



FESTA DA GASTRONOMIA E DAS RECEITAS TÍPICAS DAS ALDEIAS DO ALGARVE

À DESCOBERTA DOS SABORES TRADICIONAIS

2005



MINISTÉRIO DO AMBIENTE, DO ORDENAMENTO
DO TERRITÓRIO E DESENVOLVIMENTO REGIONAL



apoio



DA IGREJA

PREMIUM BANANAS

ÍNDICE

José António Campos Correia, CCDRALgrave	5
Manuel Faustino, EHTA	7
<i>Preservar saberes para construir o futuro</i> , Conceição Amaral	9
<i>Alguns Sabores da História</i> , Cláudio Torres	15
<i>Notas sobre a história da gastronomia do Algarve</i>	23
As Aldeias Participantes e as suas Receitas	
Algoz	29
Budens	39
Cachopo	49
Estoi	61
Monchique	71
Odeleite	81
Querença	91
Vaqueiros	107
Receitas recolhidas em Aldeias não participantes no Concurso	
Aljezur	118
Cacela	121
Paderne	125
Festa de Entrega dos Prémios	129
Prémios / Júri	130
Receitas Premiadas	131
Regulamento	134
Bibliografia	137
Agradecimentos	139

FESTA DA GASTRONOMIA
E DAS RECEITAS TÍPICAS
DAS ALDEIAS DO ALGARVE



A Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Algarve, conjuntamente com a Grande Área Metropolitana do Algarve e a Região de Turismo do Algarve, tem vindo a promover diversas acções de animação nas chamadas áreas de baixa densidade, que abrangem, sobretudo, o interior e serra algarvios.

Desse modo, tiveram já lugar diversas edições de concursos de presépios, aos quais aderiram entusiasticamente aldeias e populações.

Agora foi a vez das receitas típicas das aldeias conhecerem a sua festa. Muitos dos que visitam a Região, e até alguns algarvios, descobriram com surpresa que há um Algarve dos sabores e dos aromas para descobrir.

É a cozinha mediterrânica, temperada com brisas atlânticas, que é possível saborear em vários restaurantes, das “aldeias” aderentes a este projecto: Algoz, Budens, Cachopo, Estoi, Monchique, Odeleite, Querença e Vaqueiros.

Para o sucesso desta iniciativa foi determinante o apoio do Governo Civil, Delegação Regional do Ministério da Cultura, Escola de Hotelaria e Turismo, Câmaras Municipais, Juntas de Freguesia, Associações e, naturalmente, das populações.

O interior e a serra, tantas vezes esquecidos, ganham assim uma nova vida. Esta iniciativa permitiu recolher cerca de 175 receitas típicas, que, afinal, estão bem vivas na memória dos que vivem no interior e na serra algarvios. Dos que, afinal, não desistem de lutar por um Algarve mais igual em oportunidades, seja no litoral turístico, seja no interior.

O sucesso desta iniciativa, ligada à gastronomia e às receitas típicas, e o sucesso dos concursos de presépios anteriormente realizados, incentivam-nos a persistir neste caminho.

Assim, a CCDR Algarve, com as parcerias já referidas, irá promover novas iniciativas durante o ano de 2006. Sabendo que prosseguir este grande movimento, afinal, é contribuir para o reforço da identidade das aldeias algarvias e das suas gentes.

Eng^o José António Campos Correia
Presidente da Comissão de Coordenação e
Desenvolvimento Regional do Algarve



É com particular apreço que a Escola de Hotelaria e Turismo do Algarve se associa a esta iniciativa da CCDRALgarve, que é o culminar do trabalho desenvolvido pelas oito aldeias algarvias participantes na Festa da Gastronomia e das Receitas Típicas das Aldeias do Algarve.

Ao longo das diferentes sessões deste evento, tivemos a particular felicidade de apreciar a grande diversidade, qualidade e riqueza gastronómica das receitas apresentadas e que fazem parte da história, da cultura e da tradição da nossa Região.

Sofrendo a influência de várias culturas e civilizações, importa realçar que, apesar da sua grande diversidade, na Cozinha Algarvia existe uma matriz comum, um traço característico – aquilo a que comumente se designa por Dieta Mediterrânica. De confecção simples, mas de grande criatividade, com pratos muito apaladados e com grande diversidade de ervas aromáticas e especiarias, caracteriza-se por um abundante consumo de alimentos de origem vegetal e uma utilização moderada de alimentos de origem animal. A principal gordura de adição é o azeite que, representando um papel fundamental, é o principal elo de ligação e símbolo da Dieta Mediterrânica. Tudo isto se encontra na Gastronomia Algarvia!

Foi nesse âmbito e tendo como um dos objectivos a divulgação e promoção da Dieta Mediterrânica e das nossas tradições gastronómicas, que se celebrou o Acordo de Cooperação entre o Instituto de Formação Turística (INFTUR), a CCDRALgarve e a Câmara Municipal de Vila Real de Santo António, para nessa cidade se instalar o Centro de Informação e Formação/Núcleo Escolar da Escola de Hotelaria e Turismo do Algarve.

Na certeza de que outros projectos se seguirão, brindamos ao assinalável êxito que constituiu esta mostra do receituário tradicional algarvio, em especial aos elementos das aldeias participantes e endereçamos os parabéns à CCDRALgarve e a todos os que contribuíram para esta iniciativa.

Manuel Faustino

Director da Escola de Hotelaria e Turismo do Algarve



Preservar saberes para construir o futuro

É hoje um dado inquestionável que a gastronomia de um país é um tesouro valioso tal como as artes e os ofícios, a etnografia, a língua e a literatura. Como dizia Fialho de Almeida “transmite-se por tradição... Ninguém a inventou e inventaram-na todos”.

Faz todo o sentido pôr em relevo esta expressão cultural, enriquecedora da nossa tradição, tal como é feito, por exemplo, com a língua, a religião, ou as várias expressões artísticas. É uma maneira de chamar a atenção para um património imaterial original, que importa preservar e reabilitar pois que muito facilmente se perde e se adultera.

Preservar receitas é preservar tradições e culturas. A caldeirada, as cataplanas de peixe, o arroz de peixe, o bife de atum, o arroz de lingueirão, os carapaus alimados, as sopas ricas de peixe, as papas de milho ou xarém, os chocos à algarvia, o coelho à moda do campo, o galo guisado, a tiborna, o queijo de cabra, a sardinha assada, os enchidos, os perceves, o bolo de amêndoa, o mel, os doces de figo, o morgado de amêndoa, o Dom Rodrigo, e outras tantas receitas, seriam só por si suficientes para considerar a gastronomia algarvia um património único.

Mas há tantas outras receitas e formas de cozinhar menos conhecidas e que precisam de salvaguarda e divulgação urgente, através de uma recolha sistemática. Foi isso, em boa parte, o que este projecto tentou iniciar e a semente que tentou deixar.

No caso específico da cozinha algarvia a sua riqueza reside na especificidade e na diversidade dos produtos que utiliza, bem como na forma original como absorveu sabores e técnicas das ementas dos povos que ali viveram, com especial relevância para os árabes.

A gastronomia algarvia é o resultado do acumular de sabores de séculos de existência, misturado, afinado e refinado com os gostos particulares daqueles que cozinham.

Foi com base em toda esta história riquíssima e que não tem sido devidamente estudada, que elaborámos o nosso projecto de candidatura à





iniciativa que a Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Algarve, em boa hora, resolveu desenvolver para promover a história da alimentação nas aldeias do Algarve.

Assim, além do estudo realizado nas aldeias do Algarve sobre as receitas de origem local e as “importadas” de outras culturas, como a muçulmana, pretendemos que o concurso de gastronomia nas aldeias valorizasse o maior número possível de receitas e alertasse para a necessidade de salvaguardar este modo de vida alimentar que se deve afirmar como mediterrânico.

A Festa da Gastronomia e das Receitas Típicas das Aldeias, iniciativa promovida pela Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Algarve conjuntamente com as Câmaras Municipais de Albufeira, Alcoutim, Aljezur, Castro Marim, Faro, Loulé, Monchique, Silves, Tavira, Vila do Bispo e Vila Real de Santo António, destinou-se às aldeias das áreas de baixa densidade do Algarve, estimulando a criatividade e a memória das tradições populares, contribuindo assim para a autoestima dos residentes e também para a recuperação e a salvaguarda das tradições gastronómicas.

As aldeias que aceitaram participar neste projecto e que conosco colaboraram incondicionalmente na recolha e na execução das várias fases do projecto foram: Algoz, Budens, Cachopo, Monchique (em representação das Caldas de Monchique), Estoi, Odeleite, Querença e Vaqueiros. Estas oito aldeias têm identidades próprias e específicas, que consequentemente nos exigiram uma actuação e recolha diferenciadas.

Assim, no respeito dessas identidades e patrimónios locais, sugerimos que fossem realizados programas de trabalho diferentes para cada uma delas, mas que se integrassem na recolha e promoção das receitas da gastronomia mediterrânica.

Do saber popular acumulado e ainda muito presente localmente, partimos para formas modernas de interpretação das realidades culturais, utilizando métodos de trabalho e de recolha previamente acordados com cada uma das aldeias participantes.



Metodologia e Faseamento

Numa primeira fase e seguindo o Regulamento do projecto, as aldeias participantes indicaram um interlocutor formal, representativo de toda a comunidade, que coordenou localmente todas as acções de recolha, de promoção e de divulgação do projecto. Todos os interlocutores locais aceitaram e cumpriram de forma exemplar, as tarefas a que se propuseram, em muitos casos com um dinamismo extraordinário que muito nos impressionou.

Na maioria dos casos as expectativas foram largamente ultrapassadas e o resultado pode verificar-se na quantidade de pessoas envolvidas, no testemunho tocante recolhido nas entrevistas, e em tantos outros espantosos resultados como as centenas de receitas recolhidas.

O Projecto teve sempre em atenção o público local e o visitante, e foi por isso intencionalmente didáctico e sugestivo.

Quisemos deixar nas pessoas “imagens” de vivências colectivas à volta deste património imaterial, para que se possam lembrar destes eventos.

Quisemos relacionar gastronomia tradicional com artes e ofícios (que se materializou também nas visitas guiadas pelas aldeias que os seus responsáveis conduziram aquando da visita do júri).

Quisemos envolver residentes de todas as idades nesta recolha: crianças das escolas básicas escreveram e idosos nos lares ditaram receitas.

Quisemos alertar para as ameaças que os produtos e receitas tradicionais sofrem, através de conferências temáticas nas aldeias (exemplo da conferência realizada em Cachopo, no dia 25 de Junho, pelo Professor Cláudio Torres sobre *Civilização Mediterrânica e Gastronomia*)

Quisemos alertar e sensibilizar para estes saberes milenares, que são a base de uma cultura, e que não devemos deixar morrer.

Num segundo momento, dando início à recolha e selecção das receitas típicas, foram realizadas reuniões nas aldeias, sugeridos métodos de trabalho e entregues fichas/questionários de orientação que muito ajudaram na pesquisa.





De forma sistemática tentámos que, para além de elementos criativos e sugestivos da tradição da aldeia, que ficaram ao critério de quem recolhia, as receitas tradicionais escolhidas tivessem em atenção o seguinte:

- Os produtos locais existentes (gado, caça, leite, mel, peixe, azeite, sal, vinho, fruta, legumes, cereais, especiarias e ervas aromáticas);
- Os utensílios e equipamentos tradicionais ligados à agricultura e à culinária;
- As técnicas agrícolas e de confecção;
- As tradições religiosas ligadas aos ingredientes;
- As épocas do ano para a confecção;
- As lendas e as mezinhas.

Toda esta informação, recolhida localmente através de documentação já existente e de questionários a residentes, associações e agentes locais, funcionou como fonte de informação privilegiada em todo o processo, e permitiu-nos seleccionar um conjunto de temas e de produtos sobre os quais assentou o projecto, as filmagens e toda a recolha etnográfica.

Num terceiro momento foram identificadas e seleccionadas as receitas, em muitas aldeias através de concursos internos, e foram preparadas e concretizadas as visitas do júri, com extraordinárias e animadas sessões de prova realizadas para o efeito.

A participação, motivação, empenho e entusiasmo de todos os que as tornaram possível foram largamente reconhecidas pelos que assistiram e tiveram o privilégio de nelas participar. Foram momentos inesquecíveis que ficaram registados na nossa memória.

A criação de uma imagem de marca cultural através da revitalização de produtos e de receitas tradicionais só pode ter êxito se se conseguirem promover os produtos característicos da região e as especificidades de cada uma das aldeias. Isto implica também a sua inserção num contexto regional mais alargado que se integra na tradição gastronómica do Mediterrâneo, enquanto palco de dietas específicas e de sabores ligados à terra, à serra e ao mar.



Não esquecemos nunca, durante todo o trabalho de recolha e de divulgação, que estamos perante uma região muito rica historicamente e onde muitas receitas tradicionais se mantiveram, espelhando uma história gastronómica e alimentar secular.

Pelo Algarve passaram e viveram povos de variadas proveniências, com credos diferentes e com gostos muito díspares. De todas essas permanências e contactos herdámos receitas e modos de cozinhar que são um património cultural muito importante e que deve ser preservado.

A todos os participaram neste projecto e que diariamente contribuem para essa salvaguarda os nossos parabéns.

Maria da Conceição Amaral

TerraCulta, lda



Alguns Sabores da História

Cláudio Torres

Director do Campo Arqueológico de Mértola

Embora as praias aqui do Algarve não sejam banhadas pelo Mediterrâneo, esse mar interior rodeado por muitos países diferentes e que foi o berço de tantas civilizações, sempre influenciou profundamente as regiões do Sul do nosso país.

Ao contrário de outros territórios onde nasceram outras culturas, como o Índia ou a China, o espaço mediterrânico, de características climáticas únicas, de férteis planícies fluviais e generosas pastagens de montanha, com boas condições de navegação e portos abrigados, permitiu ao longo de milhares de anos o surgimento de muitas e variadas culturas.

As cidades mediterrânicas, sempre rodeadas de zonas agrícolas, foram o local de encontro entre os camponeses, artesãos e comerciantes para negociar os produtos da terra. Foi esta simbiose, a junção destas forças fundamentais da civilização, os camponeses que trabalham a terra e que a conhecem, os artesãos que transformam e fabricam artefactos e os comerciantes que distribuem e comercializam os produtos – cada um conhecendo como ninguém os segredos da sua profissão – que criou a célula base desta civilização: a *polis* grega que mais tarde evoluiria para a cidade islâmica.

Este é um facto importante para entendermos um pouco a evolução da história do Mediterrâneo medieval e dos países que o rodeiam, e que são hoje muito diferentes: alguns, cristãos, da Europa e outros, muçulmanos, das partes do Sul. Porém, nunca esquecê-lo, a matriz civilizacional e os principais vectores culturais de origem são os mesmos.

Por exemplo, os saberes e as técnicas de lidar com a terra. Tanto a Norte como a Sul do Mediterrâneo, é na mesma altura que é feita a lavra e a sementeira, a poda das videiras ou a ceifa do trigo, a transumância dos rebanhos, a tosquia das ovelhas e o trabalho da lã. Os saberes antigos dos camponeses, e que em muitos países ainda subsistem, são semelhantes, tanto na França do sul como na Andaluzia e Alentejo, tanto na Sicília como em Marrocos e na Argélia, tanto na Grécia como na Tunísia e na Líbia. Daí que às vezes encontremos, a grandes distâncias, semelhanças extraordinárias.



Nas montanhas do norte de África, no Rife marroquino ou na Cabília argelina, que são zonas montanhosa parecidas culturalmente com a Serra Algarvia, vivem camponeses e pastores há milhares de anos. Hoje são muçulmanos. Já foram cristãos em épocas mais antigas. Mas é semelhante o que sabem da terra e das técnicas agrícolas: como se empunha a rabiça do arado – o mesmo arado que em Portugal ainda se utilizava há 30 anos – o jeito de enxertar e varejar a oliveira, a forma de fazer o azeite, a maneira de semear e cultivar as favas e o chícharo, as mesmas receitas, os mesmos saberes... Os métodos para conservar as carnes, as *salmouras* e *escabeches*, as técnicas de pescar e *alimar* o peixe, pertencem à mesma tradição.

Só há uma diferença, que é interessante referir, e que advém de tabus religiosos: é que no norte de África não se come carne de porco. Mas curiosamente esta imposição hoje religiosa para judeus e muçulmanos, começou por ser de origem bioclimática.

O clima muito seco do Mediterrâneo não é propício à sobrevivência saudável do porco, pelo que apenas o javali era consumido, como caça. Na Península Ibérica, as zonas do norte são o *habitat* natural do porco doméstico, com os seus fumados e enchidos e, no Portugal mediterrânico, apenas em Barrancos e na Serra de Monchique há boas condições para a sua criação. Em todo o Mediterrâneo e também no Alentejo, mais seco e pouco húmido, o porco vive mal, sempre atreito a enfermidades. Por isso quando a Inquisição impôs o consumo de carne de porco como prova de fidelidade cristã, foi aclimatado o porco preto que, afinal, é um híbrido do javali. É curioso notar que mesmo entre os cristãos primitivos dos primeiros tempos, o porco também não era comida habitual.

A carne mais consumida e apreciada no Mediterrâneo, foi sempre o carneiro e o borrego. Daí a quantidade de receitas e a diversidade nas formas de os cozinhar. Todas as técnicas mais elaboradas de preparar a carne de carneiro encontramos-as no Sul. Os rituais comunitários, principalmente nas grandes festas, que no Norte acompanham a matança do porco, no Sul relacionam-se quase sempre com o carneiro. Em dias de festa ou celebrações colectivas, os homens da comunidade reúnem-se à volta de cabeça de carneiro assada. É uma tradição milenar comum a todo o Mediterrâneo.

Além destes momentos ritualizados e de enormes semelhanças nos produtos, condimentos e maneiras de cozinhar e consumir, outra característica e tradição passa por uma longa e laboriosa preparação dos alimentos, de forma a aproveitar ao máximo as suas qualidades, com um mínimo de despesa.

Todos sabemos que as comidas mais pobres, com menos carne e mais legumes, são as mais elaboradas, as mais trabalhadas, as que levam mais tempo a cozinhar, aproveitando todas as potencialidades dos seus ingredientes, pelo que são naturalmente mais saborosas e saudáveis.

Excluindo os momentos festivos em que o desperdício é obrigatório, tudo é cuidadosamente aproveitado. Por exemplo a carne nunca é assada no espeto, directamente em contacto com o fogo, mas sempre longamente cozida em sopas e caldos para não perder uma única gota de substância. Em zonas de pobreza e épocas de fome, que sempre afectaram o mundo rural, tudo era para aproveitar e nada desperdiçar. Utilizar todos os restos, misturar pouca carne e muito pão, um pouco de vinagre, um fio de azeite, em suma saber acertar os temperos certos, criou uma gastronomia especial que hoje é nosso património inalienável.

A civilização mediterrânica *inventou* ou incorporou praticamente todos os condimentos e ervinhas, criou-os nas suas hortas e jardins. Os legumes, na sua quase totalidade, *nasceram* no Mediterrâneo e daí saíram para os quatro cantos do mundo.

Mas esse saber, também veio frequentemente dos momentos dolorosos de fome e de grandes carências económicas. A fome foi muitas vezes a grande educadora que ensinou gerações e gerações de mulheres a saber cozinhar e a saber fazer, do nada, o suficiente para a sobrevivência da família. Foi uma acumulação de saberes em séculos e milénios de história.

Mas infelizmente esta sabedoria, esta arte de cozinhar e de viver, acumulada e passada de pais para filhos está, nos dias de hoje, em perigo de esquecimento e abandono. Chegaram os *fast foods*, a comida rápida, com muita carne e gordura, com muito sal, muito condimentada, que são hoje, para muitos, uma marca da *modernidade*. Começamos a ver entre nós toda uma geração de jovens demasiado gordos, porque comem proteínas, gorduras e açúcares em excesso sem os poder desgastar!

E o mais alarmante, é a falta de tempo para cozinhar e a pressa de comer. A mulher quer, cada vez mais, e justamente, libertar-se do tempo que leva na cozinha a fazer cozinhados complicados e longos. Ela quer ganhar o tempo que crê ter perdido durante séculos à volta da lareira e, por vezes, de forma impensada, lança-se no frenesi da vida urbana onde se enreda em mais dependências com risco de perder o espaço de convívio, o tempo de comer e a sua própria liberdade.



A base tradicional da alimentação mediterrânica é a sopa. Quando não há mais nada, metem-se na panela todos os legumes de época, algum feijão, fava ou grão de bico e na melhor das hipóteses algum osso e deixa-se ferver longamente em fogo lento, por vezes toda a manhã. No acto de servir leva um fio de azeite que, assim cru, fica mais gostoso.



A sopa é também a base alimentar dos pobres. As proteínas e calorias necessárias a um dia de enxada vinham da fava ou da ervilha. Mas muitas vezes, nestas terras agrestes do Sul ou nos grandes senhorios feudais do Alentejo, em tempos de grandes fomes, a sopa e as açordas em que pouco mais havia do que água, eram completadas com um punhado de azeitonas ou de figos secos.

Hoje, sabe-se que o figo é dos alimentos vegetais mais completos, com uma longa história na alimentação mediterrânica. Com meia dúzia de figos conseguiam-se as calorias e as vitaminas essenciais a um dia de trabalho. E a azeitona, era também um inevitável complemento de gordura saudável. Portanto, esta dieta alimentar, muitas vezes mal compreendida e depreciada, permitiu sustentar a imagem tradicional do serrenho algarvio de corpo seco e esguio, magro, mas cheio de força e saúde. Nos dias piores, quando tudo faltava, restavam sempre alguns figos secos pendurados do tecto, ou um punhado de azeitonas no fundo do pote.



Além do pingo de azeite necessário para queimar o pavio e do poupado fiozinho que amacia as migas, a oliveira, antes de mais, serve para oferecer azeitona aos mais pobres. Algumas vezes, durante as prospecções arqueológicas nas vertentes setentrionais da Serra Algarvia, constatei com emoção, e não foi um caso único, que uma velha oliveira tinha sido, há varias gerações, repartida por duas ou três famílias.

Ninguém hoje come azeitonas ou figos por ter fome. Estes velhos ícones da cultura mediterrânica passaram à categoria de complementos, de acepipes, sendo até muitas vezes depreciados e esquecidos com a introdução de frutas exóticas e de novos hábitos alimentares induzidos por uma evidente melhoria do nível de vida.

Porém, nestes últimos tempos, começa a instalar-se a dúvida sobre os métodos que têm sido utilizados no crescimento da produção agrícola e pecuária e que levaram aos fenómenos das “vacas loucas”, dos frangos com nitrofuranos, etc. É hoje perfeitamente detectável uma desconfiança, um mal-estar ante os avanços tecnológicos da nossa civilização, ante as técnicas mais modernas da indústria alimentar que inundaram o mercado e que julgávamos acima de qualquer suspeita. Inesperadamente apercebemo-nos que há qualquer coisa que não está bem!

Cada vez há mais vacas e frangos, cada vez há mais carne, cada vez há também mais doenças, porque esses animais estão a ser criados de forma industrial, alimentados com restos orgânicos, engordados com anabolizantes e injectados de antibióticos.

Parecia que finalmente ia chegar a abundância para todos. A carne, no passado tão escassa, chegava a todas as casas. E, no entanto, a abundância parece transformar-se em pesadelo. Receamos pela qualidade do que comemos. Perdemos a confiança nas belas embalagens multicolores que afinal parecem esconder os mais perigosos venenos. Começamos por ter dúvidas que, infelizmente, se têm vindo a transformar em certezas. E os nossos receios recaem sobre as crianças, sobre os nossos filhos que, sem alternativas, consomem apenas alimentos tratados com conservantes e outras drogas que vão certamente deixar no seu corpo sequelas irreparáveis. Neste mundo frenético e inseguro, as pessoas andam angustiadas, agressivas, com medo de doenças desconhecidas, conscientes da má qualidade daquilo que comem.

Por tudo isto, e pela primeira vez na história, estamos a pôr em dúvida o próprio conceito de progresso, a capacidade e seriedade dos nossos cientistas e laboratórios. Pela primeira vez na história sentimos necessidade de mudar de rumo, de olhar com outros olhos para as formas e métodos antigos de preparar alimentos, de como os nossos avós tratavam a terra, as plantas e os animais. Porque é que agora as vacas e as galinhas são menos saudáveis do que antigamente?

São estas as questões que se nos colocam cada vez mais, e que nos levam a querer conhecer melhor as técnicas e receitas antigas, que nos obrigam a olhar e a querer reaprender o trabalho da terra. Agora todos sabemos, e quem trabalha a terra sabe-o melhor que ninguém, que as alfaces, os pepinos, os pimentos não nascem de forma espontânea dos adubos químicos. É preciso alimentá-los com esterco orgânicos e naturais.

Nos últimos anos os adubos químicos e os fertilizantes foram usados em excesso para fazer crescer depressa e aumentar a produção. Mas os produtos não são a mesma coisa, não têm a mesma qualidade. Alterou-se profundamente, não só o sabor mas também a nossa saúde. A base saudável para os produtos agrícolas, é o sol, o estrume, o esterco dos animais e as matérias orgânicas que são resultado da decomposição dos matos roçados e das ervas daninhas.

Estes saberes tradicionais, da forma como a terra era adubada ou estrumada, das técnicas e ciências antigas do amanho da terra, incitam-nos a reaprender os gestos e modos dos nossos pais e avós, para poder modi-



ficar ou mesmo inverter um caminho que, inexoravelmente, nos arrasta para o abismo. Se, por um lado, temos vindo a construir uma vida melhor, com mais apoios sociais, mais médicos e medicamentos, por outro, com os químicos e antibióticos que ingerimos diariamente, vamos destruindo as bases vitais do ser humano, anulando a sua capacidade de resistir e sobreviver.

É por isso que projectos como este, em que a recolha de memórias, técnicas e receitas tradicionais entre as comunidades rurais e agrícolas que ainda têm terra para trabalhar e que a sabem trabalhar, são fundamentais para a transmissão de conhecimentos, para ensinar a uma outra geração como é que se faz e como se fazia no passado.

Refiro um exemplo que sucedeu connosco. Nas escavações arqueológicas em Mértola, encontrámos muitos restos alimentares das pessoas que ali viveram há 800 anos. Constatámos uma percentagem muito elevada de figos e chícharos! O chícharo é uma leguminosa hoje praticamente esquecida. Tem o aspecto de um tremço ou ervilha e é riquíssimo em ferro. Quase lhe perdemos a memória. Já ninguém o cultiva e faz falta às pessoas que têm graves deficiências em ferro que são obrigadas a compensar em medicamentos comprados na farmácia.

Outra questão que também queria levantar, é a forma como nesta região é trabalhada a terra. Andamos há anos a proceder a um levantamento arqueológico e temos vindo a constatar que nestas zonas de serra, as terras sempre foram pobres, de vertentes xistosas apenas favoráveis ao pastoreio. Alguma terra de cultivo aperta-se no fundo dos vales.

Na maior parte das vezes estas pequenas cercas de boa terra não se formaram naturalmente. A terra boa que está hoje no fundo dos vales, foi para lá transportada pelo homem! Pode ter sido há milhares de anos, mas a dorso de mula, ou às costas do agricultor, a terra veio de outro local e depositada no leito do barranco, entretanto desviado. Em tempos de chuva, as águas da enxurrada, desviadas para junto da encosta e sustentadas por um muro de suporte, permitem que a parte central e o antigo leito do barranco sejam ocupados pela terra húmida e fértil onde crescem as hortas e árvores de fruto. Estas hortas da serra, estes pequenos jardins de terra preciosa, foram todos construídos pelo homem ao longo de milhares de anos e sempre foram protegidos, ora com muros ora com sebes e valados. É lá, nestas terras fundas, ricas em matéria orgânica e bem trabalhadas que se criam os melhores legumes, as melhores figueiras e romanzeiras.



Num futuro próximo, esta agricultura de elevada qualidade vai ter cada vez mais importância pois, ao contrário do que se possa pensar, o homem não sobrevive comendo plástico e ainda não perdeu a memória dos bons sabores. E como a comida, a boa comida vem apenas da terra, em breve seremos obrigados a defender, num gesto vital, os espaços agrícolas que nos restam ou que estão em perigo de ser destruídos com a expansão urbana. Faro, por exemplo, era uma cidade que em tempos estava rodeada de hortas e jardins que se estendiam até às faldas da serra. Dessas terras fertilíssimas quase nada resta. A cidade de Lisboa era rodeada pelas hortas saloias, por jardins e pomares que já eram célebres desde a antiguidade. Hoje tudo isto está coberto pelo manto de betão armado dos bairros-dormitório. As cidades da Amadora e de Loures cresceram em cima das terras mais generosas da Península Ibérica.

