







## FICHA TÉCNICA

**Título:**

Beira Baixa - Produtos de Excelência

**Edição:**

Comunidade Intermunicipal da Beira Baixa

**Coordenação técnica geral:**

Comunidade Intermunicipal da Beira Baixa

**Autor:**

Comunidade Intermunicipal da Beira Baixa

**Apoio técnico:**

ADRACES - Associação para o Desenvolvimento da Raia Centro Sul  
Pinhal Maior - Associação de Desenvolvimento do Pinhal Interior Sul

**Fotografia:**

Arquivo fotográfico da Comunidade Intermunicipal da Beira Baixa  
Arquivos fotográficos dos Municípios de Castelo Branco, Idanha-a-Nova, Oleiros, Penamacor, Proença-a-Nova e Vila Velha de Ródão  
Arquivo fotográfico da ADRACES  
Arquivo fotográfico da Pinhal Maior

**Aguarela da capa:**

Sara Quaresma Capitão

**Design gráfico:**

Dalldesign, lda

**Impressão e acabamentos:**

Dalldesign, lda

**Tiragem:**

1000 exemplares

**ISBN:**

978-989-20-5851-1

**Depósito legal:**

396072/15

**Data:**

junho 2015

# ÍNDICE

<b>Apresentação</b>	05
<b>Seis Municípios, uma só Marca</b>	07
<b>Beira Baixa o território</b>	09
Beira Baixa desperta emoções	11
Dados Socioeconómicos da Beira Baixa	13
<b>Municípios da Beira Baixa</b>	19
Castelo Branco	19
Idanha-a-Nova	21
Oleiros	23
Penamacor	25
Proença-a-Nova	27
Vila Velha de Rodão	29
<b>Beira Baixa Terras de Excelência</b>	31
Um projeto, uma realidade!	33
<b>Beira Baixa Produtos de Excelência</b>	37
<b>Produtos DOP</b>	39
Vinhos DOP “Beira Interior”	41
Azeites da Beira Interior – Beira Baixa DOP	46
Queijos da Beira Baixa DOP	51
Requeijão da Beira Baixa DOP	59
Travia da Beira Baixa DOP	61
<b>Produtos IGP</b>	63
Cabrito da Beira	65
Borrego da Beira	69
<b>Outros produtos relevantes</b>	73
Enchidos	75
Queijo de cabra	77
Pão	79

Broa da Isna	83
Azeitona	84
Cogumelos	87
Feijão frade da Lardosa	92
Melancia do Ladoeiro	95
Medronhos de Oleiros	99
Cereja	101
Ervas aromáticas, especiarias e condimentos	103
Mel	108
Compotas	112
<b>Novos produtos</b>	113
Romã	115
Mirtilos	119
Figo da Índia	122
Framboesas	125
<b>Beira Baixa, os Saberes e os Sabores</b>	129
Entradas	131
Sopas	139
Pratos de peixe	149
Pratos de carne	157
Sobremesas	179
Bolos, Bolachas e Biscoitos	193
Compotas	213
Licores e Aguardentes	227
Enchidos	231
Outros	241
<b>Nota final</b>	245
<b>Bibliografia</b>	246
<b>Agradecimentos</b>	247

## APRESENTAÇÃO

É com muito orgulho que nos afirmamos hoje como sendo da Beira Baixa, uma região rica em património humano e natural que soube preservar a sua identidade. Estivemos séculos condenados à nossa interioridade, longe dos palcos onde se tomavam as decisões que nos diziam respeito, mergulhados no nosso isolamento, à mercê do tempo, sem margem de manobra para travar a sangria de povo que partia em busca do que aqui não encontrava.

Congratulamos os que ficaram, os nossos antepassados que nunca baixaram os braços, que conquistaram terra arável às serras para semear o pão de cada dia, que guardavam nos meses quentes o que comer no rigoroso inverno, vivendo em plena harmonia com a natureza, planeando, resistindo e confiando sempre que melhores dias viriam para a Beira Baixa. Os mais antigos lembram-se ainda da dureza desses tempos, em que qualquer jovem que saía da escola tinha de estar pronto para a vida, sem tempo para ser criança. Sabemos que não foi fácil, basta perguntar a quem viveu a interioridade na pele.

Acreditamos que foram também esses tempos difíceis que moldaram o carácter das gentes da Beira Baixa e que contribuíram para a criação da sua identidade, assente em valores como o de solidariedade, resiliência, empreendedorismo, fé e o bem receber. O isolamento da região permitiu que tradições ancestrais chegassem até nós, muito fiéis ao sentir original, e que a paisagem que nos caracteriza esteja praticamente inalterada.

Mas só aparentemente a Beira Baixa se mantém igual: as mudanças das últimas décadas foram profundas, com impactos significativos junto da população. Construíram-se importantes vias de comunicação e infraestruturas educativas, desportivas, culturais e sociais; criaram-se condições para haver mais emprego, com projetos inovadores de incubação a novas empresas; dinamizou-se a área do turismo e recuperam-se atividades que já tiveram um peso significativo na nossa economia, como a agro-indústria e a floresta.

Consideramos que viver no Interior deixou de ser um estigma. Naturalmente que continuamos a ter os nossos desafios para ultrapassar: na Comunidade Intermunicipal da Beira Baixa continuaremos a exigir ao Governo, seja ele qual for, medidas de discriminação positiva para a região com o objetivo de atrair mais investimento privado e público que, por sua vez, crie condições para a fixação de população ativa. E especialmente de pessoas com ideias, empreendedoras e que tenham vontade de dinamizar os recursos naturais desta região, que são significativos.

Somos das regiões mais envelhecidas da Europa, mas sabemos que havendo emprego será sempre mais fácil fixar os jovens: é que temos a profunda convicção de que viver na Beira Baixa é muito melhor do que em qualquer grande cidade do

país. Há realmente qualidade de vida, que se vê no contacto permanente com a natureza mas também no acesso à educação, ao desporto e à cultura. As vias de comunicação deram-nos uma nova centralidade e estamos a apenas duas horas de Lisboa e Porto e a quatro de Madrid: é fácil chegar à Beira Baixa e é ainda mais fácil perceber que vale a pena visitar-nos, se não for residente. O turismo é precisamente uma das grandes apostas estratégicas da Beira Baixa e se ler este livro perceberá que somos um destino de eleição. Somos Terras de Excelência.

A gastronomia é sem dúvida um dos nossos principais ativos e soubemos manter a essência de produtos ancestrais. O nosso azeite destaca-se pelo sabor intenso e forte carácter, que pede para ser apreciado na tiborna, recordando gestos tão antigos como a região. O mesmo pode ser dito dos queijos, que condensam em si um saber que se perde na memória das gentes, a vastidão dos campos concentrada no paladar. Também neste sector em específico, a região soube adaptar-se e ter uma visão de futuro: desta forma nasceram culturas de novos produtos, como o mirtilo, a romã, o figo da Índia ou as framboesas, ou então profissionalizou culturas já existentes mas até agora pouco expressivas, como os cogumelos ou o medronho.

O regresso à terra é imperativo se tivermos em conta a necessidade de uma alimentação mais natural e saudável, que valorize produtos endógenos e os ritmos da natureza. Mas com um toque de modernidade, na produção e na comercialização.

A Comunidade Intermunicipal da Beira Baixa saúda todos os projetos que se norteiam por estes princípios. Estamos empenhados em tornar a marca Beira Baixa Terras de Excelência reconhecida por todos, não só em Portugal mas também nos mercados que privilegiam produtos excepcionais, como são os nossos. Se não os conhece está na hora de nos fazer uma visita e de se deixar surpreender.

Somos únicos e esperamos por si na Beira Baixa Terras de Excelência.

*João Paulo Catarino*

*Presidente da Comunidade Intermunicipal da Beira Baixa*

## SEIS MUNICÍPIOS, UMA SÓ MARCA

A Comunidade Intermunicipal da Beira Baixa e seus seis municípios, desenhou o projeto PROVERE no âmbito da Estratégia Mais Centro - "Beira Baixa - Terras de Excelência" - projeto esse que tem tido como abordagem operativa a revitalização da base económica e social de um território que tem no setor agroalimentar uma das suas principais bases de sustentação, visando assim Promover o Equilíbrio Competitivo; Promover a Inovação Setorial; Valorizar a Diversidade; Fortalecer a Identidade da região e da marca com especial enfoque/incidência no setor agroindustrial e comercial associado aos produtos regionais.

De modo a demarcar-se das demais marcas territoriais nacionais e internacionais, a "Beira Baixa - Terras de Excelência" desenhou uma estratégia de *place branding*, valorizando a autenticidade e a felicidade como elementos basilares. Esta estratégia teve como sustentação os três projetos-âncora, para conseguir levar a cabo o desafio de **"conceber uma região onde a felicidade é o ar que se respira!"**.

Deu-se vida a uma estratégia integrada e multidisciplinar visando analisar diversas dimensões intrínsecas do território (contexto social, empresarial, educativo, cultural e turístico), e criar mecanismos de atuação (serviços, produtos e eventos) para apoiar as atividades económicas do território (empresas, comerciantes e produtos) para um futuro sustentável da região e dos seus agentes a nível nacional e internacional.

Neste momento, a marca necessita avançar para uma segunda fase, visando uma atuação com forte **Envolvimento** da comunidade local, **Integração** de meios, ferramentas e serviços e **Emoção** na comunicação e relação junto dos vários mercados-alvo, desde os **residentes**, aos **estudantes**, **empresários/ investidores** passando pelos **visitantes** da região, quer a nível nacional quer a nível internacional.

A marca é agora uma plataforma aglutinadora das marcas, produtos e serviços da região, podendo dar notoriedade ao território e um forte impulso para um futuro sustentável e de sucesso, uma vez que a Beira Baixa é Terra de Excelência.

# Beira baixa

TERRAS DE EXCELENCIA





# Beira Baixa

PRODUTOS DE EXCELÊNCIA

## O TERRITÓRIO



## BEIRA BAIXA DESPERTA EMOÇÕES



Beira Baixa. Solo antiquíssimo, das primeiras idades do Mundo, encravado entre as ribas selvagens do Tejo, as moles gigantescas da Estrela e Gardunha e uma zona de fronteira com Espanha, são cunhos que moldaram a história, os usos, os costumes... a atividade humana nestas terras, conferindo-lhes especificidades ímpares, assentes na heterogeneidade e genuinidade, espelhada nas paisagens vivas, aglutinantes e definidoras, na cordialidade das gentes e na excelência inigualável das suas produções, onde o moderno e o tradicional se interligam; onde a cultura e a tradição se fundem; onde a história e a modernidade comungam; onde a tecnologia e o artesanato se complementam; onde se sente "... o coração da vida a latejar" – diz o poeta beirão António Salvado.

Vasto, de vales cavados e profundos e de grandiosas planícies, o território designado por Beira Baixa, composto pelos concelhos de Castelo Branco, Idanha-a-Nova, Oleiros, Penamacor, Proença-a-Nova e Vila Velha de Ródão (municípios que integram a CIMBB), está situado no centro do país, junto à fronteira com Espanha, sendo delimitado a norte pela Serra da Gardunha e a sul pela planície alentejana.

Esta região, graças aos seus importantes recursos hídricos, à fertilidade dos seus solos, à floresta, à exuberância das suas paisagens naturais e construídas, à atratividade turística e ao paladar saboroso da sua versátil gastronomia, tem sabido ultrapassar a aparente desvantagem da falta de incentivo para investimentos e de prejuízo no progresso económico e desenvolvimento social.

A existência de vias de comunicação, com excelentes condições de segurança, e a linha ferroviária da Beira Baixa facilitam o acesso a todos os que a desejam visitar, seduzidos pela beleza do território, de tão cativante região e paisagem, que se pode apreciar em todo o esplendor no Geopark Naturtejo, que oferece uma grande variedade de produtos turísticos e tem como principais mais-valias a natureza e um excelente conjunto de instalações, equipamentos e serviços.

Hoje, devido à recente evolução local, alicerçada nas riquezas naturais, nas infraestruturas, polos industriais revitalizados e na sua localização geográfica (aproximadamente à mesma distância de Lisboa, Porto e Madrid), reconhece-se que este é um território aliciante para os apoios, ao investimento em novas oportunidades - um espaço onde a inovação e o crescimento económico encontraram terreno fecundo e produtivo.

Há na Beira Baixa segredos que desconhece. Brindamo-lo com a possibilidade de os descobrir de uma forma diferente, abrindo as portas dos lugares, dos recantos, dos mitos, do coração das pessoas,... para que possa sentir o espírito beirão e desfrutar dos seus mistérios, encantos, saberes e sabores.

Andar por estas terras é como viajar pela emoção líquida dos veios da memória, é gente que nós sentimos, inspirados em gente de tempos idos. Das suas sábias e enrugadas mãos recebemos as agulhas cristalizadas na transparência dos seus saberes e na doçura dos sabores que cultivam, cuja magia constitui uma síntese amadurecida pelo tempo e pelo modo como o Homem se foi relacionando com a natureza, os produtos e, sobretudo, do modo como assumiu o ato cultural do convívio e da partilha através da mesa.

Construímos e temos uma terra onde a capacidade de acolhimento, as raízes e identidade fortes, as tradições milenares, a tranquilidade dos locais, o ambiente puro, o acesso fácil a bens e serviços de qualidade, a gastronomia, a riqueza do artesanato, a diversidade de atividades de lazer, a mística das festas e romarias, convidam a que o visitante conheça uma realidade viva com toda uma riqueza natural e cultural.



## DADOS SOCIO- ECONÓMICOS DA BEIRA BAIXA

Com uma área de 4.614,64 Km<sup>2</sup>, a Beira Baixa, constituída pelos concelhos de Castelo Branco, Idanha-a-Nova, Penamacor, Vila Velha de Ródão, Proença-a-Nova e Oleiros, é um território marcado por três fatores de natureza eminentemente geográfica relevantes para a compreensão das dinâmicas sociais e económicas que aí se desenvolvem: a vastidão territorial, a interioridade e a proximidade da fronteira. Este enquadramento socio-territorial coloca a Beira Baixa numa posição geograficamente periférica em relação ao País - interior - mas estratégica se observado no contexto ibérico e europeu (grande centralidade entre as capitais de Lisboa e Madrid, possibilitada pela A23).

Ao nível das características biofísicas, a localização numa região de transição entre o Norte montanhoso e o sul aplanado, faz da Beira Baixa um território rico em contrastes geográficos. Os vales encaixados dos Rios Tejo, Zêzere e Ocreza e dos seus afluentes, especialmente do Erges, Aravil e Pônsul, e as áreas planas adjacentes, albergam um património natural de excecional valor, cuja diversidade resulta ainda de uma coexistência harmoniosa e milenar com as atividades humanas, particularmente as atividades agrícolas. Dos recursos naturais presentes neste território destacam-se três elementos com potencialidades únicas, que dão ao território da Beira Baixa argumentos para se posicionar de forma competitiva no mercado do turismo de natureza e em espaço rural. São eles:

- **O Parque Natural do Tejo Internacional**, situado na transição entre a Beira Baixa e o Alentejo, e com uma área superior a 26 mil hectares, abrange o troço fronteiro do Rio Tejo e seus afluentes (Erges e Pônsul). É considerado um dos parques naturais mais relevantes da Europa, apresentando um património natural riquíssimo devido à sua biodiversidade e que permanece ainda em estado puro, abrigando espécies raras, algumas em vias de extinção.



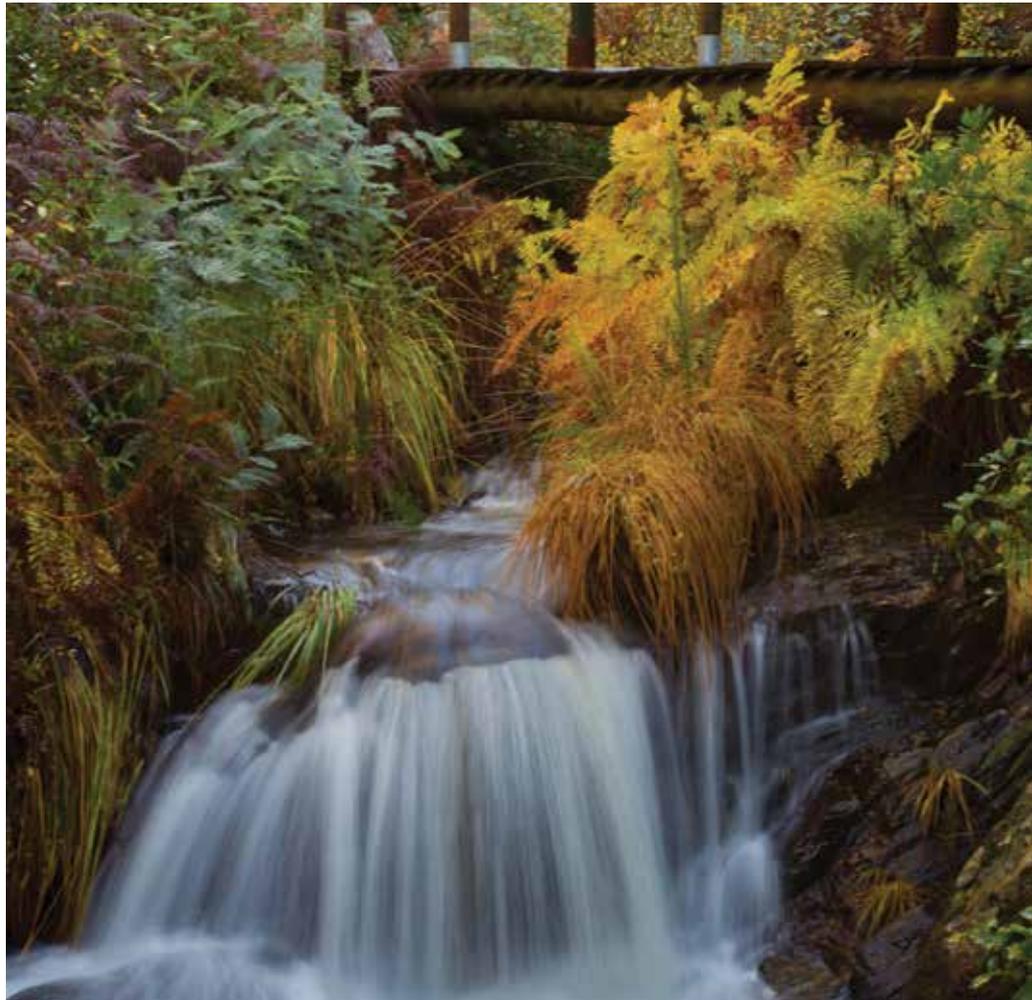
- **O Geopark Naturtejo da Meseta Meridional**, que une os municípios de Castelo Branco, Idanha-a-Nova, Nisa, Oleiros, Proença-a-Nova e Vila Velha de Ródão. O vasto património geomorfológico, geológico, paleontológico e geomineiro apresenta elementos de relevância nacional e internacional, de que são exemplos os icnofósseis de Penha Garcia, os canhões fluviais de Penha Garcia, das Portas do Ródão e de Almourão e as morfologias graníticas da Serra da Gardunha e Monsanto. Para além dos geossítios, o Geopark Naturtejo conta com áreas protegidas no âmbito da Rede Natura 2000 (sítios Gardunha, Nisa e S. Mamede) e das Important Bird Areas (Penha Garcia - Toulões e as serranias quartzíticas do Ródão), que testemunham a sua riqueza ecológica.
- **A Reserva Natural da Serra da Malcata**, considerada um dos últimos refúgios naturais do território português guardando no seu interior excepcionais valores botânicos e faunísticos, para além de constituir uma das zonas de eleição para a preservação do lince-ibérico *Lynx pardinus*, hoje em perigo de extinção. Tem uma superfície de 16.348 hectares e localiza-se na confluência das Beiras Baixa e Alta, estando delimitada a leste pela serra da Gata, na vizinha Espanha, tendo na sua periferia as freguesias de Penamacor, Meimoa e Meimão, do concelho de Penamacor, e as freguesias de Sabugal, Malcata, Quadrazais, Vale de Espinho e Foios do concelho de Sabugal.

Como elemento comum destes ecossistemas naturais, encontram-se os recursos florestais com importância ambiental indiscutível na biodiversidade e no equilíbrio ecológico, com implicações na paisagem e na estruturação territorial e com grande valor e potencial económico (biomassa, cogumelos, frutos silvestres, medronhos, plantas aromáticas, etc.), em especial a noroeste da região (concelhos



de Proença-a-Nova, Oleiros e zona oeste dos concelhos de Castelo Branco e Vila Velha de Ródão), onde se localiza a maior mancha privada contínua de pinho bravo da Europa.

Estes fatores fazem desta sub-região da Beira Baixa um território eminentemente rural. À exceção dos núcleos urbanos de Castelo Branco e Alcains e das sedes de concelho Idanha-a-Nova, Penamacor, Vila Velha de Ródão, Proença-a-Nova e Oleiros com características urbanas, quer seja pelo número de habitantes, quer pelo conjunto de serviços oferecidos, os restantes núcleos populacionais apresentam um perfil profundamente rural. Dos elementos que melhor os caracterizam, enquanto espaços físicos e sociais, são as baixas densidades populacionais, as fortes ligações ao campo e às atividades agrícolas e um profundo envelhecimento da população. Em oposição, e enquanto eixo funcional do sistema urbano da região, encontra-se a cidade de Castelo Branco exercendo uma forte polarização pela concentração de população, serviços, equipamentos e emprego, mas também pela presença de uma diversificada oferta de espaços culturais, que inegavelmente concorrem para a coesão social e para o incremento da sua capacidade de atração, em contraste com as perdas acentuadas observadas nos restantes municípios.



Trata-se, com efeito, de um território vasto e pouco povoado: dois dos concelhos que a integram, Castelo Branco e Idanha-a-Nova, contam-se entre os maiores do País (3ª e 4ª posição). Esta vastidão territorial não encontra, contudo, correspondência com a população residente. Os seus 89 mil habitantes representam apenas 3,8% da população regional, o que se traduz em densidades populacionais muito baixas (19,3 hab/km²).

Estas fragilidades demográficas e sociais fazem da Beira Baixa um território marcado por fortes assimetrias do desenvolvimento, nomeadamente em termos de distribuição do tecido produtivo, do emprego e de nível de rendimento e dos indicadores de bem-estar. De um lado, o concelho de Castelo Branco, com níveis de desenvolvimento e coesão social a acompanhar os valores médios do País e, por outro lado, em oposição, os cinco concelhos de perfil rural — Idanha-a-Nova, Penamacor, Vila Velha de Ródão, Proença-a-Nova e Oleiros — marcados por fortes debilidades estruturais, espelhadas na grande fragilidade do conjunto de indicadores demográficos e socioeconómicos que colocam estes cinco concelhos no topo do ranking nacional: densidade populacional, índice de envelhecimento, índice de independência, taxa de atividade, taxa de emprego, taxa de analfabetismo.

## BASE ECONÓMICA

Da análise da evolução recente dos indicadores de produtividade em Portugal e na Região Centro, é evidente, em primeiro lugar, que toda a região apresenta uma produtividade inferior à média nacional e que, em segundo lugar, existem diferenças, na ordem dos 2% a 3%, entre a produtividade do litoral e do interior. A Beira Baixa encontra-se claramente numa posição intermédia, embora a partir de 1999 tenha vindo a divergir ligeiramente das sub-regiões do litoral.

No tecido empresarial local, existe um claro predomínio das micro e pequenas empresas, uma realidade que tem vindo a consolidar-se ao longo da última década, com a progressiva terciarização da base económica, sustentada em grande medida no crescimento do peso relativo do comércio a retalho, dos serviços pessoais e sociais e da restauração, a par do desenvolvimento de alguns serviços públicos. As atividades do sector primário, apesar de serem as menos significativas em termos de Valor Acrescentado Bruto (VAB), de número de sociedades ou de pessoal ao serviço, continuam a ter uma importância considerável. Segundo o Programa Nacional da Política de Ordenamento do Território (PNPOT), grande parte dos territórios rurais enquadram-se numa situação-



tipo de domínio da agricultura extensiva com potencial agro-ambiental, "(...) caracterizada pela conjugação das seguintes circunstâncias: baixa densidade e envelhecimento populacional; largo predomínio de grandes e médias explorações agrícolas com sistemas de produção extensiva (agrícola, pecuária e florestal), nem sempre competitivos num contexto agro comercial mais concorrencial, mas em regra com boas condições de desenvolvimento de serviços agro-ambientais e rurais que se baseiem na abundância e qualidade do ambiente natural e da paisagem (por exemplo, conservação da natureza e da biodiversidade, atividade cinegética, turismo de natureza e outras atividades de lazer e educativas). Nos últimos anos, tem sido feita uma aposta na certificação da qualidade e valorização no mercado dos produtos tradicionais, através da constituição de Denominações de Origem Protegida e Identificação Geográfica Protegida, designadamente do azeite (DOP Azeites da Beira Baixa), do borrego (IGP Borrego da Beira), do cabrito (IGP Cabrito da Beira), do queijo (DOP Queijos da Beira Baixa), do vinho (DOP Beira Interior).

De um modo geral, as zonas industriais e de localização empresarial existentes são pouco especializadas, ocupadas maioritariamente por pequenas indústrias e serviços que anteriormente já estavam instalados nestes concelhos. Existe, contudo, uma importante exceção: a Zona Industrial de Castelo Branco, dotada de boas infraestruturas, tem tido um papel fundamental na captação de investimentos no território regional. Embora algumas destas zonas de localização empresarial tenham planos para a sua expansão (a de Castelo Branco, inclusive), os investimentos mais urgentes serão ao nível da requalificação, do reordenamento e da qualificação dos sistemas de gestão, o que poderá passar, por exemplo, pela criação de novas incubadoras de empresas, pelo redimensionamento dos lotes para os ajustar a procuras diferenciadas, ou simplesmente pela valorização dos espaços públicos e áreas sociais.

Quanto ao setor terciário, predominam as atividades do comércio a retalho e os serviços sociais e pessoais. O turismo é uma atividade ainda pouco desenvolvida. Sem recursos para a atração de um turismo de massas,



a Beira Baixa tem apostado na valorização dos recursos existentes e no desenvolvimento de alguns nichos de mercado, principalmente do turismo cultural. Com a oferta atualmente existente, tem potencial para a atração de visitantes numa lógica de *shortbreaks* e em articulação com outros produtos turísticos mais consolidados, designadamente com o produto “Serra da Estrela”. A sua riquíssima herança cultural e o seu vasto património arqueológico, histórico e arquitetónico estão cada vez mais a ser valorizados, impulsionados primeiramente por investimentos públicos na reabilitação urbana e dos espaços rurais (Aldeias Históricas, Aldeias de Xisto), que têm contribuído para alavancar o setor do turismo. No entanto, mais do que estratégias de desenvolvimento da atividade turística, estas políticas têm como objetivo primordial a fixação e atração populacional através da criação de alternativas ao desenvolvimento económico das áreas rurais. Outras iniciativas, como a criação do Geopark Naturtejo, poderão impulsionar o desenvolvimento do turismo de natureza e, previsivelmente, algumas variantes de turismo em espaço rural, explorando os inúmeros recursos naturais que aqui se encontram.

O sistema de ciência e tecnologia e o envolvimento ativo das empresas e de instituições de interface para a difusão do conhecimento tecnológico entre empresas são indispensáveis para a concretização destes objetivos. O Instituto Politécnico de Castelo Branco (IPCB), com uma oferta formativa diversificada repartida por seis Escolas Superiores, é a instituição de Ensino Superior com maior relevância no contexto sub-regional. A descentralização deste instituto, com a Escola Superior de Gestão a funcionar em Idanha-a-Nova, contribuiu para uma melhor distribuição territorial dos impactes positivos decorrentes da sua atividade.

O número de instituições com unidades de I&D está em clara expansão, com a entrada em funcionamento de várias unidades agroindustriais e alimentares de base tecnológica nos últimos anos. Para além do trabalho desenvolvido no IPCB, é de destacar os serviços públicos prestados pelo InovCluster - Associação do Cluster Agro-Industrial do Centro, Centro de Empresas Inovadoras (CEI), Centro de Apoio Tecnológico Agro Alimentar (CATAA), todos em Castelo Branco, pela Incubadora de Base Rural em Idanha-a-Nova, e pelo Centro Ciência Viva da Floresta em Proença-a-Nova.



## MUNICÍPIOS DA BEIRA BAIXA



### CASTELO BRANCO

Com origens que remontam ao século XIII, numa história que junta lendas, mitos e factos, Castelo Branco sempre teve uma importância geoestratégica e política em território nacional. A cidade foi edificada inicialmente no topo e na encosta adjacente do Monte da Cardosa, mas cresceu e, hoje em dia, ergue-se principalmente nas zonas planas adjacentes. Ainda assim, a cidade encontra-se 384 metros acima do nível do mar e o castelo a 490 metros. No extremo oposto, ergue-se o Monte de São Martinho, uma formação quartzítica que constitui um importante centro arqueológico sobre as origens da própria cidade. O solo é, na sua maioria, do tipo granítico, do qual é exemplo uma afloração rochosa conhecida por barrocal a sul da cidade. A nível hidrográfico, há dois rios que passam bem perto da cidade, o Rio Ponsul a este e o Rio Ocreza a oeste que origina, por sua vez, a Ribeira da Líria. A área ocupada pelo concelho de Castelo Branco é parte integrante da bacia hidrográfica do Rio Tejo que corre a sul, formando uma fronteira natural com Espanha. Tanto o Rio Ponsul como o Rio Ocreza são afluentes do Rio Tejo e, como tal, desaguam no mesmo.

O município é limitado a norte pelo município do Fundão, a leste por Idanha-a-Nova, a sul pela Espanha, a sudoeste por Vila Velha de Ródão e a oeste por Proença-a-Nova e por Oleiros. Um dos maiores municípios portugueses em termos de área, com uma extensão de cerca de 1.500km<sup>2</sup>, e cerca de 56.000 habitantes, Castelo Branco foi considerado em 2006, num estudo realizado pela DECO, como a segunda capital de distrito do país com melhor qualidade de vida. Ao longo dos últimos anos, o concelho soube desenvolver-se harmoniosamente, acompanhando a evolução dos tempos, através da conciliação das exigências da contemporaneidade com preservação das tradições e do património cultural. Riquezas naturais, como o Parque Natural do Tejo Internacional, e atrações culturais como o Jardim do Paço Episcopal, o Parque da Cidade, o Museu Francisco Tavares Proença Júnior, o Museu Cargaleiro e o Centro de Cultura Contemporânea, contribuem para a sedução que o município exerce sobre moradores e visitantes.

Graças às boas acessibilidades rodoviárias e ferroviárias e à proximidade da fronteira, Castelo Branco possui uma das zonas industriais mais significativas da região, onde laboram empresas tanto locais, como nacionais e internacionais. Esta essencial mais-valia potencia a dinamização da sociedade albicastrense e o desenvolvimento económico urbano, fazendo da cidade um dos maiores centros empregadores desta parcela do território nacional. O crescimento económico da cidade e do concelho teve um efeito multiplicador na região, assumindo-se Castelo Branco como um relevante núcleo de atração em toda a Beira.

Castelo Branco apresenta o maior quantitativo populacional da Beira Baixa. Ao longo das últimas duas décadas, tem-se afirmado enquanto polo fundamental

para o desenvolvimento social e económico do interior centro. No contexto regional, a cidade exerce claramente uma forte influência sobre o vasto território envolvente, particularmente sobre os concelhos contíguos, apesar de, a norte, enfrentar alguma competitividade territorial com o eixo urbano Covilhã-Fundão.

Engloba as freguesias de Alcains, Almaceda, Benquerenças, Castelo Branco, Cebolais de Cima e Retaxo, Escalos de Baixo e Mata, Escalos de Cima, Freixial do Campo, Juncal do Campo, Lardosa, Louriçal do Campo, Lousa, Malpica do Tejo, Monforte da Beira, Ninho do Açor, Sobral do Campo, Póvoa de Rio de Moinhos e Cafede, Salgueiro do Campo, Santo André das Tojeiras, São Vicente da Beira, Sarzedas e Tinalhas.





## IDANHA-A-NOVA

Espaço do país historicamente escolhido para a fixação de vários povos europeus, Idanha-a-Nova tem atualmente nos pequenos empresários e investidores boa parte da sua população ativa. Há em todo o concelho numerosos vestígios pré-históricos de ocupação, como menires e antas. Os Romanos tiveram uma influência importante, nomeadamente nas freguesias de Monsanto, Idanha-a-Velha e Ladoeiro e nas campinas de Idanha-a-Nova, onde existiu uma vila romana, assinalada num mosaico descoberto. Após a queda do Império Romano, dominaram os Suevos e os Visigodos, sendo dessa época a criação da célebre diocese da Egitânia.

Esta povoação foi fundada em 1187 por D. Gualdim Pais, grão-mestre da Ordem do Templo, que nela edificou um castelo do qual restam algumas ruínas.

No ano de 1206, o rei D. Sancho I elevou-a a vila e doou a região à Ordem dos Templários, ficando estes com a administração do povoamento. D. Afonso II, em 1229, para distinguir esta região de Idanha-a-Velha, atribuiu-lhe a designação de Idanha-a-Nova e ordenou o repovoamento da Velha Egitânia. Contudo, a Nova é que atraiu cada vez mais pessoas, desenvolvendo-se ao redor do seu castelo.

D. Manuel concedeu foral a Idanha-a-Nova, em 1510, reconhecendo o seu progresso. Já em 1755, a região pertencia à comarca de Castelo Branco, acabando por se tornar sede do concelho e, posteriormente, cabeça de comarca.

O município é limitado a norte pelo município de Penamacor, a leste e sul pela Espanha, a oeste por Castelo Branco e a noroeste pelo Fundão.

No seu território disseminado por 1.412 km<sup>2</sup>, com cerca de 9.700 habitantes, foram criadas condições únicas para o desenvolvimento sustentado da região, com a zona industrial e as duas incubadoras de empresas a desempenharem um essencial papel nesse crescimento.

Município onde coabitam pacificamente a tradição e a modernidade, Idanha-a-Nova convida ao passeio por variados percursos pedestres, colocando o caminhante em contacto com o rico património edificado e natural do concelho, com as povoações de Monsanto, de Idanha-a-Velha, Penha Garcia e as Termas de Monfortinho, a impor uma visita obrigatória. Já as terras rasas e férteis da campina exibem as suas potencialidades agrícolas, incentivando à criação de novos negócios. Estes apelativos recursos, aliados aos bons acessos rodoviários e à vizinhança de Espanha, contribuem para fazer de Idanha-a-Nova um fundamental núcleo de progresso local, atraindo múltiplas empresas que aqui se decidem estabelecer e desenvolver as suas atividades e negócios, em iniciativas empreendedoras que fomentam a evolução económica e social da região.

No concelho de Idanha-a-Nova predomina o setor terciário (cerca de 55,4% do total de empresas sediadas no concelho). Este setor tem uma grande importância na vila

e sede do concelho. As atividades do setor primário continuam a ter um peso muito importante na estrutura económica, que apresenta ainda um baixo nível de industrialização, predominando as unidades ligadas à transformação de produtos agrícolas para fins alimentares. O aproveitamento hidroagrícola da campina de Idanha, concluído em 1950, potenciou o desenvolvimento de uma extensa área de regadio, com 8.198 hectares.

Na rede hidrográfica, destaca-se a passagem do rio Ponsul, no qual se situa a barragem da Idanha, com 54 metros de altura, em funcionamento desde 1948.

O edificado estende-se a partir de meia encosta para a região de campina, onde se destacam alguns montes, como os de João Nunes, Penha Garcia e Senhora de Almortão.

Engloba as freguesias de Alcafozes, Aldeia de Santa Margarida, Idanha-a-Nova, Idanha-a-Velha, Ladoeiro, Medelim, Monfortinho, Monsanto, Oledo, Penha Garcia, Proença-a-Velha, Rosmaninhal, Salvaterra do Extremo, São Miguel de Acha, Segura, Toulões e Zebreira.





## OLEIROS

O concelho de Oleiros possui 471km<sup>2</sup>, divididos por 10 freguesias povoadas por 5.721 pessoas. Terra de horizontes verdes e azuis, Oleiros surge aninhada em ambiente serrano, banhada pelo rio Zêzere e trespassada por inúmeros ribeiros e ribeiras que contornam os vales profundos que, aqui e ali, galgam o terreno acidentado e fazem dos rochedos cascatas.

A beleza de Oleiros é ímpar. Do cimo das suas imponentes montanhas, como é exemplo o Parque de Merendas do Mosqueiro, poderá apreciar a beleza das serras e dos pinhais a perder de vista, avistar a Serra da Estrela ao longe e contemplar as inúmeras torres eólicas que giram numa dança constante ao sabor do vento.

Oleiros oferece tradição e história. Palco de acontecimentos antigos, o concelho teve uma forte ligação à religião e às suas Ordens, estando ainda hoje polvilhado de igrejas e capelas, embaixadoras de inúmeras histórias, lugares de paz e de reconciliação. Esta vila acolhe ainda uma ponte romana, legado da passagem deste povo pelo concelho e que fazia parte da estrada que ligava Emérita Augusta (Mérida) a Conímbriga.

Percorrendo mais um pouco da sua história, o concelho foi palco de peripécias durante as Invasões Espanholas e as Invasões Francesas. Estes últimos, na sua passagem, depositaram barris de pólvora e incendiaram a Capela de Sta. Margarida. Com a explosão, a imagem da Santa saiu a voar da capela e foi, pouco tempo depois, encontrada intacta na ainda hoje conhecida "horta da santa". Este milagre reforçou a ligação a uma Santa de quem os oleirenses já nutriam uma grande admiração e à qual atribuem um milagre anterior, passado de geração em geração, e que conta que, depois de a região ter sido assolada por uma terrível praga de gafanhotos que tudo destruíam à sua passagem, o povo fez romarias a pedir o auxílio da Santa, a qual lhe atendeu e encaminhou os bichos em fila para a ribeira, onde morreram todos afogados. Em agradecimento, os locais decidiram celebrar uma festa todos os anos, tradição que têm mantido fielmente. Assim nasceram as Festas em Honra de Sta. Margarida, que têm lugar em Oleiros no verão.

Outros eventos de destaque, que visam dar a conhecer o que de melhor esta terra tem para oferecer, são a Feira do Pinhal, o Festival Gastronómico do Cabrito Estonado e do Maranho, a Mostra do Medronho e da Castanha e os Passeios TT de Oleiros e do Estreito.

A montanha é um ponto transversal a todo o concelho. Fruto de exploração contínua, o pinheiro é visível em praticamente todo o território, simultaneamente com algum medronheiro e eucalipto, e, mais parcamente, com o sobreiro, o castanheiro e o carvalho. A madeira constitui assim fonte considerável de rendimento destas

populações, uma herança importante deixada pelas gerações mais antigas. Oleiros faz do aproveitamento da natureza o seu principal foco. A atividade empresarial e transformadora está também fortemente ligada à exploração florestal. A qualidade do ar e da água apresentam níveis bastante altos e a aposta na produção de energias renováveis é facilmente comprovada pelos vários parques eólicos presentes no concelho.

Possui uma localização privilegiada, com bons acessos e próxima a cidades como Castelo Branco, Coimbra, Fundão, Abrantes e Tomar, importantes polos de conhecimento e mercados potenciais. O empreendedorismo é também

fortemente apoiado através da realização de iniciativas regionais de incentivo à criação e fixação de empresas e emprego, e à disponibilização de várias zonas e espaços industriais.

Oleiros oferece um património histórico, natural, cultural e gastronómico rico, dotando-o de um elevado potencial turístico, razão mais que suficiente para que nos faça uma visita.

Engloba as freguesias de Álvaro, Amieira, Cambas, Estreito, Isna, Madeirã, Mosteiro, Oleiros, Orvalho, Sarnadas de São Simão, Sobral e Vilar Barroco.





## PENAMACOR

O município de Penamacor estende-se por cerca de 540 km<sup>2</sup>, onde, à luz dos censos de 2011, vivem pouco mais de 5.600 pessoas. O município é limitado a norte pelo município do Sabugal, a leste pela Espanha, a sul por Idanha-a-Nova e a oeste pelo Fundão. A vila situa-se a uma altitude média de 550 m.

Penamacor foi elevada a vila em 1199. Só a partir do reinado de D. Sancho I é que a história de Penamacor se define com alguma clareza. Dizem alguns ter sido esta vila pátria de Vamba, o famoso rei dos Godos que governou a península desde 672 até 682. D. Sancho I conquistou Penamacor aos Mouros e reconstruiu-a. Deu-lhe foral em 1189 e entregou-a aos Templários na figura do mestre D. Gualdim Pais, que a fortificou. As terras de Penamacor teriam constituído o centro de uma região que foi invadida e habitada sucessivamente pelos romanos, godos e árabes. No século XIII, o local era considerado praça de guerra, devido à sua localização fronteiriça estratégica. O desenvolvimento da vila, nos finais do século XII, deveu-se à necessidade de proteção da fronteira portuguesa, que se encontrava aberta do Douro até ao Tejo, pelo que foi construído um castelo (Castelo de Penamacor), de que ainda hoje restam vestígios, considerado monumento nacional.

No património arquitetónico, destaca-se o castelo, que foi construído por Gualdim Pais e teve um papel importante na defesa nacional, mas que se encontra praticamente em ruínas, subsistindo apenas uma torre; a Igreja da Misericórdia, de pórtico manuelino e a igreja de Aldeia do Bispo, reconstruída em 1910. Destacam-se ainda as ruínas romanas, localizadas em Meimoa, e a ponte de Cantaria, em 1607, mandada construir por Filipe II e que era de vital importância para as comunicações entre a Beira Alta e a Beira Baixa.

À imagem dos outros municípios da região, Penamacor tem nos recursos naturais o principal fator de desenvolvimento. Se, por um lado, a exploração agroflorestal é fundamental para a economia, por outro, o desenvolvimento turístico tem na paisagem, na ruralidade e nos vastos recursos hídricos, a par do património cultural, os seus principais trunfos.

Penamacor corresponde a um território de charneira entre a Campina de Idanha, a Cova da Beira e a Serra da Malcata. No tecido económico, predominam as micro e pequenas empresas, dos setores primário e terciário. O setor primário possui ainda uma importância significativa no contexto distrital e nacional. A agricultura ocupa uma área de 16.048 hectares, sendo as principais culturas o olival, a horta familiar, a vinha, os prados temporários, culturas forrageiras e cereais para grão. As principais produções são, portanto, o azeite e o vinho mas, apesar da sua reconhecida qualidade, continuam a resultar de processos de fabrico predominantemente artesanais e a ter pouco valor acrescentado.

O setor secundário tem também um peso significativo na economia concelhia. As indústrias de maior importância são as de exploração de cortiça, exploração de mármore e granitos, conserva de azeitona, laticínios e construção civil.

A Reserva Natural da Serra da Malcata, largamente difundida como área protegida e habitat do lince ibérico, repositório de importantes valores florísticos, faunísticos e paisagísticos, permanece um território de oportunidades que urge potenciar, em diálogo com os municípios que a integram e as populações que aqui residem.

Na rede hidrográfica, o canal de maior importância é o rio Ponsul.

Engloba as freguesias de Águas, Aldeia de João Pires, Aldeia do Bispo, Aranhas, Bemposta, Benquerença, Meimão, Meimoa, Pedrógão de São Pedro, Penamacor, Salvador e Vale da Senhora da Póvoa.





## PROENÇA-A-NOVA

Proença-a-Nova é um concelho que merece uma visita atenta a nível turístico, cultural, empresarial e gastronómico, sendo garantido que deixará o visitante com um doce sabor na boca. Estendendo-se por 395 km<sup>2</sup>, com uma população estimada em 8.300 habitantes, o concelho localiza-se numa região de transição entre a Serra e o Alto Alentejo, criando contrastes nas paisagens com panorâmicas deslumbrantes.

Na parte norte, mais verde e húmida, onde os montes se levantam e a água flui nos profundos vales, as plantas crescem com vigor e a floresta tem presença assídua na paisagem, com exceção de uma ou outra montanha onde as rochas irrompem em direção aos céus. O pinheiro bravo reclama para si a maior fatia do espaço, sendo o resto dividido entre o eucalipto e o sobreiro, outrora constituinte principal destas terras. Em termos agrícolas, a oliveira, a cerejeira e o limoeiro dão fama a esta zona.

A parte sul do concelho, mais seca e árida, possui montes mais baixos e espriados, com vales longos e com propensão para as culturas de cereais e pomares, bem como para o pastoreio e produção de mel.

O turismo de natureza é vasto. Esta convida-o a percorrer um dos oito percursos pedestres marcados, que o levam a visitar a história desde os tempos romanos até às invasões francesas, pontes antigas, moinhos, azenhas e levadas, miradouros naturais com vistas impressionantes, caminhos pelo xisto, o local de nidificação dos grifos e, com um pouco de sorte, pode sempre avistar uma ou outra lontra nas suas tarefas diárias.

Este concelho está também inserido no Geopark Naturtejo da Meseta Meridional, onde se encontram vários monumentos de importância reconhecida pela UNESCO.

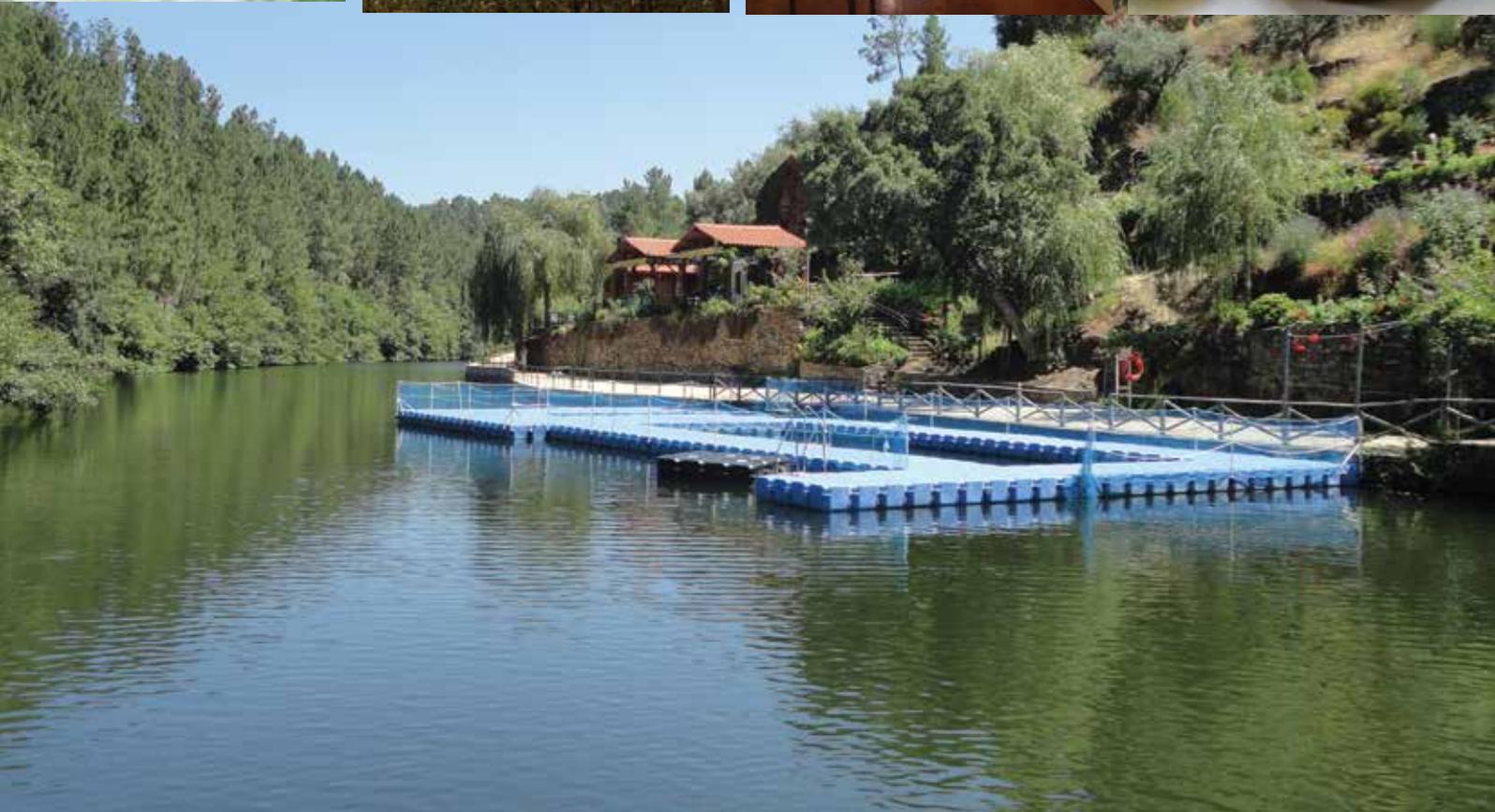
Proença-a-Nova está localizada num local chave, quase na fronteira com Espanha, centralizada entre as cidades de Castelo Branco, Coimbra, Abrantes e Portalegre, com bons acessos e com várias iniciativas locais de apoio ao empreendedorismo, como uma incubadora de empresas, programas de financiamento, benefícios fiscais a nível municipal e um gabinete de apoio aos empresários. Possui uma forte ligação com a natureza e a produção de energia renovável (parques eólicos), mas vive com os olhos postos no desenvolvimento económico e tecnológico.

Conhecida por Cortiçada, origem atribuída à abundante produção de cortiça ou número de cortiços (colmeias), Proença-a-Nova apenas abandonou esta designação no séc. XVI. Por altura do reinado de D. Manuel I, este concede o Foral em 1512 à "Vila Melhorada, que se chamava Cortiçada", designação que se manteve pouco tempo, pois no fim do século já esta terra era conhecida pelo mesmo nome de hoje. O concelho passou por várias alterações administrativas, sendo que as suas fronteiras apenas ficaram definidas em 1898.

Foi também neste século, em 1528, que nascia Pedro da Fonseca, filósofo e teólogo jesuíta, considerado por muitos como o maior filósofo português de todos os tempos e um dos pensadores mais influentes do mundo no seu tempo. Foi-lhe oferecida, por serviços prestados ao Vaticano, o Santo Lenho, um pedaço da cruz onde Jesus foi crucificado, o qual presenteou a Misericórdia da sua vila natal com a mesma, decorria o ano de 1588. Passou a ser alvo de romarias e pedidos, até das povoações de concelhos vizinhos.

Esperamos a sua visita para conhecer as nossas paisagens, a nossa gastronomia, as nossas tradições e a simpatia das nossas gentes.

Compreende as freguesias de Alvito da Beira, Montes da Senhora, Peral, Proença-a-Nova, São Pedro do Esteval e Sobreira Formosa.





## VILA VELHA DE RÓDÃO

Vila Velha de Ródão é um concelho raiano que se destaca pelas suas riquezas ao nível do património natural e construído. Localizado na região Centro, distrito de Castelo Branco, é sede de município, tendo uma extensão de aproximadamente 330 Km<sup>2</sup> e 3521 habitantes, o que representa uma densidade populacional de 10,67 habitantes/Km<sup>2</sup>.

Os mais antigos vestígios do passado de Ródão são de natureza geológica e estão datados de cerca de 600 milhões de anos. Desse período são visíveis, nas rochas xistosas e quartzíticas, fósseis de trilobites e bivalves, testemunhos de um antigo mar que chegava até Ródão.

No Neolítico (há cerca de 6000 anos), as primeiras comunidades agro-pastoris estabelecem-se nas charnecas envolventes do Tejo, onde podem praticar a agricultura e onde constroem dezenas de povoados e monumentos funerários, as Antas. Junto ao rio gravam marcas de uma religiosidade muito própria e que constitui o complexo de arte rupestre do Tejo, com cerca de 25 000 gravuras.

É um município em movimento. Um movimento que, reza a lenda, se regista há centenas de anos. Conta-se pela região que as Portas de Ródão, um dos ícones turísticos do município, foram construídas por um Rei Visigodo com o intuito de criar um túnel por baixo do rio Tejo. Quem sabe se o túnel o guiaria até ao Castelo de Ródão, mas a verdade é que o Castelo é hoje objeto de centenas de visitas guiadas, todos os dias, num percurso histórico que pode passar ainda pela Ponte Romana de Nisa.

O concelho de Vila Velha de Ródão fazia parte da Herdade da Açafa, doada aos templários pelo Rei Sancho I em 1189, e o seu povoamento é anterior à formação da nacionalidade. Não se lhe conhece foral.

A sua área constituía um ponto estratégico na delimitação das fronteiras cristãs, face aos muçulmanos, e na garantia da liberdade de navegação do Tejo, daí advindo a necessidade de edificação do castelo das Portas de Ródão.

A importância de Ródão advém do Porto do Tejo que dava passagem a uma estrada comercial e pastoril, fundamental para o desenvolvimento das regiões da Beira Baixa e Alentejo. O tráfego fluvial foi muito ativo até à construção do caminho-de-ferro, em 1885-93, que o substituiu.

A partir de 1971, a implantação da unidade fabril Celtejo significará a materialização da opção industrial por parte deste concelho, com as consequentes transformações ambientais, sociais e económicas. É, indubitavelmente, o principal agente económico e empregador do concelho. Os investimentos avultados realizados em

parceria com a EDP, destinados ao aproveitamento da biomassa sobrança para a produção energética, deverão garantir a sustentabilidade da sua atividade a médio ou longo prazo.

Vila Velha de Ródão apresenta uma política de energia sustentável que deveria ser exemplo para todo o país, uma vez que nos seus 330Km<sup>2</sup> de área, estão representadas todas formas de produção de energia, desde a biomassa, à energia eólica, passando pelas energias solar e hídricas. A aposta deste município nos recursos hídricos destaca-se ainda pelas três barragens de que dispõe.

No setor terciário, têm vindo a ganhar cada vez maior peso as atividades relacionadas com os serviços sociais. O setor turístico está ainda pouco desenvolvido, apesar do surgimento de alguns investimentos ligados à náutica

fluvial ou da valorização de uma aldeia com particular interesse cultural, Foz do Cobre.

No que respeita à economia, Vila Velha de Ródão tem na indústria do papel o seu grande alicerce, mas desde a expansão da zona industrial, em 2011, que surgiram novas oportunidades para novos investidores.

O concelho de menor dimensão territorial da Beira Baixa é delimitado a sul pelo rio Tejo e a norte por um dos seus afluentes, o rio Ocreza. Vila Velha de Ródão desenvolveu-se enquanto ponto estratégico na rota de navegação fluvial do Tejo, servindo de entreposto entre a Beira Interior e o litoral.

Tem as seguintes freguesias: Fratel, Perais, Sarnadas de Ródão e Vila Velha de Ródão.





**Beira  
Baixa**

PRODUTOS DE EXCELÊNCIA

**TERRAS DE  
EXCELÊNCIA**



# UM PROJETO, UMA REALIDADE!

Localizada no centro da Península Ibérica, a nova região da Beira Baixa deriva da alteração sub-regional ocorrida, que junta a Beira Interior Sul (municípios de Castelo Branco, Idanha-a-Nova, Penamacor e Vila Velha de Ródão) com os municípios de Oleiros e Proença-a-Nova. Esta sub-região tem apostado em iniciativas que potenciem o empreendedorismo como forma de progresso com novas e melhores condições de atuação. Este tem sido um dos principais objetivos da CIMBIS – Comunidade Intermunicipal da Beira Interior Sul, agora CIMBB – Comunidade Intermunicipal da Beira Baixa: ser empreendedor, ao implementar um conjunto de estratégias e ações capazes de estimular a criação de sinergias e articulando os interesses dos seis municípios que constituem a Comunidade da Beira Baixa.

Para a dinamização económica da região, os fundos comunitários têm sido essenciais, dado o apoio que concederam a múltiplos investimentos públicos e privados, tornando esta parcela do território nacional um espaço acolhedor para viver, estudar, residir, investir e visitar.

Também as particularidades da região – a sua riqueza patrimonial, os seus recursos naturais, as características dos solos, a grandiosidade da paisagem – colaboram para que esta região possua potencialidades únicas, capazes de impulsionar o desenvolvimento local. A estes atributos endógenos acrescentam-se as zonas industriais existentes, onde se encontram muitos investidores locais, nacionais e internacionais que elegeram esta área do país para aqui estabelecerem as suas empresas e negócios, dada a excelência dos acessos rodoviários, a matéria-prima, a mão-de-obra qualificada e a proximidade com Espanha e com a Europa.

O PROVERE Beira Baixa – Terras de Excelência responde ao desígnio deste instrumento de política: fomentar e incrementar a competitividade dos territórios de baixa densidade, mediante o acréscimo de valor económico dos recursos endógenos, determinantes para a base económica do território-alvo.

A abordagem operativa centrou-se na revitalização da base económica e social de um território que tem no setor agroalimentar e no seu património histórico, cultural e natural uma das suas principais bases de sustentação.

## O TERRITÓRIO

O Tejo marca o limite sul dum território riscado pelos seus primeiros afluentes nascidos em Portugal: Ocreza, Pãosul, Aravil e pelo Erges que, embora nasça na Sierra de Gata, faz de linha de fronteira a este.

