

Saberes e Sabores de Vila Verde ***Knowledge and Flavors of Vila Verde***

Ana Cristina Duarte Ferreira

ORIENTADO POR: PROF^a. DOUTORA CLÁUDIA AFONSO
COORIENTADO POR: DR^a. SILVIA ROSA BARBOSA RODRIGUES

TRABALHO DE INVESTIGAÇÃO
I.º CICLO EM CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO | UNIDADE CURRICULAR ESTÁGIO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO DA UNIVERSIDADE DO PORTO

TC

PORTO, 2022



Resumo

Portugal é detetor de um conjunto de cozinhas regionais único, distintas na frugalidade, saberes e sabores. Vila Verde é disso exemplo, procurando manter as suas tradições gastronómicas.

Assim, objetivou-se analisar os conhecimentos gastronómicos da população de Vilaverdense e deste modo criar um repositório de receitas. Realizou-se um estudo observacional de desenho transversal, com aplicação de um questionário de administração direta e indireta a 55 pessoas, com questões sobre as características sociodemográficas, outras afetas a aptidões culinárias no geral e à gastronomia de Vila Verde em particular, culminado com a recolha de receitas da região.

Obteve-se a participação de um total de 75% indivíduos do sexo feminino e 25% do sexo masculino; com idades compreendidas entre os 18 e os 88 anos de idade. Relativamente aos pratos, bebidas e produtos que sabem cozinhar e que confeccionam foram mencionados 181 pratos, desde sopas a cerveja.

Foram descritas receitas: 25,5% de sopas; 11% de prato de pescado; 27% de pratos de carne; 2% de prato de ovo; 24% de sobremesas; 3,6% de bebidas e 7,3% de outro género alimentício. Identificaram-se ingredientes, doses, bem como modo de confeção.

Assim, os resultados indicam que os vilaverdenses não só conhecem os pratos locais, como os confeccionam frequentemente, seguindo as receitas exatamente como as mães e avós lhes transmitiram. A análise das fichas técnicas das receitas permitiu atingir os objetivos, com a recolha dos saberes e sabores de Vila Verde, especificamente sob a forma de receitas.

Palavras-Chave: Gastronomia; Vila Verde; Receitas; Sabores; Pratos.

Abstract

Portugal is the holder of a unique set of regional cuisines, distinct in frugality, knowledge and flavors. Vila Verde is an example of this, seeking to maintain its gastronomic traditions.

Thus, the objective was to analyze the gastronomic knowledge of the population of Vilaverdense and thus create a repository of recipes. A cross-sectional observational study was carried out, with the application of a questionnaire of direct and indirect administration to 55 people, with questions about sociodemographic characteristics, others related to culinary skills in general and to the gastronomy of Vila Verde in particular, culminating in the revenue collection from the region.

A total of 75% female and 25% male participants participated; aged between 18 and 88 years of age. Regarding the dishes, drinks and products they know how to cook and make, 181 dishes were mentioned, from soups to beer.

Recipes were described: 25.5% of soups; 11% of fish dish; 27% meat dishes; 2% egg dish; 24% of desserts; 3.6% from beverages and 7.3% from other foodstuffs. Ingredients, doses, as well as cooking method were identified.

Thus, the results indicate that the villagers not only know the local dishes, but also make them frequently, following the recipes exactly as their mothers and grandmothers passed them on.

The analysis of the technical sheets of the recipes made it possible to achieve the objectives, with the collection of knowledge and flavors of Vila Verde, specifically in the form of recipes.

Keywords: Gastronomy; Vila Verde; Recipes; Flavors; Dishes.

Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos

CMVV - Câmara Municipal de Vila Verde

DGADR- Direção-Geral de Agricultura e Desenvolvimento Rural

FCNAUP - Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação

IPSS - Instituições Particulares de Solidariedade Social

QMCI-P - *Quick Mild Cognitive Impairment*

SPSS - *Statistical Package for Social Sciences*

VV - Vila Verde.

Sumário

Resumo	i
Abstract	ii
Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos	iii
Sumário.....	iv
1. Introdução	1
2. Objetivos	3
3. Metodologia.....	4
4. Resultados	6
5. Discussão	10
6. Conclusões	15
Agradecimentos	16
Referências	18
Anexos	20
Anexo A - Questionário.....	20
Anexo B - Questionário de triagem do estado cognitivo (QMCI-P)	26
Anexo C - Transcrições das fichas técnicas das receitas de Sopa.....	27
Anexo D - Transcrições das fichas técnicas das receitas de Pescado	41
Anexo E - Transcrições das fichas técnicas das receitas de Carne	45
Anexo F - Transcrições das fichas técnicas das receitas de Ovo	58
Anexo G - Transcrições das fichas técnicas das receitas de Sobremesa	59
Anexo H - Transcrições das fichas técnicas das receitas de Bebidas	70
Anexo I - Transcrições das fichas técnicas das receitas de Outros Géneros Alimentícios	71

Anexo J - Receita padrão “Pica no Chão à Moda de Vila Verde”	72
Anexo K - Foto da Receita Familiar do “Pudim Abade de Priscos”	78

1. Introdução

A origem etimológica de gastronomia, reúne os termos gregos *gastro* (estômago) e *nomos* (regras), englobando as dimensões biológica, geográfica, históricas, sociológica e antropológica conexas ao ato do ser humano se alimentar. Deste modo, estudar a gastronomia, implica a análise do território, da cultura, do património, da memória e da identidade de um povo, região ou país ⁽¹⁾.

A gastronomia é um conceito que reflete a identidade cultural, agroalimentar, religiosa, bem como saberes, sabores e gostos de um povo ⁽²⁾. “Gastronomia é uma disciplina que exige arte não somente de quem executa, mas também de quem a consome ou usufrui. É artesanato, porque exige de quem a faz conhecimento, habilidade e técnica. É uma arte ou ciência que necessita de conhecimento e técnica de quem a executa e formação do paladar de quem a aprecia” ⁽³⁾.

Portugal é reflexo de um vasto leque de cozinhas regionais, sendo aqui que reside a real importância da sua gastronomia, distinta pelos saberes e sabores da cozinha tradicional, cujos valores foram transmitidos de geração em geração, tendo por base afetos de partilha e práticas de comensalidade e convivialidade ^(1, 3-5). António Maria de Oliveira Bello, fundador da Sociedade Portuguesa de Gastronomia, refere que para os portugueses, uma refeição sem um caldo ou sopa, ao início, não é completa. “Faltar-lhe-ia de entrada qualquer coisa de indispensável” ⁽⁶⁾. A sopa enquanto elemento crucial na mesa dos portugueses” é, igualmente, citada pelo Dr. Emílio Peres, em 1997 ⁽⁷⁾.

A gastronomia enquanto pilar único de conhecimentos intergeracionais, tem permitido uma revalorização e redescoberta de saberes e sabores singulares e

tradicionais, possibilitando uma consciencialização de que se trata de um património que deve ser preservado ⁽⁸⁾.

Nesse sentido, importa destacar a resolução governamental de 2000 que, descreveu as artes culinárias como "*o fruto de saberes tradicionais que atestam a própria evolução histórica e social do povo português*", considerando-as, assim, parte integrante do património imaterial e da identidade portuguesa ⁽⁹⁾.

Vila Verde encontra-se situada a norte de Portugal, no distrito de Braga, abundante em serras, rios e pastos. A sua proximidade a Espanha, à Serra do Gerês, a Ponte de Lima, a Viana do Castelo e a Braga permitiram que esta localidade minhota sofresse ao longo da sua história a influência mediterrânica e a atlântica, sendo simultaneamente capaz de criar uma gastronomia com pratos e produtos que a diferencia ^(10, 11).

Este município tem, igualmente, gastrónomos reconhecidos a nível nacional e internacional, tais como os ilustres Abade de Priscos (Manuel Joaquim Machado Rebelo, natural de Turiz) e Mestre João (João Silva de Sousa, chefe pasteleiro, natural da Portela do Vade). O Abade de Priscos é, claramente, famoso pelo seu pudim, sendo que existem inúmeras outras receitas de sua autoria, que devem ser dadas a conhecer e bem como o facto de ter em Vila Verde as suas origens ^(12, 13). No que concerne ao Mestre João pasteleiro-artista, este foi premiado em várias exposições e concursos nacionais e internacionais, nomeadamente recebeu uma Medalha de Prata, em 1968, no Japão e uma Medalha de Ouro, no Luxemburgo, em 1986, pela sua mestria na construção de réplicas históricas em massa de açúcar ou em chocolate ⁽¹⁴⁾.

Vila Verde mantém a tradição, bem como estimula o empreendedorismo gastronómico, como é disso prova o apoio na criação de cervejas artesanais (Cerveja Letra®) ⁽¹⁵⁾, em que para cada Letra da cerveja corresponde a uma cerveja diferente, muitas delas já premiadas internacionalmente; licores, como o de Mirtilito, compotas e vinagre de mirtilos, todos preparados com mirtilos de produção própria em agricultura sustentada e ambiente natural ⁽¹⁶⁾, o gin Valley, baseado em especiarias do Minho e produzido com ervas do Gerês ⁽¹⁷⁾, ou o doce Regalados, vencedor de um concurso gastronómico, cujo nome é de uma das freguesias do concelho ⁽¹⁸⁾.

Importa, assim, a recolha de saberes e sabores do passado e do presente para que continuem a ser uma realidade no futuro dos Vilaverdenses.

“Diz-me o que comes e como o preparas e dir-te-ei quem és, continua, mesmo num mundo submetido à mais insidiosa e cruenta padronização, a constituir a pedra de toque do modo de estar e de se encarar a vida coletiva” ⁽¹⁹⁾.

O presente estudo incidiu sobre uma região específica, Vila Verde, integrado no âmbito do Projeto “Casa dos Saberes e Sabores” da Câmara Municipal de Vila Verde (CMVV), ainda em fase embrionária.

2. Objetivos

O principal propósito deste trabalho é a recolha de receitas de pratos, bebidas e produtos típicos de Vila Verde, enquanto representantes intangíveis dos seus saberes e sabores, expondo o quanto a gastronomia é cada vez mais, uma fonte única, que nos permite entender a cultura de um povo.

Como objetivos específicos, pretende-se reaver os elementos que compõem os valores patrimoniais da gastronomia regional: a autenticidade, o sabor, a

simplicidade, as raízes e costumes da sua cozinha e da produção local, criando um repositório destes constituintes.

3. Metodologia

3.1. Desenho do estudo

Trata-se de um estudo epidemiológico observacional descritivo, de desenho transversal.

3.2. População e amostra

Dos 150 contatos estabelecidos, pertencentes a empresas de restauração, pastelarias, padarias, grupos associativos locais, Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS), particulares que cozinham a título pessoal, bem como produtores locais de produtos agroalimentares como cerveja, mel, compotas, licores, entre outros, 55 Vilaverdenses consentiram participar deste estudo, perfazendo uma taxa de participação de 36,7%.

De forma a maximizar a taxa de participação neste estudo, a amostra foi obtida por conveniência e foi constituída por indivíduos, com mais de 18 anos, sem comprometimento cognitivo e residentes no Concelho de Vila Verde,

3.3. Métodos

Foi solicitada e obtida a permissão da Câmara Municipal de Vila Verde para a realização do estudo, no âmbito de Projeto “Casa dos Saberes e Sabores”. Importa referir que parte desta investigação foi baseada nos trabalhos desenvolvidos por Clarisse Nunes ^(20,21). Para dar resposta aos objetivos do presente estudo, foi construído um questionário de aplicação direta (Anexo A), a ser aplicado a cada participante. Por solicitação de alguns participantes,

houve também a necessidade de aplicar a metodologia de forma indireta através de entrevista.

O questionário aplicado incluía a seguinte informação:

- **Características sociodemográficas:** sexo, idade, anos de escolaridade, se sempre residiu no concelho de Vila Verde, se ausente, o tempo dessa ausência; grau de conhecimento sobre a gastronomia de Vila Verde, e qual a sua frequência de realização de pratos e/ou produtos desta região, assim como a identificação dos mesmos. Foi recolhida, também, informação referente às competências culinárias⁽²²⁾ e há quanto tempo cozinha estes pratos e/ou bebidas e/ou produtos regionais de Vila Verde, e identificação dos que sabe cozinhar e os que mais produz.

- **Ficha técnica de cada receita:** nome; o destino do produto, os ingredientes e respetivas quantidades, n.º de doses por receita; modo de preparação e confeção/produção, a frequência de confeção/produção do prato, bebida ou produto e época do ano. Foram também auscultados os motivos e barreiras para a produção desta refeição/produto, o respetivo grau de dificuldade, a identificação da forma como aprendeu a receita e se o faz da forma original ou se procedeu a adaptações, especificando de que modo e justificando as mesmas.

- **Aptidões culinárias:** Para avaliar o nível de aptidões na preparação e confeção de alimentos, recorreu-se a uma escala previamente validada.⁽²²⁾

Para os participantes com idade igual ou superior a 65 anos, foi aplicado o “Quick Mild Cognitive Impairment (QMCI-P)”⁽²³⁾, para avaliar a presença de comprometimento cognitivo (Anexo B).

3.4. Considerações éticas

Após a aprovação pela CMVV e pela Comissão de Ética da FCNAUP (Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação), (Parecer N°89/2022/CEFCNAUP), foram enviados aos participantes os consentimentos informados. Os dados foram recolhidos aquando das visitas domiciliárias após assinatura do respetivo consentimento.

3.5. Análise estatística

Os dados recolhidos e inseridos no programa IBM SPSS® (*Statistical Package for Social Sciences*), versão 28.0, para o seu tratamento estatístico. A análise descritiva consistiu no cálculo de frequências absolutas (n) e relativas (%) para variáveis qualitativas, médias e desvios padrão para as variáveis quantitativas.

