

outubro



**Em outubro sê prudente:
guarda pão, guarda semente.**

provérbio popular



A gastronomia de Baião é tão especial que até há quem diga que Eça de Queiroz se apaixonou tanto pela paisagem desta terra como pelos sabores da sua cozinha tradicional quando escreveu “A Cidades e as Serras”. Obrigatório em dias de festa, casamentos, batizados e aniversários é o Anho Assado com Arroz do Forno. O fumeiro tradicional tem características únicas e, tal como o anho assado, dá origem a um festival que todos os anos atrai milhares de visitantes à Vila de Baião. É claro que a posta de vitela arouquesa, raça autóctone, constitui uma especialidade a não esquecer pelos apreciadores. E que dizer do mais famoso doce, sempre presente em todas as romarias do Norte de Portugal? É o Biscoito da Teixeira, é claro. Mas tem de

ser genuíno! Por fim, de que valeriam todas 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 rodela 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 rodela de salpicão. Com uma espátula solte as bordas do pastelão da frigidei-

ra enquanto frita e depois vire-o para dourar o outro lado.

Arroz de Favas com Frango Alourado

Ingredientes: Água, cebola, alhos, azeite, favas, louro, sal, pimenta, arroz e frango.
Preparação: picar a cebola e os alhos para um tacho, juntar azeite e levar ao lume. Quando começar a lourar, 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 L mais 7,5 dl de água, 12 gemas, 200 g de farinha, 400 g 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 4 de outubro, 2024, das 10h30 às 13h00 (última entrada para visita às 12h00, 14h15 às 17h30 - última entrada para visita às 16h45).

Entrada gratuita no núcleo museológico da Fundação Eça de Queiroz (sábado dia 4 de outubro 2024, visita das 15h30 a quem mencionar a adesão à iniciativa).

BAIÃO
3, 4 e 5 OUT.
www.visitbaião.pt



Chegou à “Terra de Culinária”, onde “cá se fazem, cá se comem”. Oliveira de Azeméis é conhecida pelos seus sabores e que melhor porta de entrada do que as suas iguarias? À mesa contamos a sua história, 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”

Ingredientes: Pão de Ul
Preparação: 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 confecionado 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.

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 o pão de Ul (com alguns dias) em fatias e numa 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, disponha-as em camadas numa travessa, salpicando-as com canela e açúcar. Faça uma calda de açúcar para acompanhar.

Animação

Aproveitem para visitar de forma gratuita os seguintes espaços: Casa-Museu Regional de Oliveira de Azeméis, tel. 256686919, museu.oaz@hotmail.com; Casa-Museu e Biblioteca Ferreira de Castro, tlm. 927994397, patrimonio.cultural@cm-oaz.pt; Museu Regional de Cucujães tlm. 914231722; Núcleo Museológico do Moinho e do Pão tlm. 925661458; Santuário Nossa Senhora de La Salette, tlm. 256682773 (Paróquia de Oliveira de Azeméis); Berço Vidreiro, tlm. 963630797.

**OLIVEIRA
DE AZEMÉIS**

3, 4 e 5 OUT.
www.cm-oaz.pt



Peso da Régua oferece uma experiência única de comunhão entre a paisagem e o Rio Douro, porta de entrada num território Património da Humanidade. Sugerimos Tripas com arroz branco, acompanhadas por um vinho branco ou um tinto, finalizando com leite-creme.

Tripas

Ingredientes: Tripas, chouriça, orelheira, salpicão, toucinho, frango, mão de vitela, feijão, cebola, banha, cenoura, arroz, sal, limão, pimenta preta, louro e salsa

Preparação: lave as tripas muito bem, esfregue com sal e limão e coza em água e sal. Limpe a mão de vitela e coza-a. A parte coza a chouriça, a orelheira, o salpicão, o toucinho e o frango. Coza o feijão já demolido com uma cebola aos gomos. Faça um refogado com banha e junte todas as carnes, incluindo tripas, cortadas em pedaços pequenos e a cenoura partida às rodela. Deixe apurar e introduza o feijão. Tempere com sal, pimenta preta, o louro e a salsa. Deixe apurar. Sirva acompanhado com arroz branco.