Os xistos na Serra da Malcata e os quartzitos na Serra de Penha Garcia e na Serra das Talhadas originam as elevações que identificam o território, onde aos estevais que

denunciam os solos mais pobres se sucedem as culturas hortícolas que agradecem as infraestruturas de regadio da Campina de Idanha e os montados de sobre e azinho em cujos fins de tarde pastagens douradas alimentam rebanhos que originarão produtos de excelência.

## O RECURSO

Na Beira Baixa há uma ancestral herança de saber utilizar a terra, as plantas e os animais que pachorrentamente acompanham o ritmo das estações do ano, e um saber transformar os produtos que lhes guarda o sabor genuíno originado nos campos e o faz despertar na nossa mesa. Chamam-lhes Produtos Tradicionais de Qualidade.

Muitos já estão certificados: Vinhos Beira Interior, Azeites da Beira Interior, Queijo Amarelo da Beira Baixa, Queijo de Castelo Branco, Queijo Picante da Beira Baixa, Requeijão da Beira Baixa, Travia da Beira Baixa, Cabrito da Beira e Borrego da Beira. A inovação do setor agroalimentar cria-lhes novos horizontes de mercado.

## A ESTRATÉGIA

Há a afirmação da identidade do território da Beira Baixa pela qualificação, inovação e internacionalização das suas produções agroalimentares.

Beira Baixa – Terras de Excelência assenta em três eixos principais:

- Fortalecer a identidade – Num primeiro tempo, através da preservação dos recursos intemporais: do património construído ao património natural, do património agroindustrial ao património gastronómico. Num segundo tempo, com uma atualização das vocações e das funções dos espaços rurais da Beira Baixa, procurando alcançar um novo desígnio de desenvolvimento sustentável para um território de baixa densidade que concilie a economia produtiva tradicional com a nova economia residencial, principais manifestações da emergente competitividade dos espaços rurais europeus;
- Valorizar a diversidade – A marcada diversidade natural da Beira Baixa é tão mais relevante quanto



constitui um elemento distintivo dos territórios de qualidade agroalimentar, enquanto expressão da biodiversidade, da preservação dos recursos naturais e da vitalidade das produções tradicionais. Deverá ser, por isso, a partir deste riquíssimo mosaico que se deve fundar a renovada competitividade da ruralidade de excelência da Beira Baixa, enquanto espaço de visitação, enquanto área de produção e enquanto território de promoção;

- Reforçar a inovação e a competitividade – Importa considerar vários aspetos críticos da atual competitividade agroindustrial e em que a Beira Baixa se tem revelado menos capaz: a inovação dos processos produtivos; o controlo de qualidade; a certificação; a criação de marcas e a adoção de técnicas de *labeling* e *marketing*; a capacitação dos recursos humanos; a I&DT; a inserção em redes de distribuição e comercialização. Por outro lado, urge conseguir que o desenvolvimento agrícola e agroindustrial se articule com o desenvolvimento rural, tecendo uma estratégia que permita uma

valorização integrada do território e generalizar os ganhos económicos sobre o leque alargado de atividades, em que radica, cada vez mais, a multidimensionalidade que caracteriza os espaços rurais europeus.

Pela sua particular relevância para a implementação da estratégia global do programa de ação e pelas potencialidades que lhe estão associadas, em termos de sinergias com outros projetos de alavancagem de outros investimentos, foram definidos três projetos âncora:

- Programa de Certificação Beira Baixa Gourmet, para criar uma marca regional agregadora que promova a região e o recurso endógeno identificado com o “agroalimentar”. Visa introduzir no mercado nacional e internacional uma marca *umbrela*, estreitamente ligada à promoção da imagem da Beira Baixa, sob a qual serão comercializados os produtos tradicionais oriundos da região, mediante a adesão dos seus produtores ao programa. Os produtos abrangidos passarão a poder ser comercializados individualmente com este rótulo. O projeto-âncora



contempla ações de realização de estudos que suportem a criação da marca e a estruturação da rede de produtores aderentes, a conceção, design e produção dos elementos de *labeling*, *branding*, *marketing* e publicidade, assim como todo o processo de promoção nacional e internacional da marca.

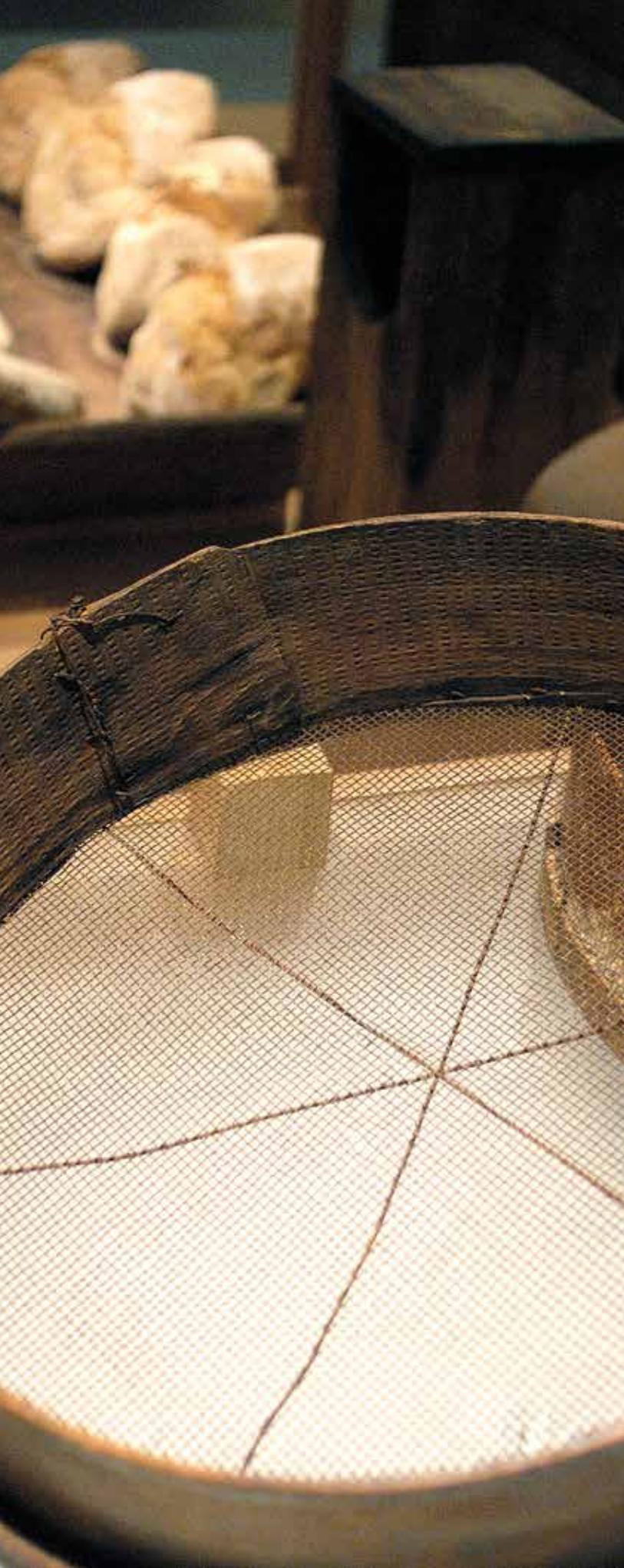
- Comunicação e *Marketing* Beira Baixa – Terras de Excelência, para promover a marca, a região e o património, tendo como âncora a marca definida, bem como os produtos agroalimentares da Beira Baixa. Assim, através de ações de divulgação turística, de promoção da gastronomia regional ou de divulgação – genérica ou técnica/científica – dos produtos tradicionais da região, incluindo ações específicas de internacionalização, será recorrentemente divulgada a marca Beira Baixa Gourmet, seguindo de algum modo uma abordagem de *marketing* indireta (*product placement*);
- Programa de Eventos de Internacionalização e Valorização dos Produtos da Terra, um conjunto de eventos promovidos pelos municípios de elevado impacto regional, nacional e internacional que procuram projetar a marca e os recursos agroalimentares da região. Dando cumprimento à estratégia preconizada de afirmação da Beira Baixa como Terras de Excelência, origem de recursos, produtos e saberes caracterizados pela tradição, pelo rigor e pela qualidade, impõe-se a criação de um instrumento promocional de grande visibilidade, que simultaneamente possibilite a divulgação da excelência dos produtos tradicionais da região, assim como a exposição dos produtos regionais à concorrência do que melhor se faz a nível internacional

neste domínio. Pretende-se um instrumento de grande amplitude, com incidência a várias escalas, centrado na concretização de um conjunto de eventos, para reforçar uma maior presença dos produtos da região nos mercados regional, nacional e internacional, através de atividades de promoção, divulgação, exposição, mostra e venda.

Desde o reconhecimento formal até ao presente, a CIMBB, em colaboração com alguns parceiros locais, além dos municípios, criou e desenvolveu o Plano de Comunicação de Marketing e a marca Beira Baixa, que já fez parte da imagem de todos os eventos na região e dos produtos regionais comercializados; participou em eventos nacionais e internacionais; tem em desenvolvimento alguns produtos de imagem como a valorização do azeite da Beira Baixa através de um documentário e de uma publicação sobre os aromas da Beira Baixa e a sua importância na dieta mediterrânea. Estas iniciativas permitiram consolidar a marca, realizando participações conjuntas de todo o território em ações de promoção, cada vez mais frequentes.

Ações de promoção em mercados externos, decorrentes de um estudo de caracterização do tecido produtivo da região e da identificação de alguns mercados e eventos internacionais onde será pertinente a participação da Beira Baixa, bem como a produção de outros materiais de promoção da região, estão contempladas tendo como objetivo final a consolidação da marca Beira Baixa – Terras de Excelência.

Os objetivos destas ações de promoção são dar a conhecer a Beira Baixa, a estratégia desenvolvida e a sua finalidade, bem como o que se fará no futuro próximo.



# Beira Baixa

PRODUTOS DE EXCELÊNCIA

## PRODUTOS DE EXCELÊNCIA

*"...a produção e comercialização de produtos típicos pode ser uma estratégia para a manutenção da agricultura em zonas rurais, de forma a contribuir para a fixação da população e a conservação da natureza."*

*Caldentey e Gómez*



Beira  
Baixa

PRODUTOS DE EXCELÊNCIA

Produtos

DOP

[Denominação de Origem Protegida]



# VINHOS DOP “BEIRA INTERIOR”

Vinho (do grego antigo *οἶνος*, transliterado para o alfabeto latino em *oínos*, derivando para *vīnum*, que tanto pode significar “vinho” como “videira”) é, genericamente, uma bebida alcoólica produzida por fermentação do sumo de uva. Na União Europeia, o vinho é legalmente definido como o produto obtido exclusivamente por fermentação parcial ou total de uvas frescas, inteiras ou esmagadas ou de mostos.

A região da Beira Baixa, dadas as suas características edafo-climáticas, é por excelência uma zona de produção de vinho.

Estes dois fatores, microclima e solos diferenciados, determinam uma multiplicidade de aromas e sabores únicos dos vinhos aqui produzidos, só possíveis nesta região.

Resultado de vinhas saudáveis e cuidadas e também duma esmerada seleção de cachos na vinha e indispensável vinificação em lagares e cubas de inox com temperatura controlada, quer na fase da maceração quer aquando da fermentação, e da existência, em todas as fases do processo, de uma garantida higiene, foi possível obter vinhos de qualidade reconhecida – DOP e DOC.

A constituição química das uvas permite que estas fermentem sem que lhes sejam adicionados açúcares, ácidos, enzimas ou outros nutrientes. O termo vinho (ou seus equivalentes em outras línguas) é definido por lei em muitos países. A fermentação das uvas é feita por vários tipos de leveduras que consomem os açúcares presentes nas uvas transformando-os em álcool. Dependendo do tipo de vinho, podem ser utilizadas grandes variedades de uvas e de leveduras.



## HISTÓRIA DO VINHO

O vinho tem desempenhado um papel importante em várias religiões desde tempos remotos. O deus grego Dionísio e o deus romano Baco da Antiguidade clássica representavam o vinho, e ainda hoje o vinho tem um papel central em cerimónias religiosas cristãs e judaicas como a Eucaristia e o Kidush.

As evidências arqueológicas sugerem que a mais antiga produção de vinho teve lugar em vários locais da Geórgia, Irão, Turquia e China entre 8000 e 5000 a.C.. As evidências arqueológicas tornam-se mais claras e apontam para a domesticação da videira, em sítios do Oriente Próximo, Suméria e Egito, no início da Idade do Bronze, desde aproximadamente 3000 a.C..

As mais antigas evidências de produção de vinho na Europa são originárias de sítios arqueológicos na Grécia, datados de 6500 a.C.. De facto, várias fontes gregas, bem como Plínio o Velho, descrevem como os antigos gregos utilizavam gesso parcialmente desidratado antes da fermentação e um tipo de cal após o processo com o propósito de diminuir a acidez. O escritor grego Teofrasto é a mais antiga fonte conhecida a descrever esta prática de vinificação entre os gregos da Antiguidade.

Os antigos gregos introduziram o cultivo de videiras, como a *Vitis vinifera*, nas suas numerosas colónias na Itália, Sicília, França meridional, e Península Ibérica. Muitas das principais regiões vinhateiras da Europa Ocidental atual foram estabelecidas pelos romanos. A tecnologia de fabrico do vinho melhorou

consideravelmente durante o tempo do Império Romano. Eram, já então, conhecidas muitas variedades de uvas e de técnicas de cultivo e foram criados os barris para a armazenagem e transporte do vinho.

Desde o tempo dos romanos, pensava-se que o vinho (eventualmente misturado com ervas e minerais) tivesse também propriedades medicinais. Nesses tempos, não era invulgar dissolverem-se pérolas no vinho para se conseguir mais saúde. Cleópatra criou a sua própria lenda ao prometer a Marco António que ela "beberia o valor de uma província" numa taça de vinho, após o que bebeu uma valiosa pérola com uma taça de vinho.

Durante a Idade Média, a Igreja Cristã era uma firme apoiante do vinho, néctar necessário para a celebração da missa católica. Em locais como a Alemanha, a cerveja foi banida por ser considerada pagã e bárbara, enquanto que o consumo de vinho era visto como civilizado e como sinal de conversão. O vinho era proibido pelo Islão, mas, após os primeiros avanços de Geber e outros químicos muçulmanos sobre a destilação do vinho, este passou a ter outros usos, incluindo cosméticos e medicinais. De facto, o cientista e filósofo persa do século X Al-Biruni descreveu várias receitas em que o vinho era misturado com ervas, minerais e até mesmo pedras preciosas, com fins medicinais. O vinho era tão venerado e o seu efeito tão temido que foram elaboradas teorias sobre qual seria a melhor gema para preparar a bebida de forma a contrariar os efeitos secundários, considerados indesejáveis, do vinho.

## TIPOS DE VINHO DOP DA SUB-REGIÃO DA COVA DA BEIRA

Os vinhos DOP da Beira Baixa incluem-se na produção da sub-região da Cova da Beira. No entanto, ressaltamos que nem todos os concelhos da Beira Baixa estão protegidos pela classificação DOP.

Tipos de Vinho	Rendimento Máximo	Título Alcoométrico Volúmico Mínimo (% Vol.)	Estágio Obrigatório (meses)
VQPRD			
Tinto*	55	12	—
Tinto "Palhete"	55	11,5	—
Tinto "Seleção"	55	13	12
Branco	55	12	—
Branco "Seleção"	55	11	6
Rosado	55	—	—
VEQPRD (espumante)		11	9

\* O VQPRD Tinto "Clarete" deve apresentar um título alcoométrico volúmico adquirido máximo de 11,5% vol.

## CASTAS

O vinho DOP da sub região da Cova da Beira, coincidente com alguns dos concelhos da Beira Baixa, é elaborado a partir das seguintes castas:

### Tintas

Aragonez (*Tinta Roriz*),\*\* Bastardo,\*\* Rufete,\*\* Touriga Nacional\*\* e Trincadeira (*Tinta Amarela*),\*\* no conjunto ou separadamente com um mínimo de 80% do encepamento, Alfocheiro, Alicante Bouchet, Baga, Cabernet Sauvignon, Caladoc, Camarate, Castelo (*Periquita*), Grand Noir, Jaen, Marufo, Merlot, Mourisco, Petit Bouschet, Petit Verdot, Pinot Noir, Rabo de Ovelha Tinto, Syrah, Tinta Barroca, Tinta Carvalha, Tinto Cão e Touriga Franca.

### Branças

Arinto,\*\* Bical,\*\* Malvasia Fina,\*\* Sírria (*Roupeiro*)\* e Tamarez,\*\* no conjunto ou separadamente com um mínimo de 80% do encepamento, Alicante Branco, Arinto do Interior, Cercial, Chardonnay, Encruzado,

Fernão Pires, Folgasão, Folha de Figueira, Fonte Cal, Gouveio, Malvasia Rei, Riesling, Sauvignon e Semillon.

A vantagem no consumo moderado desta bebida está associada à existência de polifenóis, sobretudo o resveratrol, que o vinho tinto possui e que é antioxidante. Assim, entre os benefícios do vinho para a saúde humana, inclui-se a diminuição do risco de doenças cardíacas; a ajuda na prevenção de trombozes, derrames e acidentes vasculares cerebrais; a ajuda na diminuição do risco de enfartes; a ajuda no controlo da pressão alta e a diminuição do colesterol. O vinho tinto possui cerca de 20 a 50 vezes mais resveratrol do que o vinho branco, especialmente porque durante a produção, na fermentação, são incluídas as cascas das uvas que são ricas em resveratrol. Para se obterem todos os benefícios do vinho tinto para a saúde, basta beber um copo de 250 ml de vinho tinto por dia.

\*\* Castas a utilizar na elaboração dos VQPRD Branco e Tinto "Seleção"

## UTILIZAÇÃO DO VINHO

O vinho é uma bebida popular e muito importante no acompanhamento de vários pratos da culinária mundial, desde a regional, mais simples e tradicional, até às mais sofisticadas e complexas. O vinho é importante na cozinha não apenas por ser uma bebida, mas como um agente que realça os sabores da boa comida.

É muito importante que haja uma boa harmonia entre o vinho e a comida. Regra geral, as carnes e massas devem ser acompanhadas por vinhos tintos, enquanto que os peixes e mariscos ficam melhores com os vinhos brancos. Porém, isso nem sempre é verdade. O que se deve levar em consideração ao escolher o vinho é a qualidade e o sabor dos ingredientes do prato que se vai degustar. Um alimento feito à base de temperos fortes, seja carne ou peixe, deve ser acompanhado com um vinho igualmente encorpado, enquanto um prato mais leve merece um vinho leve. Essa boa combinação entre o prato e o vinho chama-se "harmonização".

## SABER FAZER

Os vinhos são de elaboração cuidada, através de uma criteriosa escolha de cachos e sempre com temperatura controlada, até ao esmagamento, para que as uvas não sofram qualquer choque térmico.

### A vindima (colheita)

A qualidade da uva tem enorme influência sobre o sabor e qualidade do vinho, por isso, a vindima deve ser realizada no tempo certo. Uma vindima antes do tempo resulta num vinho aguado, com baixa concentração de açúcar e, conseqüentemente, de álcool. Se a vindima for tardia, a uva produzirá um vinho rico em álcool, mas com pouca acidez. Os fatores fundamentais que influem na vindima são:

- O clima - exposição solar, temperatura, humidade, etc.
- A conjuntura dos fatores climáticos, de solo e humano.



### O esmagamento

Era feito com os pés, tradição mantida até hoje em algumas (poucas) regiões. Hoje em dia, em geral, o processo é totalmente mecanizado, quase sem contato humano. O esmagamento da uva produz uma mistura de sumo, cascas e bagas que será chamado de mosto. No caso de vinhos tintos, essa mistura é enviada aos tanques, ao passo que na elaboração de vinhos brancos, sólidos e líquidos são separados, usando-se apenas a fração líquida para a produção. É normal que 1 kg de uva produza cerca de 650 a 700 ml de líquido.

### A fermentação

É a parte mais complexa e importante do processo de fabricação do vinho. Nesta etapa, é necessário um controlo rígido da temperatura, bem como a presença correta de microrganismos responsáveis pela fermentação. Entre eles, o mais comum é uma levedura, a *Saccharomyces cerevisiae*, e o controlo da temperatura é fundamental para o crescimento e cultura dos fungos, não devendo exceder os 25 a 30 °C. O contato com o ar deve ser evitado, pois ocorreria a oxidação do vinho e uma provável paragem do processo de fermentação, uma vez que, quando as leveduras possuem oxigénio disponível, podem respirar em vez de fermentar.

### Filtragem

Nesta etapa, ocorre a filtração do vinho. Ele é clarificado com a retirada dos produtos e sedimentos que deixam o vinho turvo.

Muitos dos vinhos da região não são filtrados, estando eles sujeitos a criar depósito, visto que esta analogia de não filtrar é um método tradicional antigo, onde a extração pura mostra a capacidade e a qualidade do produto em questão.

### Envelhecimento

É uma das fases mais cultuadas do processo. Ocorre na grande maioria dos vinhos tintos, e na minoria dos demais. Esta fase é realizada em barris de carvalho e/ou na garrafa. Em ambos, o oxigénio, que passa pelos poros da madeira - ou da rolha -, fará com que o vinho entre numa fase de desenvolvimento que transformará os seus aromas, sabores e a sua cor, com essas características ganhando em complexidade e qualidade. Pode variar em tempo, de acordo com as características do produto, devendo esse tempo ser avaliado pelo enólogo. Para que ocorra da forma correta, o uso de bons barris, bem como o armazenamento da garrafa em locais adequados — com pouca luz e temperaturas amenas —, é vital.

## ÁREA GEOGRÁFICA DE PRODUÇÃO

A sub-Região Cova da Beira engloba os concelhos de Belmonte, Castelo Branco, Covilhã, Fundão, Manteigas, Penamacor, Guarda (freguesias de Benespera, Famação, Gonçalo, Valhelhas e Vela), Idanha-a-Nova (freguesias de Aldeia de Santa Margarida, Idanha-a-Velha, Medelim, Monsanto, Oledo e São Miguel de Acha), Sabugal (freguesias de Bendada, Casteleiro e Santo Estêvão) e Vila Velha de Ródão (freguesia de Vila Velha de Ródão).



# AZEITES DA BEIRA INTERIOR

## BEIRA BAIXA DOP

Entende-se por "Azeites da Beira Interior", os azeites que apresentam as características adiante discriminadas, decorrentes das sub-regiões da Beira Alta e da Beira Baixa:

Índice de Peróxidos máximo	19
Ácido Gordo C20:0 máximo	0,6
Ácido Gordo C22:0 máximo	0,2
Cor:	amarela clara levemente esverdeada e amarela clara
Aroma	sui generis
Sabor	a fruto

O Azeite da Beira Baixa tem coloração amarela clara levemente esverdeada a amarela clara, com aroma sui generis e sabor a fruto. É obtido, sobretudo, a partir da azeitona da variedade Galega, mas também da Bical e Cordovil, produzindo-se nos concelhos de Sabugal, Covilhã, Belmonte, Fundão, Penamacor, Idanha-a-Nova, Castelo Branco, Vila Velha de Ródão, Proença-a-Nova, Oleiros, Sertã, Vila de Rei e Mação.

Este azeite apresenta características que permitem a sua classificação como azeite virgem extra e azeite virgem nos termos da regulamentação comunitária e obedecem às condições higio-sanitárias e ambientais de laboração dos lagares e às exigências de acondicionamento, embalagem e rotulagem do azeite.



## HISTÓRIA

A origem da oliveira, árvore de aspeto modesto, perde-se na noite dos tempos. No entanto, parece que, na sua forma selvagem, terá surgido na Antiga Grécia e na Ásia Menor, após a segunda era glacial.

Cultura milenar dos povos da bacia mediterrânea, a oliveira constitui atividade importante para a economia rural e para o equilíbrio ecológico dessas regiões.

Do seu fruto, a azeitona, obtém-se um néctar que a civilização grega louvou, dizendo que aquecia a alma dos deuses: o azeite.

Símbolo de sabedoria para os gregos, ouro líquido para os fenícios, emblema de paz para os judeus, unção sagrada para os cristãos, o azeite, cujo vocábulo provém do árabe "az-azait", que significa sumo de azeitona, concentra o sabor e o saber, a cultura e o gosto, a alma e o corpo de civilizações.

O azeite conquista hoje o Norte da Europa, Estados Unidos da América, Austrália, Japão e Canadá, granjeando apreciadores que descobriram as suas características

químicas, biológicas e organolépticas e as suas propriedades preventivas e terapêuticas.

O cheiro e o sabor do azeite têm uma importância fundamental nas características sápias da cozinha mediterrânea.

Em toda a região da Beira Baixa veem-se olivais formando coroaes esverdeadas prateadas, tal como aquelas que, segundo a mitologia, ornavam as cabeças dos deuses vitoriosos.

E, até, em socalcos, laboriosamente construídos nas encostas de alguns dos nossos rios, pode ver-se uma paisagem deslumbrante que nos mostra a tenacidade do Homem.

Segundo Vitorino Magalhães Godinho citado em "História de Portugal" e a propósito do Portugal Económico, «... no século XVIII o azeite predominava na Beira Interior...». O mesmo livro refere que «A Guerra da Independência destruiu grande número de olivais... com o regresso da paz (1668) voltaram a plantar-se



oliveiras... na Beira Baixa. O azeite vendia-se com bons lucros para o Norte Europeu e no século XVII alcançava de um sexto a um sétimo de todas as exportações que saíam das barras de Lisboa e do Porto... mais importantes foram as mudanças na paisagem rural e na riqueza dos povoados causadas pelo surto de novos olivedos no Ribatejo, na Beira e em parte do Alentejo».

Na Beira Baixa, o azeite faz parte da sua matriz cultural, sendo uma das fontes de rendimento das nossas gentes.

Compreende-se, deste modo, o esmero e o labor dedicados a esta atividade, pois o lagar de azeite ocupou sempre um lugar central na representação simbólica e na economia comunitária.

A singularidade e a excepcional qualidade dos Azeites da Beira Interior distinguem-os entre os melhores azeites do mundo.



## UTILIZAÇÃO DO AZEITE

Ingrediente base da cozinha tradicional portuguesa, valoriza o sabor dos produtos, ligando-os entre si, respeitando-os e tornando-os mais ricos. Pode ser utilizado em cru ou cozinhado. Em tantos e tantos manjares, o azeite é a chave do sucesso.

Na Beira Baixa, é igualmente usado abundantemente na culinária tradicional: receitas de carnes (maranhos, caça, aves, etc.), peixe do rio, papas, bolos (cavacas, bicas, bolos de Páscoa, filhós) são apenas alguns exemplos de pratos onde o azeite é rei. É uma alternativa mais saudável aos óleos alimentares para fritura. Pode igualmente utilizar-se como tempero final dos pratos.

O azeite é um produto composto apenas por lípidos e por uma pequena quantidade de algumas vitaminas. É ainda extremamente resistente a altas temperaturas. O azeite não só ajuda a diminuir o mau colesterol (LDL) como aumenta o bom colesterol (HDL). Isso ocorre graças à presença de antioxidantes, gorduras monoinsaturadas do azeite. Os seus benefícios alargam-se ainda à proteção do cérebro e dos ossos, ao combate da diabetes e até ao controlo de peso.

É uma gordura essencialmente monoinsaturada, rica em vitamina E e outros antioxidantes naturais, veículo de outras vitaminas lipossolúveis (A, D, K), com uma composição em ácidos gordos que se aproxima da do leite materno, permitindo que esses mesmos ácidos sejam adequadamente fornecidos ao nosso organismo.

Nos povos do sul da Europa, considera-se que o azeite é responsável pela baixa incidência de acidentes cardiovasculares.

## ÁREA GEOGRÁFICA DE PRODUÇÃO

A Área Geográfica de Produção (localização dos olivais, extração do azeite e seu acondicionamento), para o Azeite da Beira Baixa, está circunscrita aos concelhos de Belmonte, Castelo Branco, Covilhã, Fundão, Idanha-a-Nova, Mação, Oleiros, Penamacor, Proença-a-Nova, Sabugal, Sertã, Vila de Rei e Vila Velha de Ródão.

A área de implantação na Região Agrária do Centro:

- Azeite da Beira Baixa - DOP é de 785 015 hectares;
- Total "Azeites da Beira Interior - DOP" é de 1 195 784 hectares.

## SABER FAZER

A colheita é programada de forma a que os produtores servidos por um mesmo lagar não necessitem de recorrer a um armazenamento prolongado da azeitona. O planeamento da colheita tem em atenção o grau de maturação e o estado sanitário dos frutos. Os frutos caídos, quando recolhidos, não são misturados com os restantes. A azeitona é limpa no terreno e ensacada ou colocada em caixas de transporte para seguir para o lagar. Devem, de preferência, empregar-se embalagens rígidas, perfuradas e sobreponíveis, que impedem o



esmagamento e permitem uma boa circulação de ar, evitando-se assim fermentações indesejáveis. Após a chegada ao lagar a azeitona é dividida em lotes, de acordo com a qualidade e laborada, não ultrapassando o período de armazenamento de três a quatro dias para evitar fermentações, hidrólise da gordura, aparecimento de bolores, etc. A azeitona é limpa e lavada para remover corpos estranhos (ramos, folhas, pedras e terra). Em seguida, é moída tendo em atenção que o grau de moenda depende da cultivar e do estado em que se apresenta no lagar, que o arejamento e contato com resíduos metálicos devem ser evitados, pois podem originar oxidações, e que deve observar-se um rigoroso controlo da temperatura e da formação de emulsões. Após a moenda procede-se à batadura da massa, tendo em atenção que a temperatura deve situar-se entre 25 e 30°C. A separação (decantação/centrifugação) depende do sistema utilizado, clássico ou contínuo, devendo ter-se em especial atenção a temperatura da centrífuga. O azeite é armazenado em recipientes de aço inoxidável ou de resina vitrificada, a uma temperatura entre 14 e 18°C. Uma vez que os resíduos acumulados no fundo dos depósitos são a principal fonte de alterações sofridas pelo azeite durante o armazenamento, o azeite deve ser submetido periodicamente a operações de mudança de recipiente, retirando-se do fundo as impurezas (borras) que, entretanto, se depositaram. Segue-se a operação de filtração, pouco antes da embalagem e cuja finalidade é eliminar impurezas, nomeadamente coloides hidratados dispersos no azeite. A embalagem é feita em recipientes inertes do ponto de vista químico.

## APRESENTAÇÃO COMERCIAL

Os Azeites da Beira Interior só podem ser comercializados devidamente acondicionado em embalagens de origem e rotuladas de acordo com a legislação em vigor.

A rotulagem deve cumprir os requisitos da legislação em vigor específica dos azeites, onde deve constar as menções "Azeite da Beira Alta - DOP", "Azeite da Beira Baixa- DOP", consoante o caso, para além da marca de certificação aposta pelo respetivo Organismo Privado de Controlo e Certificação (OPC), logótipo comunitário e logótipo dos Azeites da Beira Interior.



## QUEIJOS DA BEIRA BAIXA DOP

Na Beira Baixa, sobretudo no que diz respeito à criação de ovinos e caprinos, a tradição pastoril perde-se no tempo. As características das suas pastagens propiciam condições para a produção de um leite rico e saboroso, produzindo-se queijos de excelente qualidade sob a proteção de uma das mais prestigiadas Denominações de Origem.

A tradição e o saber fazer das suas gentes tem sabido preservar a inconfundível personalidade dos seus queijos que é o método mais antigo de conservar os nutrientes do leite. Os queijos mais rijos apresentam um teor mais elevado de nutrientes do que os queijos moles, bem como um teor mais elevado de sal e gordura.

Joaquim Rasteiro, em 1905, cita o Queijo de Castelo Branco como um dos queijos mais antigos e conhecidos. Em 1870, os efetivos ovinos da Beira Baixa eram já apreciáveis, mas a produção queijeira tinha um interesse secundário. Em 1940, no âmbito de um programa de estudo dos queijos nacionais, inicia-se o estudo sistemático dos Queijos da Beira Baixa. É de notar que anteriormente haviam sido efetuados estudos por Cardoso Pereira. Esta designação engloba três queijos diferentes:

Queijo de Castelo Branco, Queijo Amarelo da Beira Baixa e Queijo Picante da Beira Baixa.



## UTILIZAÇÃO DO QUEIJO

Consumido tal e qual, como sobremesa ou entrada, e com pão às pequenas refeições.

## SABER FAZER

Os rebanhos vivem em pleno campo, à temperatura ambiente, tanto de verão como de inverno. A sua alimentação é constituída por pastagens naturais, algumas intencionalmente semeadas. A produção do queijo de ovelha iniciava-se por volta de 10 de março e prolongava-se até ao S. Pedro. No mercado de Lisboa, em 1940, classificavam-se os queijos de março/abril como tem-

porões e os de julho/agosto como serôdios. Ainda em 1940, o processo utilizado para escolher os queijos que se pretendiam curar como picantes era o de mergulhar os queijos meio-enxutos em alguidares de água (os que iam ao fundo eram os bons). Atualmente, a produção inicia-se mais cedo, em novembro, aparecendo no mercado em novembro/dezembro, podendo o alavão prolongar-se até ao S. Pedro (29 de junho). Há duas maneiras de fabricar o queijo: à ovelheira, a partir de leite estreme e coalho vegetal (Queijo de Castelo Branco), e à cabreira a partir de leites de ovelha e cabra e coalho animal (Queijo Picante e Queijo Amarelo).



## QUEIJO DE CASTELO BRANCO

Limitada a sua área de produção a algumas freguesias dos concelhos de Castelo Branco, Fundão e Idanha-a-Nova, o Queijo de Castelo Branco é, certamente, um dos mais antigos queijos portugueses.

O foral de D. João III, acerca da antiga Granja da Ordem de Cristo, situada em Monforte, determinava: "todas as pessoas que morarem no dito lugar e lavrarem a dita Granja paguem à Ordem dízimas de pão (...) queijos e lã".

Também Porfírio da Silva in "Memorial cronológico e descritivo da Cidade de Castelo Branco" refere "produzem boas lãs e queijos e os melhores requeijões que há no Reino".

Em Idanha-a-Nova, centro de uma região de grande atividade agrícola, possuindo vastas pastagens, tem o queijo também grande significado. Aos seus rebanhos juntavam-se, nos meses mais frios, os rebanhos da Serra da Estrela.

A origem do Queijo de Castelo Branco está associada à tradição de transumância dos rebanhos e o processo tradicional do seu fabrico manteve-se praticamente inalterado até aos nossos dias, apesar de significativa melhoria nos processos tecnológicos.

Produzido exclusivamente a partir de leite cru de ovelha, estreme, por ação de uma infusão de cardo (*Cynara cardunculus, L.*), é um queijo curado, com excecional paladar, de pasta semidura ou semimole ligeiramente amarelado com alguns pequenos olhos e obtido por esgotamento lento da coalhada, após coagulação do leite. Uma vez confeccionado, é salgado em toda a superfície e disposto em tábua, dando-se início à maturação. Esta atinge-se após 40 dias, durante os quais o queijo é lavado e virado regularmente, utilizando-se frequentemente cinta de algodão na lateral,



para conter a pasta amanteigada. A sua maturação efetua-se entre os 8°C e os 14°C, num ambiente entre 80% e 90% de humidade relativa. Possui aroma e sabor acentuado, podendo no queijo com cura prolongada apresentar um sabor ligeiramente picante. Resulta muito bem como sobremesa ou entrada. No entanto, a melhor forma de travar conhecimento com este esplêndido queijo é consumi-lo acompanhado de um bom pão regional e de um vinho com personalidade a condizer, de preferência da Beira Interior.

Já o Queijo de Castelo Branco Velho, é o queijo curado, de pasta dura a extradura, ligeiramente quebradiça e untuosa, fechada ou com alguns olhos irregulares, de cor entre o amarelado e o alaranjado, obtido por cura prolongada (mínimo 90 dias) do Queijo de Castelo Branco.

Para o Queijo de Castelo Branco Velho é admitida na conservação a aplicação de uma pasta de azeite e colorau, cobrindo toda a superfície.

O uso das Denominações de Origem "Queijo de Castelo Branco - DOP", e "Queijo de Castelo Branco Velho - DOP" fica reservado aos produtos que obedecem às características estipuladas no caderno de especificações, o qual inclui, designadamente, as condições de produção e conservação do leite, higiene da ordenha, fabrico do produto, o saneamento animal e a assistência veterinária, as substâncias de uso interdito, podendo ser utilizada apenas por produtores expressamente autorizados pelo Agrupamento, a Associação dos Produtores de Queijo do Distrito de Castelo Branco e se comprometam a respeitar todas as disposições do respetivo Caderno de Especificações.

## APRESENTAÇÃO COMERCIAL

Estes Queijos apresentam-se no mercado inteiros, ou fracionados, pré - embalados ou não, na origem, devidamente rotulados.

## ROTULAGEM

Para além do disposto na legislação geral aplicável sobre rotulagem de géneros alimentícios em vigor, devem constar ainda as menções "Queijo de Castelo Branco - Denominação de Origem Protegida - DOP", "Queijo de Castelo Branco Velho - Denominação de Origem Protegida - DOP", a marca de certificação aposta pelo respetivo Organismo Privado de Controlo e Certificação (OPC), o logótipo comunitário e o logótipo dos queijos da Beira Baixa. O nome ou denominação social e morada do produtor não podem ser substituídos pelo nome de qualquer outra entidade, ainda que se responsabilize pelo produto ou o comercialize.

Às denominações de venda "Queijo de Castelo Branco - DOP", "Queijo de Castelo Branco Velho - DOP", não pode ser acrescida de qualquer outra indicação ou menção, incluindo marcas de distribuidores ou outras.

## ÁREA GEOGRÁFICA DE PRODUÇÃO

A área geográfica de produção, transformação, conservação prolongada, corte e acondicionamento para os Queijos de Castelo Branco (DOP) está circunscrita aos concelhos de Castelo Branco, Fundão, Belmonte, Penamacor, Idanha-a-Nova e Vila Velha de Ródão e às freguesias de Aldeia de S. Francisco, Aldeia de Souto, Barco, Boidobra, Casegas, Conceição (Covilhã), Dominguiso, Ferro, Orjais, Ourondo, Peraboa, Peso, Santa Maria, São Jorge da Beira, São Martinho, São Pedro, Sobral de São Miguel, Teixoso, Tortosendo, Vale Formoso e Vales do Rio, do concelho da Covilhã;

A área de implantação na Região Agrária do Centro para o Queijo de Castelo Branco - DOP e Queijo de Castelo Branco Velho - DOP é de 489 781 hectares.

# QUEIJO AMARELO DA BEIRA BAIXA

A história deste queijo é assaz interessante. Inicialmente, produzido exclusivamente a partir de leite de cabra, daí ser conhecido por “queijo cabreiro”, era destinado ao consumo próprio ou ao mercado local. O seu aspeto, por vezes pouco atraente, granjeou-lhe o nome popular de “arreganhado”. Compensado pela excelência do paladar da sua massa amanteigada foi, assim, ganhando incondicionais apreciadores.

O desenvolvimento do seu circuito comercial ocorreu por volta de 1920. Mais tarde começou a incorporar leite de ovelha, passando a ser conhecido por “queijo mestiço”, situação que hoje se mantém.

Na década de 40, a sua expressão comercial torna-se mais significativa e é fixada a designação em função da matéria-prima “queijo à cabreira curado em amarelo”, que veio dar origem à atual designação Queijo Amarelo da Beira Baixa.

É um queijo curado, de pasta semidura ou semimole, ligeiramente amarelado, com alguns olhos irregulares, obtido pelo esgotamento da coalhada após coagulação do leite de ovelha cru, estreme, ou mistura de leite de ovelha e cabra, por ação do coalho animal e produzido na área geográfica delimitada de produção. Uma vez confeccionado, é salgado em toda a superfície e disposto em tábua, dando-se início à maturação. Esta é atingida após 40 dias, durante os quais o queijo é lavado e virado regularmente. As condições de maturação ou cura compreendem valores de temperatura entre os 10°C e os 18°C e humidade relativa entre 50% e 70%. Possui um aroma intenso e agradável, sabor limpo e ligeiramente acidulado.



O Queijo Amarelo da Beira Baixa Velho é o queijo de pasta dura a extradura, ligeiramente quebradiça, untuosa, de cor entre o amarelo torrado e o alaranjado, com alguns olhos irregulares obtido pela cura prolongada (mínimo 90 dias) do Queijo Amarelo da Beira Baixa, efetuada na mesma área geográfica delimitada e nas condições de humidade e temperatura definidas.

O uso das Denominações de Origem "Queijo Amarelo da Beira Baixa - DOP" e "Queijo Amarelo da Beira Baixa Velho - DOP" fica reservado aos produtos que obedeçam às características estipuladas no caderno de especificações, o qual inclui, designadamente, as condições de produção e conservação do leite, higiene da ordenha, fabrico do produto, o saneamento animal e a assistência veterinária, as substâncias de uso interdito, podendo ser utilizada apenas por produtores expressamente autorizados pelo Agrupamento, a Associação dos Produtores de Queijo do Distrito de Castelo Branco e se comprometam a respeitar todas as disposições do respetivo Caderno de Especificações e se submetam ao controlo a realizar pelo Organismo Privado de Controlo e Certificação - OPC - BEIRA TRADIÇÃO- Certificação de Produtos da Beira, Ld.<sup>a</sup>

## APRESENTAÇÃO COMERCIAL

Estes Queijos apresentam-se no mercado inteiros, ou fracionados, pré - embalados ou não, na origem, devidamente rotulados.

## ROTULAGEM

Para além do disposto na legislação geral aplicável sobre rotulagem de géneros alimentícios em vigor, devem constar ainda as menções, "Queijo Amarelo da Beira Baixa - Denominação de Origem Protegida - DOP" e "Queijo Amarelo da Beira Baixa Velho - Denominação de Origem Protegida - DOP", a marca de certificação aposta pelo respetivo Organismo Privado de Controlo e Certificação (OPC), o logótipo comunitário e o logótipo

dos queijos da Beira Baixa. O nome ou denominação social e morada do produtor não podem ser substituídos pelo nome de qualquer outra entidade, ainda que se responsabilize pelo produto ou o comercialize.

Às denominações de venda "Queijo Amarelo da Beira Baixa - DOP" e "Queijo Amarelo da Beira Baixa Velho - DOP", não pode ser acrescida de qualquer outra indicação ou menção, incluindo marcas de distribuidores ou outras.

## ÁREA GEOGRÁFICA DE PRODUÇÃO

A área geográfica de produção, transformação, conservação prolongada, corte e acondicionamento para os Queijos Amarelo da Beira Baixa (DOP) está circunscrita aos concelhos de Castelo Branco, Fundão, Belmonte, Penamacor, Idanha-a-Nova, Mação, Vila Velha de Ródão, Proença-a-Nova, Vila de Rei, Sertã e Oleiros e às freguesias de Aldeia de S. Francisco, Aldeia do Souto, Barco, Boidobra, Casegas, Conceição (Covilhã), Dominguiso, Ferro, Orjais, Ourondo, Peraboa, Peso, Santa Maria, São Jorge da Beira, São Martinho, São Pedro, Sobral de São Miguel, Teixoso, Tortosendo, Vale Formoso e Vales do Rio, do concelho da Covilhã.

A área de implantação na Região Agrária do Centro para o Queijo Amarelo da Beira Baixa - DOP e Queijo Amarelo da Beira Baixa Velho - DOP é de 680 258 ha.



## QUEIJO PICANTE DA BEIRA BAIXA

A produção do Queijo Picante da Beira Baixa, coincidindo com a região demarcada do Queijo Amarelo da Beira Baixa, estende-se praticamente à totalidade do distrito de Castelo Branco, excetuando-se, apenas, algumas freguesias do concelho da Covilhã.

É um produto, por excelência, destinado a apreciadores. O seu aroma muito ativo e o paladar acentuadamente picante vincam a sua personalidade, tornando-o um produto de exceção!

Trata-se de um queijo ímpar no nosso país e, mesmo, na Europa.

Deve a sua feliz descoberta aos negociantes de queijo fresco, designados regionalmente de "queijoeiros". Com o desenvolvimento da sua atividade, estes passaram a estabelecer contratos de recolha de queijos, geralmente quinzenais, junto das casas agrícolas. Ao terem de recorrer a várias aplicações de sal e de salmoura, para evitar ou reduzir a deformação do queijo, ainda fresco, descobriram um processo de cura que, aperfeiçoado com o tempo, imprimiu a estes queijos um aspeto, aroma e sabor absolutamente peculiares.



É um queijo curado, de pasta dura ou semidura, branco sujo acinzentado, com textura muito fechada e quebradiça, sem crosta, sem olhos ou com pequenos olhos irregulares, confeccionado de forma semelhante à do Queijo Amarelo da Beira Baixa, ou seja, por esgotamento da coalhada após coagulação do leite de ovelha cru, estreme, ou mistura de leite de ovelha e cabra, por ação do coalho animal e produzido na área geográfica delimitada de produção. Maturado, com temperaturas situadas entre 10°C e 18°C e entre 70 e 80% de humidade relativa, durante, pelo menos, 120 dias, deve as suas características peculiares à adição de sal na primeira fase de cura. Habitualmente, repousa em feixes de palha de centeio, em instalações de maturação de ambiente natural, o que determina a sua sazonalidade. Atendendo às suas características, deve ser consumido como aperitivo ou sobremesa acompanhado de pão caseiro e vinho da região, ou, ainda, fazer as delícias de conhecedores, servindo-o com um bom café feito à lareira!



## APRESENTAÇÃO COMERCIAL

Estes Queijo apresenta-se no mercado inteiro, ou fracionado, pré-embalado ou não, na origem, devidamente rotulado e embrulhado em folha de alumínio.

## ROTULAGEM

Para além do disposto na legislação geral aplicável sobre rotulagem de géneros alimentícios em vigor, deve constar ainda a menção "Queijo Picante da Beira Baixa - Denominação de Origem Protegida - DOP", a marca de certificação aposta pelo respetivo Organismo Privado de Controlo e Certificação (OPC), o logótipo comunitário e o logótipo dos queijos da Beira Baixa. O nome ou denominação social e morada do produtor não podem ser substituídos pelo nome de qualquer outra entidade, ainda que se responsabilize pelo produto ou o comercialize.

À denominação de venda "Queijo Picante da Beira Baixa - DOP" não pode ser acrescida de qualquer outra indicação ou menção, incluindo marcas de distribuidores ou outras.

## ÁREA GEOGRÁFICA DE PRODUÇÃO

A área geográfica de produção, transformação, conservação prolongada, corte e acondicionamento para o Queijo Picante da Beira Baixa (DOP) está circunscrita aos concelhos de Castelo Branco, Fundão, Belmonte, Penamacor, Idanha-a-Nova, Mação, Vila Velha de Ródão, Proença-a-Nova, Vila de Rei, Sertã e Oleiros e às freguesias de Aldeia de S. Francisco, Aldeia do Souto, Barco, Boidobra, Casegas, Conceição (Covilhã), Dominguiso, Ferro, Orjais, Ourondo, Peraboa, Peso, Santa Maria, São Jorge da Beira, São Martinho, São Pedro, Sobral de São Miguel, Teixoso, Tortosendo, Vale Formoso e Vales do Rio, do concelho da Covilhã.

A área de implantação na Região Agrária do Centro é de 680 258 hectares.

# REQUEIJÃO DA BEIRA BAIXA DOP

Trata-se de um produto fresco que não sofreu qualquer fermentação, obtido por precipitação ou coagulação, pelo calor, de lacto-albumina e lacto-globulina contidas no soro resultante do fabrico dos Queijos da Beira Baixa (Queijo de Castelo Branco DOP, Queijo Amarelo da Beira Baixa DOP, Queijo Picante da Beira Baixa DOP) que, face às condições edafo-climáticas da região, às características específicas da produção dos queijos referidos e ao saber-fazer tradicional, apresenta forma tronco-cónica e o rendilhado característico que lhe é transmitido pelos tradicionais cestos de verga fina (açafates) ou plástico onde é colocada a massa, que tem textura macia, bem ligada e granulosa, fatiável ou untável, lisa ao corte, de cor branca. Apresenta sabor láctico adocicado e bouquet agradável, fundindo-se a massa facilmente na boca.



## HISTÓRIA

“Em todas as queijarias da Beira Baixa se produz requeijão destinado à venda, no caso das localizadas junto das povoações importantes ou destinado ao consumo do pessoal da exploração, no caso das queijarias mais isoladas. O soro que fica do requeijão chamam-lhe rescaldão, que vai por seu turno fazer as delícias dos porcos do maioral e dos “perros” (cães do rebanho” (Rasteiro J., 1906). Viana, 1967, referindo-se às leiteiras que diariamente se deslocavam de Alcains para venderem o leite aos albicastrenses, afirma que transportavam, além do leite em cântaros, ferrados com requeijão e cestos com requeijões pequeninos. Esta dualidade de formas de transporte (ferrados e cestos) indica-nos que sempre se produziu requeijão e travia na região.

## PARTICULARIDADES

Apresenta-se pré-embalado na origem em material apropriado, inócuo e inerte em relação ao conteúdo, sendo permitido o acondicionamento em vácuo ou qualquer outra forma que comprovadamente garanta as necessárias condições de conservação do produto.

Condições de conservação e prazo de validade médio:

Temperatura inferior a 6°C - 1 semana.

Em vácuo - 10 dias.

## UTILIZAÇÃO DO REQUEIJÃO

Muito apreciado como sobremesa e merenda, simples ou combinado com açúcar e canela, com mel ou compotas. Tem larga aplicação na doçaria regional.

## ÁREA GEOGRÁFICA DE PRODUÇÃO

De produção da matéria-prima, transformação e acondicionamento, naturalmente coincidente com a área geográfica de produção dos Queijos da Beira Baixa DOP.



# TRAVIA DA BEIRA BAIXA DOP

Produto resultante da precipitação ou coagulação, pelo calor, da lactoalbumina e da lacto-globulina contidas no soro resultante da laboração dos Queijos da Beira Baixa (Queijo de Castelo Branco DOP, Queijo Amarelo da Beira Baixa DOP, Queijo Picante da Beira Baixa DOP) que, face às condições edafo-climáticas da região, às características específicas da produção dos queijos referidos e ao saber-fazer tradicional, se apresenta como um produto fresco, que não sofreu qualquer fermentação, de consistência macia mais ou menos pastosa, resultado da incorporação de algum rescaldão. Tem aspeto granuloso, de cor branca e sabor láctico adocicado. Não tem forma própria (dada a sua consistência, toma a forma do recipiente que a contém).

A travia faz-se após a laboração do queijo, escoando-se muito bem o soro para eliminar os restos da coalhada. Depois, aquece-se lentamente o soro até uma temperatura próxima de 90°C, começando a surgir os brancos flocos que revelam o início do processo de precipitação. O sorelho não é completamente escoado, apresentando-se o produto como uma mistura (líquida/sólida).



## HISTÓRIA

Tradicionalmente era vendida ao litro, sendo transportada em embalagens designadas “ferrados”. Atualmente, é vendida em embalagens de plástico. Antigamente, era praticamente destinada ao consumo próprio, mas hoje tem o seu lugar no mercado, pois trata-se de um alimento artesanal de alto valor nutritivo e terapêutico.

## PARTICULARIDADES

Apresenta-se pré-embalado na origem em material apropriado, inócuo e inerte em relação ao conteúdo, sendo permitido o acondicionamento em vácuo ou qualquer outra forma que comprovadamente garanta as necessárias condições de conservação do produto.

Condições de conservação e prazo de validade médio:

Temperatura inferior a 6°C – 1 semana.

Em vácuo – 10 dias.

## UTILIZAÇÃO DA TRAVIA

Muito apreciada como sobremesa e merenda, simples ou combinada com açúcar e canela, com mel ou compotas. Tem larga aplicação na doçaria regional.

## ÁREA GEOGRÁFICA DE PRODUÇÃO

De produção da matéria-prima, transformação e acondicionamento, naturalmente coincidente com a área geográfica de produção dos Queijos da Beira Baixa DOP.



Beira  
Baixa

PRODUTOS DE EXCELÊNCIA

Produtos  
IGP

[Indicação Geográfica Protegida]



## CABRITO DA BEIRA

Entende-se por "Cabrito da Beira", as carcaças refrigeradas obtidas a partir de animais da raça Charnequeira ou da raça Serrana.

As carcaças são obtidas a partir de cabras da raça Charnequeira (que se caracteriza por uma grande corpulência e pelos cornos em forma de saca-rolhas, ligeiramente inclinados para trás) e Serrana (de pequena estatura e com cornos em forma de sabre) e seus cruzamentos. Resultando estas carcaças do cruzamento de duas raças, não obedecem a um padrão único. No entanto, as raças de que resultam podem ser assim descritas:

**Raça Serrana** - A sua origem está na Serra da Estrela. Tem uma pelagem preta, castanha e ruça, podendo apresentar coloração amarela nos membros, focinho, face, arcadas orbitárias e orelhas, pelos lisos, sedosos e compridos. A cabeça é de tamanho médio, apresentando uma fronte ampla e ligeiramente abaulada, chanfro largo e retilíneo, focinho fino, terminando em boca pequena e com lábios delgados. Tronco de regular desenvolvimento, cauda curta e arrebitada e abdômen pouco volumoso. Membros finos e resistentes.

**Raça Charnequeira** - cabras de pelagem vermelha, pelo curto e liso. Cabeça de perfil retilíneo ou subcôncavo e fronte convexa. Cornos, quando presentes, grandes e ligeiramente inclinados para trás, divergentes e retorcidos nas pontas ou nitidamente espiralados. Tronco amplo, com



peito estreito e profundo, linha dorso-lombar quase direita mas ligeiramente descaída para a frente e abdómen bem desenvolvido. Cauda curta, horizontal e arrebitada na ponta. Finalmente, os membros são fortes, curtos e com aprumos regulares.

O uso da Indicação Geográfica «CABRITO DA BEIRA - IGP» fica reservado aos produtos que obedecem às características estipuladas no caderno de especificações, o qual inclui, designadamente, a identificação dos animais, o saneamento e a assistência veterinária, o sistema de produção, a alimentação, as substâncias de uso interdito e as condições a observar no abate e conservação das carcaças.

Comercialmente, o “cabrito” apresenta-se em carcaças incluindo cabeça, fressura e rilada.

Apresenta carne de cor rosa-pálida decorrente da sua alimentação quase exclusiva de leite materno, muito tenra, clara e de gosto suave aleitado.

O cabrito contém proteínas, ferro, vitaminas do complexo B e zinco. Quando criadas livremente, produzem uma gordura que ajuda a controlar o colesterol. No entanto, não deve ser consumida em exagero, três doses são o recomendado.

A rotulagem deve cumprir os requisitos da legislação em vigor, onde deve constar as menções «Cabrito da Beira - Indicação Geográfica Protegida (IGP)», para além da marca de certificação aposta pelo respetivo Organismo Privado de Controlo e Certificação (OPC).

## HISTÓRIA

A cabra, um dos primeiros animais a ser domesticado pelo Homem, tem-no acompanhado com intrépida energia e dócil convivência, ao longo de milhares de anos, nas zonas mais inóspitas e montanhosas, proporcionando-lhe uma existência um pouco menos difícil.

Desde tempos imemoriais que os motivos de festa foram selados recorrendo à preciosa carne de cabrito.

A celebração da Páscoa, na nossa região, é disso um eloquente exemplo, pois o cabrito está presente nas mesas e nas merendas.

A origem da raça Serrana, existente na parte norte do nosso país, é muito difícil de se determinar, mas pensa-se que terá surgido a partir da *Capra pyrenaica* que se radicou na Península Ibérica. Nos finais do século XIX e já no século XX, Bernardo Lima, Paula Nogueira e, mais recentemente, Miranda do Vale, a ela se referiram afirmando ser uma raça há muito individualizada. Tudo indica que provenham das cabras selvagens do período Quaternário: *Capra prisca*, *Capra aegagrus* e *Capra falconeri*. Ao longo dos tempos, e devido às sucessivas ondas migratórias destas cabras selvagens através das cadeias montanhosas, foi-se fixando na Península Ibérica a *Cabra pyrenaica*, a partir da qual terá surgido a raça Serrana. Esta raça está espalhada por todo o Norte de Portugal, estando, no entanto, individualizados quatro ecótipos, perfeitamente adaptados aos ambientes onde habitam.

Os mesmos autores referiam-se à raça Charnequeira considerando-a, com a Serrana, uma raça perfeitamente definida. Os animais da raça Charnequeira, mais corpulentos do que os da raça Serrana, são criados na parte sul da Beira Interior e resultam de um pastoreio extensivo. Parece que esta raça procede da *Cabra Aegagrus*, tendo recebido mais tarde influência do tronco pirenaico. No entanto, alguns estudiosos dizem que descende da *cabra Falconeri*, ou da sua representante na Europa (*Cabra Palustre de Reitimageri*, ou *Capra Hircus Sterpsicerus* ou *Céltica de August*). Mais tarde, nos anos 30, Tierno dá-nos referências claras quanto à importância desta raça como «...insubstituível máquina transformadora (em carne e leite) de plantas espontâneas dos plainos mais áridos e desabrigados do sul, e por isso se vai conservando, senão melhor, pelo menos no estado em que há muitos séculos existe...». Mais tarde, Marcelino Sobral refere-se à diminuição dos efetivos desta raça,

ocorrida a partir dos anos 40, devido à introdução das culturas cerealíferas e fomento dos montados, levando a uma deslocação das zonas de produção tradicionais desta raça para norte, fixando-a nas Beiras onde tem o seu principal local de produção na atualidade.