4. Resultados

A amostra é constituída por 55 indivíduos, sendo 41 do **sexo** feminino e 14 do sexo masculino; com **idades** compreendida entre os 18 e os 88 anos de idade, sendo a média de idade de $50,7 \pm 17,4$. As mulheres que participaram no estudo, 43,9% apresentavam um **grau de escolaridade** igual ou superior a licenciatura e o mesmo nível de escolaridade para 35,7% dos homens. A maioria dos inquiridos residiu sempre em Vila Verde e refere ter um grau de conhecimento gastronómico de Vila Verde entre médio a bom, sendo que habitualmente confeccionam produtos típicos desta região. Relativamente às **aptidões culinárias** (numa escala de 1 a 6 valores) no total, 56,4% assinalaram a pontuação máxima nas 7 afirmações (Tabela 1).

Tabela 1 - Características socioeconômicas; escolaridade; tempo de residência, tempo de ausência; grau de conhecimento gastronômico; se prepara e o tipo de produtos que prepara habitualmente; e aptidões culinárias.

	Total	Feminino (n=41)	Masculino(n=14)
Idade, anos, n (%) n=55			
[>= 66]	15 (27,3)	12 (29,3)	3 (21,4)
[51 - 65]	9 (16,4)	7 (17,1)	2 (14,3)
[41 - 50]	12 (21,8)	7 (17,1)	5 (35,7)
[31 - 40]	14 (25,5)	11 (26,8)	3 (21,4)
[18 - 30]	5 (9,1)	4 (9,8)	1 (7,1)
Escolaridade, n (%) n=55			
Ensino Superior	23 (41,8)	18 (43,9)	5 (35,7)
Ensino secundário/profissional	9 (25,5)	5 (12,2)	4 (28,6)
9. ano de escolaridade (antigo 5. ano)	14 (25,5)	10 (24,4)	4 (28,6)
6. ano de escolaridade (antigo 2. ano)	4 (7,3)	3 (7,3)	1 (7,1)
4. ano de escolaridade	3 (7,3)	3 (7,3)	0
Não sabem ler nem escrever	2 (4,9)	2 (4,9)	0
Residiu sempre em Vila Verde, n (%) n=55			
Sim	34 (61,8)	27 (65,9)	7 (50,0)
Não	21 (38,2)	14 (34,1)	7 (50,0)
Se esteve ausente, quanto tempo? média (desvio-padrão) n=21	14,0 ± 13,6	14,5 ± 15,8	12,9 ± 8,8
Grau de Conhecimento sobre Gastronomia de Vila Verde, n (%) n=55			
Muito bom	8 (14,5)	6 (14,6)	2 (14,3)
Bom	27 (49,2)	20 (48,8)	7 (50,0)
Médio/Razoável	13 (23,6)	9 (22,0)	4 (28,6)
Suficiente	7 (12,7)	6 (14,6)	1 (7,1)
Mau	0	0	0
Habitualmente prepara pratos/ bebida/produto regional de Vila Verde, n (%) n=55			
Sim	41 (74,5)	34 (82,9)	7 (50,0)
Não	14 (25,5)	7 (17,1)	7 (50,0)
Produtos que prepara habitualmente, n (%) n=41			
Sopas	8 (19,5)	6 (14,6)	2 (14,3)
Pratos	19 (46,3)	17 (41,5)	2 (14,3)
Sobremesas	9 (22,0)	8 (19,5)	1 (7,1)
Bebidas	2 (4,9)	0	2 (14,3)
Outros produtos	3 (7,3)	3 (7,3)	0
Aptidões culinárias, média (desvio-padrão) n=55			
“Eu acho que as minhas capacidades culinárias são suficientes”	5,2 ± 1,0	5,4 ± 0,8	4,6 ± 1,2
“Eu sou capaz de preparar uma refeição quente sem receita.”	5,2 ± 1,2	5,5 ± 0,9	4,4 ± 1,3
“Eu sou capaz de fazer gratinados.”	3,9 ± 2,0	4,2 ± 1,9	3,1 ± 2,2
“Eu sou capaz de fazer sopa.”	5,4 ± 1,2	5,6 ± 1,0	4,9 ± 1,6
“Eu sou capaz de fazer um molho”	4,6 ± 1,6	4,9 ± 1,2	3,5 ± 2,1
“Eu sou capaz de fazer um bolo”	4,6 ± 1,8	5,1 ± 1,4	3,3 ± 2,3
“Eu sou capaz de fazer pão.”	3,8 ± 2,0	4,3 ± 1,7	2,6 ± 2,2

Foi, igualmente, questionada a **frequência com que cozinham**, tendo a maioria respondido todos os dias (54,5%); 1 a 3 vezes/semana 16,4%; nunca 12,7%; entre 4 a 6 vezes/semana 10,9%; 1 a 3 vezes/mês 5,5%.

Especificamente foi perguntado **há quanto tempo** preparam pratos/produtos de Vila Verde, sendo que 13,7% responderam entre 2 e 10 anos; 25,5 % entre 11 e 20 anos; 15,6% entre 22 e 30 anos; entre 11,8 % entre 32 e 40 anos; e 33,4% entre 48 e 80 anos.

Relativamente aos **pratos e/ou bebidas e/ou produto regionais de Vila Verde** que sabem cozinhar e que mais confeccionam/produzem foram mencionados 181 pratos no total, a destacar: (n=31) caldos e sopas, (n=20) pica no chão/arroz de cabidela, (n=16), (n=12) caldo verde, (n=12), pataniscas de bacalhau (n=11).

Analizando as **fichas técnicas das receitas** apresentadas, foram descritas 55 receitas pelos participantes, sendo de produtos bastante variados, desde sopas/caldos a cerveja artesanal. Estes dados permitiram obter os ingredientes de cada receita, para que doses, bem como modo de confeção/preparação.

A maioria confecciona a receita **sem sazonalidade associada**, para consumo próprio/familiar e por gosto pessoal/familiar, tendo a mesma sido **transmitida pela mãe ou avó** (Tabela 2).

Tabela 2 - Resultados da análise das fichas técnicas das receitas (nome da receita; a que se destina; tipo de produto; frequência de confeção; motivos para a confeção; grau de dificuldade; como aprendeu; confecciona como transmitido; alterações à receita; principais motivos da alteração).

Variáveis	Total
Nome da Receita n (%) n=55	
Caldos (Verde, farinha, nabos...)	14 (25,5)
Pica no Chão / Arroz de Cabidela	6 (11,0)
Pudim Abade de Priscos e de Café	5 (9,1)
Arroz, Açorda e Punheta de Bacalhau	5 (9,1)
Leite creme	4 (7,3)
Pataniscas	2 (3,6)
Rabanadas	2 (3,6)
Rojões	2 (3,6)
Molinhos de Miúdos	1 (1,8)

Formigos	1 (1,8)
Marmelada	1 (1,8)
Cerveja Artesanal	1 (1,8)
Geleia de Marmelos	1 (1,8)
Outras	10 (18,2)
A que se destina? n (%) n=55	
Consumo próprio/familiar	53 (96,4)
Venda	2 (3,6)
Tipo de produto n (%) n=55	
Sopa	14 (25,5)
Prato de pescado	6 (10,9)
Prato de carne	15 (27,3)
Prato de ovo	1 (1,8)
Sobremesa	13 (23,6)
Bebida	2 (3,6)
Outro género alimentício	4 (7,3)
Frequência de confeção / preparação n (%) n=55	
Sem sazonalidade	34 (61,8)
Época do ano	13 (23,6)
Nº de vezes / Semana	8 (14,5)
Motivos para a confeção / preparação n (%) n=55	
Gosto pessoal / familiar	42 (76,5)
Lembrar o passado	5 (9,1)
Convívio	2 (3,6)
Venda	2 (3,6)
Prato Típico	2 (3,6)
Prato Saudável	2 (3,6)
Grau de dificuldade (confeção / preparação) n (%) n=55	
Difícil	8 (14,5)
Médio/razoável	14 (25,5)
Fácil	20 (36,4)
Muito fácil	13 (23,6)
Como aprendeu (confeção / preparação) n (%) n=55	
Transmitido pela mãe	21 (38,2)
Transmitido pela avó	20 (36,4)
Transmitido por amigos	6 (10,9)
Através de um livro de receitas	4 (7,3)
De outra forma	4 (7,3)
Confecciona exatamente como transmitido? n (%) n=55	
Sim	47 (85,5)
Não	8 (14,5)
Alterações à receita original n (%) n=8	
Adicionou ingredientes	6 (10,9)
Retirou ingredientes	2 (3,6)
Modificou a forma de confeção	0
Principais motivos das modificações? n (%) n=8	
Melhorar o sabor	4 (7,3)
Melhorar o aspeto	1 (1,8)
Tornar o produto mais saudável	3 (5,5)

Assim, as receitas distribuem da seguinte forma: **sopas** - 4 de Água de Azeite, 3 de Caldo Verde, 2 Caldo de Farinha Milha, 1 Caldo de Nabos no Pote, 1 Caldo

de Repolho no Pote, 1 Caldo de Ministros no Pote, 1 Caldo de Castanhas, 1 Caldo de Rabo de Boi no Pote (Anexo C).

Os 6 **pratos de pescado** referem-se a: 2 Pataniscas de Bacalhau, 1 Punhetas de Bacalhau, 1 Açorda de Bacalhau, 1 Arroz fresco de bacalhau, 1 Bacalhau com natas (Anexo D). Relativamente a **pratos de carne** - Pica no chão / Arroz de cabidela (n=6), Rojões (n=2), Arroz de Netos (n=1), Molhinhos de miúdos (n=1), Cabrito Assado no forno (n=1), Farinheira branca(n=1), Bitoque (n=1), Nacos de boi (n=1), Tripas de Porco e farinhotes (n=1) (Anexo E). Foi apenas descrito um prato de **ovo**, Migas, (n=1) (Anexo F).

As **sobremesas** (n=13) foram designadas de: 4 de Pudim Abade de Priscos, 3 leite creme, 2 Rabanadas, 1 Doce de leite condensado, 1 Formigos, 1 Pudim de Café e 1 marmelada (Anexo G).

Quando às restantes: **bebidas** (n=2) Cerveja artesanal e Caipirinha sem álcool, (Anexo H); e **outro género alimentício** (n=4) Geleia de marmelos, Broa de milho, Bolo de carne de porco, Arroz de tomate (Anexo I).

Após análise das receitas foram transcritas 45 pelo facto da equipa de investigação considerar que as restantes não se enquadravam como receitas típicas da região em estudo.

5. Discussão

Foi possível através deste projeto recolher 55 receitas tradicionais de VV.

Um dos pratos mais identificados foi o “Pica no chão”, também designado no Minho de várias formas tais como “Arroz de Pica no Chão”, “Arroz de Cabidela” ou, ainda, “Arroz de Frango de Cabidela”.

Este prato tem origens na região minhota, estando o seu nome relacionado no passado a “pica-milhos”, ou seja, a associação é feita ao frango, do campo, que era criado na natureza e comia o que “picava”^(10, 24-25).

Este prato tão típico de Vila Verde encontra-se num processo de certificação como o “Arroz de Pica no Chão à moda de Vila Verde”. Para tal foi realizada uma investigação concelhia e municipal, integrada entre várias entidades, com o objetivo de padronizar a receita (Anexo J), para que no futuro a restauração local possa também usufruir de certificação e servir este prato respeitando a identidade do mesmo.

Comparando as receitas transmitidas pelos inquiridos com a padrão, encontramos algumas divergências, mas que essencialmente são, na padrão, designadas como opcionais. A título de exemplo de ingredientes opcionais: pimenta moída, louro, uma malagueta, vinho verde branco, carne de porco fumada, nomeadamente salpicão ou toucinho. Nas 6 receitas do presente estudo verifica-se a utilização de: 2 vezes pimenta, 5 vezes de louro, 3 vezes de vinho branco, 1 vez é mencionado o uso de carne porco salgada (poderá ser o toucinho) e ninguém utilizou malagueta. Não é mencionado o uso de salsa como ingrediente habitual padrão, mas é usual a sua utilização pelos participantes dado que 5 usam esta erva aromática no final. Outra curiosidade está relacionada com a retirada ou não do frango antes do arroz ser colocado na panela (também opcional), sendo que a maioria dos participantes retira (n=4). De realçar que em dois relatos é mencionado o uso de galinha caseira em vez de frango, o que poderá apenas tratar-se de uma questão semântica ou estar relacionada com o facto da galinha caseira ser utilizada para as canjas, dada tipicamente na região aos doentes e às parturientes. “A *galinha*

raramente era consumida no quotidiano, reservando-se, como acontece um pouco por todo o país, para as parturientes e para os doentes”⁽²⁶⁾. A bibliografia existente sobre o arroz de cabidela refere que este era um prato para pobres e doentes, confeccionado apenas com as vísceras e sangue, tendo na base o pão e só mais tarde o arroz. Na história do nosso país a cabidela consistia num estufado de vísceras de ave (não só de frango) com ou sem sangue. Só mais tarde, no início do séc. XX, Carlos Maia⁽²⁷⁾ descreve uma receita de arroz de cabidela.

As receitas: rojões, tripa enfarinhada e farinhato não diferem da bibliografia^(10,26).

Os caldos e sopas são, por norma, alimentos ricos do ponto de vista nutricional, sendo muitas vezes, a primeira refeição do dia, ainda hoje para alguns vilaverdenses. Foram várias as receitas descritas, sendo que iremos dar destaque ao “Caldo Verde” ^(10,26). *“O caldo verde é sopa de pobres, remediados e ricos. É a sopa diária na região norte do País... É sopa que não cansa nunca, nem aborrece, sabe sempre bem. É o tipo perfeito dum alimento sadio, é a verdadeira sopa portuguesa da saúde”*⁽⁶⁾. Esta descrição deste gastrónomo define na perfeição as qualidades deste caldo: simples de confeccionar, saboroso e apreciado em qualquer contexto. Prova disso é ser muitas vezes prato de eleição nos arraiais, mesmo no Verão. Dada a sua simplicidade não foram encontradas muitas diferenças entre as três receitas descritas e entre os receituários. Apenas diferem se a chouriça é cozida no caldo ou à parte; na quantidade de batata; e no momento de colocar o azeite (cozido ou a cru já na tijela).