É por isso que aqui, nestes pequenos pedaços de terra fértil da serra, que ainda estão limpos de adubos químicos e de esgotos poluentes, pode estar, na minha opinião, a vossa riqueza, o vosso futuro. A agricultura dos tempos mais próximos, aberta naturalmente à modernidade e às descobertas científicas mais avançadas, saberá aproveitar os saberes antigos solidamente experimentados ao longo dos séculos. Chamam-lhe agricultura biológica, ou verde, quando são valorizados os equilíbrios ambientais e os ciclos biológicos da terra.

É hoje nossa obrigação proteger a agricultura tradicional, as nossas hortas e pomares, os nossos saberes. São um património colectivo construído pelos nossos antepassados ao longo de milhares de anos, um bem fundamental para a sobrevivência da nossa própria civilização. Todo esse saber da terra, não o podemos agora desperdiçar. Devemos guardá-lo e aprender a transmiti-lo, pois num futuro mais próximo do que imaginamos, vai ser necessário para a sobrevivência dos nossos filhos.

E as formas e vontades de retomar um certo tipo de cultivo da terra não está perdido. E vocês ainda têm esta riqueza! Esta serra algarvia, no meio da sua aridez, esconde nas pregas dos vales as suas hortinhas e pomares os seus pequenos jardins do paraíso. É lá também que se guardam ciosamente os velhos saberes e tradições, as memórias de uma cultura de camponeses e pastores que, orgulhosamente souberam resistir à aculturação e aos apelos da cidade.



Extractos da Conferência *Civilização
Mediterrânica & Gastronomia* realizada em Cachopo
Salão da Junta de Freguesia, 25 de Junho 2005



Notas sobre a História da Gastronomia do Algarve

A gastronomia é um conceito que associa muito mais do que a simples ingestão de alimentos: é toda a variedade de processos de confecção, e nesse sentido é técnica; é toda a diversidade de elementos decorativos que estão incluídos na apresentação de um prato, e nesse sentido é estética; é toda uma vivência social em volta da confecção e da degustação, e nesse sentido é lazer.

Gastronomia é também um imenso mundo de elementos identitários de um povo, de uma região, de um país, e nesse sentido é um pilar essencial da diversidade cultural.

Na região algarvia, encontramos uma das mais belas sinfonias da gastronomia portuguesa, composta pelo encontros e desencontros de notas aromáticas e por um conjunto rico de técnicas instrumentais e métodos de trabalho.

Foi amadurecida ao longo dos tempos pelo encontro das culturas marítima e serrana, pelo encontro dos povos antigos, fenícios e cartagineses, com os romanos, e destes com os árabes. Enriqueceu-se através da relação estabelecida pelos portugueses com o mundo e pelo encontro das religiões orientais com a muçulmana, a judaica e a cristã.

Mas também foi “escrita” por desencontros: por períodos de fome e de abundância; pelo desaparecimento de produtos e a “invasão” de outros, pela escolha de certos processos gastronómicos e o abandono de outros. É sobre esta história imponente que surgiu a ideia de organizar esta Festa e com ela permitir recuperar mais um conjunto de pequenas histórias descodificadas em cada receita, em cada maneira e em cada gente que nela participou. No fundo pretendeu-se extrair da cultura familiar e local esse conjunto de experiências e riquezas culturais que lá se encontram armazenadas e “adormecidas” e atribuir-lhe o estatuto de cultura viva contribuindo para a continuidade dos encontros culturais.

Podemos olhar para o período dos Descobrimentos como um momento de ruptura da situação tradicional da gastronomia portuguesa, uma vez que alterou todos os parâmetros em questão. Contudo a gastronomia algarvia tem vindo a desenvolver-se desde há séculos e foi nesse sentido que se definiram quatro períodos fundamentais que caracterizam influências muito diversas (Saramago, 2001):

- o período orientalizante, com uma profunda influência fenícia;
- o tempo dos Romanos;
- a influência árabe;
- o período das Descobertas.

Cada povo carrega consigo os seus hábitos e quando se movimenta, movimentam-se com ele todas as suas técnicas, ideias e modos de vida. Os Fenícios, um povo com forte ligação ao mar, encontrou no Algarve um lugar para se desenvolver e contribuiu para o desenvolvimento dos povos que cá habitavam, melhorando as técnicas de pesca e de transformação do pescado, mas deixando também um legado de desenvolvimento na agricultura e nas artes do comércio com outros povos, alterando por isso o perfil da alimentação local.



Durante o período de ocupação romana na Península Ibérica estabeleceram-se as bases da gastronomia mediterrânica, com “os produtos principais... o vinho, o azeite, os legumes secos ou verdes, frutos, consumidos maduros ou verdes, açúcares fornecidos por estes mesmos frutos, mel, nozes, compreendendo este conceito as avelãs, amêndoas, pinhões e castanhas. A estes alimentos se juntava o leite, o queijo, carnes de animais domesticados, caça e peixes em grandes quantidades” (Saramago, 2001).

Com a chegada dos Árabes, a partir do séc.VIII, ao território que é hoje o Algarve, há uma assinalável evolução nas técnicas agrícolas e na cultura gastronómica, sendo nomeadamente introduzidas grandes alterações na doçaria; utilização do milho-miúdo e a conseqüente influência na produção de pão; a introdução de novos frutos secos e citrinos; legumes e obviamente as especiarias e ervas aromáticas. De todas as influências gastronómicas talvez tenha sido a árabe a que foi mais assimilada e que mais perdurou no tempo.



A partir do século XIII, período medieval, a alimentação europeia sofre uma grande revolução com a introdução de melhorias gerais na produção. “Na realidade, os camponeses da idade média, salvo acidentes climatéricos comiam de acordo com a fome que tinham e, muitas vezes, bem melhor que os seus descendentes do século XVII” (Laurioux, 1992).

Mas é com o período dos Descobrimientos, que atravessa os séculos XV e XVI, que se dá uma revolução gastronómica, quer na introdução de novos produtos quer na confecção dos mesmos. Os novos sabores vêm tornar a vida mais imaginativa e interessante e simultaneamente mais doce e exótica. Chegam em grandes quantidades as especiarias e os novos produtos, tais como o milho grosso e a batata.

Contudo, hoje, contrariamente ao sucedido durante os Descobrimientos, a abertura ao mundo pode tornar-se numa ameaça à nossa gastronomia. Aquilo que observamos é uma crescente normalização e redução do espectro dos sabores, das técnicas de confecção e dos ingredientes de base ingeridos, e a substituição dos processos compostos e de sabores integrados pelas confecções hiper-calóricas. Isto significa que se substituiu o gosto da gastronomia do sabor e dos aromas compostos pelo

prazer da sensação simples. É como se estivesse a concretizar-se a profecia do filósofo Descartes quando este afirmou que para compreender o mundo das sensações teríamos que reduzir aquilo que é complexo transformando-o em vários segmentos simples. Esta máxima tem na gastronomia apenas um significado: o empobrecimento.

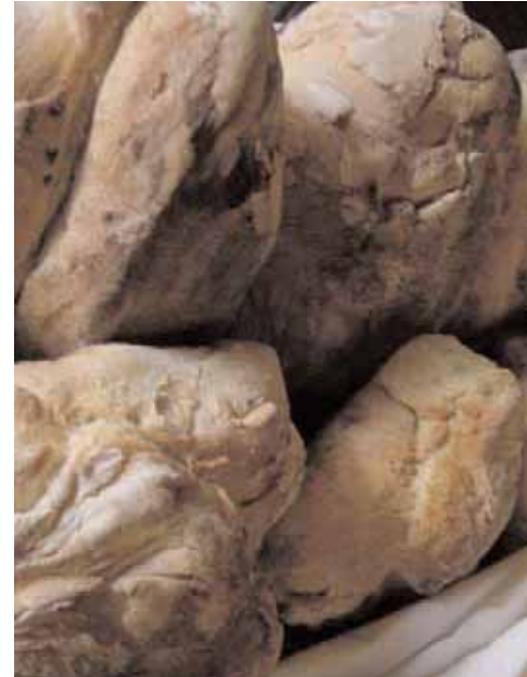
Tem, por isso, a maior importância, a maior urgência, a salvaguarda deste património cultural e gastronómico, no Algarve como em todas as regiões do país e do mundo, como resistência à uniformização e ao empobrecimento, como afirmação da diversidade cultural, da riqueza e do desenvolvimento integral da nossa vida. E nada poderá substituir a transcendente maravilha dos sabores e aromas que foram cultivados e “apurados” por séculos de história.

Tendo o projecto como vector principal a dinamização sócio-económica das aldeias foi pedido que cada uma seleccionasse um produto que figurasse como imagem de marca da culinária local. Posto isto, a nossa pesquisa centrou-se na valorização da influência histórica, na tradicionalidade dos produtos escolhidos e no valor nutricional dos mesmos, nas sensações da prova, na qualidade da confecção, na emergência da tradição, na profusão do produto na cultura portuguesa e a relação do produto com o quotidiano actual.

Podemos dizer que, das breves sinopses sobre a história de cada produto, escolhido pelas aldeias, sobressaiu que a evolução da culinária (geral e também da algarvia) a sua riqueza actual se apoia em quatro vectores, todos eles interdependentes:

1. o reaproveitamento e as consequentes combinações e recombinações – acentuado em períodos de escassez e abundância (períodos extremados);
2. a diversidade ecológica natural – as plantas e os animais disponíveis localmente;
3. o estado da cultura técnica e social de cada região – os processos, a religião, os mitos, o imaginário, a variação da valorização económica de cada produto, etc.;
4. a relação com os outros povos – a abertura ou encerramento cultural com o exterior.

Resumindo, a dificuldade económica, o contexto social, as existências biológicas, o imaginário e o estado da dinâmica cultural da região e a sua abertura com o exterior são factores essenciais para compreender a evolução da gastronomia portuguesa e algarvia.



Algoz

Budens

Cachopo

Estoi

Monchique

Odeleite

Querença

Vaqueiros



**FESTA DA GASTRONOMIA
E DAS RECEITAS TÍPICAS
DAS ALDEIAS DO ALGARVE**
À DESCOBERTA DOS SABORES TRADICIONAIS

Algoz

Concelho de Silves



Interlocutor: Câmara Municipal de Silves /Quinta da Ribeira
Rosário Boal Pontes e Elsa Ponte

Receitas inventariadas: 14

Pessoas envolvidas no projecto: 8

Visita do júri: 16 de Julho de 2005





A aldeia de Algoz esteve representada pela Casinha da Ribeira/ Restaurante Ribalta com a excelente colaboração da sua proprietária, Sra. Elsa Ponte, que coordenou a recolha local das receitas típicas.

Foram desenvolvidas reuniões de trabalho e após várias pesquisas seleccionou-se o MILHO como produto tradicional e local e sobre o qual recaíram as filmagens e o estudo pormenorizado de um produto local. Dada a originalidade, antiguidade e criatividade na preparação e confecção dos milhos, prato seleccionado para o Concurso, destacámos não só este produto mas também a sua morosa e antiga forma de cozinhar que mistura cinza na confecção. Gostaríamos de referir que a responsável por esta receita de milhos, a Sra Gertrudes Nunes, é mesmo conhecida em Algoz como “a Senhora dos Milhos”.



O local de apresentação das receitas ao júri foi no restaurante Casinha da Ribeira/Ribalta, na Quinta da Ribeira, que é conhecido pelas receitas típicas de tradição familiar, confeccionadas à moda antiga, e que foram recolhidas, nos últimos anos, em toda a região. Este restaurante, que é também um espaço de convívio e uma loja de produtos locais, poderá servir de exemplo para outras aldeias que queiram desenvolver projectos de restauração com base nas receitas típicas e familiares.



Ao sugerir este interlocutor para o desenvolvimento do projecto, a Câmara Municipal de Silves pretendeu representar não só as receitas de Algoz mas de todo o Concelho e contribuir assim para a divulgação de um espaço gastronómico de grande valor para a história da gastronomia regional.

Sessão de Prova

Local: Casinha da Ribeira

Dia 16 de Julho / Sábado 12H00

Apresentação dos pratos: Grande rigor na apresentação, nas louças cuidadas e na bonita decoração da mesa. O recurso a ervas aromáticas para a identificação das mesas merece uma referência especial. O serviço e a explicação dos pratos também foi muito cuidado.

Lembramos o facto de esta sessão ter decorrido num restaurante com um espaço tradicionalmente decorado e preparado para este tipo de serviços, onde não faltava a amostra dos produtos agrícolas da região, à venda na loja contígua ao restaurante.



Receitas a Concurso

ENTRADA

Tiborna

Autora e cozinheira: Elsa Ponte

SOPA

Sopa de Beldroegas

Autora e cozinheira: Elsa Ponte

PRATO PRINCIPAL

Milhos com carnes de Porco

Autora : Receita de tradição familiar de Elsa Ponte

SOBREMESA

Tarte Algarvia

Autora e cozinheira: Elsa Ponte

O Milho

Com os Fenícios os cereais consumidos eram essencialmente cevada e trigo, situação que se alterou com a chegada dos árabes quando aumentou o consumo de milho-miúdo. Só após os Descobrimentos é que o milho grosso foi introduzido na gastronomia da Península Ibérica.

De facto, a partir do século XV, o contacto com novos povos, novas culturas e novos produtos que os Descobrimentos proporcionaram, tiveram como consequência a “explosão” de uma diversidade de métodos e ingredientes culinários, introduzindo produtos “exóticos” hoje considerados correntes da nossa gastronomia como, por exemplo, o tomate, o pimento, a batata, algumas espécies de feijões e o milho.

Terá sido Cristóvão Colombo a ter trazido do México, para a Europa, o primeiro milho maiz (*Zea mays* L.), donde se pensa que esta planta é originária. Só a partir de então os algarvios terão trocado o *frangolho* – papas de trigo – pelo *xarém*.

Após a sua chegada à Península Ibérica, o milho era cultivado apenas por camponeses nas suas hortas. Como não eram cobrados os tributos senhoriais não existem muitos registos e desta forma não sabemos as quantidades e todos os usos que então lhe era dado.

Sabe-se, contudo, que se cultivou inicialmente em pequenos jardins na Andaluzia, a partir de 1500, e entre 1515 e 1525, para os lados de Coimbra. Os espanhóis difundiram-no para o oriente através do Pacífico e os portugueses através do Atlântico.

Desconsiderado inicialmente pelo clero e pela nobreza, dado que não era taxado, o milho foi imediatamente adoptado pela população mais pobre devido à sua elevada produtividade. Em zonas densamente povoadas o milho evitou a morte a milhares de pessoas, nomeadamente em períodos de maior dificuldade.

Por isso foi também associado durante muito tempo a alimento de pobres e só mais recentemente deixou de se confinar às papas de milho e às broas para se alargar aos molhos, colorir as saladas e aumentar a variedade e qualidade da nossa alimentação. Isso mesmo testemunha Frei Luis de Sousa (1556-1632) na sua obra, *Vida do Arcebispo*: “broa chamam por esta terra o pão de milho, que é mantimento ordinário de gente pobre”.





O adágio popular que diz “Quem passarinhos receia milho não semeia” é também um elemento demonstrativo da impregnação cultural desta planta.

Até há bem pouco tempo ainda se fazia farinha de milho, em algumas zonas do Algarve, triturando-se os grãos na *molinete*, a mó manual herdada dos Romanos. Este milho mal moído era (e ainda é) aproveitado para fazer *xarém* (*xerém* ou *zerém*), as papas de milho comuns a toda a bacia mediterrânica.

Receitas recolhidas em Algoz

Entradas



Tiborna

Autora: Elsa Ponte

Ingredientes: Pão quente, 5 dl de azeite, 3 dentes de alhos, 1 pitada de sal, vinagre a gosto

Preparação: Deita-se tudo num prato e mistura-se tudo muito bem com a ajuda de um garfo. Parte-se o pão quente em bocados e vai-se molhando no azeite à medida que se come.

Polvinho com azeite

Recolha: MultiCulti – Culturas do Mediterrâneo

Ingredientes: Polvos pequenos, cebola, azeite, vinagre, sal e pimenta q.b.

Preparação: Limpam-se muito bem os polvinhos e cozem-se em água e sal. Depois de cozidos cortam-se aos bocadinhos e colocam-se num recipiente onde já está a cebola picada, azeite em abundância, vinagre, sal e pimenta. Mexe-se tudo e está pronto a servir.

Sopas



Sopa de Beldroegas

Autora: Elsa Ponte

Ingredientes: 1 kg de batatas, 1 molho de beldroegas, 3 dentes de alho, 2 cebolas médias, azeite e sal q.b.

Preparação: Coze-se tudo em água e depois passa-se com o passevite ou com a varinha mágica. Por fim, deitam-se as beldroegas e vai novamente ao lume.

Sopas de Lebre

Autora: Elsa Ponte

Ingredientes: 1 lebre, 500gr de pão caseiro, 8 dentes de alho, 2 folhas de louro, 2 cebolas médias, sal, pimenta branca, pimentão doce, cominhos, vinho, azeite, água.

Preparação: Corta-se a lebre aos bocados, não deixando escorrer o sangue, tempera-se com alhos, louro, sal, pimenta branca, pimentão doce, vinho, cominhos e deixa-se a marinar durante 24 horas. Faz-se um refogado com a cebola e o azeite, coloca-se a lebre temperada e deixa-se a cozinhar durante o tempo necessário. Por fim rectificam-se os temperos e acrescenta-se a água

necessária para as sopas. No caldeirão de barro põe-se o pão cortado em fatias finas e pequenas, deita-se em seguida o caldo e por fim a lebre.

Arjamolho

Recolha: Multiculti, culturas do Mediterrâneo

Ingredientes: 300 gr de tomate maduro, 4 dentes de alho, 1 dl de azeite novo, 3 colheres de sopa de vinagre, 1 pimento verde pequeno, 1 litro de água, 200 gr de pão duro, oregãos e sal a gosto.

Preparação: Pisa-se o alho com sal e pimentão verde cortado em pedaços. Corta-se igualmente o tomate aos cubinhos, sem sementes nem pele. Mistura-se tudo e adiciona-se o azeite, os oregãos, vinagre e a água, que deve ser fria. Corta-se depois o pão duro em quadrados pequenos e deita-se numa terrina da sopa e serve-se frio.
Come-se preferencialmente no verão.

Pratos Principais

Milhos com carnes de porco

Autora: Elsa Ponte / Gertrudes Nunes

Ingredientes: 2 kg de milhos ferventeados, 1 kg de carnes de porco diversas (entrecosto, carne entremeada, carne magra, orelha), chouriço preto, linguiça, farinheira, 1 folha de louro, pimentão doce, sal, cominhos, pimenta preta, 8 dentes de alhos, 2 cebolas de tamanho médio, azeite.

Preparação dos milhos: O milho vai para um tacho com água colocado no fogo de lenha. De seguida mistura-se a cinza peneirada e deixa-se ferver até o milho abrir. Depois tem que ser muito bem lavado até saírem todos os vestígios de cinza. Em seguida os milhos são esfregados com sal para sair o olho preto ou, em muitos casos são tirados um por um.

Preparação do prato: Cortam-se as carnes aos bocados e temperam-se de véspera com o louro, alhos, pimenta e pimentão. Cozem-se os milhos. Cozem-se também as carnes com um pouco de água. Cozem-se ainda os enchidos. Faz-se depois um refogado com a cebola, e juntam-se em seguida as carnes já cozidas com os enchidos. Por fim junta-se o milho já cozido, rectificam-se os temperos e deita-se um pouco de água se necessário.



Migas de Alho

Recolha: MultiCulti – Culturas do Mediterrâneo

Ingredientes: 250 gr de pão duro, 1 cabeça de alho, 1 litro de água, 1 dl de azeite, 6 ovos, sal.

Preparação: Deita-se o pão cortado às fatias muito finas. Picam-se os alhos e coloca-se tudo num tacho de preferência de barro. Tempera-se com sal grosso e azeite. Junta-se a água, que deve cobrir o pão, e quando começar a ferver juntam-se uns ovos. Deixa-se cozer tudo e serve-se no próprio tacho para não perder qualidade.

Sobremesas

Tarte Algarvia (Tarte da Quinta) 3º Prémio

Autora: Elsa Ponte

Ingredientes: 2,5 kg de figo moído, 250 gr de amêndoa torrada moída, 150 gr de farinha de alfarroba, 300 gr de gila, 150 gr de nozes partidas.

Preparação: Misturam-se todos os ingredientes e amassa-se muito bem. Molda-se da forma que se desejar, leva-se ao forno durante 10 minutos e decora-se depois com figos inteiros, amêndoas, nozes, gila e alfarrobas.

Doce de ovos de Silves

Recolha: MultiCulti – Culturas do Mediterrâneo

Ingredientes: 12 ovos, o mesmo peso dos ovos de açúcar e um pouco de canela em pó para polvilhar.

Para o caramelo: 150 gr de açúcar e 90 gr de água.

Preparação: Batem-se os ovos com o açúcar durante vinte minutos. Vai ao lume mexendo sempre até cozer os ovos. Depois de engrossar deita-se o creme numa taça e polvilha-se com canela. Por outro lado leva-se o açúcar com a água ao lume até ficar com ar dourado. Com este creme rega-se o doce.

Antes de servir deixa-se arrefecer.



Queijinhos de amêndoa

Recolha: MultiCulti – Culturas do Mediterrâneo

Ingredientes: 500 gr de miolo de amêndoa, 500 gr de açúcar, 2 claras, ovos-moles (previamente preparados com ovos e açúcar).

Preparação: Mistura-se o açúcar com a amêndoa pelada e picada muito fina e por fim as claras. Amassa-se tudo com as mãos até ter uma consistência mínima. Tiram-se bocadinhos de massa e faz-se uma espécie de bolinha. No centro desta faz-se um buraco que se enche de ovos moles. Em seguida tapa-se de novo com a massa e fazem-se bolinhas com a mão. Por fim, e para lhes dar a configuração de queijinhos, colocam-se numa mesa e espalmam-se com a mão e envolvem-se com açúcar.

Maçapão do Algarve

Recolha: MultiCulti – Culturas do Mediterrâneo

Ingredientes: 400 gr de açúcar, 400 gr de miolo de amêndoa boa, 1 clara de ovo.

Preparação: Depois de peladas as amêndoas secam-se e passam-se com o açúcar pela máquina de moer amêndoas até ficar uma massa muito fina. À parte coloca-se uma clara de ovo e vai-se ligando a massa moldando nas formas decorativas que se quiser: figos, maçãs, etc. Se se quiser enriquecer a receita recheia-se com ovos-moles.

Budens

Concelho de Vila do Bispo



Interlocutor: Junta de Freguesia de Budens
Feliciano Lopes Baptista

Receitas inventariadas: 13

Pessoas envolvidas no projecto: 14

Visita do júri: 16 de Julho de 2005





A aldeia de Budens, situada no Barlavento algarvio tem todas as características de uma comunidade piscatória apesar de não estar localizada à beira-mar. As suas gentes e tradições gastronómicas estão totalmente ligadas ao mar e aos seus derivados e por isso a selecção das receitas a concurso recaiu nos produtos do mar.

As recolhas das receitas e as entrevistas foram realizadas na aldeia num momento de grande azáfama balnear que, de alguma forma, impediu a total disponibilidade dos residentes. Mas apesar da ocupação excessiva que se sentia e da idade avançada de alguns dos residentes, fomos surpreendidos pela capacidade de resposta ao nosso trabalho.

A proposta de recolha exigiu uma coordenação local, assumida pelo Presidente da Junta de Freguesia e a indicação de pessoas a entrevistar.



No dia 24 de Junho deslocámo-nos a Budens e, em jeito de reunião geral, com algumas residentes, foram feitas recolhas de receitas típicas (3 entradas, 4 pratos de peixe, 2 pratos de carne, 2 sopas e 2 sobremesas), realizadas duas entrevistas com “cozinheiras de outros tempos” e demos início às filmagens com um pescador local, actualmente reformado.

O processo de trabalho, muito compensador e motivante, concluiu-se com a participação generosa e muito compreensiva da D. Aurora Marreiros, proprietária do restaurante Portela onde decorreria a sessão de prova para o júri. A selecção das receitas a concurso ficou a seu cargo assim como a confecção das mesmas.



Sessão de Prova

Local: Restaurante *Portela*

Dia 16 de Julho / Sábado 17H00

Apresentação dos pratos: Grande rigor na apresentação de todo o conjunto e nas louças típicas e cuidadas. Na decoração da mesa e da sala não faltaram os covos, as redes de pesca e as conchas, elementos a fazer lembrar o mar ali tão perto e a tradição piscatória.

O ambiente e a animada conversa com os residentes idosos e a sua participação na explicação dos pratos confeccionados, fez desta apresentação um momento de convívio muito estimulante.

Estiveram Presentes:

Presidente da Junta de Freguesia de Budens

Participantes na recolha e população local

Receitas a Concurso

ENTRADA

Filetes de Sardinha Albardada

Autora e cozinheira: Aurora Marreiros

SOPA

Papas de Caldo de Peixe à Moda de Budens

Autora: Luisa Rosado

Cozinheira: Aurora Marreiros

PRATO PRINCIPAL

Cataplana de peixe

Autora e cozinheira: Aurora Marreiros

SOBREMESA

Doce fino

Autora e cozinheira: Isabel Cravinho





Os Peixes “pobres”

Países com uma região costeira tão vasta como o nosso, nomeadamente em regiões como a algarvia, têm tradições gastronómicas muito antigas ligadas aos produtos do mar, sejam eles produtos pescados ou recolhidos.

Os fenícios e cartiginenses tinham o peixe como base principal da sua alimentação. Através deles, em toda a região, foram substituídas certas técnicas de exploração desses recursos por outras mais eficientes. Sabe-se que já então estavam estabelecidos no litoral pontos de captação, secagem e salga do peixe.

Também os romanos davam ao peixe uma enorme importância na alimentação. A ocupação romana deixou vestígios importantes no Algarve, onde foram identificadas mais de seis formas diferentes de ânforas entre Castro Marim e Sagres o que indicia a existência de uma indústria robusta, inovadora e concorrencial. Nesta região os romanos construíram salinas e implementaram a indústria de pesca e salga de peixe, cujos produtos eram depois exportados para todo o império.

A costa atlântica da Península Ibérica é desde longa data conhecida pela produção de um sal de alta qualidade e uma das iguarias da gastronomia romana era o *garum*, uma pasta de peixe produzida com ervas aromáticas, azeite e sal.

Durante a Idade Média e na época renascentista, o consumo de peixe desenvolveu-se, graças à disciplina alimentar imposta pela religião católica. Actualmente existem inúmeros pratos de peixe no receituário na região algarvia onde é notória a evolução conjunta entre as artes de pesca, os processos de conservação e os métodos de preparação. A história de Olhão, Tavira, Lagoa, Albufeira, entre outros, são paradigmas dessa realidade.

Os peixes escolhidos pela aldeia de Budens – pata-roxa, pampo ou peixe mole, raia, tamboril e safio – são alguns dos que não eram processados para conservação pelo método da salga. Eram considerados peixes pobres. São, no entanto, boas fontes de proteínas, com baixo teor de gordura e ricos em minerais.





Estes peixes tornavam-se “sobras” e os pescadores trataram de encontrar formas de os usar na sua alimentação, desenvolvendo uma receita extremamente complexa e delicada: a caldeirada.

A caldeirada tem uma particularidade interessante do ponto de vista culinário. A receita obriga a um cuidado especial na colocação dos ingredientes, em camadas de peixe alternadas com batata e com cuidados adicionais na forma de “mexer” durante a cozedura. No final, cada uma das partes mantém a autonomia do seu sabor.

De facto, a evolução fez-se sentir, deixando-nos como legado uma receita de peixe com um valor histórico e gastronómico ímpar.

Receitas recolhidas em Budens

Recolha: MultiCulti – Culturas do Mediterrâneo

Entradas

Sardinhas Albardadas

Autora: Aurora Marreiros

Ingredientes: 1 kg de sardinhas frescas, 1 cebola, sal, limão, azeite para fritar, 100 gr de farinha de trigo, água e 1 dl de leite.

Preparação: Cozem-se as sardinhas em água e sal, e depois de cozidas abrem-se ao meio e tiram-se as espinhas. Deixam-se secar. Depois de secas passam-se por um polme que entretanto se fez e fritam-se em azeite bem quente. Deixam-se a escorrer e rega-se com um pouco de sumo de limão.

Preparação do polme: Desfaz-se a farinha no leite, mistura-se o azeite, tempera-se com sal e mexe-se muito bem.



Carapaus Alimados

Autora: Luisa Rosado

Ingredientes (para 2 pessoas): 1 kg de carapaus, tomate, cebola, sal, vinagre.