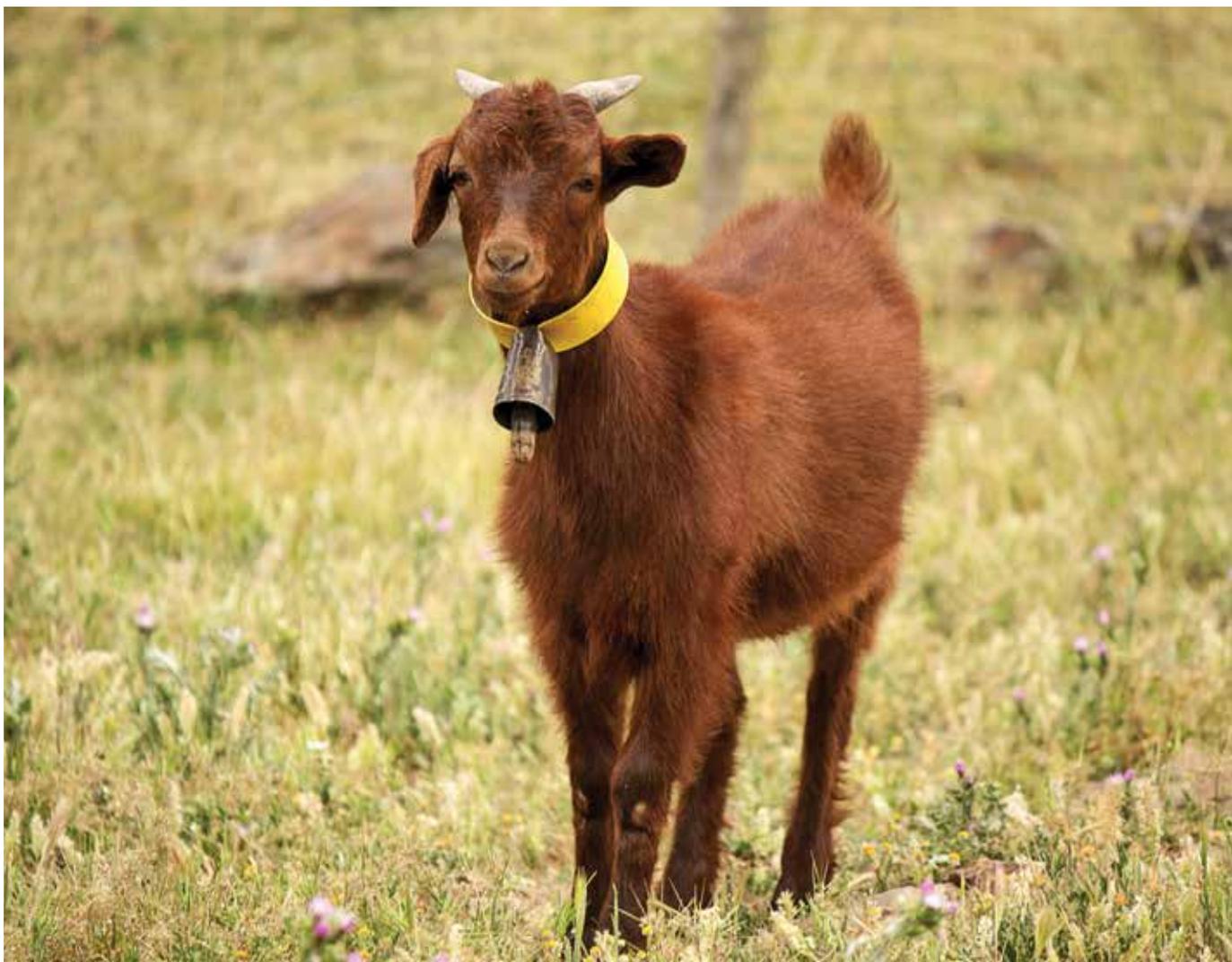
Por toda a Beira Interior, o cabrito é um cartão-de-visita e prato muito apreciado, mas é na Zona do Pinhal que a tradição da caprinicultura se mantém mais arreigada, quase sempre ligada à exploração familiar, e ainda hoje associada a algumas tradições coletivas do nosso universo rural, como é o caso da "vezeira", apascentar "à vez", o conjunto das cabras das aldeias.

Assim, quer seja estonado, assado na brasa ou no forno, quer numa suculenta caldeirada, o cabrito constituirá sempre motivo para um festim gastronómico.

## PRODUÇÃO E ÁREA GEOGRÁFICA

Estes animais resultam de um sistema de exploração da raça Caprina baseado no pastoreio extensivo, onde é vulgar encontrar um pastor acompanhado de dois a quatro cães, guardando rebanhos com 50 a 150 animais, e na produção de leite para o fabrico de queijo. Os pastos desta região são constituídos por gramíneas e leguminosas espontâneas, com produções variáveis entre os 1000 e os 1500 kg de matéria seca por hectare. A flora arbustiva é um importante recurso forrageiro nos períodos de maiores carências alimentares. Os animais são abatidos entre os 40 e os 45 dias de vida, com um peso vivo inferior a 15 kg.

A produção anual é de 1700 toneladas de peso vivo, repartidas por cerca de 19 000 produtores.



É reconhecida como Indicação Geográfica a denominação tradicional e consagrada pelo uso «Cabrito da Beira».

Só podem beneficiar do uso da Indicação Geográfica Protegida, os produtores que sejam expressamente autorizados pelo Agrupamento — Associação de Produtores de Queijo do Distrito de Castelo Branco, se comprometam a respeitar todas as disposições do caderno de especificações e se submetam ao controlo a realizar pelo Organismo Privado de Controlo – OPC.

A Área Geográfica de Produção (nascimento, cria e abate dos animais) está circunscrita aos concelhos de

Almeida, Celorico da Beira, Figueira de Castelo Rodrigo, Fornos de Algodres, Gouveia, Guarda, Manteigas, Meda, Pinhel, Sabugal, Seia, Trancoso do distrito da Guarda; Belmonte, Castelo Branco, Covilhã, Fundão, Idanha-a-Nova, Oleiros, Penamacor, Proença-a-Nova, Sertã, Vila de Rei, Vila Velha de Ródão do distrito de Castelo Branco; Mação do distrito de Santarém.

A área de implantação na Região Agrária do Centro é de 1 066 349 hectares.



## BORREGO DA BEIRA

Entende-se por "Borrego da Beira", as carcaças refrigeradas obtidas a partir de animais das raças Merino da Beira Baixa, Churra do Campo e Churra Mondegueira.

A carne é rosa-clara, bastante tenra e tem sabor e cheiro característico a leite. O borrego é resultante de um sistema de exploração de raças ovinas Churra do Campo, Churra Mondegueira e Merina da Beira Baixa e seus cruzamentos, pelo que não é possível descrever o animal tipo. As raças que lhe dão origem são as seguintes:

**Raça Churra do Campo** - tem uma cabeça pequena, de perfil reto, apresentando zonas deslanadas e pigmentadas de castanho ou negro. Os cornos são fortes e espiralados nos machos. O tronco é volumoso e estreito, sendo a linha dorso-lombar horizontal. Finalmente, os membros são curtos e finos.

**Raça Churra Mondegueira** - a cabeça tem volume médio e é deslanada, cornos presentes em ambos os sexos e em forma de espiral aberta. No tronco, o peito é estreito, linha dorso-lombar horizontal, ventre de volume médio e garupa estreita, curta e descaída. Os membros são finos mas fortes e deslanados na parte terminal.

**Raça Merina da Beira Baixa** - apresenta uma cabeça pequena, larga e curta. Cornos ausentes nas fêmeas, mas espiralados, rugosos e de secção triangular nos machos. Tronco com pequeno a médio volume, com o garrote e a espádua destacados e totalmente coberto de lã. Membros fortes e quase completamente cobertos de lã.



O uso da Indicação Geográfica «BORREGO DA BEIRA - IGP» fica reservado aos produtos que obedecem às características estipuladas no caderno de especificações, o qual inclui, designadamente, a identificação dos animais, o saneamento e a assistência veterinária, o sistema de produção, a alimentação, as substâncias de uso interdito e as condições a observar no abate e conservação das carcaças.

Comercialmente, o “borrego” apresenta-se em carcaças refrigeradas com cauda completamente esfolada, cabeça sem olhos, sem maxilar inferior e com o maxilar superior cortado pelo chanfro, membros sem os tarsos, sem pulmões e fígado, rins com boa cobertura de gordura, podendo as restantes vísceras acompanhar a carcaça, desde que embaladas e apresentadas separadamente.

O Borrego da Beira é um borrego pequeno, de carne muito tenra e saborosa devido ao seu maneio em pastoreio extensivo na zona da Beira Interior. Devido às suas particularidades também é conhecido por “borrego da canastra” (canastra é o cesto onde tradicionalmente se coloca o borrego) ou “borrego de leite” (o leite constitui o seu único alimento).



A rotulagem deve cumprir os requisitos da legislação em vigor, onde deve constar as menções «Borrego da Beira - Indicação Geográfica Protegida (IGP)», para além da marca de certificação aposta pelo respetivo Organismo Privado de Controlo e Certificação (OPC).

Só podem beneficiar do uso da Indicação Geográfica Protegida, os produtores que sejam expressamente autorizados pelo Agrupamento - Associação de Produtores de Queijo do Distrito de Castelo Branco, se comprometam a respeitar todas as disposições do caderno de especificações e se submetam ao controlo a realizar pelo Organismo Privado de Controlo - OPC.

A carne pode conservar-se durante dois ou três dias, na parte mais fria do frigorífico, dentro da própria embalagem em que vem embrulhada do fornecedor, ou envolvida em papel parafinado, ou coberto com uma tigela invertida, de modo a que não seque, mas se garanta a circulação do ar; em nenhum caso deve ser utilizado papel de alumínio, ou caixas herméticas. Qualquer que seja a preparação, deve retirar-se a carne do frigorífico com alguns minutos de antecedência, para que esteja à temperatura ambiente, mas não durante demasiado tempo, para evitar que contraia bactérias. As peças maiores de borrego estão, muitas vezes, cobertas com uma membrana, que deve ser removida completamente. Esta membrana não só é indigesta, como impede o calor e os temperos de penetrarem facilmente na carne. Também deve retirar-se a maior parte das gorduras da carne do borrego, que podem ter um sabor demasiado forte e anular o sabor delicado desta carne, obtendo-se igualmente uma preparação mais equilibrada, do ponto de vista dietético.

A carne de borrego é particularmente agradável quando temperada com alho, ervas aromáticas (designadamente alecrim, hortelã, louro, tomilho), limão ou vinho branco, mostarda em grão e colorau.

## HISTÓRIA

A história demonstra-nos que os ovinos sempre estiveram ligados ao desenvolvimento da nossa região, tendo sido durante muitos anos, em algumas zonas, a única fonte de rendimento dos seus habitantes.

As raças Churra do Campo e Churra Mondegueira provêm do *Ovis Aries Studery*, ovino primitivo donde derivaram as raças leiteiras portuguesas. Já Silvestre Bernardo Lima, citado por Paiva, se refere à Churra do Campo, então designada por Marialveira, salientando a sua aptidão para a produção lanígera, embora destaque a fraca qualidade do velo. Só há cerca de 20 anos se começou a explorar estes ovinos como produtores de carne, já que as suas maiores aptidões eram tradicionalmente o fornecimento de lã, de resto fomentada por uma bem implantada indústria têxtil, e a produção de leite, para fabrico dos Queijos da Beira Baixa. Nessa altura, a carne era um subproduto da exploração, utilizado ou para autoconsumo das famílias dos pastores ou para efetuar ofertas de reconhecido valor.

No que à raça Merina da Beira diz respeito, era já reconhecida pelo Intendente de Pecuária de Portalegre, em 1870, afirmando que «... a qualidade da lã do distrito é, senão das melhores, ao menos das boas que tem o País...». Quanto à origem desta raça, parece que a hipótese mais plausível é que ela provenha de cruzamentos de merinos do Alentejo e de Espanha, adaptados às condições edafoclimáticas locais, que em tempos faziam transumância para as pastagens de montanha na época estival, com as ovelhas Bordaleiras locais. Estas ovelhas têm tido, desde sempre, uma importância primordial na economia destas zonas marginais, de montanha ou da raia do centro de Portugal, sendo muitas vezes, e até à introdução de alguns importantes pomares, a única fonte de rendimento dos agricultores desta região.

A carne do Borrego da Beira é utilizada na preparação de variadíssimos pratos da cozinha tradicional, sendo sobretudo assada em forno de lenha, e tendo como únicos temperos o sal, o azeite e, por vezes, o alho. Não se pode esquecer a canja de borrego ou a caldeirada do dito. Usa-se também na preparação dos enchidos tradicionais da região, os Maranhos.



## PRODUÇÃO E ÁREA GEOGRÁFICA

O regime de exploração destes ovinos é variável consoante sejam criados na montanha ou em terras da raia, em geral planícies ou terras de baixa altitude. Assim, nas primeiras, os animais encontram-se recolhidos durante o inverno, sendo nesta altura alimentados com feno, palhas e ramagens de castanheiros e carvalhos. Durante o verão estão permanentemente nas pastagens de montanha, à base de ervas espontâneas, que constituem um excelente recurso forrageiro. Já nas terras da raia, os animais estão sempre ao ar livre, aproveitando as pastagens naturais disponíveis. Recorre-se à rama de oliveiras, carvalhos e castanheiros para complementar os animais nos períodos de maior carência alimentar. Assim, a exploração destes animais resulta de um sistema de exploração baseado no pastoreio extensivo e na produção de leite para o fabrico de queijo, continuando a ser os borregos um subproduto da exploração. Os borregos são abatidos entre os 40 e os 45 dias de vida, com peso vivo inferior a 12 kg. As carcaças têm peso inferior a 6 kg (em média 5 kg). Apresenta-se comercialmente em carcaças refrigeradas.

A produção anual é de 2800 toneladas de peso vivo, repartidas por cerca de 5000 produtores.

A Área Geográfica de Produção (nascimento, cria e abate dos animais) está circunscrita aos concelhos de Almeida, Figueira de Castelo Rodrigo, Guarda (com exclusão das freguesias de Aldeia Viçosa, Cavadoe, Corujeira, Faia, Famalicão, Fernão Joanes, Maçaínhas, Meios, Mizarela, Pêro Soares, Porto da Carne, São Vicente, Sé, Seixo Amarelo, Trinta, Valhelhas, Vale de Estrela, Videmonte, Vila Cortes do Mondego, Vila Soeira), Meda, Pinhel, Sabugal, Trancoso (com exclusão das freguesias de Aldeia Nova, Carnicães, Feital, Freches, Santa Maria, São Pedro, Tamanhos, Vila Franca das Naves e Vilares.), do distrito de Guarda; Belmonte, Castelo Branco, Covilhã (com exclusão das freguesias de Aldeia do Carvalho, Cortes do Meio, Erada, Paúl, Sarzedo, Unhais da Serra e Verdelho), Fundão, Idanha-a-Nova, Oleiros, Penamacor, Proença-a-Nova, Sertã, Vila de Rei e Vila Velha de Ródão do distrito de Castelo Branco; Mação do distrito de Santarém.

A área de implantação na Região Agrária do Centro é de 1 019 215 hectares.



Beira  
Baixa

PRODUTOS DE EXCELÊNCIA

Outros  
Produtos  
Relevantes

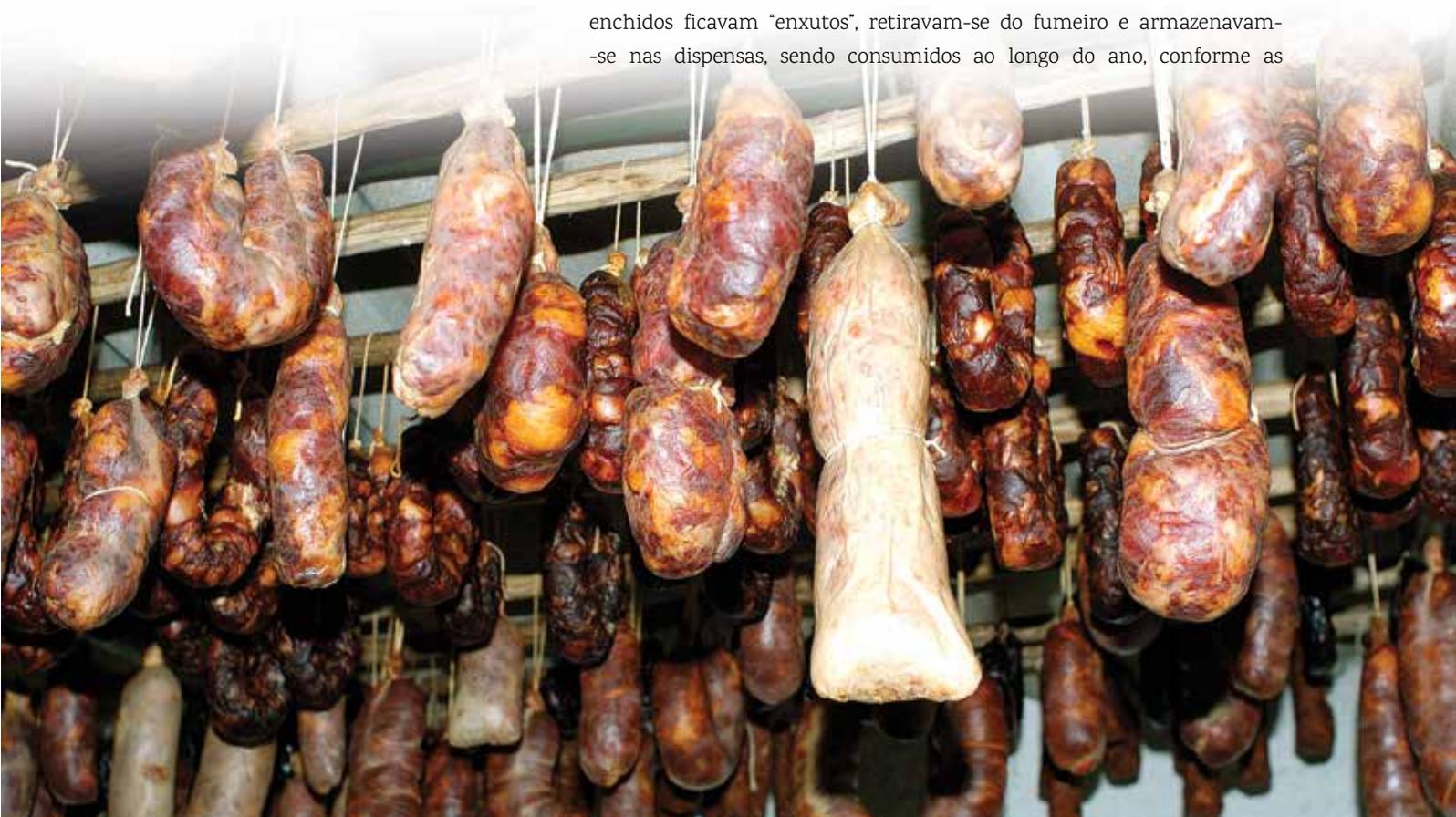


## ENCHIDOS

Os chouriços e as chouriças, as farinheiras e as morcelas, o plangaio e os maranhos. Elaborados a partir das carnes, das gorduras ou do sangue do porco, ou carneiro (no caso particular dos maranhos), e dos ossos no plangaio, quaisquer que fossem os ingredientes utilizados na feitura de cada enchido, deviam ser cuidadosamente cortados e temperados, até ao enchimento das tripas. Estas, após serem bem lavadas, eram separadas de acordo com a sua largura, cortadas e cosidas numa das extremidades. As tripas mais estreitas destinavam-se às chouriças, as mais largas usavam-se na feitura dos chouriços, e as de largura média serviam para a elaboração das farinheiras e das morcelas. É de destacar também a utilização do bucho dos animais na confeção dos maranhos.

### HISTÓRIA

À exceção dos maranhos, que são consumidos enquanto produto fresco, os restantes constituem produtos de fumeiro com forte presença nos hábitos alimentares mais antigos da região. Estas tarefas eram desempenhadas pelas mulheres que, de modo sábio e engenhoso, elaboravam estes produtos alimentares de forma artesanal e caseira. Após o enchimento, os enchidos eram atados com cordel e colocados a secar nas varas do fumeiro, que usualmente se dispunham por cima das lareiras. À medida que os enchidos ficavam "enxutos", retiravam-se do fumeiro e armazenavam-se nas dispensas, sendo consumidos ao longo do ano, conforme as



necessidades domésticas da família. Alguns enchidos, como os chouriços e alguns tipos de chouriças, podiam ser conservados em azeite, mas apenas depois de secarem no fumeiro. Desta forma, conseguiam manter a qualidade destes produtos por períodos de tempo mais prolongados. Outrora, os enchidos constituíam, sobretudo quando os camponeses andavam em jorna pelo campo, uma refeição completa. O enchido era o conduto numa refeição que, normalmente, era acompanhada com pão ou broa e um copo de vinho tinto.

Produzidos nos concelhos de Castelo Branco, Idanha-a-Nova, Oleiros, Penamacor, Proença-a-Nova e Vila Velha de Ródão, existem muitas variedades de enchidos. No entanto, quase todos apresentam um teor elevado em sódio (sal), sendo, por isso, recomendado um consumo moderado deste tipo de produtos. O teor em gordura bem como um conjunto de outros aspetos é variável e fortemente condicionado pela matéria-prima. Sempre que possível, opte por versões mais magras e pobres em sal.

Os enchidos servem hoje de entrada, consumidos simples (cozidos, fritos ou assados) ou em acompanhamento do pão.



## QUEIJO DE CABRA

Queijo feito a partir de leite de cabra. Pode ser apresentado como fresco, de meia cura, curado e velho ou "de azeite".

O queijo de cabra, fabricado artesanalmente, tem grande tradição no território. O melhor queijo é produzido nos meses mais frios, altura em que existem melhores pastagens e o leite de cabra é mais rico.

### HISTÓRIA

Os concelhos de Proença-a-Nova e Oleiros estão tradicionalmente vocacionados para a pastorícia. A criação e pastoreio de rebanhos e os produtos agroalimentares daí derivados sempre tiveram um papel relevante neste território, onde as gentes estavam ligadas principalmente ao setor agrícola. A cabra (maioritariamente da raça autóctone Charnequeira), resistente e adaptável, criava-se sem grandes dificuldades, juntamente com a ovelha, da qual se aproveitava a lã, para além da carne e do leite.

O aproveitamento do leite para o fabrico de queijo era feito por quase todas as famílias que possuíam estes animais. Embora houvesse queijos resultantes da mistura dos leites de cabra e ovelha, era aquele fabricado exclusivamente com leite de cabra que aparecia à mesa em todas as casas.



## SABER FAZER

A espécie caprina é a única espécie pecuária que, em regime extensivo ou semi-intensivo (o mais frequente), valoriza os recursos forrageiros e se adapta às condições edafo-climáticas existentes.

A cabra tinha também um papel importante na limpeza e conservação da floresta, na fertilização e enriquecimento dos solos e também na prevenção dos incêndios. O leite era extraído manualmente, um processo conhecido por ordenha, uma atividade exclusiva das mulheres, que retiravam o leite às cabras quando estas tinham cabritos em período de amamentação.

## UTILIZAÇÃO DO QUEIJO DE CABRA

Faz-se acompanhar pelo pão ou pela broa em qualquer refeição. Pode ser uma entrada ou dar um gostinho salgado no fim do almoço ou jantar, ou ter destaque principal nas refeições mais pequenas.

Antigamente o queijo era um dos ingredientes principais que as mulheres enviavam no farnel para os maridos que iam para mais uma jornada de trabalho no campo ou na floresta.

## PRODUÇÃO E ÁREA GEOGRÁFICA

O queijo de cabra tem uma tecnologia de fabrico idêntica na sua primeira fase de produção. Pode apresentar quatro variantes consoante os tempos de cura a que é sujeito: fresco, de meia cura, curado e velho ou "de azeite". De forma cilíndrica, estes queijos podem tradicionalmente apresentar dois tamanhos distintos: "queijos de prato" ou "queijinhos", dependendo da vontade do produtor e também da procura por parte dos distribuidores e consumidores. Muitos destes queijos são também destinados a fornecer afinadores que, por sua vez, os vão trabalhar de modo a produzir o queijo picante.

A sua Área Geográfica de Produção engloba os concelhos de Oleiros e Proença-a-Nova.



## PÃO

O pão (termo que se origina da palavra "pane", em latim) é um alimento elaborado com farinha, geralmente de trigo ou outro cereal, água e sal, formando uma massa com uma consistência elástica que permite dar-lhe várias formas. A esta mistura básica podem acrescentar-se vários ingredientes, desde gordura a especiarias, passando por carne (geralmente curada), frutas secas ou frutas cristalizadas, etc.

Existem dois tipos básicos de pão:

- O pão levedado, a que se acrescentou à massa levedura ou fermento, geralmente cozido (assado) num forno, produzindo pães mais ou menos macios, em que a massa cozida tem espaços com ar.
- O pão ázimo, não fermentado, que produz pães geralmente achatados, mais consistentes; estes podem ser cozidos no forno ou assados numa chapa (ou frigideira), ou mesmo fritos.

Como base da pirâmide alimentar, o pão é uma fonte generosa de hidratos de carbono e fibras, dois nutrientes essenciais ao nosso bem-estar. Não é por acaso que este alimento está na mesa na primeira refeição e ao longo do dia. Ingerido na medida correta, o pão traz inúmeros benefícios para a nossa alimentação e saúde. O pão é uma excelente fonte de energia!

Nutricionalmente, pertence ao grupo dos cereais e é um fornecedor nato de minerais (sódio e potássio), vitaminas do complexo B (B1, B2, B5), fibras e hidratos de carbono (amido) de absorção lenta.



Depois de ingeridos, estes hidratos de carbono fornecem energia ao nosso organismo durante várias horas, ajudando a saciar a fome e ajudando a regularizar os níveis de açúcar (glicemia) no sangue. Já as fibras, além de contribuírem para a sensação de saciedade prolongada, facilitam a digestão e auxiliam o trânsito intestinal, prevenindo a obstipação.

Além destas vantagens, o pão contém pouca gordura e, se for de origem integral, possui uma dose extra de fibras, minerais (como o magnésio e o fósforo) e vitaminas, principalmente a B1, essencial para o bom funcionamento do nosso sistema nervoso, dos músculos, do coração e auxiliando no metabolismo da glicose.

Reconhecendo estes benefícios, não custa imaginar que se adicionarmos outros ingredientes – cebola, especiarias, ervas aromáticas, azeitonas – conseguimos ingerir um pão nutricionalmente ainda mais completo, saboroso, e adaptar o seu consumo aos diferentes momentos do dia. O mito de que o pão engorda ainda paira na cabeça de muitas pessoas. Todavia, importa lembrar que o que aumenta as calorias de uma refeição não é o pão, por si só, mas a forma como este é consumido.

## HISTÓRIA

Segundo os historiadores, o pão teria surgido juntamente com o cultivo do trigo, na região da Mesopotâmia, onde atualmente está situado o Iraque. Supõe-se que a princípio o trigo fosse apenas mastigado.

Acredita-se que os primeiros pães fossem feitos de farinha misturada ao fruto do carvalho (chamado bolota, lande) ou nozes. Seriam alimentos achatados, duros, secos e que também não poderiam ser comidos logo depois de prontos, por serem bastante amargos. Assim, talvez fosse necessário lavá-los em água fervente por diversas vezes antes de se fazer as broas que eram expostas ao sol para secar. Tais broas eram assadas da mesma forma que os bolos, sobre pedras quentes ou por baixo de cinzas.

O primeiro pão fermentado teria sido descoberto por acaso. Se uma massa (sem qualquer fermento adicionado) for deixada ao ar, ela irá levedar. Em função das condições de temperatura e humidade, o tempo necessário para a fermentação natural pode variar de entre quatro a oito horas, mas a massa acabará



por levedar. Se antes de cozer a massa se retirar uma porção da massa levedada, obtém-se o fermento para a próxima fornada. A esta forma de fermentação chama-se fermentação natural ou "massa velha".

O pão fermentado com massa velha fica com um sabor e aroma característicos, às vezes com um ligeiro travo ácido ou avinagrado. Em Portugal, ainda se produz muito "pão de massa velha".

O pão fermentado, semelhante ao que comemos hoje, já era consumido pelos egípcios por volta de 4000 anos a.C. No Antigo Egito, o pão pagava salários e os camponeses ganhavam três pães e dois cântaros de cerveja por dia de trabalho.

O pão também teve a sua história na Grécia e em Roma Antigas. Na Grécia, ocorreu na mesma época que no Egito. Já em Roma, foi bem mais tarde (800 anos a.C.), porém, com grande importância.

Foi em Roma, por volta de 500 a.C., que foi criada a primeira escola para padeiros, tendo-se tornado o principal alimento daquela civilização preparado em padarias públicas.

Pode-se dizer que, com a expansão do Império Romano, o hábito de consumir pão foi difundido por grande parte da Europa.

Com o início da Idade Média, por volta do ano 476 da era comum, as padarias acabaram e a produção de pão voltou a ser caseira. Assim, as pessoas voltaram a comer pão sem fermento.

O aparecimento da máquina ocorre somente no século XIX, com amassadeiras (hidráulicas ou manuais), com um custo muito alto e também com grande rejeição. Os consumidores mostraram-se "hostis" com o pão feito mecanicamente. Pouco tempo depois surge o motor elétrico e a reclamação passa a ser dos padeiros. Cada máquina substituída dois padeiros.

Hoje, o trigo é tratado em moinhos, é lavado, escorrido e passado por cilindros que separam o grão da casca.

A industrialização trouxe formas mais rápidas de produzir pão. O fermento de padeiro que, na grande maioria, é utilizado para a fermentação do nosso pão, é um concentrado de leveduras (*Saccharomyces cerevisiae*). Como concentrado que é, torna a fermentação mais



rápida e mais intensa. No entanto, os mais atentos ao paladar do pão detetam a falta dos sabores e aromas que o fermento de padeiro não consegue "imitar".

### SABER FAZER

O pão é muito simples de fazer. Podem utilizar-se as seguintes proporções básicas: 40% de peso em água; 58% de peso em farinha (este pode desdobrar-se em 75% de farinha de trigo+25% de farinha integral à escolha); 1% de peso em fermento de padeiro; e 1% de peso em sal. Amassa-se tudo e deixa-se levedar durante duas a três horas num local ameno, coberta com um pano, e vai ao forno.

As condições ideais para fermentar a massa são 26°C (24 a 27°C) de temperatura e uma humidade relativa do ar entre 70 a 75%. Com ar mais seco, forma-se uma

crosta sobre a massa fermentada, prejudicando a fermentação e reduzindo a qualidade do pão.

A temperatura de referência para cozer pão é de 240°C. No entanto, a temperatura deverá ser ajustada em função do tamanho dos pães a cozer. Pães grandes com temperaturas altas irão formar uma cõdea espessa antes de cozer o interior. Uma temperatura mais baixa (200°C) permite cozer mais uniformemente. Pães pequenos com temperaturas altas perdem toda a água e o pão fica seco como as "carcaças".

### ÁREA GEOGRÁFICA DE PRODUÇÃO

Em toda a região da Beira Baixa, concelhos de Penamacor, Idanha-a-Nova, Castelo Branco, Vila Velha de Ródão, Oleiros e Proença-a-Nova.



## BROA DA ISNA

A Aldeia de Xisto da Isna, outrora palco de caçadas reais, possui um microclima que potenciou desde tempos antigos a produção de um milho agronomicamente único. Desse milho é feita uma broa ligeiramente adocicada que é conhecida nos concelhos vizinhos como Broa da Isna.

Esta broa é obtida a partir da mistura de milho "amarelinho", trigo e centeio, com adição de sal e fermento de padeiro, sendo o principal constituinte a farinha de milho.

Em termos organoléuticos, a broa caracteriza-se pela sua textura suave e húmida. O miolo é compacto, com olhos de pequena dimensão, cor amarelo brilhante e possui paladar adocicado.

### SABER FAZER

Depois de colhido, o milho é seco em terraços. Procede-se depois à moagem, feita tradicionalmente em moinhos de pedra, e peneirado à mão com peneiras de malha fina.

As características singulares desta broa devem-se ao microclima de Isna, que estará na base de um grão de milho com um valor agronómico de exceção e ao saber e experiência das suas mulheres, o qual foi sendo passado de geração em geração. A abundância em água e um fotoperíodo mais reduzido levam a que o amadurecimento do cereal seja mais tardio. É nesta fase de maturação que os valores de humidade

atmosférica mais elevados e as temperaturas mais baixas favorecem uma secagem pouco agressiva, o que confere uma maior suavidade ao grão de milho e posteriormente à farinha.

Acompanha todas as refeições, grandes e pequenas, e liga muito bem com queijos ou enchidos. Pode também retirar-se o miolo e recheiar com queijo, enchidos ou outros ingredientes.

### ÁREA GEOGRÁFICA DE PRODUÇÃO

A sua Área Geográfica de Produção está circunscrita à freguesia de Isna, concelho de Oleiros.



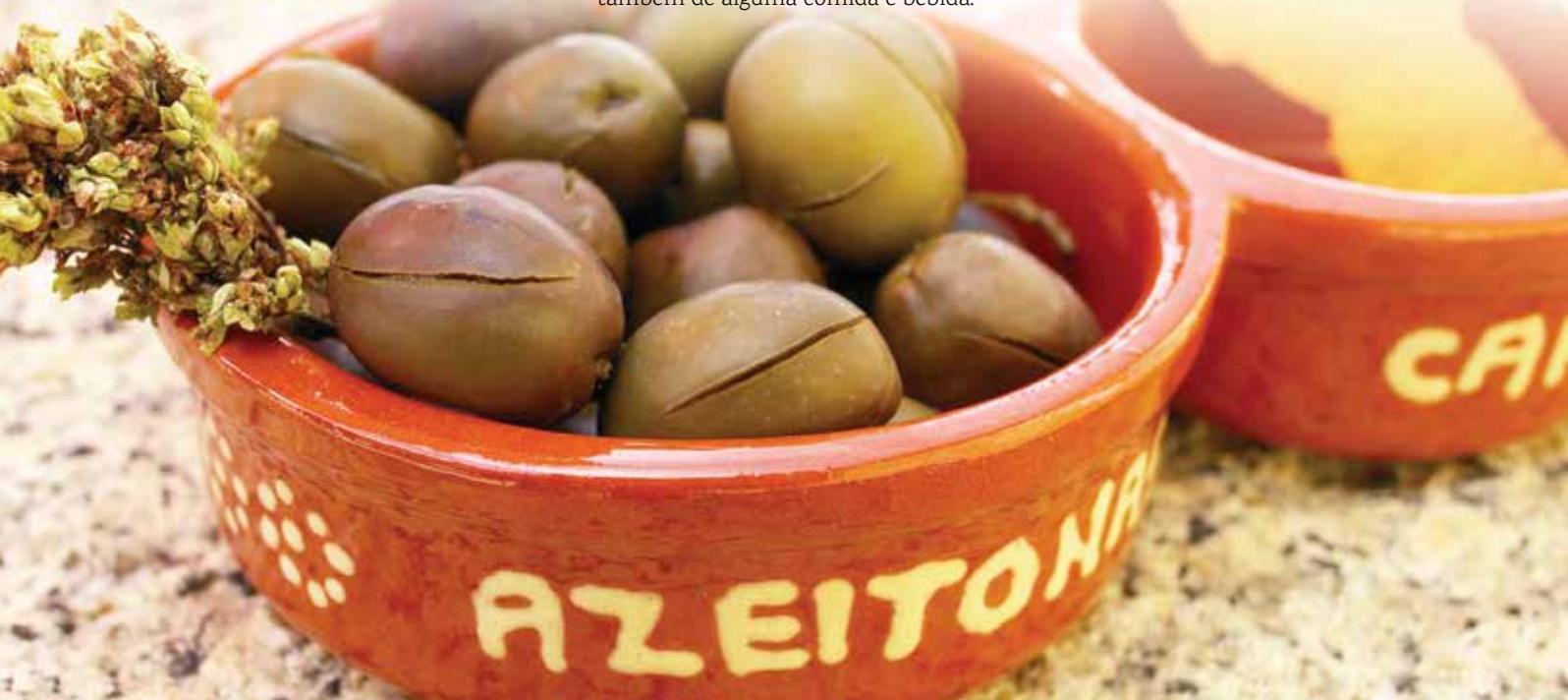
## AZEITONA

A azeitona é o fruto da oliveira (*Olea europaea*). É de grande importância agrícola na região mediterrânea como fonte do azeite. A sua coloração varia do verde aos tons acinzentados, dourado, castanho-claro, roxo ou preto. Quanto mais escuro mais tempo o fruto maturou no pé.

Cerca de 25% de sua composição é azeite de oliveira. E, como todos os óleos vegetais, não contém colesterol, sendo rica em ácidos graxos insaturados que são benéficos para incrementar os níveis do “bom colesterol” (HDL).

### HISTÓRIA

Quase toda a região da Beira Baixa, em particular nos concelhos de Penamacor, Idanha-a-Nova, Castelo Branco, Vila Velha de Ródão, Oleiros e Proença-a-Nova, é coberta por extensas áreas de olivais que caracterizam as suas paisagens e influenciam vincadamente a sua gastronomia. Sendo a oliveira uma árvore milenária de grande valor e riqueza, a sua cultura favoreceu desde sempre os povos que dela obtiveram o fruto e a gordura. Da oliveira colhia-se a azeitona, a partir desta produzia-se o azeite e este enriquecia o prato de comida. No entanto, antigamente, não só o azeite participava na gastronomia mais característica desta região. A colheita da azeitona representava uma das tradições mais importantes integradas nos trabalhos realizados no campo de forma sazonal. Em cada ano, esta tarefa era desenvolvida usualmente nos meses de novembro e dezembro, época em que o frio não arrefecia as vozes das mulheres que cantarolavam e alegravam os dias em que decorria este trabalho. A azeitona colhia-se em torno de um ambiente de convívio, envolvido de muita alegria, mas também de alguma comida e bebida.



## UTILIZAÇÃO DA AZEITONA

A azeitona, o fruto a partir do qual se produz o azeite, completava qualquer merenda tradicional. Normalmente, as azeitonas acompanhavam o queijo, o pão de centeio e, eventualmente, o vinho tinto caseiro. Este tipo de merenda comia-se quase sempre no campo, onde a maioria das pessoas trabalhava arduamente e fazia grande parte das suas refeições ao longo do dia. Os nutricionistas recomendam consumir o fruto moderadamente como aperitivo ou acrescentá-lo a pratos com carnes, massas, saladas, etc.

## SABER FAZER

As azeitonas não podem ser comidas diretamente a partir da árvore, visto ser necessário um tratamento especial para reduzir a sua amargura natural. Estes métodos de tratamento variam de acordo com a zona de cultivo, o sabor desejado, textura ou mesmo a cor a ser obtida.

Algumas azeitonas são colhidas ainda verdes, enquanto que outras amadurecem plenamente na árvore até atingirem uma cor negra. Contudo, nem todas as azeitonas pretas que consumimos amadureceram na árvore, visto a exposição de azeitonas verdes ao ar, através de métodos específicos, e a consequente oxidação transformarem a cor verde para preta.

Após a sua colheita, as azeitonas eram transportadas para os lagares para serem utilizadas como matéria-prima na produção do azeite. Entretanto, uma pequena parte das azeitonas eram guardadas para consumo familiar e, para que pudessem manter as suas melhores características nutricionais e organoléticas ao longo de todo o ano, procedia-se à sua conservação artesanal em salmoura. Para este efeito, a mais apropriada era a azeitona maior, sendo a variedade cordovil a mais utilizada na região. Inicialmente, antes de se proceder à salmoura, as azeitonas deviam ser amolecidas e "adoçadas" durante algum tempo. Colocavam-se em vasilhas ou talhas de

barro, mergulhavam-se em água limpa outrora retirada dos poços e deixavam-se permanecer nesta mesma água até meados de março. Entretanto, na última semana de fevereiro e nas duas primeiras semanas de março, de preferência aos sábados, as azeitonas eram escoadas e colocadas novamente nas talhas de barro mergulhadas em água limpa. Segundo algumas crenças populares na região, as mudas da água das azeitonas deveriam fazer-se em dias de pouco vento e no decorrer da fase da lua do quarto minguante. Na última semana de março, após esta terem sido sujeitas a três mudas de água periódicas nas semanas referidas, procedia-se finalmente à preparação da salmoura. Esta devia fazer-se igualmente na fase da lua quarto minguante. Desta vez, enchia-se a talha das azeitonas apenas com água e muito sal grosso, acrescentando-se igualmente um ovo. Este servia para indicar o momento em que a água se encontrava nas condições ideais a nível da quantidade de sal, para que se pudessem juntar as azeitonas. Quando o ovo subia à superfície da água



salgada, indicava que esta estava “pronta” e incorporavam as azeitonas. Podiam ainda acrescentar-se alguma ervas aromáticas ou cascas de laranja. Tradicionalmente, em quase todas as freguesias juntavam um raminho de erva paraíso ou de orégãos, conferindo um aroma e sabor especiais a este fruto tão apreciado.

Algumas variedades de azeitona, das quais se destaca a azeitona galega, eram retalhadas e consumidas desta forma. Depois de colhidas, as azeitonas eram curtidas e mergulhadas em água limpa repetidamente, as vezes que fossem necessárias para que pudessem perder a sua acidez. Tal como as azeitonas “doças”, as azeitonas retalhadas podiam ser igualmente aromatizadas com orégãos, sendo-lhes apenas adicionado o sal no momento em que se serviam à mesa. Segundo referem as gentes da região, atualmente ainda se continuam a conservar as azeitonas segundo os métodos tradicionais e caseiros descritos atrás, variando apenas o tipo de recipientes utilizados para colocar as azeitonas. Atualmente, preferem recipientes de plástico por serem mais práticos e fáceis de manusear, mantendo do mesmo modo as características tradicionais das azeitonas conservadas desta forma. Por outro lado, nos nossos dias, utiliza-se a água proveniente da rede pública na lavagem das azeitonas, remetendo para o passado a água retirada dos poços que, segundo dizem, conferia um sabor particular às azeitonas.

### ÁREA GEOGRÁFICA DE PRODUÇÃO

Região da Beira Baixa, concelhos de Penamacor, Idanha-a-Nova, Castelo Branco, Vila Velha de Ródão, Oleiros e Proença-a-Nova.



## COGUMELOS

A região da Beira Baixa apresenta uma heterogeneidade de ambientes agro-florestais, aos quais está associado um conjunto diverso e considerável de cogumelos silvestres, sendo que cerca de uma centena estão identificados como comestíveis e alguns destes revelam interesse gastronómico e elevado valor comercial.

Nos pinhais, soutos, carvalhais, montados de sobre e azinho, prados e pastagens permanentes, surgem ciclicamente, consoante o habitat e a denominação local, os míscaros, a pinheirinha, o pata de carneiro, os rapazinhos, os boletos, o tortulho, as viuvinhas, o frade, o sol da terra, a rosa dos prados, o pé azul, a lanaça, a carqueijinha, os alfinetes, a couve-flor, a repolga, a criadilha e muitos outros cogumelos.

Há cogumelos em todas as estações do ano, mas acontece que nas estações secas ou muito frias, as condições são muito desfavoráveis ao seu aparecimento. No nosso clima, temos sobretudo a maior parte dos cogumelos durante o outono, período em que estão melhor reunidas as condições de temperatura e de humidade exigidas para o seu desenvolvimento. Embora se verifique na primavera, por toda a região, em geral, também a apanha de alguns boletos e cantarelos, nesta época apenas a sul do distrito de Castelo Branco se regista, com importância, a apanha do tortulho ou tubareiro (*Amanita Ponderosa*) e das criadilhas ou regotas (*Terfezia arenaria* e *Terfezia leptoderma*).

Os cogumelos são as frutificações dos fungos. Para melhor se perceber, o cogumelo está para o fungo assim como a pinha está para o pinheiro.



Os fungos caracterizam-se por uma organização estrutural de hifas com parede celular com quitina e sem celulose. São uma espécie de filamentos que no seu conjunto formam o micélio, aparecendo na natureza, por vezes, com um aspeto semelhante a teias de aranha ou a algodão em rama.

Os fungos, por não terem clorofila, são incapazes de sintetizar nutrientes orgânicos, sendo que obtêm nutrientes por absorção das hifas em solução aquosa.

## HISTÓRIA

Nenhum outro alimento suscitou mais curiosidade, fascínio, paixão e até medo do que os cogumelos silvestres. Comem-se desde tempos imemoriais e, a acreditar na História, muitas foram as personalidades célebres a pagar com a vida essa predileção. São inúmeras as variedades, umas comestíveis, deliciosas para as papilas mais exigentes, outras tóxicas, podendo provocar uma simples indigestão ou mesmo a morte. Já os cogumelos de cultura, conservando muitas das características dos silvestres, não apresentam qualquer das citadas "reticências".

O maior inimigo da preparação culinária dos cogumelos é o seu alto teor de água. Muitos autores recomendam cozeduras rápidas e sobre lume forte, em recipientes de inox grande e baixos, a fim de, ao mesmo tempo, expelirem o excesso de humidade, conservando no entanto parte da água de constituição, preservando-lhes deste modo o sabor, a textura e o volume.

Não sabemos quando o homem começou a utilizar os cogumelos na alimentação, mas certamente terá sido, como no caso de outros alimentos, através de ensaios com consequências desastrosas, mas que lhe terão dado o saber empírico que lhe permitiu seleccionar as espécies comestíveis. Ficou assim com o conhecimento de quais os cogumelos que podia comer e de quais eram venenosos ou até mesmo letais.

Há conhecimento do uso de cogumelos como alimento nas mais diversas partes do mundo, desde tempos remotos. No Japão e na China, desde há muitos séculos, que se consomem, com registos que datam do século II a.C.. Índios da América do Norte transformavam estruturas subterrâneas volumosas de um fungo das árvores numa espécie de pão; tratamento semelhante davam os aborígenes da Austrália a estruturas comparáveis.



Referências escritas dão-nos também a conhecer que na Europa, na Antiguidade Clássica, os romanos conheciam e distinguiam agáricos, boletos e trufas, que utilizavam na alimentação. Pelo tema de epigramas e versos que referem as delícias dos cogumelos, percebe-se como eram apreciados. A preferência foi favorecida pela entrada em vigor, durante a segunda metade do século II a.C, das leis sumptuárias (*Sumptuaria leges*) que se destinavam a reduzir os gastos excessivos (*sumptus*) em banquetes e vestuário. Um dos objetivos era limitar o uso extravagante de carne e peixe em banquetes privados e, como consequência, os cogumelos comestíveis conquistaram o seu lugar como iguarias gastronómicas que eram cozinhadas em vasos de prata especiais designados por boletaria.

## SABER FAZER

Partindo do princípio que, aquando da colheita, foram seguidas as normas de conduta respeitadoras da natureza, isto é, que os cogumelos foram retirados por meio de corte na base do pé e não arrancados (a menos que para a sua identificação assim seja necessário), os cogumelos não trarão muita terra agarrada. Caso persistam resíduos, sacodem-se os cogumelos no próprio local da apanha permitindo a disseminação dos esporos, atitude que favorecerá a propagação da espécie.

Retiram-se os detritos, as ervas, bocados de folhas do seu habitat e vermes visíveis. As lesmas e os caracóis apreciam tanto como nós este prodígio da natureza. A limpeza dos cogumelos é uma operação muito importante e minuciosa que requer algum tempo. O ideal será prepará-los o mais próximo possível da aquisição.

Dado o seu elevado teor em água, os cogumelos não devem ser demolidos. Esta recomendação é, sobretudo, pertinente para as espécies mais sensíveis, como os cantarelos, que têm uma enorme capacidade de absorção de água. Devem escovar-se os cogumelos com uma trincha macia até completar a limpeza.

Havendo resíduos persistentes, os cogumelos serão então lavados sob um fio de água corrente, agitando-os. Escorrem-se e colocam-se sobre um pano ou papel de cozinha de modo a enxugá-los bem.

Nas espécies cujo pé é coriáceo ou fibroso, este é arrancado por torção ou retirado com uma faca bem afiada. Naqueles em que o pé deva ficar agarrado ao chapéu, cortar sempre a base, antes de cozinhar. Não é recomendado pelar a cabeça dos cogumelos, a não ser naqueles cuja cabeça se apresente viscosa ou muito suja de terra.

Embora se recomende sempre a aquisição de espécimes jovens, aos cogumelos mais maduros, no caso dos boletos, será sempre retirada a estrutura esponjosa (himénio) presente sob o chapéu.

Para os iniciados, ou com digestões difíceis, recomenda-se que os cogumelos de sabor muito forte sejam branqueados previamente. O branqueamento consiste



em mergulhar os cogumelos por 3 ou 4 minutos em água a ferver acidulada com sumo de limão, escorrê-los e mergulhá-los em água gelada. É o chamado choque térmico que, suavizando-lhes o sabor, irá ao mesmo tempo torná-los de mais fácil digestão, procedendo ainda à eliminação de qualquer inseto. As espécies a consumir cruas não deverão ser branqueadas.

Como alguns cogumelos oxidam em contacto com o ar, recomenda-se a sua utilização imediatamente a seguir à preparação.

### Normas

Os recursos micológicos existentes são mais um potencial fator de desenvolvimento e, como tal, tem de se olhar com muito cuidado para a sua sustentabilidade. Além da adoção de práticas culturais adequadas nas intervenções a realizar nos meios agroflorestais a que os cogumelos estão associados também se recomenda a observação, na apanha, de algumas normas elementares, a nível individual, por parte dos coletores, nomeadamente:

- Obtenha sempre autorização do proprietário ou administrador do local antes de entrar no terreno e explique o motivo da sua visita. Nas reservas naturais e em outras áreas protegidas não é provável que seja permitida a colheita;
- Siga a legislação da região;
- Evite colher cogumelos pouco desenvolvidos ou muito velhos. Em ambos os casos, o aproveitamento gastronómico é pequeno. Se apanhados muito jovens, antecipamo-nos ao seu pleno desenvolvimento e, se muito velhos, podem mesmo ser tóxicos;
- Nunca apanhe e misture cogumelos de identificação duvidosa com cogumelos comestíveis. Omissões destas podem conduzir ao seu consumo inadvertido e levar à morte;
- Não colha todos os cogumelos presentes em cada local nem apanhe mais cogumelos do que os que

tenciona consumir. A apanha excessiva e sem regras, com intuito puramente comercial, pode condicionar a manutenção das espécies;

- Evite os sacos de plástico, pois estes contribuem para a rápida degradação dos cogumelos. Ao colocar os cogumelos em cestas arejadas, além de outras vantagens, permite a disseminação dos esporos durante a deslocação no campo;
- Procure devolver os restos e desperdícios da preparação e limpeza ao local de colheita, pois estes são ricos em esporos;
- Evite fazer estragos na vegetação, na manta morta e no solo. Depois de uma recolha, no mesmo local, novos e novas espécies de cogumelos irão surgir;
- As matas antigas geralmente contêm uma variedade rica em diferentes tipos de cogumelos que pode incluir algumas espécies raras. Deve ter-se um cuidado especial quando se colhe nestes locais.
- Não apanhe, pise ou destrua nenhum cogumelo mesmo que seja venenoso. Embora não comestíveis, estes são fundamentais para o equilíbrio dos ecossistemas;
- Leve consigo um bom guia de campo e procure identificar os cogumelos *in situ*, pois algumas características que lhe permitirão determinar a espécie deverão ser identificadas no momento da colheita.
- Não aceite comer ou receber cogumelos, a não ser que sejam oferecidos por coletores credenciados.
- Não consumir doses elevadas de cogumelos silvestres, nem em dias consecutivos, pois possuem substâncias de difícil digestão que, por vezes, provocam alergias e algumas espécies possuem substâncias que, por acumulação no organismo, se podem tornar tóxicas ou mesmo fatais. Nalguns países da Europa, encontra-se interdita a comercialização da espécie *Tricholoma equestre* por se terem registado casos fatais associados ao consumo repetido e em grandes quantidades desta espécie.

- Coma apenas uma espécie de cada vez, especialmente se não costuma consumir cogumelos silvestres.
- Evite beber álcool quando experimentar espécies que nunca consumiu e com certas espécies como, por exemplo, *Coprinus atramentarius*.
- Como precaução, não dê cogumelos silvestres a comer às crianças, mesmo aqueles considerados seguros.
- Reserve uma amostra dos cogumelos frescos que vai cozinhar. Em caso de intoxicação, esta amostra pode salvar-lhe a vida! Os cientistas podem identificar qual a espécie tóxica que ingeriu, permitindo aos médicos fazer um diagnóstico adequado e iniciar o tratamento atempadamente.

### Crenças

Ainda hoje ouvimos mencionar crenças antigas, segundo as quais seria possível reconhecer se numa preparação culinária existem ou não cogumelos venenosos pela observação do escurecimento de um objeto de prata ou de um dente de alho ou ainda pela descoloração da casca da cebola, se introduzidos no recipiente da cozedura.

Também o facto de o cogumelo ser comido por lesmas sem consequência para estas ou a circunstâncias de não mudar de cor ao ser cortado poderão jamais ser critérios para avaliação da sua toxicidade.

São pressupostos totalmente errados, sem qualquer fundamento científico e cuja prática poderá já ter custado a vida a muitas pessoas.

A única maneira de saber se um cogumelo é comestível é identificá-lo corretamente.

Outras crenças:

- Os cogumelos que são comidos pelos animais são comestíveis. Falso. O sistema digestivo dos animais é diferente do do Homem.
- Os cogumelos que mudam de cor ao serem cortados são tóxicos. Falso. *Lactarius deliciosus* e *Boletus erythropus*, entre outros, mudam de cor e são comestíveis.
- Se o odor e sabor do cogumelo forem agradáveis são comestíveis. Falso. *Amanita phalloides* é doce e mortal.
- Só são mortais os cogumelos com volva e anel. Falso. *Amanita caesarea* tem anel e volva e é comestível.

### ÁREA GEOGRÁFICA DE PRODUÇÃO

Espontaneamente existem por toda a Beira Baixa, mas como produção de cultura apenas no concelho de Idanha-a-Nova.



## FEIJÃO FRADE DA LARDOSA

O feijão-frade é uma planta da família das leguminosas (*Fabaceae*), subfamília papilionóidea (*Faboideae*).

São plantas geralmente anuais, eretas ou trepadoras, com caules estriados e glabrescentes, isto é, com tendência a perder os pelos que se dispõem na suas hastes. As suas folhas são trifolioladas, com apêndices (estípulas) na base do pecíolo, sendo os dois folíolos laterais oblíquos em relação ao plano do folíolo central. As flores dispõem-se em pequenos grupos semelhantes a cachos, com poucas flores, que partem da base do pecíolo das folhas (ou seja, em pseudocachos paucifloros axilares). As flores, completas, têm o cálice bilabiado (formando duas partes que se dispõem como dois lábios), apresentando o lábio superior dois lóbulos e o inferior três. A corola é papilionácea, isto é, com cinco pétalas com a seguinte disposição: uma maior, externa (o estandarte ou vexilo) sob a qual se dispõem duas pétalas laterais (as "asas") fechadas sobre duas pétalas internas, unidas em forma de quilha (ou carena) que, por sua vez, protegem os órgãos reprodutores da flor. O estandarte é arredondado, geralmente de cor branca, esverdeada, amarela ou lilacínea, enquanto que as asas variam do azul ao púrpura. A quilha é esbranquiçada e não espiralada. Existe uma variedade de flores lilacíneas e outra de flores violáceas com vexilo amarelo. Cada flor tem dez



estames, dos quais nove estão unidos uns aos outros e um é livre. O carpelo tem um estigma encurvado e húmido que facilita a aderência dos grãos de pólen. O ovário é estreito e alongado, com os óvulos distribuídos em linha, o que explica o comprimento invulgarmente extenso da vagem. As flores abrem-se apenas nas primeiras horas da manhã, não permitindo que a polinização por parte de insetos ocorra frequentemente. De facto, a autopolinização é a regra nesta espécie.

As vagens são lisas, lineares e cilíndricas, com sementes numerosas. Estas apresentam-se de cor branca ou amarelada com o hilo (o “olho” do feijão) com uma orla castanha ou negra, que permite facilmente a sua identificação.

## HISTÓRIA

O feijão-frade, sobretudo a espécie de cara verde, é um produto de excelente qualidade na região da Lardosa, concelho de Castelo Branco, devido às condições edafoclimáticas excepcionais daquela zona para a sua produção, sobretudo no triângulo Lardosa - Lousa - Vale da Torre e nas frações de terreno Quinta e Tanque Seco, situadas na EN18 que liga a freguesia a Alcains. A braços com um solo extremamente pobre, as populações iam experimentando diversas culturas, sem qualquer sucesso. Nada pegava naquela aridez de terreno, até se voltarem para o centeio e para o feijão-frade, com este último a revelar-se a principal base de sustento de quem vivia da terra no passado. Fazia parte inclusivamente do pagamento dos salários - “ganhões” - dos trabalhadores rurais, bem como o toucinho e o centeio. Sendo um alimento bastante completo e na falta de outros para compor as refeições, o feijão-frade constituía o principal prato na mesa dos lardosenses. Comia-se simplesmente cozido e temperado com um fio de azeite. Das sobras, fazia-se a sopa de feijão frade para toda a semana, em grandes panelas de ferro, o que lhe conferia maior sabor. Outro segredo para garantir

um aroma mais apurado desta sopa, era incluir a rama da cebola na preparação do caldo.