Quando foi pesquisado o termo “água de azeite” e “Molhinhos de miúdos” não foram obtidos qualquer resultado, bem como não foram encontradas referências bibliográficas sobre estas receitas. Assim, e recorrendo à sabedoria popular e considerando que um dos objetivos deste trabalho é a recolha de saberes aquando da entrevista os participantes foram questionados sobre outras informações, como: em que momento do dia era ingerida; se diariamente; se continuam a confeccionar e se conheciam outras versões. Percebeu-se que a primeira receita trata-se de uma sopa básica, consumida habitualmente pelos mais pobres, ao pequeno-almoço e a segunda é, igualmente, modesta em que se aproveitam vísceras e patas de frango e se consome como prato de carne. Analisando as sobremesas, a mais apresentada pela amostra é o “Pudim Abade de Priscos”⁽²⁸⁻³⁰⁾. Assim e tendo por base a receita considerada como a original (Anexo K), dado existir um exemplar da mesma na família, denotam-se diferenças, como o número de ovos (receita original - 18 gemas e nas receitas o número varia entre 15 e as 18 e 2 claras). A quantidade de água varia bastante, desde 250 ml a 750 ml, sendo que o indicado é 250 ml, o que poderá resultar num pudim deveras diferente do original. Existe pouca variação no açúcar usado e uniformidade nos ingredientes, sendo apenas diferente o tipo de carne de porco a usar (bacon, toucinho, presunto) mas não na quantidade. O leite creme⁽¹⁰⁾ foi a receita de três participantes e apesar de não existir uma receita padrão tomaremos como referência a do livro “Cozinha tradicional portuguesa”⁽³¹⁾ que tem como ingredientes: leite, açúcar, gemas, farinha de trigo, casca de limão. Verifica-se uniformidade de ingredientes, estando as principais diferenças na quantidade de farinha de trigo, o que poderá criar uma cremosidade diferente. O número de gemas varia bastante quando analisamos

a receita das rabanadas, também associadas à região Entre o Douro e o Tâmega e tipicamente natalício⁽³²⁾. Novamente uma sobremesa de fácil confeção, baixo custo, que terá tido a sua origem no reaproveitamento do pão. Vários autores referem que mais antiga referência à rabanada⁽³³⁾ foi feita “De re coquinaria” (Livro VII, XIII-3), onde se descreve o seu corte e confeção como ato de reaproveitamento⁽²⁸⁾. Aqui em Portugal tem várias designações, bem como modo de confeção. As duas receitas são muito semelhantes nos ingredientes base e modo de confeção mas comparando com a de Maria de Lurdes Modesto⁽³¹⁾, destaca-se o uso de vinho tinto maduro, sem frutos secos, enquanto que as vilaverdenses têm na base vinho do Porto, pinhões e nozes. Os formigos⁽²⁶⁾, também habitualmente designados como “mexidos”, são tipicamente minhotos, embora não surjam no repositório da DGADR⁽³²⁾ (Direção-Geral de Agricultura e Desenvolvimento Rural). São um prato típico do Natal, rico em frutos secos e mel mas no qual também se aproveita o pão que é desfeito e deverá ser duro. O uso de ovos é opcional sendo que no caso da receita descrita são usados três. Mais uma vez, um prato típico de pobres, em que se usava o pão, o mel e canela e se existisse adicionava-se o vinho do Porto e os frutos secos.

A marmelada e a geleia descritas são, em tudo, semelhantes aos receituários analisados, assim como Arroz fresco, Punhetas e Pataniscas de bacalhau ^(27, 34). Como limitações deste trabalho destaco o tempo necessário para cada entrevista, tendo em conta que foi crucial recorrer a utentes institucionalizados para a recolha da informação (necessidade de adaptação devido ao Covid, marcação prévia e em várias visitas). Esta necessidade surgiu face à quase nula

adesão por parte da restauração local, o que fez a adaptar a metodologia de forma a aumentar a taxa de participação deste estudo. Porém a análise dos resultados obtidos evidencia positivamente a importância da gastronomia enquanto elemento identitário e único desta região, apresentando-se as suas potencialidades no desenvolvimento das Ciências da Nutrição na saúde da comunidade de Vila Verde pois ao sabermos o que comemos, saberemos, certamente, quem somos e como podemos melhorar a nossa saúde e qualidade de vida.

6. Conclusões

Pretendeu-se com este estudo explorar os conhecimentos gastronómicos da população de Vila Verde, tendo como objetivo a recolha da tradição, através da descoberta dos saberes e sabores locais. Os resultados do presente trabalho permitiram analisar e estudar as receitas descritas, verificando-se que efetivamente existe um conhecimento do receituário regional, com produção de pratos, cujos conhecimentos foram transmitidos maioritariamente por familiares. Este trabalho encontrou na sabedoria popular os fatores fundamentais para o melhor conhecimento da alimentação e nutrição, informações valiosas que têm de ser validadas, registadas e preservadas para gerações futuras.

Que estes conhecimentos e receitas permitam demonstrar o quanto a forma como nos alimentamos é um modo de identificação de uma população e de uma região. Nesse sentido considero ter atingido os objetivos propostos, tarefa nem sempre fácil mas que me permitiu uma enorme realização pessoal e enquanto futura nutricionista, estando grata a todos os participantes vilaverdenses pela partilha.

Agradecimentos

À minha orientadora, Prof.^a Doutora Cláudia Afonso, pela disponibilidade, paciência, carinho e profissionalismo. O seu apoio, ao longo destes 3 anos, foi crucial e em momentos especiais foi deveras importante para prosseguir este caminho. Estou certa de que os conhecimentos transmitidos serão fundamentais para me tornar uma boa profissional.

À minha coorientadora, Dr.^a Sílvia Rodrigues, pela ajuda nos contatos e disponibilidade constante.

À Prof.^a Doutora Bela Franchini, por ser uma profissional única e de dedicação extrema aos alunos.

À Sra. Presidente da Câmara Municipal de Vila Verde, Dr.^a Júlia Fernandes, por me permitir avançar com o projeto e por me permitir avançar com novos.

À Dr.^a Marisa e ao Dr. Mário, do município de Vila Verde, pela ajuda na pesquisa e nos contatos com as várias entidades.

Às amizades que fiz nestes 3 anos na faculdade, que perdurem no tempo!

À Beatriz, pelo seu coração gigante e paciência.

A todos os docentes e não docentes da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto pelos ensinamentos transmitidos, pautados sempre pelo rigor e excelência.

Ao meu neurocirurgião, Dr. Miguel Afonso, por ter conseguido operar-me duas vezes, em momentos específicos, de forma poder continuar o meu percurso académico.

Ao meu marido, por me apoiar desde o primeiro momento nesta aventura. És efetivamente o meu porto seguro! Sem ti não teria sido possível.

Ao meu filho, que apesar de ser jovem, demonstra ter uma capacidade enorme de resiliência e por estar sempre ao meu lado.

Aos meus de sempre, pela amizade e carinho.

A todos os Vilaverdenses, que de alguma forma, me apoiaram durante este projeto.

Referências

1. Araújo MJ. Portugal à Mesa- Patrimónios alimentares, Identidade e Tradição: o olhar do turista. Revista Turismo & Desenvolvimento. 2021. 243-57
2. Albala K. Cookbooks as historical documents. Oxford: The Oxford Handbook of Food History; 2012.
3. Braune R, Franco S. O que é Gastronomia. São Paulo: Primeiros Passos; 2007.
4. Rodrigues P. Portugal à Mesa. Maia: Objeto Anónimo; 2017.
5. Quitério J. Bem Comer & Curiosidades. Lisboa: Documenta; 2015.
6. Bello A. Culinária portuguesa. Lisboa: Assírio & Alvim; 1994.
7. Emílio P. Elogio da Sopa. Revista de Alimentação Humana III. Porto, Sociedade Portuguesa de Ciências da Nutrição e Alimentação (S.P.C.N.A); 1997. 5-9.
8. Contreras J, Gracia M. Alimentação, sociedade e cultura. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz; 2011.
9. Presidência do Conselho de Ministros. Resolução do Conselho de Ministros n.º 24/99, de 6 de abril. Diário da República n.º 80/1999, Série I-B de 1999-04-06, páginas 1844 - 1844; 1999. Disponível em: <https://dre.pt/dre/detalhe/resolucao-conselho-ministros/24-548471>
10. Alves J. et al. Sabores contados: a gastronomia tradicional no Entre Douro e Minho. Vila Verde: ATAHCA - Associação de Desenvolvimento das Terras Altas do Homem, Cávado e Ave; 2015.
11. Ribeiro O. Portugal, o Mediterrâneo e o Atlântico. Lisboa: Letra Livre; 2011.
12. Cunha, M. e Câmara, F. A Vida e as Receitas Inéditas do Abade de Priscos. Lisboa: Temas e Debates; 2016.
13. Pignatelli, I. Era uma Vez o Abade de Priscos. Lisboa: Edições Afrontamento; 2011.
14. Chocolate ... E tudo. Lembrar sempre: João Silva de Sousa. 2014 Disponível em: <http://joaosilvadesousa.blogspot.com/search/label/Pr%C3%A9mios>
15. Letra. Cerveja Letra. 2022. Disponível em: <https://www.cervejalettra.pt/>
16. Mirtiflor. Mirtiflor - Produção de pequenos frutos. 2022. Disponível em: <https://www.mirtiflor.pt/>
17. Gin Tónico. Valley Gin - O gin do Gerês. 2021. Disponível em: <https://gintonico.com/valley-gin/>.
18. Diário das Colheitas. Pastelaria Babá vence concurso Doce de Regalados. 2012. Disponível em: <http://diariodascalheitas.blogspot.com/2012/10/pastelaria-baba-vence-concurso-doce-de.html>.
19. Pacheco H. Porto: da cidade e da gente. Lisboa: Edições Afrontamento; 2003.
20. Nunes CA, Graça P. Gastronomia regional da Beira Baixa: análise da situação e suas determinantes. Porto: Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto; 2001.
21. Nunes CA, Graça P Roteiro gastronómico: Zona histórica: Castelo Branco. Castelo Branco: Fish Eye; 2003.
22. Kowalkowska J, Poínhos R, Rodrigues S. Cooking skills and socio-demographics among Portuguese university students. British Food Journal. 2018; 120(3):563-77.

23. Santos P, O'Caoimh R, Paul C, Molloy W. Versão em português do Quick Mild Cognitive Impairment Screen (Qmci-P) - Resultados do Estudo IBIS. *Inovação no Envelhecimento*. 2018; 2 (S1):506
24. Blogue do Minho. 2020. Disponível em: <https://bloguedominho.blogs.sapo.pt/vila-verde-consagrada-capital-do-arroz-14112496>
25. Chaves, L. Receitas e Sabores dos Territórios Rurais. 2013. Disponível em: <https://www.minhaterra.pt/wst/files/I12086-MT-MGP-WEB.PDF>
26. Cândido G. Carta gastronómica da região de Coimbra. 2022. Disponível em: https://visitregiaodecoimbra.pt/media/dsmfaecy/carta_gastronomica_jan2022_compacto.pdf
27. Maia C. Tratado Completo de Cozinha e de Copa. Lisboa: Dom Quixote; 1995.
28. Oliveira E. Manoel Joaquim Machado Rebelo - Abade de Priscos 1834-1930. Braga: Associação Comercial de Braga; 1997.
29. Xavier D. As origens do Abade de Priscos Turiz -Vila Verde, Ed. do Autor; 2004.
30. Câmara F. Os mistérios do Abade de Priscos. Lisboa: Esfera dos Livros; 2013.
31. Modesto M. Cozinha Tradicional Portuguesa. Lisboa: Verbo; 2012.
32. Produtos Tradicionais Portugueses - DGADR. 2022. Disponível em: <https://tradicional.dgadr.gov.pt/pt/>
33. Apicio - Cocina Romana (pp.63). 1987. Disponível em: <https://web.archive.org/web/20130927235525/http://historiantigua.cl/wp-content/uploads/2011/07/Apicio-Cocina-Romana-Bilinge.pdf>
34. Braga I. Sabores e segredos: Receituários conventuais portugueses da Época Moderna. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra; 2015.

Anexos

Anexo A - Questionário

ANEXO A - Questionário: Saberes e Sabores de Vila Verde

Questões sociodemográficas

1. Idade: _____ anos

2. Sexo: F ☐ M ☐

3. Escolaridade:

- Não sabe ler nem escrever ☐
- 4º ano de escolaridade (antiga 4ª classe) ☐
- 6º ano de escolaridade (antigo 2º ano liceal) ☐
- 9º ano de escolaridade (antigo 5º ano liceal) ☐
- Ensino secundário/ Profissional ☐
- Licenciatura/Mestrado / Doutoramento ☐

4. Residiu sempre no Concelho de Vila Verde?

- Sim ☐
- Não ☐ (responda à questão 5.1.)

4.1. No total, quanto tempo esteve ausente? _____ meses/ anos (riscar o que não interessa)

5. Considera que o seu conhecimento sobre a gastronomia de Vila Verde é

- Mau ☐
- Suficiente ☐
- Médio/razoável ☐
- Bom ☐
- Muito Bom ☐

6. Prepara, habitualmente, pratos e/ou bebida e/ou produtos regionais de Vila Verde?

- Sim ☐ (responda à questão 6.1.)
- Não ☐

6.1 Se sim, quais?

- Sopas ☐
- Pratos ☐
- Sobremesas ☐
- Bebidas ☐
- Outros produtos ☐ Quais? _____

7. Tendo em atenção que **Cozinhar** é "preparar e confeccionar alimentos a partir de ingredientes básicos, ou seja, até pode ser estrelar um ovo ou fazer ovos mexidos, mas não é fazer uma sopa de pacote ou aquecer uma pizza!"

Indique o seu grau de concordância com as afirmações abaixo (dê a sua resposta numa escala entre 1 e 6, em que **1 discordo completamente** e **6 concordo completamente**).

Afirmações	Resposta
1. Eu acho que as minhas capacidades culinárias são suficientes.	
2. Eu sou capaz de preparar uma refeição quente sem receita.	
3. Eu sou capaz de fazer gratinados.	
4. Eu sou capaz de fazer sopa.	
5. Eu sou capaz de fazer um molho.	
6. Eu sou capaz de fazer um bolo.	
7. Eu sou capaz de fazer pão.	