Preparação: Tira-se a cabeça dos carapaus e salgam-se de um dia para o outro. Depois cozem-se e escorre-se-lhes a água. Em seguida tira-se-lhes a pele, colocam-se num recipiente e deixam-se a repousar dois ou três dias com um pouco de vinagre. No momento de servir põe-se por cima tomate e cebola às rodelas.

Dados complementares: Receita tradicional e muito popular em toda a região algarvia. A sua origem é remota.

Tiras de febra fritas

Autora: Luisa Rosado

Ingredientes: 1 kg de lombo de porco sem gordura, 20 gr de massa de pimento, sal, alho e banha de porco.

Preparação: Corta-se a carne do lombo aos bocadinhos e tempera-se com pimentão doce, massa de pimento, alhos e sal. Deixa-se a repousar um dia e frita-se com manteiga de porco. Depois de frita retira-se do lume e coloca-se numa panela de esmalte juntando por cima banha de porco derretida, para não deixar secar. Sempre que se quiser comer, tira-se um pouco e aquece-se para derretar a banha. Conserva-se durante todo o ano.

Dados complementares: É uma antiga receita de Budens. Com esta carne “em conserva” se faziam muitos outros pratos. Acompanhava com batatas, arroz (em dias de festa), couve e, na maioria das vezes, só com pão. Era confeccionada aquando da matança do porco mas era conservada todo o ano.

Figos torrados no forno

Autora: Luisa Rosado

Ingredientes: Figos

Preparação: Recolhem-se os figos da árvore e põem-se a secar em esteiras no almachar. Todas as noites se guardam para não apanharem “o sereno” da noite. Ficam a secar durante uns dias e quando estiverem prontos são colocados numa tulha e aí prensados uns por cima dos outros para ficarem espalmados. Depois de algum tempo, aqueles que sobram são colocados no forno brando durante 4 horas, impedindo assim que o bicho entre. Com este tratamento aguentam-se durante todo o ano e podem ser comidos ao longo da época em que não há figos.

Dados complementares: Em períodos de escassez, era um alimento fundamental e cheio de calorias para quem trabalhava no campo. Comiam-se com pão e toucinho preferivelmente. A sua utilização vem seguramente dos tempos de presença islâmica.

Sopas

Papas de caldo de peixe 2º Prémio

Autora: Luisa Rosado e Aurora Marreiros

Ingredientes: Água onde se cozeu o peixe da caldeirada, 500 gr de farinha de milho, meio litro de água, azeite, oregãos, alho, cebola e sal (se precisar).

Preparação: Deita-se num tacho meio litro de água com alho, cebola partida os bocadinhos e deixa-se ferver lentamente. Mexendo sempre com uma colher de pau (cerca de 20 minutos), vai-se juntando a farinha de milho feita em casa e moída à mão. À medida que vai engrossando, junta-se aos poucos o caldo que restou da caldeirada de peixe. No fim e antes de servir, junta-se um picadinho de coentros ou de salsa.



Cozido de couve

Autora: Luisa Rosado

Ingredientes: Couve lombarda, morcela de sangue, toucinho, linguiça, osso de porco, sal, azeite.

Preparação: Deita-se numa panela com água uma morcela de sangue e uma linguiça ambas inteiras, toucinho e osso de porco e deixa-se cozer. Por fim deita-se a couve lombarda ou coração de boi e tempera-se a gosto.

Pratos Principais

Cataplana de peixe

Autora: Aurora Marreiros

Preparação: Peixe pata roxa, pampo ou peixe-mole, raia, tamboril, safio, tomate, pimento, cebola, alho, salsa, coentros, louro, azeite, sal e piri-piri.

Preparação: Põe-se no fundo da cataplana, azeite, tomate, cebola, pimento, louro, sal e piri-piri e por cima o peixe às camadas e cortado em pedaços. No fim de tudo põe-se salsa e deixa-se a cozer em lume brando sem mexer durante 30 minutos.



Favas secas de alhada

Autora: Luisa Rosado

Preparação: 1 kg de favas, 250 gr de batatas, 3 dentes de alho, sal, azeite e vinagre q.b.

Preparação: Põem-se as favas secas de molho de um dia para o outro. Depois tira-se a parte preta (o olho da fava) a metade delas e à outra metade tira-se a casca. De seguida cozem-se juntamente com batatas, alho, azeite, vinagre e um pouco de sal. Servem-se quentes ou frias.

Milho com morcela

Autora: Rosália

Ingredientes: 1 litro de milho, 1 morcela, 400 gr de toucinho, 500 gr de entrecosto, 1 cebola média, 2 cravinhos, 3 dentes de alho, 2 folhas de louro, 300 gr de arroz, ossos de porco, pimenta e sal q.b.

Preparação: Escalda-se o milho durante 30 m e retira-se a pele. Põe-se ao lume numa panela com um bocado de toucinho da papada (que tem entremeada), morcela da grossa salgada, um bocado de entrecosto, os ossos, a cebola inteira com os cravinhos espetados e um pouco de pimenta, alho, louro e sal. Deixa-se cozer lentamente e acrescenta-se o arroz. No fim põe-se um ramo de cheiros.

Caldeirada de peixe à moda antiga

Autora: Luisa Rosado

Ingredientes: 1 kg de peixe variado (sardinha, carapau, raia e/ou pata-roxa), 2 cebolas, 1 tomate, 500 gr de batata, 1 pimento, 1 folhas de louro, alho, azeite, salsa, sal e oregãos.

Preparação: Põe-se no fundo do tacho, azeite, tomate, cebola às rodelas, alho, pimento, louro, batatinhas cortadas às rodelas e uma camada de peixe. Sempre da mesma maneira vão-se pondo em camadas os mesmos ingredientes. No fim de tudo põe-se um ramo de salsa e deixa-se a cozer em lume brando sem mexer.

Sobremesas

Doce Fino 2º Prémio

Autora: Isabel Cravinho

Nota: os ingredientes e a receita permanecem como um segredo bem guardado pela sua autora...

Peixe de figo

Autora: Luisa Rosado

Ingredientes: 500 gr de figo, 500 gr de amêndoa moída, 500 gr de açúcar, casca de limão, 1 colher de chá de canela, 50 gr de chocolate, 7,5 dl de água.

Preparação: Põe-se a água ao lume com o açúcar até ficar em ponto pérola. Deita-se depois o figo moído, a casca de limão e deixa-se ferver 25 minutos. Em seguida deita-se a amêndoa, a canela e o chocolate. Mexe-se tudo até ficar uma bola bem enrolada. Retira-se do lume e faz-se o peixe. Depois de feito o peixe, peneira-se um bocado de açúcar e enfeita-se a gosto com amêndoas.

Pudim Caseiro

Autora: Rosália

Ingredientes: 12 ovos, 1 litro de leite, um pacote de bolacha Maria torrada, 350 gr de açúcar, raspa de um limão grande, 1 cálice de vinho do Porto.

Preparação: Mexem-se os ovos com açúcar, junta-se a raspa do limão, o vinho do Porto e 1 bolacha esmagada. Faz-se o caramelo caseiro (açúcar em ponto), carameliza-se a forma e, ainda quente, forra-se a forma com bolachas inteiras. Deita-se o creme e deixa-se cozer em banho maria durante 45 minutos.



Cachopo

Concelho de Tavira



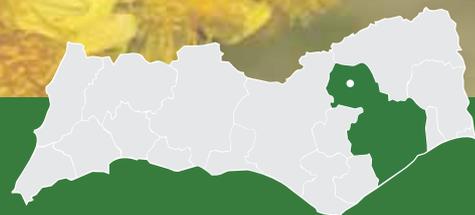
Interlocutor: Centro Paroquial de Cachopo

Albino José Martins

Receitas inventariadas: 36

Pessoas envolvidas no projecto: 50

Visita do júri: 29 de Julho de 2005





Em Cachopo, aldeia da Serra e distante do mar, o projecto mereceu uma atenção e dedicação de toda a população que ultrapassou todas e quaisquer expectativas. Em cada fase do projecto, começando com as muito participadas reuniões e debates de trabalho e culminando numa recepção inesquecível ao júri, os participantes de Cachopo surpreenderam pelo seu constante empenho, entusiasmo, animação, dinâmica, dedicação, simpatia e auto-estima.

Depois de discutidos os vários produtos locais, concluiu-se que o produto de eleição e que deveria ser divulgado como o mais típico e genuíno foi o MEL.

Também as entrevistas com os residentes e as filmagens sobre o mel realizadas nos dias quentes de Junho e Julho, correram de forma extraordinária e com grande participação quer das associações locais (Catim e a Normel) quer de produtores individuais (Sr. Francisco Barradas, apicultor tradicional).

As receitas recolhidas localmente, por residentes de todas as idades, foram 36 e foi posteriormente feita uma selecção interna, através de concurso, das receitas que seriam apresentadas ao júri.

Dada a motivação e entusiasmo, no dia 25 de Junho, no Salão da Junta de Freguesia, foi possível realizar-se uma conferência, proferida pelo Prof. Cláudio Torres, sobre a importância da gastronomia no Mediterrâneo.

A sala esteve repleta e desenvolveu-se um debate muito interessante e participado. Também para este evento a dinamização e divulgação interna foi extraordinária.

O local para a sessão de prova do Júri foi cuidadosamente escolhido e preparado: o típico Parque de Merendas da Fonte Férrea.

Nesta aldeia chegou mesmo a ser realizado um logotipo interno para o concurso e foi feita a recolha fotográfica de todo o processo de recolha e selecção.

Foi também realizada uma publicação artesanal com todas as receitas recolhidas, fotos e nomes dos participantes.

A grande preocupação com todos os detalhes do Regulamento e a grande mobilização de residentes em todas as fases do processo merece uma referência especial.



Sessão de Prova

Local: Parque de Merendas da Fonte Férrea

Dia 29 de Julho / Sexta-Feira 17H00

Foi realizada uma visita guiada à aldeia dando a conhecer o Núcleo Museológico de Cachopo e as artes e os ofícios locais, como o albardeiro, o ferreiro e as tecedeiras.

Apresentação dos pratos: Esmerado rigor na apresentação e na preparação de todo o evento: louças cuidadas e antigas e toalhas tecidas na aldeia. A preocupação em recorrer a elementos decorativos etnográficos representativos das actividades agrícolas da aldeia e a sua exposição por todo o espaço envolvente. O rigor no serviço, feito pelos residentes, e a confecção no local, merecem-nos uma apreciação muito especial. Grande participação da população.

Estiveram Presentes:

Presidente da Junta de Freguesia de Cachopo

Representante da Câmara de Tavira

Presidente do Centro Paroquial de Cachopo

Participantes na recolha e População em geral (40 pessoas)

Receitas a Concurso

ENTRADA

Entrada Serrana (presunto, papada crua, papada frita, chouriço e orelha de porco)

Autoras e cozinheiras: Ana Cristina da Palma G.Teixeira e Maria Otilia Martins Cardeira

SOPA

Sopa de Vagens

Autoras e cozinheiras: Maria José Belchior e Maria Rita

PRATO PRINCIPAL

Jantar de Grão

Autora e cozinheira: Maria João Fernandes Campos

SOBREMESA

Bolo de Mel

Autora e cozinheira: Maria Idália Barão Afonso



O Mel

Até à introdução do açúcar na culinária, os doces faziam-se com mel. Foi no século XIV que o açúcar chegou, em consequência da primeira globalização e estreitamento do mundo – a epopeia dos Descobrimentos. O homem terá descoberto o mel, esta “dádiva dos deuses” quando ainda era nómada, recolhendo-o dos ninhos de abelhas. São conhecidos os desenhos que existem na Gruta de la Araña, em Bicorp (Valência), Espanha, mostrando um homem a colher mel de um enxame. A Bíblia faz também inúmeras vezes menção a este produto, e considera inclusivamente o leite e o mel, no seu conjunto, como a alimentação ideal.



Em relação à gastronomia algarvia a influência do mel remonta ao período orientalizante (tempo dos Fenícios), possivelmente chegando através do grande pólo comercial que era a cidade de Tiro, depois de importado de Israel. Em Tiro e em toda a região sabe-se que era consumido e preparado, e daí foram possivelmente transferidas as técnicas do seu processamento para toda a bacia do mediterrâneo.

A história do mel conta com outros episódios interessantes como o facto de o filósofo grego Aristóteles ter dissertado sobre o seu poder para a saúde, ou a curiosidade de os romanos o fermentarem para obter uma bebida alcoólica.



Durante grande parte da Idade Média foi utilizado como principal adoçante nas artes culinárias europeias. No entanto, só a partir do século XVII é que se deu um considerável desenvolvimento e aperfeiçoamento das suas técnicas de produção.

No Algarve, o mel da Serra de Monchique, de cor amarelo escuro e particularmente rico em sais minerais, possui referências escritas à sua produção que datam de 1600.

A nossa culinária contemporânea está repleta de pratos e doces que se confeccionam usando este ingrediente como elemento preponderante da estrutura de sabores: do bolo de mel, às pinhoadas, ao bolo podre, às broas de mel, ao mel com xarém, à carne com mel ou ao chouriço de mel, são imensas as receitas que o utilizam.

Desde, pelo menos, o século XVII que existem em Portugal receitas escritas à base de mel e em 1788 surge no receituário português um manual culinário, anónimo, com o título *Arte Nova e Curiosa para Conserveiros*,

Confeteiros e Copeiros no qual se encontram escritas uma grande quantidade de receitas com mel: marmelada de mel, mel e azeite, mel rozado coado, etc.

A nossa literatura também registou a convivência próxima com este produto tão apreciado pelos portugueses. O cronista português do século XV, Gomes Eanes de Azurara, em *A Tomada de Ceuta* enaltecia a qualidade do nosso mel: “Azeites e meles são entre nós tantos e tão bons que os nossos vizinhos hão mester de nós e nós não deles”.

As expressões e adágios populares também podem ser um indicador de quanto este produto está entranhado na nossa cultura. De facto, são de uso corrente as expressões “caiu como sopa no mel” e “é doce como o mel” e o adágio popular “águas de Agosto, açafraão, mel e mosto” realça a profundidade histórica desta relação entre o mel e a vivência nos meios rurais. Finalmente, podemos afirmar que o nome atribuído ao período imediato após o casamento – lua-de-mel – aponta para um imaginário colectivo que “olha” para este produto de uma maneira particularmente atraente.

Obtido a partir do néctar das flores o mel é elaborado pelas abelhas que depois depositam nos favos da colmeia a substância transformada, resultante de uma pré-digestão feita por estes insectos. Para além da glicose e da frutose possui uma pequena quantidade de sacarose e sais minerais, como ferro, cálcio, fósforo, potássio, enxofre, sódio, e quantidades muito pequenas de vitaminas do complexo B. Por ter água na sua composição o mel é menos calórico do que igual quantidade de açúcar.

Em Cachopo com a envolvente da Serra e da sua vegetação selvagem e muito variada, estão reunidas excelentes condições naturais para uma extraordinária produção de mel. Hoje além dos cortiços tradicionais ainda existentes, proliferam as colmeias que, com controle de produção e acompanhamento científico, constituem uma boa garantia de continuidade desta actividade.



Receitas recolhidas em Cachopo



Procurando preservar os saberes, lançámo-nos na pesquisa sobre gastronomia tradicional na freguesia de Cachopo. Envolveram-se os diferentes níveis etários e instituições locais.

Através de entrevistas investigámos junto de vários idosos e pais das crianças, os hábitos alimentares assim como o modo de confecção. Dessa recolha surgiram as receitas que aqui transcrevemos.

Falando com a D. Luísa, de 92 anos, foi-nos dizendo que os cozinhados eram feitos com produtos que semeavam nas hortas. Os cereais, dos quais se fabricava o pão de trigo ou centeio, eram também a base da alimentação. O tempero era essencialmente o azeite e os derivados do porco, conservados ao fumeiro em sal ou banha e consumidos ao longo de todo o ano em pequenas quantidades.

O dia de trabalho “árduo” no campo, iniciava-se antes do nascer do sol. A meio da manhã havia a pausa, sentados à sombra da azinheira para o “almocico” à base de pão com azeitonas ou papas.

Muitas vezes, no tempo da ceifa, o almoço era feito no campo. Fazia-se o fogo no restolho, pegava-se na panela de barro, deitavam-se os grãos, a batata, o tomate, a cebola, o chouriço e bastante água e ia cozendo lentamente.

Na “pelengana” punham-se as sopas de pão, sobre elas deitava-se o caldo dos legumes e saía o almoço que todos comiam. Faziam a folga e voltavam novamente ao trabalho. A meio da tarde comia-se a “merendica” e só ao sol posto regressavam para casa.



Albino José Martins
Centro Paroquial de Cachopo

Entradas

Entrada Serrana 2º Prémio

Autoras: Ana Cristina da Palma G. Teixeira e Maria Otília Martins Carneira

Ingredientes: Presunto, papada, orelha de porco, chouriço, sal, vinagre, pimentão, calda de pimento, salsa, alho, louro.

Preparação: Depois da matança do porco as carnes são conservadas em sal para serem utilizadas ao longo do ano.

Presunto e papada crua – conservação em sal, limpeza do sal e gorduras em excesso, faz-se o tempero com alho esmagado, pimentão, vinagre e seguidamente barra-se o presunto. Após este processo o produto está pronto a ser cortado às fatias e consumido.

Papada frita – Corta-se a papada às tiras e colocam-se numa caçoila de barro com banha quente, quando esta estiver quase frita, colocam-se alhos esmagados e deixa-se alourar.

Chouriço – No dia da matança, limpam-se as gorduras da carne, cortam-se em pequenos bocados e são colocados em alguidar de barro. Após esfriar, tempera-se com sal, alhos moídos, louro, pimentão, calda de pimento. Deixa-se em conserva, amassando-a todos os dias (4 a 5 dias), depois retira-se o louro e são enchidos na tripa do porco previamente preparada, sendo depois colocadas ao fumeiro durante 30 a 60 dias. Depois estão prontas a ser consumidas cruas.

Orelha de Porco – Limpa-se e lava-se cuidadosamente a orelha, põe-se sal durante algum tempo. Assa-se nas brasas, corta-se aos bocados e tempera-se com azeite, alho, limão ou vinagre e salsa.

Migas

Autora: Maria dos Anjos

Ingredientes: Pão, azeite, alhos, água, sal.

Preparação: Põe-se o azeite com os alhos a fritar. Quando os alhos ficarem louros põem-se as fatias de pão com sal e junta-se um pouco de água a ferver para desfazer o pão. Deixa-se secar e com as mãos dá-se a forma de um rolo à massa.

Dados complementares: Receita recolhida por Diogo Agostinho (7 anos)



Sopas

Sopa de Vagens (de feijão verde)

Autoras: Maria Rita e Maria José Belchior

Ingredientes: Feijão verde, azeite, batatas, cenoura, cebola, alho, batata doce, sal e frade.

Preparação: Põe-se ao lume uma panela com água, três ou quatro batatas descascadas. Depois um bocado de frade, cebola, um dente de alho, uma batata doce, um pouco de sal e azeite. Põe-se a cozer e depois passa-se tudo pelo passevite e arranjam-se as vagens de feijão verde cortadas aos bocadinhos depois de bem lavadas. Coloca-se tudo na panela com os alimentos já ralados. Verificam-se os temperos e deixa-se cozer lentamente em lume brando.

Dados complementares: Receita recolhida por Raquel (10 anos)



Canja de Galinha

Autora: Serafina Gonçalves

Ingredientes: 1 galinha pequena, cebola, 1 alho pequeno, 3 colheres de azeite, 1 chávena de arroz, água de qualidade e suficiente, sal.

Modo de Preparação: Deixa-se refogar a galinha no azeite em lume brando até ficar dourada. Depois junta-se a cebola picada e o alho e deixa-se refogar um pouco. Deita-se a água e quando levantar fervura deita-se o arroz.

Dados complementares: Receita recolhida por Diogo Mendes (6 anos).

Sopa de beldroegas

Autora: Maria João Campos

Ingredientes: Azeite, batatas, cenouras, abóbora, cebola, alho, beldroegas, água.

Preparação: Põe-se ao lume uma panela com água e sal e os legumes. Depois de cozidos passam-se pelo passevite e juntam-se as beldroegas. Rectificam-se os temperos e deixa-se cozinhar em lume brando.

Dados complementares: Receita recolhida por Diogo Rosa (8 anos)

Açorda

Autora: Maria Assunção

Ingredientes: Pão, azeite, alhos, ovos, coentros, água, sal.

Preparação: Põe-se a água ao lume até ferver, juntam-se os ovos e deixa-se cozer. Numa tigela, põe-se o azeite, o sal, os alhos esmagados e os coentros. Deita-se por cima a água a ferver e mexe-se bem. Cortam-se fatias de pão fininhas e juntam-se ao caldo. Serve-se de imediato.

Dados complementares: receita recolhida por Débora (13 anos)

Pratos Principais

Jantar de Grão

1º Prémio

Autora: Maria João Fernandes Campos

Ingredientes: Carne de porco, grão, batata, abóbora, cebola, tomate, 1 folha de louro, ramo de hortelã, pimento e pão

Modo de Preparação: Cozem-se os grãos juntamente com a carne, cebola, tomate, pimento e a folha de louro. Quando estiver quase cozido juntam-se as batatas e a abóbora e por fim o ramo de hortelã.

Numa saladeira colocam-se fatias de pão fininhas e deita-se o preparado anterior por cima, aguarda-se algum tempo até que as sopas absorvam o caldo.

Dados complementares: Receita recolhida por Maria Margarida dos Ramos Guerreiro Gonçalves



Cozinha de batata

Autora: Angelina Cardeira

Ingredientes: Papada frita, cebola, tomate bem maduro, louro, hortelã, sal, água, batata-doce, batata redonda, salsa, pimenta.

Preparação: Frita-se a papada, reserva-se a gordura e com ela faz-se o refogado com a cebola, tomate maduro e seco, pimento e salsa. Juntam-se as batatas e deixa-se refogar. Coloca-se água e deixa-se cozer lentamente. Numa saladeira põem-se fatias de pão cortadas fininhas e junta-se o preparado. Deixa-se repousar cerca de 5 m e serve-se.

Dados complementares: Receita recolhida por Diogo Rosa (7 anos)



Ensopado de borrego

Autora: Maria João

Ingredientes: 1 perna de borrego, azeite, 1 colher de banha, batatas, cebola, alhos, louro, tomate, sal, hortelã, vinho branco.

Preparação: Parte-se o borrego em bocados não muito grandes tirando-lhe a gordura. Coloca-se com alhos, sal, louro e vinho branco e deixa-se a marinar de um dia para o outro. Num tacho põe-se o azeite e a banha, colocam-se os bocados de borrego com os alhos, deixando-se saltar um pouco, adiciona-se a cebola, a salsa picada e seguidamente o tomate. Deixa-se apurar e por fim adiciona-se o caldo da marinada e deixa-se cozer o borrego. Se necessário junta-se água para a cozedura. Quando o borrego estiver quase cozido juntam-se-lhe as batatas cortadas em bocados e deixa-se acabar de cozer. Colocam-se fatias fininhas de pão duro e um ramo de hortelã. Deita-se o guisado do borrego que deve ter caldo suficiente para o ensopado.

Dados complementares: receita recolhida por Tiago (18 anos)

Jantar de feijão

Autora: Maria Luísa

Ingredientes: 1/4 litro feijão, 4 batatas, 250 gr massa ou arroz, 1 cebola média, 1 tomate, 1 folha louro, 1 dente alho picado, carne, chouriço, azeite.

Preparação: Põe-se o feijão de molho 24 horas. Coze-se a carne com o chouriço, põe-se o feijão, o tomate, a cebola, a batata e o alho picado a cozer no caldo da carne e do chouriço. Quando estiver quase cozido junta-se a massa e deixa-se acabar de cozer.

Dados complementares: Receita recolhida por Raquel (10 anos)

Sobremesas

Bolo de Mel

Autora: Maria Idália Barão Afonso

Ingredientes: Ovos, açúcar, mel, canela, azeite.

Preparação: Juntam-se 10 ovos com 500g de açúcar, 2 colheres de mel e 2 de azeite. Mexe-se tudo muito bem e coloca-se numa forma untada com manteiga e forrada a papel vegetal (também este untado com manteiga). Vai ao forno durante 30 a 40 minutos e não deve comer-se muito quente.

Dados complementares: Receita recolhida por Maria José de Campos Cavaco

Bolo podre ou de rolão

Autora: Maria Isabel

Ingredientes: 4 ovos, 250 gr farinha de rolão, 4 cascarões de azeite, 2 cascarões de mel, 2 colheres de canela, 1 colher de chá de fermento, raspa de laranja.

Preparação: Partem-se os ovos, acrescenta-se o açúcar e mexe-se um pouco. Junta-se a farinha, continua-se a mexer e vai-se deitando o azeite, o mel, a raspa de laranja, o fermento e a canela. Depois de tudo misturado vai ao forno mais ou menos 40 minutos.

Dados complementares: O cascarão é uma meia casca de ovo usado popularmente como medida. O bolo podre ou de rolão fazia-se quando se cozia o pão. Peneirava-se a farinha, a mais fina era para o pão, a outra para o bolo de rolão ou pão ralo. Receita recolhida por Elsa Domingues (18 anos)



Bolo fresco de mel

Autora: Maria Isabel

Ingredientes: 10 ovos, 300 gr de açúcar, 3 cascarões de azeite, 3 colheres de mel, 2 colheres de canela, 1 colher de chá de fermento, 2 colheres de farinha.

Preparação: Misturam-se todos os ingredientes e leva-se ao forno em forma untada com banha. Leva a cozer uns 45 minutos.

Dados complementares: O cascarão é uma meia casca de ovo usado popularmente como medida.

Receita recolhida por Elsa Domingues (18 anos)

Escaldadinhos

Autora: Serafina Gonçalves

Ingredientes: A mesma quantidade de farinha e de água, 1 pitada de sal, açúcar e canela para polvilhar, azeite para fritar.

Modo de Preparação: Numa vasilha põe-se a farinha com uma pitada de sal. Leva-se a água ao lume até ferver e quando estiver a ferver deita-se sobre a farinha e mexe-se bem. Põe-se o azeite a aquecer, quando este estiver bem quente deita-se a massa às colheres. Depois de fritos povilha-se com o açúcar e a canela.

Dados complementares: Receita recolhida por Diogo Mendes (6 anos).

Nógado

Autora: Otilia Cardeira

Ingredientes: 3 ovos, 3 cascarões de azeite, sal, pimenta, farinha q.b., 1/2 litro de mel para fritar.

Modo de Preparação: Prepara-se a matéria-prima misturando os ovos com o sal, o azeite e a farinha e amassa-se até ficar uma bola. Fazem-se rolinhos de massa, estendem-se na toalha de pastelaria, deixam-se repousar durante 15 minutos e depois cortam-se em bocadinhos pequenos. Num tacho com azeite deitam-se todos juntos para dentro e deixam-se alourar um pouco. Põe-se o mel num tacho a alfoar (levar ao ponto). Quando levantar fervura mete-se o conteúdo lá dentro e tiram-se para um recipiente quando estiverem lourinhos. Finalmente são colocados em cima das folhas de laranjeira.

Dados complementares: O cascarão é uma meia casca de ovo usado popularmente como medida. Receita recolhida por Raquel (10 anos).



Estoi

Concelho de Faro



Interlocutor: Junta de Freguesia de Estoi
José de Paula Brito / Joaquim Aleixo

Receitas inventariadas: 14

Pessoas envolvidas no projecto: 24

Visita do júri: 10 de Julho de 2005





O processo de recolha e selecção das receitas típicas na aldeia de Estoi, decorreu com normalidade tendo a Junta de Freguesia, assumido essa recolha junto da população local. A época do ano em que recaíram os trabalhos não foi sentida pelos habitantes como oportuna, dado que as férias e as festas locais retiraram tempo a muitos dos elementos activos.

Foram realizadas duas reuniões de trabalho e de coordenação com os participantes locais para informações e orientação para a recolha, fazendo a entrega das fichas de recolha, que em muito ajudariam os autores das receitas.

O produto local escolhido foi O CARACOL, não só por existir em quantidades mas também pela ligação da aldeia àquele produto, nomeadamente à Festa que anualmente se realiza.



No dia dessa festa foram feitas filmagens e entrevistas aos residentes e foi seleccionada a melhor receita de caracol, que deveria entrar no Concurso como Entrada – o que infelizmente não veio a acontecer dado que não foi seleccionada internamente.

O local de apresentação para a visita do Júri foi num restaurante local, *O Milréu*, dada a necessária confecção no momento.

Notou-se também nesta aldeia um grande empenho e entusiasmo.