Atualmente, este alimento quase desapareceu dos hábitos alimentares diários, sendo-lhe atribuído pouco valor e apreço, sobretudo entre os mais novos. Ao que antigamente correspondia uma produção quase exclusiva para o consumo da população da região, hoje o feijão-frade produzido serve praticamente para a alimentação do gado, sobretudo ovelhas, sendo que apenas uma pequena parte se destina ainda a ser comercializada. No entanto, o feijão corresponde a um alimento muito saudável, rico em potássio, fibras alimentares e proteínas vegetais. Além disso, pela sua alta qualidade e pela importância económica e cultural que já representou na Lardosa, a Junta de Freguesia tem envidado os maiores esforços na recuperação da imagem do feijão-frade como produto tradicional de prestígio. Anualmente, a freguesia tem vindo a realizar a Feira do Feijão Frade, conseguindo granjear uma grande visibilidade ao produto. O feijão-frade já é conhecido a nível nacional há muitos anos, sendo comercializado mais caro do que qualquer outro feijão. A feira nasceu como forma de ajudar os agricultores do setor e, simultaneamente, tem conseguido atrair centenas de visitantes, revelando que ainda existem muitos apreciadores do alimento por todo o país.

O feijão-frade apresenta elevado teor em proteína de origem vegetal. No entanto, apresenta algum défice na proteína de origem animal e de alguns aminoácidos essenciais, devendo ser consumido combinando as suas potencialidades com alimentos como os cereais ou frutos secos para obtenção de uma excelente fonte proteica.

O feijão-frade cara verde reduz o nível de colesterol, possui fibras, proteínas, magnésio e ferro em quantidades significativas. O feijão-frade cara verde é uma variedade ancestral com características *sui generis*. Vale a pena guardar o líquido da cozedura, porque as toxinas foram destruídas e fornece uma excelente base para sopas, guisados e molhos.

Noutros tempos, consistia numa importante base alimentar das populações rurais, devido ao seu elevado valor nutritivo a nível proteico e energético e à sua fácil adaptação a solos de baixa fertilidade e com períodos de seca prolongada. Pode ser consumido simples, com um fio de azeite, ou como alimento integrante em saladas, sopas e migas. Mais recentemente, há experiências gastronómicas com resultados excelentes, na aplicação do feijão na produção de patés, licores e do inovador doce “feijadinhas”.

## SABER FAZER

O feijão rasteiro destina-se geralmente ao consumo em seco.

Quando em verde, de um modo geral, as vagens começam a ficar rijas e fibrosas, mais precocemente. A colheita deve ser realizada quando as mesmas já se encontram cheias, num estado de semi-maturação, ainda não demasiado rijo, debulhado e congelado, sendo muito útil para a confeção de sopa, com tempo de cozedura muito inferior, a se estivesse seco. A congelação, pode ser feita direta, em pequenos sacos individuais, ou com um prévio escaldão, emerso dois a três minutos em água a ferver, arrefecido posteriormente em água fria, e embalado. Se a intenção, é armazenar para o ano inteiro, então, deve-se colher o mais seco possível, debulhá-lo e expô-lo novamente ao sol, durante dois ou três dias, até que se apresente bem seco.

O cultivo do feijão inicia-se pelo mês de março e pode ir até setembro. O processo obedece sempre ao mesmo princípio - não deixar a semente em contato com o fertilizante, colocando as sementes nos espaços intermédios entre fertilizante, ou cobrindo-o primeiro com um pouco de terra, e depois as sementes.

A sementeira pode fazer-se em covatos ou regos, conforme o critério, enterrando as sementes, dois a três centímetros. A quantidade de sementes a utilizar por cada covato, ou rego, deve ser sempre por excesso.

O feijão, principalmente se o tempo se apresentar frio e chuvoso, falha muito a germinação, aconselhando a cobrir com plástico, de modo a estimular o processo.

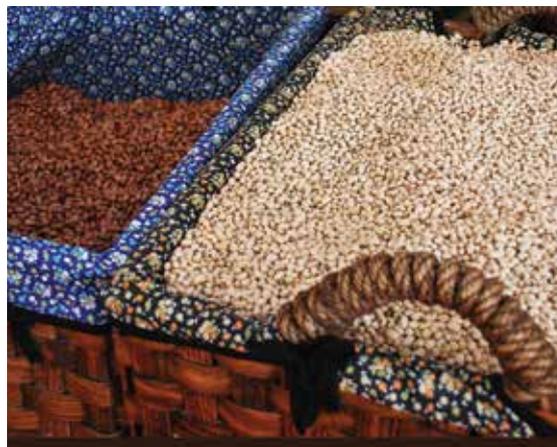
Na monda, se for o caso, retiram-se as plantas em excesso, de modo a que o espaço intercalar, entre cada um, seja cerca de 8 a 10 cm. Muitas plantas juntas não é sinónimo de maior colheita, pelo contrário, acotovelam-se umas às outras com produção muito deficiente.

Na floração, as temperaturas demasiado altas durante a tarde, requerem um maior cuidado com as plantas, através de borrião ou pulverização com água; caso contrário a produção ficará comprometida.

Aquando da sacha, será formada uma tipologia de pequenas leiras (pequenas áreas, courelas, circunscritas por um sulco de terra, de modo a reter a água no seu interior), orientadas para a rega a fio.

## ÁREA GEOGRÁFICA DE PRODUÇÃO

Penamacor, Idanha-a-Nova, Vila Velha de Ródão, Oleiros, Proença-a-Nova, Castelo Branco são zonas de cultivo do feijão frade. O da Lardosa é o mais afamado pela sua qualidade diferenciada — cara verde —, de paladar excepcional, devido aos solos e condições edafoclimáticas da freguesia, que permitiu já iniciar o processo de certificação do produto.



## MELANCIA DO LADOEIRO

Melancia (*Citrullus lanatus*) é o nome de uma planta da família *Cucurbitaceae* e do seu fruto. Trata-se de uma erva trepadeira rastejante originária da África. É cultivada em áreas geralmente secas e de solo arenoso. A planta é rasteira e anual com folhas triangulares e trilobuladas e flores pequenas e amareladas, gerando um fruto arredondado ou alongado, de polpa vermelha, suculenta e doce, com alto teor de água (cerca de 92%) e diâmetro variável entre 25 e 140 cm. A casca é verde e lustrosa, apresentando estrias escuras ou toda lisa, consoante a espécie.

A melancia teve a sua origem em África, crê-se que no deserto do Kalahari, embora certo seja que há 5000 anos era já conhecida e cultivada no Egito, onde era tão valorizada a ponto de ser colocada nos túmulos de reis. Daqui, trazida pelos Árabes, chegou aos países europeus do Mediterrâneo e seguiu para o norte da Europa. Portugueses e espanhóis encarregaram-se de a levar para as Américas em finais do século XVI. Na Ásia, era já conhecida no século X, nomeadamente na China, que é hoje o primeiro produtor mundial.

A melancia serviu, ao longo do tempo, para saciar a sede em zonas e climas secos. Na África, claro, mas também na antiga Grécia, onde pastores e gentes da montanha transportavam consigo melancias inteiras para poderem sobreviver em viagem.

Ainda hoje, neste país, é costume oferecer-se aos convidados melancia em calda como sinal de boas vindas.



É um produto tradicionalmente cultivado e consumido no concelho de Idanha-a-Nova, com particular destaque para a zona do Ladoeiro, cujas características agro-alimentares lhe conferem qualidades largamente reconhecidas.

### HISTÓRIA DA MELANCIA NO LADOEIRO

Não é fácil determinar em que data a cultura da melancia foi introduzida na freguesia de Ladoeiro. Na realidade, é escassa qualquer informação documental relativa a esta cultura, mesmo no auge da sua produção, em meados do século XX. Sabe-se que, em períodos remotos, os frutos que em maior abundância os moradores recolhiam dos campos eram trigo, centeio e cevada. De resto, as pastagens para o gado foram, ao longo dos tempos, a principal orientação agrícola, tanto que em pleno século XVIII se afirmava que nos campos de Ladoeiro pastavam mais de oito mil ovelhas.

Em suma, até há bem pouco tempo, a paisagem agrícola dos campos do Ladoeiro não seria muito diferente da das suas congéneres do concelho de Idanha-a-Nova: produção extensiva do sequeiro, com afolhamentos culturais e longos pousios, em cujas ervagens pastavam rebanhos vindos de diversas partes.

À parte esta realidade, a abundância de cursos de água, de fontes e de poços fez prosperar pequenas hortas, cuja produção complementava a parca economia doméstica das famílias. Feijão pequeno e de vagem, cebola e batata, tomate, melão e melancia. Estas eram as principais culturas produzidas em pequenas courelas, regadas à picota ou burra-de-pau. Parte destes frutos alimentava a mesa das famílias, outra parte destinava-se a ser vendida. Por norma, o trato das hortas estava a cargo das mulheres e eram também estas que carregavam os alforjes dos burricos, com destino ao mercado de Idanha-a-Nova.

De acordo com informações recolhidas junto de pessoas mais velhas, a melancia faz parte, de há muito (segundo



relatos, há mais de 130 anos), das espécies mais cultivadas nas hortas do Ladoeiro; não obstante, deve referir-se que a dimensão dos melanciais era, regra geral, diminuta: uma ou duas pequenas valas. É certo que havia também quem cultivasse melanciais com áreas superiores, donde saíam produtos para toda a raia e para a sede do concelho, mas isso era em número muito reduzido. Só muito mais tarde, concluída a obra de Hidráulica Agrícola da Barragem Marechal Carmona, esta cultura atingiria dimensões relevantes, com melanciais com áreas superiores ao hectare, o que até então não há notícia de que alguma vez tenha acontecido.

## A CULTURA DA MELANCIA NO REGADIO

Há notícia de se praticar a cultura da melancia no Ladoeiro muitas décadas antes de existir o regadio da Barragem Marechal Carmona. A cultura deveria de estar de tal forma enraizada junto dos lavradores, que, logo no primeiro ano de regadio, há registo de se terem cultivado 34 hectares desta curcubitácea, uma



dimensão considerável e muito acima da praticada hoje em dia. Já em 1954 assistimos a um salto verdadeiramente espetacular da área cultivada, com uns admiráveis 200 hectares de melancial, número só superado em 1960, com 222 hectares, e em 1964, com 228 hectares.

Estes números revelam o interesse que a cultura despertou junto dos lavradores e dos proprietários, manifestando-se através do crescimento de mais de 300% da área cultivada, em escassos seis anos de regadio. Não obstante, a introdução de uma outra cultura na campina de Idanha-a-Nova iria determinar de forma muito significativa o gráfico evolutivo desta cultura. Em 1966, procurando tirar o maior partido da água, da terra e da mão-de-obra disponíveis nos campos da Idanha, instala-se na freguesia de Ladoeiro uma fábrica de transformação de tomate, a SAIPOL, Sociedade Agro-Industrial do Ponsul.

O início da laboração da SAIPOL coincide com um decréscimo muito acentuado da área do melancial, na ordem dos 50 hectares. É provável que se possa estabelecer uma relação direta entre o início da laboração da SAIPOL e o declínio da cultura da melancia. A cultura do tomate deve ter-se apresentado, logo nos primeiros anos, como um investimento mais vantajoso para os agricultores.

A tendência decrescente mantém-se até meados da década de 1970. A partir daí verifica-se uma ascensão da linha evolutiva da área cultivada e, em 1976, eram já 50 os hectares de melancial. Em três anos, esse número quase triplica, mas a tendência ascendente depressa se inverte. A partir de então, o declínio acentua-se e, ano após ano, a cultura da melancia é abandonada. Em 1995, atinge-se o menor número de hectares de melancia desde o início do regadio: apenas 28 hectares. Em 2004, dos mais de 4000 hectares beneficiados pelo regadio da Obra de Hidráulica Agrícola da Barragem Marechal Carmona, apenas 18 hectares são ocupados com a cultura da melancia.

## UTILIZAÇÕES DA MELANCIA

A melancia é cultivada pelos seus frutos e sementes. Os frutos são normalmente consumidos crus, como sobremesa refrescante. O fruto pode ser também adaptado à gastronomia, nomeadamente em pratos leves de verão, pela sua sazonalidade. Encontramos a melancia em compotas, saladas, refrescos, molhos, entre outros.

A pigmentação vermelha da polpa da melancia é conferida pelo licopeno, um caroteno com elevada actividade antioxidante. Nas cultivares de polpa amarela a cor é conferida por betacaroteno (pró-vitamina A) e por xantofilas. O fruto favorece a diurese, sendo recomendado em regimes de emagrecimento e no tratamento de doenças que beneficiam de um aumento do fluxo de urina (afeções urinárias, gota,

hipertensão arterial). As sementes descascadas são utilizadas como emoliente e vermífugo. Pode contribuir para a prevenção de doenças cardiovasculares e para o reforço do sistema imunitário.

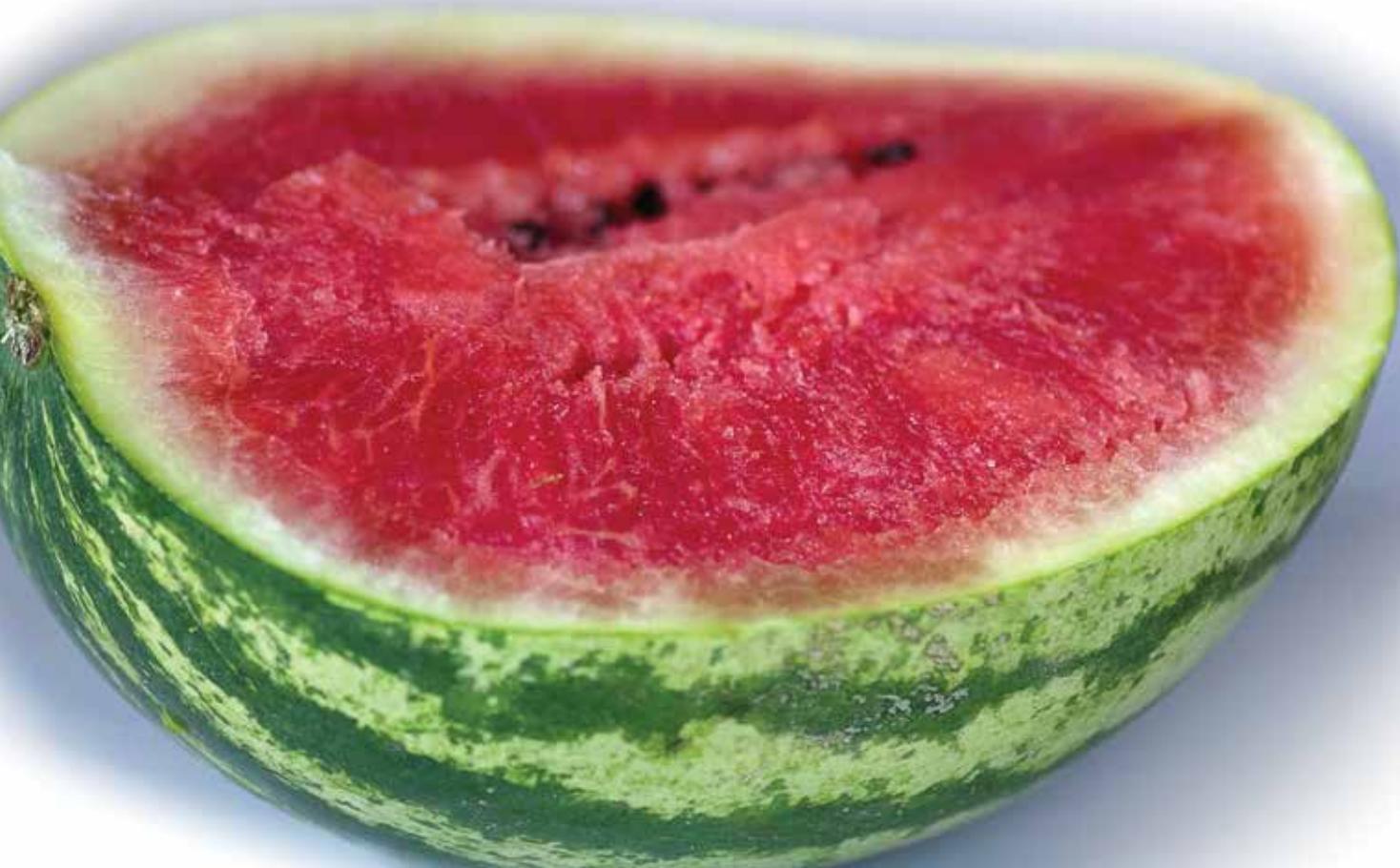
São-lhe igualmente atribuídas propriedades na cura de erisipela e febre.

Uma pesquisa preliminar indica que o consumo de melancia pode ter efeitos anti-hipertensivos e anti-depressivos.

Devido ao facto de conter citrulina, deve ser evitado por pessoas que apresentam alergia a esse aminoácido. Conserva-se no frigorífico por 2 a 3 semanas.

## ÁREA GEOGRÁFICA DE PRODUÇÃO

Sobretudo no Ladoeiro, concelho de Idanha-a-Nova.



## MEDRONHO DE OLEIROS

O medronho é o fruto do medronheiro, também vulgarmente designado por ervedeiro, e que teve outrora a sua implantação reduzida devido ao aproveitamento da floresta com outras espécies.

Ocorre de forma espontânea ou associado a outros arbustos, como a urze, o carrasco e a estêva, ou a outras árvores como o sobreiro, e apresenta, entre outras, a vantagem de possuir uma extraordinária capacidade de recuperação pós-fogo, o que lhe permite povoar mais facilmente, de forma selvagem, um território de quando em vez assolado pelos incêndios.

O medronheiro desenvolve-se principalmente nos bosques, no mato e nas regiões rochosas. Este arbusto mediterrânico gosta preferencialmente de solos xistosos, frescos e moderadamente ácidos, podendo, no entanto, ocorrer pontualmente nos solos siliciosos. A sua distribuição geográfica estende-se da Península Ibérica até à Turquia, estando bem adaptada em Portugal, nomeadamente no solo beirão. Atualmente, a sua produção já é organizada e vocacionada para fins económicos.



## UTILIZAÇÕES DO MEDRONHO

Esta planta tem sido ao longo dos tempos aproveitada na região. As suas folhas serviam para criar mezinhas devido às suas propriedades diuréticas e antissépticas ou para fins ornamentais, mas é o seu fruto o produto mais apreciado. Sendo um fruto comestível, o medronho é aplicado em culinária e em pastelaria. Comercializa-se em compotas, geleias, em "mel de medronheira" e licores. No entanto, o aproveitamento mais conhecido desta planta é sob a forma da famosa aguardente de medronho, vulgarmente designada de "medronheira", também ela utilizada na medicina popular para acalmar dores de dentes ou para misturar com outros ingredientes na criação das mezinhas de tempos passados.

O consumo do medronho ao natural não é muito comum, sendo que as pessoas mais antigas alertavam para o facto de o consumo em excesso de medronhos maduros poder embriagar.

Segundo estudos recentes à química do medronho, este tem propriedades que podem ajudar a precaver o aparecimento do cancro, a controlar os níveis de colesterol e a melhorar a saúde da pele e dos ossos.

O medronho é maioritariamente utilizado para o fabrico de aguardente, mas também se pode encontrar sob a forma de licor, compota e geleia, é usado na culinária, doçaria e pastelaria e até na cosmética.

A cristalização do fruto, por outro lado, representa atualmente um nicho de mercado importante e a considerar.

## ÁREA GEOGRÁFICA DE PRODUÇÃO

É comum principalmente no concelho de Oleiros, mas pode ser encontrado também em Proença-a-Nova.



## CEREJA

De polpa carnuda, produzidas num microclima, as cerejas são frutos pequenos e arredondados que podem apresentar várias cores, sendo o vermelho a mais comum entre as variedades comestíveis.

A cereja-doce, de polpa macia e suculenta, é servida ao natural, como sobremesa.

A cereja-ácida ou ginja, de polpa bem mais firme, é usada na fabricação de conservas, compotas e bebidas licorosas, como o kirsch, a ginjinha e o marasquino.

As cerejas contém proteínas, cálcio, ferro e vitaminas A, B, e C.

Quando consumida ao natural, tem propriedades refrescantes, diuréticas e laxativas.

Como a cereja é muito rica em tanino, consumida em excesso pode provocar problemas estomacais, não sendo aconselhável consumir mais de 200 ou 300 gramas da fruta por dia.



## HISTÓRIA

Originária da Ásia, na cultura japonesa, a cerejeira era associada ao samurai cuja vida era tão efémera quanto a da flor que se desprendia da árvore. Já o fruto tem o significado de sensualidade. Por seu vermelho intenso e maduro, a cereja suculenta é talvez o exemplo mais proeminente. O suco de cereja madura é de tão intenso sabor e cor que tem sido frequentemente comparado ao primeiro gosto do amor. Na aparência, das cerejas tem sido dito que lembram os lábios de uma amante e, quando uma se morde, o fruto dá a aparência de sangrar. Há muito tempo que existe uma ligação erótica com o fruto da cerejeira. Há um costume japonês, chamado hanami (literalmente: ver as flores), de ir aos parques contemplar as flores, especialmente a flor de cerejeira, na época de florescimento.

A flor da cerejeira é sobejamente considerada uma das flores mais belas, tanto pelo seu formato como pela delicadeza e espessura das suas pétalas. Na Índia, essa flor é considerada sagrada. Reza a lenda que em casa enfeitada por flor de cerejeira da Índia nunca faltará nada.

## UTILIZAÇÃO DA CEREJA

Permite a confecção de doces, licores e a utilização na gastronomia/doçaria. No entanto, é para consumo do fruto que a produção tem mais escoamento.

## ÁREA GEOGRÁFICA DE PRODUÇÃO

Proença-a-Nova, principalmente nas freguesias de Sobreira Formosa e Montes da Senhora.



## ERVAS AROMÁTICAS, ESPECIARIAS E CONDIMENTOS

No âmbito da gastronomia, seja de um país ou de uma região, qualquer que seja o receituário mais tradicional, a sua identidade relaciona-se com algumas das suas características mais comuns ou mais singulares. A utilização de determinadas ervas aromáticas, especiarias ou outros condimentos pode estabelecer uma forte relação entre um prato e uma região ou país. Muitas vezes, mesmo quando se adicionam em pequenas porções, são estes ingredientes que conferem os aromas e sabores típicos das culinárias tradicionais de cada local. Por exemplo, a forte presença do caril na cozinha tradicional de países como a Índia, mostra que uma simples especiaria pode fazer toda a diferença quanto à identificação e caracterização de um prato nacional ou regional. Se nos debruçarmos sobre as receitas recolhidas na Beira Baixa, podemos constatar que quase todos os pratos são aromatizados com ervas e especiarias. Sendo que, na maioria das vezes, as receitas pouco variam quanto à sua composição e modo de confeção, as ervas aromáticas e as especiarias assumem particular importância na diferenciação dos seus principais sabores e aromas, de conelho para conelho e até de freguesia para freguesia. Destaca-se a preferência pela hortelã, o apreço pelos poejos e o uso permanente do louro em quase todos os cozinhados do território. Além do uso das ervas aromáticas e das especiarias, as pessoas da região também recorriam a outras fórmulas caseiras para o tempero de alguns pratos, como

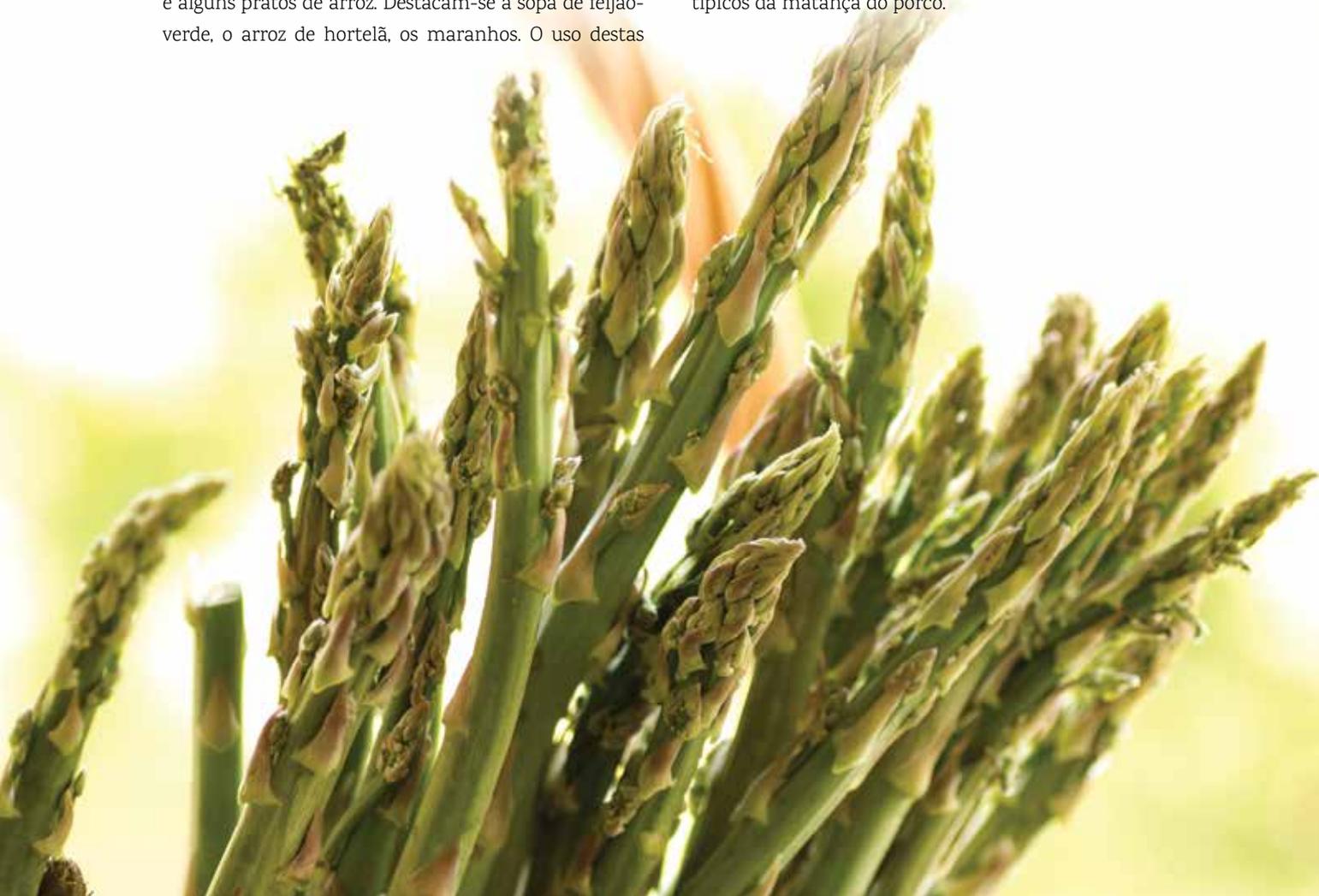


são exemplos a pimentada e a tomatada. Estas eram elaboradas de forma artesanal a partir de pimentos vermelhos e tomates bem maduros, respetivamente. Conservadas em frascos, em grande quantidade de sal, estas duas espécies de polpas compunham condimentos muito apreciados e utilizados no tempero de carnes assadas, enchidos e de alguns pratos de peixe.

De acordo com as receitas recolhidas nos vários concelhos, podemos estabelecer algumas preferências quanto ao tipo de ervas aromáticas e especiarias colocadas no tempero dos pratos. Relativamente às ervas aromáticas, entre as mais usadas na cozinha desta região encontramos o louro, a hortelã e a segurelha. O louro participa em quase todos os cozinhados, sobretudo nos guisados ou estufados. A hortelã e a segurelha são utilizadas essencialmente para aromatizar sopas, migas e alguns pratos de arroz. Destacam-se a sopa de feijão-verde, o arroz de hortelã, os maranhos. O uso destas

e outras ervas aromáticas é mais generalizado em alguns concelhos do que noutros. Os poejos são outra das ervas muito presentes na gastronomia da Beira Baixa, sobretudo nas zonas com tradição nas migas de peixe do rio. A carqueja, outra erva aromática usada na cozinha regional, adicionava-se ao coelho manso, para que ficasse mais saboroso. Os orégãos adicionavam-se essencialmente à água das azeitonas e a salsa poucas vezes participava como ingrediente de pratos típicos elaborados antigamente nesta região.

Relativamente às especiarias evidenciam-se o colorau e a canela. O colorau usava-se no tempero dos enchidos, de carnes guisadas e assadas, de migas e sopas. A canela aromatizava bolos, sobremesas e outros doces. Também os cominhos têm representação vincada no território, muito presente em enchidos e nos menus típicos da matança do porco.



## POEJO

É uma das espécies mais conhecidas do género *Mentha*. Possui talos eretos quadrangulares, muito ramificados, e folhas em forma de lança, de cor entre o verde médio e escuro. As suas flores são pequenas e rosadas.

Com uma bela floração, é uma aliada das populações rurais desde o tempo dos romanos, afastando insetos indesejados nas habitações, ao mesmo tempo que proporciona um cheiro agradável, refrescante e estimulante.

Em algumas zonas do nosso país, o chá de poejo continua a ser um remédio bastante recorrente em caso de gripe, constipação, tosses e bronquites. Atua também como digestivo.

O seu aroma é semelhante ao da Hortelã-Pimenta e o seu paladar é refrescante e aromático como a Hortelã. Ótimo para acompanhar saladas de frutas ou de legumes, pratos de carneiro, caracóis, sumos, cocktails e chás. É frequentemente usado em caldeiradas de peixe, açordas e outros cozinhados. Na Beira Baixa, é o tempero tradicional usado nas Migas de Peixe do Rio.

O poejo é ainda muito célebre graças ao licor que se faz a partir da planta, o chamado Licor de Poejo sobre o qual existem inúmeras receitas.

O Poejo é muito utilizado no tratamento de diversas doenças como diabetes, má digestão e gripes. Auxilia na digestão, é diurético e, por isso, facilita a perda de peso.

## ESPARGOS SILVESTRES

Podemos encontrá-los no campo durante a primavera, são designados de formas distintas e e compõem um prato típico, simples e muito saboroso. Tratam-se dos espargos bravos ou silvestres, uns vegetais muito apreciados na cozinha regional deste território. Em algumas freguesias, os espargos assumem nomes muito peculiares: "talos da nossa", "das nossas", "parvos" ou ainda "talos". Qualquer que seja o nome atribuído

aos espargos bravos, confeccionam-se quase sempre da mesma forma. A receita mais popular consiste num esparregado, ao qual juntam ovos mexidos e se acompanha com pão de centeio. Atualmente, ainda podemos prová-los ocasionalmente em certas zonas rurais da região, mas a sua receita é cada vez menos comum no seio de uma alimentação diária local. Além da sua mais-valia cultural e alimentar, salienta-se também a riqueza nutricional dos espargos bravos, essencialmente em minerais, vitaminas e fibras alimentares.

## ACELGAS

A maior parte das ervas que se aproveitavam outrora como alimento e cuja utilização na culinária caiu em desuso, ainda podem ser facilmente encontradas no campo nos nossos dias. Na primavera aparecem as acelgas, que se identificam facilmente pela sua folhagem grande, de coloração escura e brilhante. Na culinária, as acelgas podem ser aproveitadas na sua totalidade. Utilizam-se as folhas na preparação da sopa e do esparregado de acelgas, enquanto que os caules podem ser fritos em fatias finas e compõem um dos pratos mais característicos da região. Outras plantas, muito apreciadas na alimentação praticada no passado eram as alabaças. Utilizam-se sobretudo na preparação de um esparregado. Estas ervas florescem no campo apenas no inverno, altura em que também aparecem os saramagos e as merujas. Segundo referem algumas pessoas da região, com as folhas dos saramagos faz-se um esparregado mais saboroso que o usual esparregado nabiço (de nabiça) e uma sopa muito nutritiva. As merujas são popularmente designadas na região por marujas e compõem uma salada fresca e leve. Estas plantas podem encontrar-se em locais húmidos, normalmente junto aos agriões, onde crescem naturalmente.

## BELDROEGAS

As beldroegas também detêm um estatuto gastronómico importante na cozinha regional da Beira Baixa. Eram apanhadas no campo e utilizadas como ingrediente principal de uma sopa tradicional. Com base na recolha desenvolvida a nível local, esta sopa era muito apreciada e popular em todas as freguesias do concelho de Penamacor. Em relação a outras sopas que se preparavam na região, essencialmente no passado, recorria-se com frequência a ingredientes mais invulgares como as leitugas ou as azedas. Estas ervas substituíam muitas vezes as hortaliças mais habituais, ou na falta delas, ou quando não chegavam para saciar a fome dos mais pobres.

## FOLHA DE BETERRABA

Entre os ingredientes mais originais, referem-se as folhas de beterraba. Atualmente, servem de alimento para animais ou simplesmente rejeitam-se como lixo. Mas, noutras épocas, perante a fraca disponibilidade alimentar, tudo se aproveitava e reaproveitava da melhor maneira. Assim, comia-se a beterraba e o esparregado elaborado a partir das suas folhas. O esparregado de folhas de beterraba destaca-se não apenas pelo seu carácter gastronómico mas também, e sobretudo, pela sua elevada riqueza nutricional. Fornece grande quantidade de cálcio, ferro, vitamina C, carotenos e fibras alimentares.

## UTILIZAÇÃO DAS ERVAS AROMÁTICAS

Os temperos usados na confeção de alguns pratos ou produtos alimentares locais nem sempre correspondiam apenas às ervas aromáticas e especiarias. A presença de ingredientes como o alho, a cebola, o pimento e o tomate tornavam qualquer prato mais apurado e saboroso. Entre estes alimentos, aquele que mais se evidencia pela sua participação constante na culinária mais antiga da região é o alho. A par com o azeite e com o louro,

o alho é um dos ingredientes base mais utilizados na cozinha regional deste território. Fosse picado, pisado nos almofarizes ou cortado às lascas, o alho entrava na composição de quase todos os pratos e produtos alimentares da região. Utilizava-se para conferir sabor e incrementar o aroma de pratos tão simples como as migas de alho e alguns, mais elaborados, como as carnes assadas, o ensopado e os pratos de bacalhau. No entanto, a sua presença na culinária era generalizada e muito habitual no quotidiano alimentar de quase todas as famílias da região. Além de constituir um alimento de elevada riqueza nutricional, o alho também possui propriedades antioxidantes, cujo consumo frequente, no âmbito de uma alimentação saudável, baseada nos hábitos alimentares tradicionais, pode contribuir de forma benéfica para a prevenção de alguns tipos de cancro. A cebola, por sua vez, também detém algumas destas propriedades anticancerígenas, mas o uso deste ingrediente era menos habitual na culinária tradicional. Adicionava-se sobretudo nas sopas e alguns guisados.

O pimento vermelho e o tomate nem sempre se adicionavam aos cozinhados em cru. Embora fossem utilizados desta forma no tempero de alguns pratos característicos da região, nem sempre compunham um tempero natural. Os pimentos vermelhos mais maduros eram utilizados na preparação da pimentada, cuja principal finalidade gastronómica era o tempero de carnes assadas, enchidos e alguns pratos de arroz e batatas. Em relação aos tomates, utilizavam-se do mesmo modo, os mais maduros, na elaboração da tomatada. Esta polpa salgada, à base do tomate, usava-se sobretudo no tempero de alguns pratos de peixe. Tanto a pimentada com a tomatada eram produtos elaborados de forma caseira e artesanal e, apesar de conterem grande quantidade de sal, adicionavam-se em pequenas porções e não incorporam quaisquer conservantes ou outros aditivos químicos. O elevado teor de sal e o azeite compunham os únicos elementos conservantes destas espécies de pastas ou polpas tradicionais, utilizadas apenas para o tempero de alguns pratos. Por vezes,

uma pequenínssima porção de pimentada constituía o principal segredo escondido por detrás dos sabores intensos e fortes de alguns enchidos e assados.

Antigamente, muitas famílias aproveitavam as plantas que floresciaam espontaneamente no campo para colmatar a fome a falta de recursos alimentares mais habituais. As mãos sábias destas gentes transformaram algumas destas ervas, que atualmente consideramos daninhas, em autênticas iguarias gastronómicas da região. A opção por este cozinhados à base de vegetais, como sopas, esparregados e saladas, comporta igualmente uma elevada riqueza nutricional. Estes pratos são ricos em nutrientes reguladores e protetores, como vitaminas e minerais, fornecem grande quantidade de fibras alimentares, cujo consumo é indispensável para um bom funcionamento intestinal e, finalmente, correspondem a receitas pouco calóricas, contribuindo para a manutenção do peso corporal. A utilização de

ervas aromáticas, especiarias e outros temperos, para aromatizar e conferir mais sabor aos cozinhados, constitui uma prática muito saudável no receituário a Beira Baixa. A incorporação destes ingredientes, mesmo quando adicionados em pequenas porções, proporciona a redução de sal usado na culinária, sem que os pratos percam os seus sabores mais peculiares. Por outro lado, as ervas aromáticas e as especiarias tornam qualquer prato mais colorido e apetitoso.

### ÁREA GEOGRÁFICA DE PRODUÇÃO

Na Beira Baixa, nos concelhos de Penamacor, Idanha-a-Nova, Castelo Branco, Vila Velha de Ródão, Proença-a-Nova e Oleiros.

Muitas crescem espontaneamente pelos campos da região, mas o concelho de Idanha-a-Nova tem apostado na sua cultura.



## MEL

O mel é um alimento geralmente encontrado em estado líquido viscoso e açucarado, que é produzido pelas abelhas a partir do néctar recolhido de flores e processado pelas enzimas digestivas desses insetos, sendo armazenado em favos nas suas colmeias para servir-lhes de alimento.

O mel sempre foi utilizado como alimento pelo homem, obtido inicialmente de forma extrativa e, muitas vezes, de maneira danosa às colmeias. Com o passar dos séculos, o homem aprendeu a capturar enxames e instalá-los em "colmeias artificiais". Por meio do desenvolvimento e aprimoramento das técnicas de manuseamento, conseguiu aumentar a produção de mel e extraí-lo sem danificar a colmeia. Com a "domesticação" das abelhas para a produção de mel, temos então o início da apicultura. Atualmente, além do mel, podemos obter diversos produtos como o pólen apícola, a geleia real, a apitoxina e a cera. O mel é o único produto doce que contém proteínas e diversos sais minerais e vitaminas essenciais à nossa saúde. Além do alto valor energético, possui conhecidas propriedades medicinais, sendo um alimento de reconhecida ação antibacteriana. Juntamente com o mel, as abelhas produzem outros importantes produtos: a cera, a geleia real e a própolis.



### Variedades de mel

Existem dezenas de variedades de mel de abelhas que podemos obter segundo a floração, os terrenos de obtenção, as técnicas de preparação, além da espécie de abelha melífera. Dessa forma variam em cor, aroma e sabor.

A sua cor e sabor estão diretamente relacionados com a predominância da flora utilizada para a sua produção. Os méis de coloração clara apresentam sabor e aroma mais suaves, como, por exemplo, os produzidos em pomares de laranjeiras, que têm alta cotação no mercado. No entanto, os méis de coloração escura são mais nutritivos, ricos em proteínas e sais minerais.

Outra característica marcante em alguns méis é a consistência líquida ou endurecida que poderá apresentar quando armazenado em recipiente, sendo de igual qualidade sob esse aspeto.

No que diz respeito ao néctar, pode provir de uma única flor (mel monofloral) ou de várias (mel plurifloral). A obtenção de méis monoflorais depende das características edafo-climáticas da região, das variações de temperatura e pluviosidade, e da adoção de técnicas pelo apicultor.

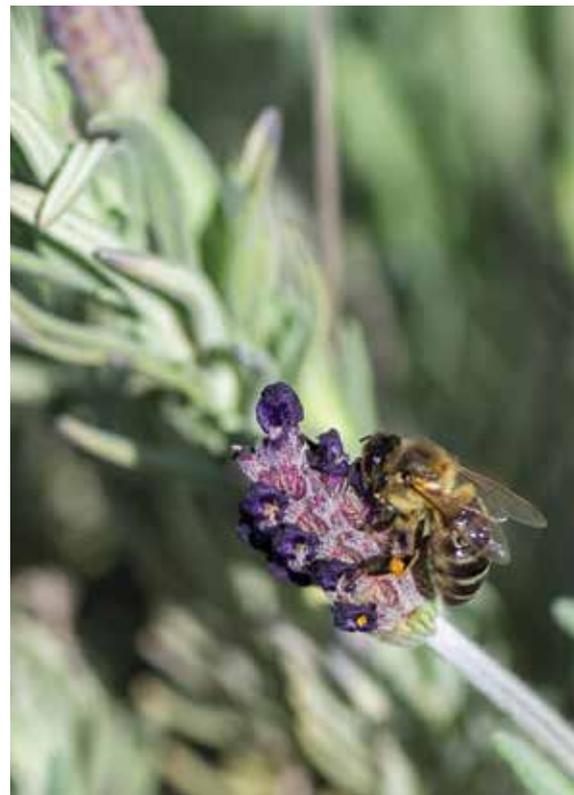
### Cristalização do mel

Por se tratar de uma solução saturada de açúcares, o mel tende a cristalizar-se de forma espontânea, adquirindo uma consistência sólida. Esse efeito nada mais é do que a condensação, a aglutinação, das partículas de glicose. A cristalização do mel é uma garantia da sua qualidade e de sua pureza, quando cristalizado ele mantém todas as suas propriedades nutricionais e energéticas, além de manter o aroma e sabor. Geralmente, os méis puros acabam por cristalizar com o passar do tempo. Se um mel não cristaliza é possível que tenha sido submetido ao aquecimento durante o processo de extração, ou, talvez, antes do embalamento. A temperatura habitualmente praticada em tais processos (acima dos 40 °C) destrói

as inibinas do mel, que são substâncias termolábeis e fotolábeis (destruídas com o calor e com a luz), que conferem capacidade bactericida ao mel. Os cristais do mel retornam ao estado líquido quando colocados em banho-maria a uma temperatura de 40 °C.

### Composição

De um modo geral, o mel é constituído, na sua maior parte (cerca de 75%), por hidratos de carbono, nomeadamente por açúcares simples (glicose e frutose). O mel é também composto por água (cerca de 20%), por minerais (cálcio, cobre, ferro, magnésio, fósforo, potássio, entre outros), por cerca de metade dos aminoácidos existentes, por ácidos orgânicos (ácido acético, ácido cítrico, entre outros) e por vitaminas do complexo B, vitamina C, D e E. O mel possui ainda um teor considerável de antioxidantes (flavonoides e fenólicos).



O açúcar é o principal componente do mel, sendo composto principalmente por monossacarídeos (frutose e glicose) que compõem 80% da quantidade total, sendo 10% composto por dissacarídeos (sacarose e maltose). As características físicas do mel, como a viscosidade, a densidade, a higroscopicidade e a capacidade de cristalização estão relacionadas principalmente com as diferentes concentrações de tipos de açúcares no mel. Assim como o açúcar, a água presente no mel é um importante elemento a influenciar as características físicas do mesmo. Além de influir também no tempo de maturação, no sabor e na conservação. Naturalmente, o

seu valor varia entre os 15% e 21%, sendo mais comum encontrarmos taxas de 17%.

A fermentação de mel através da ação de leveduras presentes na sua composição, pode ocorrer em situações de elevados teores de humidade no ambiente. Esta ocorre mais facilmente nos méis verdes, aqueles colhidos de favos que não foram devidamente fechados pelas abelhas. Porém, fatores como má assepsia durante a extração, manipulação, embalagem e acondicionamento em local não-apropriado também influem na fermentação.



## HISTÓRIA

As abelhas são anteriores ao aparecimento do Homem na Terra e a apicultura é uma das suas mais antigas atividades de subsistência.

Durante o Paleolítico, o homem explorava o mel dos enxames naturais, de forma primitiva, e no Neolítico, domesticou as abelhas.

Existem pinturas rupestres com mais de seis mil anos que nos mostram a relação existente entre o homem e a abelha.

Para extrair os produtos (mel, cera, etc.), o homem criou mecanismos que lhe permitiam obtê-los mais facilmente e com maior qualidade, no que se refere ao aspeto físico.

Inicialmente, deu “casas” artificiais às abelhas e, assim, até à Idade Média, os enxames eram instalados em troncos de árvores vazios, em tubos moldados em argila (egípcios) e em cestos de palha e canas.

Nas zonas mediterrâneas, o sobreiro deu origem ao cortiço “casa” extremamente leve, com bom isolamento térmico, fácil de transportar e permitindo às abelhas uma moldagem fácil.

Desde o século XIX, devido às suas propriedades terapêuticas, o mel é usado na preparação de medicamentos.

No nosso país e na Beira Baixa, a apicultura é uma atividade que sempre teve lugar de destaque. Nas ordenações dos nossos primeiros reis pode comprovar-se que estes concediam privilégios sob a forma de foral aos “abelheiros”, sendo o mel utilizado para diversas trocas comerciais.

## UTILIZAÇÃO DO MEL

O mel é um importante complemento à alimentação humana, pois, além do alto valor energético, é um alimento rico em substâncias benéficas ao equilíbrio do nosso organismo, tais como vitaminas, minerais e aminoácidos.

O seu valor nutritivo fez com que o homem o introduzisse na alimentação e, em muitas receitas da cozinha tradicional, ele é ingrediente indispensável.

Se quiser optar por um produto açucarado mais natural, o mel é uma boa opção, embora em termos calóricos, mel e açúcar apresentem o mesmo valor calórico. No entanto, são inúmeros os benefícios no consumo de mel. Envolve o fortalecimento do sistema imunitário, o auxílio no processo de digestão e também a atuação no funcionamento do intestino, porque tem enzimas que estimulam os movimentos intestinais. O mel é o único alimento doce que contém proteínas e sais minerais, como potássio e magnésio, que são importantes para a saúde. O mel é um alimento considerado antisséptico, antioxidante, anti-reumático, bactericida, diurético, digestivo, expectorante e calmante.

A apiterapia é a utilização de produtos derivados de abelhas em tratamentos terapêuticos. Diversos estudos científicos realizados nos últimos anos vêm confirmando os efeitos benéficos destes produtos para a saúde humana. Algumas dessas práticas são já aplicadas no sistema de saúde da Alemanha.

Apesar de suas propriedades terapêuticas, o mel não pode ser consumido por crianças com idade inferior a 1 ano, devido à possibilidade de contaminação pela bactéria *Clostridium botulinum*, causadora de botulismo. O sistema imunitário das crianças nesta faixa etária não possui capacidade imunológica para destruir o microorganismo.

O mel também é utilizado na composição de bebidas como o hidromel, bebida fermentada a partir do mel e água, e a poncha, feita de aguardente de cana-de-açúcar, mel de abelhas e sumo de limão.

## ÁREA GEOGRÁFICA DE PRODUÇÃO

Por toda a Beira Baixa, nos concelhos de Castelo Branco, Idanha-a-Nova, Penamacor, Vila Velha de Ródão, Proença-a-Nova e Oleiros.

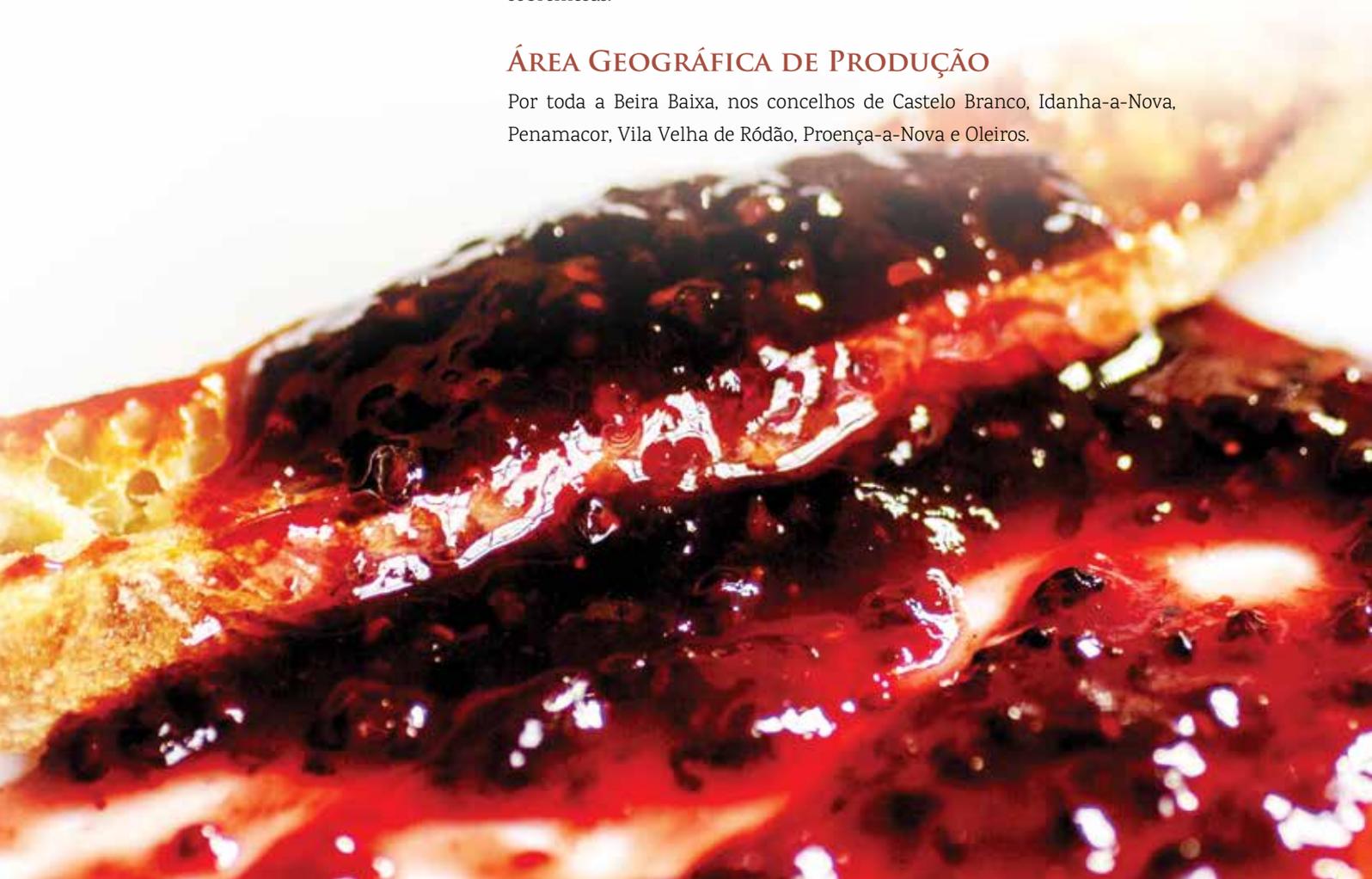
## COMPOTAS

Embora sejam produtos alimentares com elevado teor de açúcares simples, destacam-se sobretudo pelas suas receitas simples e artesanais. A preferência por qualquer um dos doces tradicionais, desde que consumidos de forma moderada e ocasional, constitui uma opção mais correta e saudável, face à composição dos doces e compotas atuais processados pela indústria alimentar. Os doces e as compotas, a marmelada e a geleia, compõem uma parte importante das tradições alimentares de outros tempos. Participavam não apenas como conduto ocasional, mas também como recheio de bolos regionais. A presença de ingredientes naturais e a ausência de corantes e conservantes, aditivos que são atualmente incorporados neste tipo de produtos processados a nível industrial, constituem vantagens alimentares e nutricionais importantes.

Barradas no pão, são uma ótima opção para integrar o pequeno-almoço ou o lanche, em alternativa às compotas industriais com incorporação de ingredientes artificiais e pouco saudáveis. São ainda utilizadas como entrada, no acompanhamento de queijo e requeijão, e incorporadas em algumas sobremesas.

### ÁREA GEOGRÁFICA DE PRODUÇÃO

Por toda a Beira Baixa, nos concelhos de Castelo Branco, Idanha-a-Nova, Penamacor, Vila Velha de Ródão, Proença-a-Nova e Oleiros.



Beira  
Baixa

PRODUTOS DE EXCELÊNCIA

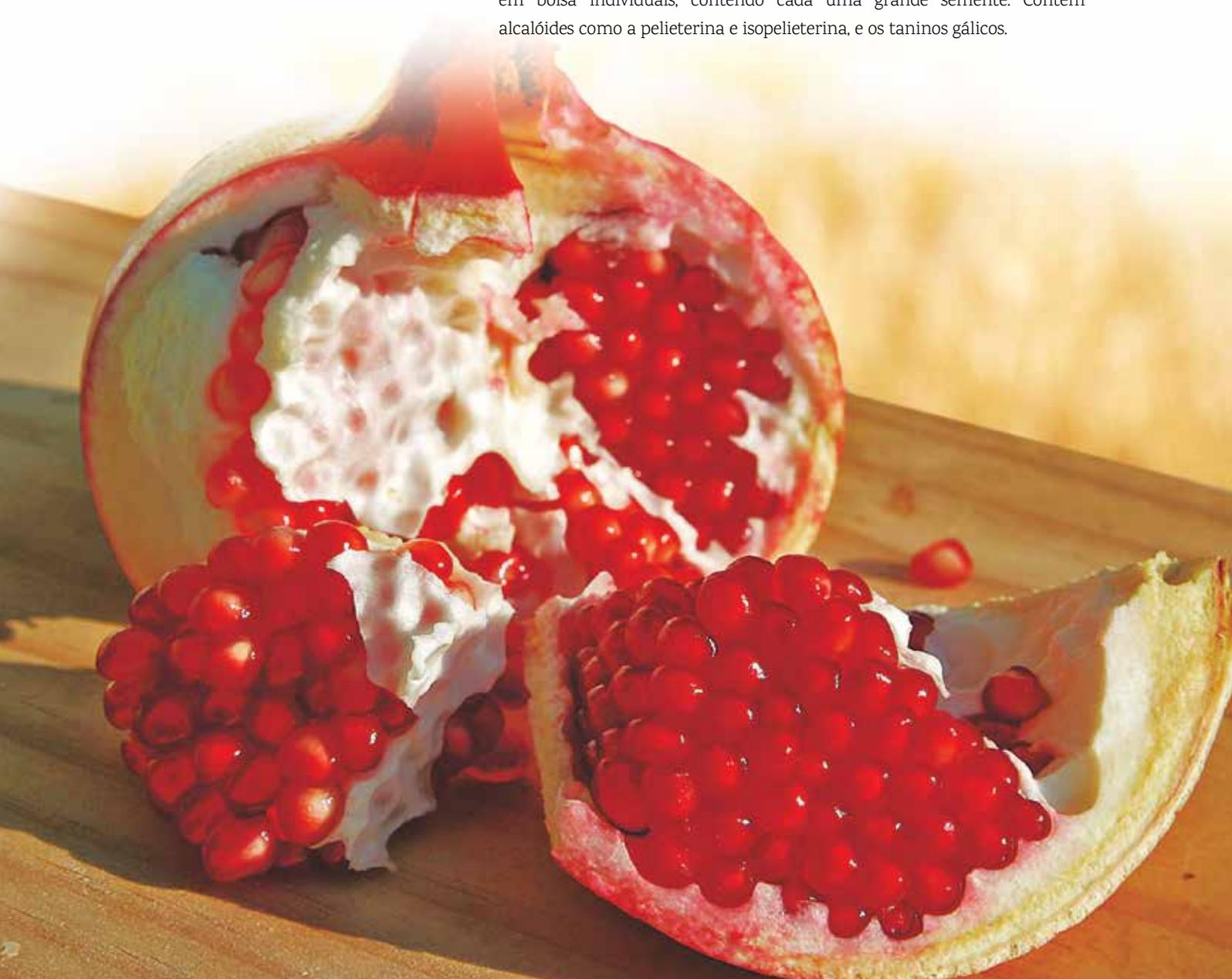
NOVOS  
Produtos



## ROMÃ

A romã é uma infrutescência da romãzeira (*Punica granatum*), fruto vulgar no Mediterrâneo oriental e Médio Oriente, onde é consumida como aperitivo, sobremesa ou, algumas vezes, em bebida alcoólica. O seu interior é subdividido por finas películas, que formam pequenas sementes possuidoras de uma polpa comestível.

Ela é arredondada e pode ser cor de laranja ou avermelhada, tendo sementes pequenas de aspeto gelatinoso e cor vermelha. As suas flores crescem em grupos de três ou quatro e, geralmente, são de cor vermelho-laranja e as suas folhas são verdes e brilhantes. É uma balústia. A romã é coberta por uma casca coreácea de cor castanho brilhante e contém suco de carmesim, em bolsa individuais, contendo cada uma grande semente. Contém alcalóides como a pelieterina e isopelieterina, e os taninos gálicos.



