismo Industrial, visitas ao Museu da Chapelaria, único na península Ibérica, Centro de Arte da Oliva, Museu do Calçado e visitas a empresas em laboração, nomeadamente fabricas ligadas ao ramo da chapelaria, do calçado, do têxtil e do lápis. É, no entanto, sempre necessário agendar previamente esta visita através do Turismo Industrial – 256200204. Programação cultural sob consulta.

**SÃO JOÃO
DA MADEIRA**

16, 17 e 18 MAI.
www.cm-sjm.pt





Vinhais apresenta uma gastronomia rica e variada, baseando-se nos deliciosos produtos endógenos produzidos nesta Região.

As saborosas sopas, as entradas, com o celebre Fumeiro de Vinhais, desde o salpicão, o presunto, a chouriça de carne, destacando-se o leitão Bísaro assado em forno a lenha, degustar uma taça de vinho de excelente qualidade produzido nestas terras.

Os pastéis de massa tenra, outra das iguarias tradicionais desta Vila, as deliciosas sobremesas de castanha, os saborosos canelões, ou os milhos doces a terminar com um aromático licor caseiro, fazem de Vinhais um local de destaque gastronómico.

Alheira e chouriça de Carne Assada IGP de Vinhais.

Ingredientes: Alheira carne e toucinho, galinha, água em forma de calda, pão de trigo, sal, alho, colorau, azeite de Trás-os-Montes D.O.P. em tripa de vaca seca. A Chouriça de Carne (linguiça), carne magra de porco de Raça Bísara, colorau, alho, loureiro e vinho tinto da região.

Preparação: alheira enchido feito com carne de porco de raça Bísara cozida, devidamente desfiada, e pão. Intercalando o enchido com gorduras de porco, condimentadas com azeite de Trás-os-Montes DOP, sal, louro, alho e malagueta. a chouriça de carne é feita com carne magra de porco de raça Bísara. A alheira e a chouriça de carne são uns enchidos curados pelo fumo da lenha de Carvalho Negral e Castanheiro.

Leitão Bísaro assado

Ingredientes: Leitão, azeite, sal, alho, colorau, louro e limão.

Preparação: Prepara-se um molho com azeite, sal, alho, colorau, louro e limão, unta-se o leitão com este preparado e vai ao forno a lenha até a pele ficar dourada.

Pudim de Castanha

Ingredientes: 1 kg de castanha, 12 ovos, 300 g de açúcar, 2 chávenas de chá de água, 100 ml de Vinho do Porto, 2 colheres de sopa de manteiga, 1 colher de sopa de farinha de trigo.

Preparação: Coza as castanhas, descasque-as ainda quentes e passe-as por um espremedor. Faça uma calda de ponto grosso, com o açúcar, a água e o vinho do Porto. Retire do lume, junte a manteiga e mexa até

amornar. Bata ligeiramente os ovos com a farinha trigo. Numa tigela junte o puré obtido das castanhas, a calda e os ovos batidos com a farinha, aromatize com a baunilha e misture tudo muito bem. Unte uma forma com bastante manteiga e polvilhe com açúcar. Leve ao forno a cozer em banho-maria durante 35 minutos. Retire do forno e desenforme morno. Sirva frio decorado a gosto.

Animação

Acesso gratuito aos centros interpretativos existentes na vila de Vinhais e aos eventos culturais programados para o Feriado Municipal de Vinhais.

VINHAIS

16, 17 e 18 MAI.

www.cm-vinhais.pt





Nas encostas de uma paisagem fértil, rasgada pelas águas do rio Douro, pastam por lameiros e prados, os anhos que serão cozinhados sobre o arroz.

Trata-se da carne tenra do cordeiro de leite, que depois de preparada com ingredientes que lhe irão conferir particular sabor, é cozinhada no tradicional forno a lenha, acompanhada com arroz e batata assada. Para sobremesa propomos as já afamadas Cavacas de Resende. A cavaca de Resende é uma fatia de pão de ló húmida com uma coroa doce e alva, confeitada pela cobertura de açúcar e farinha que, delicadamente, só a mão hábil da doceira de Resende lhe pode proporcionar. Poderá ainda degustar as cerejas, o produto de excelência da nossa região. Iguarias da nossa

região que farão, com toda a certeza a delícia de quem nos visita, acompanhadas do melhor vinho que pode ser um maduro do Douro vinhateiro ou um verde das encostas do “Douro Verde”.