Sessão de Prova

Local: Varanda do Restaurante *O Milréu*, no Coiro da Burra, com vista para a aldeia e seu ex-libris as Ruínas de Milréu
Dia 10 de Julho / Domingo 16H00

Foi conduzida pelo Presidente da Junta de Freguesia uma visita ao Palácio de Estoi.
Apresentação dos pratos: Os pratos foram apresentados em *buffet* e os membros do júri tiveram que fazer naquele momento a selecção dos pratos que iriam a concurso.
A apresentação e a escolha das louças ficaram ao critério de cada cozinheiro/a participante.
Ressalta-se o cuidado na apresentação dos tecidos da região e com alguma antiguidade (por ex. uma toalha de linho com cerca de 120 anos) e a grande quantidade de participantes no dia da visita do júri.

Estiveram Presentes:

Presidente da Junta de Freguesia de Estoi
Outros elementos da Junta de Freguesia
Participantes na recolha
População em geral

Receitas a Concurso

ENTRADA

Sardinhas Albardadas

Autora e cozinheira: Ana Rosa Alves

SOPA

Sopa Montanheira

Autora e cozinheira: Olívia Tengarrinha

PRATO PRINCIPAL

Chícharos de Estoi

Autora e cozinheira: Natividade Casanova

SOBREMESA

Bolo de Amêndoa

Autora e cozinheira: Rosa Martinho



O Caracol

Os caracóis foram dos primeiros alimentos consumidos pelo homem, como testemunham os vestígios de conchas que constam de inúmeros achados pré-históricos. Ao que se sabe terão sido os Romanos os primeiros a cozinhá-los. Desde esses tempos, quando as legiões transportavam as *caracularia* – grandes caixas de rede onde os criavam e se reproduziam –, que estes gastrópodes serviam de alimento substancial aos soldados do império.

O caracol adquiriu, por isso, um valor muito especial enquanto fornecedor de carne magra – baixa em gordura – e tornou-se num alimento muito popular. À mesa medieval comiam-se fritos, de cebolada, em espetadas ou simplesmente cozidos. A partir do século XVII os caracóis adquiriram o estatuto de iguaria nobre sobretudo porque formam incluídos na ementa de recepção ao czar da Rússia, a pedido do chanceler francês Talleyrand. Em França mantêm um estatuto de iguaria cara, em alguns casos com uma complexa elaboração culinária, ao mesmo tempo que a heliocultura permite hoje que os caracóis se apresentem à mesa de todos, indiferentemente do poder económico de cada um.



Em Portugal são desde há séculos um alimento muito popular, um aperitivo que se pode encontrar em muitas zonas, especialmente apreciado na companhia de cerveja ou de um vinho branco fresco. São normalmente cozidos de forma muito “natural” mas utilizando diversas plantas e especiarias que variam de região para região. As espécies mais usadas na culinária portuguesa são a caracoleta (*Helix aspersa*) e o riscado ou branquinho (*Helix pomatia*).

Estes animais servem, também, de emblema ao contra-movimento nascido em 1986 em Itália, denominado *Slow Food* (Comida Lenta) por oposição ao conhecido conceito de *Fast Food*, e enaltece as boas propriedades da alimentação tradicional e multissecular. Na nossa literatura também o caracol se faz notar. No início do século XVIII, já o padre Manuel Bernardes na Nova Floresta afirmava com arrebatamento: “aqui vamos aos castelhanos comer de boa vontade caracóis e rãs”.

Os caracóis são herbívoros, despertam na primavera, e os que não são produzidos massivamente em cativeiro, vivem nas hortas, nas vinhas e noutros locais cultivados. Por vezes condições demasiado favoráveis ao seu desenvolvimento tornam-nos verdadeiras pragas. Talvez por isso, a sua utilização gastronómica assumiu muitas vezes o duplo benefício de ser uma fonte proteica e de reduzir as perdas na produção das culturas vegetais.

Receitas recolhidas em Estoi

Entradas

Sardinhas Albardadas

3º Prémio

Autora: Ana Rosa Alves

Ingredientes: Sardinhas, alho, limão, louro, salsa e ovos.

Preparação: Arranjam-se e escalam-se as sardinhas (tira-se a espinha).

Temperam-se com sal, alho, pimenta, sumo de limão, louro, salsa e ficam a marinar de um dia para o outro. Faz-se um polme (ovo batido com farinha), passam-se as sardinhas pelo polme e fritam-se em azeite bem quente. Regam-se com um pouco de sumo de limão.

Carapaus alimados

Autora: Olívia Tengarrinha

Ingredientes (para 4 pessoas): 1kg de carapaus, cebola, azeite, vinagre, sal grosso.

Preparação: Tira-se a cabeça aos carapaus, lavam-se muito bem e colocam-se em camadas separadas de sal grosso. Não esquecer de colocar sal dentro das barrigas. Deixam-se no sal pelo menos de um dia para o outro. Põe-se um tacho ao lume com água e quando estiver a ferver adicionam-se os carapaus. Deixa-se ferver mais 5 minutos. Retiram-se os carapaus da água quente e colocam-se em água fria. Retiram-se todas as peles e as espinhas laterais e passam-se para o prato que vai servir. Decoram-se com cebola às rodelas bem finas ou alho picado.

Dados complementares: Antes de haver frigoríficos o meio de conservação utilizado era o sal. Assim, quando se ia a Olhão comprar peixe fresco, comprava-se uma quantidade maior, uma vez que não se fazia essa viagem com muita frequência e o peixe que não era consumido logo era conservado no sal grosso.

Caracóis à algarvia

Autora: Manuela Alves

Ingredientes: Orégãos, poejos, alhos, louro, limão, timo, sal, malagueta, um cálice de aguardente medronho da região e alecrim.

Preparação: Depois de muito bem lavados em várias águas, colocam-se numa panela com água e todos os ingredientes em cima indicados, deixando cozer em lume brando durante 1 hora.

Dados complementares: São cozinhados nos meses de Abril a Junho. Receita recolhida por Joaquim Aleixo.



Xarém com conquilhas

Autora: Dores Silvestre

Ingredientes: Milho, conquilhas, toucinho, chouriço, coentros, água e sal.

Preparação: Moe-se o milho muito bem. Numa vasilha de barro põe-se água, sal e milho que vai a cozer. Numa frigideira fritam-se as conquilhas com toucinho. O chouriço, mistura-se no final da cozedura.

Dados complementares: É feito normalmente no Inverno. Receita recolhida por Joaquim Aleixo.

Sopas

Sopa Montanheira

Autora: Olívia Tengarrinha

Ingredientes (para 4 pessoas): 500 gr de feijão, 250 gr de abóbora, meio repolho, 1 chouriço, 1 cebola, 3 dentes de alho, 70 gr de massa, 250 gr de batata, 2 dl de azeite e sal q.b.

Preparação: Corta-se a abóbora, as batatas e as cebolas aos cubos. Juntam-se todos os ingredientes (excepto a massa) numa panela com água a ferver e deixam-se cozer. Quando tudo estiver cozido deita-se a massa e deixa-se ferver mais 10 minutos.

Dados complementares: Receita feita com o que se colhe da terra e com os ingredientes cortados grosseiramente uma vez que não existiam nem passevite nem varinha mágica. Foi transmitida de geração em geração.

Sopa de beldroegas

Autora: Amélia Guerreiro

Ingredientes: Beldroegas, cenoura, batata, dente de alho, carne de vaca ou borrego, azeite, sal, caldo de galinha.

Preparação: Coloca-se tudo ao fogo (excepto as beldroegas), mais ou menos 15 minutos. Depois de se ter passado pela varinha mágica colocam-se as beldroegas.

Dados complementares: Receita recolhida por Joaquim Aleixo.



Pratos Principais

Chícharos de Estoi

Autora: Natividade Casanova

Ingredientes: 1 kg de chícharos frescos, 200 gr de batata redonda, 250 gr de batata doce, 1/2 kg de abóbora, 1 chouriço preto, 1 linguiça, 100 gr de toucinho, 1/2 kg de carne de porco e 200 gr de arroz.

Preparação: Cozem-se as carnes. À água da cozedura juntam-se os chícharos, as batatas e a abóbora e só no final o arroz.

Dados complementares: Receita recolhida por Joaquim Aleixo.

Galinha cerejada

Autora: Olívia Tengarrinha

Ingredientes (4 pessoas): 1 galinha do campo (cerca de 1,5 kg), 250 gr de linguiça, 250 gr de toucinho, 2 cebolas, 3 dentes de alho, 2 dl de azeite, 50 gr de banha, 0,5 l de vinho branco maduro, 1 ramo de salsa, sal q.b., 300 gr de arroz.

Preparação: Arranja-se a galinha e corta-se aos bocados. Leva-se a cozer juntamente com a linguiça, o toucinho, uma cebola descascada inteira, o ramo de salsa e o sal a gosto. Cozinhe-se lentamente e retiram-se em seguida as carnes para uma travessa. Reserva-se o caldo. Numa frigideira faz-se um refogado com azeite, a banha, a cebola picada e o alho picado. Convém não deixar apurar o refogado em demasia. Deita-se a galinha na frigideira e rega-se com vinho branco, rectificando o sal caso seja necessário. Deixa-se apurar tapando a frigideira. No final passa-se para a travessa de servir e deita-se por cima salsa picada. Faz-se um arroz seco utilizando o caldo da cozedura da galinha. Coloca-se no prato de ir à mesa e enfeita-se o arroz com linguiça cortada às rodelas e o toucinho cortado em tiras finas.

Dados complementares: Receita antiga dos tempos em que não era hábito utilizar carne diariamente na alimentação. É um prato de dia de festa. Mesmo as famílias mais ricas cozinhavam com os ingredientes produzidos na horta (cebola, alho, salsa etc.) e com os animais de criação como a galinha.

Lentilhas da Inês

Autora: Maria Inês de Sousa

Ingredientes: Lentilhas, batatas, abóbora, toucinho, chouriço, arroz, azeite.

Preparação: Põem-se todos os ingredientes juntos numa panela de barro em fogo de lenha. Deixa-se ferver mais ou menos 15 minutos, e no final deita-se o arroz.

Dados complementares: Faz-se normalmente como jantar na altura da lentilha (Julho/Agosto). Receita recolhida por Joaquim Aleixo.





Sobremesas

Bolo de amêndoa

Autora: Rosa Martinho

Ingredientes: 500 gr de açúcar, 500 gr de amêndoa, 8 ovos, 1 colher de sopa de manteiga e 1 colher de sopa de farinha.

Preparação: Batem-se os ovos inteiros com o açúcar, junta-se tudo e bate-se novamente. Unta-se a forma com manteiga. Deixa-se cozer em lume forte durante 1 hora, baixa-se a temperatura e coze mais 1 hora.

Arroz doce à Estoiense

Autora: Manuela Alves

Ingredientes: Arroz, leite, limão em raspas, canela em pó, açúcar, pau de canela e 2 colheres de mel

Preparação: Ferve-se o arroz, escorre-se a água, acrescenta-se a mesma quantidade de água até cozer. Escorre depois a água, adiciona-se 1/2 litro de leite, deixa-se ferver novamente e junta-se o açúcar e o mel.

Dados complementares: Receita de família. Recolhida por Joaquim Aleixo.

Torta de amêndoa com mel, canela e gila

Autora: Avelina Maria José de Jesus Rodrigues

Ingredientes: Açúcar, ovos, azeite, canela, mel, gila, amêndoa.

Preparação: Batem-se os ovos com o açúcar e juntam-se todos os outros ingredientes. Forra-se o tabuleiro com papel vegetal untado com manteiga e depois de tudo preparado vai ao forno.

Doce de figo

Autora: Natividade Casanova

Ingredientes: 500 gr de amêndoa, 500 gr de figo, 400 gr de açúcar, 100 gr de chocolate, 50 gr de cacau, 15 colheres de água.

Preparação: A amêndoa e o figo são torrados e moídos. Junta-se o açúcar com água até fazer quase ponto, junta-se o cacau, o chocolate, o figo e a amêndoa moída. Mexe-se tudo bem em lume brando. Quando fica como bola está pronto para se fazerem as figuras que se desejarem.

Dados complementares: É feito normalmente no Outono ou Inverno. Receita recolhida por Joaquim Aleixo.

Bolo de Nozes de Milréu ou Bolo do Palácio de Estoi

Autora: Olívia Tengarrinha

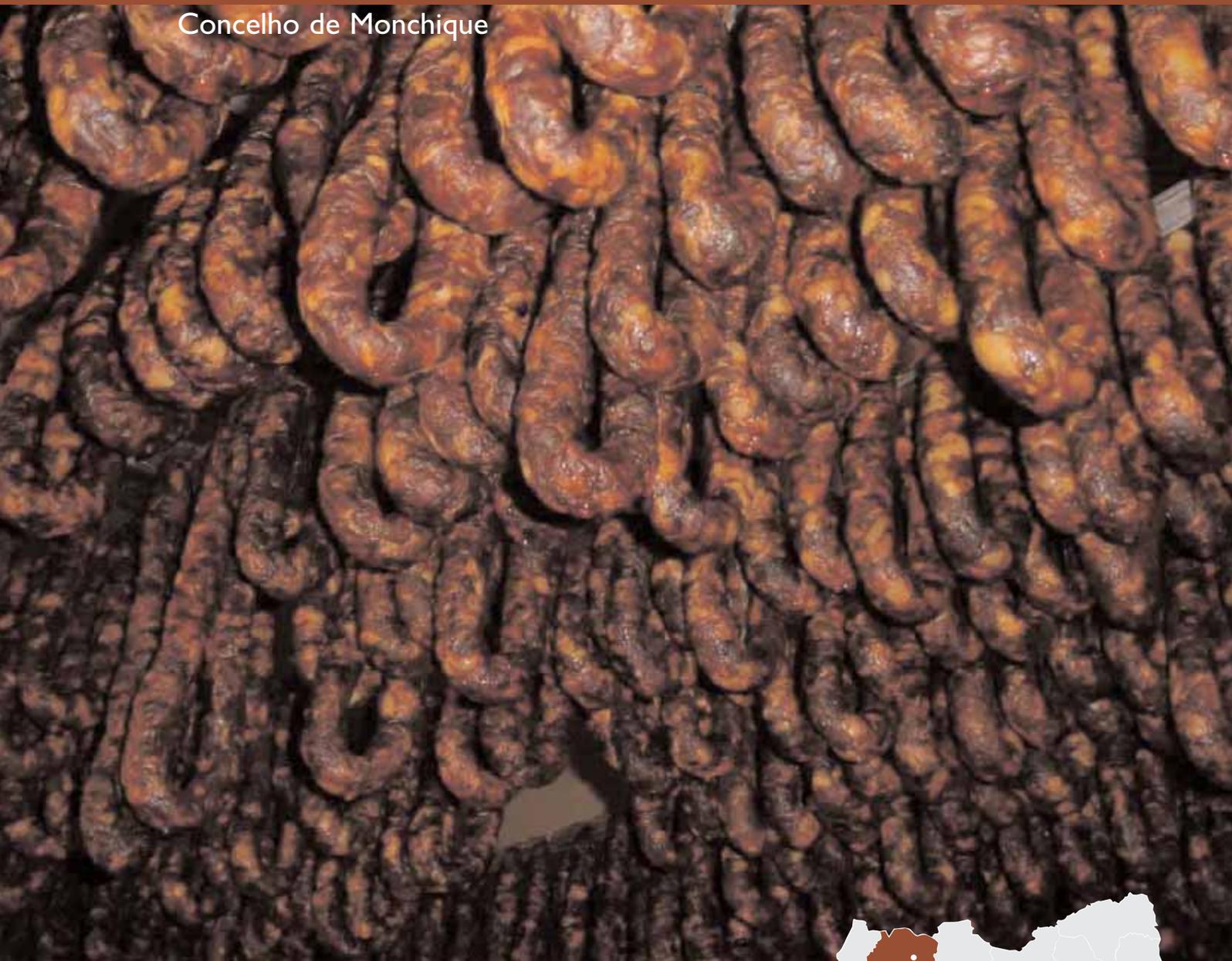
Ingredientes para a massa: 6 ovos, 125 gr de margarina, 2 chávenas de açúcar, 4 chávenas de farinha, 1 colher de fermento, raspa de 1 limão.

Ingredientes para o creme: 2 chávenas de açúcar, 2 chávenas de leite quente, 1 chávena de nozes.

Preparação: Para fazer o creme queima-se o açúcar, deita-se o leite e junta-se por fim a chávena de nozes. Para fazer o bolo bate-se a manteiga com o açúcar, deitam-se as gemas e junta-se o creme, deixando arrefecer um pouco. Juntam-se as claras em castelo e depois a farinha. Vai a cozer cerca de 1 hora. Finalmente faz-se outra dose de creme e deita-se ainda quente sobre o bolo.

Monchique

Concelho de Monchique



Interlocutor: Câmara Municipal de Monchique
Sónia Martinho

Receitas inventariadas: 14

Pessoas envolvidas no projecto: 16

Visita do júri: 17 de Julho de 2005



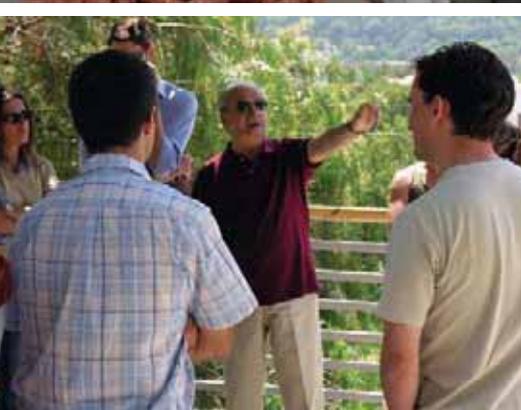
A Câmara Municipal de Monchique integrou o concurso em representação da aldeia das Caldas de Monchique e de todo o concelho.

O interlocutor nomeado acompanhou todo o processo e fez a recolha das receitas com os restaurantes *A Charrete* e *O Jardim das Oliveiras* e com uma residente, D^a Marieta Tuta, que tem trabalhado na história da gastronomia e tem receitas recolhidas localmente e por toda a serra algarvia.

A selecção das receitas para o Concurso foi feita através de um concurso interno que se realizou nos restaurantes *A Charrete*, *O Jardim das Oliveiras* e na *Quinta de São Bento*. Pelo relatório desse concurso interno podemos aperceber-nos da qualidade dos pratos, da motivação e do entusiasmo que localmente foram sentidos pelos participantes.

Para complemento desta recolha local e para enriquecimento do documentário fizemos entrevistas e filmagens com a Sra. Fátima Varela, proprietária de uma pequena indústria familiar de enchidos e com a Sra. Marieta Tuta (*Quinta de São Bento*).

Os produtos escolhidos para as filmagens e que parecem ser os produtos a promover no Concelho foram os ENCHIDOS.



Sessão de Prova

Local: Moinho do Poucochinho – Barranco dos Pisões

Dia 17 de Julho / Domingo | 11H00

Foi realizada uma visita à vila de Monchique destacando os pontos de recuperação do centro histórico.

Apresentação dos pratos: Grande rigor na apresentação, nas louças cuidadas, toalhas e decoração das mesas. O rigor no serviço e na explicação dos pratos também não foi deixado ao acaso. Realçamos aqui a importância de o evento ter decorrido num espaço tradicional, um moinho recuperado, e a beleza natural do local.

Estiveram Presentes:

Presidente da Câmara Municipal de Monchique
Representante da Vereação da Cultura e Turismo

Receitas a Concurso

ENTRADA

Tiborna

Autora: Andreza da Conceição (já falecida)

Cozinheiro: José António da Conceição Pedro (A Charrete)

SOPA

Sopa de feijão

Autor e cozinheiro: António Baiona (O Jardim das Oliveiras)

PRATO PRINCIPAL

Feijão com batatas

Autora: Andreza da Conceição (já falecida)

Cozinheiro: José António da Conceição Pedro (A Charrete)

SOBREMESA

Pudim de Mel

Autora: Andreza da Conceição (já falecida)

Cozinheira: Ana Maria do Carmo (A Charrete)





Os Enchidos

Confrontado com o problema da escassez de alimentos nos períodos invernosos o homem desenvolveu processos de conservação como a salga e a fumagem. Normalmente a salga era aplicada à carne de porco, à carne de vaca e aos peixes e o fumeiro aplicado à carne de porco e às aves. Para facilitar a aplicação destes processos os nossos antepassados picavam a carne e utilizavam os intestinos dos animais para a acondicionar. E assim apareceram os enchidos – os mais antigos alimentos conservados de que há conhecimento.

Os Gregos e Romanos, depois de descobrirem a técnica do fumeiro, passaram igualmente a defumar a carne mesmo depois de a salgarem. O aperfeiçoamento desta técnica levou-os inclusivamente a defumar os alimentos com diferentes tipos de lenha, nomeadamente quando se aperceberam que desta forma modificavam o sabor dos alimentos tornando-os, em alguns casos, ainda mais saborosos.

A importância que os enchidos tiveram para os romanos é atestada também por terem atribuído um nome específico aos que tinham como actividade profissional a matança e tratamento das carnes de porco, os *Suarii*. De facto, desenvolveram muita a indústria de charcutaria e, mesmo na *Odisseia* de Homero (99 a.C) se encontram referências a um enchido com sangue e gordura revestido de tripa de cabra.

Segundo alguns autores foram estes povos os responsáveis pela introdução da arte de fabricar enchidos no nosso país. Contudo outros referem que a salsicharia tradicional portuguesa proveio de saberes deixados entre nós por alguns dos povos que cá se estabeleceram anteriormente, nomeadamente os Celtas ou os Godos. O primeiro registo, no receituário português, de cozinhados com enchidos faz-se no livro de cozinha da infanta D. Maria, datado do final de XV, princípio de XVI, que contém receitas com morcelas.

Antigamente os enchidos asseguravam a subsistência das famílias, permitindo-lhes ter carne disponível todo o ano. A carne era conservada na salgadeira sem se deteriorar, para servir de alimento na Primavera e no Verão. Tornava-se, assim, a base da alimentação nas jornadas de trabalho primaveril e estival, já que os “nacos” de enchidos acompanhavam muitas vezes a restante refeição baseada em hidratos de carbono, como as papas de milho e o pão.

Actualmente os enchidos tradicionais devem seguir algumas regras de fabrico como a proibição do uso de carne mecanicamente recuperada, a utilização exclusiva de carne proveniente de animais que não tomaram hor-

monas de crescimento e a interdição de usar corantes, conservantes ou aromatizantes artificiais. Estas exigências são exemplo de algumas normas que fazem dos enchidos tradicionais produtos de alto valor gustativo e minimizadoras do seu impacto negativo na nossa saúde. De facto os enchidos fornecem-nos muita energia e são uma boa fonte de proteínas.

A qualidade e o sabor dos enchidos depende da região de onde são provenientes, da alimentação dos animais, do clima, da raça e da tecnologia de fabrico. Para proteger essa qualidade foram atribuídos duas nomenclaturas institucionais que determinam obrigações técnicas para os produtores. Estes “selos” de qualidade são a *Denominação de Origem Protegida (DOC)* e a *Indicação Geográfica Protegida (IGP)*.

Uma das tradições portuguesas ligada à produção de enchidos é a “matança do porco” uma festa familiar e comunitária também hoje em vias de desaparecimento, não só pelas alterações impostas por novas formas de vida como por exigências sanitárias e regulamentares que vão impossibilitando a subsistência de alguns dos equilíbrios das economias familiares e tradicionais.

Depois de morto e chamuscado (com ramos de carqueja que foram sendo substituídos por maçaricos...) o porco é lavado (em algumas zonas com pedra de granito) e raspado. Abre-se a barriga e tiram-se as tripas que são lavadas e atadas na parte inferior para que possam ser enchidas. A carne é retirada e temperada, para que no dia seguinte, ou ainda no próprio dia, se recheiem as tripas. Também o sangue é aproveitado, nomeadamente para alguns dos enchidos.

Este método de aproveitamento da carne permitiu também dar uso à enorme diversidade de plantas e especiarias existentes: o cravinho, os cominhos, o alho, a cebola, a salsa etc. enriquecendo e complexificando os sabores da nossa culinária actual.

A sua feitura é uma arte com imensas variantes: morcelas (para assar ou cozer) de sangue ou de arroz, chouriças, farinheiras, salpicões, paios, linguiças etc. de região para região, de aldeia para aldeia os enchidos preenchem uma das formas mais diversificadas e imaginativas de trabalhar a carne, e são uma das iguarias mais disputadas.

Como escreveu Saramago, *“enquanto isto, o apreciador continua a acreditar que o seu enchido, imune à aculturação, é o melhor de todos, atento a uma genealogia que dá sentido ao que come. Mas, tal como o poliglota continua a pensar, a contar, a sonhar e a amar na sua própria língua materna, o apreciador de enchidos dirá que assim é que é, assim é que eram os enchidos da sua mãe, da sua aldeia, da sua região, jurando-lhe fidelidade eterna”*



Receitas recolhidas em Monchique

Entradas



Tiborna

Autores: Andreza da Conceição (já falecida), José António da Conceição Pedro e Ana Maria do Carmo (Restaurante *A Charrete*)

Ingredientes (para 4 pessoas): 1 pão caseiro quente, 4 dentes de alho pisados, 2 dl de azeite da serra, 1 colher de sal grosso, sumo de meia laranja.

Preparação: Num prato raso colocam-se os alhos pisados, o azeite, o sumo de laranja e o sal. Com a mão parte-se o pão ainda quente e molha-se no preparado.

Papas de Milho

Autor: António Baiona (Restaurante *O Jardim das Oliveiras*)

Ingredientes: 3 chávenas de chá de água, 1 chávena de chá de farinha de milho, azeite e sal q.b.

Preparação (para 4 pessoas): Num tacho com a água vai-se juntando lentamente a farinha mexendo sempre. Quando estiver grosso adiciona-se o azeite e o sal. Deixa-se cozer durante 1 hora.

Sopas



Sopa de Feijão

Autor: António Baiona (Restaurante *O Jardim das Oliveiras*)

Ingredientes: 250 gr de feijão patareco, 3 batatas médias, 3 cenouras, 1 cebola, 2 dentes de alho, 1 molho de nabiça, azeite e sal q.b.

Preparação: Coze-se tudo junto. Depois de cozido é passado e adiciona-se o molho de nabiças e uma cenoura às rodelas.

Sopa de Cebola à moda da D. Inácia

Autora: Maria Inácia Pedro (Restaurante *O Jardim das Oliveiras*)

Ingredientes: 4 cebolas grandes, 1 dl de azeite, 5 batatas médias, 4 ovos, 1 ramo de salsa, sal q.b., 2 litros água.

Preparação: Refoga-se a cebola com o azeite até ficar vidrada e junta-se a água e as batatas às rodelas. Deixa-se cozer 30 minutos, tritura-se com o passevite até ficar em puré, rectificam-se os temperos. Cozem-se os ovos, descascam-se e picam-se. No final juntam-se os ovos e a salsa picada.

Pratos Principais

Feijão com batatas

Autores: Andreza da Conceição (já falecida), José António da Conceição Pedro e Ana Maria do Carmo (Restaurante *A Charrete*)

Ingredientes (para 4 pessoas): 1 cebola média, 1 colher de sopa de azeite, 800 gr entrecosto salgado de 2 dias, 150 gr de toucinho salgado, 250 gr de feijão catarino, 1 kg de batatas brancas, 300 gr de batatas doces, 1 morcela, 1 mólhe (enchido com arroz típico de Monchique), sal q.b.

Preparação: Lava-se primeiro o feijão e deixa-se de molho até ao dia seguinte. Num tacho coloca-se a cebola picada, o azeite, o feijão, o toucinho e o entrecosto. Deixa-se cozer e juntam-se as batatas aos cubinhos, rectifica-se a água e o sal e continua a cozer. A meio da cozedura junta-se a morcela e o mólhe. Serve-se em seguida.



Tábua de Lombo

Autor: António Baiona (Restaurante *O Jardim das Oliveiras*)

Ingredientes: 1 kg de lombo de porco preto, 4 dentes de alho, 1 folha de louro, 3 colheres de sopa de vinagre, 1 cálice de vinho branco, 3 colheres de sopa de massa de pimentão, sal q.b.

Preparação: Marina-se a carne de um dia para outro. Depois vai a fritar em banha durante 2 horas.

Couve à Monchique

Autor: António Baiona (Restaurante *O Jardim das Oliveiras*)

Ingredientes: 4 couves médias de repolho, 2 kg de carne de porco (orelha, chispe, entrecosto, barriga e papada), 200 gr de toucinho, 3 batatas brancas, 3 batatas-doces, 1 chouriço, 1 morcela de carne.

Preparação: As carnes são salgadas durante dois ou três dias, depois demolha-se a carne, ferve-se numa ou duas águas, de seguida adiciona-se a couve, alternando com a carne e o toucinho. Depois de ferver algumas horas adiciona-se as batatas, o chouriço, a morcela e a banha. Tudo isto deve ser feito em forno de lenha. Vai-se verificando a água e quando necessário adiciona-se água quente. Tempo de cozedura: 3 a 4 horas.