## HISTÓRIA

Segundo investigadores russos, a romãzeira provém da Grécia, Síria e Chipre e também centro do Oriente próximo, que inclui o interior da Ásia Menor, a Transcaucásia, o Irão e as terras altas do Turcomenistão.

A importância da romã é milenar. Aparece nos textos bíblicos e é associada às paixões e à fecundidade. Os gregos consideravam-na como símbolo do amor e da fecundidade. A árvore da romã foi consagrada à deusa Afrodite, pois acreditava-se nos seus poderes afrodisíacos. Para os judeus, a romã é um símbolo religioso com profundo significado no ritual do Ano Novo, quando sempre acreditam que o ano que chega será melhor do que aquele que vai embora.

Segundo a Bíblia, quando os judeus chegaram à terra prometida, após abandonarem o Egito, os 12 espias que foram enviados para aquele lugar voltaram carregando romãs e outros frutos como amostras da fertilidade da terra que Jeová (Deus) prometera. Ela estaria presente nos jardins do Rei Salomão. Foi cultivada na Antiguidade pelos fenícios, gregos e egípcios. Em Roma, a romã era considerada, nas cerimónias e nos cultos, como símbolo de ordem, riqueza e fecundidade.



## Sabia que:

- As propriedades antioxidantes das romãs são três vezes superiores às do vinho e às do chá verde?
- Do tronco da romãzeira se pode extrair uma substância que mata os caracóis que transmitem uma doença ao gado (*Distomatose*), transmissível aos humanos?
- E que com esta substância pode produzir-se um moluscicida (tipo pesticida) muito mais barato e muito menos prejudicial para as espécies terrestres e aquáticas que os sintéticos existentes no mercado atualmente?
- A romãzeira tolera a seca, o encharcamento e a salinidade?
- As sementes da romã inspiraram o nome da granada de mão, por causa dos numerosos fragmentos que a detonação implica?
- Na língua hebraica, *rimon* significa romã mas também granada?
- A romãzeira é uma espécie pouco atacada por pragas ou doenças?
- A romã é considerada fruto sagrado para muitos povos, como os Assírios, os Fenícios, os Romanos, os Egípcios e os Cartagineses?
- Se pode fazer vinho de romã e que este possui, segundo alguns, propriedades afrodisíacas?
- Existem muitas cidades e sítios pelo mundo (incluindo Portugal) com nomes derivados da romãzeira ou dos seus frutos?

Os semitas chamavam-na de rimmon; entre os árabes era conhecida como rumman; mais tarde, os portugueses a chamaram de romã ou "roman". Na Idade Média, a romã era, frequentemente, considerada como um fruto cortês e sanguíneo, aparecendo também nos contos e fábulas de muitos países. Os povos árabes salientavam os poderes medicinais dos seus frutos e como alimento. Tanto a planta como o fruto têm sido utilizados em residências ou em banquetes pelo efeito decorativo das suas flores e dos seus frutos, para além do seu uso como cerca viva e planta ornamental.

A Espanha é um dos mais importantes países produtores do mundo e o maior produtor e exportador do mercado comum europeu. A Turquia, com 60 000 toneladas, e a Tunísia, com 55 000 toneladas, são grandes produtores mundiais, mas, nestes dois países, existe um sistema de cultivo menos intensivo e menos especializado quando

comparado com o cultivo em Espanha, e uma rede de comercialização pouco desenvolvida, com apenas 2 a 7% de exportação da sua produção total.

Tradicionalmente, o Reino Unido tem sido o principal comprador de romã da Espanha, com os seus frutos destinando-se fundamentalmente ao consumo ao natural e, especialmente, nas zonas de mineração de Inglaterra, devido às suas propriedades benéficas frente à contaminação de metais pesados.

Ao contrário do exemplo do país vizinho (que é o maior produtor mundial de romãs), as romãzeiras, em Portugal, são usadas maioritariamente com fins ornamentais pontuais. O desprezo que esta espécie tem sofrido é tal que, atualmente, estão a ser adotadas medidas de conservação para que, pelo menos, não se perca enquanto recurso genético vegetal.



## UTILIZAÇÃO DA ROMÃ

O seu maior interesse no mundo está no cultivo para consumo como fruta fresca.

Tem também a sua aplicação em clínicas especializadas no campo da medicina moderna e para receitas específicas.

A romã é ainda utilizada para sumos, chás e até como ingrediente em alguns molhos.

As propriedades da romã são principalmente a sua ação anti-inflamatória, antidiarreica, diurética, antissética e antioxidante.

Estudos mostraram que a romã pode ajudar a reduzir a pressão arterial e ser utilizada na prevenção de alguns problemas cardiovasculares. Um estudo da Universidade Queen Margaret, na Escócia, mostra que o seu consumo leva a um aumento de testosterona que pode variar entre 16 e 30%.

A romã ajuda na prevenção de algumas doenças como a obesidade, a hipertensão e outros problemas

cardiovasculares, devido às suas qualidades antioxidantes que impedem a oxidação cardíaca. O sumo de romã é uma excelente receita natural para diminuir os sintomas de angina e as dores de garganta.

O chá feito com as suas folhas e flores é muito usado pelos seus benefícios em problemas de estômago e infeções urinárias. Infusões da sua casca ajudam a melhorar os sintomas de diarreia. Por ser muito rica em vitaminas A, B, C e ácido fólico também ajuda a aumentar as defesas do organismo, a melhorar a circulação sanguínea e a prevenir o envelhecimento, permitindo que a pele se mantenha forte e hidratada. As infusões feitas com a romã ajudam também a curar aftas e outras infeções da boca e do aparelho gastrointestinal.

## ÁREA GEOGRÁFICA DE PRODUÇÃO

Sobretudo no Ladoeiro, concelho de Idanha-a-Nova.



## MIRTILOS

O mirtilo é um fruto que oscila entre os 7 e os 12 milímetros de diâmetro, de cor azul quando alcança o amadurecimento total, com estrela de cinco pontas na parte superior do fruto.

Possui uma pele firme e a sua polpa é sucosa e aromática de sabor agridoce.

Os mirtilos cultivados estão disponíveis num grande número de variedades, são desenvolvidos a partir de espécies e sub-espécies do género *Vaccinium* da família das *Ericaceas*.

A coloração azul das bagas deve-se às antocianinas que se encontram na casca. A polpa do mirtilo é de cor branca com sabor distinto entre cultivares, pode variar entre um sabor ligeiramente ácido ao doce.

O mirtilo não deve ser confundido com a murta (*Myrtus communis*). Esta planta produz uma baga parecida com o mirtilo. O fruto diferencia-se pelo formato. O da murta é oval e cheio de sementes enormes, o mirtilo é redondo com polpa branca e sementes muito pequenas. O arbusto de murta cresce até aos cinco metros, tem folha persistente, estreita, comprida e rica em óleos essenciais, deixa um suave odor se for tocada. O mirtilo, salvo algumas exceções, tem folha caduca. As flores de mirtilo são brancas rosadas, a sua forma faz lembrar um sininho, as de murta têm as pétalas completamente abertas.

### HISTÓRIA

Após a primeira metade do século XX, foram criadas mais de 100 variedades ou cultivares de mirtilo. Os mirtilos cultivados não têm a sua origem, como muitas vezes se pensa, no mirtilo europeu (*Vaccinium myrtillus*), são híbridos das espécies nativas norte americanas, predominantemente o mirtilo grande do norte (*Vaccinium corymbosum*). O mirtilo encontra-



-se em regiões nas quais o Inverno é rigoroso, dado que necessita em média de 700 a 1.000 horas anuais de temperatura entre os 10° e os 12°C.

As plantas de mirtilo cultivadas comercialmente atingem normalmente a produção máxima em cinco anos.

O seu cultivo é muito importante em todo o mundo, devido à crescente procura por parte dos consumidores. Antes de serem cultivadas comercialmente, foram introduzidas várias espécies como plantas ornamentais nos jardins europeus, para colher os frutos e pelo efeito decorativo das suas cores matizadas no outono.

Em Portugal, existem algumas espécies selvagens de mirtilos, tais como o *Vaccinium myrtillus* na Serra do Gerês, em Trás-os-Montes e na Serra da Estrela. O *Vaccinium uliginosum* é uma relíquia da Era Glaciar, muito raro, só existe um arbusto conhecido na Serra da Estrela. Na Ilha da Madeira, há o *Vaccinium padifolium*, geralmente conhecido por "uveira". O *Vaccinium cylindraceum*, também apelidado de "uva-do-mato", é uma espécie endémica do arquipélago dos Açores.

## SABER FAZER

As plantas de mirtilo florescem na primavera, as flores desenvolvem-se em cachos nas pontas dos ramos, os botões florais são os primeiros a brotar. Depois de abertas, as flores têm de ser polinizadas nos primeiros três dias, se isto não acontecer a frutificação pode estar comprometida.

Sempre que pensar em usar pesticidas, deve lembrar-se dos insetos polinizadores; sem eles não há produção de frutos.

Ao contrário do que se possa pensar, a abelha europeia (*Apis mellifera*) não é muito útil nesta tarefa, porque não consegue entrar na flor. Assim sendo, não há necessidade de colocar colmeias nos campos. Surpreendentemente, é o abelhão (*Bombus terrestris*) que poliniza o mirtilo com maior taxa de sucesso, usando a sua língua comprida para transpor a pequena abertura que a flor tem. Apesar das plantas de mirtilo serem auto-polinizadas, convém que exista mais do que uma cultivar no campo. Com a polinização cruzada, obtemos melhores resultados, os frutos amadurecem mais cedo e são maiores.

O desenvolvimento do fruto pode ocorrer durante dois a três meses. O tempo de frutificação é afetado pelas condições locais, como o clima, a acidez do solo, a altitude e latitude, a rega e fertilização, por isso, o início da colheita no hemisfério norte pode variar de maio a agosto.

O fruto de mirtilo maduro tem entre 5 a 25 milímetros de diâmetro, as bagas são esverdeadas no início, depois passam a vermelho-arroxeadas, e, finalmente, azul quando maduras, embora possam ter outras cores, como por exemplo vermelho ou preto.

O teor de açúcar aumenta até a fruta estar completamente madura, mas para de aumentar quando é colhida. O tamanho do fruto depende



da absorção de água — mesmo já estando azul, este pode aumentar de tamanho. A seca durante o amadurecimento irá reduzir o tamanho do fruto, bem como afetar o seu sabor. Um bom sistema de rega é fundamental para o sucesso da produção.

O período de desenvolvimento está relacionado diretamente com a qualidade do fruto. Se a árvore passar sede, o fruto irá ressentir-se disso. Depois de algum tempo de seca, a casca do fruto perde a elasticidade, pelo que se chover ou se houver uma boa rega, o fruto vai rachar e toda a produção será perdida.

## UTILIZAÇÃO DO MIRTILO

Os mirtilos encontram-se à venda como fruto fresco. Também são usados em muitos outros produtos processados tais como sumos, iogurtes, complementos vitamínados, gelados e sobremesas. É um complemento usado numa grande variedade de produtos culinários, tais como compotas, geleias, doces, tortas e bolos. O licor de mirtilo é a bebida mais popular preparada com este fruto.



A versatilidade culinária é outra das características que lhe está associada, combina com caça, saladas e outros pratos, é usado na pastelaria em tartes, bolos, pudins, biscoitos, gelados, batidos, no fabrico de rebuçados, não podendo deixar de se salientar o chá e compotas confeccionados a partir destas pequenas bagas.

O mirtilo é uma planta medicinal, está devidamente descrito no livro "Plantas Medicinais da Farmacopeia Portuguesa – Constituintes, Controlo, Farmacologia e Utilização", editado pela Fundação Calouste Gulbenkian. Pode usar-se para tratamento de diversas doenças, sendo o fruto que contém mais anti-oxidantes, previne várias doenças degenerativas, bem como os sinais do envelhecimento. No mirtilo encontramos várias vitaminas (A, B, C e K), tem uma gama diversificada de minerais, Cálcio, Ferro, Magnésio, Fósforo, Potássio, Zinco, Selénio e Manganês, sendo de salientar os altos níveis de Manganês, mineral essencial na dieta humana. O fruto de mirtilo não tem sódio nem colesterol, tem baixo teor calórico e de açúcares, é rico em fibra.

O mirtilo apresenta outros benefícios: prevenção de doenças cardiovasculares, redução do mau colesterol, reforço da memória, entre outros. Habitualmente usado no tratamento de algumas infeções, este fruto ajuda ainda a retardar o envelhecimento cerebral dos doentes de Alzheimer.

Também no mundo da culinária, assume-se como um fruto extremamente versátil, capaz de compor qualquer tipo de prato.

## ÁREA GEOGRÁFICA DE PRODUÇÃO

O mirtilo (*Vaccinium corymbosum*), conhecido como "rei dos antioxidantes" ou "fruto da juventude", está a ser produzido, com excelentes resultados, no concelho de Idanha-a-Nova, nomeadamente no Ladoeiro.

## FIGO DA ÍNDIA

*Opuntia ficus-indica* é uma espécie de cacto, cujo fruto se designa de figo da Índia. Planta comum em regiões semi-áridas, possui alto teor de fibras, vitamina A e ferro. Cato suculento, ramificado, de porte arbustivo, com altura entre 1,5-3 m, ramos clorofilados achatados, de coloração verde-acinzentada, mais compridos (30-60 cm) do que largos (6-15 cm), variando de densamente espinhosos até desprovidos de espinhos.

Ainda relativamente desconhecido, este fruto é rico em açúcar e contém bons níveis de potássio, magnésio, cálcio e vitaminas C, A, B1 e B2.

As folhas são excepcionalmente pequenas, decíduas precoces. As flores são hermafroditas (autoférteis) com pétalas amarelas ou amarelo-alaranjadas. Podem existir duas florações por ano, uma na primavera e outra no princípio de outono, necessitando de temperaturas diurnas superiores a 20° C. O fruto é uma baga ovóide de cor amarela, roxa ou vermelha, suculento, com tufo de diminutos espinhos, mede entre 5 a 9 centímetros de comprimento e pesa cerca de 120 gramas. A reprodução faz-se por semente ou vegetativamente.

Esta planta gosta de solos húmidos, arenosos, silico-argilosos, profundos, e bem drenados. E não tem grandes exigências nutritivas, adaptando-se mesmo a solos com fraca fertilidade. É, por isso, uma solução que se adapta muito bem à morfologia geográfica e agrária do país e, sobretudo, da região.



## HISTÓRIA

*Opuntia* (de acordo com Alexander von Humboldt) era uma palavra oriunda do Haiti e absorvida pela língua espanhola por volta do ano 1500. Como origina híbridos facilmente, a sua origem é difícil de determinar, mas é sabido que o consumo humano remonta há pelo menos 9000 anos, garantem especialistas e historiadores. Em Israel e na Palestina é muito comum e tem o nome de Sabra, sendo de consumo habitual. Por ser um fruto áspero e duro por fora, mas macio e doce por dentro, a palavra "sabra" generalizou-se para designar os judeus nascidos em Israel, em oposição aos que vieram dos países da Diáspora.

No século XII, conta Clara Inês Olaya, os aztecas deixaram Aztlán e iniciaram uma longa peregrinação em direção ao sul, em busca de um lugar para fixar morada. Por quase dois séculos caminharam, nómadas, à procura do lugar ideal, até que um sacerdote deu ouvidos ao deus Huitzilopochtli, que ordenou: "Diz a todos os teus companheiros que no nopal onde habita a águia não-de povoar e que lá verão engrandecidas as suas gerações". Então, em 1325, próximo ao lago Texcoco,

avistaram a cena que nos séculos seguintes viria a simbolizar seu império: a águia pousada sobre aquela cactácea, o nopal, com seus frutos maduros cobertos de pétalas vermelhas. Ali, fundaram Tenochtitlán, que significa "lugar onde o nopal cresce sobre a pedra", hoje conhecido como Cidade do México.

No Brasil, esta planta é aproveitada como forragem para depois se alimentar o gado. Foi trazida para a Europa por descobridores espanhóis e adaptou-se bem à zona mediterrânica.

No Algarve e no Alentejo, os catos crescem selvagens há séculos e serviam para delimitar as propriedades e para alimentar os porcos. As cabras e ovelhas deliciam-se com as suas folhas, mas esta planta tem sido ignorada pelos portugueses.

Apesar de se tratar de uma planta sobejamente conhecida e explorada em diversos países, em Portugal apenas se verificavam, até bem recentemente, muito poucas explorações agrícolas em que a figueira-da-índia fosse tratada como tal. Esta planta, e os seus produtos, são essencialmente identificados como silvestres, sem grande interesse para as explorações,



onde com frequência surgia espontaneamente em bordaduras ou zonas incultas.

O concelho de Idanha-a-Nova possui um clima temperado, de influência continental, com precipitação média de 600mm/ano, revelando-se uma área de excelência para a produção da cultura do figo da Índia. Essas condições são uma das razões que levaram o concelho a apostar nesta cultura com elevado interesse agrícola e económico.

A cultura do figo da Índia é inovadora e representará na Incubadora de Base Rural do concelho de Idanha-a-Nova uma área implantada que irá corresponder a 1/3 da existente em todo o país. Esta cultura revela, por isso, um enorme potencial para a economia local, através da criação de um elevado número de postos de trabalho.

## UTILIZAÇÃO DO FIGO DA ÍNDIA

A nível medicinal, a planta que dá origem ao figo da Índia é utilizada no fabrico de alguns produtos farmacêuticos, que são indicados para o tratamento de doenças urinárias, das vias respiratórias e como diurético. Das sementes extrai-se um óleo muito utilizado para produtos de cosmética.

O fruto está indicado para o tratamento de afeções das vias respiratórias, angina, asma, circulação, tosse convulsa, diabete, diarreia, disenteria, doença cardíaca, dor reumática, febre gástrica biliosa, fígado, limpeza de pele, tónica para pele seca, tosse, tumor benigno da próstata, úlcera e vermes.

O figo da Índia consome-se em fresco, mas também como fruto seco, em sumo e em bebidas alcoólicas. Também é utilizado para extração de corantes (fruto vermelho).

Relativamente à alimentação, as palmas, conhecidas por "nopal; nopalitas" (palma com seis meses), podem ser utilizadas em saladas, sopas, sumos, tortilhas; os figos da Índia podem ser utilizados em compotas, doces, sumos, licores e as flores podem ser utilizadas em infusões.

## ÁREA GEOGRÁFICA DE PRODUÇÃO

Existe espontaneamente por toda a Beira Baixa, mas como produção de cultura, apenas no concelho de Idanha-a-Nova.



## FRAMBOESAS

A framboesa pertence à família das *Rosaceae*, género *Rubus*, e subgénero *Idaeobatus*. Este subgénero engloba cerca de 200 espécies, que se distinguem pela facilidade com que os seus frutos maduros se separam do recetáculo. Muitas destas espécies têm sido melhoradas, mas apenas as framboesas vermelha e preta são produzidas em larga escala. A espécie mais comum no continente europeu é *Rubus idaeus L.*. Esta espécie ainda é atualmente abundante em algumas regiões da Europa.

A framboesa é um fruto múltiplo de drupas (drupéolas) estreitamente unidas à volta do recetáculo. Apresenta, em geral, forma cónica arredondada, sendo cada drupéola, constituída por uma semente dura envolvida por polpa.

De acordo com as espécies e as cultivares, a coloração dos frutos varia do amarelo ao preto, incluindo os tons alaranjado, rosa, vermelho claro e intenso e púrpura.

As cultivares mais generalizadas e cultivadas em Portugal são as de fruto vermelho, de sabor agri-doce, aroma agradável, polpa com pequenas sementes e textura granulada.

O seu fruto é frequentemente confundido com a amora-preta, da qual se diferencia por ser oco e, portanto, mais delicado.



Portugal tem regiões com excelentes condições pedo-climáticas para a produção de framboesas com qualidade, podendo assegurar-se a sua disponibilidade para o mercado em fresco, durante períodos de tempo mais alargados, desde que os produtores recorram a adequadas tecnologias de produção, em que se inserem a cultura protegida com cultivares apropriadas, diversas épocas e densidades de plantação e diferentes datas de corte dos lançamentos do ano, em framboesas remontantes. A procura crescente de framboesa deve-se à sua frescura, aparência atraente, sabor e aroma agradáveis e valor nutritivo, que permitem inovar e recriar formas de utilização.

## HISTÓRIA

Originária da Ásia, a framboesa é uma fruta típica de climas temperados. Para a planta poder se desenvolver, é necessária uma temperatura inferior a 7°C por pelo menos 700 horas por ano.

Extraída desde a pré-história, a framboesa é cultivada em pomares desde a Idade Média.

Há quem atribua a Pompeu (63 a.C.) o despertar da paixão dos europeus pela fruta, trazida das encostas do

Monte Ida, na Turquia, o que valeu a classificação da variedade europeia de *Rubus idaeus*.

Porém, evidências arqueológicas acusam a existência da framboesa em locais na Suíça, Alemanha, Dinamarca e Ilhas Britânicas.

## FRAMBOESAS DE PENAMACOR

Numa área com um hectare de dimensão, as framboesas crescem em solo agrícola na proximidade de Penamacor, desde a implementação das primeiras cultivares em maio de 2012. Mais de 12 mil plantas remontantes (as que originam duas produções anuais), das variedades Kweli e Imara, permitem obter uma produção em torno das 10 toneladas. Fruta de excelente sabor e qualidade, que se difunde por alguns canais de distribuição nacionais, na venda direta e em algumas superfícies comerciais, mas que também já atingiu mercados internacionais, logo com um arranque das exportações para Angola.

Em 2014, a produção estabilizou, bem como as vendas, tendo sido objetivo primeiro a manutenção da qualidade da fruta produzida num ano com demasiadas dificuldades provocadas pela instabilidade



climatérica e surgimento de novas pragas, sobretudo nesta região.

Graças a um apertado controle dos processos de cultivo, fruto das exigências da produção em "Modo Integrado", foi possível manter a qualidade da fruta que se tem destacado pelo seu intenso e agradável sabor, ligeiramente ácido, mas equilibrado e bem representativo deste tipo de fruto.

### QUALIDADE NUTRICIONAL E DIETÉTICA

O principal constituinte dos frutos recentemente colhidos é água, cujo teor nas framboesas é de cerca de 83-85%. Água e açúcares dominam a composição dos frutos maduros, sendo os açúcares mais comuns a frutose, a glicose e a sacarose, existindo também vestígios de maltose. Os teores de glicose e frutose figuram em quantidades equivalentes.

Os ácidos orgânicos constituem componentes intervenientes no sabor e aroma dos frutos, sendo o segundo maior grupo a contribuir quantitativamente para o teor em sólidos solúveis. Afetam diretamente

o sabor e aroma dos frutos, regulam o pH celular, e influenciam o aparecimento de diferentes pigmentos no interior dos tecidos. A sua concentração diminui com a maturação, uma vez que são utilizados como fonte de energia na respiração, ou como fonte de carbono na síntese de açúcares. Nas cultivares de framboesa vermelha, os principais ácidos são o cítrico e o málico. A maturação origina um grande número de compostos voláteis, em parte responsáveis pelo aroma dos frutos e compostos não voláteis, os constituintes fenólicos, especialmente os flavonoides (antoxantinas e antocianinas), estes últimos pigmentos são conhecidos pela sua capacidade de captar radicais livres (efeito antioxidante).

Do ponto de vista nutricional, a framboesa apresenta grande interesse, pelos seus teores de sais minerais e vitaminas C, provitamina A, vitaminas B1, B2 e B6, pela presença de pectina, celulose, ácido salicílico e antioxidantes flavonoides – ácido cafeico e ferúlico.



Entre os diversos efeitos benéficos da framboesa destacam-se os seguintes:

- Baixo valor calórico (49 kcal) que a torna adequada a dietas de emagrecimento.
- Apreciável teor em sais minerais: 100g de framboesa fornecem 150-220mg de potássio, 25-41mg de cálcio, 22mg de magnésio e 0,5-1,2mg de ferro.
- Riqueza em vitamina C: 100g de framboesa fornecem 25mg desta vitamina, ou seja o equivalente a mais de 30% de DDR. (DDR - dose diária recomendada).
- Elevado teor de fibras, de enorme importância no processo digestivo 4-7g /100g.

### QUALIDADES TERAPÊUTICAS

Estudos recentes efetuados nos EUA mostraram que, no grupo dos pequenos frutos, no qual se incluem a framboesa, o mirtilo, a amora, as groselhas e o morango, cada espécie

possui teores característicos e específicos de compostos fenólicos, constituídos essencialmente por antocianinas, flavonóis, proantocianidinas (elagitaninos e galtaninos) e ácidos fenólicos, catequinas e isoflavonoides, compostos reconhecidos pela sua capacidade antioxidante.

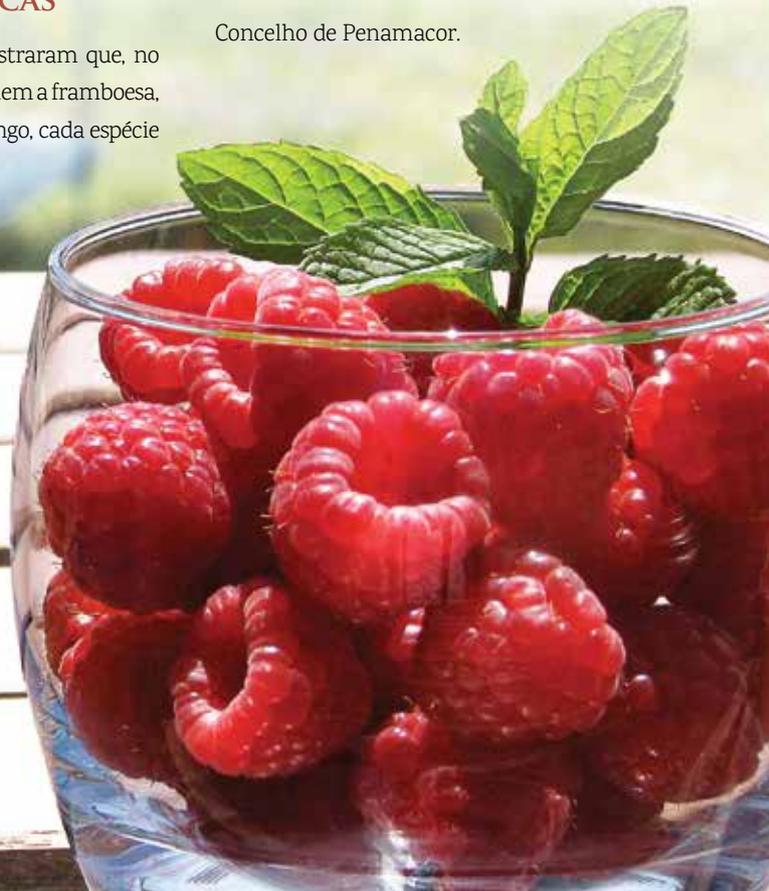
### UTILIZAÇÃO DA FRAMBOESA

A framboesa é uma pseudobaga e um fruto agregado, cujo sabor suave e adocicado é utilizado para diversas finalidades como, sorvetes, xaropes, geleias, licores e doces.

Pode ainda ser consumida como fruta simples e fresca.

### ÁREA GEOGRÁFICA DE PRODUÇÃO

Concelho de Penamacor.





# Beira Baixa

PRODUTOS DE EXCELÊNCIA

## OS SABERES E OS SABORES

*"Uma humilde panela de preparar alimentos  
é um produto cultural no mesmo grau que  
um soneto de Beethoven"*

*C. Kluckhohn, antropólogo*

*"A gastronomia é a mais sublime das artes"*

*Jorge Amado*



## SIMPLESMENTE TORTULHOS... NA BRASA COM FLOR DE SAL E AZEITE BEIRÃO

### Ingredientes:

600 g de amanitas ponderosas jovens e pouco abertas

15 g de alho

25 ml de azeite

1 pé de tomilho

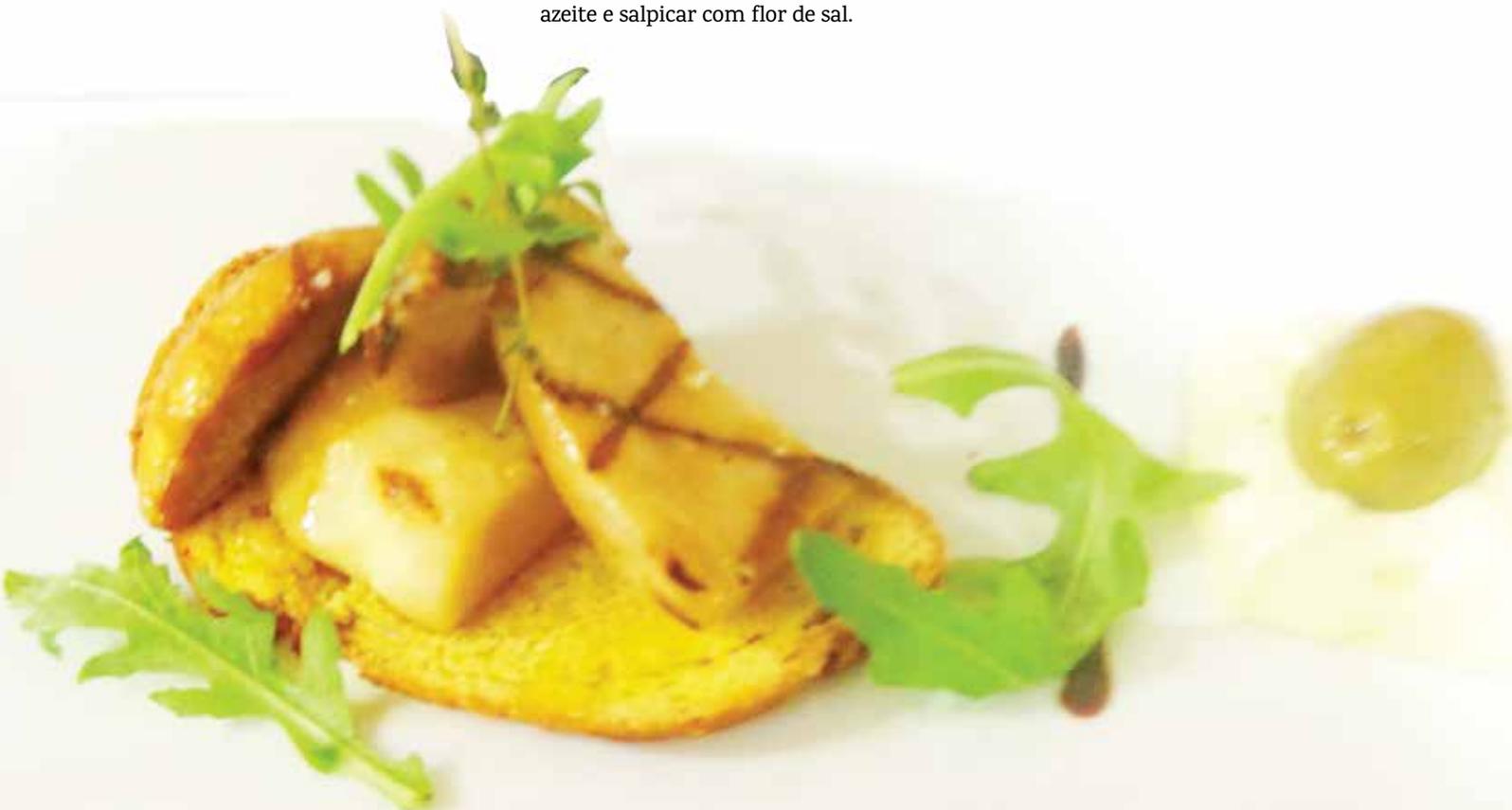
4 fatias de bicas de azeite

1 folha de louro

Sal q.b.

Flor de sal e pimenta preta de moinho q.b.

Limpar bem os tortulhos (preferencialmente sem lavar debaixo da torneira ou em imersão). Cortar ao meio e temperar com o alho, o louro, sal, pimenta, azeite e o tomilho ripado. Grelhar ligeiramente a bica e dispor um pedaço por prato. Grelhar os tortulhos, tendo em conta que demasiado grelhados ganham um sabor amargo. Por segurança, marcar na grelha e levar ao forno para terminar a cozedura (ou colocá-los na extremidade da grelha para cozinharem mais suavemente). Depois de cozinhados, dispor em cima da bica, regar com um fio de azeite e salpicar com flor de sal.



## SALADA DE ALMEIRÃO

### Ingredientes:

Folhas de Almeirão

Cebola

Sal

Vinagre

Azeite

### Sabia que?

*- Do ponto de vista nutricional, o almeirão é superior à alface por ser mais calórico e mais rico em proteínas, amido, fibras, cálcio, ferro e vitamina A?*

*- O sabor amargo desta planta provém de dois compostos presentes neste alimento, a lactucina e a lactupicrina, que possuem também poder analgésico?*

*- O almeirão é atualmente utilizado para fins diuréticos, como laxante, apresenta efeito anti-helmíntico, para os casos de icterícia, como estimulante do apetite e para reduzir o colesterol?*

Miga-se a salada de almeirão muito fina e esfrega-se em água morna. Depois de bem escorrida, tempera-se com azeite, cebola, vinagre e sal. Pisa-se bem com uma colher de pau e está pronta a servir.

É uma salada típica de inverno, já que a planta é mais resistente às geadas e a baixas temperaturas.

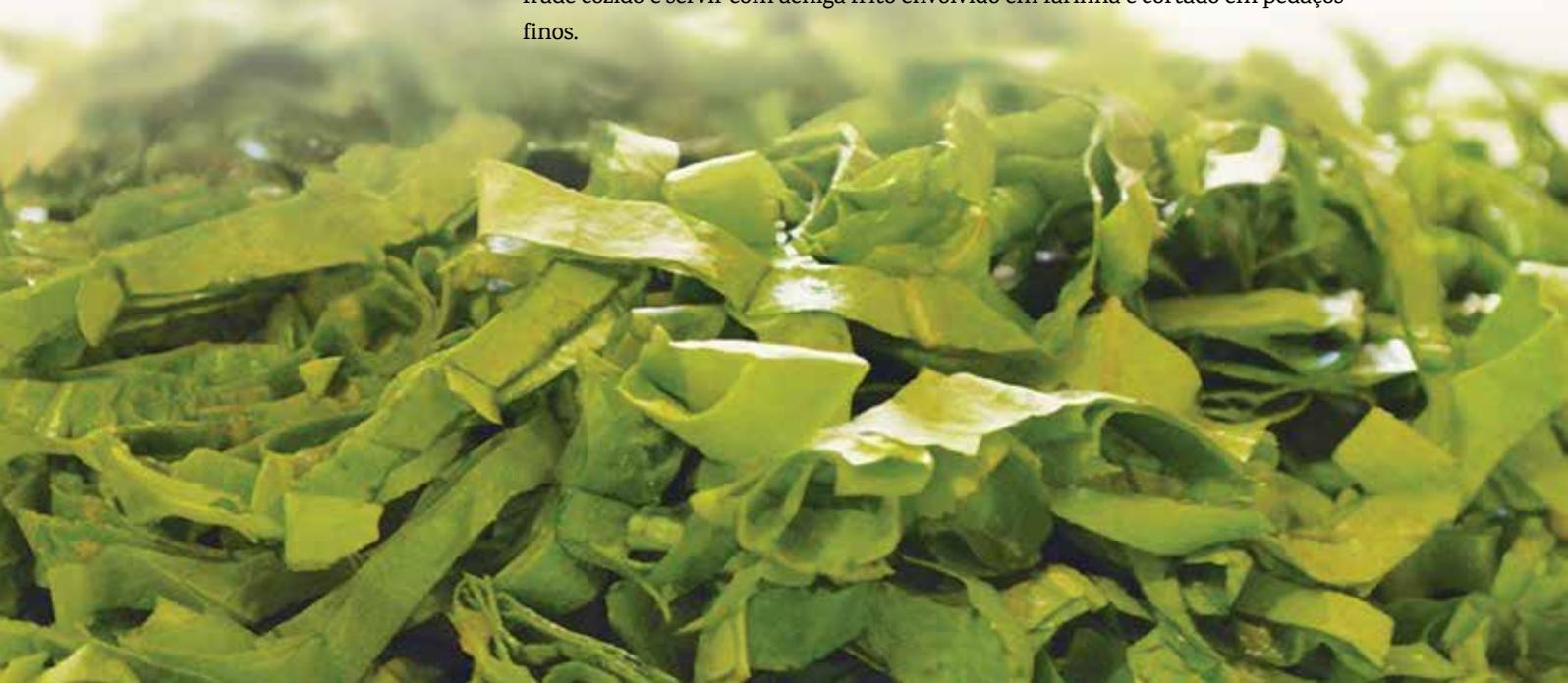
### DICAS E TRUQUES

As folhas do almeirão devem ser consumidas ainda frescas e devem ser muito bem lavadas para eliminar os parasitas que podem, se ingeridos, causar doenças como a diarreia, cólicas, vômitos entre outros.

Depois de lavada pode ser substituída a fase de esfregar por escaldar, rapidamente é passada pela água de cozer batatas ou feijão, voltando a passar por água fria de modo a não cozer/murchar.

### MODO DE SERVIR

Serve-se como acompanhamento de qualquer prato. Pode-se adicionar feijão-frade cozido e servir com achigã frito envolvido em farinha e cortado em pedaços finos.



## EMPADAS

### Ingredientes:

Azeite

Cebola

Alho

Salsa picada

Louro

Noz-moscada

Manjerona

Carne de vaca

Vinho branco

Sal

Pimenta

### Para a massa:

Farinha

Banha

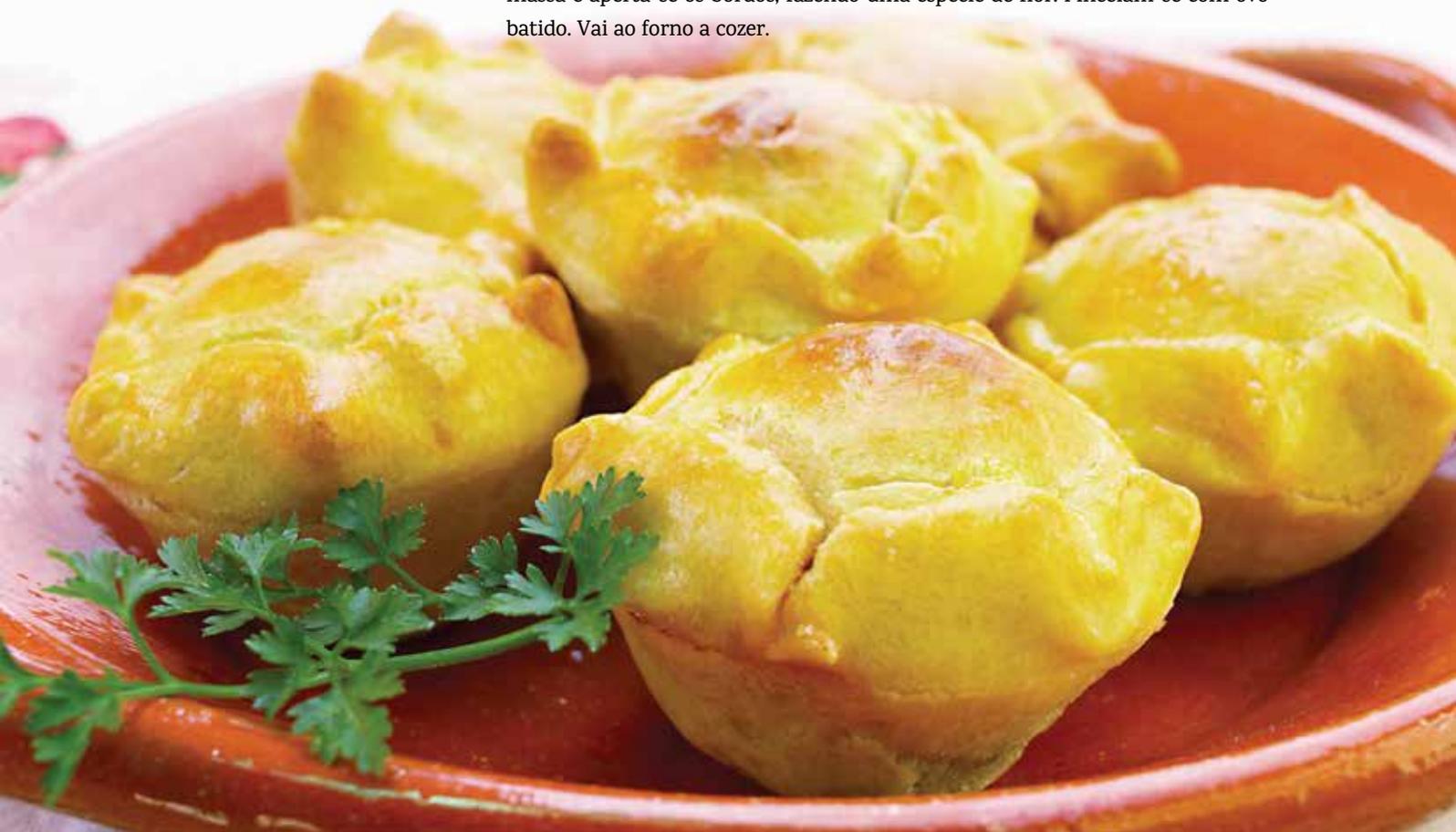
Ovo

Sal

Faz-se um refogado com o azeite, a cebola, o alho, o louro, a salsa, a noz-moscada e a manjerona. Junta-se meio quilo de carne de vaca, em pedaços pequenos. Deixa-se dourar e rega-se com o vinho branco. Tempera-se com sal e pimenta e fica a cozinhar mais cinco minutos. Retira-se do lume e deixa-se arrefecer.

### Para a massa:

Mistura-se a farinha, a banha, o ovo e o sal e amassa-se bem. Divide-se a massa por 12 partes iguais e estendem-se com o rolo. Forram-se as formas (previamente untadas com azeite) e deita-se um pouco de recheio. Cobre-se com um pouco de massa e aperta-se os bordos, fazendo uma espécie de flor. Pincelam-se com ovo batido. Vai ao forno a cozer.



## USOS E COSTUMES

Entre as iguarias mais populares da região da Beira Baixa, encontramos as empadas artesanais, tradicionalmente elaboradas com massa tenra e recheadas com carne de vaca, galinha ou de frango. Atualmente, a empada tornou-se um produto alimentar muito vulgar em locais como pastelarias ou cafés, mas nem sempre nos apresentam as receitas mais tradicionais e saudáveis. Um exemplo evidente são as empadas de massa folhada que, sejam feitas de forma artesanal ou industrial, não fazem parte da tradição gastronômica desta região e contêm maior quantidade de gorduras saturadas comparativamente às empadas feitas de massa tenra. Por sua vez, já existem à venda pré-preparadas e congeladas pela indústria alimentar, sendo apenas necessário colocá-las no forno por alguns minutos. Contudo, qualquer que sejam as várias versões de empadas que nos apresentem atualmente, a opção pela empada tradicional desta região, cuja receita é aqui apresentada, constitui uma escolha mais saborosa e vantajosa em termos nutricionais. Antigamente, as empadas eram sempre elaboradas de forma caseira e utilizavam ingredientes naturais e locais.



## BRUSCHETTA DE PONDEROSAS E MOZARELA E COENTROS FRESCOS

### Ingredientes:

400 g de amanitas ponderosas  
1 pé de tomilho  
120 g de mini tomate cacho  
4 fatias de pão do Rosmaninhal  
10 g de alho  
25 ml de azeite virgem  
15 g de coentros frescos  
25 g de queijo mozzarella fresco  
Flor de sal e pimenta preta de moinho q.b.

Grelhar ligeiramente as fatias de pão. Barrar de seguida com azeite e com alho. Limpar e cortar os tortulhos e saltear no azeite, alho e tomilho. Adicionar a mozzarella em cubos e os tomatinhos em gomos. Temperar com a pimenta preta e sal. Deixar. Retificar os temperos. Dispor esta mistura no pão tépido, guarnecer com os coentros ripados. Salpicar com a flor de sal e servir.



## TORTULHOS COM OVOS

**Ingredientes:**

Tortulhos

Vinagre

Azeite

Alho

Sal q.b.

Poejos

Pão

Ovos

Limpam-se bem de peles e terra, os tortulhos. Lavam-se em água com umas gotas de vinagre e cortam-se em lascas. Leva-se ao lume uma caçarola com azeite e dois ou três dentes de alho. Adicionam-se os tortulhos. Quando começam a estar cozidos, junta-se sal, um molho de poejos e pão migado para embeber o líquido entretanto criado. De seguida, batem-se os ovos com que se cobrem os tortulhos e envolve-se bem a mistura até os ovos estarem cozidos.



## TIBORNAS

### Ingredientes:

Pão Centeio

Azeite

Corta-se o pão em pedaços pequenos ou fatias finas e torra-se. Passa-se num pouco de azeite e come-se desta forma.

### USOS E COSTUMES

Muito apreciadas noutros tempos, as “tibornas” ou “tabornas” constituem verdadeiras iguarias gastronómicas da Beira Baixa. Existindo nesta região uma grande tradição na produção do azeite e na sua utilização na culinária tradicional, faziam-se as “tibornas” nos lagares antigos, usando apenas como ingredientes o pão de centeio torrado nos caloríferos e o azeite novo. De um modo geral, esta tradição alimentar fazia parte dos usos e costumes das gentes que viviam junto aos lagares ou se deslocavam a estes locais para produzir o seu azeite. Normalmente as “tibornas” não participavam das merendas mais usuais que se levavam para as festas e romarias locais.



Na atualidade, a “tiborna” pode constituir uma entrada excepcional para qualquer refeição principal. Além de corresponder a uma iguaria muito saborosa, o pão de centeio, que faz parte da sua composição, fornece grande quantidade de fibras alimentares, alguns minerais e vitaminas importantes. Outra mais-valia nutricional da “tiborna” refere-se ao tipo de gordura que se usa para molhar o pão torrado, o azeite. Esta gordura, sendo rica em ácidos gordos monoinsaturados e substâncias antioxidantes, constitui uma opção mais saudável face às atuais manteigas e margarinas industriais, que normalmente acompanham o pão nas entradas das refeições. Contudo, importa acrescentar que, mesmo tratando-se de uma gordura mais equilibrada e saudável, tanto nesta receita, como nos restantes cozinhados, o azeite deve ser consumido de forma moderada, enquanto alimento integrado numa alimentação saudável.



## GASPACHO

### Ingredientes:

Alho

Sal grosso

Miolo de pão

Azeite

Vinagre

Água bem fria

Pisam-se muito bem os dentes de alho com sal grosso e um pouco de miolo de pão. Deita-se esta papa numa terrina ou malga de barro e junta-se-lhe o azeite, o vinagre e 1 litro de água bem fria. Mexe-se tudo e junta-se-lhe o pão aos bocados.

Como variante, pode juntar no final rodelas de pepino, tiras de pimentos verdes ou ainda polvilhar com orégãos.



## SOPA DE CASTANHAS

**Ingredientes:**

Castanhas piladas

Feijão encarnado

Presunto

Chouriço

Cebola

Massa de cotovelo

Azeite

Sal

Demolhe as castanhas de véspera, retire-lhes a pele. Lave-as de novo e ponha-as a cozer juntamente com o feijão em bastante água.

Corte o presunto em pedacinhos, o chouriço em rodelas e pique a cebola. Junte às castanhas e ao feijão. Deixe cozer em lume brando, mexendo de vez em quando.

Pouco antes de todos os ingredientes estarem completamente cozidos, acrescente a massa e tempere com o azeite e sal.

Deixe acabar de cozer em lume brando e sirva quente.



## SOPA DE FEIJÃO FRADE

**Ingredientes:**

Feijão frade (pequeno)

Batatas

Couve

Cebola (com a rama verde)

Azeite

Água

Sal

Coloca-se o feijão a cozer em água temperada com sal, com cebola cortada, incluindo a rama. Quando o feijão estiver quase cozido, acrescentam-se as batatas cortadas aos quadrinhos e deixam-se cozer. Quando estas estiverem quase cozidas, juntam-se as couves cortadas de forma grosseira e rega-se com azeite. Termina de cozer.

Serve-se bem quente. Pode acrescentar ovo cozido e polvilhar com salsa.

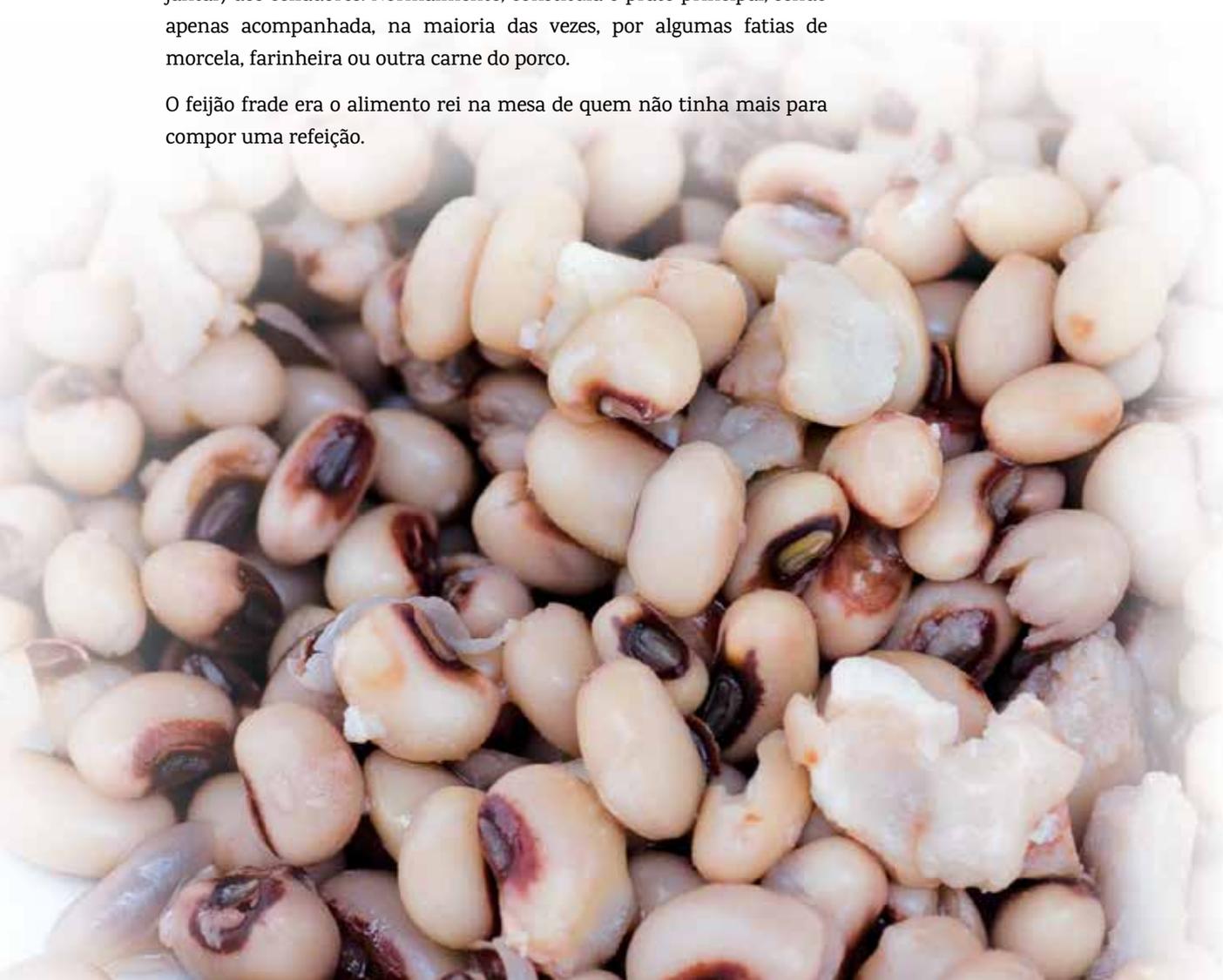


## USOS E COSTUMES

Em algumas freguesias do concelho de Penamacor, a esta sopa chamavam de sopa “escarapuçada”, porque era elaborada com feijões (ou feijão frade). Comia-se tradicionalmente à refeição do meio-dia, que antigamente era designada de jantar. Tratava-se outrora de um prato muito frequente e usual no dia-a-dia alimentar da maioria das famílias da região. Sendo um alimento abundante e barato, o feijão correspondia a uma das principais bases de sustento familiar no passado.

Na sopa de feijão frade, a esta leguminosa seca juntam-se as couves, as batatas, o azeite e os demais ingredientes, cuja composição se traduz num prato de elevada riqueza nutricional. Antigamente, esta sopa também compunha um dos pratos típicos consumidos nos dias das ceifas. Em quase todas as freguesias do território se elaborava para o almoço (antigo jantar) dos ceifadores. Normalmente, constituía o prato principal, sendo apenas acompanhada, na maioria das vezes, por algumas fatias de morcela, farinheira ou outra carne do porco.

O feijão frade era o alimento rei na mesa de quem não tinha mais para compor uma refeição.



## MIGAS DE FEIJÃO FRADE

**Ingredientes:**

Feijão frade  
Cebola  
Pão de centeio  
Azeite  
Louro  
Piri-Piri  
Sal

Coze-se o feijão e retira-se da água. Adiciona-se cebola bem picada nesta água e deixa-se ferver. Adiciona-se pão de centeio, sal, azeite, uma folha de louro e um pouco de piri-piri.

Obtém-se um caldo semelhante a uma sopa. Partem-se umas fatias de pão de centeio para taças e deita-se o caldo por cima, servindo-se desta forma.

Entretanto, o feijão frade cozido pode servir-se temperado com azeite como acompanhamento das migas. Estas, por sua vez, podem acompanhar peixe do rio frito, entrecosto frito ou bacalhau grelhado.



## USOS E COSTUMES

O feijão frade corresponde a um dos alimentos com maior presença no receituário regional antigo da Beira Baixa. Fosse como ingrediente de sopas, migas ou simplesmente cozido e temperado, o seu consumo era diário e, muitas vezes, servia-se a várias refeições. Esta receita é exemplo disso mesmo. Preparavam-se as migas de feijão frade com a água de cozedura do feijão e este era servido posteriormente a outra refeição, apenas cozido e temperado com azeite e vinagre. A partir do mesmo ingrediente base, o feijão frade, preparavam-se dois pratos distintos. Ambos baseiam-se na simplicidade e no aproveitamento alimentar, fatores que caracterizavam a alimentação regional e os seus hábitos diários mais tradicionais no passado. Por costume antigo, comiam-se as migas de feijão-frade pela manhã e o feijão frade temperado ao meio-dia. Entretanto, em algumas freguesias, no decorrer da ceifa, também consumiam o feijão frade cozido logo pela manhã. As migas de feijão frade eram muitas vezes acompanhadas por peixe do rio frito, pescado quase sempre nas ribeiras próximas das freguesias. Em termos nutricionais, esta receita constitui uma boa fonte de proteínas de origem vegetal, de fibras alimentares, de vitaminas do complexo B, de ferro e cálcio. Salienta-se a sua composição em gordura essencialmente monoinsaturada, cujo consumo moderado constitui uma mais-valia para a saúde das populações.



## SOPA DA MATANÇA (PENAMACOR)

### Ingredientes:

1 couve tronchuda  
Presunto, toucinho ou outras carnes do porco  
Azeite  
Alho  
Colorau  
Vinho  
Sal

Coloca-se o presunto a cozer em água temperada com sal, numa panela de ferro. Retiram-se as carnes da água de cozedura e adiciona-se a couve bem grossa. Deixa-se cozer a couve e à parte faz-se um refogado com o azeite, o alho, o colorau e o vinho. Quando a couve estiver bem cozida, retira-se a sopa do lume e deita-se para uma terrina de barro. Deita-se o azeite refogado em cima da sopa e serve-se deste modo.



## USOS E COSTUMES

A maioria dos pratos elaborados no dia da matança era servida e consumida ao meio-dia, cuja refeição era antigamente designada de jantar. A “sopa da matança” compunha o primeiro prato da ementa. Confeccionada ao lume, na panela de ferro, esta sopa era elaborada com couve e temperada com as carnes do porco do ano anterior. Em algumas freguesias, a esta e outras sopas acrescentavam a “olha”, cuja denominação se refere tradicionalmente ao azeite refogado com alho e colorau. Segundo descrevem algumas pessoas a nível local, a “olha” adicionava-se apenas no final da cozedura das sopas, conferindo-lhe um sabor e um aroma muito peculiar.



## GASPACHO DE MELANCIA

**Ingredientes:**

10 tomates bem maduros

750 gr de polpa de melancia

3 colheres de sopa de vinagre, de preferência balsâmico

1 dl de azeite de muito boa qualidade

Sal

Pimenta moída na ocasião

Hortelã fresca ou manjeriço

Gelo.

Retire as peles e as sementes ao tomate, corte-o em pedaços, junte a melancia e alguns cubos de gelo. Passe pelo passe-vite (ou bata com a varinha mágica), tempere com vinagre, sal e pimenta, ajustando as quantidades conforme o seu gosto, e juntando, se necessário, um pouco de água, para que fique com a consistência dum gaspacho.

Sirva bem frio, numa taça transparente, regando com um fio de azeite e enfeitado com folhas de hortelã.