Leite-creme

Ingredientes: leite, casca de limão, pau de canela, açúcar, farinha, ovos.

Preparação: ferva o leite com a casca de limão e o pau de canela. Num tacho, misture o açúcar e a farinha e adicione pouco a pouco o leite fervido até envolver toda a mistura que, mexendo sempre, deverá voltar ao lume para ferver até engrossar. Adicione, pouco a pouco as gemas batidas ao creme, e leve-o de novo ao lume, apenas 2 minutos para cozer as gemas, sem nunca deixar de bater. Coloque o leite-creme numa travessa e, depois de arrefecido, espalhe por cima um pouco de açúcar queime-o com uma pá própria.

Animação

Animação de rua.

**PESO DA
RÉGUA**

3, 4 e 5 OUT.

www.cm-pesoregua.pt



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 costumes 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

Tábua Produtos Regionais

– Queijos e Enchidos

Ingredientes: queijos variados de cabra/vaca, enchidos regionais. Preparação: fatiar todos os produtos e dispor numa tábua de servir. Sugere-se servir com uma fatia de pão local.

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., e louro. Preparação: cortar a carne aos pedaços e temperar com os ingredientes acima mencionados; deixar cerca de 2 horas 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. Sugere-se servir com batata cozida

Arroz-Doce

Ingredientes: 1L de leite, 100 g de arroz, 250 g de açúcar, 250 ml de água com sal, 4 gemas, e 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 procedimento 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.

Animação

O Município de Moimenta da Beira, irá promover durante do mês de outubro o evento “Moimenta com Sabor”. O mês Enogastronómico, decorrerá durante todos os fins-de-semana, onde poderá degustar as iguarias da nossa região, adaptadas à nova gastronomia e à inovação do receituário Aquilino. Todas as receitas serão desenvolvidas por chefs de cozinha convidados, estimulando a qualidade dos produtos típicos da região e proporcionando verdadeiras viagens ao passado.



**MOIMENTA
DA BEIRA**

17, 18 e 19 OUT.
www.cm-moimenta.pt



Os frutos da terra, as águas das fontes, as aves de criação, o porco caseiro, o cabrito do rebanho, a caça do monte eram, e são ainda, as principais matérias-primas confeccionadas segundo o saber antigo da 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 miscalros (preferencialmente boletus Edulis), sal, louro, alho, salsa q.b, 500 g batatas (preferencialmente batata do Alvão), chouriço ou outro tipo de fumeiro (opcional).
 Preparação: colocar numa panela o azeite, a cebola picada e deixe refogar (pode-se adicionar chouriço ou outro tipo de fumeiro). Acrescentar os cogumelos partidos em pedaços grandes, temperar com sal e louro. Deixe estufar, quando estiver quase pronto acrescente salsa picada. Acompanhe a Miscarada com a batata cozida.

Cabrito à Serrana Assado no Forno

Ingredientes: 500 ml de vinho branco, banha de porco, 20 dentes de alho, 1 folha de louro, colorau, pimenta, salsa, sal, 1 cabrito.
 Preparação: limpar a carne do cabrito e esaldar com água a 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 forno de lenha, num tabuleiro de barro, de preferência em cima de paus de loureiro. Regar, de vez em quando, com vinho branco. Quando o cabrito estiver bem assado, acompanhar com batatas miúdas assadas.

Bolo de Castanhas

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

de castanhas e misture bem. À parte, bata as claras em castelo bem firme e misture-as delicadamente no preparado. Verta na forma e leve ao forno durante cerca de 30 minutos. Verifique a cozedura com um palito, retire, deixe arrefecer um pouco, desenforme e sirva decorado a gosto.

Animação

Feira de Produtos de Outono no Mercado Municipal.