Assadura à D. Inácia

Autora: Maria Inácia Pedro (Restaurante *O Jardim das Oliveiras*)

Ingredientes: Carne de porco, salsa, alhos, azeite, sumo de limão, sal grosso.

Preparação: Corta-se a carne de porco em febras e salpica-se com sal grosso. Assa-se a carne em brasa bem quente, corta-se em bocados pequenos e depois tempera-se com o azeite, os alhos e a salsa picados e o sumo de limão.



Sobremesas

Pudim de mel

1º Prémio

Autores: Andreza da Conceição (já falecida), José António da Conceição Pedro e Ana Maria do Carmo (Restaurante *A Charrete*)

Ingredientes (para 4 pessoas): 10 ovos, 4 colheres de mel, 4 colheres de azeite, 400 gr de açúcar, 1 casca de limão, 1 colher de chá de canela, banha de porco para untar a forma.

Preparação: Utilizando uma colher de pau, batem-se os ovos inteiros juntamente com todos os ingredientes, de seguida unta-se a forma com a banha e deita-se o preparado que deve cozer em forno médio durante mais ou menos uma hora. Desenforma-se e serve-se.

Farófias

Autor: António Baiona (Restaurante *O Jardim das Oliveiras*)

Ingredientes: 6 ovos, 3 a 4 colheres de sopa de açúcar, 1 colher de sopa de maizena, 1 casca de limão, 1 pau de canela.

Preparação das farófias: Põe-se tacho o leite com o açúcar, a canela e o limão até ferver. Batem-se as claras em neve forte, quando o leite ferver deita-se-lhe dentro uma colher de claras de cada vez que se vão voltando com uma escumadeira. Quando estiverem cozidas põem-se num prato de servir.

Preparação do creme: Com um pouco de leite frio desfaz-se a maizena e as gemas. Junta-se ao restante leite adoçando ao paladar. Leva-se novamente ao lume mexendo sempre até engrossar, deita-se o creme por cima das claras, polvilha-se levemente com canela.

Bolo Tacho da avó Peta

Autora: Maria Perpétua Duarte (Restaurante *O Jardim das Oliveiras*)

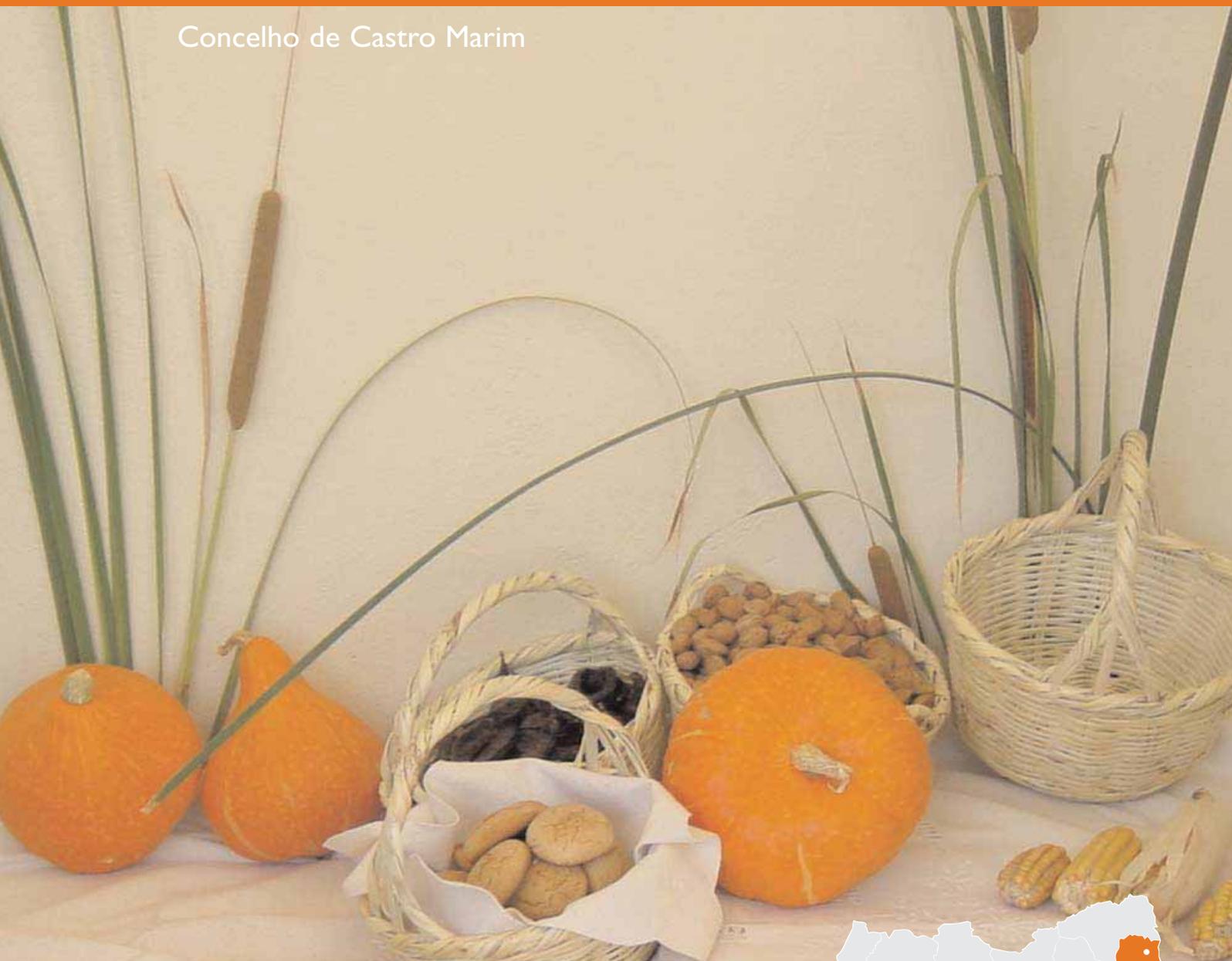
Ingredientes: 3 kg de farinha de milho de pacote, 3 kg de açúcar, 200 gr de chocolate, 200 gr de cacau, 150 gr erva doce moída, 100 gr de erva doce em grão, 1/2 litro de azeite, 1/2 kg de banha, 1/2 kg de mel, 150g de canela em pó, 1 chávena de café forte.

Preparação: De véspera faz-se um chá de limão com erva doce em grão, cascas de limão e pau de canela. Com este chá e a chávena de café escalda-se a farinha, juntando de seguida todos os outros ingredientes. Mistura-se tudo muito bem. Deita-se em tachos untados com banha e um pouco de azeite no fundo e vai a cozer em forno de lenha.



Odeleite

Concelho de Castro Marim



Interlocutor: Junta de Freguesia de Odeleite / Associação Social de Odeleite
José Gonçalves / Paula Pinto Gomes

Receitas inventariadas: 15

Pessoas envolvidas no projecto: 25

Visita do júri: 9 de Julho de 2005





O trabalho inicial de contactos e de sensibilização da população local foi levado a cabo pela Junta de Freguesia através de editais e de reuniões com a população.

Todo o trabalho de recolha foi feito muito rapidamente e com grande entusiasmo das residentes.

As entrevistas e filmagens decorreram muito bem e foram entrevistadas duas pessoas, residentes em Odeleite e que de formas diferentes contribuem para a manutenção e qualidade da gastronomia local: a Sr^a Herminia da Purificação Rodrigues, proprietária e cozinheira do *Café Merca*, restaurante onde se confeccionam pratos regionais e locais e essencialmente pratos de lampreia e o Sr. José Gonçalves Sequeira, 72 anos, pescador de lampreia desde criança, que simulou e explicou como se fazia e ainda se faz essa pesca e em que condições.

Devemos ter em conta a espantosa participação nas entrevistas e informações adicionais para o projecto, assim como na recolha das receitas típicas, levadas a cabo pelo Associação Social de Odeleite.

O produto escolhido por esta aldeia e com o qual actualmente mais se identifica é a LAMPREIA.

A selecção interna das receitas a concurso foi conseguida através da realização de um pequeno concurso interno, de onde saíram as receitas que o Júri pôde provar e apreciar.

O local de confecção para a visita do Júri foi o *Café Merca* e a sessão de prova na varanda do café, com vista para a aldeia.

É de salientar o grande empenho e entusiasmo com que a população local e interlocutores receberam o projecto apesar da época do ano e das sucessivas actividades e festejos locais.

Não podemos deixar de referir a antiguidade de algumas receitas e a procura de produtos originais e locais para a confecção das mesmas, como, por exemplo, a Sopa de Fedeus.



Sessão de Prova

Local: Varanda do *Café Merca* com vista para a aldeia
Dia 9 de Julho / Sábado 11H00

Foi realizada uma visita guiada pelo Sr. Branco, antigo Presidente da Junta de Freguesia, que explicou ao Júri a história da aldeia.

Apresentação dos pratos: Grande rigor na selecção dos materiais e cuidadosa apresentação e decoração da mesa e do local. Recurso a louças típicas e tecidos da região. Não foi deixado ao acaso a decoração com o artesanato local e plantas típicas da região: toalhas de linho, os cestos de vime e a tabua. Tudo decorreu de forma muito convivial.

Estiveram Presentes:

Presidente da Câmara de Castro Marim.
Presidente da Associação Social da Freguesia de Odeleite
Representante da Junta de Freguesia de Odeleite
Participantes na Recolha

Receitas a Concurso

ENTRADA

Migas com Peixe da Ribeira de Odeleite

Autora: Vitalina Gonçalves

Cozinheira: Hermínia da Purificação Rodrigues

SOPA

Sopa de Fedeus de Odeleite

Autora: Maria Amália Conceição

Cozinheira: Hermínia da Purificação Rodrigues

PRATO PRINCIPAL

Lampreia de Odeleite à moda da D. Hermínia

Autora e Cozinheira: Hermínia da Purificação Rodrigues

SOBREMESA

Creme Leve de Odeleite

Autora: Paula Pinto

Cozinheira: Hermínia da Purificação Rodrigues



A Lampreia

A lampreia é um peixe com características muito peculiares, um dos mais primitivos e dos poucos que sobreviveram quase sem alterações desde há milhões de anos. É uma “vampira”, um animal parasita que suga sangue e fluidos de outros peixes e mesmo de pequenos mamíferos, que passa parte da sua vida no mar e sobe os rios durante o Inverno para ir desovar. São conhecidas duas espécies que se encontram nos nossos rios, a Lampreia-do-mar (*Petromyzon marinus*) e a Lampreia-do-rio (*Lampetra fluviatilis*).



São peixes de um gosto muito intenso e, por isso mesmo, os seus pratos são muito apreciados (ou detestados, não havendo quase lugar a sentimentos de indiferença), dotados de um elevado poder de atracção para os inúmeros entusiastas que chegam a deslocar-se para longe em busca das melhores receitas.



O turismo gastronómico é sem dúvida e cada vez mais, uma âncora das economias locais, e a lampreia, na sua época alta, de Janeiro a Abril, faz as delícias dos apreciadores, dos restaurantes e do poder local, através das efemérides que lhe são dedicadas: semanas gastronómicas, festivais e uma importância central nos menus da restauração.

No primeiro manuscrito da culinária Portuguesa, o livro de cozinha da Infanta D. Maria, a lampreia é a única receita de peixe presente. Nesta obra recomenda-se a carne gorda e saborosa desta iguaria. Mas na culinária universal as primeiras receitas de lampreia aparecem na baixa Idade Média.

Afonso Lopes Vieira (1878-1946) foi seguramente um grande apreciador, como testemunham alguns versos seus: “Ó lampreia divina/ Ó divino arroz,/ Comidos noite velha (...)/ Sem ter ceia assim, o que há-de ser de nós?! Sofre meu paladar”.

Receitas recolhidas em Odeleite

Entradas

Migas com peixe frito da ribeira de Odeleite

Autoras: Vitalina Gonçalves e Hermínia da Purificação Rodrigues

Ingredientes para o peixe: 1 peixe de água doce, 1 limão, 3 dentes de alho, 200 gr de farinha e azeite para fritar.

Ingredientes para as migas: 0,25 l de azeite, 4 dentes de alho, 1/2 pão caseiro já duro de dias, sal e água q.b.

Preparação das migas: Coloca-se um tacho de arame ao lume com azeite e alho. Depois do alho fritar tira-se para fora. Corta-se o pão às fatias muito fininhas e colocam-se no azeite. Tapa-se com água quente, deita-se o sal, e com um garfo vai-se migando até o pão ficar desfeito e se transformar numa papa. Deixa-se alourar ambas as partes até ficarem prontas.

Preparação do peixe: Corta-se o peixe em pedaços e tempera-se com sal, limão e alho. Deixa-se repousar uma hora e depois passa-se por farinha de trigo e frita-se em azeite.

Dados complementares: Como sempre houve muito pão em Odeleite e não havia forma de o conservar, quando passavam uns dias, o pão era aproveitado para fazer migas. O peixe era apanhado na ribeira. A época do ano em que mais se confecciona é no tempo mais frio mas pode-se fazer em qualquer época do ano. Esta receita tem passado de pais para filhos, antes como uma refeição principal, hoje como uma entrada. Também há quem coma ao pequeno-almoço, principalmente os pastores que se levantam muito cedo.





Queijo de cabra

Autora: Ermelinda Cavaco

Ingredientes: 5 l de leite de cabra, 1 colher de sopa de cardo, sal para barrar e água para o cardo.

Preparação do cardo: O cardo é colocado de molho (em água) na noite anterior e no dia da confecção do queijo, é retirado de molho, colocado num almofariz e pisado. Depois de bem pisado é colocado num coador e deita-se a água onde esteve de molho para o coar. É esse líquido que posteriormente vai ser misturado no leite.

Confecção dos queijos: Após a ordenha das cabras o leite é coado em “pano de linho fino”. Seguidamente vai num tacho ao lume até ferver. Deixa-se arrefecer um pouco e mistura-se o cardo. Deixa-se passar mais ou menos 30 minutos até o leite ficar coalhado. Seguidamente, vai-se espremendo com as mãos, para que o coalho vá libertando o chorrilho, ficando assim a massa do queijo um pouco mais consistente. Depois de espremida e enxuta, coloca-se a massa em cinchos para lhe dar a forma. Depois de feitos passam-se por sal fino a gosto.

Secagem: São colocados num caniço de cana, numa casa onde haja aragem, sendo virados todos os dias até secarem.

Dados complementares: Preparação totalmente artesanal.

Chorrilho – líquido esverdeado que está no coalho.

Cincho – forma para moldar os queijos.

Cardo – planta existente na serra que dá uma flôr tipo alcachofra de cor rôxa e é colhida logo após a sua abertura. Depois desfaz-se e coloca-se a secar.

Receita recolhida por Paula Pinto Gomes.

Papas de milho

Autora: Glória Vicente

Ingredientes: 2 l de água, 1 colher de banha, 14 colheres de sopa de farinha de milho e sal q.b.

Preparação: Juntam-se todos os ingredientes num tacho de arame e levam-se ao lume. Vai-se mexendo sempre com uma colher de pau até formar a papa. Leva mais ou menos 30 minutos.

Dados complementares: Antigamente comiam-se com figos secos e com água-mel. Receita recolhida por Paula Pinto Gomes.

Sopas

Sopa de fedeus de Odeleite

I° Prémio

Autoras: Maria Amália Conceição e Herminia da Purificação Rodrigues

Ingredientes para os fedeus: 250 gr de farinha de trigo, sal e água q.b.

Ingredientes para a sopa: 150 gr de grão de bico, 1 osso de presunto, 100 gr de toucinho e 1 chouriço caseiro, 2 punhados de fedeus e folhas de hortelã.

Modo de preparação dos fedeus: Mistura-se a farinha com a água e o sal e esfrega-se até fazer pedaços pequenos que depois são separados fazendo pequenos grãos. Colocam-se ao sol a secar durante 3 horas e ficam prontos para cozer.

Modo de preparação da sopa: Coloca-se ao lume a cozer numa panela de barro, o grão, o toucinho, a chouriça. Depois de tudo cozido juntam-se os fedeus e deixa-se cozer durante cinco minutos. Depois de cozida e antes de servir enfeita-se a sopa com uma folhinha de hortelã.

Dados complementares: Os ingredientes utilizados nesta receita eram todos produzidos em Odeleite, o presunto, o chouriço, e o toucinho era de criação, o grão era cultivado nas corgas perto da ribeira e os fedeus eram feitos de trigo cultivado nos serros e depois moído nos moinhos de água e de vento. Esta receita tem pelo menos 200 anos e pensa-se ter origem árabe. Em épocas de grandes carências e dificuldades os fedeus substituíam o arroz e a massa e eram feitos em casa para o aproveitamento dos restos de massa do pão. Esta sopa fazia-se durante todo o ano, mas especialmente no tempo quente, porque era necessário secar os fedeus ao sol.

Receita recolhida por Maria Amália.

Sopa de cenoura com ovo

Autora: Gracinda Fonseca

Ingredientes: 7 cenouras, 4 batatas médias, 4 dentes de alho, 6 colheres de sopa de azeite, sal, água, 5 ovos cozidos, 1 raminho de coentros, 3 fatias de pão partidas aos cubos e fritos em óleo ou azeite.

Preparação: Descascam-se as cenouras, as batatas, os alhos e colocam-se dentro de um tacho com água, azeite e sal. Deixa-se cozer tudo e depois faz-se um puré. Picam-se os coentros e deitam-se, deixa-se ferver 2 minutos e apaga-se o fogão. Antes de servir, coloca-se no fundo do prato o pão frito, o ovo partido aos cubinhos e só depois a sopa por cima.

Dados complementares: Receita recolhida por Paula Pinto Gomes.





Pratos Principais

Lampreia de Odeleite à moda da D. Hermínia

Autora: Hermínia da Purificação Rodrigues

Ingredientes: 1 lampreia, 1dl de azeite, 1 ramo de salsa, 1 cabeça de alho, 2 folhas de louro, 0,25 l de vinho tinto, noz moscada, sal e pimenta q.b.

Preparação: Escalda-se a lampreia com água a ferver e a seguir raspa-se levemente com uma faca limpa e com um pano seco a fim de lhe ser retirado o limo que envolve a pele. Depois de limpa corta-se para dentro de um alguidar, juntamente com os dentes de alho, o vinho, o sal, a pimenta, a noz moscada e o louro. De seguida corta-se-lhe a cabeça e tira-se um pequeno nervo que tem junto à mesma, dá-se-lhe um pequeno corte na parte superior e outro junto ao umbigo para extrair uma tripa juntamente com o fel. Depois de se cortar a lampreia às postas, faz-se um refogado com azeite e coze-se em lume brando durante o tempo necessário. Quando o caldo estiver grosso junta-se a salsa e serve-se com arroz branco.

Dados complementares: Esta receita tem pelo menos 100 anos em Odeleite, onde sempre houve lampreia, que vem todos os anos desovar à ribeira de Odeleite entre Janeiro e Abril, subindo o rio Guadiana e entrando nos afluentes. Diz-se que a receita foi trazida para a aldeia em 1905, por um visitante que a deu à Sra Maria Merca, que a partir de então nunca mais deixou de a fazer, passando a receita e “os segredos” de mãe para filha. É essa a receita que ainda hoje é seguida pela Sra. Hermínia Rodrigues, no mesmo *Café Merca*.

Açorda de galinha

Autora: Maria Emília Cavaco

Ingredientes: 1 galinha caseira, 1 lt de grão de bico demolido, 3 dentes de alhos, q.b. azeite, pão, hortelã, 2 ovos e q.b. água.

Preparação: Coloca-se a galinha caseira, o grão, o sal, e azeite dentro de uma panela, junta-se água, tapa-se e deixa-se cozer. Batem-se os ovos dentro de uma terrina e depois da galinha cozida juntam-se os ovos e mexe-se com rigor para engrossar o caldo sem deixar o ovo coalhar. Corta-se o pão às fatias para dentro de um alguidar de barro, deita-se o caldo e a galinha e junta-se a hortelã.

Dados complementares: Receita recolhida por Paula Pinto Gomes.

Sobremesas

Creme leve de Odeleite

Autora: Paula Pinto / Hermínia da Purificação Rodrigues

Ingredientes: 1 de leite, 6 colheres de sopa de farinha, 1 casca de limão, 200 gr de açúcar, 4 ovos e amêndoas torradas lascadas.

Preparação: Num tacho coloca-se o leite, as gemas de ovo, a farinha e o limão. Mexe-se tudo muito bem até as gemas ficarem desfeitas. Leva-se ao lume e mexe-se sempre até começar a engrossar. À parte batem-se as claras em castelo. Noutro tacho coloca-se o açúcar com três gotas de água para fazer caramelo e depois junta-se ao creme mexendo sempre para se desfazer e não ficar duro. Tira-se do lume e juntam-se as claras envolvendo-as com uma colher de pau, de baixo para cima. Deita-se o creme numa travessa e enfeita-se com amêndoas torradas e lascadas por cima. Serve-se frio.

Dados complementares: Esta receita tem cerca de 200 anos em Odeleite, “propriedade” de uma família, e era considerado um doce rico, praticamente só feito para ocasiões especiais, por exemplo para os casamentos.



Escaldadinhas de Odeleite

Autora: Glória Vicente

Ingredientes: 1 tigela de farinha, 1/2 tigela de água, ervas doces, 1 cálice de aguardente, 4 colheres de sopa de açúcar, 1 colher de chá de canela, 3 ou 4 ovos e óleo para fritar

Modo de Preparação: Mistura-se a farinha, o sal, as ervas doces e a aguardente, depois põe-se a água a ferver mistura-se tudo e no final deita-se os ovos e envolve-se muito bem. Por fim coloca-se às colheres dentro de óleo quente e deixa-se fritar. Depois de tirar da frigideira passa-se por açúcar e canela.

Dados complementares: Receita recolhida por Paula Pinto Gomes.



Bolinhos de frade

Autora: Celestina Ribeiros

Ingredientes: 200 gr de frade, 2 laranjas, 1 colher de café de fermento e 4 ovos.

Preparação: Coze-se o frade e depois pisa-se com um garfo. Juntam-se 4 gemas, o fermento e a farinha. Depois de bem misturados, batem-se as claras em castelo e depois mistura-se tudo muito bem, sem desfazer as claras. Frita-se e passa-se por açúcar e canela.

Dados complementares: Receita recolhida por Paula Pinto Gomes.

Querença

Concelho de Loulé

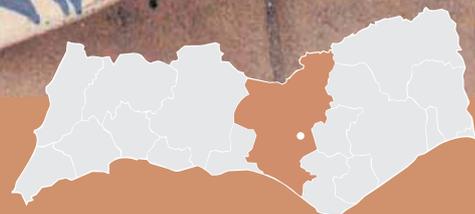


Interlocutor: Junta de Freguesia de Querença
Manuel Viegas dos Santos / Colaboração Moinho Ti Casinha

Receitas inventariadas: 30

Pessoas envolvidas no projecto: 40

Visita do júri: 10 de Julho de 2005





A organização interna e a forma como decorreu toda a recolha foi muito inovadora e fundamental para a passagem da “memória” destes saberes. Os resultados foram excelentes e a motivação criada nos mais novos merece-nos um destaque especial na aldeia de Querença, onde a recolha decorreu de forma muito célere.

A recolha das receitas teve a colaboração das crianças da Escola B.I de Querença, que coordenadas pela Professora Tânia Faisca, enquanto programa pedagógico da escola primária, fizeram o levantamento das receitas antigas com as suas avós. Também outras residentes recolheram e entregaram receitas antigas. A extraordinária coordenação de todo o processo foi feita pela Junta de Freguesia de Querença.



O trabalho e os prazos decorreram muito bem e o cumprimento do regulamento do Concurso foi total. As entrevistas e filmagens com os locais decorreram muito bem e com resultados muito importantes e urpreendentes para o projecto.

O produto escolhido para as filmagens foi o CHÍCHARO e o GALO dado terem sido ao longo da história os produtos basilares na alimentação da aldeia.

Foi mesmo confeccionado um galo, à maneira tradicional, para o dia das filmagens e foi feita uma entrevista muito interessante com a D^a Maria de Sousa Leonardo (89 anos) uma conhecedora e guardadora de uma enorme memória dos produtos e ervas locais.



Foram realizadas reuniões de trabalho com a aldeia e foi organizada uma conferência na Casa do Povo sobre a “Viagem dos Alimentos” por Conceição Amaral.

O local escolhido para a sessão de prova do Júri foi no Moinho Ti Casinha com passagem e visita guiada pelo engenho do moinho.

É de salientar o grande empenho, entusiasmo e participação dos residentes.

Sessão de Prova

Local: Moinho da Ti Casinha
Dia 10 de Julho / Domingo: 11H00

Apresentação dos pratos: Grande rigor na apresentação, nas louças cuidadas e decoração da mesa. O recurso a ervas aromáticas quer nas bebidas quer nas mesas merece-nos um apontamento especial. O rigor no serviço e na explicação dos pratos também não foi deixado ao acaso.

Ressaltamos aqui a importância de o evento ter decorrido num espaço tradicional mas já preparado para este tipo de serviços. O almoço contou ainda com a animação protagonizada pelos cânticos tradicionais da D^a Filipa Faísca.

Estiveram Presentes:

Presidente da Junta de Freguesia de Querença
Representante da Câmara Municipal de Loulé
Secretária da Junta de Freguesia
Participantes na recolha

Receitas a Concurso

ENTRADA

Cenoura de Conserva

Autora: Fernanda, Centro de Dia de Querença

SOPA

Chícharos com Borrego

Autora e cozinheira: Maria de Jesus Sousa Silva Dias, Moinho Ti Casinha

PRATO PRINCIPAL

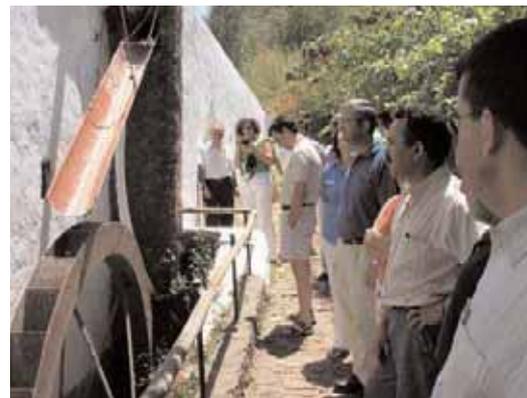
Guisado de Galo Caseiro

Autora e cozinheira: Maria de Sousa Leonardo

SOBREMESA

Gelado de Figo

Autora e cozinheira: Maria Viegas Correia



O Chícharo

Em Portugal o nome chícharo refere-se a duas espécies de leguminosas: a conhecida popularmente como chícharo ou ervilha quadrada (*Lathyrus sativus* Lin.) e o chícharo comum (*Lathyrus cicera* Lin.). Na Península Ibérica esta última é considerada uma planta semi-domesticada uma vez que se encontra nos campos de uma forma espontânea.



O seu cultivo e utilização para fazer forragens, pastagens e como alimento perde-se nos confins dos séculos. Por exemplo, foram encontrados chícharos entre restos alimentares dos séculos XII ou XIII, em escavações arqueológicas em Mértola. De acordo com as descobertas arqueológicas do período neolítico, da idade do Bronze e do Ferro, tanto na Europa, como no Próximo Oriente e no Vale do Nilo, estas espécies, tal como a ervilha, a fava e o grão-de-bico, terão sido os primeiros legumes cultivados.

Actualmente é ainda extensivamente produzido no Médio Oriente (Iraque, Irão, Afeganistão, Síria e Líbano), na Europa mediterrânica-ocidental (Espanha e França) e no norte de África (Argélia, Egito, Etiópia, Líbia e Marrocos), mas quase desapareceu em Portugal. As suas sementes são parte da alimentação daqueles países em períodos de muita escassez.

Isso mesmo é imortalizado na obra “Graças ao Chícharo” do célebre pintor espanhol Francisco Goya (1746-1828), que representa uma cena de pessoas com fome, numa época de escassez em que supostamente se alimentavam de pão feito com farinha de chícharo, centeio, milho e cevada.

De entre as suas qualidades, são particularmente relevantes a sua elevada adaptação a condições de aridez e também os altos níveis de proteínas – 20 a 30%. Além das proteínas e de uma baixa concentração de gorduras, o resto é praticamente constituído por hidratos de carbono. O chícharo responde, assim, de forma eficiente à procura crescente, sentida a nível mundial, de encontrar proteína vegetal que substitua a proteína de origem animal. A isto se associa ainda uma excepcional importância ambiental pela sua capacidade de melhorar e conservar a qualidade dos solos agrícolas.