8. Qual a frequência com que cozinha? (assinale apenas uma opção)

- Nunca ou menos do que 1 vez/mês ☐
- 1 a 3 vezes/mês ☐
- 1 a 3 vezes /semana ☐
- 4 a 6 vezes /semana ☐
- Todos os dias ☐

9. Há quanto tempo prepara pratos e/ou bebidas e/ou produtos regionais de Vila Verde?

10. Indique os nomes dos pratos e/ou bebidas e/ou produtos regionais de Vila Verde que sabe cozinhar e que mais confecciona/produz:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

FICHA TÉCNICA DA RECEITA

11. Nome da receita _____

12. Este prato e/ou bebida e/ou produto regional destina-se a consumo próprio/familiar ou para venda?

Consumo próprio/familiar ☐

Venda ☐

13. Indique o tipo de produto a que se refere a receita

a) Sopa ☐ b) Prato de carne ☐ c) Prato de pescado ☐ d) Prato de ovo ☐

e) Sobremesa ☐ f) Bebida ☐ g) Outro género alimentício ☐

14. Indique os ingredientes, respectivas quantidades e para quantas pessoas ou número produtos:

Para _____pessoas. Para confecção/produção de _____produtos.

[illegible]

15. Modo de preparação e de confeção ou de produção (ex: mel, cerveja...):

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

16. Qual frequência com que confecciona este prato/ bebida/ produto e em que época do ano?

_____ Vezes por semana / mês / ano (riscar o que não interessa)

_____ Época do ano

 Sem sazonalidade

17. Quais os principais motivos pelos quais confecciona/ produz este prato/ bebida/ produto?

18. Classifique quanto ao grau de dificuldade de preparação/confeção/produção deste prato/bebida/ produto regional:

- | | |
|----------------|--------------------------|
| Muito difícil | ☐ |
| Difícil | ☐ |
| Médio/razoável | ☐ |
| Fácil | ☐ |
| Muito fácil | ☐ |

19. Como aprendeu a confeccionar/produzir este prato/ bebida/ produto?

- | | |
|---|--------------------------|
| Conhecimentos transmitidos pela mãe | ☐ |
| Conhecimentos transmitidos pela avó | ☐ |
| Conhecimentos transmitidos por amigos(as) | ☐ |
| Através de um livro de receitas | ☐ |
| De outra forma | ☐ |
| Qual? _____ | |

20. Confecciona/prepara este prato/ bebida/ produto exatamente da forma como lhe foi transmitido/ aprendeu?

Sim ☐ Se respondeu sim, o inquérito termina aqui e agradecemos a sua colaboração!

Não ☐ (passe à questão 21)

21. Indique o tipo de alterações que fez em relação à receita original?

Adicionou ingredientes ☐ Quais?

Retirou ingredientes ☐ Quais?

Modificou a sua forma de confeção/produção ☐ Explique como

22. Das seguintes afirmações, assinale os 3 principais motivos que levaram às modificações mencionadas na questão anterior? (assinalar a 1ª, 2ª e 3ª de acordo com a sua importância)

Melhorar o sabor ☐

Melhorar o aspeto ☐

Reduzir tempo de confeção/produção ☐

Diminuir a dificuldade de preparação ☐

A dificuldade de acesso a ingredientes ☐

Tornar o prato/produto mais saudável ☐

Tornar o prato/produto mais barato ☐

Outras razões. ☐ Quais? _____

Obrigada pela sua colaboração!

Anexo B - Questionário de triagem do estado cognitivo (QMCI-P)

ANEXO B- Questionário de triagem do estado cognitivo (QMCI-P)

1. Orientação

“Gostaria de lhe fazer algumas perguntas e alguns problemas para resolver. Está de acordo?”

Em que país estamos? Em que ano estamos? Em que mês estamos? Em que dia do mês estamos? Em que dia da semana estamos?

Pontuação: ____/10

Pontuação: 2 pontos para a resposta correta, 1 ponto para as respostas erradas e 0 pontos no caso de não responder ou dar uma resposta não relacionada com os conceitos

2. Retenção

“Vou dizer 5 palavras. Depois de eu ter dito estas 5 palavras, repita-as. Está preparado?”

Cão Chuva Manteiga Amor Porta

Pontuação: ____/5

Quando terminar, diga... “Lembre-se destas palavras porque eu vou pedir-lhe para recordá-las mais tarde.”

Os grupos de palavras alternativas incluem...

Gato	Escuro	Pimenta	Medo	Cama
Rato	Calor	Pão	Redondo	Cadeira

Pontuação de 1 ponto para cada palavra recordada após a primeira leitura. Se a pessoa relembrar as cinco, devemos repeti-las e continuar com o desenho do relógio. Se a pessoa não repetir as 5 palavras, voltar a repetir os 5 itens e pedir à pessoa para dizer de novo. Realizar este processo até que ela se lembre corretamente de todos os 5 itens. No máximo realizamos 3 vezes. Não pontuar a 2ª e 3ª tentativa, apenas servem para ajudar a pessoa a aprender, em preparação para o exercício de memória.

3. Desenho do Relógio Tempo: 1 minuto

Dê a folha de papel com o círculo pré-desenhado e um lápis. Diga: “Agora, sem olhar para nenhum relógio, coloque os números na população correcta, como se fosse o mostrador de um relógio”. Assim que terminardiga “Coloque os ponteiros de forma a marcar as 11h:10m.”

Pontuação	Números	Correcto	+ /12
	Ponteiros	Erros	- _____
			+ /2

Anexo C - Transcrições das fichas técnicas das receitas de Sopa

ANEXO...- fichas técnicas das receitas relativas a sopas

FICHA TÉCNICA DA RECEITA - "ÁGUA DE AZEITE"

1. FICHA TÉCNICA DA RECEITA - "Água de Azeite"

2. Tipo de prato a que se refere a receita: Sopa **Receita para 4 pessoas**

Nome dos ingredientes	Quantidades (em unidades/ porções, gramas, litros ou medidas caseiras, conforme indicado pelo participante)
Água	4 quartilhos (2L)
Azeite ou unto	q.b.
Sal	q.b.
Broa	4 fatias grossas / 1 por pessoa
Cebola	1

3. Modo de preparação e de confeção ou de produção (ex: mel, cerveja...):

"Junta água com azeite/unto e cebola picada a cozer. Quando levantar fervura, tira-se do lume, divide-se por malga e cada pessoa parte a sua parte da broa ao bocado. Convém que a cebola não fique muito cozida (melada)."

ANEXO...- fichas técnicas das receitas relativas a sopas

FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “ÁGUA DE AZEITE”

1. FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “Água de Azeite com arroz”

2. Tipo de prato a que se refere a receita: Sopa Receita para 4 pessoas

Nome dos ingredientes	Quantidades (em unidades/ porções, gramas, litros ou medidas caseiras, conforme indicado pelo participante)
Água	2L
Azeite	q.b.
Sal	q.b.
Arroz	1 manada (150g)
Cebola	1

3. Modo de preparação e de confeção ou de produção (ex: mel, cerveja...):

“Põe-se tudo a cozer junto. Quando o arroz estiver cozido tira-se do lume”

ANEXO...- fichas técnicas das receitas relativas a sopas

FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “ÁGUA DE AZEITE”

1. FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “Água de Azeite com arroz”

2. Tipo de prato a que se refere a receita: Sopa Receita para 2 pessoas

Nome dos ingredientes	Quantidades (em unidades/ porções, gramas, litros ou medidas caseiras, conforme indicado pelo participante)
Água	1L
Azeite	2 colheres de sopa
Sal	q.b.
Açúcar	a gosto (q.b.)
Cebola	1 pequena
Pão	2
Ovo	2

3. Modo de preparação e de confeção ou de produção (ex: mel, cerveja...):

“Deita-se num tacho um litro de água coloca-se ao lume, com a cebola partida as fatias, com o azeite e deixa-se ferver. Depois batem-se os ovos num recipiente e deitava-se dentro da água a ferver. Deita-se sal a gosto. Parte-se o pão aos bocadinhos para as tigelas e deita-se a mistura por cima do pão. Que gostar pode colocar a gosto um bocadinho de açúcar”

ANEXO...- fichas técnicas das receitas relativas a sopas

FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “ÁGUA DE AZEITE”

1. FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “Água de Azeite com ovos”

2. Tipo de prato a que se refere a receita: Sopa Receita para 6 pessoas

Nome dos ingredientes	Quantidades (em unidades/ porções, gramas, litros ou medidas caseiras, conforme indicado pelo participante)
Água	1 quartilhos por pessoa (3L)
Azeite ou unto	1 fio
Sal	q.b.
Broa de Milho	6 fatias grossas / 1 por pessoa
Cebola	1 grande
Ovos	6

3. Modo de preparação e de confeção ou de produção (ex: mel, cerveja...):

“Por água com sal, azeite e cebola picada grossa a ferver. Quando levantar fervura colocar os ovos a escalar (cuidado para não rebentar). Quando os ovos tiverem prontos servir em malgas grandes (cada uma com um ovo). Depois cada pessoa parte a broa e coloca na malga.”

ANEXO...- fichas técnicas das receitas relativas a sopas

FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “CALDO DE CASTANHAS”

1. FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “Caldo de castanhas”

2. Tipo de prato a que se refere a receita: Sopa **Receita para 6 pessoas**

Nome dos ingredientes	Quantidades (em unidades/ porções, gramas, litros ou medidas caseiras, conforme indicado pelo participante)
Água	3 litros
Batatas	1 kg
Castanhas	500 g
Cebolas	250 g
Feijão	500 g
Carne de Porco	100 g
Azeite	q.b.
Sal	q.b.

3. Modo de preparação e de confeção ou de produção (ex: mel, cerveja...):

“Põe-se os feijões a cozer com um fio de azeite. Ao fim de 20 minutos metem-se as batatas, cebolas, a carne de porco. Quando estiverem bem cozidos, esmaga-se tudo muito bem. Tempera-se com sal e metem-se as castanhas assadas, partidas em quartos e tira-se do lume e está pronto.”

ANEXO...- fichas técnicas das receitas relativas a sopas

FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “CALDO DE FARINHA MILHA”

1. FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “Caldo de farinha milha”

2. Tipo de prato a que se refere a receita: Sopa Receita para 6 pessoas

Nome dos ingredientes	Quantidades (em unidades/ porções, gramas, litros ou medidas caseiras, conforme indicado pelo participante)
Água	3 litros
Couves-galegas	400 g
Feijão Amarelo	200 g
Carne de porco salgada (toucinho ou um osso com carne ou osso da suã)*	400 g
farinha de milho peneirada	4-5 colheres da sopa (1 malga pequena)
Sal	q.b.
Azeite	q.b.

*o peso da carne depende se tem osso ou não.

3. Modo de preparação e de confeção ou de produção (ex: mel, cerveja...):

“Mete-se os feijões a cozer um bocado. Quando estiverem quase no ponto, bota-se o carne de porco e ossinhos, se houver, para dar gosto e deixa-se ferver até ficar tudo bem cozido. Trançam-se as couves galegas com as mãos, em bocados pequenos e bota-se no caldo, com sal. Cuidado se for carne da salgadeira não vale a pena pôr. Depois tira-se para uma malga um bocado do caldo e mistura-se a farinha bem para não ficar com grumo e volta-se a botar tudo até levantar fervura e come-se com um bocado de broa ou bolo, se houver.”

ANEXO...- fichas técnicas das receitas relativas a sopas

FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “CALDO DE FARINHA MILHA”

1. FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “Caldo de farinha milha”

2. Tipo de prato a que se refere a receita: Sopa Receita para 4 pessoas

Nome dos ingredientes	Quantidades (em unidades/ porções, gramas, litros ou medidas caseiras, conforme indicado pelo participante)
Água	2 litros
Couves	300 g
Feijão Moleiro	300 g
Carne de porco da salgadeira (Costela)	300 g
Farinha Milha	4 colheres da sopa
Azeite	q.b.

1. Modo de preparação e de confeção ou de produção (ex: mel, cerveja...):

“No dia antes pôr os feijões de molho. No dia põe-se primeiro o feijão a cozer já com a carne para ganhar gosto.

Quando estiverem cozidos, cegam-se as couves, e colocam-se no caldo. Como uso carne da salgadeira não ponho sal.

Ponho a farinha milha numa malga, junto água do caldo para desfazer e depois meto tudo à panela. Há quem use pôr também uma cebola a cozer com o feijão.”

ANEXO...- fichas técnicas das receitas relativas a sopas

FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “CALDO DE MINISTROS NO POTE”

1. FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “Caldo de Ministros no pote”

2. Tipo de prato a que se refere a receita: Sopa **Receita para 40 pessoas**

Nome dos ingredientes	Quantidades (em unidades/ porções, gramas, litros ou medidas caseiras, conforme indicado pelo participante)
Nabos	10
Nabiça	1Kg
Barriga de porco	2Kg
Cenoura	1Kg
Batata	3Kg
Cebola	3
Feijão vermelho	0,5Kg
Feijão branco	0,5Kg
Sal	q.b.
Azeite	q.b.

3. Modo de preparação e de confeção ou de produção (ex: mel, cerveja...):

“Por a Barriga de porco em vinha d’alho no dia anterior e feijão dentro de água. No pote ao lume colocar água e por a cozer a barriga de porco e a batata. Depois de cozidos retirar e colocar no pote a cozer a cebola e o feijão durante cerca de uma hora. Retirar a cebola e ralar ou cortar aos pedaços e recolocar no pote. Juntar ao feijão a cozer, a cenoura aos pedaços e nabos aos pedaços.

Juntar a batata esmagada e a carne de porco aos pedaços. Quando cozer juntar nabiça e adicionar azeite q.b.”

ANEXO...- fichas técnicas das receitas relativas a sopas

FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “CALDO DE NABOS”

1. FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “Caldo de nabos”

2. Tipo de prato a que se refere a receita: Sopa Receita para 6 pessoas

Nome dos ingredientes	Quantidades (em unidades/ porções, gramas, litros ou medidas caseiras, conforme indicado pelo participante)
Nabos	1 kg
Feijão	500 g
Cenouras	250 g
Batata	500 g
Sal	q.b.
Azeite	q.b.
Cebola	1
Alho	2 dentes

3. Modo de preparação e de confeção ou de produção (ex: mel, cerveja...):

“Põem-se os feijões a cozer com um fio de azeite e os alhos. Passado uns 30 minutos meter as batatas, cebola e as cenouras. Quando estiver tudo bem cozido, esmaga-se tudo muito bem. Os feijões podem ser esmagados ou deixar inteiros. Depois mete-se os nabos cortados em cubos pequenos, tempera-se com sal e deixa-se ferver. Quando estiverem cozidos deita-se mais um fio de azeite e retira-se do lume. Há quem goste de deitar no azeite quando o caldo está na tijela.”