Petiscos Diversos

Alicerçados na gastronomia tradicional.

Anho Assado em Forno a Lenha

Ingredientes: 4 Kg de anho, sal, 5 dentes de alho, 3 folhas de louro, ramo de salsa, 3 colheres de banha, azeite, vinho tinto.
Modo de preparação: Lava-se o anho com vinho e esfrega-se com sal. Junta-se a banha, a salsa picada, o alho e o louro e esmaga-se no almofariz. Fazem-se uns golpes no anho e esfrega-se com a mistura, colocando-se numa assadeira onde permane-

ce de um dia para o outro. No dia seguinte leva-se a assar no forno a lenha.

Cavacas de Resende

Ingredientes: 15 ovos (dos quais 8 inteiros e 7 gemas), 250 g de açúcar, 280 g de farinha.
Modo de preparação: Coloque os 8 ovos inteiros e as 7 gemas num alguidar e acrescente o açúcar batendo muito bem. De seguida vá juntando a farinha aos poucos mexendo sempre até envolver bem a massa. Polvilhe o tabuleiro com a farinha e coloque a massa levando ao forno. Prepare a calda de açúcar (ponto de mel). Depois de pronta a massa retire do forno e corte em fatias. Molhe as fatias num pouco de calda. Cubra depois cada fatia com calda em ponto de pérola e farinha.

Animação

Visitas gratuitas ao Museu Municipal de Resende. Assistir à Romaria ao 4.º Domingo de Maio, em Cárquere. Provas e degustação de vinhos harmonizados com as cavacas de Resende, na Loja Interativa de Resende com animação musical, nos dias 24 e 25 de maio, às 15h00. Visitas às quintas e adegas (necessária a marcação prévia): Quinta da Massôrra: 965053820; Quinta do Formigal: 938577456; Quinta das Fontaltas: 916416954; Terrus Douro: 918627605 /935381726; Quinta de Fernelos: 917930333.

RESENDE
23, 24 e 25 MAI.
www.cm-resende.pt





Sabrosa apresenta-se com uma gastronomia muito suculenta, tal como a bola de carne, cabrito assado com batata assada e arroz de forno, os milhos, as favas com chouriço e massa à lavrador. Como doçaria temos as cavacas altas, as cavaquinhas, o bolo borrachão e a pera bêbeda. Sabrosa, possui um variadíssimo leque de vinhos DOC Douro e Porto acompanhamento imprescindível a uma gastronomia tão rica.

Bôla de Carne

Um petisco que percorre a res-tauração deste Concelho com muito sucesso.

Cabrito Assado com Batatinhas acompanhado de Favas com Chouriço

Ingredientes: cabrito, louro, sal e

pimenta, piri-piri, dentes de alho, colorau, vinho branco, margarina, azeite, batatas pequenas. Preparação: lave muito bem o cabrito e tempere-o com o sal, a pimenta, o piri-piri, o colorau, o louro e os dentes de alho esmagados. Regue-o com vinho e deixe marinhar para o dia seguinte. Coloque o cabrito numa assadeira, unte-o bem com margarina, regue-o com a marinada e um fio de azeite. Cubra a assadeira com papel de alumínio e leve ao forno aquecido a 160°C, a assar lentamente por cerca de duas horas. Vá verificando o assado e regado com o próprio molho. Meia hora antes, retire o papel de alumínio, aumente o calor do forno e deixe o cabrito alourar. Batatas assadas: descasque e lave as batatas, num recipiente tempere-as com sal,

pimenta e colorau, envolva e regue com um pouco de vinho branco e um fio de azeite. Leve-as a assar cuidadosamente a folha de alumínio durante 25 minutos. Retire a folha de alumínio e leve a assar mais 10 minutos até ficarem coradinhos.

Bolo Borrachão

Ingredientes: para o bolo - 2 c. de sopa de manteiga, 200 g de açúcar, 2 c. de sopa de vinho do porto, 2 ovos, 3 gemas, 130 g de farinha com fermento; para a calda - 200 g de açúcar, 4 c. de sopa de vinho do porto, 1 dl de água. Preparação: Aqueça o forno a 180°C. Unte uma forma com manteiga e polvilhe-a com farinha e reserve. Bata a manteiga previamente amolecida com o açúcar e o vinho do Porto.

Continue a bater e adicione os ovos e as gemas, um a uma, batendo entre cada adição. Envolva cuidadosamente a farinha com o fermento. Verta o preparado na forma e leve ao forno por 30 minutos. Leve o açúcar ao lume com 1 dl de água e com o vinho do Porto, até ferver. Retire o bolo do forno, desenforme-o e regue com a calda anterior. Sirva quando estiver frio.

Animação

Passadeiras em flor. Prova de azeite e vinho. Animação cultural incluída na programação do Espaço Miguel Torga e do Município. Ver programação em www.sabrosa.pt

SABROSA
23, 24 e 25 MAI.
www.sabrosa.pt





Cinfães é um território de encanto, onde se cruza história, tradição e beleza natural. Envoltos por montanhas e vales verdejantes, rios e ribeiros de águas cristalinas, esta terra oferece uma experiência única entre paisagens deslumbrantes e o acolhimento das suas gentes.

Por Cinfães passaram figuras emblemáticas da história de Portugal. Aqui nasceu o General Alexandre Serpa Pinto, explorador intrépido que levou o nome da sua terra natal além-mar, contribuindo para o conhecimento do continente africano. Estas terras também testemunharam a presença de D. Egas Moniz, senhor de Ribadouro, e de D. Afonso Henriques, o primeiro rei de Portugal, figuras incontornáveis da história nacional. A Serra de Montemuro, espaço

de excelência para os bovinos da raça arouquesa, é um espaço singular onde a ruralidade ainda vive intensamente. Aqui, os bovinos da raça arouquesa encontram o habitat ideal. Os vales do Bestança e do Rio Paiva, com paisagens de uma beleza incomparável, destacam-se pela sua pureza e biodiversidade. Riachos, ribeiras e verdes prados compõem cenários únicos, onde a natureza permanece pura e autêntica. A Gastronomia de Cinfães é um verdadeiro tributo aos sabores locais. A vitela arouquesa, acompanhada por batata a murro e arroz de forno, é uma das principais joias da culinária regional, conquistando todos os paladares. Os vinhos verdes produzidos na região, que possuem notas frutadas, completam a experiência

gastronômica. Para finalizar a refeição, os bolinhos de manteiga, doce tradicional de Cinfães, encantam pelo seu sabor irresistível e textura macia. Por tudo o que lhe está associado, Cinfães é, como diz o poeta: “Cinfães é a amena região, onde em favores os deuses se esmeram”.

Enchidos (alheira e chouriça)

Ingredientes: alheira: mistura de carnes, normalmente vitela, porco e frango, pão, tripa, sal, pimenta, azeite e alho. **Preparação:** da alheira - cozer as carnes e depois de bem cozidas desfilar. Cortar o pão em fatias e adicionar a recipiente, onde se irá juntar a água de cozer as carnes. Desfazer bem o pão com o auxílio de uma colher e juntar as carnes. Temperar e encher as tripas enquanto o recheio está

quente. Finalmente, deve-se cortar e apertar as tripas e colocá-las no fumeiro.

Ingredientes: chouriça: carnes de porco, tripas, sal, alho, cominhos, piri-piri e vinho.

Preparação: chouriça - cortar as carnes em pedaços medianos. Temperar com sal, alho, cominhos, piri-piri e vinho, mexer bem e reservar por três dias. Após este tempo, deve-se cortar e apertar as tripas e colocá-las no fumeiro.

Posta de Vitela Arouquesa, acompanhada com Batata a Murro e Arroz de Forno

Ingredientes: Carne de vaca arouquesa e sal.

Preparação: Colocar a posta de vitela sobre as brasas com sal, durante cerca de dez minutos, virando apenas uma vez (cinco minutos de cada lado). Para acompanhamento, assar as batatas a murro e fazer arroz no forno a lenha. Depois de retirar a posta, juntar as batatas a murro e espalhar sobre elas um molho de azeite e alho a ferver. Apresentar o arroz de forno, como acompanhamento em separado.

Bolinhos de Manteiga (Matulos)

Ingredientes: Ovos, farinha, manteiga, açúcar, água e fermento

Preparação: Bater todos os ingredientes com água morna. Amassar até que se despregue

da taça e deixar repousar até a massa duplicar. Moldar em pequenas bolinhas, levar ao forno até ficarem lourinhos e deixar arrefecer. Fazer a calda de açúcar com açúcar e água e verter sobre os bolinhos.

Animação

O Desfile Etnográfico, promovido pelo Município de Cinfães, é integrado no Fim de Semana Gastronómico e é uma celebração da riqueza cultural do concelho. Este evento conta com a participação de diversas associações do concelho, nomeadamente Ranchos Folclóricos e Grupos Etnográficos, pilares na preservação das memórias e tradições da região.

Durante o desfile, esses grupos apresentam pequenas atuações que ilustram os usos, costumes e tradições de outrora, oferecendo ao público um vislumbre da identidade cultural de Cinfães. O evento tem como objetivo não apenas entreter, mas também educar e sensibilizar para a importância da preservação do Património Material e Imaterial do concelho, reforçando a ligação entre as gerações e promovendo o orgulho local.

O Desfile Etnográfico é, portanto, mais do que um momento festivo; é uma homenagem à história e ao carácter do povo de Cinfães, destacando aquilo que o torna único e especial.

CINFÃES
30, 31 MAI. e 1 JUN.
www.cm-cinfaes.pt





A indústria da panificação e do biscoito está intrinsecamente ligada à história de Valongo.

A regueifa considerada uma iguaria no mundo do pão, dada a textura sedosa das suas camadas, obtidas após muito labor, surge agora associada à francesinha, criando um inovador produto gastronómico e dando uma nova utilização à tradicional regueifa valonguense.

Venha saborear as nossas iguarias de 30 de maio a 1 de junho de 2025.

Valongueifa – Francesinha em pão de Regueifa

Ingredientes: Regueifa, queijo, fiambre, bife de vaca, salsicha fresca, linguiça, molho da casa.
Preparação: Separe duas fatias de pão de regueifa, cubra com uma fatia de fiambre, junte depois o bife, adicione a salsicha e a linguiça, cubra com uma fatia de queijo e o restante pão. Junte queijo a gosto por cima, leve ao forno a 200°C até derreter, retire e sirva quente regada com o molho.

Natas Celestiais

Ingredientes: Ovos, açúcar, natas frescas, água, biscoitos tradicionais de Valongo.

Preparação: Separe as gemas das claras. Bata as claras em castelo e acrescente, aos poucos, o açúcar sem parar, até formar um merengue brilhante. Numa taça, bata as natas e incorpore no merengue. Leve ao lume as gemas, o restante açúcar e a água e deixe cozinhar em lume brando, mexendo sempre até engrossar. Triture os biscoitos e reserve. Num recipiente disponha uma camada de biscoitos, de seguida uma camada de natas e depois uma de doce de ovos. Termine com uma camada de natas e polvilhe com os biscoitos triturados.

VALONGO
30, 31 MAI. e 1 JUN.
www.cm-valongo.pt

Animação

O FDS Gastronómico em Valongo coincide com a realização da Feira da Regueifa e do Biscoito & Mercado Oitocentista. O evento conta com a participação de algumas das principais padarias e biscoitarias da zona e pretende «valorizar e promover o que Valongo tem de mais emblemático»: a regueifa e o biscoito.

Devem consultar toda a programação em www.cm-valongo.pt