## DICAS E TRUQUES

Antes de a cortar, lave a melancia com um pano húmido ou com uma toalha de papel. Guarde em local fresco (15°C a 20°C), mas fora do frigorífico. Habitualmente a melancia é comida ao natural. Há diversas formas de cortar a melancia, podendo a polpa ser partida em talhadas, em cubos, ou moldada em pequenas bolas. Mas pode ser congelada, cortada em cubos ou em pequenas bolas, dentro dum saco de congelação. Pode-se, igualmente, congelar o sumo.

Embora o mais comum seja consumir-se a polpa da melancia, pode também utilizar-se a sua casca, em conserva, cristalizada ou marinada, e as sementes ao natural, salgadas ou torradas, que se usam como aperitivo, ou moídas com um cereal que entra na confeção de pão.

A melancia traz uma nota de frescura às saladas de frutas e é também muito agradável com queijo branco e mel. Obterá também uma salada leve e fresca misturando tiras de melancia com rodelas muito finas de cebola vermelha, temperadas com sal e pimenta preta.

Misture polpa de melancia com meloa e kiwi, reduza a puré, junte iogurte natural, tempere a seu gosto e sirva como uma sopa fresca.

Para obter uma bebida bem refrescante, junte pequenos pedaços de polpa de melancia com água gasosa e sumo de limão.



## LOMBO DE BACALHAU EM CROSTA DE BROA E TORTULHOS

### Ingredientes:

150 g de amanitas ponderosas	1 colher de chá de pimentão de la vera
4 lombos de bacalhau (800 g)	20g de coentros
½ broa de milho	1 folha de louro
8 batatinhas miúdas	Vinagre q.b.
40g de alho	Sal e pimenta preta de moinho q.b.
400g de grelos	
75ml de azeite	

Triturar a broa com o pimentão, os coentros, um dente de alho, um fio de azeite e os tortulhos salteados. Cobrir os lombos de bacalhau com a crosta, juntar alho laminado, louro e azeite. Levar ao forno a 180°C. Lavar as batatas e soterrá-las em sal grosso. Levar ao forno a 200°C durante 40 minutos. Depois de assadas retirar o excesso de sal e dar um murro. Saltear em azeite, alho e finalizar com um golpe de vinagre. Escaldar os grelos em água a ferver com sal. Depois de cozidos, saltear em azeite e alho. Retificar os temperos e servir.



## FILETE DE BORDALO ASSADO SOBRE ESTUFADINHO DE TORTULHOS E PURÉ VIOLETA

### Ingredientes:

250 g de amanitas ponderosas  
4 bordalos (800g aprox. no total)  
100 g de cebola  
2 pés de poejos frescos  
40 g de alho  
400 g de batata violeta  
1 limão

1 colher de chá de pimentão la  
vera  
2 folhas de louro  
Sal e pimenta preta de moinho  
q.b.

Amanhar os bordalos. Retirar os filetes e temperar com o pimentão, alho, limão, poejo, sal e pimenta. Cortar os tortulhos (limpos) em cubinhos. Refogar o alho picado e a cebola em cubos no azeite, deixar estufar. Descascar as batatas violetas e cozer em água com sal. Depois de cozidas e escurridas passar pelo passe-vite. Adicionar azeite e manteiga para dar sabor e suavidade. Corar os filetes em azeite e levar ao forno para terminar a cozedura. Dispor uma colherada de puré de batata violeta, em cima dispor o filete assado e finalizar com os tortulhos estufados.



## MIGA DE PEIXE DO RIO COM POEJO

### Ingredientes:

Postas grandes de barbo  
 Tomate pelado  
 Cebola, cortadas às rodelas  
 Dentes de alho, picados  
 Pão alentejano, comprado de  
 véspera, e cortado em fatias  
 fininhas  
 Raminhos de poejo  
 Malagueta (opcional)

Colorau

Azeite para cobrir o fundo tacho  
 (camada fina)

Sal q.b.

### Para o peixe frito

Barbo ou lucio-perca cortado em  
 postas finas

Farinha

Vinagre

Num tacho, largo e alto, deita-se o azeite, as cebolas e os alhos e refoga-se, em lume médio, até a cebola ficar transparente. Em seguida, junta-se o tomate, a malagueta, o colorau e o sal e fica a apurar durante cerca de 10 minutos. Depois, junta-se água suficiente para preencher  $\frac{3}{4}$  da capacidade do tacho e os raminhos de poejo e retifica-se o sal.

Quando começar a ferver junto o peixe que deverá cozer em cerca de 10 minutos.



Retira-se o peixe e, quando a temperatura dele o permitir, tira-se a pele e as espinhas e coloca-se por cima do pão que deverá estar num recipiente que possa ir à mesa.

Retira-se o poejo da água e verte-se esta para dentro da taça que tem o pão e o peixe. À parte, frita-se o barbo ou lucio-perca, bem fino, temperado com sal e passado por farinha. Assim que esteja acabado de fritar, borrifa-se com uns pingos de vinagre.

Finalmente pode levar a taça para a mesa, acompanhada de uma travessa com o peixe frito, e está pronto a servir.

## USOS E COSTUMES

Vila Velha de Ródão tinha no rio Tejo o seu mais valioso recurso. Antes da construção do caminho-de-ferro, o Tejo era muito utilizado como via de comunicação e registava importantes trocas comerciais. No entanto, a navegação na parte alta do curso era bastante perigosa, com bastantes quedas de água e “cachões”, pelo que o tráfego fluvial perdeu a sua importância.

O Tejo era também um recurso imenso de alimento piscícola e cinegético. Muitos eram os homens que faziam da pesca a sua fonte de sustento. O tradicional provérbio das gentes de Ródão - “Pescador de cana, fome de esgana” - revela que a pesca à linha não era suficiente para assegurar a sobrevivência da família, pelos que os pescadores tinham de arriscar a sua vida e enfrentar o perigoso rio para garantir comida na mesa. As migas de peixe do rio com poejo, acompanhadas de peixe frito, eram um prato muito característico entre os pescadores e suas famílias, uma vez que habitualmente eram confeccionadas pelos pescadores quando andavam na faina piscícola.

Mesmo nos tempos que correm, os pescadores que navegam a montante do rio Tejo têm de puxar o barco “à sirga”, ou seja, ao longo da margem por meio de



cordas, para evitar as zonas de maior turbulência do curso de água.

Na atualidade, as migas de peixe do rio com poejo continuam a ser o prato mais tradicional do concelho de Vila Velha de Ródão. São muito apreciadas um pouco por todo o país, sendo bastante comum a vinda de excursões e grupos para as degustarem nos restaurantes da região. Ressalvamos que, pelo facto de ser um prato confeccionado com uma espécie pescada em épocas específicas, os restaurantes funcionam, na sua maioria, com marcação prévia.

## LAGARADA

### Ingredientes:

Bacalhau  
Couve Branca  
Batatas  
Azeite  
Alho  
Louro  
Malagueta  
Sal

Cozer as couves, as batatas e o bacalhau, tudo junto. Num tacho onde se deitou previamente um pouco de azeite, colocar em camadas alternadas os três ingredientes.

Levar o resto do azeite ao lume com o alho, o louro e a malagueta. Deixar o alho alourar, temperar com sal e deitar no tacho, por cima do preparado anterior. Tapar e levar ao lume.

Servir bem quente.



## MEDALHÕES DE MELANCIA COM CAMARÃO

### Ingredientes:

2 chávenas de camarões  
pequenos cozidos

1,5 dl maionese

1 colher de sopa de funcho fresco  
picado (ou outra erva aromática  
a seu gosto)

12 círculos de polpa de melancia  
com a espessura de cerca de 1,5  
cm e 10 cm de diâmetro

8 camarões cozidos, e um pouco  
maiores.

Misture os camarões descascados com a maionese e as ervas aromáticas. Guarde no frigorífico, até ao momento de servir. Coloque um círculo de melancia num prato e cubra com uma camada de maionese. Sobreponha depois outro círculo, seguido doutra camada de creme. Acabe com o círculo de melancia. Sobre cada medalhão, coloque 2 camarões inteiros e uma haste de aneto.

Repita com os outros 3 medalhões e sirva acompanhado com uma salada verde.



## TROUXAS DE SALMÃO E SHIITAKE

### Ingredientes:

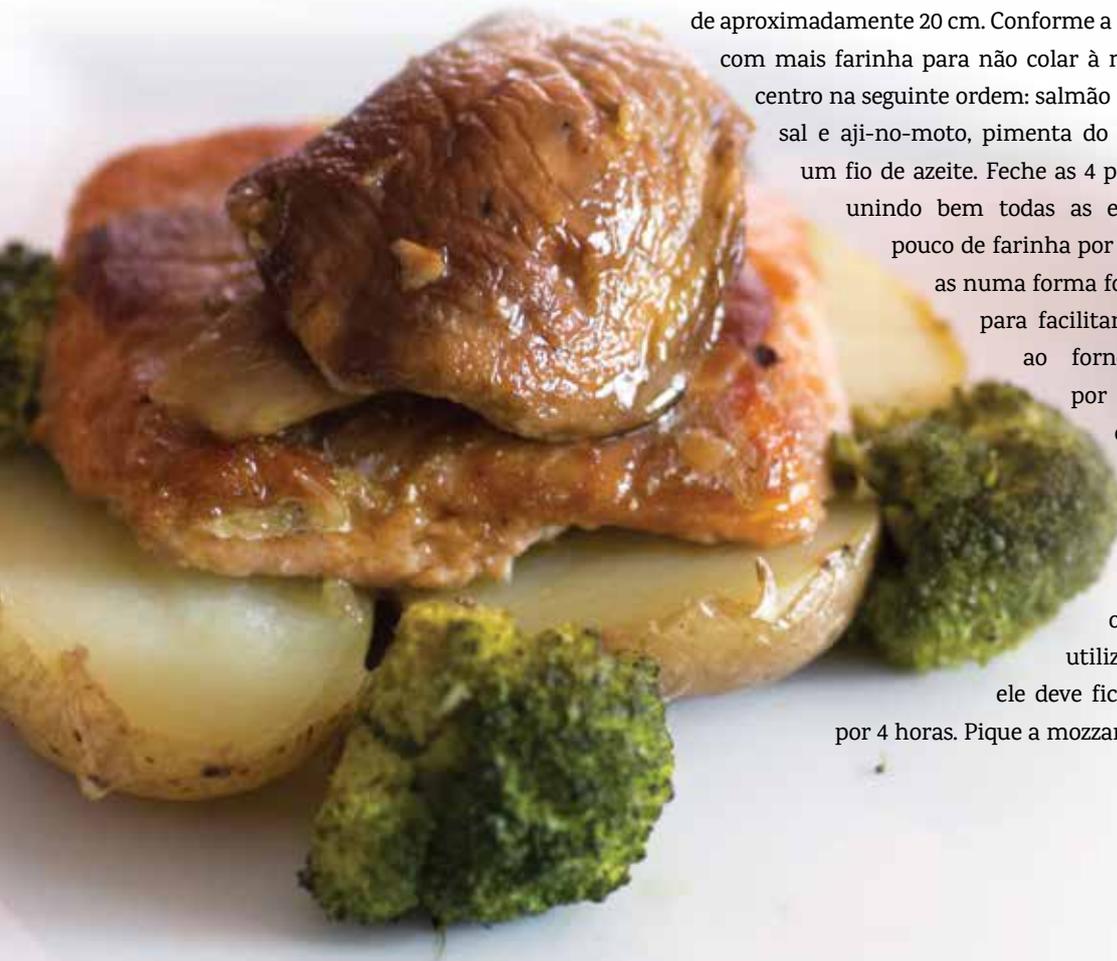
300g de farinha de trigo  
 5g de fermento seco instantâneo  
 1 colher (sobremesa) rasa de açúcar  
 1 colher (sobremesa) rasa de sal  
 1 copo de água

100g mozzarella  
 1 cebola média  
 1 tomate médio  
 2 colheres (sopa) de salsa picada  
 Sal a gosto  
 Aji-no-moto a gosto  
 Pimenta do reino a gosto  
 Azeite extra virgem

### recheio:

150g filetes de salmão  
 4 shiitakes desidratados ou frescos

Misture todos os ingredientes grosseiramente e deixe descansar por 5 minutos. Em seguida, misture tudo muito bem e sove até a massa ficar macia. Polvilhe com um pouco de farinha, embrulhe em película aderente e deixe a descansar por 1 hora. Divida a massa em 4 porções, e com um rolo, abra cada uma em quadrados de aproximadamente 20 cm. Conforme a necessidade, vá polvilhando com mais farinha para não colar à mesa. Coloque o recheio no centro na seguinte ordem: salmão e shiitake, legumes picados, sal e aji-no-moto, pimenta do reino, mozzarella picada e um fio de azeite. Feche as 4 pontas em forma de trouxa, unindo bem todas as extremidades. Polvilhe um pouco de farinha por fora das trouxas e coloque-as numa forma forrada com papel alumínio, para facilitar a limpeza posterior. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 40 minutos ou até que estejam douradas. Pique grosseiramente a cebola e o tomate. Acrescente a salsa picada e misture tudo. Corte o salmão e o shiitake em tiras. Se for utilizar o shiitake desidratado, ele deve ficar imerso em água morna por 4 horas. Pique a mozzarella grosseiramente.



## ARROZ DE LAMPREIA

### Ingredientes:

Lampreia

Cebola

Alho

Coentros

Salsa

Presunto

Noz-moscada

Pimenta

Louro

Azeite

Vinho tinto

Vinagre

Sangue da lampreia

Arroz ou pão

Corta-se a lampreia em postas, depois de amanhada, para dentro de um tacho. Seguidamente, picam-se duas cebolas, dois dentes de alho, adiciona-se um ramo de cheiros com coentros e salsa, um bocadinho de presunto cortado aos pedacinhos, noz-moscada, pimenta, louro, bastante azeite e vinho tinto e vai tudo a cozer em lume brando, num tacho tapado.

Depois de guisada, deita-se um pouco de vinagre para o sangue da lampreia (previamente retirado) ao qual se adiciona um pouco de molho retirado do tacho, mexe-se e coloca-se no tacho, mexendo sempre.

Pode-se acompanhar com arroz branco ou pão torrado em fatias finas.



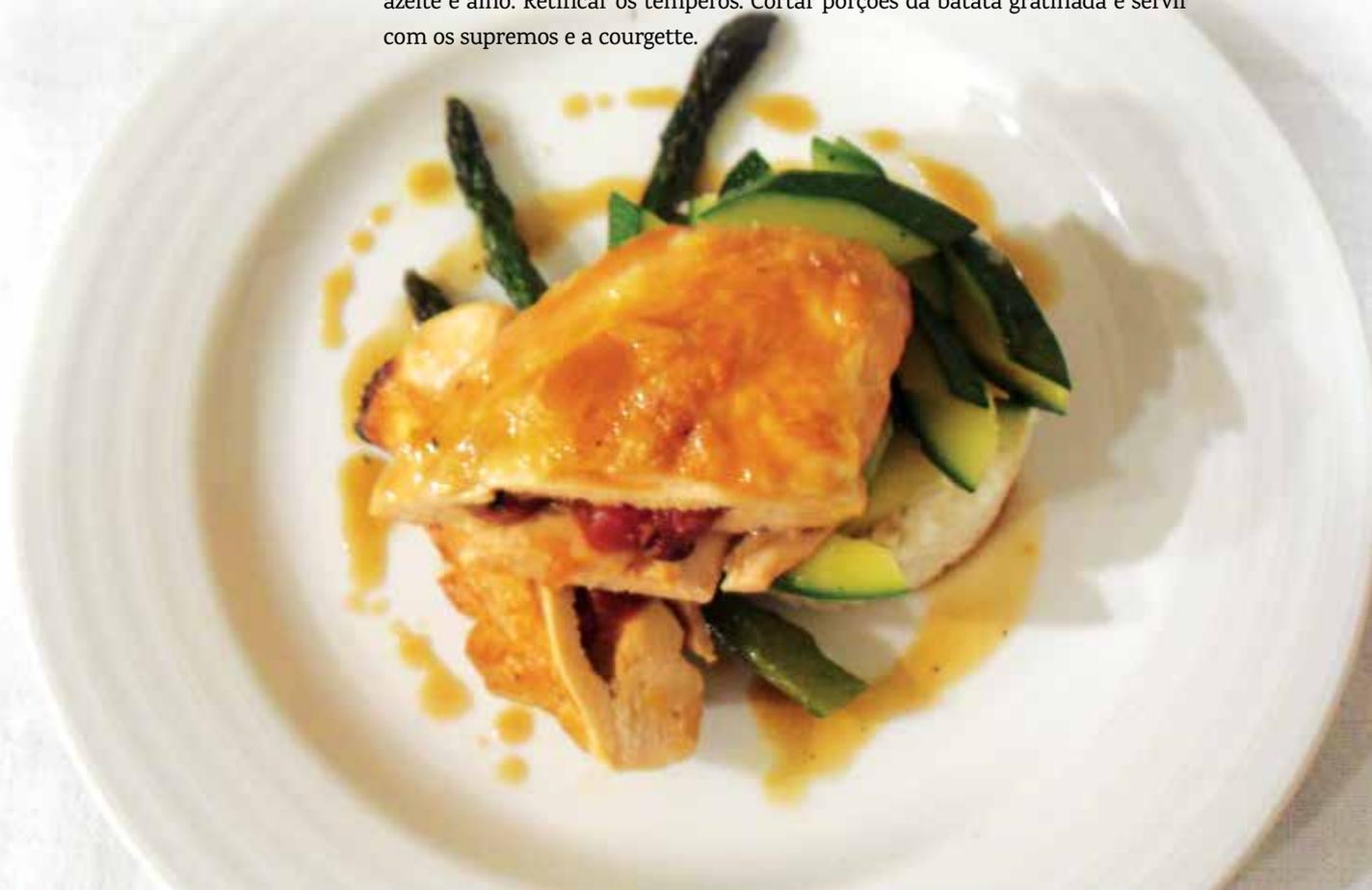
## SUPREMO DE PINTADA RECHEADA COM TORTULHOS

### Ingredientes:

200 g de amanitas ponderosas  
4 supremos de pintada  
100g de pão de véspera  
350g de batatas  
3 pés de tomilho fresco  
2 ovos  
100g de cebola  
250 ml de natas

300g de courgette  
35g de alho  
30 ml de azeite  
1 colher de chá de pimentão la  
vera  
1 folha de louro  
Sal e pimenta preta de moinho  
q.b.

Refogar em azeite o alho e a cebola. Juntar os tortulhos limpos e picados. Juntar o pão demolido e tomilho. Temperar e deixar arrefecer. Limpar e abrir os supremos. Temperar e rechear com a miga de tortulhos. Fechar e corar numa frigideira, levar ao forno para terminar. Lavar as batatas e descascar. Cortar em rodela finas. Temperar com tomilho, alho picado, sal e pimenta. Dispor num tabuleiro de forno e cobrir com a mistura das natas e dos ovos. Levar ao forno a 160°C até dourar. Temperar a courgette cortada em rodela finas e saltear em azeite e alho. Retificar os temperos. Cortar porções da batata gratinada e servir com os supremos e a courgette.



## ESCABECHE DE PERDIZ

### Ingredientes:

6 perdizes amanhadas  
4 cebolas  
1 cabeça de alho  
3 folhas de louro  
1 parte de azeite

2 partes de vinho branco  
1 parte de vinagre  
Q.b. de pimenta preta de moinho  
Q.b. de sal

Amanhar e lavar bem as perdizes amanhadas.

Estufar as perdizes com os ingredientes descritos (alho laminado e cebola em ½ luas).

Após o término da cocção, desfiar a perdiz.

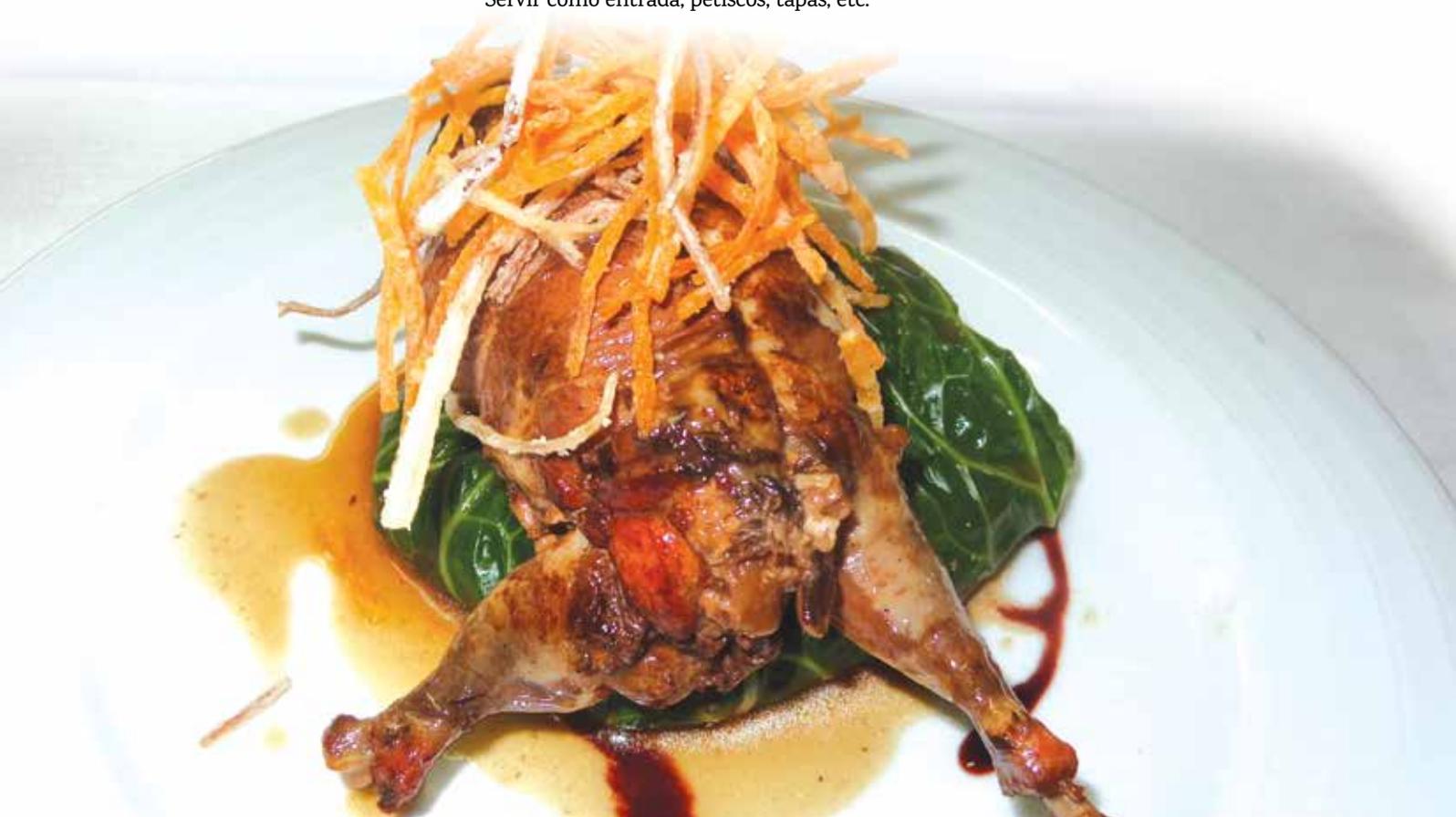
Triturar os elementos do estufado (sem ossos) e retificar os temperos.

Misturar com a perdiz desfiada.

Guardar no frio.

Servir com salsa picada.

Servir como entrada, petiscos, tapas, etc.



## ENSOPADO DE VEADO

### Ingredientes:

1 kg de veado

3 cebolas

6 dentes de alho

2 colheres de sopa de banha

2 pés de tomilho

1 folha de louro

1 c.s massa de pimentão

300 ml de vinho tinto

Q.b de sal marinho

Q.b. de pimenta preta de moinho

Q.b. de salsa picada

Marinar a carne com metade do vinho tinto, uma cebola picada grosseiramente, três dentes de alho esmagados, o tomilho e a massa de pimentão, deixando marinar por 12 horas.

Escorrer e reservar.

Picar a cebola e os alhos restantes.

Levar ao lume a banha e o veado.

Adicionar a cebola, o alho e o louro.

Regar com o restante vinho e um pouco de água.

Cozinhar em lume brando, durante 45 minutos (ou até estar tenro).

Retificar os temperos e corrigir se necessário.

Servir com salsa picada.

Acompanhar com fatias de pão frito e batatas cozidas com pele.



## PERNAS DE PATO CONFIT, PURÉ DE TRUFAS PRETAS E TORTULHOS

### Ingredientes:

200g de amanitas ponderosas

4 pernas de pato

50g de alho seco

8 tomates cacho

8 espargos verdes

15g de trufas frescas

1 colher de chá de óleo de trufas

400g de batata de cozer

2 colheres de sopa de manteiga

2 pés de tomilho

40ml de azeite

5kg de gordura (banha) de pato

80ml de molho de carne

50ml de redução de vinho tinto

Sal e pimenta preta de moinho

q.b.

Limpar, desossar e temperar as pernas de pato com alho, louro, tomilho, sal e pimenta. Deixar repousar por 4 horas. Colocar a gordura de pato num tacho a levar ao lume até derreter. Submergir as pernas de pato e deixar cozer lentamente em lume muito brando, de forma a não ferver (máximo 80°C). Depois de macias, corar num sauté, sobretudo do lado da pele. Descascar e cortar a batata em sentido longitudinal, levar a cozer em água temperada com sal. Depois de cozida e escorrida, passar a batata pelo passe-vite. Montar o puré ao lume com azeite, manteiga e juntar o óleo de trufas, bem como as trufas bem picadas. Saltear os tortulhos em azeite e alho. Temperar. Saltear os tomates em azeite bem quente. Temperar de sal e pimenta, água com gelo. Saltear os espargos em azeite e alho picado. Depois de todos os temperos retificados, colocar o puré de trufas no centro do prato e dentro colocar uma boa colherada de tortulhos. Em cima deste uma perna de pato. Guarnecer com os tomatinhos assados e os espargos. Finalizar com o molho e um fio de redução.



**NACO DE  
JAVALI DE  
MONFORTINHO  
– SOBRE  
GRAVANÇOS EM  
DUAS TEXTURAS,  
ESPETADINHAS  
DE MILHO FRITO  
E REDUÇÃO DE  
TINTO BEIRÃO**

**Ingredientes:**

4 nacos de javali com 180g cada  
 80 g de sêmola de milho  
 8 mini tomates de cacho  
 4 paus de louro  
 100 g de puré de grão  
 100 g de grão cozido  
 Cebola roxa  
 10 g de coentros picados  
 5 g de tomilho fresco  
 4 de folhas de carambola desidratada

4 folhas de cebola roxa desidratada  
 20 g de redução de tinto beirão  
 2 colheres de sopa de açúcar  
 12 pontas de espargos cozidos  
 50 g de demi glace de javali  
 2 dentes de alho  
 50 g de azeite  
 Sal q.b.  
 Pimenta Preta de Moinho q.b.

**Milho frito**

Puxar um dente de alho em azeite, juntar tomilho e a sêmola de milho. Juntar 80 g de água quente e deixar cozer por 3 minutos. Verter num tabuleiro untado com azeite, deixar arrefecer. Cortar em cubos e fritar. Espetar no pau de louro intercalando com os tomatinhos.



**Naco de Javali**

Corar o naco de javali (temperado previamente com azeite, alho, louro e tomilho).  
Levar ao forno até ficar cozinhado.

**Redução de Tinto Beirão**

Levar ao lume até levantar fervura 1 litro de vinho tinto da Beira Interior, de preferência um de qualidade, deixar pegar fogo, sinal que ilustra o início da evaporação do álcool. Juntar nesta fase 2 colheres de sopa de açúcar. Deixar reduzir a 1/10.

**Grão em duas texturas**

Misturar a cebola roxa, o alho picado, o puré de grão e o grão cozido. Cozinhar por 3 minutos, adicionar os coentros picados e retificar os temperos.

Saltear os espargos, aquecer o demi glace e levar as espetadinhas ao forno.  
Empratar.



## PERNA DE JAVALI ASSADA

### Ingredientes:

2 cebolas  
 2 cenouras  
 2 talos de aipo (opcional)  
 2 kg de perna de javali  
 1 ramo de rosmaninho ou  
 alecrim  
 200 ml de vinho tinto de  
 qualidade

1 cebola picada  
 1 malagueta pequena picada  
 200 gr de tomate sem pele,  
 passado  
 1 lt de caldo de carne  
 1 folha de louro  
 Q.b. de azeite  
 Q.b. de sal marinho  
 Q.b. de pimenta preta de moinho.

Cortar as cebolas, as cenouras e o aipo em pedaços pequenos e alourar em azeite.

Colocar a carne numa terrina com tampa, juntar os legumes alourados e o rosmaninho.

Regar com vinho tinto.

Deixar a carne nesta marinada num local fresco, durante pelo menos 12 horas.

Numa frigideira, alourar a cebola picada, o alho e a malagueta numa pequena quantidade de azeite.

Adicionar a perna, a marinada e o tomate passado.

Assar a perna no forno pré-aquecido, a uma temperatura aproximada de 200° C, durante uma hora.

Baixar a temperatura do forno para 175°C e assar durante mais uma hora.

Se necessário, acrescentar um pouco de caldo de carne.

Retirar a perna e guardar num local quente.

Retificar os temperos e corrigir, se necessário.

Retirar os resíduos do assado da terrina, acrescentar 1/8 l de água quente e deixar levantar fervura.

Servir o molho passado pelo passador com a perna de javali.



## ENSOPADO DE BORREGO

### Ingredientes:

Borrego  
Banha  
Cebola  
Alho  
Louro  
Pimenta

Colorau  
Vinagre  
Malagueta  
Farinha  
Salsa  
Sal  
Pão

Corta-se o borrego em bocados, tempera-se com sal, azeite e alho e passa-se por farinha.

Leva-se uma frigideira ao lume com banha onde se cora o borrego, passado pela farinha.

Cortam-se as cebolas e os alhos às rodelas, deita-se numa caçarola com azeite e um pouco de banha, deixa-se refogar, junta-se o alho e o louro e deixa-se refogar mais um pouco.

Junta-se o borrego já corado, a malagueta, o colorau doce, um ramo de salsa e junta-se água suficiente para cobrir o borrego e deixar cozer.

Corta-se o pão em fatias, que se colocam na travessa ou no prato.

Depois da carne cozida, retificam-se os temperos e a sua espessura.

Na altura de servir a carne, leva-se a carne ao lume a levantar fervura e deita-se um fio de vinagre. Serve-se a carne sobre as fatias de pão, acompanhada de batatas cozidas com casca e cortadas às rodelas.



## CABRITO ESTONADO

### Ingredientes:

1 cabrito novo  
200 g de banha  
5 dentes de alho

2,5 dl de vinho branco

Pimenta q.b.

Sal q.b.

Escolhe-se um cabrito que não tenha mais de mês e meio.

Depois de morto, e sem demora, começa a estonar-se, ou seja, a retirar-se todo o pêlo que o cobre. Para tal, mergulha-se o cabrito em água a ferver durante uns segundos e arrancam-se os pêlos com a mão. Repete-se a operação tantas vezes quantas forem necessárias para soltar a pelagem de todo o corpo.

Quando se tiver retirado a maior parte dos pêlos, limpa-se o cabrito com um pano, preferencialmente de linho, e raspa-se com uma faca até toda a pele ficar limpa e lisa, mas tendo o cuidado de não a romper. Depois retiram-se-lhe as vísceras, lava-se muito bem e põe-se a escorrer de um dia para o outro.

No dia seguinte, barra-se o cabrito por dentro e por fora com uma pasta feita com a banha, os dentes de alho, o vinho branco, sal suficiente e uma boa quantidade de pimenta.

Coloca-se dentro de uma assadeira, no fundo da qual se colocaram alguns paus de loureiro cruzados, a fazer de grelha para que, ao assar, o cabrito não fique em contacto com o molho que se vai formando. Leva-se a assar em forno bem quente. Quando estiver tostado de um dos lados, vira-se e deixa-se assar do outro. A pele deverá ficar tostada e estaladiça.

*Nota:* Os miúdos do cabrito podem ser aproveitados para fazer um arroz que serve de acompanhamento à carne assada, o chamado arroz de miúdos. À parte, assam-se batatas pequenas num pouco do molho do assado, as quais também podem ser acompanhadas de verdura a gosto.



## DICAS E TRUQUES

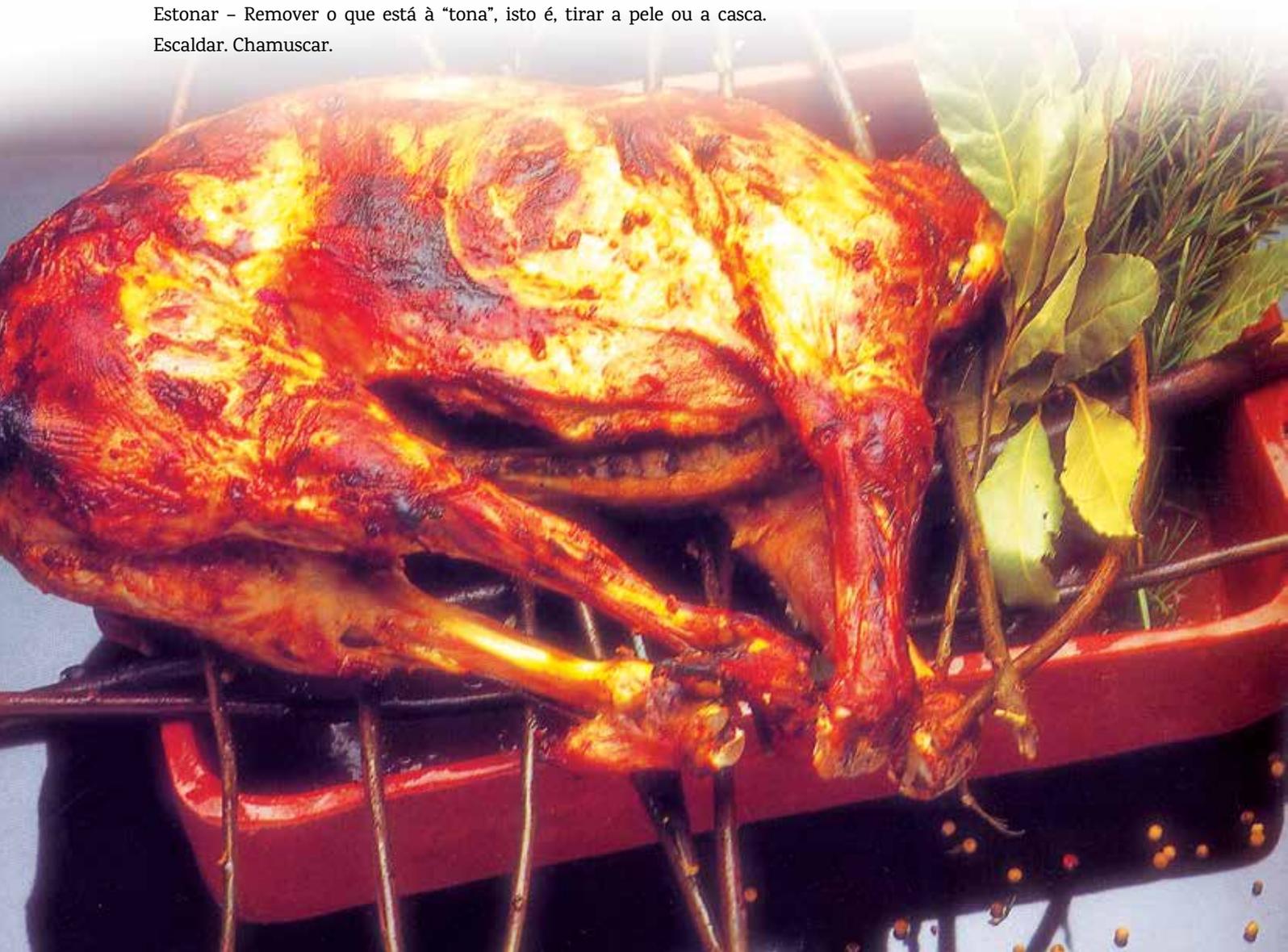
Os miúdos do cabrito podem ser aproveitados para fazer um arroz que serve de acompanhamento à carne assada, o chamado arroz de miúdos. À parte, assam-se batatas pequenas num pouco do molho do assado, as quais também podem ser acompanhadas de verdura a gosto.

## MODO DE SERVIR

Deve ser servido a sair do forno para que a pele fique bem estaladiça e a carne não perca a suculência e sabor.

## GLOSSÁRIO DE EXPRESSÕES

Estonar – Remover o que está à “tona”, isto é, tirar a pele ou a casca.  
Escaldar. Chamuscar.



## CABRITO NO FORNO

### Ingredientes:

1 cabrito  
Alho  
Cebola  
Cravinho-da-Índia  
Louro  
Salsa  
Vinho branco  
Toucinho  
Azeite

Na véspera, faz-se uma papa com alho pisado, sal e pimentão e barra-se com ela o cabrito. No dia seguinte, cobre-se o fundo de uma assadeira com cebola cortada em rodela grossas e coloca-se por cima o cabrito. Rega-se com vinho e juntam-se os restantes ingredientes. Por cima do cabrito colocam-se as lascas de toucinho. Leva-se a assar, de preferência em forno de lenha. Pode acompanhar-se com batatas assadas em quartos.



## USOS E COSTUMES

O cabrito assado no forno compunha noutros tempos um prato distinto e pouco frequente entre as classes menos abastadas da região. Entre estas, este prato apenas se servia em dias de festa, fundamentalmente nos casamentos e, mesmo assim, nem todas as famílias tinham possibilidades para oferecer cabrito aos seus convidados. Estas pessoas optavam pela compra de carnes mais velhas e menos dispendiosas, como a cabra velha, ovelha ou borrego. Porém, nas casas ricas, o cabrito assado no forno era um prato comum e habitual à mesa. Ainda hoje é considerado um cozinhado tradicional de grande valor gastronómico regional. O cabrito era outrora assado nos fornos de

lenha, facto que incrementava o sabor e o aroma deste prato de carne. Em termos nutricionais, compõem uma excelente fonte de proteínas de alto valor biológico, cujo consumo é indispensável para manter os níveis normais de aminoácidos essenciais. Estes são vitais para a manutenção da nossa saúde e, não sendo produzidos pelo nosso organismo, devem ser ingeridos através dos alimentos (sobretudo carne, peixe e ovos), na nossa alimentação diária. O cabrito assado no forno constitui igualmente um prato rico em vitaminas do complexo B, fundamentais para o bom funcionamento dos sistema nervoso e corresponde a uma boa fonte de ferro e zinco.



## CABRITO RECHEADO

### Ingredientes:

1 cabrito com miúdos  
 Toucinho  
 Alho  
 Margarina  
 Banha  
 Sal  
 Pimenta

Azeite  
 Cebola  
 Vinho branco  
 Salsa picada  
 Manjerona  
 1 carçaça  
 2 gemas

Retire os miúdos ao cabrito e reserve.

Prepare uma pasta com metade do toucinho picado, os dentes de alho, descascados e picados, a margarina, a banha, o sal e a pimenta. Esfregue o cabrito por dentro e por fora com esta pasta e deixe assim enquanto prepara o recheio.

Leve a refogar no azeite a cebola, descascada e picada, e o restante toucinho igualmente picado. Junte os miúdos muito picadinhos, o vinho, a salsa picada, a manjerona, o miolo da carçaça esfarelado e as gemas. Tempere com sal e pimenta e deixe cozinhar um pouco, mexendo sempre. Retire do lume,

deixe arrefecer um pouco e recheie o cabrito. Há quem junte um pouco do sangue do cabrito a este recheio.

Recheie a barriga do cabrito com o preparado e cosa com agulha e linha. Deixe o cabrito assim durante algumas horas, ou de um dia para o outro.

Coloque o cabrito numa assadeira sobre uns pauzinhos de loureiro e leve a assar em forno bem quente até estar tenro e a pele bem tostada.

Acompanhe com batatas fritas ou assadas no molho que ficou de assar o cabrito.



## USOS E COSTUMES

Embora corresponda a um cozinhado mais elaborado e dispendioso, a que muitos no passado jamais tiveram acesso, não se trata, porém, de um prato mais valoroso em termos culturais e nutricionais. Na atualidade, não assume um estatuto muito diferente daquele que detinha noutros tempos. O estilo de vida atual exige-nos uma cozinha simples, prática, rápida e, se possível, com custos pouco elevados. O cabrito recheado não detém estas características pelo que, mesmo na atualidade, apresenta-se como uma opção gastronómica ocasional ou menos habitual

na alimentação de todos os dias. Contudo, este prato de carne constitui uma iguaria excepcional, verdadeiramente indicada para um almoço ou jantar muito especial. A sua composição nutricional revela que se trata de um cozinhado muito rico em proteínas de valor biológico excelente existente nos ovos que incorporam a sua receita. Destaca-se igualmente a sua riqueza em ferro, também fornecido essencialmente pela carne e pelos ovos. Constitui uma boa fonte de algumas vitaminas do complexo B e de zinco.



## ENSOPADO DE CABRA (ACOMPANHADO COM BATATA COZIDA)

### Ingredientes:

Carne de cabra (também pode preparar-se com cabrito)

Cebola

Alho

Louro

Azeite

Vinho

Sal

Batatas cozidas à parte

Corta-se a carne aos bocados e coloca-se numa panela de ferro com a cebola e o alho picados, azeite, louro e rega-se com vinho. Tempera-se com sal a gosto e coloca-se a panela ao lume para o cabrito guisar. Se necessário acrescenta-se um pouco de água, devendo cozer lentamente em lume brando. Acompanha com batatas cozidas à parte.



## USOS E COSTUMES

O ensopado de cabra corresponde a um dos pratos mais populares e tradicionais da cozinha regional antiga da Beira Baixa. Entre os pratos de carne, o ensopado de cabra é rei, não pela sua presença constante e diária na alimentação tida noutros tempos, mas pelo seu valor e significado em dias de festa. Nos casamentos celebrados na região, este prato era parte fundamental das suas ementas mais típicas. Compunha usualmente o prato principal e servia-se quase sempre acompanhado com batata cozida. Embora fosse mais habitual nesta região preparar-se o ensopado com carne de cabra velha, também se elaborava com carne de cabrito, borrego ou mesmo de ovelha. O Bodo refere-se a uma festa que conjuga boa comida regional, convívio e muita alegria. Por tradição, a ementa deste dia, confeccionada toda ela na rua, nas antigas panelas de ferro, é a seguinte: começa pela popular sopa do grão, segue-se o ensopado de cabra acompanhado por batata cozida, o arroz de miúdos ou de fressura e finalmente a feijoada, com a pá de porco e a orelha. Para acompanhar tudo isto, serve-se pão e vinho. Além desta festa incluir apenas pratos que fazem parte da tradição alimentar mais antiga desta região, estes são também elaborados como antigamente, ao lume e nas panelas de ferro. Segue-se então a boa

comida, toda ela servida às pessoas que participam nesta festa. Estas reúnem-se à mesa em torno de um ambiente de confraternização. A realização de Bodo na freguesia de Aranhas (Penamacor), Monfortinho e Salvaterra do Extremo (Idanha-a-Nova) mostra que a antiga cozinha regional da região ainda consegue cativar multidões, comprovando-se mais uma vez o estatuto cultural da gastronomia tradicional, de grande valia, não só na preservação dos usos e costumes locais, mas também na promoção e recuperação de hábitos alimentares mais saudáveis, baseados nos saberes e sabores da culinária antiga. Entre os pratos mais requisitados no Bodo encontra-se o ensopado de cabra, cuja receita, que aqui apresentamos, foi descrita precisamente por uma das senhoras responsáveis pela confeção dos pratos servidos nesta festa. Quanto à mais-valia nutricional deste prato, no qual é incluída a batata cozida que acompanha o ensopado, destaca-se a sua riqueza em proteínas de alto valor biológico. Constitui também uma boa fonte de ferro, fósforo, zinco e de vitaminas do complexo B. Sendo a carne acompanhada por batatas, estas fornecem amido, potássio e vitamina C. No seu todo, este prato constitui um cozinhado equilibrado e saudável, devendo ainda assim, ser completado com vegetais.



## ARROZ DE FRESSURA

### Ingredientes:

Miudezas de cabra ou cabrito

Arroz

Água

Sangue da cabra ou do cabrito

Cebola

Alho

Folha de louro

Azeite

Vinho tinto

Sal

Faz-se um refogado com a cebola, o alho, o azeite e as miudezas da cabra. Tempera-se com vinho tinto e adiciona-se uma folha de louro. Deixa-se apurar e adiciona-se o sangue previamente cozido e cortado aos pedacinhos. Mexe-se e deixa-se guisar durante mais algum tempo. Quando estiver bem apurado, acrescenta-se água e tempera-se com sal. Quando a água começar a ferver junta-se o arroz e deixa-se cozer.



## USOS E COSTUMES

O arroz de fressura confeccionava-se essencialmente nos casamentos realizados outrora na região. Tradicionalmente, este arroz era elaborado a partir das miudezas da cabra, sendo que as melhores carnes deste animal eram aproveitadas para a elaboração do ensopado e das carnes assadas, pratos igualmente servidos nos casamentos. As melhores partes da cabra, as carnes mais tenras, eram colocadas a assar no forno de lenha, as restantes carnes eram utilizadas na confeção do ensopado e, por fim, as fressuras e as miudezas da cabra eram refogadas e aproveitadas para a confeção deste arroz. Sendo o aproveitamento dos bens alimentares quase absoluto, em algumas freguesias do concelho de Penamacor guardava-se o sangue da cabra obtido aquando da sua matança e adicionava-se também a esta receita de arroz, conferindo-lhe mais sabor e maior riqueza nutricional. Entretanto, o arroz de fressura também se preparava muitas vezes com as miudezas de outros animais, como as do cabrito, da galinha ou até mesmo do porco. A receita que aqui se apresenta foi descrita na freguesia de Bemposta, mas fazia parte dos costumes alimentares de todas as freguesias do concelho de Penamacor, fundamentalmente nas

ementas típicas dos casamentos. Relativamente ao seu valor nutricional, salienta-se o seu elevado teor em ferro, fornecido sobretudo pelo fígado, rins, restantes miudezas e pelo sangue incorporado na sua composição. O consumo deste prato pode ser uma mais-valia para pessoas que tenham anemia ou carência em ferro. Contudo, refere-se que, apesar de este prato ser muito rico a nível nutricional, contém uma quantidade considerável de colesterol, devendo existir moderação na sua ingestão. Em termos de sabor e aroma, podemos dizer que este arroz é muito apreciado em todo o concelho de Penamacor, compondo uma iguaria gastronómica de grande valor na cozinha regional neste território.

*“QUEM CHIBOS VENDE  
E CABRAS NÃO TEM, DE  
ALGUM LADO LHE VEM”*



## LABURDO

### Ingredientes:

1 litro de sangue de porco  
(líquido)  
Vinagre  
Banha  
Cebola

Alho  
Louro  
Colorau  
Cominhos  
Pão caseiro (duro)

Recolhe-se o sangue num recipiente, onde previamente se deitou um pouco de vinagre e de água, e mexe-se até arrefecer.

A quantidade de sangue para esta sopa não é rigorosa, devendo ser a suficiente para que a sopa fique bem escura.

Corta-se a banha em bocadinhos e leva-se a derreter em lume brando numa frigideira.

Quando a banha começar a fundir, junta-se a cebola picada e deixa-se alourar.

Entretanto, já se pôs ao lume uma panela com 3 litros de água.

Quando esta água levantar fervura, junta-se o conteúdo da frigideira, os alhos pisados com sal, o louro, o colorau, os cominhos e sal e deixa-se ferver tudo um bocadinho.

Em seguida, reduz-se o calor e adiciona-se o sangue passado por um passador de rede e mexe-se energicamente o caldo a fim de impedir que o sangue talhe.

O sangue deverá apenas cozer 1 ou 2 minutos, em fervura suave e mexendo sempre.

Mergulha-se então uma fatia de pão no caldo e prova-se a sopa.

Se estiver muito clara, junta-se mais um pouco de sangue.

Também deve saber bem a cominhos.

Tem-se o pão cortado em fatias finas numa terrina, rega-se com o líquido e abafa-se durante alguns minutos.

Come-se bem quente.



## FÍGADO E SEVENTRE

### Ingredientes:

Carne do seventre  
Fígado  
Cebola  
Alho  
Azeite

Colorau  
1 Folha de louro  
Sal  
Vinho tinto  
Piri-piri (facultativo)

Numa panela de ferro, coloca-se o seventre cortado aos bocados pequenos com a cebola e o alho picadinhos, o azeite, o colorau, uma folha de louro e um pouco de água. Tempera-se com um pouco de sal e deixa-se guisar até apurar. Quando o seventre estiver cozido, deita-se o fígado cortado muito miudinho e deixa-se cozer, por mais algum tempo. No final, rega-se tudo com um copo de vinho tinto e pode deitar-se uma pitada de piri-piri. Retira-se do lume e serve-se acompanhado com batatas cozidas à parte.

### USOS E COSTUMES

Entre os pratos mais populares elaborados e servidos no almoço do dia da matança do porco, encontramos o “fígado e seventre”. A sua receita é bastante consensual entre aqueles que a descrevem na região da Beira Baixa. No momento em que o porco era aberto, retirava-se desde logo o seventre e o fígado. O seventre (palavra que deriva de subventre) é a designação atribuída pelas pessoas da região às carnes entremeadas localizadas e removidas da parte de baixo do ventre do porco. Estas partes eram cortadas aos pedaços e guisadas com muito vinho, usualmente tinto. O “fígado e seventre” servia-se quase sempre acompanhado por batatas cozidas e era muito apreciado como prato tradicional do dia da matança.



## FEIJOADA DE LEBRE DE MONFORTINHO

### Ingredientes:

1 Lebre  
Cebola  
Couve lombarda  
Cenouras  
Azeite  
Sal

Tomilho  
Vinho tinto  
Feijão manteiga  
Pimentão-doce  
Louro

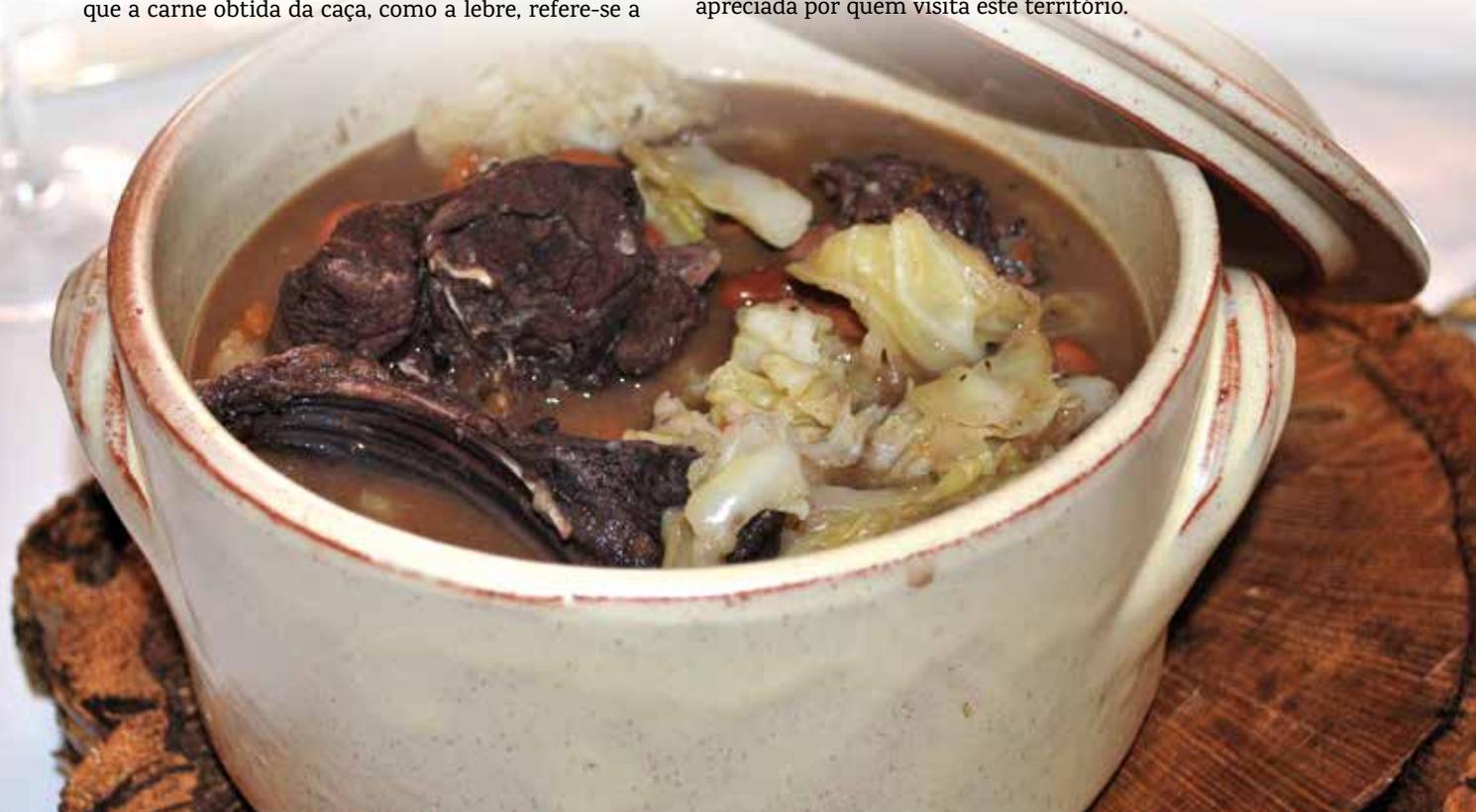
Cortar a lebre limpa em pedaços. Marinar com o alho, a cebola, o tomilho, o louro, o vinho tinto, o sal, o azeite e o pimentão. Deixar marinar de um dia para o outro. Estufar tudo e quando estiver quase cozida junta-se a couve lombarda e a cenoura. Finalizar com o feijão previamente cozido. Retificar os temperos. Servir.



## USOS E COSTUMES

O conelho de Idanha-a-Nova é, de toda a Beira Baixa, o mais vocacionado para a prática de caça. Detém a maior área de reserva de caça do país (50223 hectares), num total de 35 zonas de caça, sendo 24 associativas e 11 turísticas. Os vastos terrenos que compõem a campina idanhense, de grande riqueza botânica, são igualmente abundantes em fauna selvagem e, desde sempre, são procurados pelos amantes da cinegética de todo o país, que os consideram como zonas privilegiadas para a prática desta atividade desportiva. Monfortinho é das freguesias eleitas pelos caçadores nacionais e estrangeiros pela sua diversidade de espécies. Lebre, veado, gamo, muflão, pato, perdiz, tordo, codorniz, rola são algumas das espécies mais procuradas em batidas e montarias que se realizam anualmente, em época venatória, pelas associações de caça e outras organizações locais, na freguesia. Associada à caça, está obviamente uma gastronomia rica em pratos de caça que, a nível nutricional, têm baixo valor calórico comparativamente a outros pratos de carne, uma vez que a carne obtida da caça, como a lebre, refere-se a

uma carne mais magra, contendo desta forma menor teor de gordura. Desde tempos remotos, esta feijoada de lebre, típica de Monfortinho, tem sido um prato de consumo sazonal, na época própria de caça à lebre e, portanto, associado aos caçadores e a grupos de amigos que o utilizavam nas suas patuscadas. Uma vez que a caça era uma atividade exclusiva de gente abastada, apenas os ricos normalmente tinham o privilégio de degustar a feijoada, sempre na época em que se realizavam as caçadas organizadas por eles. Quando, eventualmente, os mais pobres conseguiam caçar alguma lebre, esta de pronto era vendida às famílias mais abastadas, pelo que a classe mais baixa muito raramente comia este prato. Com muita tradição em Monfortinho, este prato continua ainda hoje a ser confeccionado pelas pessoas mais velhas, que aprenderam a cozinhá-lo com mães e avós. Também os hotéis da freguesia têm tentado incluir nas suas ementas alguns dos mais típicos pratos da gastronomia tradicional da região. A feijoada de lebre foi uma das receitas recuperadas e que pode ser apreciada por quem visita este território.



# ESPONJINHA DE AMEIXA, TELHA DE PAPOILA E TORTULHOS ESTALADIÇOS

## Ingredientes para a Espanjinha:

- 3 claras
- 3 gemas
- 45g de açúcar
- 1 iogurte de ameixa
- 15g de manteiga derretida
- ½ colher de sopa de amido de milho
- ½ colher de sopa de farinha

## Ingredientes para a Telha:

- 15g de sumo de laranja
- 65g de açúcar
- 15g de farinha
- 18g de papoila
- 22g de manteiga

## Ingredientes para os Tortulhos (4 pax):

- 1 tortulho fechado
- Açúcar em pó q.b.

### Preparação da Espanjinha:

Juntar as gemas com o açúcar. Misturar o iogurte e as farinhas. Bater as claras em castelo e envolver no aparelho anterior. Por fim, adicionar a manteiga. Levar ao forno a cozer a 180°C, até ficar dourado.

### Preparação da Telha de Papoila:

Juntar a farinha com o açúcar e a papoila. Adicionar o sumo de laranja e, por fim, a manteiga derretida, mexendo sempre. Levar ao frio para solidificar. Fazer

pequenas bolinhas e colocar num tabuleiro com um tapete de silicone. Levar ao forno a 180°C até ficar dourado. Cortar ainda morno na forma desejada.