ANEXO...- fichas técnicas das receitas relativas a sopas

FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “Caldo de Rabo de Boi no Pote”

1. FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “Caldo de Rabo de Boi no Pote”

2. Tipo de prato a que se refere a receita: Sobremesa Receita para 10 pessoas

Nome dos ingredientes	Quantidades (em unidades/ porções, gramas, litros ou medidas caseiras, conforme indicado pelo participante)
Rabos De Boi	3
Cebolas	3 grandes
Água	20 lts
Azeite	1 lt
Nabos	3
Curgetes	3 a 4
Cenouras	6 a 8
Batatas	1 kg
Alho Francês	3
Repolho (Coração)	2
Feijão Vermelho Cozido	1 kg
Sal	q.b.
Ervas Aromáticas	q.b.

3. Modo de preparação e de confeção ou de produção (ex: mel, cerveja...):

“Este caldo é feito no pote de 20 litros e dá para 10 pessoas. Colocar azeite no fundo do pote com a cebola picada. Quando a cebola estiver translúcida, acrescentar o rabo de boi, ervas aromáticas (alecrim e louro), sal e refogar 5 a 10 minutos.

Acrescentar água até 2/3 da capacidade do pote e deixar cozer durante 30 minutos.

Acrescentar todos os legumes cortados e continuar a cozer até os legumes estarem bem cozidos. Juntar o repolho cortado em juliana e deixar cozer mais 15 a 20 minutos. Juntar o feijão cozido e deixar levantar fervura.”

ANEXO...- fichas técnicas das receitas relativas a sopas

FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “CALDO VERDE”

1. FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “Caldo verde”

2. Tipo de prato a que se refere a receita: Sopa Receita para 4 pessoas

Nome dos ingredientes	Quantidades (em unidades/ porções, gramas, litros ou medidas caseiras, conforme indicado pelo participante)
couve-galega	500g
Batata branca farinhenta	500g
água	2 lts
sal	q.b.
azeite	q.b
cebola	1 média
Chouriço de carne	1

3. Modo de preparação e de confeção ou de produção (ex: mel, cerveja...):

“Pôr o pote ao lume com água e sal. Entretanto descascar a cebola e as batatas e cortar aos bocados. Logo que a água comece a ferver, meter no pote a cebola e as batatas. Quando estiverem cozidas, esmagar ou passar a farinha para ficar em puré.

As couves devem ser bem limpas, dos dois lados, enroladas e cortadas muito finamente. Convém lavar as couves cortadas em mais do que uma água, antes de colocar no pote. Pôr um fio de azeite e deixar cozer 5 minutos, com o pote destapado para a couve ficar bem verde. Sirva em malgas ou tigela de barro, com rodela de chouriço. Acompanhar com fatia grossa de broa de milho.”

ANEXO...- fichas técnicas das receitas relativas a sopas

FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “CALDO VERDE”

1. FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “Caldo verde”

2. Tipo de prato a que se refere a receita: Sopa Receita para 6 pessoas

Nome dos ingredientes	Quantidades (em unidades/ porções, gramas, litros ou medidas caseiras, conforme indicado pelo participante)
couve-galega	400g
batata	600g
cebola	1 grande
água	2,5 lts
sal	q.b.
azeite	3 colheres de sopa
alho	3 dentes
Chouriço de carne	1

3. Modo de preparação e de confeção ou de produção (ex: mel, cerveja...):

“Deita-se a água com sal numa panela com o chouriço, as batatas descascadas e cortadas em quartos, a cebola e os dentes de alho e deixa-se cozer tudo. Quando estiver cozido, tira-se do caldo o chouriço e reserva-se e passam-se pela trituradora a cebola e as batatas, voltando a pôr ao lume para apurar. Desligar o lume 5 minutos depois. As couves cortam-se o mais fino possível, tipo fios, lavam-se em 2 águas e deitam-se na panela só 10 minutos antes de a sopa ser servida, deixando-as ferver com a panela destapada. Entretanto cortam-se rodelas do chouriço e fatias de broa para acompanhar no prato que vai por baixo das tigelas de barro.”

ANEXO...- fichas técnicas das receitas relativas a sopas

FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “CALDO VERDE”

1. FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “Caldo verde”

2. Tipo de prato a que se refere a receita: Sopa **Receita para 4 pessoas**

Nome dos ingredientes	Quantidades (em unidades/ porções, gramas, litros ou medidas caseiras, conforme indicado pelo participante)
couve	500g
batata	400 g
cebola	1 grande
água	2 lts
sal	q.b.
azeite	q.b.
pimenta	q.b.
alho	2 dentes
Chouriço de carne	1 médio

3. Modo de preparação e de confeção ou de produção (ex: mel, cerveja...):

“Descascar as batatas, cebola e dentes de alho. Esmagar o alho e cortar o chouriço a meio.

Levar ao lume um tacho com um fio de azeite, juntar o alho e a cebola e deixar refogar ligeiramente. Adicionar as batatas e as metades do chouriço e cobrir com água temperada com sal e pimenta e deixar levantar fervura. Depois baixar o lume e deixar cozinhar em lume brando, mexendo de vez em quando, até as batatas estarem cozidas. Retirar o chouriço do tacho e reservar. Passar tudo com a varinha mágica, retificar temperos de sal e pimenta e levar novamente ao lume até levantar fervura.

Por fim juntar as couves e deixar cozinhar por mais 10 minutos. E está pronto!”

FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “Caldo de Repolho no Pote”

1. FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “Caldo de Repolho no Pote”

2. Tipo de prato a que se refere a receita: **Sobremesa Receita para 10 pessoas**

Nome dos ingredientes	Quantidades (em unidades/ porções, gramas, litros ou medidas caseiras, conforme indicado pelo participante)
Repolho (Coração)	3
Cebolas	2 grandes
Água	20 lts
Azeite	q.b.
Curgetes	4
Cenouras	2
Batatas	2 kg
Alho	2 dentes
Feijão Vermelho Cozido	1 kg
Sal	q.b.

3. Modo de preparação e de confeção ou de produção (ex: mel, cerveja...):

“Este caldo é feito no pote de 20 litros, para 10 pessoas. Colocar pote ao lume com água e fio de azeite, um pouco de sal, a carne de vitela, alho esmagado e cebola cortada. Depois de cozida a carne, retirar e cortar aos pedaços.

Juntar no pote o feijão (deixado em água do dia anterior) e a batata. Depois de cozida, retirar aa batata, esmagar. Juntar ao pote a batata esmagada. Juntar cenouras e corgetes cortadas em pedacinhos. Quando a ferver, juntar a carne e também a couve. Adicionar azeite e sal q.b.”

Anexo D - Transcrições das fichas técnicas das receitas de Pescado

ANEXO...- fichas técnicas das receitas relativas a pescado

FICHA TÉCNICA DA RECEITA - "ARROZ FRESCO DE BACALHAU"

1. FICHA TÉCNICA DA RECEITA - "Arroz fresco de bacalhau"

2. Tipo de prato a que se refere a receita: Prato de peixe **Receita para 4 pessoas**

Nome dos ingredientes	Quantidades (em unidades/ porções, gramas, litros ou medidas caseiras, conforme indicado pelo participante)
Lombos de bacalhau	2 grandes
Arroz	4 mãos
Azeite	3 colheres de sopa
Cebola	1 grande
Vinho branco	1 copo pequeno
Tomates	4
Alho	2 dentes
Sal	q.b.
Pimenta preta	q.b.
Louro	2 folhas

3. Modo de preparação e de confeção ou de produção (ex: mel, cerveja...):

"Ponho o bacalhau de molho em água corrente (na fonte) 2 dias. No dia tiro as peles e as espinhas e desfio em lascas grossas.

Num tacho grande pico uma cebola e o alho e levo ao lume com azeite. Quando a cebola rugir ponho o vinho branco, o louro, os tomates aos pedaços e o bacalhau e deixo cozinhar um quarto de hora.

Acrescento depois água e quando ferver, meto o arroz lavado e tempero com o sal e a pimenta e deixo cozer uns 10 minutos, apago o lume e deito meio copo de água fria e mexo."

1. FICHA TÉCNICA DA RECEITA - "Pataniscas de bacalhau"**2. Tipo de prato a que se refere a receita: Prato de peixe Receita para 4 pessoas**

Nome dos ingredientes	Quantidades (em unidades/ porções, gramas, litros ou medidas caseiras, conforme indicado pelo participante)
postas de bacalhau demolhado	4 grandes
ovos	12
farinha triga	200g
cebola	1 média
alho	2 dentes
salsa	q.b.
azeite	1 +1/2 colheres de sopa
óleo ou azeite (para fritar)	q.b.

3. Modo de preparação e de confeção ou de produção (ex: mel, cerveja...):

"Escaldar o bacalhau desfiado e a cebola cortada finamente com água fervida, ainda quente. Sem se queimar, amasse tudo muito bem com as mãos. Seguidamente batem-se os ovos e misturam-se com a farinha, mexendo bem. Depois junta-se o bacalhau, a salsa picada finamente, o alho picado e um fio de azeite e volta-se a mexer tudo muito bem. Leva-se um tacho ao lume com óleo ou azeite e quando estiver bem quente vai-se colocando pequenas quantidades de massa a fritar. Quando estiver dourado de u lado deve virar- se para dourar do outro. Acompanhar com arroz de feijão ou de netos."

1. FICHA TÉCNICA DA RECEITA - "Pataniscas de bacalhau"

2. Tipo de prato a que se refere a receita: Prato de peixe Receita para 4 pessoas

Nome dos ingredientes	Quantidades (em unidades/ porções, gramas, litros ou medidas caseiras, conforme indicado pelo participante)
bacalhau demolidado	350g
ovos	3
farinha triga	250g
cebola	1 média
água	0,5 dl
alho	2 dentes
salsa	1 ramo
sal	q.b
pimenta	q.b
azeite	q.b

3. Modo de preparação e de confeção ou de produção (ex: mel, cerveja...):

"Num alguidar deita-se a farinha e os ovos e bate-se, pondo aos poucos a água para não fazer grumos. Depois de bater, junta-se o bacalhau, sem pele, sem espinhas e desfiado. Junta-se a cebola e a salsa picadinhas e tempera-se com sal e pimenta. Mexe-se tudo com as mãos para unir.

A seguir põe-se ao lume uma frigideira com o azeite e, com uma colher grande, deita-se a massa (1 colherada por patanisca). Frita-se dos dois lados e come-se bem com arroz de bacalhau, ou de feijão vermelho ou malandrinho de tomate."

ANEXO...- fichas técnicas das receitas relativas a pescado

FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “PUNHETA DE BACALHAU”

1. FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “Punheta de bacalhau”

2. Tipo de prato a que se refere a receita: Prato de peixe **Receita para 6 pessoas**

Nome dos ingredientes	Quantidades (em unidades/ porções, gramas, litros ou medidas caseiras, conforme indicado pelo participante)
postas médias de bacalhau do lombo	2 postas
cebola média	1
azeite	2 colheres de sopa
Vinagre	1 colher de sopa
alho	2 dentes

3. Modo de preparação e de confeção ou de produção (ex: mel, cerveja...):

“Cortam-se postas do lombo do bacalhau sem demolhar e desfia-se. Passa-se por água várias vezes para retirar o excesso de sal, depois enxuga-se com um pano. Coloca-se numa travessa e por cima colocam-se rodela de cebola, azeite, alhos cortados muito pequenos e o vinagre. Pode ser também servido com miolo de pão milho desfeito colocado por cima do bacalhau.”

Anexo E - Transcrições das fichas técnicas das receitas de Carne

ANEXO...- fichas técnicas das receitas relativas a carne

FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “ARROZ DE NETOS”

1. FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “Arroz de Netos”

2. Tipo de prato a que se refere a receita: Prato de Carne Receita para 4 produtos

Nome dos ingredientes	Quantidades (em unidades/ porções, gramas, litros ou medidas caseiras, conforme indicado pelo participante)
Arroz	500 gramas
Bacalhau / Toucinho	10 gramas
Azeite	100 gramas
Cebola	0.5 dL
Alho	3
Netos (espigos de couve)	q.b.

3. Modo de preparação e de confeção ou de produção (ex: mel, cerveja...):

“Faz-se o estrugido com bastante cebola, quando estiver loura deita-se um pouco de água e deixa-se ferver um bocadinho, depois acrescenta-se o bacalhau desfeito com pele e espinhas já demolhado e o alho. Deixa-se refogar e depois acrescenta-se um pouco mais de água para ficar solto, deita-se o arroz e os espigos, prova-se para ver se necessita de sal. Este prato pode ser também confeccionado com o bacalhau por demolhar, no entanto terá de ser muito bem lavado para retirar o excesso de sal.”

ANEXO...- fichas técnicas das receitas relativas a carne

FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “CABRITO ASSADO”

1. FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “Cabrito Assado”

2. Tipo de prato a que se refere a receita: Prato de carne Receita para 12 pessoas

Nome dos ingredientes	Quantidades (em unidades/ porções, gramas, litros ou medidas caseiras, conforme indicado pelo participante)
Cabrito	pequeno
toucinho	250 g
Cebola	1 grande
alho	3 dentes
Sal grosso	2 colheres de sopa
louro	1 folha
Colorau	1 colher de sopa
pimenta	q.b.
Vinagre de vinho tinto	2 dl
banha	3 colheres de sopa
alecrim	1 ramo

3. Modo de preparação e de confeção ou de produção (ex: mel, cerveja...):

“Vinha d’alhos (fazer de véspera): esmagam-se os alhos e misturam-se com a cebola já picada, o sal grosso, colorau, pimenta, louro, alecrim, vinagre. Com esta pasta esfregar bem o cabrito por dentro e por fora e deixar em alguidar tapado com pano até o dia seguinte.

No dia seguinte: coloco dentro do cabrito o toucinho cortado aos pedaços e ato-lhe as patas. Passo banha em todo o cabrito, ponho na assadeira de barro e coloco a assar em forno de lenha. Normalmente demora 1h a assar de cada lado e acompanho ou com batatas (vão dentro da assadeira) ou com arroz. Se fizer arroz, quando estiver quase cozido ponho no forno a acabar de cozer para ficar mais sequinho”.

ANEXO...- fichas técnicas das receitas relativas a carne

FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “FARINHEIRA BRANCA”

1. FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “Tripa enfarinhada (Farinheira branca)”

2. Tipo de prato a que se refere a receita: Prato de Carne **Receita para 4 produtos**

Nome dos ingredientes	Quantidades (em unidades/ porções, gramas, litros ou medidas caseiras, conforme indicado pelo participante)
Farinha de centeio	q.b.
Farinha de milho	q.b.
Farinha de trigo	q.b.
Pimentão vermelho	q.b.
Pimenta	q.b.
Alho	q.b.
Cominhos	q.b.
Água onde cozeu o bucho	q.b.
Tripa de porco	q.b.

3. Modo de preparação e de confeção ou de produção (ex: mel, cerveja...):

“Lavam-se bem as tripas e deixam-se repousar umas horas em água e limão. Juntam-se os restantes ingredientes e um pouco de água de cozer o bucho; mistura-se bem e amassa-se. Enchem-se as tripas com a massa obtida e, depois de cheias, colocam-se a cozer na água onde se cozeu o bucho. Quando estiverem cozidas, retiram-se da panela e cortam-se pedaços que se levam a fritar. Serve-se de imediato.”

ANEXO...- fichas técnicas das receitas relativas a carne

FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “FARINHOTES”

1. FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “Farinhatos ou Farinhotes”

2. Tipo de prato a que se refere a receita: Prato de Carne Receita para 4 produtos

Nome dos ingredientes	Quantidades (em unidades/ porções, gramas, litros ou medidas caseiras, conforme indicado pelo participante)
Farinha de centeio	500 gramas
Farinha de milho	10 gramas
Fermento de padeiro	100 gramas
Sangue de porco	0.5 dL
Dentes de alho	3
sal	q.b.
Pimenta	q.b.
Cominhos	q.b.
Louro	q.b.
Limão	q.b.

3. Modo de preparação e de confeção ou de produção (ex: mel, cerveja...):

“Misture, num alguidar, as farinhas com o fermento de padeiro, o sal, a pimenta, os cominhos e os alhos moídos. Adicione o sangue passado por um coador. Trabalhe tudo, durante trinta minutos, até obter uma massa homogénea. Deixe levedar em ambiente aquecido. Unte as mãos com azeite e faça massagens em bolas, tipo salpicão. Leve a cozer, num pote com água, sal, louro cominhos e rodela de limão. Deixe arrefecer e ponha-as num cesto com ramos de loureiro. Na altura de servir, parta-as em fatias finas no pingue dos rojões.”

ANEXO...- fichas técnicas das receitas relativas a carne

FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “MOLHINHOS DE MIÚDOS”

1. FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “Molhinhos de Miúdos/Molhinhos de galinha”

2. Tipo de prato a que se refere a receita: Prato de Carne **Receita para 2 pessoas**

Nome dos ingredientes	Quantidades (em unidades/ porções, gramas, litros ou medidas caseiras, conforme indicado pelo participante)
Patas de galinha	4
Fígado de galinha	2
Tripas de galinha	Todas
Moela de galinha	2
Sal	q.b.
Cebola	1
Azeite	q.b.
Vinho branco	Meio copo

3. Modo de preparação e de confeção ou de produção (ex: mel, cerveja...):

“Retiram da galinha morta as tripas, a moela e o fígado e cortam-se as patas. A tripa espreme-se o seu conteúdo e passam-se por água a correr. De seguida lavam-se com sal grosso e limão e abrem-se longitudinalmente com uma tesoura para lavar melhor o interior. Voltam-se a passar por água a correr. Depois de limpar o fígado, as moelas e as patas juntam-se as patas e o fígado, unem-se com a moela envolve-se o primeiro conjunto em tripas já lavadas. Faz-se um estrugido com cebola e azeite e quando a cebola estiver castanha junta-se os molhinhos, o vinho branco e deixa-se refugar por 15 minutos. Come-se acompanhado com arroz seco ou como um petisco ao lanche com broa.”

ANEXO...- fichas técnicas das receitas relativas a carne

FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “PICA NO CHÃO”

FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “Pica no chão”

Tipo de prato a que se refere a receita: Prato de carne **Receita para 7 pessoas**

Ingredientes	Quantidades (em unidades/ porções, gramas, litros ou medidas caseiras, conforme indicado pelo participante)
Galinha caseira	1 unidade
Arroz	1 Kg
Sangue de galinha	q.b.
Sal	q.b.
Salsa	1 ramo
Louro	q.b.
Cebola	3 médias
Alho	3 dentes
Azeite	q.b.
Vinho branco	q.b.
Vinagre	q.b.

Modo de preparação e de confeção ou de produção:

“Descasca-se as cebolas e os alhos e cortam-se às rodelas para uma panela.

Acrescenta-se azeite e vai-se deixar alourar, depois acrescenta-se a galinha partida em rações e coloca-se a refogar, acrescentando louro.

Depois de ficar dourado, acrescenta-se o vinho branco até ficar estufado.

Quando estufado, tira-se do lume e acrescenta-se água. Quando estiver a ferver, deita-se o arroz. Vai cozer e quando estiver cozido acrescenta-se o sangue da galinha e vinagre a gosto.

Quando estiver cozido, coloca-se um ramo de salsa e deixa-se acabar de cozer.

É só servir!”

ANEXO...- fichas técnicas das receitas relativas a carne

FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “PICA NO CHÃO”

1. FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “Arroz Pica no chão”

2. Tipo de prato a que se refere a receita: Prato de carne **Receita para 4 pessoas**

Nome dos ingredientes	Quantidades (em unidades/ porções, gramas, litros ou medidas caseiras, conforme indicado pelo participante)
Frango	1 (cerca de 1kg e 200g)
Arroz	0,5 Kg
Cebola	1
Salsa	5 hastes
Alho	2 dentes
Pimenta	q.b.
Azeite	3 colheres de sopa
Louro	1 folha
Sangue	2 colheres sopa vinagre
Vinho tinto/sangue	3 colheres de sopa

3. Modo de preparação e de confeção ou de produção (ex: mel, cerveja...):

“Faz-se o estrugido com cebola e o azeite, quando a cebola estiver a ficar loura, deita-se um pouco de água e deixa-se ferver um pouco. Junta-se o frango costado aos bocados, a salsa, ao alhos, a pimenta e o louro e tempera-se com sal. Deixa-se estufar em lume brando, quando estiver quase cozido acrescenta-se mais água e junta-se o arroz. Depois em lume brando deita-se o sangue, mexendo bem e em lume brando.”

ANEXO...- fichas técnicas das receitas relativas a carne

FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “ARROZ DE CABIDELA”

1. FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “Arroz de Cabidela”

2. Tipo de prato a que se refere a receita: Prato de carne **Receita para 3 pessoas**

Nome dos ingredientes	Quantidades (em unidades/ porções, gramas, litros ou medidas caseiras, conforme indicado pelo participante)
Frango	6 porções
Arroz	250 gramas
Cebola	1
Azeite	½ chávena
Alho	1 dente
Salsa	1 ramo
Sal	1 pitada
Vinagre	1/4 chávena
Sangue de frango	½ chávena

3. Modo de preparação e de confeção ou de produção (ex: mel, cerveja...):

“Num tacho refugar azeite e cebola, alho, salsa, deixar alourar a cebola. Adicionar um pouco de água e sal. Em seguida adicionar o frango ao preparado para refugar. Deixar até cozer. Depois acrescentar água e meter o arroz. Deixar cozer o arroz durante 15/20 minutos e adicionar o sangue, adicionar o vinagre no sangue e deixar ferver em média 5 minutos.”

ANEXO...- fichas técnicas das receitas relativas a carne

FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “ARROZ DE CABIDEIA”

1. FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “Arroz de Cabidela”

2. Tipo de prato a que se refere a receita: Prato de carne **Receita para 6 pessoas**

Nome dos ingredientes	Quantidades (em unidades/ porções, gramas, litros ou medidas caseiras, conforme indicado pelo participante)
Frango caseiro	1 e 1/2
Arroz Carolino	500 gramas
Cebola	2 grandes caseiras
Azeite virgem extra	1 dl
Água	1,5 lts
Hemoglobina de frango caseiro com vinagre	100 ml
Patas	3
Moelas de frango	2
Carne de porco salgada	50 gramas
Dentes de Alho	2
Folhas de louro	1
Sal	q.b. a gosto
Vinagre	1/4 chávena

3. Modo de preparação e de confeção ou de produção (ex: mel, cerveja...):

“Numa panela grande pica-se a cebola e adiciona-se o azeite. Leva-se ao lume até ficar com uma cor dourado escuro. De seguida, adiciona-se um pouco de água e tapa-se com o testo e deixa-se cozer um pouco a cebola. Entretanto, adiciona-se o frango, o alho e o sal e deixa-se refogar durante aproximadamente 1 hora, acrescentando água aos poucos, durante a cozedura. Após estar refogado, retira-se o frango para uma panela ao lado, acrescenta-se a restante água à panela de refogar o frango e, quando estiver a ferver, deita-se o arroz, que foi previamente lavado, a cozer durante 15 minutos. Um pouco antes de desligar o fogo, adiciona-se a hemoglobina de frango com vinagre e deixa-se ferver, mexendo com colher de pau, enquanto. Após 2 minutos a receita está pronta a servir. Bom apetite!”

ANEXO...- fichas técnicas das receitas relativas a carne

FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “ARROZ DE CABIDEA”

1. FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “Arroz de Cabidela”

2. Tipo de prato a que se refere a receita: Prato de carne **Receita para 4 pessoas**

Nome dos ingredientes	Quantidades (em unidades/ porções, gramas, litros ou medidas caseiras, conforme indicado pelo participante)
Frango caseiro	1
Arroz Carolino	500 gramas
Cebola	1
Azeite	2 colheres de sopa
Sangue de frango caseiro	200 ml
Alho	1 inteiro
Sal	q.b. a gosto
Vinagre	q.b.
Água	2 lts

3. Modo de preparação e de confeção ou de produção (ex: mel, cerveja...):

“Numa panela refogar a cebola e alho no azeite e juntar as partes do frango (asas, peito, coxas, pernas, moelas, pescoço, etc). Deixar cozer em lume brando, cobrir com água quente a carne e tapar com uma tampa. Numa tigela colocar o sangue, com vinagre a olho para não coalhar e o vinho e misturar. Depois do frango cozido, juntar o arroz até cozer uns minutos. Antes do arroz estar pronto, juntar o sangue e mexer. Acrescentar água se necessário, cozer uns minutos e fica pronto.”

ANEXO...- fichas técnicas das receitas relativas a carne

FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “PICA NO CHÃO”

1. FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “Arroz de Cabidela ou Pica no Chão”

2. Tipo de prato a que se refere a receita: Prato de carne Receita para 4 pessoas

Nome dos ingredientes	Quantidades (em unidades/ porções, gramas, litros ou medidas caseiras, conforme indicado pelo participante)
Frango caseiro com miudezas	1
Arroz Carolino	500 gramas
Cebola	2 médias
Azeite	2 colheres de sopa
Sangue de frango caseiro	200 ml
Alho	4 dentes
Sal	q.b. a gosto
Vinho Branco	250 ml
Vinagre	50 ml (a gosto)
Água	2 lts
Salsa	2 ramos
Pimenta	q.b.
Louro	2 folhas

3. Modo de preparação e de confeção ou de produção (ex: mel, cerveja...):

“Numa panela coloca-se o azeite, a cebola, alho e louro. Refogar até a cebola alourar e o estrugido ficar castanho. Depois coloca-se água e o frango e as miudezas. Põe-se o sal, pimenta e vinho verde branco. Deixar-se refogar em lume brando, para ganhar gosto e vai-se pondo água aos poucos até o frango ficar cozido e alourado.

Quando a carne estiver pronta, tira-se para uma travessa o frango e mete-se o arroz a cozer.

Entretanto prepara-se o sangue, misturando o vinagre e mexendo e deita-se na panela. Demora cerca de 5 minutos a ficar pronto. Servir com raminho de salsa sobre o frango.”

ANEXO...- fichas técnicas das receitas relativas a carne

FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “ROJÕES”

1. FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “Rojões à Moda do Minho”

2. Tipo de prato a que se refere a receita: Prato de carne Receita para 4 pessoas

Nome dos ingredientes	Quantidades (em unidades/ porções, gramas, litros ou medidas caseiras, conforme indicado pelo participante)
Rojões	1 kg
Banha de porco	3 colheres de sopa
alho	3 dentes
sal	q.b.
louro	1 folha
pimenta	q.b.
Vinho tinto	1 copo

3. Modo de preparação e de confeção ou de produção (ex: mel, cerveja...):

“Coloco a banha numa panela e depois coloco a carne e alho picado, sal, pimenta, louro. Não se deve colocar água.

Quando estiverem os rojões dourados junta-se o copo de vinho tinto e deixa-se apurar mais um pouco.

Acompanho com tripa e farinhotes fritos em banha também.”

ANEXO...- fichas técnicas das receitas relativas a carne

FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “ROJÕES”

1. FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “Rojões”

2. Tipo de prato a que se refere a receita: Prato de carne **Receita para 6 pessoas**

Nome dos ingredientes	Quantidades (em unidades/ porções, gramas, litros ou medidas caseiras, conforme indicado pelo participante)
Carne de porco	1 kg
Banha de porco (pingue)	3 colheres de sopa
verde	100g
tripa e bucho de porco	400g
farinhote	1
alho	4 dentes
sal	q.b.
louro	2 folhas
pimenta	q.b.
colorau	q.b.
Vinho tinto	1 copo
Vinho branco	2 copos

3. Modo de preparação e de confeção ou de produção (ex: mel, cerveja...):

“Cortar a carne de porco em cubos e colocar a marinar durante 3 horas com o vinho tinto, os dentes de alho esmagados, sal, pimenta e louro.

Colocar a panela ao lume e começar por aquecer a vinha d’alhos usada para temperar. Quando o vinho ferver, coloca-se os cubos da carne, a banha e deixa-se ficar em lume brando até ficarem dourados.

Quando estiverem os rojões prontos retiram-se para travessa e na mesma panela pôr o colorau e fritam-se o verde, as tripas, o bucho e as fatias de farinhote. Se for preciso adicionar um pouco de mais de banha para terminar a fritura.”

Anexo F - Transcrições das fichas técnicas das receitas de Ovo**ANEXO...- fichas técnicas das receitas relativas a sobremesa****FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “MIGAS”****1. FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “Migas”****2. Tipo de prato a que se refere a receita: Sobremesa Receita para 4 pessoas**

Nome dos ingredientes	Quantidades (em unidades/ porções, gramas, litros ou medidas caseiras, conforme indicado pelo participante)
Água	1L
Azeite	1 colher de sopa
Sal	q.b.
Arroz	2 manadas
Ovo	1 ou 2
Cebola	1

3. Modo de preparação e de confeção ou de produção (ex: mel, cerveja...):

“Coloca-se água numa panela até ferver com uma cebola cortada (como para o refogado), depois acrescenta-se o arroz, o sal, e o azeite e quase no final o ovo.”

Anexo G - Transcrições das fichas técnicas das receitas de Sobremesa

ANEXO...- fichas técnicas das receitas relativas a sobremesa

FICHA TÉCNICA DA RECEITA - "FORMIGOS"

1. FICHA TÉCNICA DA RECEITA - "Formigos"

2. Tipo de prato a que se refere a receita: Sobremesa Receita para 6 pessoas

Nome dos ingredientes	Quantidades (em unidades/ porções, gramas, litros ou medidas caseiras, conforme indicado pelo participante)
Pão (carcaça)	6 unidades
Açúcar Amarelo	250 gramas
Mistura de frutos secos	200 gramas
Manteiga	50 gramas
Ovos	3
Mel	2 colheres de sopa
Vinho do Porto	1 cálice
Pau de Canela	1
Casca de Limão	1
Canela em pó	q.b.

3. Modo de preparação e de confeção ou de produção (ex: mel, cerveja...):

"Vai ao lume um tacho com a água, o açúcar, o pau de canelas e a casca de limão. Deixar ferver de 8/10 minutos. Deitar o pão partido aos bocadinhos pequeninos (pão de preferência duro) no tacho e mexer muito bem.

De seguida junta-se a manteiga e volta-se a mexer. Bate-se só as gemas com o vinho do Porto e junta-se também. Em seguida adiciona-se a mistura dos frutos secos, mexendo sempre até ficar uma mistura cremosa.

Por fim retira-se o pau de canela e a casca de limão. Deita-se num atravessa deixa-se arrefecer e decorar com canela em pó a gosto."

ANEXO...- fichas técnicas das receitas relativas a sobremesa

FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “LEITE CREME”

1.FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “Leite creme”

2. Tipo de prato a que se refere a receita: Sobremesa Receita para 6 pessoas

Ingredientes	Quantidades (em unidades/ porções, gramas, litros ou medidas caseiras, conforme indicado pelo participante)
Gemas	5
Leite	1 lt
Açúcar	7 colheres de sopa
Farinha de trigo	4 colheres de sobremesa
Casca de limão	1
Pau de canela	1

Modo de preparação e de confeção ou de produção:

“Bate-se muito bem as gemas com o açúcar e a farinha e depois mistura-se com o leite. Cuidado para não fazer grumos com a farinha. Depois é só levar num tacho ao lume brando, com a casca de limão e a canela e ir mexendo para não pegar. Quando ficar grossinho, tira-se do lume, tira-se o pau e a casca e põe-se numa travessa. Depois queima-se com a colher grande da lareira, que já está para esse efeito há muitos anos.”

ANEXO...- fichas técnicas das receitas relativas a sobremesa

FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “LEITE CREME”

1.FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “Leite creme”

2. Tipo de prato a que se refere a receita: Sobremesa Receita para 8 pessoas

Ingredientes	Quantidades (em unidades/ porções, gramas, litros ou medidas caseiras, conforme indicado pelo participante)
ovos	2 ovos e 13 gemas
Leite	1 lt
Açúcar	8 colheres de sopa
farinha de trigo	3 colheres de sopa
Casca de limão	1 fininha (só com o amarelo)

3. Modo de preparação e de confeção ou de produção:

“Faço sempre com 1litro de leite das vacas daqui, não uso de pacote, ponho uma casca de limão, Açúcar, 15 ovos caseiros e farinha de trigo (também não meto dessa que vem numa caixa).

Meto o leite a ferver com a casca do limão e numa tijela misturo o açúcar com a farinha, dois ovos inteiros e o resto ponho só as gemas.

Quando o leite levantar fervura ponho esta mistura dentro do tacho, baixo o lume, para o mínimo e depois é ir mexendo sempre para não torrar. Quando engrossar, tiro a casquinha e meto na travessa. Espero que arrefeça um bocado, meto um bocado de açúcar e meto-lhe o ferro quente para queimar por cima. Se não queimar também fica bem bonita, bem amarelinha porque leva muito ovo caseirinho. Antigamente até era isso que se dava nos casamentos.”

ANEXO...- fichas técnicas das receitas relativas a sobremesa

FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “LEITE CREME”

1.FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “Leite creme”

2. Tipo de prato a que se refere a receita: Sobremesa Receita para 4 pessoas

Ingredientes	Quantidades (em unidades/ porções, gramas, litros ou medidas caseiras, conforme indicado pelo participante)
Gemas	6
Leite	1 lt
Açúcar	q.b.
Farinha maizena	3 colheres de sopa
Casca de limão	1
Pau de canela	1

3. Modo de preparação e de confeção ou de produção:

“Coloca-se o leite a ferver e adiciona-se a casca de limão e a canela. Batem-se muito bem as gemas com o açúcar, misturam-se no leite e adicina-se a maizena. Manter em lume brando até engrossar. Depois coloca-se numa taça, tira-se o pau de canela e a casca. Polvilha-se com açúcar para depois queimar.”

ANEXO...- fichas técnicas das receitas relativas a sobremesa

FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “MARMELADA”

1. FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “Marmelada”

2. Tipo de prato a que se refere a receita: Sobremesa Receita para 8 produtos

Nome dos ingredientes	Quantidades (em unidades/ porções, gramas, litros ou medidas caseiras, conforme indicado pelo participante)
Água	2L
Marmelos	4Kg
Açúcar	4Kg

3. Modo de preparação e de confeção ou de produção (ex: mel, cerveja...):

“Descascam-se os marmelos, depois de bem limpos com um pano tira-se o meio. Tem de ficar bem limpos de todas as grainhas. Depois pesam-se. Cortam-se em gomos fininhos. Escaldam-se com água a ferver. Tapa-se o recipiente e deixas ficar um bom bocado. No tacho em que se vai cozer deita-se a água na proporção de um para dois litros por cada quilo de marmelo. Acrescenta-se açúcar, na proporção de um quilo para cada quilo de marmelos. Deixa-se levantar fervura e nessa altura deita-se o marmelo já escaldado e bem escorrido. Deixa-se ferver em brando até atingir o ponto de estrada.”

ANEXO...- fichas técnicas das receitas relativas a sobremesa

FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “RABANADAS”

1. FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “Rabanadas”

2. Tipo de prato a que se refere a receita: Sobremesa Receita para 12 pessoas

Nome dos ingredientes	Quantidades (em unidades/ porções, gramas, litros ou medidas caseiras, conforme indicado pelo participante)
Pão	12 fatias
Leite	1L
Ovos	8
Vinho do Porto	1 cálice
Água	1 copo
Açúcar	150 gramas
Limão	1 casca
Uvas passas	30 gramas
Mel	1 colher
Pinhões	30 gramas

3. Modo de preparação e de confeção ou de produção (ex: mel, cerveja...):

“Junta-se o leite com os ovos e o vinho do Porto. Bate-se muito bem e logo de seguida passa-se o pão (cortado às fatias e o mais duro possível) por este preparado e frita-se em óleo a ferver, bem quente.

Molho:

Num tacho coloca-se a água, o vinho do porto, açúcar mel e deixa-se ferver até ficar em ponto e no fim coloca-se as uvas e os pinhões e todo este molho é regado por cima das rabanadas. Podem ser servidas quentes ou frias, conforme o gosto de cada um.”

ANEXO...- fichas técnicas das receitas relativas a sobremesa

FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “RABANADAS”

1. FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “Rabanadas”

2. Tipo de prato a que se refere a receita: Sobremesa Receita para 12 pessoas

Nome dos ingredientes	Quantidades (em unidades/ porções, gramas, litros ou medidas caseiras, conforme indicado pelo participante)
Fatias de pão com 2 dias	12
Ovos	5
Leite	1L
Vinho do Porto	2 calices
Água	200 mL
Canela/pau de canela	q.b.
Açúcar	150 gramas
Laranja	2 cascas
Pinhões/amêndoas	50g/cada
Mel	2 colher de sopa
Vinho Branco	½ copo
Uvas passas/ nozes	50 gramas
Óleo	q.b. para fritar

3. Modo de preparação e de confeção ou de produção (ex: mel, cerveja...):

“Batem-se os ovos com o leite e o vinho do porto. Passam-se as fatias do pão e levam-se a fritar em óleo bem quente.

Molho:

Num tacho colocam-se a água, os vinhos, o mel, o açúcar, as cascas de laranja e os paus de canela. Deixa-se ferver e ficar numa calda mais espessa. Quando a atingir o ponto pretendido, adicionar os frutos secos. Regar as rabanadas”

ANEXO...- fichas técnicas das receitas relativas a sobremesa

FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “Pudim Abade de Priscos”

1. FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “Pudim Abade de Priscos”

2. Tipo de prato a que se refere a receita: Sobremesa Receita para 4 pessoas

Nome dos ingredientes	Quantidades (em unidades/ porções, gramas, litros ou medidas caseiras, conforme indicado pelo participante)
ovos	18 gemas e 2 claras
açúcar	0,5 Kg
água	2,5 dl
Toucinho/bacon	50g toucinho do bom ou presunto de Lamego
Pau de canela	1
limão	1 casca
Vinho do Porto	1 cálice
manteiga	Para barrar (q.b.)

3. Modo de preparação e de confeção ou de produção (ex: mel, cerveja...):

“Batem-se as gemas e as duas claras com o Porto e a casca de limão. O açúcar vai a ponto de pérola, a ferver com o pau de canela e o toucinho e deita-se a ferver sobre as gemas, deixando cair em fio e mexendo muito bem para não deixar talhar os ovos. Deita-se, então na forma, que deve estar forrada a acaramelo até meio e e o resto a manteiga e coloca-se a cozer em banho-maria. Bastam 30 minutos para estar pronto. Desenformar frio e acrescentar um pouco de vinho do Porto no fundo da forma, para ir recuperar o caramelo. Deitar sobre o pudim para o tornar mais brilhante”

ANEXO...- fichas técnicas das receitas relativas a sobremesa

FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “Pudim Abade de Priscos”

1. FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “Pudim Abade de Priscos”

2. Tipo de prato a que se refere a receita: Sobremesa Receita para 6 pessoas

Nome dos ingredientes	Quantidades (em unidades/ porções, gramas, litros ou medidas caseiras, conforme indicado pelo participante)
gemas	15
açúcar	400g
água	3 dl
Toucinho/bacon	50g toucinho ou bacon
Pau de canela	1
limão	1 casca
Vinho do Porto	1 cálice

3. Modo de preparação e de confeção ou de produção (ex: mel, cerveja...):

“Leva-se ao lume o a água, com açúcar, o toucinho (cortado em tiras muito finas), a casca de limão e o pau de canela.

Deixa-se ferver até ter uma calda em ponto de fio (quando formar fio entre os dedos)

Depois tira-se a panela do lume e passa-se a calda por um coador para retirar o toucinho, a casca de limão e o pau de canela (também pode retirar com colher).

Enquanto esfria, misturam-se as gemas e o vinho do Porto e ao deitar sobre a calda convém usar coador de rede fina.

Coloca-se numa forma de buraco, para pudim, previamente untada com caramelo, põe-se-lhe a tampa bem fechado e assa-se no forno, a 200 °C em banho-maria, cerca de 1h. Só desenformar depois de frio.”

ANEXO...- fichas técnicas das receitas relativas a sobremesa

FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “Pudim Abade de Priscos”

1. FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “Pudim Abade de Priscos”

2. Tipo de prato a que se refere a receita: Sobremesa Receita para 6 pessoas

Nome dos ingredientes	Quantidades (em unidades/ porções, gramas, litros ou medidas caseiras, conforme indicado pelo participante)
gemas	15
açúcar	500g
água	500 ml
presunto	50g
Pau de canela	1
limão	1 casca
Vinho do Porto	50 ml

3. Modo de preparação e de confeção ou de produção (ex: mel, cerveja...):

“Pôr a açúcar com a água, presunto, a casca de limão e o pau de canela, tudo a ferver. Deixa-se ferver até ter uma calda em ponto de pérola e deixar arrefecer. Depois juntam-se as gemas anteriormente batidas com o vinho misturam-se as gemas e o vinho do Porto. Untar a forma com caramelo e pôr a cozer em banho-maria por 30 minutos.”

ANEXO...- fichas técnicas das receitas relativas a sobremesa

FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “Pudim Abade de Priscos”

1. FICHA TÉCNICA DA RECEITA - “Pudim Abade de Priscos”

2. Tipo de prato a que se refere a receita: Sobremesa Receita para 4 pessoas

Nome dos ingredientes	Quantidades (em unidades/ porções, gramas, litros ou medidas caseiras, conforme indicado pelo participante)
gemas	15
açúcar	600g
água	750 ml
toucinho	50g
Pau de canela	1
limão	2 raspas
Vinho do Porto	50 ml

3. Modo de preparação e de confeção ou de produção (ex: mel, cerveja...):

“Misturar as gemas com o vinho e misturar com 1 garfo. Colocar um pequeno tacho com a água, o açúcar, o toucinho (cortado), as raspas de limão e o pau de canela. Deixa-se ferver até ter uma calda com 115 °C e de seguida retirar do lume e deixar arrefecer. Retirar o toucinho, o limão e o pau de canela. Depois misturar a calda com as gemas aos poucos.

Coloca-se numa forma de pudim, previamente untada com caramelo, põe-se-lhe a tampa bem fechada e assa-se no forno, a 180 °C em banho-maria, num tabuleiro com água cerca de 1h. Só desenformar depois de frio.”

Anexo H - Transcrições das fichas técnicas das receitas de Bebidas

ANEXO...- fichas técnicas das receitas relativas a bebidas

FICHA TÉCNICA DA RECEITA - "CERVEJA ARTESANAL"

1. FICHA TÉCNICA DA RECEITA - "Cerveja artesanal"

2. Tipo de prato a que se refere a receita: Bebida Receita para 3000 produtos

Nome dos ingredientes	Quantidades (em unidades/ porções, gramas, litros ou medidas caseiras, conforme indicado pelo participante)
Água	2.000 litros
Malte de Cevada	200 Kg
Lúpulo	10 Kg
Levedura Seca	1 Kg
Açúcar	12 Kg

3. Modo de preparação e de confeção ou de produção (ex: mel, cerveja...):

"Aquecer 800L de água a 80°C, misturar todo o malte de cevada e agitar durante 60 minutos. Separar o líquido do malte sólido e ferver durante 90 minutos. 10 minutos antes do final da fervedura adicionar o lúpulo. Arrefecer o mosto (líquido doce e amargo) até 20°C e adicionar a levedura seca. Deixar fermentar à temperatura de 20°C por uma semana, baixar a temperatura para 4°C e engarrafar com 4g/l de açúcar em cada garrafa."

Anexo I - Transcrições das fichas técnicas das receitas de Outros Géneros Alimentícios

ANEXO...- fichas técnicas das receitas relativas a outros géneros alimentícios

FICHA TÉCNICA DA RECEITA - "GELEIA DE MARMELOS"

1. FICHA TÉCNICA DA RECEITA - "Geleia de Marmelos"

2. Tipo de prato a que se refere a receita: outros géneros alimentícios Receita para 10 produtos

Nome dos ingredientes	Quantidades (em unidades/ porções, gramas, litros ou medidas caseiras, conforme indicado pelo participante)
Caroços e cascas de marmelos	0,5 kg
açúcar	1 kg por 1lt
água	2 lt

3. Modo de preparação e de confeção ou de produção (ex: mel, cerveja...):

"Só faço esta receita quando faço marmelada.

Colocar todos os caroços e cascas dos marmelos, que usem na marmelada, num tacho e juntar água.

Deixar a ferver muito tempo até que se veja tudo a desfazer-se. Depois coar a mistura com um coador de rede fina ou por um pano (demora tempo e cuidado para não se queimar, convém não tirar as braçadeiras* que usa a fazer a marmelada). Nesse momento convém ver a quantidade do líquido e por cada litro de líquido, juntar 1kg de açúcar. Levar novamente ao lume a ferver até ficar ao gosto. Há quem goste da geleia mais ou menos líquida, por isso cada pessoa deve saber quando deve tirar do lume."

*braçadeiras são uma espécie de mangas usadas para não se sujaem, nem queimarem quando fazem receitas em que estas situações podem acontecer. Na marmelada, segundo a participante, ao ferver saem para fora do tacho fragmentos de marmelos e quando se reduz a puré também, daí colocar este adereço de proteção.

Anexo J - Receita padrão “Pica no Chão à Moda de Vila Verde”





“Pica no Chão”: frango criado ao ar livre que pica o milho e as verduras, o que torna a matéria-prima marcante e diferenciada no sabor.

ENQUADRAMENTO:

O património gastronómico de cada concelho é o acumular de tradições, de sabores e do saber fazer das suas gentes. E Vila Verde, pela sua riqueza e diversidade gastronómica, é prova disso!

A preservação e valorização do receituário tradicional são fundamentais para a proteção e promoção de um património cultural único, mas também para a sustentabilidade do mundo rural e para o desenvolvimento socioeconómico da região.

Neste sentido, e cumprindo os desígnios do projeto “Minho Região Europeia da Gastronomia”, o Município de Vila Verde identificou, enquanto prato emblemático da gastronomia tradicional do território, com potencial económico e cultural, o “Arroz de Pica no Chão”, no sentido de avançar para a sua qualificação enquanto Especialidade Tradicional Garantida.

Uma ação sustentada num conjunto de iniciativas que têm vindo a ser desenvolvidas em torno da promoção da gastronomia local e dos produtos endógenos, tais como a “Festa das Colheitas” e o “Festival Gastronómico”, a programação “Na Rota das Colheitas” e ainda os “Fins-de-Semana Gastronómicos”, dinamizados em novembro, e que têm afirmado Vila Verde como “Capital do Pica no Chão”.

O trabalho desenvolvido, que resultou na elaboração do “Caderno de Especificações” deste prato gastronómico, permitiu efetuar, com a colaboração de um conjunto de restaurantes locais e de várias cozinheiras provenientes de diferentes freguesias do concelho, o levantamento do receituário e o seu enquadramento histórico-cultural, o qual evidencia a sua forte ligação às tradições locais, fazendo jus à denominação “Arroz de Pica no Chão à moda de Vila Verde”.

A concretização deste processo de certificação representará um reconhecimento para a gastronomia local e para todos aqueles que têm contribuído para a sua divulgação, designadamente os restaurantes do concelho. Representará, ainda, o afirmar de uma marca identitária que o Município de Vila Verde pretende registar, elevando a notoriedade do território enquanto destino gastronómico de excelência.

RECEITA TRADICIONAL "ARROZ DE PICA

O "Arroz de Pica no Chão à moda de Vila Verde" é um prato com origem no seio familiar e hoje servido na restauração, reflexo do saber fazer transmitido de geração em geração. Trata-se de uma iguaria cujas principais matérias-primas são: o frango do campo ("Pica no chão", do qual já foram homologadas quatro raças autóctones), o arroz e o sangue.

A receita tradicional do "Arroz de Pica no chão à moda de Vila Verde" pode contemplar alguns ingredientes opcionais, refletindo alguma variabilidade constatada no receituário tradicional entre algumas freguesias do concelho.

- Frango "Pica no chão"/características:

- Macho, preferencialmente oriundo das pequenas explorações familiares, onde são criadas em regime extensivo, do concelho de Vila Verde e concelhos limítrofes;
- Preferencialmente, deve ser de raças avícolas autóctones, nomeadamente das raças Pedrês Portuguesa, Preta Lusitânica e Amarela ou Minhota, podendo ser de outras raças comerciais, criadas em regime extensivo (tipo "Frango do Campo");
- A carcaça inteira deve ter um peso de 2,5 a 4,0 kg *pós-mortem*;
- O frango deve ter pelo menos 6 meses de idade ao abate para se obter carne com consistência;
- Incluir as miudezas do frango (fígado, moelas, coração, patas). Em alguns locais, a cabeça do frango é também confeccionada, sendo utilizada apenas para efeito de empratamento.

- Arroz, preferencialmente Carolino;

- **Sangue de frango**, ao qual deve ser adicionado, preferencialmente, vinagre de vinho verde tinto ou vinagre de vinho tinto misturado com vinho verde tinto da região.



PICA NO CHÃO À MODA DE VILA VERDE"



Pedrês



Amarela ou Minhota



Preta Lusitânica



Branca

CONDIMENTOS BASE

- **Sal** (NaCl), próprio para fins alimentares;
- **Dentes de alho**, (*Allium sativum* L.), não germinados, devendo os alhos encontrar-se no estado seco, tal como referido no anexo ao Regulamento (CE) n.º 2288/97 da Comissão de 18 de novembro de 1997;
- **Cebola**, (*Allium cepa*), preferencialmente cebola branca;
- **Pimenta branca** (*Piper nigrum*), utilização opcional;
- **Vinagre e/ou vinho**, preferencialmente vinagre de vinho verde tinto da região, ou uma mistura de vinagre de vinho (branco ou tinto) com o tradicional vinho verde tinto da região (ou mistura dos dois), pela acidez característica;
- **Louro ou loureiro** (*Laurus nobilis*), utilização opcional;
- **Azeite**, preferencialmente azeite de oliva nacional;
- **Piripiri, pimenta-malagueta** (*Capsicum frutescens*), utilização opcional;
- **Carne de porco fumada**, nomeadamente salpicão ou toucinho, utilização opcional.

IMÉTODO DE PRODUÇÃO

A preparação do prato "*Arroz de Pica no Chão à moda de Vila Verde*" envolve três fases: a de confeção da carne do frango e miudezas, a de cozedura do arroz e a da adição e cozedura do sangue.

Estas etapas são aspetos relevantes que contribuem para a tipicidade deste prato gastronómico e para a garantia das suas características organoléticas distintas.

ICONFEÇÃO DA CARNE DE FRANGO E MIUDEZAS

Na preparação do prato é utilizada uma carcaça de frango e miudezas de 2,5 a 4,0Kg, na proporção de 1,0Kg de arroz (quantidade estimada para 8 pessoas).

Numa panela coloca-se o azeite, cebola (bastante) e 2-3 dentes de alho picados miudamente e 1-2 folhas de loureiro. Refogar até a cebola alourar e o estrugido ficar com uma cor de caramelo. Adiciona-se um pouco de água e coloca-se o frango partido aos pedaços e os miúdos, tempera-se com sal, pimenta moída (opcional), uma malagueta (opcional) e vinho verde branco (opcional). Deixar cozer/refogar lentamente durante cerca de 2 horas (tempo depende da idade e da raça do animal), adicionando água lentamente, até o frango ficar cozido e alourado. Com uma colher, vai-se retirando a gordura da superfície da calda. A carne estará pronta quando ao "picar com um garfo" a coxa, o garfo entrar.

Usualmente, nesta fase, as peças inteiras do frango (coxas e asas) são retiradas para outro recipiente (etapa opcional).

ICOZEDURA DO ARROZ

Após o refogado e cozedura da carne do "pica no chão" com as miudezas, é adicionado o arroz (de preferência Carolino, por libertar goma para a calda, ficando o arroz mais aveludado), que coze em lume mais intenso, adicionando-se a água sempre que necessitar e mexendo-o com regularidade. O tempo de cozedura do arroz varia entre 15 a 20 minutos. Antes da cozedura terminar, passa-se para a fase seguinte que é de adição do sangue e a sua cozedura.

ICOZEDURA DO SANGUE

Antes de finalizar o prato, deita-se o sangue em quantidade qb (não existe uma medida certa a não ser a sensibilidade e o "olho" de quem cozinha) deixando o arroz com uma cor castanha achocolatada, mais ou menos escura. Antes de ser adicionado, o sangue é coado e mexido com uma colher (etapa opcional). Poderá ainda ser adicionado um pouco de vinho verde tinto da região e/ou um pouco de vinagre para tirar algum travo de gordura, cujo excesso foi sendo retirado da superfície durante a cozedura da carne, amaciando/equilibrando também o sabor a sangue. O tempo de cozedura do sangue varia entre 3 a 5 minutos em lume brando. O sangue adicionado garante ao prato, não só a consistência, como a cremosidade.

APRESENTAÇÃO DO PRODUTO FINAL

Uma vez finalizada a cozedura do sangue, colocam-se em cima do arroz as peças inteiras do frango, decorando com um raminho de salsa fresca.

O "Arroz de Pica no Chão à moda de Vila Verde" deve ser servido de imediato após a cozedura do sangue, para que o prato não perca as suas características organoléticas. Pode ser servido diretamente da panela onde é confeccionado, ou transferido para louça, travessa ou terrina com tampa.



PROMOTOR



Vila Verde



Município de Vila Verde

FINANCIAMENTO

NORTE2020

2020

APOIO TÉCNICO



ipvc Instituto Politécnico de Vila do Castelo

Anexo K - Foto da Receita Familiar do “Pudim Abade de Priscos”

O ABADE DE PRISCOS

*Pudim de Priscos**Ovos, 18**Açúcar, 500 gramas**Um cálice de vinho fino [vinho do Porto com
indicação de idade: 10 anos, 20 anos, 30 anos]**Casca de um limão**Um bocadinho de toucinho**Um pau de canela**Um bocadinho de manteiga (...)*

- ☞ Batem-se as gemas (pode levar 2 claras) com o vinho e a casca de limão, não muito batidos.
- ☞ O açúcar vai a ponto de pérola (ferve com o pau de canela e o toucinho) e deita-se fervente nos ovos, deixando cair em fio e mexendo sempre para não talhar.
- ☞ Depois de mexer um pedacinho, deita-se na forma, que deve estar forrada de açúcar queimado até meio e untada de manteiga onde não tiver açúcar e vai a cozer em banho-maria.
- ☞ Em 30 minutos está pronto.
- ☞ Segundo indicações das sobrinhas transmitidas na família, após se desenformar o pudim, já frio, para o prato de serviço, pode deitar-se um pouco mais de vinho do Porto na forma para recuperar o caramelo sobranete, regando-o com este molho brilhante.

[N. do A.: Na foto pode ver-se o pudim executado na outra forma de cobre original existente.]

Pudim Priscos

Pross 18, açúcar 500 grammas, um calix de vinho fino, a casca de um limão, um bocadoinho de tencinho um pau de canela e um bocadoinho de manteiga.

Batem-se as gemas (pode levar duas claras) com o vinho e casca de limão, não muito batidos.

O açúcar vai a ponto de perola (ferva com o pau de canela e tencinho) e deita-se fervente nos ovos deixando cair em fio e mexendo sempre para não queimar. Depois de mexer um pouco deite-se na forma, que deve estar forrada de açúcar queimado até meio e metade de manteiga onde não ferve açúcar, e vai a cozer em banho-maria 30 minutos está pronto.

Receita do pudim Abade de Priscos manuscrita pela sua sobrinha Teresa Zulmira.