Muitas receitas pelo mundo fora, nomeadamente em Espanha, traduzem uma relação estreita entre este produto e a gastronomia. No nosso país as potencialidades deste produto são hoje pouco exploradas, pelo que a escolha que a aldeia de Querença fez é também um incentivo à inovação e enriquecimento do panorama gastronómico algarvio.

Receitas recolhidas em Querença

Entradas

Salada de Cenoura

Autora: D. Fernanda

Ingredientes para as cenouras: Cenouras, alhos, folha de louro.

Ingredientes para o molho: Azeite, vinagre, alho picado, um raminho de coentros, um raminho de salsa, pimentão em pó q.b.

Preparação do molho: Mexe-se bem o azeite, o vinagre, o alho picado, um raminho de coentros, a salsa e o pimentão em pó e deixa-se repousar.

Preparação das cenouras: Depois de descascadas cortam-se as cenouras às rodelas e cozem-se em água com sal, alho e uma folha de louro. São escorridas, colocadas numa saladeira e regadas com o molho. Serve-se fresca.

Dados complementares: Provavelmente de origem árabe. Receita recolhida por Ana Costa.

Chouriças

Ingredientes: Carne de porco e tripas, pimentão, sal, calda de pimento, alhos

Preparação: Mata-se o porco com uma faca, a pele é chamuscada, raspada e no final o porco é muito bem lavado. De seguida abre-se o porco e retiram-se as tripas. Depois de desmanchadas (separadas) são lavadas na ribeira, para isso é indispensável voltar as tripas ao contrário, fazer as bocas (raspar as pontas das tripas) e raspar as tripas todas com uma faca. Para serem raspadas é preciso encher as tripas de ar com a ajuda de um canudo feito de cana, para ficarem bem limpas. Por fim, lavam-se com sumo de limão e de laranja e sal. Com a carne de porco faz-se o migado cortando a carne em bocados pequenos e colocando de seguida o tempero: sal, pimentão, calda de pimento e alhos (algumas pessoas colocam vinho). O migado tem de ser mexido todos os dias e as chouriças fazem-se mais ou menos 3 dias depois, enchendo as tripas com o migado. O enchimento das tripas pode ser feito com a máquina ou de forma manual, com a ajuda de um funil. Depois de cheias, as chouriças são atadas e colocadas numa cana ao fumeiro o tempo necessário para que fiquem secas.

Dados complementares: Em Janeiro realiza-se uma festa em homenagem a S. Luís, a Festa das Chouriças. A sua confecção é normalmente feita no Inverno. Receita recolhida pelos alunos da Escola Básica n.º 1 de Querença.



Azeitonas Britadas

Ingredientes: Azeitona, água, orégãos, alho, limão

Preparação: Para britar as azeitonas é necessário partir ligeiramente as azeitonas com uma pedra ou com um martelo de madeira. Depois de brítadas lavam-se e colocam-se em frascos com água. A água das azeitonas deve ser mudada dia sim, dia não, para retirar a acidez da azeitona. Quando as azeitonas já não tiverem acidez faz-se a salmoira, isto é, colocam-se em água com sal. Antes de comer temperam-se com orégãos, alho e limão.

Dados complementares: A confecção é normalmente feita em Novembro. Receita recolhida pelos alunos da Escola Básica nº1 de Querença.

Peixe de escabeche

Autora: Lúcia Cardoso

Ingredientes: 1 kg de carapaus ou sardinhas, 1 cebola, 1 ramo de salsa, 1 pimento vermelho e 1 verde, 1 colher de sopa de pimentão-doce, azeite q.b para fazer o refogado e óleo para fritar o peixe.

Preparação: Amanha-se o peixe e tempera-se com pouquinho de sal, durante mais ou menos 1h30m. Com um pano seca-se, passa-se um a um por farinha e de seguida frita-se em óleo bem quente. À parte coloca-se numa caçarola ao lume o azeite, a cebola às rodelas fininhas, assim como os pimentos. Deixa-se refogar e quando a cebola estiver lourinha junta-se o pimentão, mexe-se bem e apaga-se o lume. Colocam-se os peixes fritos numa travessa, deita-se este molho e por fim salsa picada.

Dados complementares: É um prato também muito saboroso no dia seguinte. Receita recolhida por Lúcia Cardoso

Papas de Milho

Ingredientes: Farinha de milho, água, sal q.b., banha q.b.

Preparação: Coloca-se um tacho ao lume com água, o sal e a farinha de milho. Mexe-se muito bem para não agarrar ao fundo do tacho, até engrossar.

Quando a farinha estiver cozida põe-se a banha. Quem gostar pode pôr pão frito, peixe ou miolo de berbigão.

Dados complementares: Fazem-se sobretudo no Inverno. Por vezes eram feitas à noite para serem comidas de manhã. Receita recolhida pelos alunos da Escola Básica nº1 de Querença.

Sopas

Sopa de chícharos com borrego 3º Prémio

Autora: Maria de Jesus Sousa Silva Dias

Ingredientes: 1 kg de chícharos verdes descascados, 750 gr de borrego (pá ou peito) 2 cebolas, 4 dentes de alho, 2 tomates maduros tamanho médio, 1 colher de sopa de calda de pimento, 2 colheres de sopa de azeite, 2 colheres de sopa de banha de porco, sal q.b., cominhos q.b., 1 copo de vinho tinto, 1 folha de louro, 1 ramo de coentros, 1 ramo de hortelã, tomilhos e alecrim a gosto.

Preparação: Estufa-se o borrego partido aos bocados com todos os ingredientes (cebola, alhos, tomates partidos em bocados pequenos e as ervas aromáticas cortadas miudinhas). Ao fim de uns 10 minutos de fervura juntam-se os chícharos e deixa-se estufar tudo mais uns 10 minutos. Por fim junta-se um pouco de água e deixa-se cozer.

Dados complementares: Prato sazonal, provavelmente de origem árabe, feito na altura das colheitas dos cereais (Maio/Junho). Receita recolhida por Maria de Jesus Sousa Silva Dias



Sopas Fervidas

Ingredientes: Alho, azeite, sal, pão e água.

Preparação: Frita-se o alho picado em azeite e depois de frito coloca-se a água e o sal. Quando a água estiver a ferver vão-se pondo as fatias de pão até não haver água. Quem gostar pode pôr ovos quando a água estiver a ferver.

Dados complementares: Faziam-se durante todo o ano e comiam-se mais de manhã ao pequeno-almoço. Receita recolhida pelos alunos da Escola Básica nº 1 de Querença.

Sopas de cachola

Autora: D. Fernanda

Ingredientes: Cachola (fígado) de porco ou carneiro, tomate, cebola, alho, pimenta, louro, pimentão em calda, batata, azeite, pão, laranja, hortelã.

Preparação: Guisa-se a cachola com tomate, cebola, alho, pimentão, louro, cravinho, pimentão em calda e batata. Corta-se o pão em fatias pequenas para dentro de uma tigela e coloca-se uma rodela de laranja com hortelã por cima do pão. Rega-se com o preparado e abafa-se 15 minutos, depois serve-se.

Dados complementares: Faz-se normalmente no Inverno, quando se mata um porco ou um carneiro. Receita recolhida por Ana Costa

Sopas de Barranco

Autora: Lúcia Cardoso

Ingredientes: 1 molho de poejos, 1 cebola grande, 2 tomates médios, 1 pimento verde médio, 1 colher de calda (tomate ou pimento), 1 pouco de azeite, 2 dentes de alho, 4 ovos ou 4 bocados de bacalhau.

Preparação: Faz-se o refogado numa caçarola com o azeite e a cebola às rodela fininhas, o alho picadinho, o tomate, o pimento aos bocados e a calda. Ao lado coloca-se um recipiente com água a ferver e os poejos (previamente lavados e picados), junta-se mais água quente e colocam-se os ovos (ou os pedaços de bacalhau) um a um sem casca, para ficarem cozidos. Numa tigela funda estão colocadas as fatias do pão caseiro, cobrem-se com este preparado, tapam-se um pouco e está pronto a comer.

Dados complementares: Receita recolhida por Maria Lúcia Cardoso.

Sopas de Pão Caseiro Rijo com Bacalhau e Poejo

Autora: Almerinda Faisca

Ingredientes: 4 postas de bacalhau, 1 molhinho de poejo, 1 cebola média, 2 dentes de alho, 2 tomates maduros, 1 decilitro de azeite, 1 folha de louro, sal q.b., pão caseiro rijo.

Preparação: Pica-se a cebola e os alhos e colocam-se a refogar com o azeite até alourar, juntamente com a folha de louro. Seguidamente colocam-se os tomates picados, tempera-se com sal e deixa-se cozer. A seguir juntam-se as postas de bacalhau até cozer e o poejo picado. Entretanto corta-se o pão em pequenas fatias num recipiente, deita-se o preparado nas sopas de pão e abafa-se com um prato durante 15 minutos.

Dados complementares: Receita recolhida por Almerinda Faisca

Pratos Principais

Guisado de Galo Caseiro 2º Prémio

Autora: Maria de Sousa Leonardo

Ingredientes: Galo com 5 kg, 3 kg de batatas, 250 gr de toucinho de porco preto, 3 colheres de azeite, 2 cabeças de alho, 750 gr de cebola, 10 cabeças de cravinho inteiro, 2 folhas de louro, 2 tomates médios, pimentão doce q.b., 1,5 dl de vinho tinto caseiro, 2 malaguetas, sal q.b., 5 raminhos de salsa, um pouco de noz moscada, sangue do galo misturado com 3 colheres de água e 3 colheres de vinagre.

Preparação: Corta-se o galo aos bocados e põe-se de conserva no vinho caseiro, cerca de 1 hora. Misturam-se na conserva 1 cabeça de alhos descascados aos bocados, louro, cominhos, noz-moscada, 1 carteira pequena de pimentão, malaguetas e sal q.b. Faz-se fogo de lenha, com rachas para não deitar fumo.

Em tacho de barro próprio, faz-se um frito com toucinho e deixa-se fritar bem, e tira-se o resto do toucinho para fora. Junta-se o azeite e a outra cabeça de alho, a cebola, e o resto do pimentão-doce e salsa e deixa-se alourar tudo muito bem.

Depois junta-se o galo, dando-se voltas para o misturar com o preparado. Começa a criar água. Quando esta estiver evaporada, para não queimar, vai-se adicionando, aos poucos, mais água, até o galo estar cozido. Quando a carne começar a desligar-se do osso da perna, põem-se as batatas, cobrindo-as com água. Deixa-se cozer tudo lentamente em forno de lenha.

Depois de cozido adiciona-se o sangue do galo mexendo suavemente. Fica pronto a comer.

Dados complementares: É uma receita muito antiga e popular em Querença mas era tradicionalmente feita só para épocas festivas. O galo tinha que ser já velho e era muito necessário para a vida da capoeira. Era um animal muito estimado e por isso não se comia jovem. Receita recolhida por Manuel Viegas dos Santos.



Jantar de Lentilhas

Autora: D. Fernanda

Ingredientes: 500 gr de lentilhas, 200 gr de arroz, 4 bocados de chouriça, 4 bocados de entremeada, 1 cebola média, 1 pitada de sal, 1 colher de sopa de azeite, água quanto basta.

Preparação: Põem-se as lentilhas de molho (isto é cobrem-se com bastante água numa tigela, no mínimo durante 4 horas). Leva-se ao lume a panela com a água, a cebola aos bocados, o chouriço e a entremeada e deixa-se cozer um pouco. Tiram-se as lentilhas que estão inchadas e colocam-se na panela. Passados 10 minutos junta-se o arroz e deixa-se cozer. Se necessário pode-se ir juntando água a ferver.

Dados complementares: Faz-se na Primavera quando as lentilhas são frescas, mas quando secas pode-se fazer todo o ano. Receita recolhida por Ana Costa.

Costeletas à Serrenha

Autora: Lúcia Cardoso

Ingredientes: 4 costeletas de porco grandes, 2 cebolas grandes, 2 dl de azeite, 4 raminhos de alecrim, 1 pouco de sal, 1 dl de vinho branco, 2 dentes de alho.

Preparação: Temperam-se as costeletas com sal. Leva-se ao fogo, numa caçarola com azeite, a cebola às rodelas e o alecrim. Tapa-se um pouco, depois destapa-se e deixa-se alourar, pica-se o alho e deita-se o vinho. Para acompanhar cozem-se batatas médias com pele. Tira-se a pele e cortam-se às rodelas e colocam-se junto às costeletas. Fica pronto.

Dados complementares: Receita recolhida por Maria Lúcia Cardoso

Frango à D. Odília

Autora: Odília Catarino

Ingredientes: Frango caseiro, cebola, tomate, banha, azeite, louro, salsa, coentros, zimbros, limão.

Preparação: Limpa-se muito bem um frango, parte-se em bocados não muito grandes, coloca-se na panela, juntam-se duas cebolas cortadas em rodelas fininhas, um tomate picado, 1 colher de sopa de banha, 3 colheres de sopa de azeite, 1 folha de louro, 1 ramo de salsa e coentros, 2 bagas de zimbros, 1 limão inteiro não muito grande picado com um garfo. Coze aproximadamente uma hora em lume brando.

Dados complementares: Receita recolhida por Odília Catarino

Sobremesas

Gelado de Figo

Autora: Maria Viegas Correia

Ingredientes: 1450 gr de figo cortado em pedaços pequeninos, 800 gr de açúcar, 100 gr de chocolate, 20 gr canela, 10 g de erva doce moída, 2 copos de água, 2 copos de amêndoa moída, leite pasteurizado, licor a gosto, limão e água.

Preparação: Fervem-se os ingredientes até cozer e depois juntam-se 2 copos de água na altura da cozedura. No fim juntam-se raspas de limão, 2 copos de amêndoa moída, 1 copo de licor beirão, mistura-se bem e adiciona-se o leite pasteurizado e por fim este preparado é passado pela máquina para gelar.

Dados complementares: Apesar de se saber que já os árabes faziam gelados/sorvetes no Verão aproveitando os produtos locais como o figo e a amêndoa, não há tradição de gelados na cozinha popular de Querença. Esta receita é particular e tenta recuperar essa tradição.



Filhós

Autora: Maria Odete

Ingredientes: Farinha, ovos, banha, margarina, erva doce, canela, aguardente, uma pitada de sal.

Preparação: É tudo muito bem amassado, depois estende-se a massa com o rolo e corta-se com a rosquilha. Frita-se em óleo bem quente.

Dados complementares: Provavelmente de origem árabe. Fazem-se pelo Ano Novo e por vezes noutras ocasiões especiais. Receita recolhida por Beatriz Caetano.

Xeringos

Autora: Maria Helena Guiomar

Ingredientes: 1 kg de farinha de com fermento, 3 ovos, sal q.b., raspa de 1 limão q.b., óleo para fritar, açúcar com canela para polvilhar.

Preparação: Coloca-se a farinha numa tigela com o sal, raspa de limão e a canela. Mistura-se tudo e vai-se deitando aos poucos água morna e amassa-se muito bem até ficar uma massa não muito rala. Juntam-se depois os ovos batidos e amassa-se tudo outra vez. Deixa-se repousar um pouco até o óleo estar bem quente. A massa é colocada às colheres, o que por vezes dá origem a formas engraçadas. Depois de fritos passam-se por açúcar e canela.

Dados complementares: Receita recolhida por Joel Faisca.

Bolo de Raspadura

Autora: Maria Revez

Ingredientes: Massa do pão, azeite ou manteiga, açúcar amarelo, canela q.b., raspa de limão.

Preparação: Num alguidar grande juntam-se todos os ingredientes e amassa-se tudo muito bem. Depois de tudo amassado fazem-se pequenas bolas de massa, tipo biscoitos. Em seguida põe-se a cozer no forno.

Dados complementares: Faz-se sempre com as sobras da massa do pão.
Receita recolhida por Soraia Faisca

Pão-de-ló à moda antiga

Autora: Maria José Guerreiro Santos

Ingredientes: 11 gemas, 200 gr de açúcar, 100 gr de farinha, 1 limão e raspa, 6 claras em castelo, 1 folha de papel vegetal.

Preparação do bolo: Batem-se as 11 gemas com açúcar e raspa de limão, bem batidas para ficar numa gema grossa. Depois coloca-se a farinha e envolve-se com uma colher de pau. Põe-se na forma e por cima o papel vegetal com as barrigas de água no papel. Vai ao forno (que deve ser ligado logo que se comece a preparar o bolo), coloca-se a temperatura no mínimo até estar cozido, o que leva 1 hora e 10 minutos. Como a forma do bolo não é untada, é difícil de desenformar e para isso deixa-se arrefecer um bocado, bate-se com as mãos nos lados da forma e volta-se a bater no fundo até desenformar.

Preparação do recheio de ovos moles: Põe-se ao lume um tacho com 1/2 litro de água e 350 gr de açúcar e deixa-se reduzir a metade. Tira-se do lume e deixa-se arrefecer um bocado até ficar morno. Põem-se sete gemas de ovos numa tigela, cortam-se com uma faca para a direita e para a esquerda e de seguida põem-se na água com açúcar que já está morna. Vai então novamente ao forno em lume brando e vai-se sempre mexendo muito depressa. Tira-se do lume e continua-se a mexer para não pegar.

Finalização: Corta-se o bolo ao meio, rega-se com uma bebida a gosto (pode ser aguardente mas não bebida doce), junta-se uma mistura de água, açúcar, baunilha e uns pingos de sumo de limão. Rega-se o bolo dos dois lados, e põem-se os ovos moles, juntam-se ambas as partes, põe-se o resto dos ovos moles por cima do bolo com amêndoa ripada ou raspa de chocolate.

Dados complementares: Receita recolhida por Maria José Guerreiro Santos



Mezinhas & Benzeduras

Recolhidas pelos alunos da Escola Básica nº1 de Querença

Para além da recolha das receitas nas categorias que o Regulamento sugeria, esta aldeia, através da escola EB nº1 de Querença, fez uma recolha extraordinária de Benzeduras e Mezinhas que sendo material e trabalho extra Concurso merece uma atenção especial e da qual destacamos uma pequena parte.



Mezinha para a rouquidão

Fazer vapores de camomila, hortelã e tomilho.

Fazer gargarejos com funcho ou camomila.

Fazer chá com erva-doce, sabugueiro, pulmonária, erva-saboeira, raiz doce, violeta e sumo de cebola.

Recolhida por Soraia Faísca (1º Ano)

Mezinha para as feridas

Para pequenas feridas devem-se fazer compressas de cavalinha, alforba, sempre-viva, engatadeira, camomila, alho, couve, arruda, maravilha, erva de ovelha, malva ou erva de cidreira.

Para estancar o sangue podem-se colocar algumas teias de aranha em forma de compressa na ferida.

Para pequenas infecções coloca-se uma pasta de salva sobre a zona afectada.

Recolhida por Soraia Faísca (1º Ano)

Mezinha para queimaduras

Quando nos queimamos ficamos com ardor quente e às vezes dói muito.

Então corta-se um tomate às rodelas e põe-se por cima da parte queimada.

Vai aliviar um pouco.

Recolhida por Joel Faísca (1º Ano)

Mezinha para a picada de abelha

Quando levamos uma picada de abelha pode-se colocar urina no lugar da picadela.

Recolhida por Beatriz Caetano (2º Ano)

Mezinha para todas as dores

Retiram-se os bicos das três folhas de pita-babosa, lavam-se e cortam-se em pedaços. Moem-se até ficarem em papa e esfrega-se a pasta no sítio onde dói.

Recolhida por Soraia Faísca (1º Ano)

Mezinha para a tosse

Ingredientes: casca de cebola, casca de limão, orégãos.

Deixa-se ferver 10 minutos, adiciona-se açúcar amarelo e espera-se que arrefeça. Bebe-se durante o dia e à noite.

Recolhida por Cláudia Guiomar (4º Ano)

Benzedura da herpes

Jesus que é o Santo Nome de Jesus onde está o Santo Nome de Jesus não entra mal nenhum.

Herpes Alvarinhas, Mularinhas, Branquinhas, Negro, Negrinho, Negrão, Negral, maldito, maldiçoado e excomungado, eu te corto das pernas, eu te corto da cabeça, eu te corto do rabo, eu te corto das conjunturas do corpo, todas as linhas que tiveres no coração, eu te esconjuro para as outras bandas do mar que não ouças galo cantar nem menino por pai bradar. Herpes hei-de-te cortar em louvor de Deus, Pai nosso que está no céu, santificado seja vosso nome.

Esta benzedura diz-se 5 vezes, corta-se com uma faca macha, cortando-se num pau macho. Também se fala na criatura que está padecendo.

Recolhida por Joel Faisca (1º Ano)

Benzedura para a dor de barriga

Jesus que é o Santo Nome de Jesus onde está o Santo Nome de Jesus não entra mal nenhum.

Quando a Nossa Senhora pelo mundo andava, chegou a casa de um homem manso e de uma mulher brava, pedindo-lhes pousada. O homem dava e a mulher não. Onde Nossa Senhora se foi deitar, água por baixo e água por cima; com estas mesmas palavras, cura a dor de barriga em louvor a Deus e da Virgem Maria, Padre Nosso e Ave Maria.

Tem que se dizer esta oração 9 vezes.

Recolhida por Soraia Faisca (1º Ano)

Oração e benzedura para curar a tosse convulsa

Fulano... Jesus que é o Santo Nome de Jesus onde está o Santo Nome de Jesus não entra mal nenhum, onde ficou o Santo Nome de Jesus, mal nenhum entrou.

Fulano... esta tosse convulsa vou benzer em nome de Deus Pai, Deus Filho e Deus Espírito Santo: com o poder de Deus, sai do corpo de Fulano... para que daqui não possas parar, sem louvor do Santíssimo Sacramento façam mirrar, passar e acabar, nas ondas do mal salgado sejas sepultada, onde não ouças galo nem galinha cantar, nem o filho pelo pai bradar, reza-se depois um credo, um Pai Nosso e um Ave Maria, oferecendo-se às almas mais aflitas, que maior aflição tenham, para que sejam servidas de tirar no mais curto espaço de tempo esta tosse do corpo de Fulano...

Recolhida por Soraia Faisca (1º Ano)

Vaqueiros

Concelho de Alcoutim



Interlocutor: Presidente da Junta de Freguesia de Vaqueiros
Fátima Barradas

Receitas inventariadas: 17

Pessoas envolvidas no projecto: 28

Visita do júri: 9 de Julho de 2005





O trabalho interno de recolha e selecção das receitas decorreu muito bem e para o efeito foram divulgados editais da Junta de Freguesia a informar os residentes, quer do Regulamento, quer das datas de produção do Concurso. Aí se pedia a participação das pessoas, entregando receitas típicas na Junta de Freguesia para integrarem a publicação posterior mas também para serem seleccionadas para a Sessão de Prova.

Após a recepção das receitas foi organizado um concurso interno, no dia 1 de Julho, onde se seleccionaram as receitas que foram apresentadas ao júri.

Os produtos considerados mais típicos da freguesia de Vaqueiros, aldeia da serra, foram o COELHO SELVAGEM e a PERDIZ.



As entrevistas e as filmagens foram realizadas com resultados muito positivos e com imagens de grande beleza. No final das filmagens foi mesmo confeccionado coelho e a perdiz, à moda antiga, para toda a equipa.

O local para a sessão de prova pelo Júri foi escolhido após a apreciação de várias condições e das características ligadas às receitas escolhidas.

As cozinheiras locais, que são na sua maioria as autoras das receitas, dedicaram-se quer à confecção dos pratos quer à sua apresentação, que foi muito cuidada e de grande rigor etnográfico.



O empenho e entusiasmo pela parte da Junta de Freguesia e dos residentes locais foi muito grande e merece-nos também um destaque muito especial dado que a maioria dos participantes são residentes com idades muito avançadas.

A vontade de participar e de preservar as tradições desta aldeia e de as transmitir aos mais novos, foi um dos grandes motores para que tantos residentes se envolvessem neste projecto. A vontade de ver a aldeia “cheia de turistas” para provar as iguarias locais é o sonho de todos eles, como nos foram comunicando.

Sessão de Prova

Local: Parque de Merendas da Fonte da Parra
Dia 9 de Julho / Sábado: 16H00

Foi realizada uma visita à recém restaurada igreja de São Pedro e também ao Clube Recreativo de Vaqueiros.

Apresentação dos pratos: Grande rigor na selecção do local e nos materiais utilizados na construção do espaço, cuidadosa apresentação e exposição dos produtos e técnicas rurais da aldeia. A decoração etnográfica do local foi muito cuidada e participada pela população. O recurso a louças típicas, tecidos da região e decoração das mesas merece um elogio especial.

Foi também entregue ao júri uma ementa impressa com uma espiga de trigo como recordação do momento.

Não faltou a animação de acordeão e baile com a participação de residentes.

Estiveram Presentes:

Vereador da Cultura da Câmara de Alcoutim
Presidente da Junta de Freguesia de Vaqueiros
Participantes na recolha e população em geral

Receitas a Concurso

ENTRADA

Papas de milho da minha avó (xarém)

Autoras e cozinheiras: Maria dos Mártires e Custódia Teixeira

SOPA

Canja de Perdiz

Autora e cozinheira: Maria Bárbara Pereira Rodrigues

PRATO PRINCIPAL

Coelho Bravo à Moda do Campo

Autora e cozinheira: Maria Bárbara Pereira Rodrigues

SOBREMESA

Empanadilhas

Autoras e cozinheiras: Maria Almerinda e Maria Joaquina Pereira





Coelho selvagem e Perdiz

Perdizes e coelhos selvagens entraram na alimentação quando o homem era caçador-recolector. Evidências deste facto encontram-se nos “desenhos” com cenas de caça que nos chegaram à actualidade. As gravuras pré-históricas do Vale do Côa são um exemplo disso mesmo, entre os inúmeros que atravessam toda a História.

No período romano os produtos de caça encontravam-se à venda nos mercados e eram separados entre os destinados às classes altas – as lebres, os coelhos, codornizes, perdizes – e outros pássaros menores, a *volataria*, para o povo.

Uma das figuras centrais do pensamento medieval e da Península Ibérica, Isidoro de Sevilha, na sua obra *Liber*, refere-se à existência de “caçadores que usavam armadilhas e que embora pudessem colocar as armadilhas em terrenos estranhos, eram obrigados a avisar”.

Em Portugal a caça é, também, uma actividade muito antiga e já em 1162 o foral de covas estipulava que os particulares deveriam pagar aos moradores tributos sobre a caça grossa. E são vários os livros que comprovam uma estreita ligação entre estes produtos e o desenvolvimento da gastronomia portuguesa. Aliás, no primeiro “tratado” português de gastronomia, o livro de cozinha da Infanta D. Maria já se encontram inscritas receitas de coelho e de perdiz.

Por viverem em ambientes agrestes os animais bravios raramente acumulam gorduras, ao contrário dos animais de criação. A sua carne tem um baixo valor calórico, sendo por isso uma ótima fonte de proteínas.

Uma das formas de caça mais popular era feita através de armadilhas colocadas nos espaços contíguos às hortas. Esta prática acabava por ter um efeito duplo porque defendia as hortas dos seus predadores e enriquecia nutricionalmente a alimentação das populações mais pobres. Na sua obra sobre a gastronomia algarvia, Alfredo Saramago acentua o contraste existente no nosso país, ao longo dos tempos, entre a prática da caça e da pesca e as classes que as praticavam. Afirma ele que “as aves tinham um lugar importante na alimentação na época (período de influência árabe), assim como a caça e a pesca, que também faziam parte dos alimentos populares. A caça, de maneira mais determinante, na mesa da aristocracia e a pesca nos conventos.”



Receitas recolhidas em Vaqueiros

Recolhidas por Perpétua Marta Teixeira Martins (Junta de Freguesia de Vaqueiros).

Entradas

Papas de milho da minha avó (xarém) 1º Prémio

Autoras: Maria dos Mártires e Custódia Teixeira

Ingredientes: 500 gr Farinha de milho caseiro, 2 litros água, sal e banha de porco q.b.

Preparação: Coloca-se num recipiente de barro a água, a banha, o sal e deita-se a farinha aos poucos mexendo sempre com uma colher de pau para não formar grânulos. Seguidamente coloca-se ao lume continuando a mexer deixando-se ferver para engrossar e cozer. Depois de cozido e para ficar mais espesso no fundo e formar as chamadas raspas e formar película por cima com a forma chamada “de barriga de velha”, deixa-se ferver 10 minutos sem mexer.

Dados complementares: É uma receita muito antiga e que se pensa ter origem árabe. Para a fazer recorria-se aos produtos existentes que se obtinham através da horticultura. Neste caso o milho é semeado regado e apanhado, aproveitando a desfolhada para um agradável convívio, sendo posteriormente separado o bago do sabugo também durante os serões de família e só então moído artesanalmente entre duas mós de pedra que tem o eixo de madeira em forma de cilindro. A receita tem sido conservada passando de pais para filhos.



Peixinhos da Horta

Autora: Maria Antonieta Lopes Afonso

Ingredientes: 1 kg de feijão verde, 2 ou 3 dentes de alho, 6 ovos, 1 cebola média, sal, azeite e 200 gr de farinha.

Preparação: Cortam-se as vagens em tiras finas de modo a que fiquem com cerca de 5 cm de comprimento e coze-se o feijão com água e sal e deixa-se a meia cozedura. Faz-se um polme com a farinha, um pouco de água, os ovos previamente bem batidos, a cebola e os alhos picados. Depois de tudo bem mexido, junta-se o feijão e mexe-se para que fique todo envolto pela polme. Vai-se tirando o preparado com uma colher de sopa que se coloca numa frigideira com azeite para fritar.

Dados complementares: É uma receita local que se começou a preparar no tempo das nossas mães e avós e que tem sido conservada passando de pais para filhos. Recorria-se aos produtos existentes que se obtinham através da horticultura ou que nasciam espontaneamente e os que eram provenientes dos animais que se criavam. A época do ano para a sua confecção é a Primavera e o Verão.



Sopas

Canja de Perdiz

Autora: Maria Bárbara Pereira Rodrigues

Ingredientes: 1 perdiz selvagem, 1,5 dl de azeite, 1 dente de alho, sal, 1 cebola, 1 raminho de hortelã, arroz ou massa.

Preparação: Limpa-se e prepara-se muito bem a perdiz. Corta-se aos pedaços. Coloca-se a cozer com água, sal e azeite. Antes de estar cozida, junta-se o arroz ou a massa e deixa-se cozer durante 15 minutos. Por fim deita-se a hortelã e serve-se com sumo de limão.

Dados complementares: Esta sopa era muitas vezes feita como aproveitamento da água onde se cozia a perdiz, que era utilizada para outros pratos. É um prato que sempre se fez em Vaqueiros dado ser uma região de caça e onde a perdiz abunda. A sua confecção faz-se normalmente no Outono e no Inverno.

Sopa de Beldroegas

Autora: Isabel Maria Pereira Custódio

Ingredientes: 1 kg de batatas redondas, 200 gr de batatas-doces, 400 gr de beldroegas, 250 gr de abóbora, 2,5 dl de azeite, 3 a 5 dentes de alho, 1 cebola média, e um pouco de sal.

Preparação: Cozem-se as batatas, a abóbora, a cebola, os alhos, o sal e o azeite. Depois de cozidos estes ingredientes passam-se pelo passevite e depois junta-se-lhe as beldroegas que se cozem num tacho à parte.

Dados complementares: É uma receita local muito comum feita com os produtos existentes que se obtinham através da horticultura ou que nasciam espontaneamente. A época do ano para a sua confecção é a Primavera e o Verão.

Caldo Verde

Autora: Maria Antonieta Lopes Afonso

Ingredientes: 1 kg de batatas, 2 ou 3 dentes de alho, 1 cebola pequena, sal, azeite e couve de caldo verde.

Preparação: Cozem-se as batatas, alhos, cebola, azeite e sal. Depois de cozido reduz-se tudo a puré. Cortam-se as folhas de caldo verde e escaldam-se com água muito quente e só depois se juntam ao puré para cozerem.

Dados complementares: É uma receita que se começou a preparar no tempo das nossas mães e avós e que tem sido conservada passando de pais para filhos. A sua confecção faz-se normalmente no Outono e no Inverno.

Pratos Principais

Coelho Bravo à Moda do Campo 3º Prémio

Autora: Maria Bárbara Pereira Rodrigues – Cabaços

Ingredientes: 1 Coelho bravo, 2 dl de azeite bom, 3 ou 4 dentes de alho, pimenta, 1 cebola, 3 folhas de louro, 3 dl de vinho branco e sal q.b.

Preparação: Depois de preparado e limpo corta-se o coelho em pedaços, tempera-se com sal, louro e coloca-se numa frigideira onde já está o azeite. Juntam-se os alhos e deixa-se fritar um pouco. Depois coloca-se a cebola e deixa-se a alourar. Por fim junta-se o vinho e a pimenta e deixa-se apurar.

Dados complementares: Esta deve ser uma das receitas de caça mais vulgar e antiga na aldeia e região de Vaqueiros. A sua confecção faz-se normalmente no Outono e no Inverno.



Guisado de Galo Caseiro

Autora: Maria Agostinha Teixeira Lopes Pedro – Vaqueiros

Ingredientes: 1 galo, sal, 1 dl de azeite, 0,5 dl de banha de porco, 2 ou 3 dentes de alho, 2 ou 3 tomates maduros, 1 cebola média, 2 folhas de louro, 1 colher de sopa de calda de pimento, cominhos (a gosto), 2,5 kg de batatas, e 3 dl de vinho tinto.

Preparação: Prepara-se o galo mas guarda-se o sangue. Corta-se aos pedaços e tempera-se com sal e louro. Faz-se o refogado com azeite, banha, cebola e alho. Junta-se a carne, tomate, vinho e cominhos e continua a refogar durante 10 minutos, acrescenta-se um pouco de água e quando estiver quase cozido junta-se o sangue e as batatas e acrescenta-se água até ficarem tapadas.



Borrego Guisado

Autora: Maria Catarina Martins Domingos – Vaqueiros

Ingredientes: 1 kg de borrego, 100 gr de banha de porco, 4 ou 5 dentes de alho, 1 pimento, 2 cebolas médias, 3 folhas de louro, 2,5 dl de vinho tinto, 1,5 kg de batatas, coentros, hortelã e sal.

Preparação: Depois do borrego preparado, faz-se um refogado com banha, alhos, cebolas, louro e pimento. De seguida coloca-se o vinho e fica mais um pouco a refogar. Junta-se a carne e um pouco de água para se cozer. Depois de estar cozida juntam-se as batatas, a hortelã e os coentros e coze tudo junto.

Dados complementares: Vaqueiros é uma região onde tradicionalmente abundavam os rebanhos.

Cozido de Grão

Autora: Maria Rita Santos Teixeira

Ingredientes: 1 galinha caseira, sal, 2 cebolas médias, 250 gr de chouriço caseiro, 250 gr de toucinho de porco, 1 litro de grão, 300 gr de cenouras, 1 kg de batatas, 2 tomates e hortelã.

Preparação: Arranja-se a galinha e corta-se aos pedaços. Tempera-se com o sal e coloca-se num tacho, com alguma água, junto com o chouriço e o toucinho. Na água em que se cozeram as carnes coze-se o grão, as cebolas e os tomates. Depois juntam-se as cenouras, as batatas e deixa-se cozer. Depois de tudo cozido junta-se mais alguma água ao caldo da cozedura. Numa tigela fazem-se fatias de pão fininhas enfeitadas com a hortelã e deita-se por cima o caldo do cozido colocando numa tigela à parte o restante do cozido. Numa outra tigela coloca-se cebola cortada às rodelas e um pouco de água para acompanhar com o cozido.

Dados complementares: Recorria-se aos produtos hortícolas existentes e aos animais que se criavam.

Sobremesas

Empanadilhas

Autoras: Maria Almerinda e Maria Joaquina Pereira

Ingredientes para a massa: 1 kg de Farinha, 200 gr de banha de porco, chá de ervas doces, 1 cálice de aguardente, sumo de 1 laranja, 2 ovos, açúcar.

Ingredientes para o recheio: 1 kg de batata-doce, 400 gr de açúcar, canela, erva doce e mel.

Preparação: Junta-se a farinha com os ovos, a banha, o chá de ervas doces, a aguardente e o sumo de laranja. Amassa-se tudo muito bem até a massa ficar lisa (para se estender melhor). Deixa-se faltar a massa. Entretanto, num tacho que vai ao lume, faz-se o recheio misturando todos os ingredientes até ficar um preparado amolecido. Depois de a massa estar pronta estende-se com um rolo e corta-se com uma carretilha, para fazer recortes, seguidamente coloca-se o recheio, vira-se a restante massa para tapar o recheio e volta-se a recortar para fechar evitando assim que o recheio se espalhe. Finalmente fritam-se em óleo abundante e são polvilhadas com açúcar e canela.

Dados complementares: É um dos doces mais antigos e tradicionais de Vaqueiros. Desconhece-se a origem mas tudo indica ser de origem árabe, dado que ainda hoje existem doces parecidos na gastronomia árabo-muçulmana. Era tradicionalmente feito no Natal. Hoje faz-se todo o ano.



Filhós de Canudo

Autoras: Maria Almerinda e Maria Joaquina Pereira

Ingredientes: 1 kg de farinha, 200 g de banha de porco, chá de ervas doces, 1 cálice de aguardente, sumo de 1 laranja, 2 ovos, açúcar e mel.

Preparação: Juntam-se todos os ingredientes e amassa-se tudo muito bem até a massa ficar lisa para se poder estender. Deixa-se fintar a massa um pouco. Depois de pronta estende-se com um rolo e corta-se com uma carretilha para fazer os recortes. Fritam-se em óleo abundante e passam-se por uma calda de açúcar, mel e água.

Dados complementares: Tradicionalmente faziam-se na época do Natal. Hoje fazem-se todo o ano.

Farófias

Autora: Isabel Maria Pereira Custódio

Ingredientes: 1 l de leite, 12 claras, 10 colheres de sopa de açúcar, 12 gemas, 7 colheres de sopa de farinha.

Preparação: Batem-se as claras em castelo firme (junta-se uma gota de limão). Coloca-se o leite a ferver. Vai-se tirando claras com uma colher de sopa e deita-se no leite que já está a ferver até acabar e vão-se voltando para que cozam de ambos os lados. À parte batem-se as 12 gemas com o açúcar até fazer um creme. Do leite que sobrou da cozedura das farófias tira-se um pouco para desfazer a farinha e de seguida junta-se ao restante leite. Coloca-se o leite ao lume já com a farinha bem misturada. Quando este começar a levantar fervura juntam-se lentamente as gemas que haviam sido batidas com o açúcar e mexe-se bem. Deixa-se ferver 2/3 minutos em lume brando. Finalmente deita-se o preparado por cima das farófias que, a gosto, se polvilham com canela.

Dados complementares: Receita que foi passando de pais para filhos.

Aletria Doce

Autora: Maria do Carmo Pinheiro

Ingredientes: 250 gr de aletria, 250 gr de açúcar, 6 gemas, 3 colheres de sopa de manteiga, 2,5 dl de leite, sal, 2 tiras de casca de limão e canela.

Preparação: Leva-se ao lume num tacho 4 dl de água. Ao levantar fervura junta-se a casca de limão, uma pitada de sal e a aletria. Quando retomar fervura deixa-se ferver 5 minutos. Retira-se a casca de limão, junta-se a manteiga, o leite e o açúcar. Deixa-se ferver mais uns minutos mexendo de vez em quando com um garfo. Entretanto bata as gemas e adicione um pouco de aletria. Fora do lume deita-se a mistura num tacho e leva-se novamente ao lume até retomar fervura sem deixar de mexer. Deita-se o doce numa travessa e polvilha-se com canela.



*Receitas recolhidas em Aldeias que
não participaram no Concurso*



Estas Aldeias integram-se no conjunto da Área de Baixa Densidade do Algarve a que esta iniciativa se destinava. Não tendo sido possível a sua plena participação no Concurso, entendeu-se mesmo assim útil, recolher algumas receitas típicas que complementassem este livro em sua representação.

Aljezur



Entradas

Morcela de Farinha

Ingredientes (para 8 morcelas de farinha): 3 kg de farinha de milho fininha, 1 kg de carne de porco (febra e entremeada), cominhos q.b., canela q.b., pimenta preta em baga q.b., cravinho q.b., pimenta branca q.b., 1 litro de sangue de porco, água da cozedura das morcelas de porco q.b., 8 a 10 dentes de alho.

Preparação: Coloca-se num recipiente uma porção de água da cozedura das morcelas de porco a ferver. Mistura-se a carne de porco muito picadinha, as especiarias, os alhos pisados, a farinha de trigo e por fim o sangue do porco. Quando formar mais ou menos uma papa grossa, enchem-se talegos feitos de pano com este preparado. Vai a cozer em água temperada com sal.

Mexilhão à Aljezurense

Ingredientes: 2 kg de mexilhão, 8 dentes de alho, 2 ramos de coentros, 5 dl de azeite, 10 dl de vinho branco ou cerveja, 1 limão.

Preparação: Lava-se bem o mexilhão e retiram-se as barbas. Esmagam-se 8 dentes de alho e colocam-se num tacho juntamente com 5 dl de azeite, deixando os alhos alourarem. Em seguida, junta-se o mexilhão e vai-se mexendo até o mexilhão abrir. Juntam-se depois os coentros, o vinho e deixa-se apurar. Depois de apurado coloca-se o preparado numa travessa e rega-se com sumo de limão.

Sopas

Sopa de feijão com batata-doce

Ingredientes: 0,5 kg de feijão manteiga, 1 dl de azeite, 1 cebola grande, 200 gr de batatas, 250 gr de batatas-doces, 100 gr de abóbora-frade, 1 ramo de salsa, sal.

Preparação: Escolhe-se o feijão e coloca-se a demolhar de véspera. Leva-se o feijão a cozer numa panela com água fria à qual se adiciona o azeite, a cebola, o ramo de salsa e o sal. Entretanto, descascam-se e cortam-se as batatas em pequenos quadrados, procedendo de igual modo com a abóbora. Junta-se tudo ao feijão, assim que ele se encontre quase cozido. Deixa-se acabar de cozer, rectificam-se os temperos e serve-se.



Sopa de peixe da Costa Vicentina com massa

Ingredientes: 1,5 kg de sargo ou dourada da Costa Vicentina, 1 cebola grande, 3 dentes de alho, 4 tomates, azeite q.b., 350 gr de massa de cotovelinho, 1 folha de louro, salsa q.b., orégãos q.b., sal q.b., pimenta q.b., fatias de pão q.b., água q.b..

Preparação: Numa panela faz-se um refogado com o azeite, a cebola e o alho bem picado. Junta-se o tomate cortado, a salsa, o louro, o sal e a pimenta. Seguidamente coloca-se água e deixa-se levantar fervura. Por fim coloca-se a massa de cotovelinho e o peixe. Para servir pode-se colocar fatias de pão no prato, regá-las com a sopa e salpicar com coentros.



Pratos Principais

Couvada com batata-doce

Ingredientes: 1,5 kg de carne de porco, 2 batatas-doces, 1 kg de couve.

Preparação: Acende-se o fogo de lenha e coloca-se uma panela com água ao lume. Logo que a água levantar fervura, junta-se a carne já preparada e temperada. A meio da cozedura junta-se a couve à carne. Depois da couve “ataloadá” põe-se uma ou duas batatas-doces inteiras, porque a batata-doce coze mais rápido que a carne. Acompanha com fatias de pão caseiro.



Papas mouras com “piques”(rojões)

Ingredientes para as papas mouras: 2 l de água da cozedura das morcelas de porco, 1 dl de sangue de porco, 1 colher de sobremesa de cominhos, 400 gr de farinha de milho, 1 kg de carne de porco.

Ingredientes para os “piques”: 2 kg de carne de porco, 2 colheres de sopa de pimentão, 3 dentes de alho, 2 dl de vinho branco, banha de porco caseira q.b., sal q.b.

Preparação das papas mouras: Coloca-se num recipiente a água da cozedura das morcelas de porco e deixa-se ferver. De seguida, vai-se juntando a esta água, aos poucos, a farinha de milho, mexendo muito bem com um colherão. Quando este preparado estiver quase cozido, mistura-se o sangue de porco e um pouco de cominhos. Acompanha com os “piques”.

Preparação dos “piques”: A carne de porco é cortada aos bocadinhos e temperada de véspera com pimentão, alhos, vinho e sal. Por fim a carne é frita numa frigideira com banha de porco caseira. Acompanha com batata-doce frita às rodelas.

Sobremesas

Bolo de batata-doce

Ingredientes: 500 gr de açúcar, 500 gr de farinha, 500 gr de batata-doce crua, descascada e ralada, 8 ovos, 1 colher de sopa de fermento em pó, canela q.b.

Preparação: Bate-se bem os ovos com o açúcar, em seguida junta-se a farinha, à qual previamente tinha sido misturado o fermento e a canela, e por fim mistura-se a batata-doce ralada. Vai ao forno numa forma untada de margarina e polvilhada de farinha.

Pastéis de batata-doce

Ingredientes: 500 gr de farinha, 2 ovos inteiros, 100 gr de manteiga derretida, 50 gr de banha caseira, sumo de laranja, sal, 1 cálice de aguardente de medronho, 500 gr de puré de batata-doce, 300 gr açúcar, raspa de limão, 50 gr de canela.

Preparação da massa: Junta-se num alguidar os ovos, sal, sumo de laranja e a banha de porco, batendo-se tudo muito bem. Junta-se em seguida um cálice de aguardente de medronho, batendo-se mais um pouco. Vai-se juntando a farinha, continuando a mexer muito bem. Quando a massa começar a descolar-se do alguidar vai sendo sovada e polvilhada com farinha até se desligar completamente do alguidar. Retira-se para cima de uma pedra ou mesa, coberta com um pouco de azeite para não pegar e continua-se a sovar e a bater com ela na pedra para que ganhe elasticidade. A seguir faz-se um golpe na massa, se no meio fizer bolhas a massa estará pronta, devendo ficar em repouso durante 4 horas.

Preparação do recheio: Cozem-se batatas-doces com pele. Depois de bem cozidas retira-se a pele e passam-se pela varinha mágica. Leva-se o açúcar ao lume com um pouco de água até o açúcar começar a fazer ponto de estrada. Retira-se do lume, junta-se o puré de batata-doce, mexendo muito bem e mistura-se a raspa de limão e a canela. Vai novamente ao lume para que fique bem enxuto, mas tendo o cuidado de não deixar queimar. Este puré só poderá ser utilizado depois de frio. Estendem-se então bocados de massa na pedra ou mesa utilizando um rolo apropriado, passando-se este por cima da massa até ter uma espessura mínima, onde se colocam montinhos do recheio, que são tapados dobrando a massa por cima do referido recheio. Corta-se então a massa à volta com uma carretilha. Vão-se pondo de lado e quando estiverem todos recortados, fritam-se em óleo quente. Depois de fritos polvilham-se com açúcar.



Cacela-Velha



Com o intuito de relembrar o património gastronómico da freguesia de Cacela, a Odiana (Associação para o Desenvolvimento do Baixo Guadiana) fez um levantamento de algumas das receitas típicas desta região, procurando especialidades serranas e do litoral. A equipa da Odiana andou no terreno e falou com as gentes locais para desvendar os segredos dos sabores tradicionais.

Odiana – Associação para o Desenvolvimento do Baixo Guadiana

Entradas

Ostras na brasa

Autora: Margarida

Cozinheiro: Joaquim José

Ingredientes (para 4 pessoas): 1 kg de ostras, 2 limões

Preparação: Lava-se muito bem a casca das ostras. Colocam-se as ostras na grelha com carvão em brasa, deixando que as ostras abram o suficiente mas não esperando que abram totalmente pois podem ficar muito secas. Tiram-se as ostras das brasas e servem-se com limão.

Dados complementares: Receita do Restaurante “Casa Velha”

Agradecimento: Sr. Joaquim José



Carapaus alimados

Autoras: Filomena da Conceição Rodrigues e Ilda da Conceição Costa

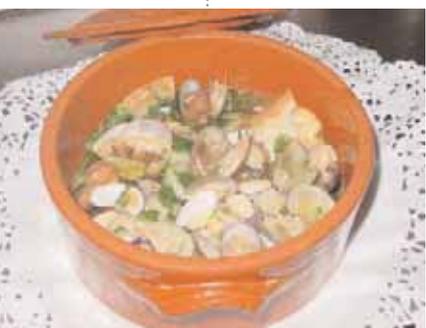
Ingredientes (para 4 pessoas): 1 kg de carapaus alimados, azeite q.b., 1 cabeça de alho, vinagre q.b..

Preparação: Tira-se a cabeça dos carapaus e põem-se a salgar na véspera. Cozem-se os carapaus sem sal e quando estiverem cozidos retira-se a pele. Depois é só juntar azeite q.b., vinagre q.b. e alho cortado aos bocadinhos.

Dados complementares: Restaurante: “O Costa”, Fábrica

Agradecimento: Sr. Túlio Costa

Sopas



Sopa de conquilhas

Autoras: Filomena da Conceição Rodrigues e Ilda da Conceição

Ingredientes (para 4 pessoas): 500 gr de conquilha fresca, 1 pão caseiro da véspera, 1 molho de coentros, azeite q.b., 3 dentes de alho, sal grosso q.b.

Preparação: Numa panela põem-se 2 dl de azeite juntamente com 3 dentes de alho a fritar. Quando o azeite e os alhos estiverem no ponto deita-se meio litro de água para dentro da panela. Juntam-se as conquilhas na panela e deita-se uma colher de sopa de sal grosso. Deixam-se cozer as conquilhas até que abram completamente. Colocam-se numa terrina à parte o pão caseiro cortado às fatias e os coentros picados por cima. Quando o caldo das conquilhas estiver pronto é só deitar por cima das fatias de pão e estará pronto para se comer. Sugestão: também se pode fazer a sopa com amêijoas e deitar um pouco de limão.

Dados complementares: Receita do Restarante “O Costa”, Fábrica

Agradecimento: Sr. Túlio Costa

Sopa de tomate

Autora: Maria Brito, Vila Nova de Cacela

Ingredientes (para 4 pessoas): 500 gr de tomate, 1 cebola média, 1 dente de alho, 1 dl de azeite, 4 ovos, 250 gr de pão da véspera, sal, água.

Preparação: Refoga-se a cebola e o alho picado numa panela com azeite. Depois, adiciona-se ao refogado o tomate sem peles nem sementes, tempera-se com sal q.b. e deixa-se apurar bem. Junta-se um pouco de água e deixa-se ferver. Escalfam-se os ovos no caldo e retiram-se para um prato após a cozedura. À parte, fatia-se o pão em pequenas fatias, juntam-se ao caldo e deixam-se a ferver durante alguns minutos. Por fim, retira-se a panela do fogo, deitam-se as sopas de tomate fervidas numa pelangana e enfeitam-se com os ovos escalfados.

Dados complementares: Receita de Santa Rita

Agradecimento: D^a Margarete e Prof.^a Maria Emília

Pratos Principais

Papas de milho com presinhas de porco

Autoras: Maria Floripes e Maria José Rosa, Santa Rita

Ingredientes (para 4 pessoas): 1 kg de farinha de milho, 200 gr de carne de porco, 1 colher de sopa de banha, sal q.b.

Preparação: Coloca-se um tacho com água a aquecer numa panela sem deixar que ferva e junta-se sal q.b. Corta-se a carne de porco aos bocadinhos e frita-se num tacho com a banha. Deita-se a farinha de milho na panela com água quente, vai-se mexendo até que o milho comece a borbulhar e juntam-se os bocadinhos de carne. Deixa-se ficar mais meia hora ao lume até que o milho esteja cozido e vai-se mexendo várias vezes com uma colher de pau para não pegar no fundo. Sugestão: podem-se juntar fatias de pão frito com azeite.

Dados complementares: Receita de Santa Rita

Agradecimento: D^a Suzel



Feijoada de lingueirão

Autora: D^a Margarida

Ingredientes (para 4 pessoas): 1 kg de lingueirão, 1 kg de feijão branco, 1 chouriço vermelho, 2 cenouras, 2 tomates, 2 cebolas, 1 pimento verde, 2 dentes de alho, 1 colher de sopa de açafrão, 1 colher de sopa de pimentão, 1 colher de sopa de margarina, 2 a 3 sementes de cravinho, sal, azeite e piri-piri q.b.

Preparação: Coze-se o feijão branco e as cenouras cortadas às rodelas numa panela de pressão com sal q.b. (o feijão tem que ficar de molho desde o dia anterior). Coze-se o lingueirão à parte numa panela durante 10 a 15 minutos. Depois do lingueirão estar aberto lava-se muito bem o miolo. Faz-se o refogado levando ao lume uma panela com margarina, 2 dl de azeite, 2 cebolas picadas, 2 dentes de alho, 2 tomates pelados e sem grainhas e o pimento cortado às tiras finas. Deixa-se refogar cerca de 15 minutos e junta-se sal q.b. Quando o refogado estiver no seu ponto tritura-se muito bem com uma varinha mágica. Junta-se o lingueirão previamente cozido ao refogado triturado e também o chouriço vermelho cortado às rodelas finas. Adiciona-se uma colher de sopa de pimentão e uma de açafrão mais 2 ou 3 cravinhos. Mexe-se tudo muito bem e deixa-se apurar durante 10 a 15 minutos. Depois de apurado, junta-se o feijão branco e as rodelas de cenoura mexendo tudo com uma colher de pau. Fica ao lume mais 5 minutos e está pronto para se comer. Sugestão: pode juntar-se um pouco de piri-piri.

Dados complementares: receita do Restaurante “Casa Velha”

Agradecimento: Sr. Joaquim José



Sobremesas



Estrelas de figo e amêndoa

Autora: D^a Margarete, Santa Rita

Ingredientes (para 15 unidades): 1 kg amêndoas peladas, 30 figos brancos secos, de tamanho semelhante, 2 colheres de sopa de chocolate em pó.

Preparação: Escaldam-se as amêndoas e retira-se-lhes a pele. Retira-se o pé ao figo e corta-se em cruz, ficando com quatro bicos sem os dividir. Espalmam-se e colocam-se com a pele virada para baixo sobre um papel vegetal. Polvilham-se com chocolate em pó. Unem-se dois a dois com a parte polvilhada para dentro. Onde os cortes se encontram, introduz-se uma amêndoa com o bico para fora e unem-se bem para as amêndoas não se soltarem. Colocam-se os figos num tabuleiro e levam-se ao forno. Deixam-se dourar em calor moderado durante cerca de 30 minutos, virando as estrelas uma vez.

Figo cheio com amêndoa

Autora: Maria Fernandes, Santa Rita

Ingredientes: Figos secos, 250 gr de açúcar, 250 gr de amêndoa, 1 colher de chá de canela, raspa de limão.

Preparação: Mistura-se a amêndoa moída, ao açúcar, à raspa de limão e à canela. Após estar tudo misturado, pega-se nos figos secos, faz-se-lhe um pequeno corte com uma faca e enchem-se, um a um, com a massa. Por fim, vão em tabuleiros, ao forno de lenha, a alourar.

Agradecimento: D^a Margarete e Prof^a Maria Emília

Paderne



Nesta recolha tivemos a preocupação de seleccionar receitas que se confeccionavam e que ainda hoje se confeccionam nesta freguesia, em festas e casas particulares, e que são do tempo dos nossos antepassados.

São confeccionadas com os produtos da nossa região, uns que são plantados e outros que até nascem sem ninguém os plantar como as acelgas e as beldroegas.

Todas estas receitas foram seleccionadas por elementos da Junta de Freguesia de Paderne.

Alguns destes pratos têm as suas épocas ou datas específicas para serem confeccionados. Assim, os milhos comiam-se no Natal e Carnaval, época em que havia carne de porco em abundância (as pessoas matavam o porco em casa). A galinha e o galo eram criadas pelas pessoas nos seus quintais para a sua alimentação.

As sobremesas também tinham as suas épocas, tais como o queijo de figo que era feito depois da apanha dos figos e das amêndoas, e que se guardavam para todo o ano. Os pastéis de batata doce, também eram e são frequentes no Natal.

Junta de Freguesia de Paderne

Entradas

Azeitonas com molho e presunto caseiro

Ingredientes: Azeitonas, salsa, azeite, cenoura, vinagre, alho, presunto caseiro fatiado

Preparação: As azeitonas são apanhadas bem maduras, salgam-se com bastante sal e ficam no sal algum tempo. Depois são postas de molho alguns dias e lavam-se muito bem com água. Faz-se o molho com alho picado, muita salsa, bastante azeite, uma cenoura às rodela finas e vinagre a gosto. Depois serve-se em azeitoneiras com o presunto caseiro e o pão.

Sangue de porco cozido com temperos e molho quente

Ingredientes: Sangue de porco, sal, tomate, pimento, cebola, alho, azeite, cravinho em pó, pimenta preta, vinho, vinagre, louro.

Preparação: Coloca-se um tacho ao lume com água, depois deixa-se ferv-

er e junta-se o sangue. Quando este estiver quase cozido junta-se o sal e vai-se sempre mexendo com uma colher de pau, para o ir partindo. Faz-se o molho à parte da seguinte forma: refoga-se o tomate, o pimento, a cebola, o louro e o alho em azeite, depois junta-se o cravinho em pó e a pimenta preta, deixa-se refogar e junta-se um pouco de vinho. Depois de cozido, espreme-se o sangue e junta-se ao molho, põe-se mais um pouco de vinagre e vai ao lume brando para apurar.

Petinga frita com molho de escabeche

Ingredientes: Sardinhas pequenas, cebola, alho, azeite, vinagre, colorau doce, louro.

Preparação: Salgam-se as sardinhas e fritam-se. Faz-se o molho refogando a cebola, o louro e o alho em azeite, junta-se o colorau e o vinagre. A seguir põem-se numa travessa as sardinhas fritas e deita-se o molho por cima.

Sopas

Canja de galinha

Ingredientes: Miudezas de galinha, cebola, água, azeite, sal, arroz/massa, folha de hortelã.

Preparação: Junta-se numa panela as miudezas, a cebola, a água, o azeite e a folha de hortelã e deixa-se cozer. Quando estiverem cozidos junta-se o arroz ou a massa. Depois de cozido pode-se temperar com limão.

Sopa de grão com acelgas

Ingredientes: Grão, água, cebola, tomate, azeite, sal, chouriça, acelgas, louro.

Preparação: Deita-se o grão num recipiente com água e deixa-se de um dia para o outro. No dia seguinte esfregam-se os grãos com sal e uma rolha de cortiça até saírem as peles todas. Depois deitam-se os grãos num tacho, junta-se a cebola, o tomate, o azeite, o sal, a chouriça, a água e o louro. Depois de estarem cozidos juntam-se as acelgas. Deixa-se cozer um bocado e depois prova-se.

Sopa de favas verdes

Ingredientes: Favas, azeite, sal, alho, salsa, coentros, água, massinhas.

Preparação: Descascam-se as favas, depois tira-se a pele e põem-se a cozer em pouca água com um pouco de sal, azeite, alhos, salsa e coentros. Quando tudo estiver cozido é passado pela varinha mágica, ficando tudo em puré. Depois aumenta-se a água, juntam-se as massinhas e deixa-se cozer.

Pratos Principais

Cabidela

Ingredientes: Galinha ou galo caseiros, 1 cebola média, 2 tomates médios, 2 colheres de sopa de azeite, 1 colher de sopa de massa de pimento, 4 cabeças de cravinho, cominhos, 2 folhas de louro, 2 dl de vinho tinto, 4 dentes de alho, água, sangue de galinha, 0,5 dl de vinagre, batatas ou arroz.

Preparação: Guarda-se o sangue em vinagre. Põe-se a galinha num recipiente com vinho, alho picado, massa de pimento, cravinho, um pouco de cominhos, 2 folhas de louro, 2 dl de vinho tinto. Duas horas depois faz-se o refogado com azeite e junta-se a cebola e os tomates. Quando estiver apurado, junta-se a carne com os temperos mencionados anteriormente. Deixa-se cozer e quando estiver cozido juntam-se as batatas ou o arroz. Quando estiver tudo cozido, junta-se o sangue.

Chícharos

Ingredientes: Chícharos, arroz, pé de porco, orelha de porco, ossos com carne, ou carne limpa, tomate, cebola, azeite, pimento verde, sal q.b., louro, chouriço preto, linguiça.

Preparação: Põem-se os chícharos de molho de um dia para o outro. Cozem-se com as carnes, o chouriço, a linguiça, um tomate médio, uma cebola pequena, um pouco de azeite, um bocado de pimento verde, duas folhas de louro. Deixa-se cozer tudo e por fim junta-se o arroz.

Milhos

Ingredientes: Milho (qualidade antigo), bastante carne de porco, chouriço, morcela, cebola, alho, salsa, louro, azeite.

Preparação: Põe-se o milho numa panela com água e bastante cinza. Deixa-se ferver nessa cinza, mexendo de vez em quando, até que o farelo do milho se despegue ao tocar (mais ou menos 30 minutos). Depois, num arneiro de arame e dentro de água vão-se esfregando os milhos para ficarem sem casca e sem farelo. Depois de bem lavados tiram-se os farelos que não saíram. Após esta operação, que é bastante morosa mas imprescindível, estão prontos para cozer. Numa panela grande (pois aumentam três ou quatro vezes o volume), põem-se ao lume com bastante água. Quando ferver, para não ficarem a saber a cinza, muda-se a água. Cozem durante cerca de seis horas, sempre com bastante água. Juntam-se as carnes, que já estiveram em sal, o chouriço, a morcela, a cebola, o alho, a salsa, o louro e o azeite. Só depois de tudo cozido se verifica o sal, pois a carne pode não ser suficiente para temperar.

Sobremesas

Pastéis de batata-doce

Ingredientes do recheio: Batata-doce, açúcar, canela, raspa de limão.

Ingredientes massa: Farinha, água, banha, margarina, ovos, azeite, sal.

Preparação do recheio: Cozem-se as batatas em pouca água. Tira-se-lhes a pele ainda bem quentes e passam-se pelo passe-vite. A essa massa vai-se juntando o açúcar, a canela e a raspa do limão. Fica pronta depois de bem mexida.

Preparação da massa: À farinha junta-se a água morna, com um pouco de sal, a banha, a margarina, os ovos e o azeite. Esta massa é muito bem sovada e se for preciso, juntam-se mais uns bocadinhos de margarina. Depois de pronta espera pelo menos uma hora (pode ficar de um dia para o outro). Estendem-se bocados de massa com o rolo, sobre a pedra. Espalha-se o recheio aos montinhos, dobra-se a massa sobre o recheio e calca-se com os dedos para colar. Cortam-se os pastéis com a recortilha. Depois de todos feitos, fritam-se em azeite bem quente.

Queijo de figo

Ingredientes: Figo (passado pelo forno), amêndoa (passada pelo forno), açúcar, erva doce, canela, raspa de limão, cacau, chocolate.

Preparação: Passa-se o figo e a amêndoa juntos pela máquina de picar manual. Num tacho com um pouco de água, juntam-se todos os ingredientes. Estando em ponto vai-se envolvendo com o figo e a amêndoa. Fica bem enxuto. Fazem-se os queijos, moldando-os a gosto, em cima da pedra da cozinha.

Carrasquinhas

Ingredientes: Amêndoa, açúcar branco, clara de ovo, sumo de limão.

Preparação: A amêndoa é descascada, falhada e bem seca (pode ir um pouco ao forno). Para cada clara, junta-se 125 gr de açúcar e 125 gr de amêndoa. Batem-se as claras em castelo bem firme. Junta-se o açúcar e continua-se a bater até estar bem forte, vai-se juntando sumo de limão. Por fim, envolve-se a amêndoa. Com uma colher de sobremesa deita-se a massa nos queques e vai ao forno pouco quente.

Festa de Entrega dos Prémios

17 de Outubro de 2005
Faro, Comissão de Coordenação e
Desenvolvimento Regional do Algarve





Prémios

O Júri

A selecção e a atribuição dos prémios, tarefa muito difícil e que requereu um trabalho empenhado e longo com atentas apreciações e várias reuniões, ficou a cargo dos seguintes elementos que aceitaram colaborar neste projecto:

Almerinda Maltinha,
AMAL

Gonçalo Couceiro
Delegação Regional da Cultura

Manuel Faustino/Paula Vicente/João Paulo/Manuel Serra
Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Algarve

Paulo Bernardo
Globalgarve

José Pacheco
Gabinete Técnico de Apoio às Aldeias do Barlavento

Vitor Ribeiro
Gabinete Técnico de Apoio às Aldeias do Sotavento

Viegas Gomes
Diário de Notícias

Filipe Guerreiro
Universidade do Algarve
Escola Superior de Gestão, Hotelaria e Turismo

José Vila
Restaurante Vila Lisa

Ana Rosa Cardoso e Alice Pisco
CCDRAlgarve

Receitas premiadas

Das centenas de receitas inventariadas só foram aceites a concurso quatro por aldeia, uma por cada categoria. Das receitas apresentadas ao júri, foram premiadas as três melhores nas quatro categorias: Entradas, Sopas, Pratos Principais e Sobremesas.

As receitas vencedoras foram as seguintes:

Entradas

Papas de milho da minha avó (xarém) – **Vaqueiros**

1º Prémio no valor de 500 €

Entrada Serrana: papada crua e frita, presunto e orelha de porco – **Cachopo**

2º Prémio no valor de 400 €

Sardinhas albardadas – **Estoi**

3º Prémio no valor de 300 €

Sopas

Sopa de fedeus – **Odeleite**

1º Prémio no valor de 500 €

Papas de caldo de peixe – **Budens**

2º Prémio no valor de 400 €

Sopa de chicharos com borrego – **Querença**

3º Prémio no valor de 300 €

Pratos principais

Jantar de grão – **Cachopo**

1º Prémio no valor de 500 €

Guisado de galo caseiro – **Querença**

2º Prémio no valor de 400 €

Coelho bravo à moda do campo – **Vaqueiros**

3º Prémio no valor de 300 €

Sobremesas

Pudim de mel – **Monchique**

1º Prémio no valor de 500 €

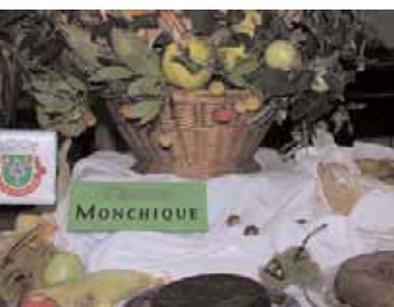
Doce fino – **Budens**

2º Prémio no valor de 400 €

Tarte algarvia – **Algoz**

3º Prémio no valor de 300 €





Estes prémios não pecuniários, deverão ser convertidos em bens que possam ser usufruídos por toda a população da aldeia. Os beneficiários deverão ser preferencialmente as Juntas de Freguesia, as associações locais, as igrejas, os lares de idosos, as escolas do ensino pré-primário e primário ou outros que venham a ser sugeridos pelo representante formal de cada aldeia.

Diplomas de Participação

Todas as aldeias receberam um Diploma de Participação no projecto constituído por um prato de cerâmica algarvia pintada, apresentado num saco de linho com o nome da aldeia bordado a linha de seda.

Prémios de Participação

Independentemente da classificação ou prémios ganhos, todas as aldeias participantes receberam um Prémio de Participação que reverteu não só para os que participaram mas também para aqueles que por variadíssimas razões não puderam participar. A atenção foi especialmente para as crianças e para os mais idosos, para que se lembrem sempre da participação da sua aldeia neste Concurso.

Estes Prémios são mini bibliotecas, que podem incluir Dicionários, Livros sobre a História de Portugal, livros de receitas e de gastronomia, livros de cuidados médicos e de saúde, atlas geográficos, clássicos da Literatura Portuguesa, autores algarvios, romances, poesia, contos e banda desenhada, etc. Cada livro será autenticado com um carimbo do Concurso.

Esta acção foi possível graças à generosidade de diversas editoras e institutos.





FESTA DA GASTRONOMIA E DAS RECEITAS TÍPICAS DAS ALDEIAS DO ALGARVE

À DESCOBERTA DOS SABORES TRADICIONAIS



**VISITE OS RESTAURANTES LOCAIS
E PARTICIPE NESTA FESTA DAS ALDEIAS**

**ALGOZ, BUDENS, CACHOPO, ESTOI,
MONCHIQUE, ODELEITE, QUERENÇA,
VAQUEIROS**

Depois da recolha e selecção e das sessões de prova realizadas pelo Júri, as receitas típicas e tradicionais das aldeias do Algarve já podem ser saboreadas nos restaurantes locais pelos amantes da boa gastronomia. Ao deslocar-se a estas aldeias estará a colaborar neste projecto e a contribuir para a recuperação da tradição milenar da cozinha mediterrânica.

Regulamento

FESTA DA GASTRONOMIA E DAS RECEITAS TÍPICAS DAS ALDEIAS DO ALGARVE

Concurso de Receitas

Capítulo I

Âmbito e Objectivos

1. A FESTA DA GASTRONOMIA E DAS RECEITAS TÍPICAS DAS ALDEIAS DO ALGARVE é uma iniciativa promovida pela Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Algarve conjuntamente com a Região de Turismo do Algarve, a AMAL- Grande Área Metropolitana do Algarve e as Câmaras Municipais de Alcoutim, Vila Real de Santo António, Castro Marim, Tavira, Faro, Albufeira, Loulé, Vila do Bispo, Monchique, Silves e Aljezur e tem como finalidade a identificação e divulgação de receitas tradicionais e típicas das Aldeias do Algarve, através da selecção de quatro receitas por Aldeia para as seguintes categorias: Entrada, Sopa, Prato Principal e Sobremesa, que estarão a concurso com as outras Aldeias participantes. Este evento insere-se no âmbito do Programa de Animação das Áreas de Baixa Densidade do PROALGARVE.
2. Esta iniciativa tem como principais objectivos:
 - a) Promover e estimular a criatividade da população, fomentando o prazer pela revitalização das suas tradições;
 - b) Introduzir e recuperar um conjunto de acções de animação directamente relacionadas com a cultura popular e tradicional do Algarve;
 - c) Permitir o envolvimento da população residente, contribuindo para a valorização sócio-económica das Aldeias e para o aumento dos níveis de auto-estima das populações;
 - d) Contribuir para a realização de “novas” festividades fora da época alta, permitindo uma oferta turística mais diversificada;
 - e) Permitir que estas festividades encontrem grande receptividade por parte das populações locais;
 - f) Promover actuações sustentáveis para o espaço rural que permita o desenvolvimento integrado destas zonas;
 - g) Promover os produtos locais, as técnicas, as artes da culinária e os saberes tradicionais na gastronomia do Algarve;
 - h) Reactivar e recuperar saberes e sabores tradicionais locais;
 - i) Incentivar o consumo e a utilização dos ingredientes naturais na confecção dos pratos para a salvaguarda de uma gastronomia cultural associada ao Mundo Rural cada vez mais em “extinção”;
 - j) Contribuir para uma vida mais saudável baseada numa melhor alimentação.

Capítulo II

Participação

1. Poderão concorrer as seguintes Aldeias do Algarve: Budens/Salema, Cacela, Cachopo, Caldas de Monchique, Carrapateira, Estoí, Odeleite, Paderne, Querença, São Marcos da Serra e Vaqueiros.
2. No caso de se verificar a impossibilidade de participação, de uma ou mais Aldeias referidas no ponto anterior, poderá a organização do presente concurso proceder à sua substituição por outra(s), desde que pertencente(s) às áreas de baixa densidade do Algarve.
3. As Aldeias participantes devem indicar um representante formal (Presidente ou outro elemento da Junta de Freguesia, Padre, Professor, ou outro elemento representativo da comunidade) que possa funcionar como interlocutor com as entidades envolvidas e que possa ajudar na selecção das receitas a concurso e seus executores.
4. Deverá ser igualmente identificado qual o número de participantes e de instituições locais que irão colaborar na realização do trabalho.

Capítulo III

Concurso de Receitas

1. O Concurso é aberto a todas as pessoas, em nome individual ou em grupo das Aldeias Participantes.
2. Para a realização do Concurso, cada Aldeia, depois de seleccionados os concorrentes locais, só poderá concorrer com uma receita para cada uma das seguintes categorias:
 - Entradas
 - Sopas
 - Pratos Principais (peixe, carne ou caça)
 - Sobremesas



As receitas seleccionadas deverão ser confeccionadas com produtos, ingredientes e técnicas locais, de modo a identificar e valorizar os hábitos e tradições gastronómicas de cada Aldeia.

3. Cada Aldeia participante receberá um montante financeiro de 500 Euros, a aplicar nas fases de preparação e implementação do processo de selecção, bem como na confecção, sessões de prova e divulgação das suas quatro receitas.

Capítulo IV

Preparação e Implementação das Actividades de Selecção das Receitas

1. Cada Aldeia participante deverá, no âmbito da preparação e implementação das actividades de selecção das receitas a apresentar a concurso, criar as condições logísticas necessárias, à entidade indicada pela CCDR Algarve, para a recolha etnográfica, realização de entrevistas, filmagens e de fotografias de caracterização de todo o processo, procedendo deste modo à atempada informação dos trabalhos a desenvolver e respectiva calendarização.

2. A recolha etnográfica, as entrevistas, as filmagens e as fotografias das actividades de selecção das receitas a apresentar a concurso, em cada uma das Aldeias, serão o suporte para a concepção do Livro de Receitas das Aldeias do Algarve e do Filme/Documentário da iniciativa.

Capítulo V

Apresentação das Receitas ao Júri

1. Todas as receitas deverão ser confeccionadas de forma tradicional e deverão ser apresentadas ao Júri num local acolhedor e típico, dotado de mesa, cadeiras e outros elementos decorativos característicos da Aldeia.

2. As sessões de prova deverão ocorrer aos Sábados e Domingos a partir do dia 25 de Junho e terminarão no dia 17 de Julho de acordo com calendarização a definir.

3. A deslocação do Júri será programada por ordem geográfica e de proximidade entre as Aldeias.

Capítulo VI

Prémios

Serão entregues 12 prémios para as três melhores receitas nas quatro categorias: Entradas, Sopa, Prato Principal e Sobremesa.

Serão atribuídos os seguintes prémios não pecuniários:

Entradas:	1º Prémio no valor de 500 €
	2º Prémio no valor de 400 €
	3º Prémio no valor de 300 €
Sopas:	1º Prémio no valor de 500 €
	2º Prémio no valor de 400 €
	3º Prémio no valor de 300 €
Pratos Principais:	1º Prémio no valor de 500 €
	2º Prémio no valor de 400 €
	3º Prémio no valor de 300 €
Sobremesas:	1º Prémio no valor de 500 €
	2º Prémio no valor de 400 €
	3º Prémio no valor de 300 €

1.1. Estes prémios deverão reverter na aquisição de equipamentos ou materiais necessários à melhoria do convívio sócio-cultural local ou para a melhoria da qualidade da ocupação dos tempos livres.

1.2. Os beneficiários deverão preferencialmente ser Escolas do ensino pré-primário e primário, Igrejas, Lares de idosos, as Juntas de Freguesia, Centros de Saúde, Associações locais ou outros que venham a ser sugeridos pelo representante formal de cada Aldeia.

2. Todas as Aldeias receberão um **Diploma de Participação** que será entregue no dia da Cerimónia Pública de Atribuição dos Prémios.

3. Todas as Aldeias participantes receberão um **Prémio de Participação** que será entregue imediatamente após a entrega dos três primeiros prémios para cada categoria (12 premiados).

3.1. Os Prémios de Participação deverão reverter não só para os que participaram mas também para aqueles que por variadíssimas razões não puderam participar: as crianças e os idosos.

3.2. Será, assim, entregue a cada Aldeia uma mini biblioteca, variada nos conteúdos, a seleccionar de entre Dicionários, História de Portugal, Livros de Receitas, Livros de Cuidados Médicos Básicos, Atlas Geográfico, Clássicos da Literatura Portuguesa, Autores Algarvios, Livros de Poesia, Contos e Banda Desenhada, etc. Cada livro será autenticado com um carimbo alusivo ao evento.

Capítulo VII

Júri do Concurso

1. O Júri do concurso, a designar pela organização, integrará dez (10) elementos representantes de diversas entidades regionais, nomeadamente a CCDR Algarve, a AMAL- Grande Área Metropolitana do Algarve, a Região de Turismo do Algarve, a Escola de Hotelaria e Turismo do Algarve, a Universidade do Algarve – Escola Superior de Gestão, Hotelaria e Turismo, a Confraria dos Enófilos e Gastronómica do Algarve, a Direcção Regional do Algarve do Ministério da Cultura, bem como pessoas individuais conhecedoras e divulgadoras da Gastronomia Mediterrânica e Algarvia.

2. As decisões do Júri serão inabaláveis e não serão susceptíveis de recurso ou de impugnação.

Capítulo VIII

Critérios de Avaliação das Receitas

1. Todas as apresentações das receitas típicas serão avaliadas, pelos elementos do Júri, segundo a apreciação dos seguintes critérios:

Participação, motivação e envolvimento da população no processo de selecção interno das receitas a apresentar a concurso e na recepção do júri para a sessão de prova;

Carácter típico e popular das receitas, ingredientes e técnicas de confecção da aldeia;

Qualidade organoléptica conseguida na confecção das receitas;

Originalidade e criatividade na apresentação dos pratos;

Tipicidade e conforto do local escolhido para a sessão de prova;

Capítulo IX

Calendário

1. **Até ao dia 23 de Maio**, todas as aldeias deverão indicar os seus participantes.

2. **Até ao dia 22 de Junho**, cada aldeia desenvolverá as suas actividades de preparação e selecção interna de receitas, realizando-se neste período a recolha etnográfica, as entrevistas, as filmagens e fotografias de todo o processo.

3. **Entre o dia 25 de Junho e o dia 17 de Julho**, deverão decorrer as sessões de apresentação das receitas (realizadas aos fins-de-semana, Sábados e Domingos).

4. **Entre o dia 18 e 22 de Julho** o Júri reunirá para seleccionar as receitas vencedoras.

5. **Entre o dia 23 e o dia 30 de Julho**, será realizada a Cerimónia Pública de Atribuição dos Prémios.

6. **Até final do mês de Setembro** serão entregues os respectivos Prémios, durante a Feira da Dieta Mediterrânica, onde se perspectiva e deseja a participação de todas as Aldeias Concorrentes. Simultaneamente, nesta data, será lançado e apresentado publicamente o Livro de Receitas Típicas das Aldeias do Algarve e o respectivo Filme/Documentário;

7. As datas referidas nos pontos anteriores poderão ser objecto de alterações por iniciativa da organização, sendo oportunamente comunicadas a todos os participantes.

Capítulo X

Divulgação

As entidades promotoras da Festa da Gastronomia e das Receitas Típicas das Aldeias do Algarve, desenvolverão um conjunto diversificado de iniciativas de promoção e divulgação do evento, das Aldeias participantes e das receitas a concurso.

Capítulo XI

Direitos de Autor

A organização reserva o direito de publicar e divulgar as receitas a concurso através dos meios que considere adequados, devendo os autores das receitas conceder autorização por escrito, à organização ou a qualquer das entidades que a integram, para divulgar ou publicar, a todo o tempo e lugar as receitas em formato de livro, revista ou publicações similares ou por qualquer meio de comunicação social, designadamente imprensa, rádio e televisão, ou com recurso à Internet, autorização que é prestada a título gratuito e sem qualquer contrapartida financeira ou patrimonial, mas sem prejuízo da tutela dos direitos morais.

Capítulo XII

Diversos

Os casos omissos ou de interpretação dúbia, serão resolvidos pela entidade organizadora, a saber a Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Algarve.

Bibliografia consultada

- Aguilera, C., 2001. *História da alimentação mediterrânica*. Terramar.
- Amorim, R., 1987. *Da mão à boca, para uma história da alimentação em Portugal*. Edições Salamandra
- Brito de Pina, 2005. *História de Olhão*.
- Duke, J.A., 1981. *Handbook of legumes of world economic importance*. p. 199-265. Plenum Press, New York.
- Ferro, J.P., 1996. *Arqueologia dos hábitos alimentares*. Publicações D. Quixote
- Flandrin, J. & Montanari, M., 1996. *História da alimentação*. Vols 1, 2. Terramar
- Franco Jubete, F. 1989. *Iniciación a la selección de Lathyrus cicera L. en la provincia de Palencia*. Universidad Politecnica de Madrid. (tese)
- Goes, M.A., s.d.. *O livro das sopas – a viagem do paladar*. Colares editora.
- Gómez Cabrera, A., 1983. *Los granos de leguminosas como componentes proteicos para la alimentación animal*. In J.I. Cubero & M.T. Moreno, eds. *Leguminosas de grano*, p. 249-262. Madrid, Mundi Prensa.
- Lauriou, B., 1992. *Idade Média à mesa*. Publicações Europa-América
- Mateo Box, J.M. 1960. *Leguminosas de grano*. Edições Salvat, Barcelona
- Medeiros, M. J. & Santos, J. P., 2002. *TRATER - O mundo do trabalho e o desenvolvimento do território*. Escola profissional do desenvolvimento rural de Serpa & Instituto Tecnico Industriale Statale "Tito Sarrocchi".
- Rebocho, N., s.d.. *Sua excelência o caracol*.
<http://geocities.yahoo.com.br/rsuttana/nrebocho1.htm>
- Saramago, A., 2001. *Cozinha Algarvia*. Assírio e Alvim.
- Seleção reader's digest, 1996. *Alimentos bons, alimentos perigosos, guia prático para uma alimentação segura e saudável*. Londres
- Tavares P. M., 1999. *Mesa, doces e amores no século XVII português*. Colares editora
- Vaqueiro, 2000. *Mel - Aroma de Portugal*. Revista Saberes & sabores, 80, p. 48
- Vaqueiro, 1997. *Assim se comia na Idade Média*. Revista Saberes & sabores, 43, p. 32-34
- Vaqueiro, 1997. *Caça*. Revista Saberes & sabores, 45, p. 39
- Vaqueiro, 1998. *Xarém com amêijoas*. Revista Saberes & sabores, 54, p. 46
- Vaqueiro, 1999. *Caracóis e caracolitos*. Revista Saberes & sabores, 66, p. 38
- Vaqueiro, 2001. *O alimento dos eleitos*. Revista Saberes & sabores, 91, p. 39
- Villax, E.J. 1963. *La culture des plantes fourragères en la région méditerranéenne occidentale*. Rabat, INRA.

Produção e Coordenação Geral

Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Algarve

Conceptualização e Coordenação

Catarina Cruz / Ana Rosa Cardoso / Alice Pisco / Ana Isabel Neto

Consultoria

João Amaro

Realização, Conceptualização do Concurso e Coordenação Editorial

TerraCulta – Consultoria, Produção e Gestão Cultural, lda

Maria da Conceição Amaral

Francisco Motta Veiga

Consultoria científica

Cláudio Torres

Multiculti – Culturas do Mediterrâneo, Associação

Acompanhamento de Realização

Luis Campos

Pesquisa

Ricardo Themudo de Castro

Audiovisuais

Jorge Murteira / Maggoo, audiovisuais

Fotografia

TerraCulta – Consultoria, Produção e Gestão Cultural, lda.

Odiana – Associação para o Desenvolvimento do Baixo Guadiana

Câmara Municipal de Aljezur

Colaboração

Câmara Municipal de Monchique / Câmara Municipal de Silves

Junta de Freguesia de Budens / Junta de Freguesia de Cachopo

Junta de Freguesia de Estoi / Junta de Freguesia de Odeleite

Junta de Freguesia de Querença / Junta de Freguesia de Vaqueiros

Quinta da Ribeira – Restaurante Ribalta (Algoz)

Restaurante Portela (Budens)

Restaurante Retiro dos Caçadores (Cachopo)

Restaurante A Charrua (Cachopo)

Restaurante O Milréu (Estoi)

Restaurante A Charrete (Monchique)

Restaurante O Jardim das Oliveiras (Monchique)

Restaurante Quinta de São Bento (Monchique)

Casa de Pasto Café Merca (Odeleite)

Restaurante Moinho Ti Casinha (Querença)

Casa de Pasto Teixiera (Vaqueiros)

Casa de Pasto Domingos (Vaqueiros)

Casa de Pasto Rodrigues (Cabaços – Vaqueiros)

Design Gráfico

Ideesign. Lda

Impressão

Rolo & Filhos

ISBN

972-643-139-5

Depósito legal

xxxxxx

A todos os que directa ou indirectamente tornaram possível este projecto e contribuíram para a realização do filme e deste livro deixamos um muito sincero agradecimento. Além dos responsáveis que em cada Aldeia coordenaram o projecto, não podemos deixar de nomear:

Amélia Guerreiro
Ana Costa
António Silva
Aurora Marreiros
Câmara Municipal de Aljezur
Cláudio Torres
Cristela Martins
Custódia Braz
Dora Sequeira
EBM – Ensino Básico Mediatizado de Cachopo
Elsa Ponte
Escola E.B. nº1 de Querença
Escola do Primeiro Ciclo de Cachopo
Eulália Botelho
Fátima Barradas
Fátima Varela
Feliciano Lopes Baptista
Filipa Faisca
Filomena Sintra
Francisco Barradas
Francisco Guerreiro
Gertrudes Nunes
Hermínia Rodrigues
Hortense Inácio
Isabel Amaral
João Gonçalves Sequeira
João Silva
Joaquim Aleixo
José António da Conceição Pedro
José Luís Cristovão Pereira
José Manuel Pedro
Junta de Freguesia de Paderne
Lúcia Cardoso
Luísa Rosado
Manuel Vicente
Manuel Viegas dos Santos
Manuela Alves
Maria de Jesus Silva Dias e marido
Maria de Sousa Leonardo
Maria José Francisco Campos
Maria José Cavaco
Maria Silva
Maria Viegas Correia
Marieta Tuta
Orlando Ponte
Otilia Cardeira
Paula Gomes
Salomé Gonçalves
Tânia Faisca