### Preparação dos Tortulhos:

Laminar o mais fino possível o tortulho e colocar num tapete de silicone polvilhado com açúcar em pó em cima e em baixo. Levar ao forno a 90°C durante pelo menos 1 hora e 30 minutos ou até ficar crocante.



## DELÍCIA DE PEQUENO- ALMOÇO

### Ingredientes:

0,250kg de framboesas

Cereais q.b.

2 iogurtes naturais (açucarado ou grego)

Colocar num copo alto ou taça, pela seguinte ordem:

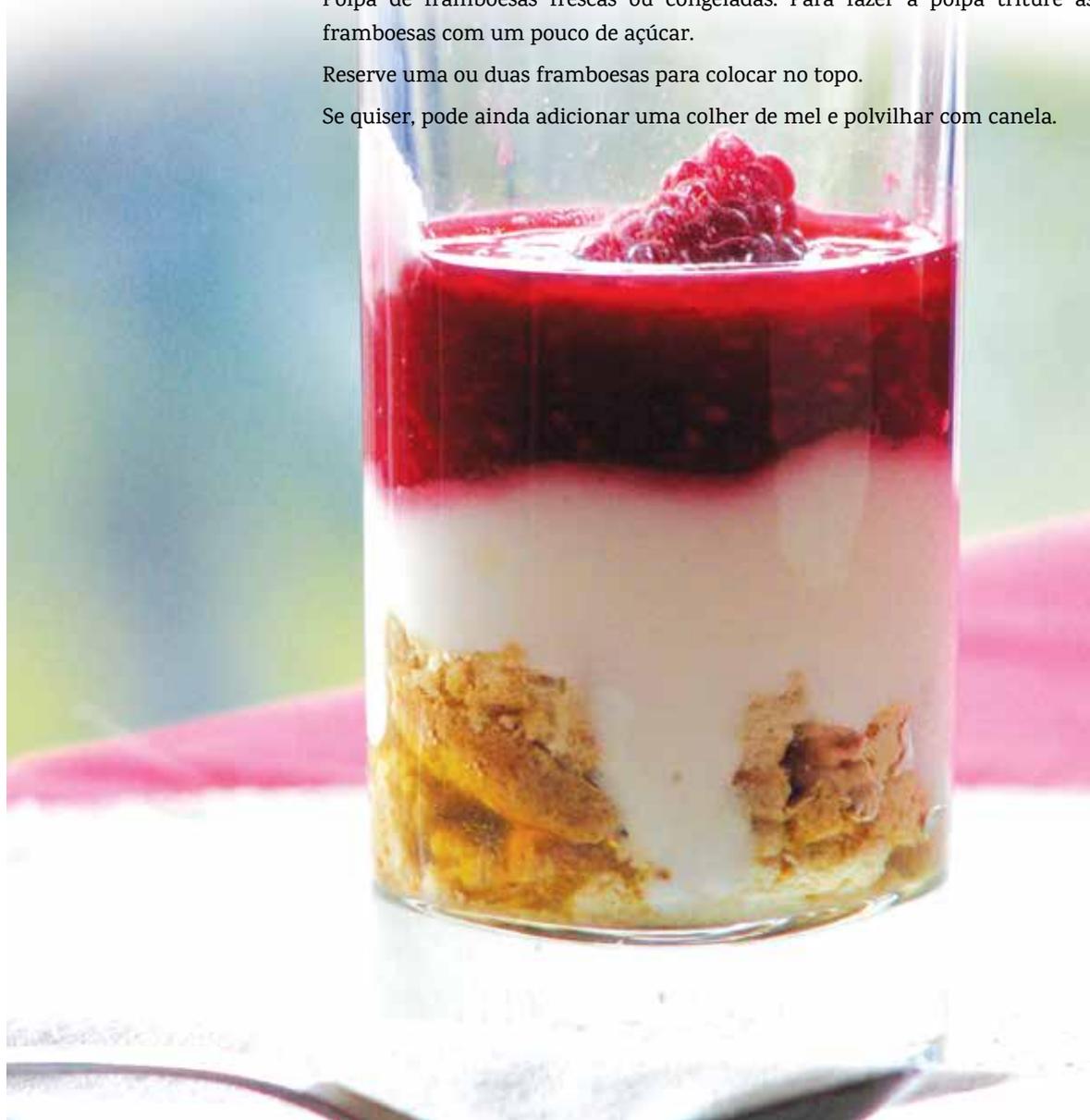
Flocos de milho ou cereais de chocolate (a pequenada prefere a segunda opção);

Iogurte natural açúcarado ou grego;

Polpa de framboesas frescas ou congeladas. Para fazer a polpa triture as framboesas com um pouco de açúcar.

Reserve uma ou duas framboesas para colocar no topo.

Se quiser, pode ainda adicionar uma colher de mel e polvilhar com canela.



## TIGELADA

**Ingredientes:**

1 litro de leite  
2 ovos  
400 gr de açúcar louro  
1 colher de sopa de farinha

Mel  
Raspa de limão  
Canela q.b.

Batem-se demoradamente os ovos com o açúcar, o mel e a raspa de limão até se formar uma pasta uniforme, adicionando-se depois a canela e a farinha. Junta-se por fim o leite. Untam-se os caçoulos com azeite e aquece-se bem o forno. Colocam-se os caçoulos no forno e vai-se distribuindo o preparado, mexendo sempre bem para que não forme pé. Deixa-se cozer durante cerca de uma hora. Fresca, pode acompanhar com um fio de mel e/ou canela em pó. Serve-se essencialmente como sobremesa.



## USOS E COSTUMES

É o doce mais típico de Proença-a-Nova e presume-se que tenha nascido na zona sul do concelho, com clima e vegetação mais propícios para a instalação de grande número de colmeias e pastoreio.

Tradicionalmente este doce era feito por altura de festejos, que podiam ser casamentos ou as festas das aldeias, principalmente após o princípio do verão, altura em que se crestavam as colmeias. Para tal, era aproveitado o calor do forno a lenha enquanto se cozia o pão.

## DICAS E TRUQUES

O forno utilizado para fazer a tigelada deve ser de lenha e o caçoulo de barro deve estar a aquecer previamente (já untado com azeite) em forno muito quente, antes de se colocar a calda a cozer com o auxílio de uma concha.

Aos caçoulos, a calda deve ser adicionada aos poucos, de forma a que a tigelada fique em flocos e evitar que, no fundo do caçoulo, fique um género de pudim.

A proporção de leite, ovos e açúcar é fundamental para a receita.

## SABIA QUE ...

... o nome deste doce provém do facto de, tradicionalmente, ser cozinhado em tigelas (ou caçoulos) de barro, de tamanho médio e forma arredondada?

... há quem, em vez de uma concha, use uma cana atada na ponta de um púcaro para deitar a calda da tigelada no caçoulo de barro?

... muito conhecida é também a Tigelada da Cortiçada, que assim se chama por ser feita com ingredientes de características muito próprias ao clima da Cortiçada, antigo nome de Proença-a-Nova, apresentando, por isso, um sabor único e distinto das restantes tigeladas?



## PAPAS DE CAROLO

### Ingredientes:

Meio pacote de carolo

1 litro de leite

Água

Sal

Azeite

4 colheres de sopa de açúcar

Lava-se o carolo duas vezes em água limpa. Coloca-se água temperada com sal e azeite a ferver no lume. Adiciona-se o carolo e deixa-se cozer lentamente, mexendo sempre. Depois de cozido, vai-se deitando o leite aos poucos, mexendo sempre, até ficar bem cremoso. No final, adiciona-se o açúcar e deita-se para uma terrina de barro para arrefecer. Come-se frio, à colher.

Pode ser servido em taças ou terrinas pequenas.



## USOS E COSTUMES

As papas de carolo são um doce tradicional típico de todo o território da Beira Baixa, mas com particular relevância em Alcains. Contam os antigos que, em 1640, toda a região foi invadida por uma praga de gafanhotos que dizimou searas de centeio, feijão, milho, e hortas. Alcains não foi exceção e



os seus habitantes, depois de inúmeras tentativas infrutíferas para afugentar os insetos, recorreram à proteção divina de Nossa Senhora, Nosso Senhor e São Pedro, prometendo realizar uma festa no último fim-de-semana de agosto, com festa religiosa no domingo. Segunda-feira era o dia do bodo das papas de milho. Alguns rapazes da vila, com os sacos de milho-miúdo e trajes de festa, dirigiam-se para os moinhos manuais. Feita a farinha voltavam à casa do festeiro. As raparigas tiravam o carolo dos sacos e separavam-no. A farinha era lavada repetidas vezes e acendiam-se na rua tantas fogueiras quantas caldeiras de papas calculadas. Depois de cozinhadas, as papas eram vazadas em cinco tabuleiros com mais de um metro de comprimento e destinavam-se às pessoas pobres e crianças da localidade.

No entanto, atualmente, as festas sofreram algumas alterações. O milho para as papas já não é miúdo e os moinhos manuais já não existem.

Embora, hoje em dia, sejam vistas como uma iguaria típica da cozinha regional e ainda se confeccionem em algumas ocasiões de festa, as papas de carolo nem sempre constituem uma opção gastronómica frequente como sobremesa. Todavia, ao contrário da crença de muitas pessoas, correspondem a um prato de elevada riqueza nutricional. Trata-se de um cozinhado que fornece grande quantidade de hidratos de carbono complexos, fornecidos essencialmente pelo carolo do milho, proteínas e cálcio do leite, vitaminas e alguns minerais importantes. Além disso, contribui com pouca gordura e contém uma quantidade de açúcar reduzida. Comparativamente a outras sobremesas, constitui um doce pouco calórico, saudável e equilibrado.

Era uma sobremesa frequente em tempos idos, por não ser muito dispendiosa. Todos tinham milho branco ou amarelo, moído em moinhos movidos a água, assim como o leite proveniente de vaca ou cabra.

## FARÓFIAS

### Ingredientes:

Ovos

Leite

Açúcar

Canela em pó

Separam-se as gemas e as claras dos ovos. Batem-se as claras em castelo e batem-se as gemas. Coloca-se o leite a aquecer com um pouco de açúcar. Neste mesmo leite, cozem-se as claras em castelo, às porções, e colocam-se numa terrina. No final, pouco a pouco e com muito cuidado, adicionam-se as gemas ao leite e mexe-se lentamente, até se obter um creme. Deita-se este creme em cima das claras cozidas e polvilha-se com canela.



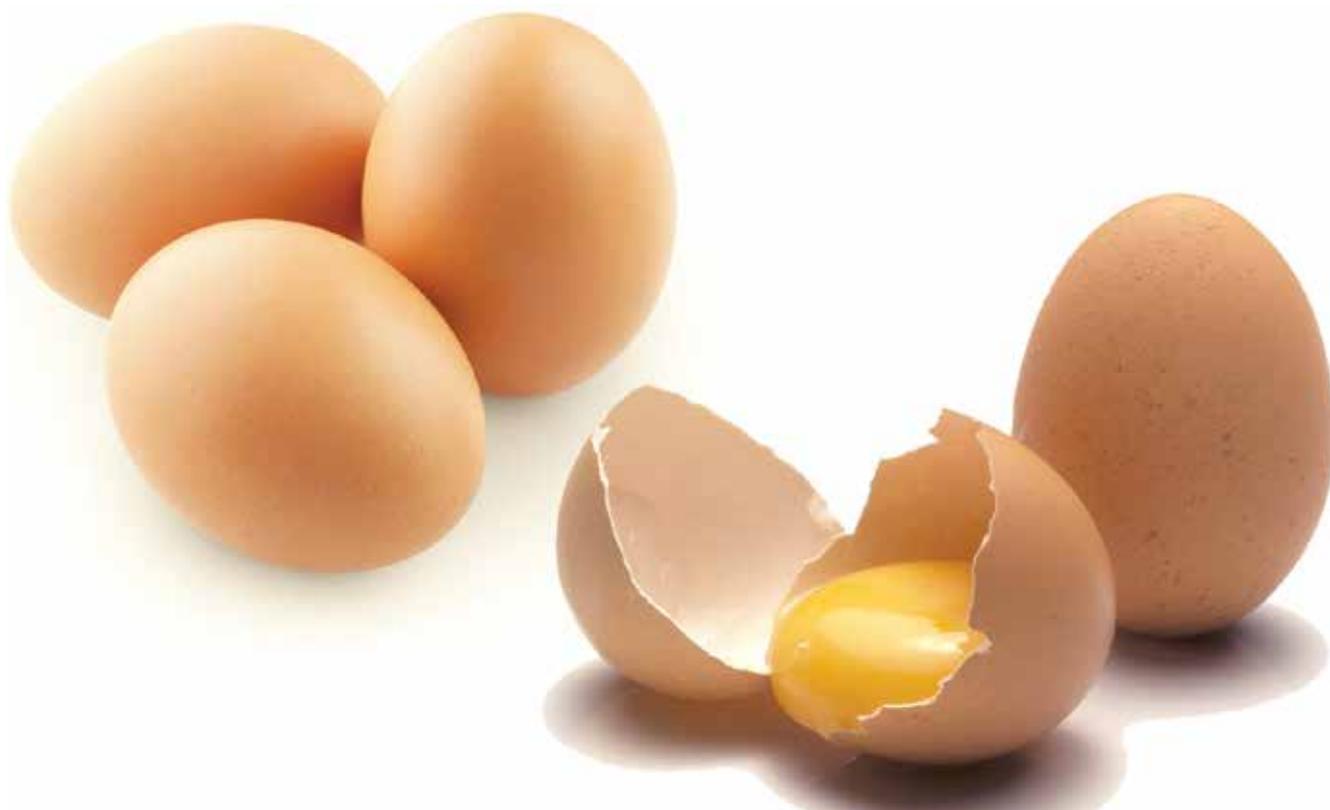
## USOS E COSTUMES

As farófias compunham uma das sobremesas mais tradicionais elaboradas nas casas ricas desta região. Antigamente, em muitas freguesias, eram mais conhecidas por “espumas” e preparavam-se sobretudo quando abundavam os ovos, facto que era mais comum nas casas mais abastadas. Quanto à designação antiga e popular de “espumas”, atribuída a esta sobremesa, devia-se sobretudo ao facto das claras batidas, depois de cozidas, se assemelharem a espuma. Embora se refira a uma receita simples e rápida, a sua elaboração exige a utilização de grande quantidade de ovos. Se no passado pesava essencialmente o preço dos ovos, facto que impedia a opção por este doce entre a população em geral, atualmente, sendo esta uma sobremesa tradicional comum e verificando-se uma crescente preocupação com a saúde, pesa sobretudo o seu conteúdo nutricional. Embora constitua uma sobremesa de riqueza nutricional excecional, o seu consumo excessivo e frequente, cujo comportamento faz parte dos hábitos mais atuais, representa o contributo

de uma quantidade elevada de colesterol, gorduras saturadas e açúcares simples. De outro modo, verifica-se que, em termos nutricionais, as farófias fornecem proteínas de valor biológico excelente, cálcio, fósforo, vitaminas do complexo B e ferro. Além do seu conteúdo nutricional, as farófias constituem uma sobremesa deliciosa, cujo consumo atual, desde que seja moderado e esporádico, pode ser mais vantajoso face a algumas sobremesas processadas pela indústria alimentar.

## DICAS E TRUQUES

Além da forma mais usual e tradicional usada para se confeccionarem as claras dos ovos, estas também podiam ser cozidas no forno. Depois de batidas, as claras eram colocadas no forno a cozer num tabuleiro untado com um pouco de manteiga e, no final, adicionava-se o molho elaborado com o leite e as gemas dos ovos. Levava-se novamente ao forno para tostar um pouco.



## CALDUDO

### Ingredientes:

Castanhas piladas (secas)  
Água  
Sal  
Açúcar (pouca quantidade)  
1 litro de leite (de cabra)

Colocam-se as castanhas piladas numa bacia grande com água morna. Se possível, deixam-se ficar de um dia para o outro, para que as castanhas fiquem bem amolecidas. Numa panela, coloca-se água suficiente a ferver com um pouco de sal. Quando a água estiver a ferver, deitam-se as castanhas e deixam-se cozer até ficarem quase desfeitas. Provam-se para saber se são doces ou se as castanhas necessitam da adição de um pouco de açúcar. Depois de estarem doces a gosto, adiciona-se o litro do leite e deixa-se ferver novamente durante mais algum tempo. Retira-se do lume, depois de apurar e deixa-se arrefecer. Come-se frio como uma refeição.

Servir à temperatura a gosto.



## USOS E COSTUMES

O principal ingrediente deste doce, a castanha, era noutros tempos um alimento abundante na região nos meses de outubro e novembro. Todavia, a castanha não era usada desde logo na feitura do caldudo nesta época do ano, pois na preparação desta iguaria manda a tradição que este ingrediente seja usado seco ou desidratado. Também designada por castanha pilada, a castanha era outrora sujeita a um processo artesanal de secagem que permitia a sua conservação durante longos períodos de tempo. Deste modo, o caldudo preparava-se em qualquer altura do ano, não sendo necessariamente um prato elaborado na época da castanha. Entretanto, a que não se consumia nesta altura, era guardada e colocada separadamente sobre canas cortadas longitudinalmente. Estas longas canas eram, por sua vez, penduradas lado a lado, umas a seguir às outras, devendo haver um espaço entre elas para que o ar pudesse circular livremente e facultasse a evaporação adequada da água de composição das castanhas. Para que este processo fosse mais rápido e o ar mais quente, as canas de suporte das castanhas eram penduradas tradicionalmente junto às lareiras das antigas cozinhas, muitas vezes acima do fumeiro. A estas canas, onde se colocavam as castanhas a secar, chamavam-se usualmente de caniços. As castanhas deviam permanecer nos caniços até ao momento em que começavam a mostrar sinais de desidratação, como o enrugamento e o amarelecimento exterior da castanha. Após este processo de secagem caseiro e natural, as castanhas eram então retiradas das canas, separadas das respetivas cascas, bem limpas e, finalmente, eram guardadas em sacos de pano, prontas para serem usadas na culinária em qualquer altura do ano. O caldudo compunha a principal receita elaborada com as castanhas piladas ou desidratadas. Entretanto, chegado o momento de se utilizarem estas castanhas secas na preparação

do caldudo, estas deviam ser sujeitas novamente a um processo de hidratação. Para este efeito, eram colocadas previamente numa bacia com água até amolecerem um pouco. Era costume guardarem-se as castanhas secas com a casca e estas apenas se retiravam quando eram novamente hidratadas, ou seja, colocadas em água. Depois de estar preparado, o caldudo constitui uma sobremesa muito singular e original. Sendo um doce quase liquefeito, assemelha-se a uma sopa de castanha, esbranquiçada pelo leite e adoçada pela incorporação de algum açúcar. Ao provar-se o caldudo, sentem-se alguns pedaços de castanhas, que não foram completamente desfeitas numa polpa. Como sobremesa, o caldudo nem sempre “entra no paladar dos mais gulosos”. Sendo um doce com características muito próprias e originais, normalmente, é adorado por uns e odiado por outros, distanciando-se verdadeiramente das sobremesas mais habituais e convencionais. Para testar os seus sabores, aromas e texturas basta seguir esta receita e experimentá-los à mesa. Em termos nutricionais, o caldudo refere-se a uma sobremesa rica em cálcio e em hidratos de carbono complexos, sobretudo em amido. Destaca-se do mesmo modo, o seu baixo teor em gorduras totais e o fornecimento de fibras alimentares, vitaminas e minerais em quantidades apreciáveis. Sendo que a castanha corresponde a um fruto seco, este alimento contribui com cerca de metade das calorias de outros frutos secos. Além disso, é uma boa fonte de fibras e, como fruto seco contém menos gorduras. Como ingrediente principal do caldudo, a castanha contribui desta forma com nutrientes importantes, sendo igualmente objeto de usos e costumes ligados à feitura desta mesma sobremesa.

## ARROZ DOCE

### Ingredientes:

Arroz  
Leite  
Açúcar  
Gemas de ovos  
Casca de limão

Canela em pau  
Canela em pó  
Sal

Leva-se o leite ao lume num tacho.

Quando começar a ferver, junta-se o açúcar, o arroz, o sal, a casca de limão e o pauzinho de canela.

Assim que o arroz estiver cozido, retira-se do lume e deixa-se arrefecer um pouco.

Batem-se as gemas à parte, juntam-se em seguida ao arroz, mexe-se muito bem e leva-se a lume brando para cozer as gemas.

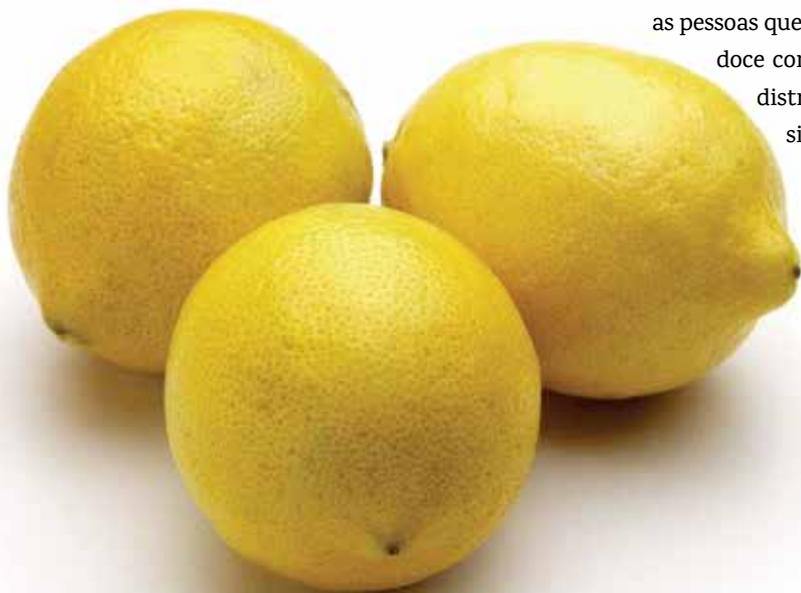
Serve-se em travessas ou pratinhos com canela em pó.



## USOS E COSTUMES

O arroz doce corresponde a um dos pratos mais tradicionais da gastronomia regional da Beira Baixa. Entre o receituário recolhido nesta região, este foi o prato que mais reuniu maior consenso, não só em relação ao seu carácter típico, mas também em termos descritivos e representativos. Tratando-se de uma sobremesa que continua a ser confeccionada na atualidade, o arroz doce que se fazia antigamente nesta região era bastante diferente daquele que hoje nos apresentam à mesa. No passado, preparava-se quase sempre com leite de cabra, raramente lhe acrescentavam ovos e apresentava sabores e aromas excepcionais. Nos casamentos que se celebravam antigamente, o arroz doce nunca faltava nas ementas mais típicas e tradicionais, sendo usualmente servido como sobremesa principal. Entretanto, em quase todas as freguesias da região, o arroz doce representava mais do que um simples prato servido nos dias dos casamentos. A feitura deste doce estava associada a tradições e costumes muito peculiares e populares, na sua maioria, ligados à celebração do casamento neste território em tempos passados. De acordo com as tradições que nos foram relatadas, o arroz doce era tradicionalmente confeccionado na véspera dos

casamentos em quase todas as freguesias da Beira Baixa. Noutra época, preparava-se em caldeiras de cobre de grandes dimensões, que se colocavam ao lume penduradas por correntes próprias, designadas por muitos de “cadeias”. Por tradição, nestas caldeiras coziavam-se grandes quantidades de arroz doce, representando a incorporação de quilos e quilos de arroz. Além de ser servido aos convidados no dia do casamento, o arroz doce era igualmente repartido de porta em porta, a quem, do povo, ajudasse os noivos e contribuísse com a oferta de bens alimentares com a devida antecedência. Nas semanas que antecediam a celebração do casamento, as pessoas do povo, mesmo aquelas que não eram convidadas, deslocavam-se até à casa dos noivos e ofereciam bens alimentares. Por costume, davam um quilo de arroz ou de açúcar, leite ou azeite, massa ou batatas. Enfim, tudo era recebido de bom grado e aproveitado da melhor forma na preparação dos manjares do casamento. Finalmente, no dia em que este se celebrava, logo pela manhã, as mulheres que ajudavam as cozinheiras na confeção dos pratos, sendo que a maior parte eram usualmente amigas ou familiares dos noivos, deslocavam-se à casa de todas as pessoas que tinham contribuído e ofereciam arroz doce como forma de agradecimento. Usava-se distribuir este doce em pratos pequenos e singelos.

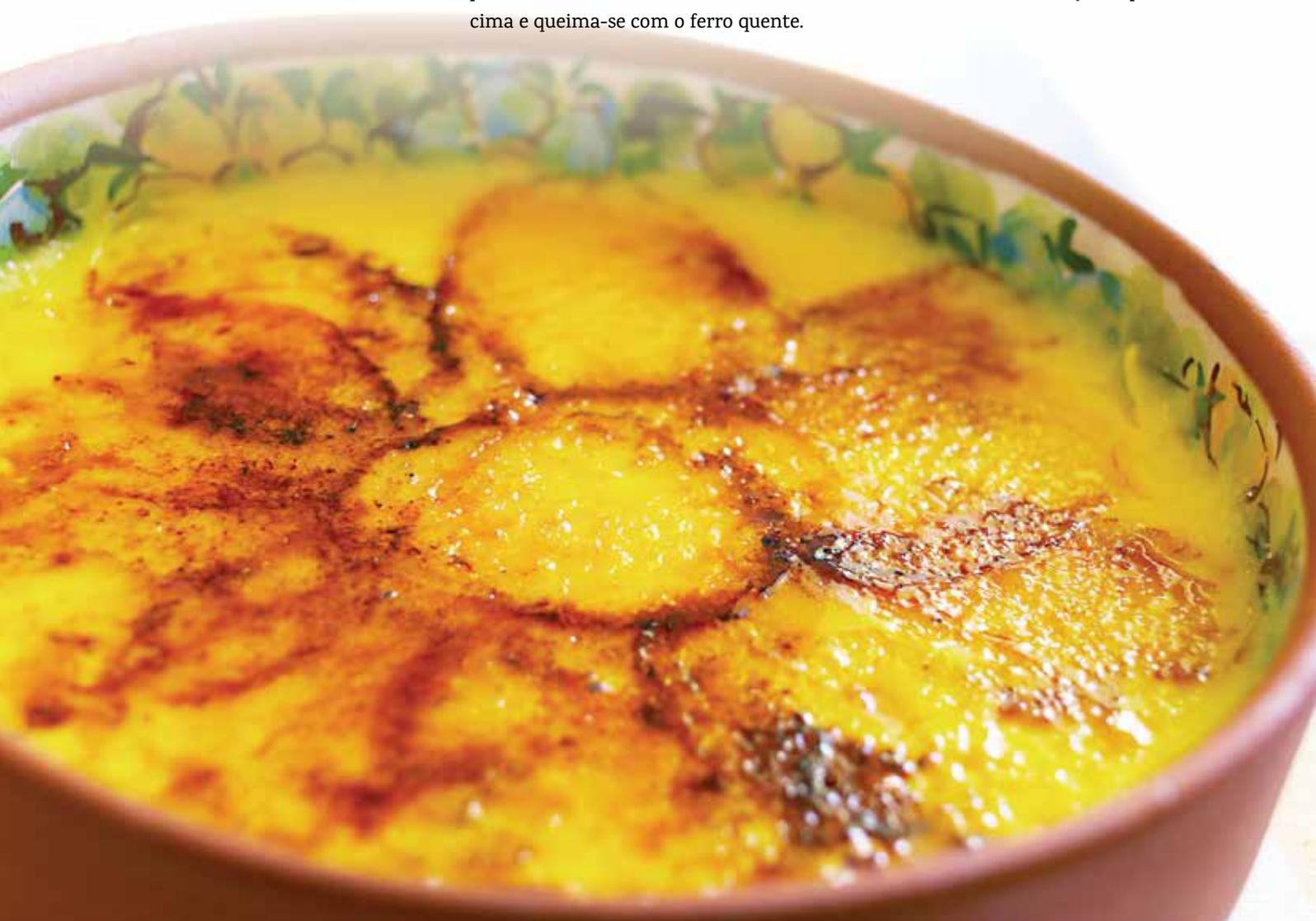


## LEITE-CREME

### Ingredientes:

- 1 litro de leite
- 12 ovos (só as gemas)
- 1 colher de sopa de farinha
- Açúcar (a gosto)

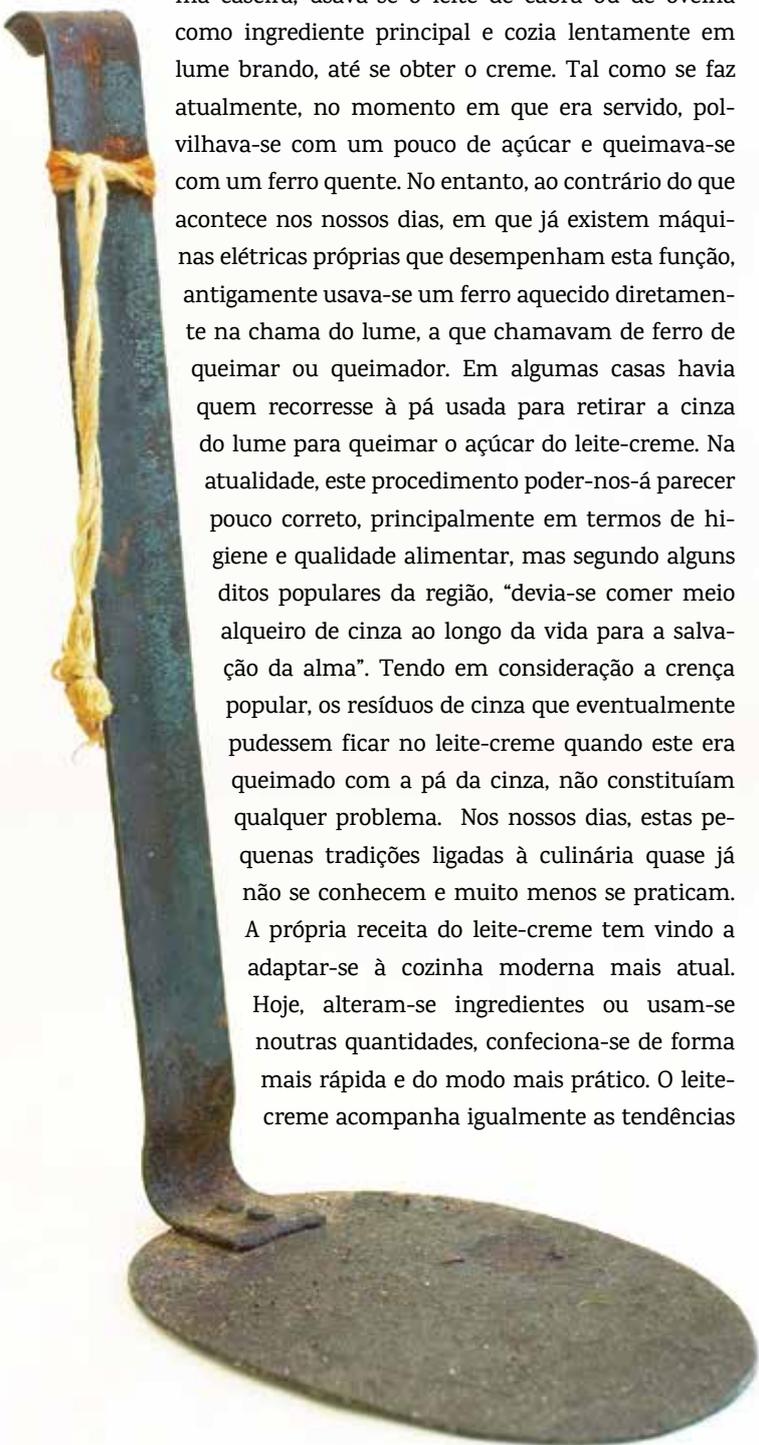
Coloca-se o leite e o açúcar ao lume num tacho. Previamente, retira-se uma pequena quantidade de leite para dissolver a farinha, tendo o cuidado de ficar bem misturada e sem grumos. Adiciona-se a farinha ao leite a ferver e mexe-se novamente. Coloca-se o lume brando e adicionam-se as gemas batidas, aos poucos e muito levemente, para não formar fios. No final, deita-se o creme para uma travessa e deixa-se arrefecer. Antes de servir, deita-se açúcar por cima e queima-se com o ferro quente.



## USOS E COSTUMES

Noutros tempos, o leite-creme era preparado de forma caseira, usava-se o leite de cabra ou de ovelha como ingrediente principal e cozia lentamente em lume brando, até se obter o creme. Tal como se faz atualmente, no momento em que era servido, polvilhava-se com um pouco de açúcar e queimava-se com um ferro quente. No entanto, ao contrário do que acontece nos nossos dias, em que já existem máquinas elétricas próprias que desempenham esta função, antigamente usava-se um ferro aquecido diretamente na chama do lume, a que chamavam de ferro de queimar ou queimador. Em algumas casas havia quem recorresse à pá usada para retirar a cinza do lume para queimar o açúcar do leite-creme. Na atualidade, este procedimento poder-nos-á parecer pouco correto, principalmente em termos de higiene e qualidade alimentar, mas segundo alguns ditos populares da região, “devia-se comer meio alqueiro de cinza ao longo da vida para a salvação da alma”. Tendo em consideração a crença popular, os resíduos de cinza que eventualmente pudessem ficar no leite-creme quando este era queimado com a pá da cinza, não constituíam qualquer problema. Nos nossos dias, estas pequenas tradições ligadas à culinária quase já não se conhecem e muito menos se praticam. A própria receita do leite-creme tem vindo a adaptar-se à cozinha moderna mais atual. Hoje, alteram-se ingredientes ou usam-se noutras quantidades, confeciona-se de forma mais rápida e do modo mais prático. O leite-creme acompanha igualmente as tendências

da indústria agro-alimentar e tende a uniformizar-se numa fórmula instantânea, distanciando-se cada vez mais da receita antiga e caseira que aqui apresentamos e pela qual deve recair a nossa preferência. Além desta ser mais saborosa e nutricionalmente rica, encontra-se recheada de costumes e tradições antigas regionais, que lhe conferem um valor cultural e patrimonial que devemos preservar e recuperar a todo o custo. A nível nutricional, sendo um doce que incorpora grande quantidade de ovos e leite, constitui uma excelente fonte de proteínas, cálcio, ferro, fósforo e vitaminas do complexo B, principalmente de vitamina B12. Porém, as gemas dos ovos e a gordura do leite fornecem uma quantidade apreciável de colesterol, facto pelo qual o consumo desta sobremesa deve ser moderado e ocasional. Além disso, tratando-se de um doce, fornece essencialmente açúcares simples e apresenta um valor calórico elevado. Como sobremesa atual, o leite-creme pode constituir uma boa opção para crianças que rejeitam o consumo do leite e de outros laticínios, ou substituem estes alimentos por refrigerantes e snacks. Os nutrientes fornecidos pelo leite e seus derivados desempenham um papel crucial no crescimento e desenvolvimento saudável de crianças e adolescentes. Deste modo, os pais devem estimular o consumo destes alimentos, confeccionando pratos que incorporem o leite na sua composição e sejam do mesmo modo atrativos para grupos nestas faixas etárias. Muito embora pese a presença de açúcares simples e de grande quantidade de ovos, o leite-creme pode ser uma boa opção nesta situação em particular.



## BROAS DE MEL

### Ingredientes:

Ovos

Açúcar

Mel

Azeite

Fermento

Farinha

Batem-se os ovos com o açúcar. Junta-se o mel derretido, o azeite e a farinha com o fermento (até tender com a colher; não deve ficar a massa muito rija, deve “correr” ligeiramente no tabuleiro). Deixar a massa em repouso 15 a 20 minutos antes de tender os bolinhos. Barrar muito bem os bolinhos com ovo pouco batido, para ficarem bonitos. Cozem em forma untada.

### USOS E COSTUMES

A utilização do mel da região, em particular das zonas serranas, onde a riqueza da flora transmite um sabor e aroma particulares, fazem destas broas presença indispensável, em especial nos dias de festa.



## REQUEIJÃO NO FORNO

### Ingredientes:

Requeijão

Ovos

Açúcar

Canela

Farinha

Deitam-se os ovos, o açúcar e o requeijão numa tigela e batem-se bem. A canela vai misturada com a farinha e envolve-se muito bem. Leva-se a cozer no forno, que não pode estar muito quente, numa caçarola de barro.

Quando ficar tostada por cima, verifica-se se já está cozida e está pronta.



## BOLO FINTO

### Ingredientes:

Farinha de trigo

6 ovos por cada kg de farinha

250 gr de açúcar por cada kg de farinha

Fermento

Azeite

Aguardente

Folhas de couve ratinha ou galega

Amassar bem todos os ingredientes é a operação mais demorada, que pode estender-se por horas. Quando estão bem amassados, coloca-se a masseira junto ao lume coberta com mantas, para a massa levedar bem. Quando finta, são tendidos como o pão e pincelados com ovo, sendo depois cobertos ligeiramente com açúcar branco e, posteriormente, cozidos em forno a lenha.

Pode comer-se sozinho, barrado com manteiga, com queijo fresco ou outros ingredientes em formato de sandes. Em torrada fica ainda mais doce e biscoitado, resulta num snack bem saboroso. Ideal para as refeições mais ligeiras ou a acompanhar com café.



## USOS E COSTUMES

Era habitualmente oferecido pelos noivos aos convidados e, em muitas aldeias, a tradição continua a ser mantida.

## DICAS E TRUQUES

Quando se coloca o bolo finto no forno de lenha, este deve ficar em cima de uma folha de couve, para que a base do bolo não queime.

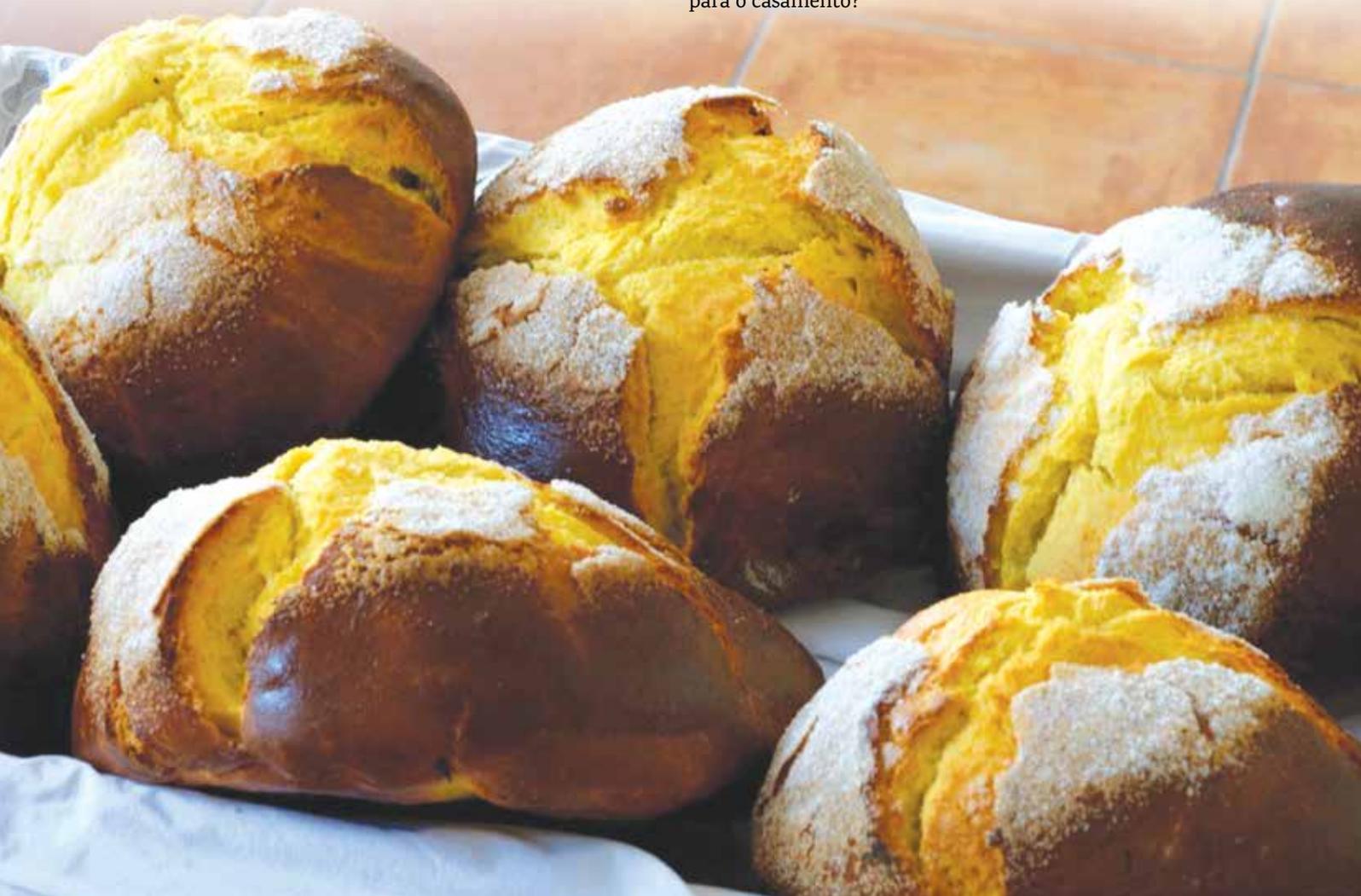
## SABIA QUE ...

... o nome do “bolo finto” vem do verbo “fintar” que significa levedar, uma vez que este bolo necessita de levedar muitas horas antes de ir ao forno?

... o bolo finto é um doce tradicional dos casamentos, assim como da altura da Páscoa e de Todos-os-Santos. Hoje em dia, a sua produção tornou-se mais comum e pode ser encontrado à venda todo o ano?

... antigamente havia o costume de colocar mantas sobre a massa, porque se dizia que, desta forma, a massa fintava e crescia mais depressa?

... para além de ser um doce com presença obrigatória nos casamentos de antigamente, que duravam dois dias, o bolo finto era também tradicionalmente oferecido pelos noivos - um a cada família convidada para o casamento?



## BOLO DE AZEITE - BICA

### Ingredientes:

Farinha  
Água  
Sal  
Azeite  
Fermento de Pão

Faz-se um buraco no centro da farinha, adiciona-se água e sal e amassa-se bem, até se obter massa de pão. Mistura-se azeite e volta-se a amassar bem. Fazem-se uns bolos redondos com a massa, espalmam-se e picam-se com um garfo. Levam-se ao forno a cozer.



## USOS E COSTUMES

O bolo de azeite corresponde a um dos bolos mais característicos da Beira Baixa. Trata-se de um bolo simples e muito tradicional nesta região. O bolo de azeite corresponde a uma das iguarias mais típicas da cozinha regional local. Elaborado de forma muito semelhante ao pão caseiro tradicional, à sua massa junta-se-lhe também o azeite, o ingrediente que o distingue como bolo e lhe confere características diferentes. É igualmente o azeite que o torna mais apaladado e macio. Em termos visuais apresenta-se como um bolo de dimensões médias, achatado e de tonalidade dourada. Antigamente, os bolos de azeite preparavam-se muitas vezes a partir de alguma farinha que eventualmente sobrava da feitura do pão e coziam-se nas fornadas seguintes. Em algumas ocasiões, na época em que se produzia o azeite nos lagares, substituíam-se a tradicional fatia de pão de centeio caseiro torrada pelo bolo de azeite e comiam-se as “tibornas”. Este era usualmente cortado em pedaços pequenos e molhado em azeite terminado de sair das prensas. Noutros tempos, estes bolos eram tradicionalmente cozidos nos fornos de lenha, pelo que, além de serem amassados no mesmo momento, eram usualmente cozidos na mesma fornada. Preparavam-se essencialmente em dias de festa, o que demonstra que não faziam parte dos hábitos alimentares diários das suas gentes.

Atualmente, o bolo de azeite que é habitualmente comercializado na região já assume características ligeiramente diferentes daquele que se confeccionava. Talvez possa dever-se à fraca qualidade de alguns azeites utilizados na sua elaboração ou à mistura dos mesmos com outras gorduras vegetais, como óleos alimentares. Importa referir que, detendo esta região fortes tradições na produção de azeite de excelente qualidade, este deve ser sempre preferido. Nutricionalmente, o bolo de azeite é rico em gorduras essencialmente monoinsaturadas, aquelas cujo consumo deve corresponder à maior percentagem de gorduras ingeridas no nosso dia-a-dia. Por outro lado, verifica-se que esta iguaria constitui uma boa fonte de cálcio, ferro e fibras alimentares, cuja quantidade também depende do tipo de farinha utilizada na sua elaboração. Importa ainda acrescentar que, sendo o azeite uma gordura que fornece vitamina E, esta também faz parte da composição deste bolo. À vitamina E são-lhe atribuídas propriedades antioxidantes, cuja ação assume particular importância na prevenção de alguns tipos de carcinomas e de algumas doenças cardiovasculares. Além disso, alguns estudos científicos associam o consumo desta vitamina ao retardamento do envelhecimento e a outras funções vitais no nosso organismo.



## CAVACAS COM CALDA DE AÇÚCAR

### Ingredientes para as cavacas:

Farinha  
Azeite  
Aguardente  
Ovos

### Ingredientes para a calda de açúcar:

0,5 Kg de açúcar  
4 claras

### Preparação das cavacas:

Bate-se tudo junto e com a mão aberta. Cozem em formas individuais untadas.

### Preparação da calda de açúcar:

Batem-se as claras bem batidas em castelo com o açúcar.



## USOS E COSTUMES

Encontramos as cavacas em muitas regiões de Portugal, mas em cada uma delas descrevem-se receitas com particularidades próprias, costumes e tradições distintas e sabores originais. Na Beira Baixa, por tradição, noutros tempos, as cavacas eram elaboradas e servidas nas bodas (casamentos). Além dos tradicionais bolos de leite e do pão-de-ló, as famílias mais apossadas serviam também uma cavaca a cada pessoa. Atualmente, detém um estatuto gastronómico regional muito importante e encontram-se entre os bolos típicos mais apreciados. Elaboradas com o mesmo tipo de ingredientes que

são utilizados noutros bolos apresentados, após a cozedura, as cavacas adquirem características organoléticas bastante diferentes. A massa não é doce, são ocos no seu interior e são cobertos por um creme branco elaborado apenas com as claras dos ovos batidas com açúcar. As cavacas correspondem a bolos deliciosos, sobretudo se resultarem desta receita caseira e tradicional. Contudo, a nível nutricional, fornecem um elevado teor de gordura e colesterol. Assim, recomenda-se que o seu consumo seja esporádico e moderado no âmbito de uma alimentação variada e equilibrada.



## FILHÓS

### Ingredientes:

Farinha  
 Manteiga ou de margarina  
 Azeite  
 Aguardente  
 Laranja

Ovos

Fermento de padeiro  
 2 colheres de sopa de açúcar  
 Azeite para fritar  
 Açúcar e canela (para polvilhar)

Dissolve-se o fermento e um pouco de sal num pouco de água morna.

Peneira-se a farinha para um alguidar, abre-se uma cova no meio e deita-se aí o azeite aquecido com a manteiga. Esfregam-se todos os ingredientes entre as mãos (em movimentos de vaivém). Quando tudo tiver um aspecto esfarelado, junta-se o fermento e os ovos, previamente passados por água quente (com a casca). Podem juntar-se dois ovos de cada vez. Amassa-se muito bem, juntando o sumo de laranja aquecido e a aguardente. À mão, estas filhós levam cerca de meia hora a amassar.

Polvilha-se a massa com farinha, embrulha-se o alguidar num cobertor e deixa-se levedar em local temperado, entre 3 a 4 horas.

Depois da massa levedada, põe-se o azeite ao lume (deve ser abundante) e deixa-se aquecer bem. Molham-se as pontas dos dedos num pouco de azeite, tira-se um pouco de massa à qual, esticando, se dá a forma de uma flor. A filhó ficará mais fina no centro e mais grossa nos bordos.

Depois de fritas no azeite bem quente, polvilham-se com açúcar e canela e servem-se com calda de açúcar.



## USOS E COSTUMES

As filhós constituem ainda hoje uma iguaria muito popular e tradicional na época de Natal. Todavia, as antigas e típicas receitas de filhós, como aquela que aqui se apresenta, têm vindo a ser adaptadas à cozinha moderna e aos novos padrões de consumo alimentar, que se têm imposto progressivamente de forma global e uniformizada. Na Beira Baixa, as filhós fazem parte da tradição alimentar mais representativa desta região, praticada essencialmente no passado. Eram confeccionadas quase sempre no Natal, uma das poucas épocas do ano em que as famílias consumiam este tipo de cozinhados. No entanto, em algumas freguesias, as filhós também se comiam em outras alturas do ano. Na época em que decorriam as malhas, era costume comer-se uma filhós na refeição da manhã, a que chamavam de “cravelo”. Esta refeição realizava-se tradicionalmente por volta das dez horas da manhã e, por costume, sempre que não era possível comer-se a filhós, optavam pelo pão e o queijo, que eram quase sempre acompanhados por um copo de vinho tinto.

Embora tenha sido descrita em todos os concelhos, a receita das filhós varia consideravelmente em função dos costumes de cada um. Em algumas freguesias era costume acrescentar-se outro ingrediente: a abóbora. Normalmente, optavam por uma variedade

específica, que era popularmente designada por “mogango”. Fosse o “mogango” ou a tradicional “botelha”, devia ser primeiramente cozida em água e, posteriormente, desfeita na massa das filhós. Segundo muitos, as filhós que incorporam na sua composição a abóbora tornam-se mais saborosas.

Antigamente, as filhós, tal como acontecia usualmente com outros bolos, eram preparadas em grandes quantidades para que pudessem ser repartidas por todos os membros da família, pelos amigos e vizinhos. Deste modo, as quantidades dos ingredientes são variáveis, dependendo da quantidade final de filhós que se pretenda confeccionar. De qualquer modo, tratando-se de um bolo frito, fornece uma quantidade bastante elevada de colesterol e gorduras. No entanto, importa referir que a maior parte desta gordura é composta por ácidos gordos monoinsaturados, aqueles que devemos consumir em maior quantidade diária. Apesar de praticamente não conter sacarose na sua composição, constitui igualmente um bolo muito calórico. Destaca-se ainda o seu conteúdo em cálcio, ferro e hidratos de carbono complexos. Na atualidade, as filhós que se comercializam e consomem na época de Natal são quase sempre fritas em óleos alimentares e integram grande quantidade de açúcar.

“NATAL, NATAL, NATAL, NATAL,  
FILHOSES COM VINHO NÃO  
FAZEM MAL”

## ESQUECIDOS

### Ingredientes:

Ovos  
Farinha superfina  
Açúcar  
Raspa de limão

Bate-se (à mão, nunca à máquina), o açúcar com os ovos, até fazer um creme esbranquiçado. Junta-se a farinha. A massa deve ficar boa para deitar com a colher.

Não deve escorrer demais no tabuleiro. Deitam-se num tabuleiro untado de óleo e polvilhado de farinha.



## USOS E COSTUMES

Embora lhe atribuem a designação de Esquecidos, estes bolos não foram absolutamente esquecidos pelas gentes da Beira Baixa! Na verdade, são bolos muito populares e ainda hoje fazem parte da bolaria mais tradicional desta região. Os esquecidos referem-se a bolos secos, apresentam um formato arredondado e achatado, têm uma tonalidade amarela esbranquiçada e são bolos muito saborosos e estaladiços. Embora fossem outrora bolos muito apreciados, atualmente são menosprezados apenas pela sua aparência tosca e menos atrativa. O facto é que competem diretamente com bolos, bolachas ou snacks coloridos, recheados de cremes e aditivos, que fazem “esquecer” a pobreza e o desequilíbrio nutricional que usualmente caracterizam estas ofertas atuais. Os esquecidos são bolos elaborados de forma simples e caseira, utilizam ingredientes naturais e não incorporam quaisquer aditivos.

Correspondem a bolos nutricionalmente ricos e são com certeza uma opção mais correta e saudável. Antigamente, eram cozidos nos antigos fornos de lenha, onde também coziam o pão e outros bolos tradicionais. Por costume, como são bolos que devem ser cozidos a temperaturas pouco elevadas, eram outrora colocados a cozer nos fornos de lenha apenas quando o lume era mais brando, após as foadas do pão. De outro modo, ficariam queimados e pouco apetitosos. Atualmente, esta tarefa é bastante mais facilitada, pois os atuais fornos elétricos permitem regular a temperatura que se pretende. Nutricionalmente, os esquecidos são bolos ricos em hidratos de carbono, cálcio, ferro e algumas vitaminas do complexo B. Comparativamente a outros bolos tradicionais, contêm um baixo teor de gordura, sendo que esta corresponde essencialmente a ácidos gordos monoinsaturados. Tratando-se de um doce, incorpora uma quantidade considerável de açúcares simples, nomeadamente de sacarose, contudo, não apresenta um valor calórico demasiado elevado relativamente à média apresentada pelos demais bolos do mesmo género. Entretanto, por tudo o que se refere a respeito destes bolos, esperemos que estes esquecidos não sejam jamais esquecidos!

### — Esquecidos —

Um arradil d'annuar 10 gemas com 2 claras 200g de canela  
farinha, depois de tudo bem batido e de tomar ponto  
basta ao forno pulverizado com farinha de trigo e colher.

### — Beijões —

Méia comada de leite 1 quilo de manduça desleada deita-se no leite quanto  
quanto for preciso p. se amassar depois baste-se para saber ao forno, se  
deixam-se arrefecer, baste 2 arradil d'annuar em ponto de colher de colher  
dentro do forno, baste e assar de forma que se cubram d'annuar.

### — Biscoitos —

Méia arradil d'annuar refreado 1 ovo um galo d'água ardente 100g de canela  
1/2 de açúcar bem medido baste muito batido com a mão depois se baste  
na amassar-se até ficar a massa bem guacha mas não clara, depois de  
das se embalam com a póia com a clara d'ovo com baste e baste se baste  
annuar e canela por cima.

## BORRACHÕES

**Ingredientes:**

Vinho branco

Aguardente

Azeite

Açúcar

Farinha

Ovos

Açúcar e canela

Mistura-se o vinho com o azeite, o açúcar e a aguardente e, depois, amassando, junta-se a farinha necessária até se obter uma massa que possa ser tendida.

Tendem-se os borrachões em forma de ferradura, picam-se com um garfo, pincelam-se com os ovos batidos e polvilham-se com açúcar e canela.

Levam-se a cozer em forno bem quente, devendo ficar bem passados.



## USOS E COSTUMES

Entre os bolos mais típicos da Beira Baixa, encontramos os populares borrachões. Designados deste modo precisamente pela quantidade de vinho ou aguardente que incorporam na sua composição, na verdade, após a cozedura dos mesmos, no forno, o álcool volatiliza e não provoca os efeitos nefastos que advêm do seu consumo excessivo. Os borrachões são conhecidos por toda a região da Beira Baixa, mas a sua receita nem sempre é concordante em todos os locais, variando apenas em alguns ingredientes ou nas suas quantidades. Em algumas freguesias, adicionam aguardente à massa, noutras optam pelo vinho branco e há ainda quem incorpore a mistura destas duas bebidas alcoólicas. Entretanto, seja qual for a receita original, estes bolos assumem a mesma aparência e

sabores semelhantes, notando-se apenas alguma diferença na textura dos mesmos. Atualmente, a receita inclui também a adição de alguns ovos, ingrediente que apenas se começou a incorporar recentemente e que vem alterar ligeiramente as características típicas deste bolo inteiramente regional. Segundo a opinião unânime das pessoas entrevistadas, a receita original e mais antiga dos borrachões não deve levar a adição de ovos. Sem estes, os bolos ficam mais estaladiços e saborosos, mantêm a tradição e as características originais de outros tempos e refletem os saberes daqueles que aperfeiçoaram esta receita ao longo de gerações, aliando os fracos recursos alimentares ao engenho espontâneo na culinária. Enquanto outros bolos regionais, como são exemplos o pão-de-ló e as cavacas, também são característicos noutros pontos do país, os borrachões são única e exclusivamente típicos da Beira Baixa. Antigamente, a feitura dos borrachões não se encontrava associada a tradições específicas como acontecia com outros pratos e iguarias. Preparavam-se e comiam-se apenas em dias de festa, ou seja, em raras ocasiões ao longo do ano. Deste modo, embora sejam bolos que têm um elevado conteúdo calórico, o seu consumo moderado e esporádico não traz malefícios para a saúde no âmbito de uma alimentação saudável. Além disso, o acréscido valor calórico deste bolo deve-se, em parte, à adição de uma grande quantidade de aguardente ou vinho branco, referindo-se que as bebidas alcoólicas fornecem muitas calorias, ditas vazias. Por outro lado, o azeite, apesar de ser a gordura ideal para se consumir em cru e para cozinhar, está presente nesta receita em grande quantidade, contribuindo do mesmo modo para o elevado valor energético dos borrachões. Ainda assim, são essencialmente ricos em gorduras monoinsaturadas. Importa ainda evidenciar o conteúdo destes bolos em vitamina E, cálcio e algumas vitaminas do complexo B.



## BOLO DE PÁSCOA

### Ingredientes:

0,5 kg de massa de padeiro

1 kg de açúcar

3 dúzias de ovos (amolecidos em  
água quente)

1 litro de azeite quente

2 dl de aguardente

1 litro de leite

Canela

Sal

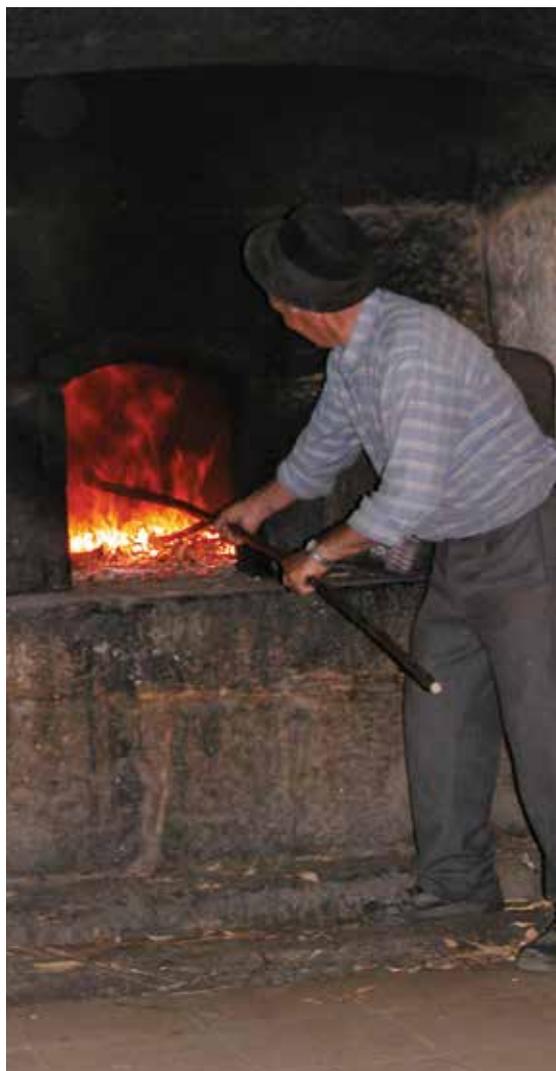
Misturam-se os ovos com o açúcar e batem-se muito bem. Em seguida, junta-se o azeite morno, a água, o leite, a aguardente, o sal e a canela. Junta-se a massa de padeiro e, depois de esta ficar bem trabalhada, fazem-se pães grandes e levam-se ao forno para cozerem.



## USOS E COSTUMES

O bolo de Páscoa é designado desta forma precisamente pela sua ligação antiga a esta data festiva. Em toda a Beira Baixa, esta iguaria compunha um doce muito típico na época da Páscoa. No decorrer da nossa recolha no terreno, foi possível constatar que, entre os inúmeros bolos descritos neste local, o bolo de Páscoa esteve sempre presente como um dos mais importantes e representativos. Também conhecido por bolo de ovos ou doce de ovos, provavelmente, devido ao elevado número de ovos que é incorporado na sua composição, o bolo de Páscoa é descrito de forma consensual e padronizada. A sua receita pouco varia entre as inúmeras descrições cedidas na região. Os ingredientes e o modo de confeção revelam uma receita simples, caseira e deliciosa. Por costume, estes bolos eram preparados na mesma altura em que se amassava o centeio (pão) e usualmente eram colocados a cozer nos fornos de lenha comunitários, logo a seguir às fornadas do pão. Atualmente, este bolo continua a fazer parte da tradição alimentar regional associada à época da Páscoa, contudo, o seu valor e significado cultural tem vindo a desaparecer face ao aparecimento de novas ofertas, que implicam maior consumo e se sobrepõem progressivamente à bolaria tradicional. Nutricionalmente, tratando-se de um bolo que incorpora grande quantidade de ovos e leite, destaca-se neste capítulo como um dos mais ricos em cálcio, ferro e fósforo. Ainda assim, não esqueçamos que a gema dos ovos e a gordura do leite contribuem com uma quantidade elevada de colesterol, pelo que se recomenda moderação no seu consumo. Entretanto, sendo o azeite outro dos seus ingredientes principais, este fornece um teor elevado de ácidos gordos monoinsaturados e uma quantidade considerável de vitamina E. Por outro lado, tratando-se de uma gordura que suporta temperaturas elevadas com poucos prejuízos na sua composição original, o processo de cozedura não afeta consideravelmente a qualidade deste bolo e a sua mais-valia nutricional.

Além disso, tal como tem vindo a ser referido, como qualquer outro bolo, contém grande quantidade de hidratos de carbono, sendo que, a maioria, corresponde a açúcares simples, de absorção rápida. Entretanto, estamos perante um bolo saboroso e apelativo. Em termos visuais, assemelha-se a um pão caseiro volumoso, porém, apresenta uma tonalidade acastanhada e brilhante. A canela e a aguardente conferem-lhe um aroma completamente irresistível.



## ARGOLAS FRITAS

### Ingredientes:

Massa de filhós (ver receita das filhós);

Ovos

1 casca de laranja raspada

Sumo de 2 ou 3 laranjas

Farinha (pouca)

Azeite

Açúcar

Canela em pó

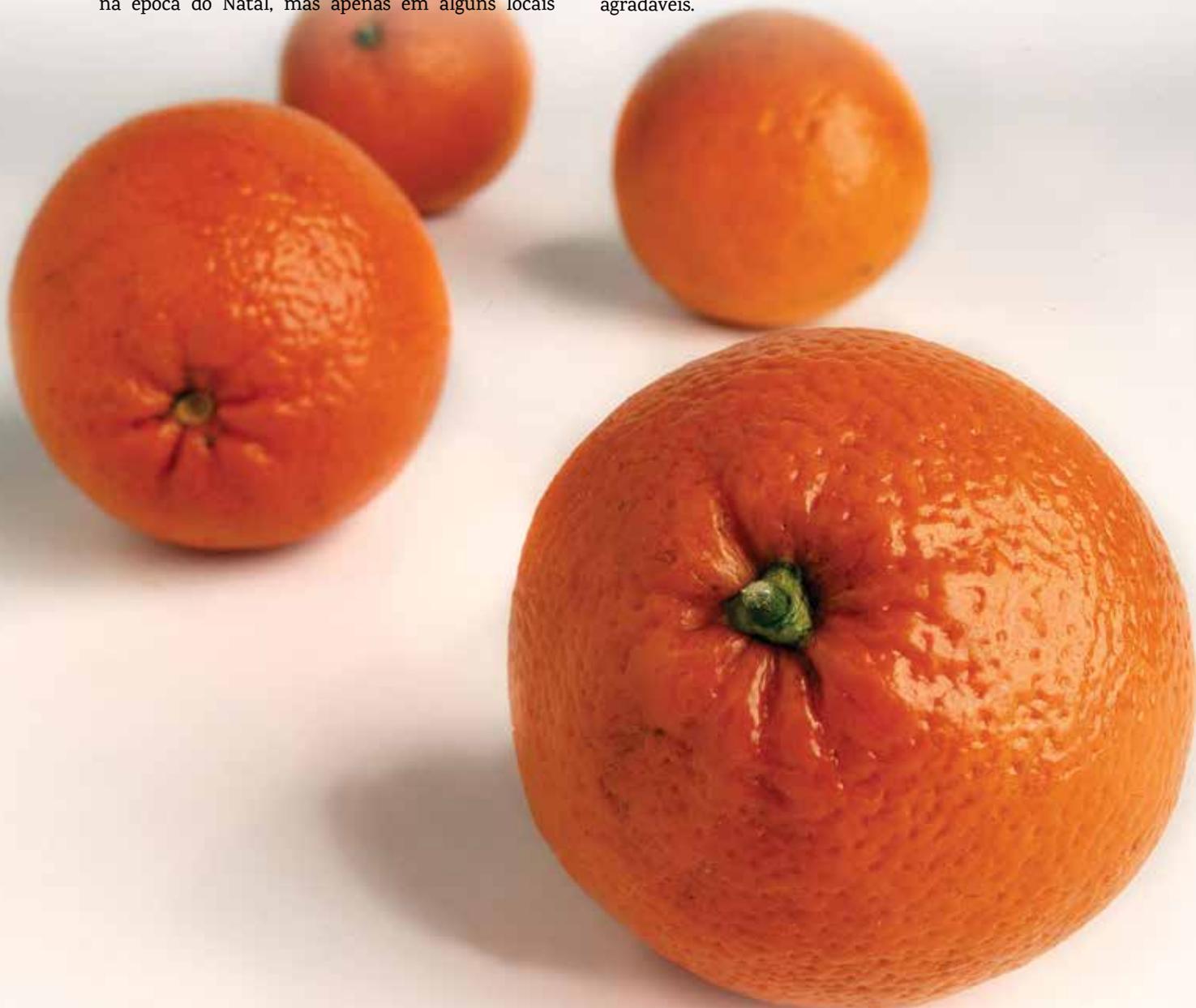
Aproveita-se alguma massa que possa ter eventualmente sobrado aquando da feitura das filhós, normalmente na época de Natal. Utilizando a massa já finta, volta-se a amassar bem com os punhos. Coloca-se num alguidar, adicionam-se primeiramente as gemas dos ovos batidas, a casca de laranja raspada e o sumo das laranjas. Amassa-se tudo muito bem e adicionam-se as claras dos ovos batidas em castelo. Volta-se a amassar e, por fim, acrescenta-se a farinha se achar necessário. Deve-se ter o cuidado de ir amassando continuamente a massa enquanto se adicionam os diferentes ingredientes. Após a massa estar pronta, tiram-se pequenas porções de massa, enrolam-se com as mãos em pequenas tirinhas cilíndricas, fazem-se argolas e fritam-se numa sertã em azeite bem quente. Depois de fritas, retiram-se do lume, colocam-se num prato e polvilham-se com açúcar e canela em pó.



## USOS E COSTUMES

Tradicionalmente, as argolas fritas eram elaboradas a partir da massa que restava muitas vezes da feitura das filhós na época do Natal. Deste modo, estes bolos também faziam parte da tradição alimentar destes dias especiais. As argolas eram elaboradas de forma muito semelhante às filhós, porém, no final, a massa era moldada em forma de pequenas argolas e, depois de fritas, eram polvilhadas com açúcar e canela. Atualmente, as argolas fritas ainda se preparam na época do Natal, mas apenas em alguns locais

desta região. A nível nutricional, as argolas fritas têm uma composição muito semelhante à das filhós, diferindo essencialmente no conteúdo em sacarose. Sendo que, por costume, as filhós que eram elaboradas antigamente não incorporavam açúcar, as argolas fritas satisfaziam a gula de muitos, pois além de serem envolvidas por açúcar no final da sua fritura, também eram polvilhadas com canela em pó, que lhes conferia um sabor e aroma ainda mais agradáveis.



## NÓGADOS

### Ingredientes:

Pão pequeno em massa

Farinha

Ovos

Sumo de laranjas

Aguardente

Leite

Azeite morno

Açúcar

Fermento de padeiro

Sal

Deitam-se os ingredientes para um alguidar de barro grande e amassam-se até a massa fazer bolhas. Coloca-se o alguidar em local quente e deixa-se finta a massa. Quando estiver finta, tiram-se bocadinhos de massa do alguidar com que se fazem bolas; das bolas fazem-se palitos que se enrolam e fritam em óleo bem quente. Depois de fritos, cobrem-se com um calda feita com água, mel, limão e pau de canela.



## USOS E COSTUMES

É usualmente descrito como pertencente à doçaria tradicional alentejana. No entanto, pela proximidade geográfica, este é também um dos doces mais característicos de Vila Velha de Ródão. Os nógados são o requinte na doçaria do Natal do concelho.

Tendem-se como “grossos e longos cordões de oiro” — ensinavam as velhas às novas que lhes herdavam o saber. Vão-se estendendo sobre brancos panais.

Fritam-se depois como meadas que se escorrem em grandes passadores.

Partem-se à mão em pequenos troços que misturados com mel de abelhas, em ponto de rebuçado, se arrumam em barras sobre a pedra da mesa, tendo o cuidado de molhar as mãos em água fria para evitar escaldões.

Tradicionalmente, os nógados servem-se com café à moda antiga, em cafeteira de barro e ao lume.



## DOCE DE FIGO

### Ingredientes:

Figos

Açúcar

Canela em pau ou casca de limão.

Podem utilizar-se os frutos com pele ou despelados. Se usar figos de cor verde é preferível conservar-lhes a pele, tendo o cuidado de a picar com uma agulha muito fina, para evitar que a pele estale.

Partem-se os figos aos pedaços e junta-se o açúcar.

Leva-se a lume, misturando bem, e deixar ferver até fazer estrada. Para tornar o doce mais saboroso pode adicionar-se canela em pau ou casca de limão.



## DOCE DE GINJA

### Ingredientes:

Ginja

Açúcar

Depois de lavados, descaroçados e de os pezinhos terem sido retirados, é costume mergulharem-se os frutos em água a ferver, durante 1 a 5 minutos, para remover um pouco a acidez, que por vezes é exagerada.

Pesa-se a fruta já preparada e junta-se por cada kg, o açúcar. Deixa-se repousar algumas horas ou até mesmo de um dia para o outro. Leva-se a ferver até atingir ponto.



## DOCE DE UVA

### Ingredientes:

Uva  
Açúcar

Deve usar-se sempre uva de bago rijo.

Lavam-se e desbagam-se os cachos.

Depois de pelados e tiradas as sementes, misturam-se o açúcar por cada kg de polpa. Deixa-se ferver até tomar ponto.



## DOCE DE FRAMBOESA

### Ingredientes:

1 kg de framboesas  
(preferencialmente frescas)

0,6 kg de açúcar

Colocar as framboesas numa panela com o açúcar.

Colocar em lume brando e mexer devagar, para evitar que o doce agarre ao fundo da panela. Vai-se mexendo regularmente. Deixa-se ficar ao lume até estar no ponto. Vai-se tirando um pouco para um prato para testar. Quando abrir com uma colher um rasto e permanecer está pronto. Encher os frascos com o doce ainda quente e feche-os virando-os ao contrário.



## DOCE DE POLPA DE MELANCIA

### Ingredientes:

- 2,5 kg de melancia com casca
- 1,5 kg de açúcar branco
- 1 vagem de baunilha ou um pau de canela
- 2 limões

Descasque a melancia, retirando-lhe as pevides e corte a polpa em cubos. Coloque numa bacia não oxidável, juntamente com o açúcar, e deixe macerar durante 3 a 4 horas, mexendo de vez em quando. Deite depois numa panela, junte a vagem de baunilha rendida ao meio e os limões bem lavados, cortados em rodelas muito finas. Leve a cozer durante aproximadamente 1h15 até obter a consistência duma compota. Guarde em frascos.



## DOCE DE CEREJA

### Ingredientes:

Cereja

Açúcar

À medida que se lavam os frutos, tiram-se-lhes os pezinhos e, em seguida, os caroços. Enchem-se os frascos com os frutos, cobrindo-os com calda de açúcar normal.

A cada kg de fruta preparada juntam-se o açúcar e deixa-se ficar tudo algumas horas em descanso, ou melhor: de um dia para o outro. Ferve até atingir ponto.

### USOS E COSTUMES

Tanto a ginja, como a cereja, não faziam parte dos hábitos alimentares mais tradicionais de toda a região da Beira Baixa. A presença destes alimentos na culinária era ocasional e o seu consumo, quer como frutos ou como ingredientes, praticava-se essencialmente entre as classes mais abastadas. Embora constituam produtos alimentares menos populares na gastronomia desta região, os doces de cereja e de ginja compõem iguarias muito apreciadas pelas suas populações.



## MARMELADA

### Ingredientes:

1 kg de marmelos

1 kg de açúcar

1 litro de água

Cozem-se os marmelos em água, retiram-se as peles e os caroços e desfazem-se no passe-vite. Coloca-se um pouco de água ao lume com o açúcar até atingir o ponto de reбуçado. Junta-se a polpa dos marmelos e deixa-se ferver novamente até apurar. Retira-se do lume e coloca-se em taças a secar. No dia seguinte, cobre-se a superfície da marmelada com um pouco de aguardente e tapa-se com papel vegetal.

### USOS E COSTUMES

Do marmelo tudo se aproveitava na culinária regional. A polpa ou massa deste fruto compunha o ingrediente base da marmelada e, com as cascas e caroços que se retiravam e guardavam, procedia-se à feitura da geleia de marmelo. Embora sejam preparadas de forma muito semelhante a partir do mesmo fruto, entre a marmelada e a geleia existem algumas diferenças. A marmelada adquire uma textura sólida, uma coloração acastanhada e um sabor doce menos apurado. Por sua vez, a geleia de marmelo evidencia uma textura liquefeita, uma cor translúcida e é mais doce, comparativamente à marmelada. Esta serve-se às fatias e a geleia barra-se no pão. O apreço por cada um destes doces difere de pessoa para pessoa, mas a presença gastronómica da marmelada à mesa, como produto alimentar tradicional do território, merece maior preferência por parte das populações locais.

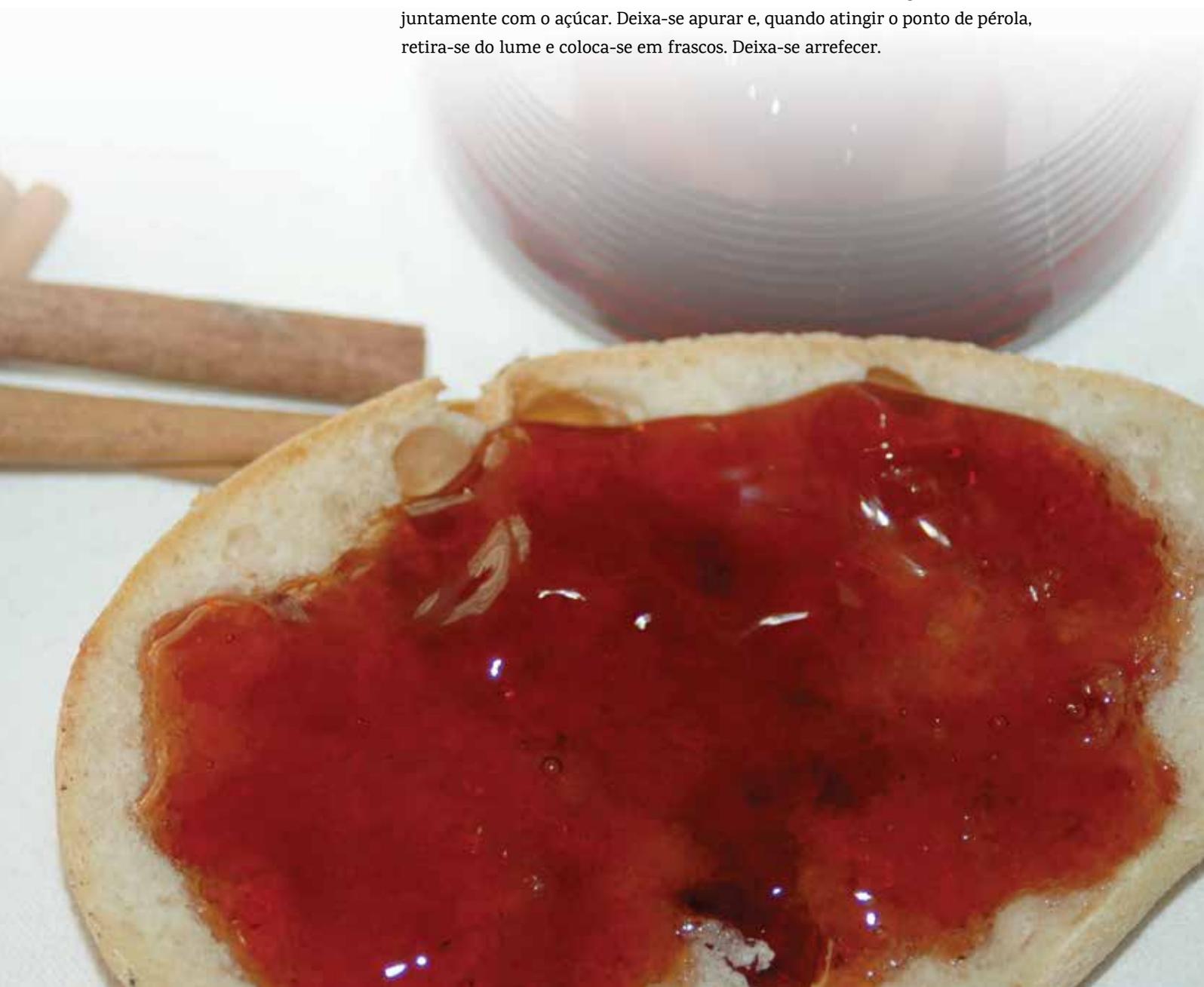


## GELEIA DE MARMELO

### Ingredientes:

Peles e caroços dos marmelos  
1 kg de açúcar  
1 litro de água (de cozedura dos  
marmelos)

Aproveitando os caroços e as peles dos marmelos cozidos usados na preparação da marmelada, colocam-se novamente ao lume a cozer na sua água de cozedura juntamente com o açúcar. Deixa-se apurar e, quando atingir o ponto de pérola, retira-se do lume e coloca-se em frascos. Deixa-se arrefecer.



## DOCE DE TOMATE

### Ingredientes:

1 kg de tomate

1 kg de açúcar

Pau de canela

Casca de limão

Pela-se o tomate, retiram-se as pevides e corta-se a polpa aos bocados. Para cada kg de polpa adicionam-se o açúcar e deixa-se ferver até fazer ponto de estrada.

### USOS E COSTUMES

Essencialmente utilizado na preparação de saladas, migas e gaspacho nas estações mais quentes, o tomate constitui um alimento de grande versatilidade na cozinha regional da Beira Baixa. Como se tratava de um alimento pouco dispendioso nas épocas em que era mais abundante nas hortas, aproveitavam-se os mais maduros para a elaboração do doce de tomate. Apesar de este incorporar na sua composição um elevado teor de açúcar, que atua também como conservante, a sua mais-valia reside no modo caseiro e artesanal de se preparar e na utilização exclusiva de ingredientes naturais locais. O doce de tomate servia-se normalmente com pão de centeio caseiro.



## DOCE DE MAÇÃ OU MAÇANZADA

**Ingredientes:**

Maçãs

Açúcar

Descascam-se as maçãs e extraem-se-lhes os corações. Tanto as cascas como os corações devem ser também mergulhados em água e sal.

Depois de cozidas as maçãs, passam-se por uma peneira. Por cada kg de puré obtido junta-se o açúcar. De seguida, leva-se a ferver, mexendo sempre até fazer estrada.



## DOCE DE BOTELHA

### Ingredientes:

Abóbora ("porqueira")

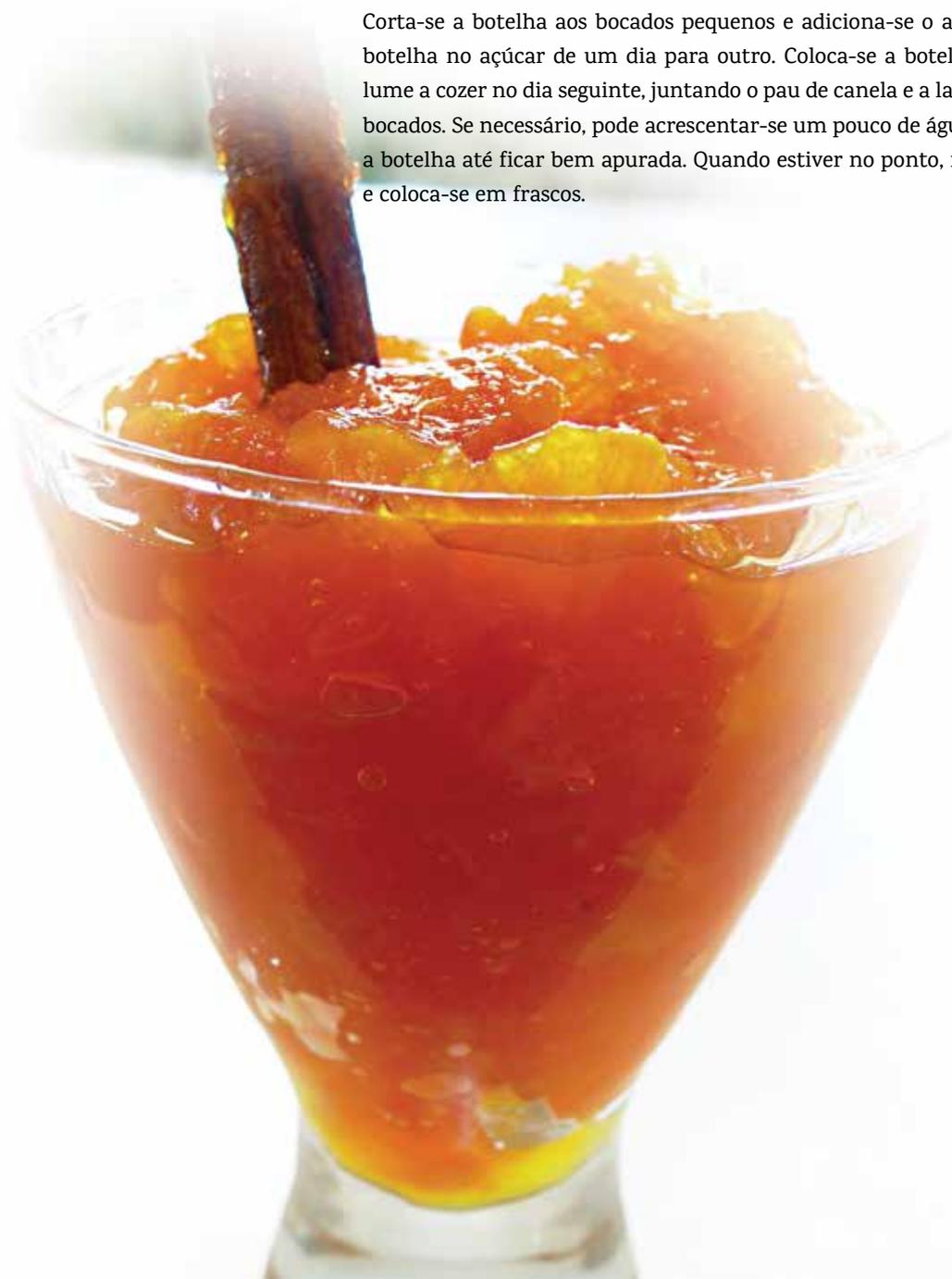
Água

Pau de canela

Açúcar

1 laranja

Corta-se a botelha aos bocados pequenos e adiciona-se o açúcar. Deixa-se a botelha no açúcar de um dia para outro. Coloca-se a botelha e o açúcar ao lume a cozer no dia seguinte, juntando o pau de canela e a laranja cortada aos bocados. Se necessário, pode acrescentar-se um pouco de água. Deixa-se cozer a botelha até ficar bem apurada. Quando estiver no ponto, retira-se do lume e coloca-se em frascos.



## USOS E COSTUMES

A “botelha” (abóbora) é com certeza um dos alimentos mais utilizados na gastronomia desta região. O doce elaborado a partir da “botelha” era outrora servido como sobremesa ou como seu complemento. Além de se comer simplesmente com pão de centeio, este doce também era usado como recheio de bolos típicos regionais. Seja acompanhado com pão, requeijão ou como recheio de bolos, o doce de “botelha” constitui um produto alimentar verdadeiramente típico e tradicional neste território da Beira Baixa. Entre os doces mais característicos que se confeccionavam antigamente, o de “botelha” era com certeza o mais comum e vulgar às mesas das populações locais. A

nível nutricional, referindo-nos apenas ao doce de “botelha”, sem qualquer acompanhamento, contém um teor elevado em açúcares simples, podendo, ainda assim, limitar-se a sua adição durante a sua preparação caseira. Constitui uma boa fonte de algumas vitaminas e minerais, sendo que grande parte de alguns destes nutrientes se perde durante a cozedura da abóbora. Refere-se sobretudo o seu conteúdo em betacarotenos e vitamina C.

Em termos energéticos, este doce contém relativamente menos calorias que outros doces tradicionais, principalmente porque a “botelha” (abóbora) corresponde a um alimento pobre em calorias e muito rico em água.



## DOCE DE ABÓBORA “GILA”

### Ingredientes:

Abóbora

Açúcar

Parte-se a abóbora atirando-a ao chão (nunca se servir de faca, que dá mau gosto aos doces).

Separam-se os bocados, deixando-os ficar com a casca, mas tira-se a tripa e as pevides. Lavam-se muito bem os bocados, esfregando-os uns nos outros, deixando-os ficar em água limpa de um dia para o outro. Põem-se a cozer mesmo com casca. Quando cozidos, separam-se os fios, que se tornam a lavar, escorrendo-os muito bem. Pesam-se os fios e, com peso igual de açúcar, faz-se uma calda forte, onde se mergulham, deixando-os até atingir ponto. Pode juntar-se casca de limão ou canela.



## USOS E COSTUMES

A partir da abóbora também se preparava um outro doce muito apreciado, mas menos habitual nos costumes gastronómicos desta região. Trata-se do doce de chila ou “gila”, elaborado a partir dos fios que se retiram da massa interior da abóbora. Aquando da sua preparação, para que estes fios não se desfaçam, a abóbora deve rachar-se contra o chão e abrir-se com as mãos.



## LICOR DE FRAMBOESA

### Ingredientes:

1 kg de framboesas frescas

1 l de aguardente

1 kg de açúcar

1 l de água

Juntar as framboesas com a aguardente num recipiente fechado, de vidro ou plástico alimentar. A fruta deve estar a macerar pelo menos dois meses. Quanto mais tempo a fruta fica a macerar com a aguardente, mais saboroso fica o licor.

Juntar a água e o açúcar para fazer a calda de açúcar até atingir o ponto pérola.

Deixar arrefecer e juntar a aguardente depois de coada.

Mexer até se misturarem bem as duas soluções. Está pronto para engarrafar.



## DAIQUIRI DE MELANCIA

### Ingredientes:

4 taças de polpa de melancia,  
cortada em cubos e sem grainhas  
¼ taça de rum pouco forte

¼ taça de sumo de lima fresca  
¼ de taça de licor com sabor a  
laranja  
cubos de gelo



Leve a melancia ao frigorífico durante algumas horas até estar bem fresca. Num copo liquidificador, bata todos os ingredientes, à exceção do gelo até a mistura estar bem homogénea e macia. Junte depois gelo em quantidade suficiente para perfazer o volume de cinco taças, bata novamente até ficar macio e sirva de imediato.

## AGUARDENTE DE MEDRONHO

### Ingredientes:

- 5 partes de fruta
- 1 parte de água
- 1 garrafão fechado

Comece por lavar o medronho e depois retirar-lhe o pé. Coloque-o num recipiente e com uma colher de pau desfaça-o completamente até obter uma polpa espessa. Junte a água e envolva bem. Num garrafão de vinho (daqueles fechados em que não entra luz) coloque a mistura de medronho e agite bem. Feche bem o garrafão com uma rolha de cortiça e depois fita-cola em torno da mesma. E guarde o garrafão num lugar escuro durante 60 dias, sendo que deverá agitar muito bem o garrafão durante todos eles, uma vez ao dia. Deste modo, obterá uma fermentação natural. Ao fim deste tempo deve coar muito bem o líquido e voltar a colocar no garrafão (previamente lavado). Em seguida deve ser guardado durante 60 dias e bem protegido do ar.



## USOS E COSTUMES

A aguardente é obtida a partir da fermentação e destilação do fruto do medronheiro e é, porventura, a mais famosa e misteriosa das aguardentes de frutos produzidas. O segredo, transmitido quase sempre de pai para filho, é a alma de um negócio que já alimentou muitas famílias. Atualmente, e com vista ao aumento da produção e da qualidade do produto final, alguns produtores têm recorrido a programas de apoio, sendo que já se promovem no mercado internacional.

Antigamente a aguardente era utilizada para acalmar as dores de dentes ou para misturar com outros ingredientes na criação das mezinhas. Também havia pessoas que tinham por hábito, antes de deitar, de bochechar com um pouco de aguardente para limpar a boca e eliminar bactérias, muito à semelhança do elixir.

A cor da aguardente varia entre o incolor, o aroma ligeiramente frutado e o sabor remete para o medronho. No caso de a maturação ter sido feita em pipas de madeira, a cor varia entre o amarelado e o dourado, o aroma apresenta, para além do medronho, apontamentos de madeira e baunilha e o sabor segue os mesmos traços. A aguardente de medronho é degustada por si só, e é utilizada em receitas de diversos cocktails. O “caipirinho” e o medronhito são apenas alguns dos exemplos.



## MORCELAS

### Ingredientes:

Sangue do porco (matança)

Tripas e gorduras do porco

Pão de centeio caseiro

Salsa

Cominhos

Orégãos

Azeite

Louro

Água

Sal

Durante a matança do porco, guarda-se o sangue num alguidar e deita-se logo de imediato sal, uma folha de louro e uma gota de vinagre, mexendo sempre sem parar, para evitar que o sangue coalhe. Deixa-se arrefecer o sangue e junta-se o pão duro esfarelado previamente. Mistura-se tudo muito bem e acrescentam-se a salsa picadinha, as tripas e as gorduras do porco cortadas aos pedacinhos pequenos com uma tesoura, os cominhos e os orégãos e mexe-se tudo novamente. Quando estiver a mistura bem compacta, enchem-se as tripas previamente lavadas. Numa panela com água a ferver, colocam-se as morcelas a cozer por pouco tempo. Picam-se com uma agulha e quando já não deitarem sangue, estão cozidas e prontas para se retirarem do lume. Penduram-se numa vara durante dois dias.



## USOS E COSTUMES

A matança do porco era uma prática corrente e alguns dos produtos alimentares tradicionais elaborados a partir das suas carnes e do sangue, como os enchidos, faziam-se para abastecer a dispensa de muitas famílias para todo o ano. Atualmente, a importância e o significado destes produtos artesanais na alimentação baseia-se sobretudo no seu cariz gastronómico a nível regional e local. Antigamente, a morcela comia-se usualmente com pão centeio, queijo e azeitonas. Os enchidos sempre estiveram associados à economia rural das gentes da Beira Baixa, sendo muito utilizados nas refeições como “conduto” do pão. Estes alimentos compunham muitas vezes a refeição do almoço (que, no passado, se designava jantar) das pessoas que passavam o dia a trabalhar no campo. A morcela permitia aproveitar as carnes

mais difíceis de conservar e o saber e a tradição fazem com que o seu sabor e aroma característicos e intensos ainda hoje se mantenham, proveniente sobretudo dos cominhos que a temperam.

Atualmente, a morcela pode servir-se como entrada ou petisco, mas participa em alguns cozidos bem conhecidos. Em termos nutricionais, destacam-se como elementos positivos a sua riqueza em ferro e cálcio e, como elementos negativos, a sua composição elevada em ácidos gordos saturados. Deste modo, tal como acontecia noutros tempos, em que as pessoas tinham hábitos alimentares mais saudáveis, o consumo desta iguaria deve ser moderado e ocasional.



## PLANGAIO

### Ingredientes:

Ossos de espinhaço de porco

Sal

Alhos

Vinho

Colorau

Cominhos

Farinha de centeio

Cortam-se os ossos em bocados pequenos, temperam-se com sal e alho bem picado, vinho e água e deixa-se em conserva de um dia para o outro. No dia seguinte, depois de se acabar o enchido das farinheiras, deitam-se os ossos na mesma masseira das farinheiras, junta-se colorau, cominhos e farinha de centeio. Depois de tudo bem misturado, estes ossos são metidos em peles cosidas, extraídas da banha, ou preferindo, em sacos de pano branco. São secos no fumeiro e servidos a acompanhar com couves-galegas e batatas.



## USOS E COSTUMES

Este enchido era feito pela altura da matança do porco, como forma de se aproveitar os ossos que já tinham sido parcialmente escarnados, rentabilizando assim ao máximo tudo o que a matança do porco fornecia. Fazia-se um enchido diferente e mais rico do que as farinheiras e era uma alternativa para não se comer toda a carne salgada, que era o método mais utilizado para conservar as carnes. O plangaio era feito a partir da última massa do alguidar onde se faziam as farinheiras.

É um enchido que vem sendo produzido ao longo de várias gerações em zonas restritas do concelho de Proença-a-Nova. Na freguesia da Isna, no concelho de Oleiros, pode encontrar-se uma variante, onde é utilizado o arroz em detrimento da farinha e dos ossos.

Enchido tradicional em forma de uma pêra, com um paladar característico, fruto da mistura dos seus ingredientes e do fumeiro. É rico em proteína e hidratos de carbono, tem alguns minerais e é contra indicado para celíacos.

O plangaio é normalmente comido acompanhado de couve ou outros legumes cozidos, ou inserido no Cozido à Portuguesa.

Pode também, após a cozedura, retirar-se a pasta do interior, separarem-se os ossos e rechear-se a base da tarde salgada ou em formato trouxinha.

## DICAS E TRUQUES

Quando se coloca o plangaio a cozer, deve-se inseri-lo dentro de um saco de pano, uma vez que a pele é muito sensível e facilmente rebenta. Atualmente, o plangaio é feito a partir dos ossos do porco, como os do entrecosto, do rabo e outros, com alguma carne, farinha de trigo, alhos, cominhos, colorau, água e sal. Para ensacar o preparado, são usadas bexigas de porco.

As bexigas de porco devem ser frescas e são muito bem lavadas em água, sal e vinagre, até ficarem limpas e livres de odores. São partidos os ossos em pedaços pequenos, temperados com sal, alho, colorau e cominhos e deixa-se a marinar durante 24h. Faz-se uma massa com a farinha e água e amassa-se aos ossos já marinados. Enchem-se as bechigas e levam-se ao fumeiro no mínimo cinco dias.

Para cozer, coloca-se numa panela com água, onde fica em lume brando por 50 a 60 minutos.



## MARANHOS

### Ingredientes:

1 bucho de cabra	1,2 kg de arroz
1,5 kg de carne de cabrito ou cabra	2 dentes de alho
200 g de presunto	1 bom ramo de hortelã
200 g de toucinho entremeado	2 dl de vinho branco
1 chouriço de carne	2 dl de azeite
	1 limão
	Sal q.b.

Cortam-se todas as carnes em pedaços pequenos e colocam-se num recipiente. Tempera-se com sal e vinho branco e mistura-se bem. Junta-se a hortelã picada, rega-se com um pouco de sumo de limão e deixa-se repousar durante uns minutos.

Entretanto, coloca-se o bucho ou “bandoga” num recipiente e salpica-se com uma mão cheia de sal grosso. Juntam-se-lhe rodela de limão e esfrega-se bem pelo “direito” e pelo “avesso” (a parte mais crespa). Passa-se o bucho por água corrente e raspa-se com uma faca, também de ambos os lados, até se eliminarem todos os resíduos e gorduras, mas com o cuidado de não o rasgar. Corta-se em pedaços de tamanho semelhante que depois se cosem com linha e agulha, para formar saquinhos.

Para terminar a preparação do recheio, deita-se o arroz num recipiente, rega-se com o azeite, mexe-se e mistura-se com as carnes, envolvendo bem todos os ingredientes. Se ficar seco, acrescenta-se mais um pouco de vinho. Com este recheio, enchem-se os saquinhos até um pouco mais de meio, deixando espaço para a dilatação do arroz, e cosem-se as aberturas com linha e agulha. Os sacos



devem ficar bem fechados, para não lhes entrar água durante a cozedura. Deixam-se repousar umas horas, ou de um dia para o outro, para que os sabores se misturem.

Na altura de cozer os maranhos, coloca-se uma panela ao lume com bastante água, junta-se um pouco de azeite, hortelã e sal. Quando começar a ferver, introduzem-se os maranhos e deixam-se cozer durante cerca de uma hora e meia. Escorrem-se e servem-se quentes, cortados às rodelas ou talhados em cruz, com um acompanhamento de legumes cozidos ou salada.

## USOS E COSTUMES

Conhecidos em toda a região da Beira Baixa, é sobretudo a zona do Pinhal, englobando os concelhos de Mação, Oleiros, Proença-a-Nova, Sertã e Vila de Rei, que se destaca na confeção e divulgação deste produto, tão peculiar quão magnífico! É, sem dúvida, um dos ex-libris desta região.

O aparecimento dos maranhos parece estar relacionado com o facto desta zona ser, por excelência, zona de caprinicultura. Este enchido é conhecido há pelo menos dois séculos. Julga-se que a sua origem se prendeu com a necessidade de aproveitar os estômagos do borrego e do cabrito, extremamente abundantes na região. Este produto terá sido decalcado dos buchos recheados, cujo fabrico é corrente no Alentejo (zona contígua à da Beira Baixa) e que são produzidos a partir do estômago de porco.

A sua designação surgiu devido a todos os ingredientes serem colocados dentro de um saco de pele do estômago de cabra, a que, depois de bem lavado, se dá a forma semelhante à dos paios.

A confeção e consumo estiveram desde sempre associados aos dias festivos. A cabra da raça Charnequeira e seus cruzamentos, animal inseparável das gentes de parques recursos, era o meio disponível para a celebração da festa religiosa ou de um acontecimento familiar.



Na região da Beira Baixa é utilizado como parte integrante do Cozido à Portuguesa. Na ementa tradicional, o marancho era usado para enriquecer o cozido, onde as couves eram bem temperadas com a carne de porco da salgadeira.

A necessidade de nada desperdiçar estimulou o engenho culinário. Utilizando o bucho da cabra, prepara-se uma mistura constituída por arroz, carne de cabra ou cabrito, outrora as partes menos nobres, enchido e as outras carnes mencionadas na receita, temperadas com vinho branco e perfumada pelo exótico sabor da hortelã.

Depois de cozidos constituem um magnífico prato que pode ser servido simples, acompanhado de uma salada, ou de grelos salteados em alho e fino azeite.

Saboreá-los é razão mais que suficiente para se deslocar até esta zona.

Também é muito utilizado nas festas tradicionais e casamentos como prato típico. Tradicionalmente, os maranhos eram consumidos entre o Natal e a Páscoa,

época em que eram abatidos os jovens animais. Como a sua conservação é diminuta, os maranhos eram consumidos rapidamente após a confeção, sendo considerados um petisco de luxo para oferecer a convidados de honra. Depois de alourados no forno, os maranhos são servidos cortados às fatias e acompanhados de salada de alface, de tomate ou de legumes cozidos (grelos de nabo ou grelos de couve, bem amargos, para “cortar” a gordura própria do enchido).

### MODO DE SERVIR

Depois de cozido, servir às fatias. Funciona bem quente ou frio. Para além do cozido, funciona bem servido com uma salada de almeirão, ou outra, e um ovo estrelado. Para os mais gulosos, juntam-se batatas fritas em azeite.

Pode também, depois de cozido, retirar-se a mistura do interior do bucho, fazer pequenas porções, passar por polme simples e fritar.



### SABIA QUE...

... o tipo de carne e os condimentos usados na confeção do maranho variam consoante a região? Há quem use carne de cabra, carneiro, borrego ou até de porco. E nos temperos, há quem use salsa, colorau, pimenta, tomilho-serpão e até noz-moscada. Os acompanhamentos também variam, desde esparregado, salada, batata frita e couve com broa.

... o maranho terá sido trazido para a Península Ibérica pelas populações mouras e judaicas, que se encontram amplamente representadas nos antepassados das gentes beirãs e a sua receita adaptada aos alimentos disponíveis na região. Diz-se, entre os antigos da região, que o maranho surgiu da necessidade de aproveitar os buchos das cabras mais velhas, que eram enviadas

para o matadouro de Coimbra (para darem origem à famosa chanfana) e que a carne de cabra, carneiro ou borrego era usada na sua confeção, devido ao facto de os judeus não comerem carne de porco.

... apesar de o maranho estar associado à região da Beira Baixa, ele é um prato que, de uma forma ou de outra, se encontra espalhado um pouco por todo o mundo. Ele é, por exemplo, particularmente comum, e provavelmente originário, do Magreb (que corresponde à região nordeste de África). Alguns exemplos de maranhos “magrebinos” são as Bakbouka ou Osbane.



## CHOURIÇAS

**Ingredientes:**

Carnes do porco

Sal

Colorau

Alho

Folhas de louro

Vinho

Na matança do porco, retiram-se as carnes do porco e temperam-se com sal, louro, colorau, alho bem picado e um pouco de vinho. Deixam-se ficar as carnes neste tempero durante dois ou três dias e após este tempo, enchem-se as tripas mais estreitas com as carnes temperadas. As carnes devem ser bem comprimidas com os dedos, de forma a preencher por completo as tripas. Atam-se com linha e colocam-se no fumeiro. Depois de secas, podem ser conservadas em azeite.

Os chouriços são preparados do mesmo modo, mas devem usar-se as tripas que apresentem maior largura no seu enchimento.



## FARINHEIRA

### Ingredientes:

Gorduras do porco

Azeite

Colorau

Farinha de centeio

Sal

Aproveitam-se as gorduras do porco e colocam-se a cozer em água numa panela de ferro. Depois de cozidas, as gorduras são colocadas num alguidar e são temperadas com azeite e colorau. Acrescenta-se um pouco de água fria e a farinha de centeio, para engrossar o preparado. Enchem-se as tripas com as gorduras e a farinha de centeio e são colocadas no fumeiro. As tripas não devem encher-se por completo, devendo deixar-se algum espaço, pois, depois de cozida, a farinheira aumenta de volume.



## ESPETADAS DE BOLETOS

### Ingredientes:

4 cabeças de boletos médios ou  
boletos pequenos inteiros  
1 haste de alecrim  
4 colheres de sopa de azeite  
Folhas de alecrim  
Pimenta-preta (partida)

Simplesmente grelhados na brasa, na chapa ou na grelha enfiados em pauzinhos de alecrim, regados com um fio de azeite e umas pedrinhas de flor de sal, é como os apanhadores mais apreciam os boletos, cogumelo a que são devotos.

Podem fazer-se estas espetadas usando apenas as cabeças dos boletos médios ou boletos inteiros, mas mais pequenos.

Prepare os boletos. Retire as folhas das hastes de alecrim (o mais eretas possível) e demolhe-as em água fria. Enfie os boletos (cabeças ou inteiros) nos

pauzinhos de alecrim, sem os apertar. Coloque as espetadas num tabuleiro e regue-as com um fio de azeite, polvilhe com um pouco de flor de sal e espalhe por cima algumas folhas de alecrim. Disponha as espetadas numa grelha e ponha-as sobre o lume forte de carvão já ardido (como para assar sardinhas). Quando os cogumelos estiverem bem grelhados, polvilhe com flor de sal e algumas folhas de alecrim cortadas. Na altura de servir, tempere as espetadas com um pouco de pimenta-preta pisada. Acompanhe com uma boa salada temperada com vinagrete.



## RISOTO DE SHIITAKE, TOMATE SECO E ESPINAFRE

### Ingredientes:

1/4 de molho de espinafres  
aproximadamente  
100 gramas de queijo parmesão  
ralado  
300 gramas de arroz arbório  
200 ml de vinho branco seco

1 caldo de legumes  
200 gramas de tomate seco  
80 gramas de azeite  
2 dentes de alho picado  
450 gramas de shiitake  
Salva para decorar  
Sal q.b.

Fatie o shiitake e cortar os tomates secos em pedacinhos. Aqueça o azeite e salteie o alho e o shiitake. Retire o shiitake e reserve e, no mesmo azeite, acrescente o arroz e refogue bem até que os grãos estejam completamente envolvidos.

Junte o vinho branco, coloque um pouco do fundo quente, mexa e deixe cozinhar em fogo lento com a panela destapada. Esfarele o caldo de legumes e acrescente água suficiente. Em metade do preparo, adicione os tomates secos picados e deixe o arroz terminar a sua cozedura, porém não o deixe secar completamente. Acrescente o shiitake reservado, o espinafre picadinho, o queijo parmesão e tape a panela, retirando do lume. Espere o arroz descansar por 3 a 5 minutos e sirva imediatamente decorado com uma folha de salva.

Tempo de confecção/Cozedura: 30 minutos.



## GNOCCHI EM MOLHO CREMOSO DE TORTULHOS E ALCAPARRAS

### Ingredientes:

300 g de amanitas ponderosas  
200 g de gnocchi  
4 colheres de sopa de alcaparras  
50 g de cebolas  
30 g de queijo parmesão  
1 pé de tomilho fresco

100 ml de caldo de legumes  
15 g de alho  
20 g de manteiga  
100 ml de natas  
50 ml de vinho branco síria  
Sal e pimenta preta de moinho  
q.b.

Cortar os tortulhos (limpos) em cubos uniformes. Suar na manteiga o alho, a cebola e o tomilho. Refrescar com o vinho. Juntar o caldo de legumes, os tortulhos cortados e as natas. Deixar apurar. Cozer os gnocchi em água fervente temperada com sal. Quando os gnocchi ao cozer subirem à tona é sinal que estão cozidos. Juntar os gnocchi ao molho cremoso, bem como as alcaparras. Retificar os temperos. Servir com o queijo parmesão acabado de ralar.



## MOLHO DE MELANCIA PARA MACARRÃO

**Ingredientes:**

1 Melancia

Cebola

Azeite

Alho

Tomilho

Louro

Farinha de araruta

Caldo de galinha ou de legumes

Corte a melancia em pedaços, retirando-lhe as sementes, e bata num liquidificador ou com a varinha mágica. Entretanto, prepare um refogado com cebola finamente picada, azeite, alho e tomilho. Quando louro, adicione a melancia e uma colher de farinha, de preferência de araruta. Mantenha sobre lume brando, durante cerca de 15 minutos, mexendo, até o molho espessar. Acrescente um pouco de caldo de galinha ou de legumes e sirva sobre a massa já cozida, como se faz, mais vulgarmente, com o molho de tomate.



## NOTA FINAL

A publicação “Beira Baixa – Produtos de Excelência” pode dividir-se em dois grandes capítulos. O primeiro, com o mesmo nome, é dedicado ao levantamento dos principais produtos tradicionais de excelência produzidos na região da Beira Baixa. Aqui se incluíram todos os produtos agrícolas e alimentares com certificação e proteção de qualidade do território. No entanto, a recolha não se limitou a esse grupo restrito e ainda pouco representativo de produtos. Esta publicação pretende ainda explorar a mais-valia que outros produtos representam na promoção da “Beira Baixa” enquanto território de grande riqueza agrícola, assente na inovação agro-alimentar, e, conseqüentemente, com grande potencial gastronómico e turístico regional, nacional e internacional. De facto, a região tem condições edafoclimáticas excecionais para a produção de muitos outros produtos relevantes, com características de paladar e aroma únicos, e inclusivamente para a cultura de novos produtos que, até ao momento, apenas cresciam espontaneamente pelos nossos campos, sem grandes preocupações de aproveitamento agrícola.

O segundo capítulo “Os Saberes e os Sabores” apresenta um levantamento de algumas das receitas mais tradicionais da Beira Baixa. Muitas remetem-nos para a cozinha regional típica de outros tempos, inserida nos usos e costumes alimentares mais representativos da região. Entre o receituário mais característico evidenciam-se pratos e produtos alimentares de qualidade gastronómica excepcional e de valor histórico e cultural inestimável. Contudo, esta publicação almeja ir mais longe e apresenta igualmente um conjunto de novo receituário que pode resultar da aplicação de produtos tradicionais a novas receitas e formas de confeccionar, do uso dos novos produtos produzidos no território na cozinha regional, em equilíbrio com outros ingredientes que tão bem conhecemos, e/ou da exploração de uma nova gastronomia que recorre a novos produtos em inovadores processos de confeção. O livro congrega a gastronomia e a sua componente cultural e histórica, contribuindo não só para recuperação e preservação de receitas antigas e suas tradições, mas também para a apresentação de uma nova culinária que venha a ser história no futuro, sempre aliada à promoção do consumo de pratos ligados a hábitos alimentares saudáveis e com benefícios para a saúde.

Os produtos e receituário, que aqui se apresentam, constituem apenas o ponto de partida para uma visita guiada pelos seis concelhos que integram a Beira Baixa, um território repleto de história e tradições. Assim, atribui-se-lhe um papel importante ao nível da divulgação sócio-cultural e turística, contribuindo para a dinamização económica da região, de modo a potenciar o seu desenvolvimento local. O registo e a preservação deste compêndio representam algo de importante que nos caracteriza enquanto povo e região.

## BIBLIOGRAFIA

- ADRACES e ADERES, "Receituário Estrela-Sul/BIS", Edição ADERES-ADRACES, 2014;
- ADRACES, "Cozinhados Lembrados – Tradições Gastronómicas da Beira Baixa / Penamacor", ADRACES, Oficial Design, Vila Velha de Ródão, 2006;
- AZEVEDO, Natalina de, "Cogumelos Silvestres", Coleção Nova Agricultura Moderna, Clássica Editora, Lisboa, Janeiro de 1996;
- CORREIA, Maria Custódia et als, "Manual de Boas Práticas de Colheita e Consumo de Cogumelos Silvestres", Direção-Geral de Agricultura e Desenvolvimento Rural, Lisboa, Julho de 2013;
- FERNANDES, Berta, "Cogumelos Na Natureza Na Mesa", Publicações Europa-América, Mem Martins, 1990;
- HENRIQUES, José Luís Gravito, "50 Cogumelos Silvestres das Beiras de Interesse em Conhecer – Guia de Campo", AFLOBEI – Associação de Produtores Florestais da Beira Interior, Fundação Editora, 2012;
- JORDAN, Peter et als, "Las Setas – Guía Ilustrada para Identificarlas Y 100 Deliciosas Formas de Cocinarlas", Editorial LIBSA, Madrid, 2009;
- MODESTO, Maria de Lourdes et als, "Cogumelos Do Campo até à Mesa – Conhecer, Conservar e Cozinhar, Edição Babel, Lisboa, 2010;
- "Produtos Tradicionais Portugueses I", Ministério da Agricultura, do Desenvolvimento Rural e das Pescas, Secretaria de Estado do Desenvolvimento Rural, Direção-Geral de Desenvolvimento Rural, Lisboa, 2001;
- "Produtos Tradicionais Portugueses II", Ministério da Agricultura, do Desenvolvimento Rural e das Pescas, Secretaria de Estado do Desenvolvimento Rural, Direção-Geral de Desenvolvimento Rural, Lisboa, 2001;
- "Produtos Tradicionais Portugueses III", Ministério da Agricultura, do Desenvolvimento Rural e das Pescas, Secretaria de Estado do Desenvolvimento Rural, Direção-Geral de Desenvolvimento Rural, Lisboa, 2001;
- PROENÇA, Maria et als, "II Festival do Borrego – Preparar e Cozinhar", Câmara Municipal de Idanha-a-Nova no âmbito da XIII Feira Raiana, 2006;
- PROENÇA, Maria et als, "2º Festival da Melancia", Câmara Municipal de Idanha-a-Nova, XIII Feira Raiana, 2006;
- "PROVERE na Região Centro – Territórios que contam, pessoas que valem", Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Centro, Coimbra, Dezembro de 2014;
- "Revista ADUFE 22", Divisão de Educação, Ação Social, Cultura, Turismo, Desporto e Tempos Livres, Câmara Municipal de Idanha-a-Nova, 2011;
- SANTOS, Paula Matos dos, "Receitas e Sabores dos Territórios Rurais", Edição Minha Terra – Federação Portuguesa de Associações de Desenvolvimento Local, Europress, Lisboa, 2013;
- SILVA, Pedro Miguel Canitos Rego da, "Subsídios para a História Agrária do Ladoeiro: A Melancia", Câmara Municipal de Idanha-a-Nova no âmbito do 1º Festival da Melancia do Ladoeiro, 2005.

## AGRADECIMENTOS

Município de Castelo Branco

Município de Idanha-a-Nova

Município de Vila Velha de Rodão

Município de Penamacor

Município de Oleiros

Município de Proença-a-Nova

Chef Mário Ramos e Restaurante Helana, Idanha-a-Nova

Vítor Hugo - Diretor de Operações Ô Resorts Monfortinho

Chef Gabriel Almeida - Hotel Ô Resorts Monfortinho

Nuno e Judite - Restaurante Adega Típica O Cruzeiro, Monsanto

Rui Marcelo e Anabela Martins - BelaBerry, Penamacor

Fernando Castro - COGUS, Fundão

Bio Beirão - Aldeia de Santa Margarida

Bolinhos d' Idanha

Joana Rossa - RuralMark, Lda. - Planeamento e Gestão de Recursos Naturais,  
Castelo Branco

Tradições da Zebreira, Lda.

Nuno Nunes - Viniregra - Sociedade Agrícola, Lda., São Miguel D'Acha

Daniel Santos

Berrysmart, Castelo Branco

ESGIN - Escola Superior de Gestão de Idanha-a-Nova

Jorge Silva - Tapada das Sortes, Alcains

Restaurante Zé do Pipo - Idanha-a-Nova

MASCAL (Movimento de Apoio e Solidariedade Colectiva do Ladoeiro)

Gonçalo Costa - Presidente da Freguesia de Ladoeiro

Alberto Ladeira

Paulo Mendes

Maria Amélia Mendes

André Escarigo

Vitor André e Adelina Mendes - Pastel de Nata de Figo da Índia sem ovo

Restaurante Ponte Velha, Sertã







Co-financiamento:

