CARTA GASTRONÓMICA

ALENTEJO

MONUMENTA TRANSTAGANÆ GASTRONOMICA

alentejo

Turismo do Alentejo - ERT

Ficha Técnica

Título
CARTA GASTRONÓMICA DO ALENTEJO
Monumenta Transtaganae Gastronomica

Projecto
Confraria Gastronómica do Alentejo

Coordenação
Confraria Gastronómica do Alentejo

Design
Patrícia Alexandra

Fotografia
Capa e Contracapa - José Manuel Rodrigues
Separador - Augusto Brázio

Título do Ebook
Dr. José Manuel Martins

Textos
Antónia Conde
Ana Soeiro
Cláudio Torres
Confraria Gastronómica do Alentejo
Inês de Ornelas e Castro & Fernando Melo
Galopim de Carvalho
João Cotta Dias
José Luís Tirapicos Nunes
Maria Antónia Goes
Paulo Lima

Edição
Entidade Regional de Turismo do Alentejo

ISBN
978-989-98070-3-7
Ano
2013

Distribuição
Gratuita

In Memoria

Alfredo Saramago,
Doutor em História da Alimentação e Gastrónomo
(1938-2008)

António Almodôvar,
Historiador e Gastrónomo
(1948-2013)

Coordenação

António Almodôvar, Historiador **(┼)** (Confraria Gastronómica do Alentejo)
Francisco Sabino, Sociólogo (Confraria Gastronómica do Alentejo)
José Luís Tirapicos Nunes, Médico-Veterinário
Manuel Fialho, Gastrónomo (Confraria Gastronómica do Alentejo)

Conselho Científico

Ana Soeiro, Eng.ª Agrónoma
António Almodôvar, Historiador **(┼)**
António Nobre, Chefe de Cozinha
João Cotta Dias, Médico-Veterinário
Jorge de Oliveira, Arqueólogo
José Luís Tirapicos Nunes, Médico-Veterinário
Maria António Goes, Arquitecta
Paulo Lima, Antropólogo

Inquérito (Coordenação)

Cândida Vacas de Carvalho, Eng.ª Agrónoma (Confraria Gastronómica do Alentejo)
Joaquim Pessoa Lopes, Gastrónomo (Confraria Gastronómica do Alentejo)

Inquérito

ADL - Associação de Desenvolvimento do Litoral Alentejano
ADPM - Associação de Defesa do Património de Mértola
ESDIME - Agência de Desenvolvimento Local no Alentejo Sudoeste
LeaderSor - Associação para o Desenvolvimento Rural Integrado do Sôr
Rota do Guadiana - Associação de Desenvolvimento Integrado
Terras Dentro - Associação para o Desenvolvimento Integrado
ADER-AL Associação para o Desenvolvimento Rural do Norte Alentejo
Emília Mena Machado
Maria Adelaide Martins
Rui Amaral
Teresa Susana Simão

A Propósito da Carta Gastronómica do Alentejo

Confraria Gastronómica do Alentejo

Confraria Gastronómica do Alentejo

A propósito da Carta Gastronómica do Alentejo

A Confraria Gastronómica do Alentejo inscreveu nos seus planos de actividade durante anos a realização de um levantamento sistemático do receituário regional, de modo a poder fixar as técnicas, as praticas, os produtos, as épocas e até os nomes das receitas em uso nas cozinhas regionais.

Esse desejo foi finalmente tornado realidade decorrente de uma parceria com a Entidade Regional de Turismo do Alentejo, que no âmbito do projecto Alentejo do Bom Gosto, promoveu esse levantamento, que foi coordenado pela Confraria Gastronómica do Alentejo, dando assim origem ao que agora passaremos a designar por Carta Gastronómica do Alentejo - CGA.

Trata-se de um levantamento que se estendeu a toda a região, no qual a Confraria Gastronómica do Alentejo contou com o apoio das Associações de Desenvolvimento Local - ADL, cujo trabalho de recolha foi fundamental para que a cobertura regional fosse possível à escala que agora se apresenta. O trabalho de recolha foi realizado pelas ADL: Terras Dentro, ESDIME, ADL- LITORAL ALENTEJANO, ADER-AL, ROTA do GUADIANA, e ainda por duas equipas que fizeram a recolha do receituário no distrito de Évora e em metade do distrito de Portalegre, na área sob influência da LEADER SOR, que por razões técnicas, não pôde assegurar a cobertura da sua zona de actuação.

A estas Associações, assim como às pessoas envolvidas neste gigantesco trabalho de recolha e compilação do nosso receituário, a Confraria Gastronómica do Alentejo, quer aqui manifestar o testemunho público do seu agrado pela forma como o trabalho foi realizado.

Os Objectivos globais do projecto traduzem-se nesta fórmula simples, que a Confraria tem de resto inscrito nos seus Estatutos: **"valorização do património cultura do Alentejo, através da promoção da gastronomia enquanto marca distintiva da região", que** inspira os objectivos específicos subjacentes à execução do presente trabalho de recolha do receituário que informará a Carta Gastronómica do Alentejo. Complementarmente à Carta Gastronómica, a qual sustentará a elaboração de parte de um Referencial destinado à certificação dos estabelecimentos de restauração da região, iniciativa a ser desenvolvida pela ERT Alentejo e a restauração regional.

O trabalho de recolha incidiu, entre outros aspectos, sobre as seguintes questões:

- Levantamento das especialidades gastronómicas características do Alentejo, dos ingredientes regionais e dos modos de confecção regionais;
- Definição das matérias-primas que garantem de modo inequívoco as características das especialidades identificadas;
- Definição dos modos de confecção que de forma inequívoca garantem

as características da gastronomia alentejana;

- Definição dos modos de produção de matérias-primas que garantem as características típicas da gastronomia alentejana;
- Definição dos produtos não oriundos da região que são toleráveis e dos que são intoleráveis para a gastronomia alentejana;
- Listagem dos critérios de selectividade que irão alimentar o nível do Referencial da Restauração Alentejana, de forma a habilitar a entidade adjudicante com um instrumento que estabeleça padrões de qualidade e de exigência para o sector na região;
- Estabelecimento das relações entre o Receituário e os Produtos Locais.

Tendo esta base como referencial, a CGA enviou a todas as Câmaras Municipais uma carta em que expunha os objectivos do trabalho que iria ser efectuado, e apelava para a colaboração dos municípios na identificação nos seus concelhos dos nomes das pessoas que melhor poderiam contribuir com os seus conhecimentos da cozinha regional/concelhia, de forma a poderem ser contactadas e convidadas a colaborar na recolha do receituário e também na disponibilização de material relacionado com concursos de gastronomia e outras publicações relacionadas com as gastronomias locais que por via da regra as autarquias promovem.

Dada a extensão geográfica e a dimensão do trabalho em causa, a CGA, criou um grupo de trabalho assente na Provedoria, para a coordenação das equipas das ADL que fizeram o trabalho de campo e propôs igualmente a criação de um Conselho Consultivo, a quem coube a tarefa de validação do receituário recolhido, que no caso, se aproxima das mil e duzentas receitas.

Para efeitos desta recolha, a região foi dividida de acordo com as áreas de implantação das ADL e com base nessa distribuição geográfica foram constituídas as equipas que percorreram 204 da totalidade das 250 freguesias à procura do nosso rico e variado património gastronómico.

Essa informação constitui o corpo principal deste trabalho mas, para além da recolha das receitas, foram em muitos casos, igualmente recolhidas inúmeras gravações das receitas e fotos relacionadas com os pratos e fotos dos entrevistados.

Esses elementos podem e devem servir de suporte a um tratamento posterior que muito pode ampliar a publicação agora apresentada.

Conscientes de que a Carta Gastronómica tem que ser mais do que um inventário do

receituário regional, muito embora essa seja também uma função nobre do trabalho, a Confraria procurou a colaboração de especialistas e investigadores para que nos transmitissem a sua visão relacionada com esta temática e nos dessem a conhecer as suas visões numa série de textos que permitam o respaldo da nossa gastronomia quer numa perspectiva histórica, sociológica e antropológica, quer ainda numa abordagem mais técnica/científica, na medida em que são hoje extremamente importantes a análise dos factores da qualidade e da segurança alimentar de todos os seus produtos regionais constituintes.

Estes textos, como se disse, escritos por investigadores e técnicos particularmente informados e melhor habilitados, abordam áreas tão distintas como a gastronomia, a história, a antropologia, constituem por assim dizer o esteio onde o receituário aqui coligido forma, de certo modo, o edifício de suporte a toda este manancial de informação, dando-lhe um enquadramento histórico e cultural com referências conhecidas, é certo, mas a que estes contributos, emprestam um outro sabor, que lhe acentua mais a sua genuinidade e amplia os conhecimentos que dele porventura teremos.

A abordagem às temáticas pelas quais a gastronomia alentejana é vastamente conhecida, presentes nestes contributos, numa visão em muitos casos inédita dos seus autores, emprestará o que pensamos ser uma originalidade na forma como abordamos aqui a gastronomia alentejana.

A Engª Ana Soeiro propõe-nos uma reflexão sobre uma gastronomia ligada à terra, passando em revista todo o imenso trabalho realizado em prol da protecção de produtos do Alentejo, que hoje têm a sua excelência reconhecida e servem de base a alguns do nossos pratos mais consagrados.

O Drº João Cotta Dias aborda a qualidade alimentar dissertando em torno dos dois princípios base da qualidade alimentar- produzir sem defeitos e evitar avarias, terminando propondo para a *Gastronomia Alentejana a aplicação do conceito de "Qualidade Total" para perpectuar os seus ancestrais sabores e aromas e permitir o crescimento e a expansão de bens alimentares tradicionais produzidos no Alentejo e deste modo criar as desejáveis condições de bem estar social e económico não só para a Região, mas, também, para o País.*

O contributo sobre o legado imperial romano, da autoria da professora Inês de Ornellas e Castro e o Dr. Fernando Mello, conduz-nos por uma viagem que nos mostra o quanto a cozinha alentejana soube preservar esta herança cultural extraindo-lhe os elementos mais representativos da base alimentar dos romanos.

A utilização do Azeite, do Pão, do Vinho, do peixe e também do porco, assim como o uso das especiarias, em que o império foi consumidor e excelente divulgador, deixaram aqui uma matriz cultural tão fortemente enraizada que, passados dois milénios, e a força

civilizacional de uma influência tão poderosa, como a islâmica, que ainda hoje essas influências se fazem sentir nos nossos pratos de caça, e na dita cozinha "de tacho", para não referir os peixes, tão do nosso agrado.

O Professor Cláudio Torres fala-nos da "Memória dos Sabores do Mediterrâneo", mostrando-nos toda a singular complexidade da nossa herança cultural que hoje tanto nos deslumbra e agrada. É um texto ricamente condensado com informação particularmente interessante para percebermos no nosso berço e, também, porventura, um excelente contributo para melhor se entender porque somos atlânticos por posição e mediterrânicos por cultura.

O Professor Galopim de Carvalho traça-nos um imaginário do muito que felizmente ainda existe, mas também do que está em risco de extinção ou, pura e simplesmente apenas já quase só existe nos seus escritos de memórias, de que este "Aromas e Sabores do Alentejo" é bem revelador.

O Professor Tirapico Nunes, fala-nos desse ícone da gastronomia alentejana, o porco de raça alentejana, da sua história passada e remota, das proscrições que sofreu nas culturas hebraicas e muçulmanas, mas também no enlevo com que foi acarinhado por gregos, celtas, romanos, e os ensinamentos que destes povos retivemos na arte de bem cozinhar toda a sua carne. É, a par dos alhos, da massa de pimentão do colorau, dos coentros, da pimenta dos cominhos, do cravo da Índia, do louro e da malagueta, com quem de resto anda associado em diversas receitas, a maior referência comum de todo o nosso património gastronómico.

A arquitecta Maria Antónia Goes deixa-nos na sua "Comida de Pobres" um registo dos principais produtos em uso nas nossas cozinhas e que fizeram e fazem da gastronomia alentejana uma referência incontornável no conjunto da gastronomia nacional. O pão, as ervas do campo, as carnes e ceixes e a doçaria popular, são bem a imagem da verdadeira dimensão do que em larga medida ainda o são as nossas cozinhas regionais.

O texto da Professora Antónia Fialho Conde "A Opção Claustral e a tradição gastronómica local e regional" deixa-nos uma visão particularmente informada, centrada nos hábitos alimentares alentejanos a partir das regras conventuais. Evidencia a extraordinária diversidade de produtos e os pratos que originam, abrindo-nos igualmente a porta para esse delicioso mundo da doçaria conventual alentejana, a merecer um tratado autónomo em complemento desta Carta Gastronómica.

É assim que na posse destas referências e tomando como ponto de apoio os textos de João Cotta Dias e de Ana Soeiro, pela forma particularmente ajustada como abordam as necessidades modernas de termos em cada momento da cadeia de processamento dos produtos tradicionais e outros, que usamos no dia a dia das nossas cozinhas e na restauração, o perfeito conhecimento dos modos de produção e de obtenção desses produtos, não

podemos deixar de referir o importante contributo de Ana Soeiro para a qualificação dos produtos tradicionais alentejanos referidos no seu texto.

A esta lista de produtos que constituem uma referência no nosso património gastronómico, juntamos também uma outra informação relativa aos produtos de Salsicharia do Norte Alentejano, na qual se dá nota, em trabalho detalhado, do receituário, produtos e modo de fazer de todo o rico património de enchidos que tornam a gastronomia alentejana e as suas cozinhas uma referência incontornável no panorama gastronómico nacional.

Em conjunto com a informação reunida no inventário dos Produtos Tradicionais Portugueses, editado em 2001 pela Direcção Geral do Desenvolvimento Rural do Ministério da Agricultura do Desenvolvimento Rural e das Pescas, temos assim definido todo o corpus de referência dos produtos tradicionais que constituem a nossa gastronomia, e servem de guia a uma intervenção mais ajustada com o prestígio do património gastronómico alentejano, alicerçando um oferta culinária com qualidade, diversa, segura, autentica, respaldada num território, que é um terço do país, e se atendermos no acervo agora disponibilizado, altamente variada utilizando em larga escala os produtos hortícolas, a carne de porco, o bacalhau, o cação as ervas aromáticas, as especiarias e o azeite.

Uma nota final para deixar uma brevíssima caracterização da pessoas que por esse Alentejo foram inquiridas sobre o "seus saberes".

Trata-se de apresentar ainda que de forma despretensiosa um conjunto de dados retirados da ficha do questionário utilizado pelas equipas que realizaram o trabalho de campo, e que nos permite caracterizar, como se disse, sumariamente a população inquirida quanto à sua idade, nível de instrução, profissão, e também uma leitura centrada nos produtos que compõem o receituário apresentado. A partir dessa informação construímos uma **matriz** que reúne os produtos utilizados no receituário recolhido, espelhando a sua distribuição geográfica e também onde são adquiridos, o que de algum modo nos informa sobre a sua proveniência.

Um breve exercício contabilístico inserido no quadro de agrupamento dos produtos, realizado a partir da matriz de produtos, elucida-nos sobre os consumos associados aos grupos de produtos. É sem surpresas que constatamos que o consumo de legumes é o mais representativo dos grupos de alimentos, tem 944 referências. Também sem surpresas as Ervas Aromáticas aparecem em segundo lugar 503 utilizações. As Especiarias ocupam a terceira posição muito perto das Ervas Aromáticas, sendo referidas 497 vezes. O Azeite é a gordura mais utilizada. É interessante verificar que o consumo de peixes, se somados os de rio e mar, se aproximam do do consumo de carne de talho. Uma referência também importante salientar é a que diz respeito ao consumo de transformados do leite. Se olharmos para o gráfico que acompanha este quadro podemos facilmente intuir que a alimentação

alentejana segue com alguma fidelidade os preceitos da gastronomia mediterrãnica. Desde logo pelo elevado consumo de legumes. Falta a fruta em maior abundância, mas está lá o azeite as especiarias, as ervas aromáticas, ovos, vinho, carnes, os transformados do leite e os peixes. Tudo o resto: Produtos de recolecção, Cereais , Mel, Frutos secos, Caça, é consumido com alguma regularidade mas evidente parcimónia.

Devemos porém ter em conta o que nos é dito na pergunta sobre onde se adquirem estes produtos. As repostas apuradas levanta-nos os véu do que se pode intuir da leitura das receitas agora apresentadas, e que nos deve alertar para o que é a produção de produtos com base na região, nomeadamente tudo o que se relaciona com a produção agro industrial, que nos chega dos quatro cantos do mundo, ferindo de forma irreversível uma sazonalidade saudável, que deve procurar-se não se esvaneça nesta mediatização voraz das cozinhas do mundo que hoje se enxertam nas nossas referências culturais, criando a ilusão da modernidade, e que, pouco a pouco, vão erudindo as nossas referências gastronómicas. Salvaguarda-se naturalmente tudo o que é recolecção – cogumelos (silarcas, tuberas, boletos), ervas aromáticas, e as incontornáveis beldroegas, espargos silvestres, catacuses, acelgas, agriões, os alavões regionais que nos fornecem os queijos de ovelha e cabra, os enchidos, o peixe da ribeira e, naturalmente, o peixe da nossa costa atlântica, que dispensa comentários. O mesmo é também verdade para as carnes de suino, ovino, bovino e caprino, para a caça, aves de capoeira e outros animais domésticos.

É uma caraterização sem importância nuclear para o que aqui se trata, diziamos, mas julgamos que o quadro apresentado reveste um interesse que não deve ser escamoteado.

É uma população "envelhecida" esta com que se depararam as equipas de campo. Se tivermos em atenção a soma total das idades, encontramos um número impressionante de 62.581 anos, em sintonia de resto com o padrão demográfico regional. A média de idades é de 63 anos; as idades mais elevada e mais baixa são de 96 e 22 anos, respectivamente.

Na sua esmagadora maioria mulheres, 91%, a reflectir o facto de estes assuntos da cozinha serem ainda muito centrados nas mulheres, quer como executoras, quer como detentoras do saber fazer. O Nível de Ensino refecte igualmente um padrão regional ditado por um reduzido nível de habilitações, onde ainda são patentes 12% de analfabetismo, concomitantemente com uma reduzidissima percentagem de pessoas com formação superior, apenas 2%, ou ainda mesmo com uma mais reduzida taxa de pessoas habilitadas com cursos profissionais, 0,2 %. A principal habilitação detida por esta população é o 1º Ciclo, 51%.

As profissões sendo diversas, ressalta no entanto a elevada percentagem dos que estão reformados ou aposentados, 46%. Este valor eleva-se para 58%, ao incluirmos naquele grupo as 101 mulheres que dizem ser "domésticas".

A propósito da Carta Gastronómica do Alentejo

São estes, resumidamente, os elementos caracterizadores de uma população que tem no seu historial colectivo e pessoal o saber de uma tradição em muitos casos milenar de um património que, como se diz nos vários textos aqui apresentados, são o esteio da nossa gastronomia, património imaterial, *"e que num momento em que Portugal se preparara para associar a si a distinção dada pela UNESCO à Dieta Mediterrânica como património cultural imaterial da humanidade"*, é imperioso que se reconheça nesta população o guardião deste formidável bem cultural que é a nossa alimentação.

Não resistimos para terminar esta nota introdutória a reproduzir o pensamento actual e com o qual a Confraria Gastronómica do Alentejo se identifica, de Alfredo Saramago, que escreveu assim em "Gastronomia e Vinhos no Alentejo": *"A força da cozinha alentejana, a forma como tem resistido a tantos atentados e contrariedades, as vitórias que tem obtido, trazendo para si o entusiasmo de outras gentes, obriga a refletir na sua intemporalidade. Comemos hoje receitas fixadas há mais de mil anos com os mesmos produtos e cozinhados da mesma forma.*

A cozinha é uma arte de circunstâncias e agora a cozinha alentejana está na moda, mas terá que ser defendida nas suas receitas regionais e tradicionais.

É uma cozinha esplendorosa, sem vertigens de identidade, generosa e pujante mas terá que ser defendida."

A Carta Gastronómica para a Região Alentejo que agora se apresenta, pode bem ser o passo necessário nesse sentido.

A Provedoria

ANEXOS

	%
Produção Própria	**16,2**
Comprado no Mercado Local	**67,3**
Comprado nas Grandes Superfívcies	**14,5**
Comprado a Fornecedores Especializados	**2,1**
	100,0

Quadro 1: ORIGEM DOS PRODUTOS

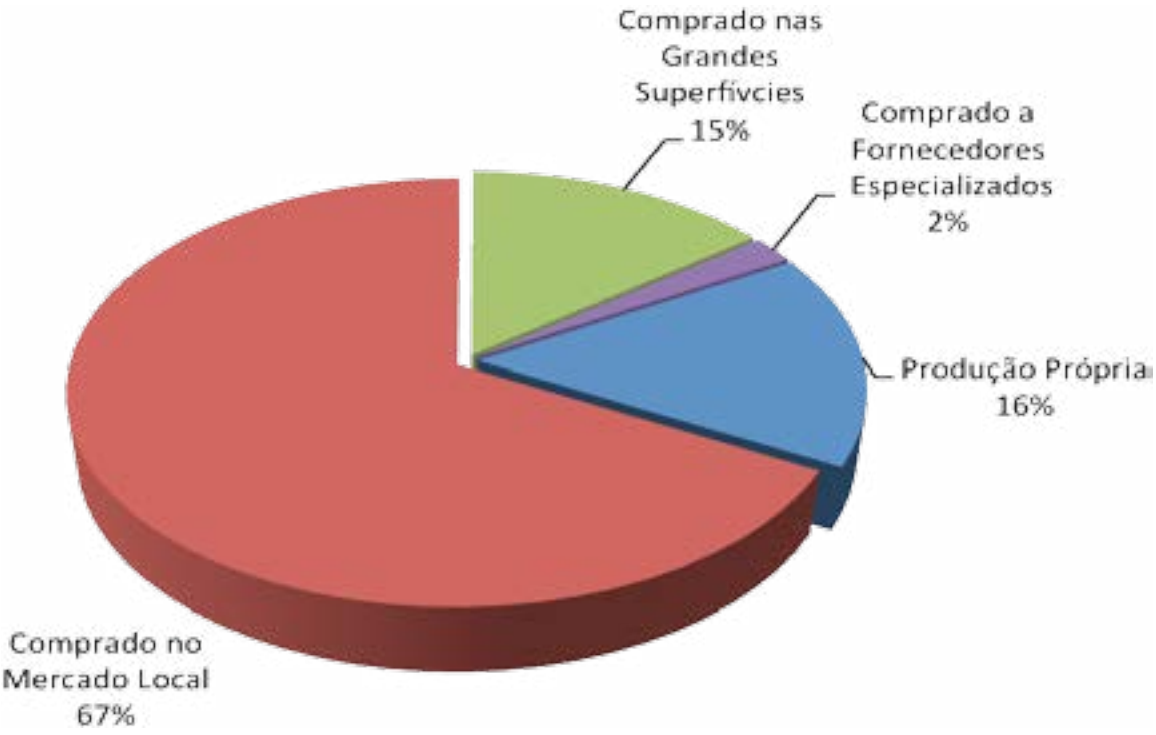


Gráfico 1: LOCAL DE AQUISIÇÃO DOS PRODUTOS

NÍVEL DE ENSINO	Frequências	%
Não sabe ler nem escrever	114	12,15
1º Ciclo	480	51,17
2º Ciclo (5º e 6º ano)	69	7,356
3º Ciclo (7º 8º e 9º)	168	17,91
Ensino Secundário	87	9,275
Ensino Profissional	2	0,213
Ensino Superior	18	1,919
Total	938	100

Quadro 2: HABILITAÇÕES ACADÉMICAS

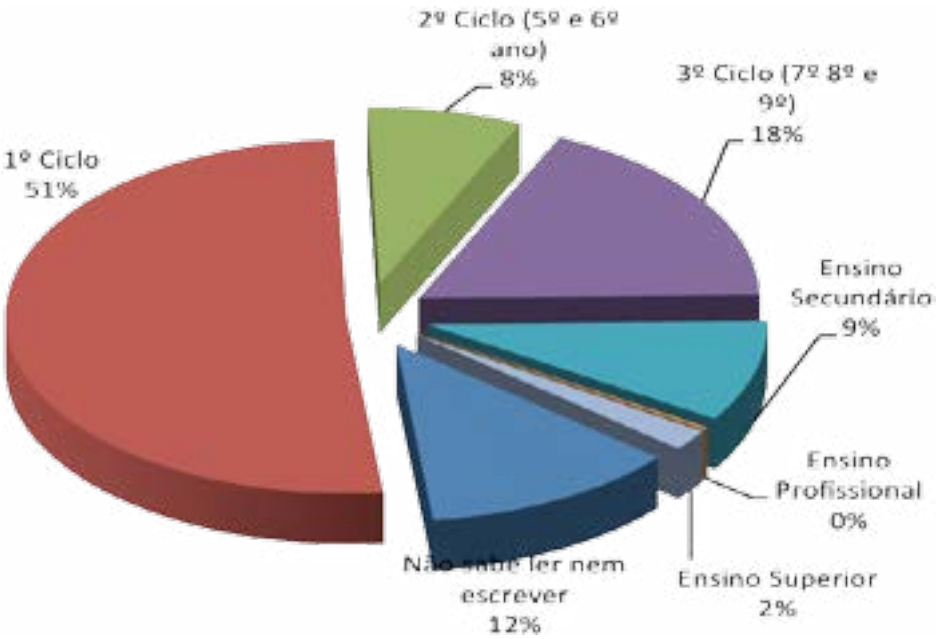


Gráfico 2: NÍVEL DE ENSINO

	Frequências	%
Masculino	98	8,0
Feminino	1122	91,1

Quadro 3: GÉNERO

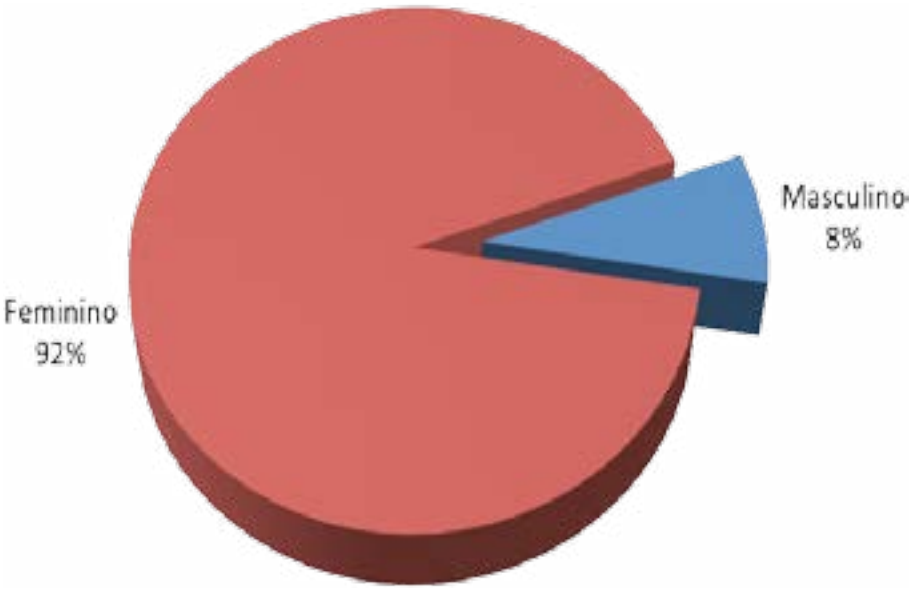


Gráfico 3: GÉNERO

Média	**63,24**
Mediana	**66**
Modal	**49**
Mínima	**22**
Máxima	**96**
Sumatorio	**68 241**

Quadro 4: IDADES

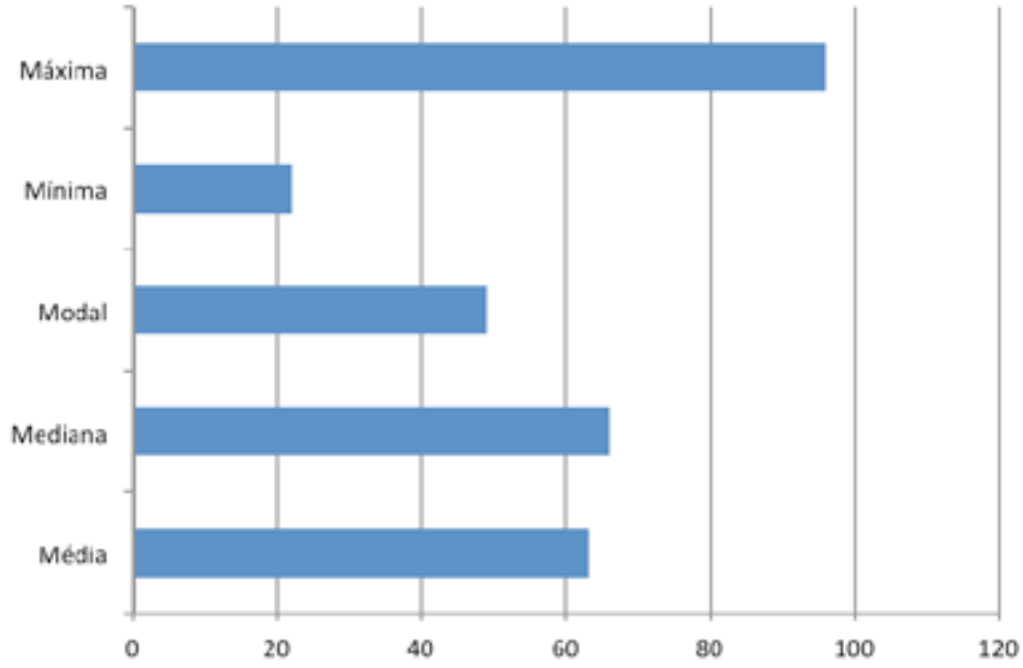


Gráfico 4: IDADES

	Frequências	%
Menos de 30 Anos	9	0,83
Entre 31 e 40 "	50	4,63
Entre 41 e 50 "	181	16,77
Entre 51 e 60 "	171	15,85
Entre 61 e 70 "	306	28,36
Entre 71 e 80 "	282	26,14
Entre 81 e 90 "	78	7,23
Mais de 90 "	2	0,19

Quadro 5: ESCALÕES DE IDADE

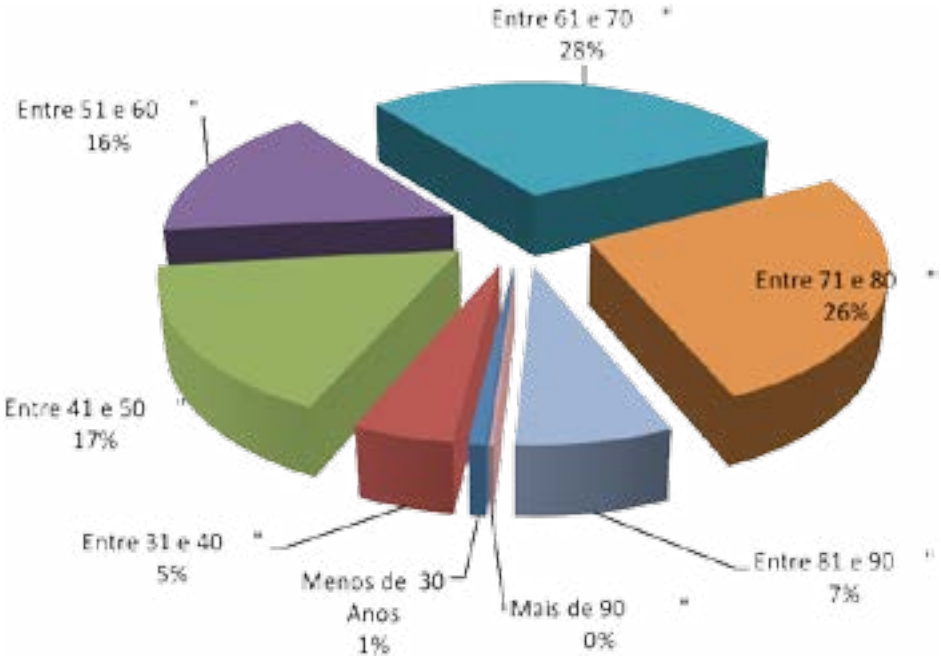


Gráfico 5: ESCALÕES DE IDADE

CONTRIBUTOS

Uma Gastronomia Ligada à Terra!

Ana Soeiro
Secretária Geral da QUALIFICA

Ana Soeiro, Secretária Geral da QUALIFICA

Uma gastronomia ligada à terra!

1. Preservando o legado que nos deixaram

Quando começamos a percorrer este Alentejo de imensas planícies, recortado aqui e ali por serras e vales - mas que também tem mar a temperá-lo - rico em microclimas, em solos variados, em vastidões, mas também com diferenças de texturas, de influências, de procedimentos e de saberes, não só de norte a sul ou da costa ao interior, mas também bem assinaláveis entre terras aparentemente próximas, vemos que nele nasce e cresce um património inigualável de produtos tradicionais.

São estes os produtos que estão na base da sua gastronomia própria e diferenciada e que resultam de saberes acumulados no tempo e nas matérias-primas, de mãos que teimam em ajeitar o que fazem, de gestos de colheita, de transformação e de criação, que dão gosto aos sabores de ontem e certezas de futuro.

São produtos que preservam as condições ambientais naturais, respeitam os ecossistemas existentes e a biodiversidade. Raças e variedades, autóctones ou muito bem adaptadas, são nossas aliadas e esteios da nossa produção. O leite cru, o cardo, os temperos da horta, as ervas aromáticas, o porco da raça alentejana e as mãos das pessoas são um pequeno exemplo do que o Alentejo tem para oferecer.

Como não podia deixar de ser face a esta conjugação de factos e circunstâncias, um dos exemplos mais claros de uma gastronomia bem ancorada na origem é a gastronomia alentejana.

Feita de saberes e sabores locais, capaz de tirar proveito, gosto e sustento desde os humildes cardos aos lombos dos animais mais nobres, a gastronomia alentejana espelha bem a terra que lhe dá o nome.

E continuará a espelhar? Sim, desde que continue a usar os produtos qualificados que estão na sua base.

E refiro-me quer aos que já estão legalmente qualificados – e são alguns - quer aos que esperam tristemente nos corredores do serviços oficiais – por vezes chamados de "mortórios" tal o tempo que demora a sua análise e decisão – quer, ainda, aos muitos mais que, ou por falta de interesse, ou por falta de tempo, ou por falta de conhecimento, aguardam que os seus legítimos produtores se lembrem que há formas de os "pôr a brilhar" e, sobretudo, de prevenir a sua erosão ou o desgaste abusivo do seu nome.

Mas, para além das matérias-primas que são usadas como ingredientes da gastronomia alentejana, é esta gastronomia também muito apoiada no conhecimento prático ou saber fazer da população que, para além dos conhecimentos culinários, toda a vida explorou hortas, montados, barros e campinas, na época própria do ano.

E a época própria é aquela em que os produtos agrícolas atingem o grau de maturação

adequado que lhes permite ou a conservação com recurso a tecnologias simples mas muito eficazes (e sem recurso a produtos químicos) ou lhes permite fornecer, na hora, a plenitude de aromas, cores e texturas que enriquecem o prato de ricos ou pobres.

E toda a soma de saberes que permite que o montado se mantenha vivo graças ao maneio dos animais, respeitando a cadência própria do ciclo anual mas também as diferentes formas como os animais – bovinos, suínos, ovinos e caprinos e até mesmo as aves – pastam diferenciadamente o que a terra lhes vai oferecendo.

A esta soma de saberes, de fazeres e de territórios, chama-se ter ORIGEM!

E isto é bem verdade. Há nomes geográficos que servem, desde há muito, para designar certos produtos agro-alimentares. E por muito que se investigue, talvez nunca se chegue a perceber porque é que, a partir de determinada altura, os consumidores começaram a agregar ao nome do produto o seu nome geográfico ou, em muitos casos, a chamar o produto apenas pelo seu nome geográfico.

Por outras palavras, e só a título de exemplo, a partir de quando é que os consumidores terão começado a chamar de Portalegre ou de Estremoz e Borba a determinados enchidos? Terá sido porque os iam lá comprar ou porque haveria feiras com reputação e dimensão pouco comum onde tais produtos eram comercializados?

Porque é que se diz que "ontem comi um Évora notável" e alguém responde " e este Nisa está de se lhe tirar o chapéu" e tida a gente sabe que se está a falar de queijos?

E foi por se ter conseguido comprovar que alguns dos muitos produtos destas terras têm, de facto, uma qualidade ou umas características especiais ou uma reputação ligadas intimamente a esta ORIGEM que se conseguiu proteger os seus nomes geográficos, umas vezes como Denominação de Origem, outras vezes como Indicação Geográfica, conforme se conseguiu comprovar a ligação ao território.

E com grande trabalho dos seus produtores e com o esforço de alguns técnicos conseguiu-se que, primeiro em Portugal e depois a Europa, protegessem o nome de alguns dos excelentes produtos do Alentejo. Estão assim protegidos os seguintes nomes, apresentados por ordem alfabética, para evitar azedumes...

A01 AMEIXA D' ELVAS – DOP

A02 AZEITE DE MOURA – DOP

A03 AZEITE DO ALENTEJO - IG

A04 AZEITE DO ALENTEJO INTERIOR – DOP

A05 AZEITES DO NORTE ALENTEJANO – DOP

Ana Soeiro, Secretária Geral da QUALIFICA

Uma gastronomia ligada à terra!

A06 AZEITONAS DE CONSERVA DE ELVAS E CAMPO MAIOR – DOP

A07 BATATA-DOCE DE ALJEZUR – IGP

A08 BORREGO DE MONTEMOR-O-NOVO – IGP

A09 BORREGO DO BAIXO ALENTEJO – IGP

A10 BORREGO DO NORDESTE ALENTEJANO – IGP

A11 CABRITO DO ALENTEJO - IGP

A12 CACHOLEIRA BRANCA DE PORTALEGRE – IGP

A13 CARNALENTEJANA – DOP

A14 CARNE DA CHARNECA – DOP

A15 CARNE DE BRAVO DO RIBATEJO - DO

A16 CARNE DE PORCO ALENTEJANO – DOP

A17 CARNE MERTOLENGA – DOP

A18 CASTANHA MARVÃO – PORTALEGRE – DOP

A19 CEREJA DE S. JULIÃO – PORTALEGRE – DOP

A20 CHOURIÇO DE CARNE DE ESTREMOZ E BORBA – IGP

A21 CHOURIÇO DE PORTALEGRE – IGP

A22 CHOURIÇO GROSSO DE ESTREMOZ E BORBA – IGP

A23 CHOURIÇO MOURO DE PORTALEGRE – IGP

A24 FARINHEIRA DE ESTREMOZ E BORBA – IGP

A25 FARINHEIRA DE PORTALEGRE – IGP

A26 LINGUIÇA DE PORTALEGRE – IGP

A27 LINGUIÇA DO BAIXO ALENTEJO – IGP

A28 LOMBO BRANCO DE PORTALEGRE – IGP

A29 LOMBO ENGUITADO DE PORTALEGRE – IGP

A30 MAÇÃ DE PORTALEGRE – IGP

A31 MEL DO ALENTEJO – DOP

A32 MORCELA DE ASSAR DE PORTALEGRE – IGP

A33 MORCELA DE COZER DE PORTALEGRE – IGP

A34 MORCELA DE ESTREMOZ E BORBA – IGP

A35 PAIA DE LOMBO DE ESTREMOZ E BORBA – IGP

A36 PAIA DE TOUCINHO DE ESTREMOZ E BORBA – IGP

A37 PAINHO DE PORTALEGRE – IGP

A38 PAIO DE BEJA – IGP

A39 PAIO DE ESTREMOZ E BORBA – IGP

A40 PRESUNTO DE BARRANCOS – DOP

A41 PRESUNTO DE CAMPO MAIOR E ELVAS E PALETA DE CAMPO MAIOR E ELVAS – IGP

A42 PRESUNTO DE SANTANA DA SERRA E PALETA DE SANTANA DA SERRA – IGP

A43 PRESUNTO DO ALENTEJO E PALETA DO ALENTEJO – DOP

A44 QUEIJO DE ÉVORA – DOP

A45 QUEIJO DE NISA – DOP

A46 QUEIJO MESTIÇO DE TOLOSA – IGP

A47 QUEIJO SERPA – DOP

E se é triste que a ignorância e os desígnios desconhecidos tenham feito alterar e cair algumas denominações emblemáticas (como chibo e cabra do Alentejo ou como carne tradicional do Montado) não é menos alarmante que os pedidos de protecção de nomes emblemáticos ligados à doçaria conventual, a certos produtos lácteos, ao pinhão e tantos outros tenham sofrido um eclipse total e não constem, sequer, das listas que os serviços lentamente dizem estudar, há anos!

Se é verdade que os produtos tradicionais portugueses têm subsistido e resistido graças à capacidade de resistência e teimosa dos seus produtores, conseguindo manter-se no mercado, deliciando gerações de consumidores e dando futuro a gerações de produtores; se também é verdade que a reputação de muitos dos nossos melhores produtos se foi conquistando ao longo dos tempos, já que o consumidor lhes conhecia a origem e as épocas bem vincadas de produção e estava disponível para pagar o justo preço por produtos com uma qualidade particular; também é verdade que mais recentemente a necessidade de abastecer os mercados de maneira uniforme e ao longo de todo o ano, obrigou ao recurso a raças e a variedades muito produtivas, a tecnologias cada vez mais sofisticadas e artificiais e a regiões produtoras cada vez mais longínquas.

Nestas circunstâncias, os produtos tendem a assemelhar-se, perdem a tipicidade e o carácter distintivo, uniformizam-se no sabor e perde-se a noção importante de "época própria para consumo".

A qualidade organoléptica destes produtos piorou, quer porque o melhoramento genético se concentrou no aumento da produtividade e na resistência às doenças e ao transporte, quer porque os produtos são colhidos em fases de maturação incipientes, quer porque se alteram os modos de produção e o saber fazer de gerações, quer porque se recorre ao uso (e abuso) de factores de produção extrínsecos que, ao alterarem os ciclos produtivos normais, ao alongarem o tempo de vida ou ao substituírem os ingredientes tradicionais, induzem alterações profundas, ainda que nem sempre visíveis ou avaliáveis. E às vacas loucas somam-se as aves com dioxinas e as lasanhas que "relincham"!!!

Foi este panorama que levou à necessidade de conferir protecção jurídica aos nomes geográficos ou aos nomes tradicionais que acompanham muitos produtos de qualidade.

Constata-se que o que foi sempre copiado e imitado foi o nome do produto! As regras de produção e os ingredientes naturais não sofrem, naturalmente, qualquer cópia, já que são caros, limitados no tempo e têm ciclos de produção longos!

É urgente, portanto, sair da apatia em que caiu a valorização dos produtos tradicionais, é urgente que técnicos competentes e interessados tratem destes assuntos, é possível e desejável que outras entidades que não apenas os serviços públicos tratem do processo de qualificação com a qualidade, o conhecimento e a celeridade que eles merecem!

É que enquanto aqui se diz que se estuda, há outros países vendem! E bem vendido, como comprova um estudo mandado fazer pela Comissão Europeia ainda há bem pouco tempo!

2. Preparando o futuro

É imperioso que a nível da Gastronomia alentejana não se façam transigências nas matérias-primas e nos processos.

Claro que se podem inventar receitas novas, claro que se podem fazer pratos de autor, claro que se podem ir buscar outros ingredientes... mas nestes casos não se podem usar os nomes dos pratos tradicionais!

E como diz o ditado, «Quem sabe, pega no porco e vai do lombo até à gordura» também é verdade que até o Alentejo está abundantemente mal servido de uma carne de qualidade obscura e que muitos de nós, consumidores ignaros e tontos, nos deixámos tentar pelo mito do "porco preto"!

Esta designação que serviu durante séculos para designar os porcos de pele escura criados no montado alentejano, desde há uns anos a esta parte – por falta de definição e de regulamentação ou norma que defina o produto e defenda produtores e consumidores, passou a ser usada indiscriminadamente para vender (bem caro, por sinal) todo e qualquer

bocado de carne de todo e qualquer porco, de preferência bem gorda, para que o sabor tente parecer-se com a genuína carne do Porco de Raça Alentejana, criado em montanheira!

Proveniente de porcos de genética indefinida, sem conhecerem nem montado nem bolota, nem mesmo no dia em que vão encaixotados para os matadouros, servem hoje para, engalanados com nomes como "secretos", "plumas", "fêveras", "lombetes", "presas", "tassalhos", mas sempre acolitados e adjectivados com a indefinida menção ao "porco preto", irem fazendo a fortuna de uns e a desventura de outros: os que insistem em produzir a verdadeira, genuína e qualificada "carne de porco alentejano"

Mais ou menos coberto de sal, mais ou menos atascado em massa de pimentão, mais ou menos carregado de vinho tinto para lhe carregar a cor, em restaurante de luxo ou em mesa mais modesta, acolitado com migas, batas fritas de pacote ou qualquer outro indistinto acompanhante, o actual "porco preto" ilustra bem o ditado português "com papas e bolos se enganam os tolos". E os produtores e a Gastronomia Alentejana sofrem!

Pelo exemplo se vê quão imperioso se torna precaver o futuro!

Temos possibilidade actualmente de proteger os nossos melhores pratos gastronómicos através do sistema de valorização das Especialdades Tradicionais Garantidas.

É claro que vamos penar tempo sem fim até porque não se acredita que as estruturas ministeriais estejam preparadas para este "novo" tipo de qualificação! E se nos mais conhecidos, as dificuldades que levantam são enormes, preparemo-nos para violenta disputa neste sistema menos (deles) conhecido.

Terão aqui as Confrarias Gastronómicas papel de relevo. Reunindo o receituário, demonstrando a especificidade e a tradicionalidade, reunindo os produtores e os preparadores poderão sem dúvida assumir o papel de Agrupamento de Produtores requerente.

Pela nossa parte – Associação QUALIFICA – já estamos preparados para apoiar estas iniciativas, já temos critérios definidos quer para a qualificação de receitas quer de restaurantes que as sirvam, já temos procedimentos para efectuar um registo nacional provisório que as ampare até que as mós do tempo (ministeriais) consigam dar vazão à demanda que virá decerto a acontecer.

Parar é morrer e o nosso Património Cultural, ainda que imaterial e a nossas economias locais, que têm na Gastronomia e nos Produtos Tradicionais Qualificados um esteio importante não podem ficar parados no tempo à espera que alguém se lembre deles.

Vamos à obra, que é de relevo e o tempo urge! Há que aproveitar o saber da nossa gente e as singularidades dos nossos produtos e fazer a ligação entre o passado e o futuro.

Carta Gastronómica do Alentejo, Qualidade Alimentar

João Cotta Dias
Médico-Veterinário

João Cotta Dias, Médico Veterinário

Carta Gastronómica do Alentejo, Qualidade Alimentar

No âmbito da "Carta Gastronómica do Alentejo", abordar o conceito de qualidade é, em nossa opinião, o pressuposto que vai garantir a perenidade de um regime alimentar cujas origens e características são inerentes às condições edafo-climáticas da Região e ao comportamento da população autóctone.

Esta acolheu, de modo pacífico, diversos povos que, ao longo dos séculos, se fixaram e influenciaram, de forma mais ou menos assinalada, o tipo de alimentação praticado sem, no entanto, alterar os seus constituintes básicos.

Desde o período neolítico até ao actual e vulgarizado "fast-food" sempre houve a preocupação de fazer a melhor escolha, para satisfazer uma necessidade concreta e que se pode expressar por "Adequação ao Uso" e veio a ser adoptada para definir "Qualidade" em que os órgãos dos sentidos e o conhecimento empírico são os factores preponderantes, quase exclusivos, para influenciar a decisão final.

No decurso dos séculos XVII e XVIII surgem assinaláveis mudanças que dão origem à civilização industrial que vai perdurar até aos nossos dias e proporcionar a uma grande parte da população terrena valores sócio-culturais e materiais verdadeiramente deslumbrantes. Ainda que tivesse também gerado uma capacidade de agressão e de distribuição susceptíveis de perigar à vida do homem e até do seu planeta.

O conceito de qualidade foi-se adaptando à dinâmica nascida da chamada revolução industrial que influenciou, naturalmente, as condições de produção e de acesso a bens alimentares cuja qualidade passou a ser encarada sob o ponto de vista global onde a par dos aspectos higio-sanitários, nutricionais e organalépticos, passaram a ser considerados, entre outros, a imagem comercial, o circuito de distribuição, a informação ao consumidor, a publicidade, etc.

Nesta perspectiva, pode afirmar-se, com toda a propriedade, estarmos perante um conjunto de múltiplos factores diferenciados para serem encarados no âmbito de um sistema e, não apenas, de um produto.

O comportamento adoptado durante séculos para determinar a escolha de um bem material revela-se insuficiente perante a evolução registada em muitas áreas de actividade humana e incapaz de satisfazer as exigências criadas pela tercialização da economia e da saúde, e hoje aceita-se para definir "Qualidade": "O conjunto das propriedades e características de um serviço ou de um produto que lhes conferem a aptidão para satisfazer as necessidades expressas ou implícitas".

Este sentido lato e objectivo permite que a entidade fornecedora do serviço ou do produto possa estabelecer procedimentos de actuação para garantir aos seus clientes que sãp cumpridas as exigências relativas à qualidade de um modo permanente e fiável.

João Cotta Dias, Médico Veterinário

Carta Gastronómica do Alentejo, Qualidade Alimentar

No contexto da gastronomia alentejana há factores que lhe são inerentes e fundamentais para a sua especificidade, tais como aplicar procedimentos e práticas próprias da tradição e usar géneros alimentícios provenientes da fauna e da flora naturais e aqueles que, ao longo dos séculos, se foram adaptando às condições geo-climáticas e geográficas do Alentejo.

É de realçar o facto de no decurso dos séculos, os diferentes povos que se fixaram no Alentejo influenciaram, de algum modo, os costumes alimentares das gentes da Região, no entanto, passado algum tempo de adaptação, aqueles que invadiram, adoptaram a gastronomia dos invadidos e com estes verificou-se, em muitos casos, a miscigenação.

É um regime alimentar variado ao longo do ano e rico em nutrientes e sabores que lhe permitiu uma assinalável longevidade e uma relevante transversalidade social. Esta realidade é a prova inequívoca da existência de uma cozinha profundamente integrada no eco-sistema da região e fortemente enraízada nos hábitos alimentares dos seus habitantes.

Avaliar a aptidão de um alimento com recurso a provas sensoriais, revelou-se insuficiente para garantir a sua qualidade intrínseca, bem como a saúde do consumidor. Aliás, a sua execução quer no acto de aquisição do bem alimentar, quer no momento que antecede o seu consumo, não é na realidade eficaz para alcançar a desejada segurança.

Durante longos anos o controlo da qualidade resumia-se a uma verificação e/ou inspecção praticada, de um modo geral, na fase final da produção do género alimentício. Existiam algumas excepções, nomeadamente, para a carne em que os animais chamados de "talho", eram inspeccionados em vida e "post-mortem" nos respectivos matadouros pelo médico-veterinário municipal, na qualidade de autoridade sanitária.

No século passado o acentuado crescimento urbano originou profundas alterações no mercado dos produtos alimentares e os seus agentes integrantes, os produtores, os transformadores e os distribuidores, para poderem cumprir as exigências legais e as específicas e interligadas às respectivas actividades originaram uma evolução no sentido da responsabilidade colectiva e no estabelecimento de relações profissionais, bem como a existência de procedimentos de controlo para assegurar as características e as qualidades próprias dos respectivos alimentos.

A produção de bens alimentares seguros para o consumidor cabe aos respectivos operadores que são os primeiros e os principais responsáveis pelo cumprimento da legislação e normas aplicáveis e de reduzir ao mínimo a ocorrência de um perigo.

Perante novas e mais complexas realidades na produção de bens alimentares para que haja uma efectiva e eficaz protecção do consumidor, tem de se recorrer a diversos exames de apreciação – físicos, químicos, bioquímicos, microbiológicos, toxicológicos, parasitológicos,

níveis de radioactividade e outros julgados necessários.

Os dois princípios básicos da qualidade são produzir sem defeitos e evitar avarias, isto implica saber, organização e correcta metodologia de actuação.

Cientistas e técnicos norte-americanos criaram um sistema de controlo de qualidade dos alimentos que é, sem dúvida, uma importante ferramenta operacional para garantir a inocuidade do alimento e salvaguardar a saúde pública.

Este sistema foi recomendado, em 1980, por três importantes entidades internacionais — Organização Mundial de Saúde (OMS), Comissão Internacional de Especificações Microbiológicas dos Alimentos (ICMSF) e Organização para a Agricultura e Alimentação (FAO).

Conhecido pelo conjunto de letras — HACCP — (Hazard Analysis and Critical Control Points — Análise dos Perigos e Pontos Críticos de Controlo) a sua aplicação permite evitar a ocorrência de um perigo numa atitude de vigilância pro-activa, fazendo a prevenção no decurso do processamento dos alimentos, em vez do comportamento reactivo, de controlar o produto final, como era prática corrente.

A aplicação deste sistema implica o apoio empenhado dos responsáveis pelas empresas e o desempenho competente e dedicado da equipa pluridisciplinar encarregada pela sua execução e assegurando, previamente, que os princípios gerais de higiene e o recurso a códigos de boas práticas estão implementados e são cumpridos. O sistema deve ser aplicado nas diferentes fases da cadeia alimentar, desde a produção primária até ao consumidor para prevenir os potenciais perigos (biológicos, químicos e /ou físicos).

A publicação pela Comissão das Comunidades Europeias do "Livro Branco sobre a Segurança dos Alimentos", no ano de 2000, dá a conhecer uma outra dimensão, ao considerar a necessidade de criar novos padrões que possam garantir os mais elevados níveis de segurança alimentar e de protecção da saúde humana.

Esta nova abordagem que envolve todos os aspectos relacionados com a produção de alimentos, desde a "exploração agrícola até à mesa", obriga a considerar áreas susceptíveis de influenciar toda a cadeia alimentar como é o caso da produção de alimentos destinados aos animais.

Para alcançar a desejada protecção da saúde dos consumidores, assumem elevada importância os aspectos relacionados com a saúde humana, o ambiente, a saúde e o bem estar animal e os procedimentos relativos a rastreabilidade dos alimentos para o consumo humano e dos animais, bem como os respectivos ingredientes.

Toda a actividade que envolva a protecção da saúde dos consumidores deve ter o aconselhamento científico, permanente e actualizado e o apoio I&D sobre a segurança dos

alimentos.

Está, naturalmente, prevista a existência de uma rede de controlo e vigilância que contempla aspectos da saúde pública, das zoonoses dos resíduos, da radioactividade, bem como o sistema de alerta rápido.

De acordo com o novo conceito , a responsabilidade pela segurança alimentar é atribuída, principalmente, aos produtores de alimentos para animais, aos produtores pecuários, aos agricultores e a todos os outros operadores do sector alimentar. As autoridades nacionais competentes garantem através de sistemas de controlo e vigilância a observância daquela responsabilidade. A Comissão faz auditorias aos respectivos sistemas.

No âmbito da Comissão é criada a Autoridade Alimentar Europeia com o objectivo de proteger a saúde dos consumidores através da segurança dos alimentos e deve agir de acordo com os melhores conhecimentos científicos, ser independente dos interesses industriais e políticos, estar aberta a rigorosa análise pública, ser referência científica e colaborar com os organismos nacionais competentes.

A concepção desta importante estrutura para, de forma coordenada e abrangente, garantir a segurança dos alimentos, para uma protecção eficaz da saúde dos consumidores, coloca a UE na posição cimeira, a nível mundial, no que se refere à qualidade e à sustentabilidade da produção alimentar.

É nossa convicção de que o apoio ao desenvolvimento agro-pecuário a estabelecer pela nova PAC será condicionado por importantes e decisivos factores, dos quais destacamos a segurança alimentar, a protecção ambiental e o adequado uso dos solos e da água.

A persistência de uma estrutura social de génese agrário-rural permitiu chegar ao século XXI uma gastronomia de ancestral tradição, com património cultural e se identifica e faz parte integrante do Alentejo, que tem já oficialmente reconhecida uma longa lista de "Produtos Tradicionais" com denominações protegidas que estão caracterizados, descritos e reconhecidos com Denominação de Origem, com Indicações Geográficas e com Tradicionalidades Garantidas. A lista não está fechada porquanto ainda existem géneros alimentícios que aguardam reconhecimento oficial de "Produto Tradicional" e assim ampliar a oferta de bens alimentares próprios e genuínos da gastronomia alentejana.

As potencialidades da região para a produção de bens alimentares é uma realidade persistente mas, no entanto, continuam a existir amplos e evidentes sinais de sub-aproveitamento de terras que devem ser objecto de programas específicos que promovam a produção daqueles bens de modo a servir a gastronomia regional e também para conquistar novos mercados internos e externos com alimentos de qualidade e de genuinidade garantidas.

Os programas a implementar devem respeitar as condicionalidades estruturais e ambientais

que visem o adequado uso de bens escassos – solo arável e água – que importa preservar e consumir com parcimónia, bem como o recurso a práticas de exploração que respeitem o ambiente e a paisagem.

Parece-nos ser importante que os programas contemplem acções de investigação e desenvolvimento (I&D) para aprofundar o conhecimento e as potenciais capacidades de aproveitamento, como é o caso das ervas aromáticas na indústria farmacêutica e na cosmética, dos produtos hortícolas e frutícolas no sentido da sua expansão, da salsicharia promovendo o seu lançamento em potenciais mercados interno e externo e dos produtos marinhos da Costa Atlântica do Alentejo que podem, eventualmente, vir a dar um forte contributo para o bem-estar sócio-económico da Região e do País.

A qualidade dos bens alimentares de origem vegetal ou animal produzidos no Alentejo é uma realidade secular que nos cabe a nós preservar e adaptar às novas exigências ligadas ao ambiente, à biodiversidade, ao desenvolvimento sustentável, à aplicação de sistemas intensivos e extensivos e seus efeitos relativamente à pegada ecológica e à responsabilidade social de modo a salvaguardar a nossa qualidade de vida e, especialmente, não comprometer a das gerações futuras.

O desenvolvimento da função qualidade no sector alimentar apresenta algumas dificuldades, em consequência das suas peculiares características e de entre as quais destacamos:

• a enorme variedade de meios técnicos e de procedimentos tecnológicos utilizados;

• a imensa diversidade de agentes com a significativa presença de pequenas e médias empresas onde ainda são frequentes e acentuadas carências de natureza técnico-profissional e cultural, entre outras;

• a participação empenhada de todas as entidades que, directa ou indirectamente, estão envolvidas na produção de bens alimentares do "prado ao prato";

• a transparência e a lealdade do comércio e das trocas comerciais;

• a necessidade imperativa de protecção do ambiente e dos recursos naturais.

Neste contexto, a valorização dos recursos humanos tem de ser uma preocupação permanente, quer a nível político quer dos agentes sociais e económicos em que a formação profissional ocupa um lugar de primordial importância entendida numa perspectiva de qualificação de dirigentes, de quadros técnicos e de operários. Por outro lado, deve ser encarada em toda a sua grandeza e inserida nas preocupações sociais, económicas e culturais para o desejado desenvolvimento do tecido empresarial e para a dignificação de todos aqueles que nele trabalham.

O conceito de qualidade em que a milenária "adequação ao uso" se transfigura no modelo

de conformidade com a especificação e utiliza como meios de estratégia, entre outros, a formação, a participação, a informação e o investimento tecnológico quando aplicado a um produto alimentar fica dependente da interacção e da multidisciplinariedade de diversos factores, formando um sistema complexo cuja gestão congrega diversos meios e coordena-os de modo a atingir o objectivo fundamental que consiste em satisfazer as expectativas do consumidor e cumprir as promessas do produtor.

Nesta circunstância, é, em nossa opinião, de relevante importância e de grande oportunidade a criação de uma estrutura de cúpula, de âmbito inter-profissional, que congregue agentes económicos, autarquias, entidades regionais de ensino superior e técnico-profissional, de investigação e desenvolvimento e serviços regionais específicos da Administração Pública.

O Dr. Joseph M. Juram, mundialmente conhecido na área da qualidade, afirma: "Entramos no novo século que vai estar virado para a Qualidade. Terminamos um que esteve voltado para a Produtividade."

Temos consciência que a temática da qualidade é uma questão fulcral e de sobrevivência, quer se trate de um serviço, de uma empresa, de uma região ou de um país. Em muitas circunstâncias, a qualidade é usada como estratégia de investimento e de legítimas esperanças num adequado e desejável bem estar social e económico.

Por isso parece-nos ser uma relevante oportunidade de propor com o objectivo de alcançar o desenvolvimento integrado da "Gastronomia Alentejana" a aplicação do conceito de "Qualidade Total" para perpectuar os seus ancestrais sabores e aromas e permitir o crescimento e a expansão de bens alimentares tradicionais produzidos no Alentejo e deste modo criar as desejáveis condições de bem estar social e económico não só para a Região, mas, também, para o País.

BIBLIOGRAFIA

DIAS, João Cotta. "Controlo da Qualidade Alimentar", Colóquio sobre "Resíduos nos Alimentos de Origem Animal", ESMV, 1985

DIAS, João Cotta. "A Qualidade dos Alimentos é Fundamental para a Saúde das Populações", I Encontro promovido pela Associação Portuguesa para a Promoção da Saúde Pública, 1989

DIAS, João Cotta. "Controlo de Qualidade na Indústria de Salsicharia", I Congresso Nacional da Suinicultura, 1989

DIAS, João Cotta. Alocução na Sessão de Abertura nas Primeiras Jornadas para a Qualidade Alimentar – APQ – Abril, 1990

DIAS, João Cotta. "A Formação Profissional e o Controlo da Cadeia Alimentar", Seminário Segurança da Cadeia Alimentar, 1991

DIAS, João Cotta. Alocução na Sessão de Abertura das "2ª Jornadas Nacionais para a Qualidade Alimentar", Porto, 1991

DIAS, João Cotta. Discurso na Sessão de Abertura da "Campanha de Motivação para a Qualidade", APQ – Abril, 1991

DIAS, João Cotta. Alocução na Sessão de Abertura do 17.º Colóquio da APQ – "Qualidade, a Opção Nacional", Braga, 1991

DIAS, João Cotta. Alocução na Sessão de Abertura do lançamento do "Programa Integrado de Qualidade Total", Câmara Municipal de Oeiras, 1991

DIAS, João Cotta. "As Confrarias e a sua Influência na Qualidade dos Produtos" – 2º Encontro Nacional das Confrarias Báquicas e Gastronómicas, Viseu, 1997

DIAS, João Cotta. Alocução na Sessão de Abertura do "1.º Congresso Nacional das Confrarias Báquicas e Gastronómicas", Évora, 1999

DIAS, João Cotta. Alocução na "Cerimónia de Entronização de Novos Confrades de Honra na Confraria dos Enófilos do Alentejo" (Comissário Europeu da Agricultura, Ministros da Agricultura da UE e Director-Geral da Agricultura do Secretariado Geral do Conselho), Évora, 2000

Ana Soeiro e Colaboradores. "Produtos Tradicionais Portugueses", Ministério da Agricultura, do Desenvolvimento Rural e das Pescas – Direcção-Geral do Desenvolvimento Rural, 2001

Pedro Folque. "Nutrição Animal, Fabrico de Alimentos e Segurança Alimentar", Revista Alimentação Animal, N.º Abril/Maio/Junho, 2012

João Cotta Dias, Médico Veterinário

Carta Gastronómica do Alentejo, Qualidade Alimentar

Manuel Chaveiro Soares. "Segurança Alimentar: Uma Experiência Profissional", Revista Alimentação Animal, N.º Abril/Maio/Junho, 2012

Armando Sevinate Pinto. Entrevista à Revista Ingenium, Ordem dos Engenheiros, N.º Julho/Agosto, 2012

Jaime Piçarra. "Interprofissional da Fileira da Carne de Porco - Finalmente uma Realidade", Revista Alimentação Animal, Julho/Agosto/Setembro, 2012

Ruedi Bachman. "Gestão da Qualidade Estratégia", Revista Qualidade APQ, Outubro, 2012

David Baldack. Ciclo de Conferências – "Futuro da Alimentação, Ambiente, Saúde e Economia", FCG, Novembro, 2012

Algumas notas sobre a presença e influência dos romanos na península ibérica

Inês de Ornellas e Castro & Fernando Melo

Inês de Ornellas e Castro & Fernando Melo

Algumas notas sobre a presença e influência dos romanos na península ibérica

À laia de introdução

É notável como a história fez praticamente coincidir o início do Império Romano (Augusto, 27 a.C.) com o da Era Cristã. Mais notável ainda é o quanto ambas, apesar de distantes do nosso tempo, criaram estéticas de vida que, sendo diferentes, permanecem sensíveis nos nossos dias. A mesa é fortemente influenciada desde há dois milénios pelas duas, ora enquanto celebração sacramental, portanto salvífica, ora como lugar de partilha e reunião. Sagrado e profano vivendo lado a lado, sem beliscaduras nem concorrência. É de salientar, contudo que a fixação da era cristã acontece na prática mais tarde; a contagem dos tempos "depois de Cristo" é feita, como se sabe, com retroactivos. A força da Páscoa no culto cristão marca o início de cada ciclo anual da igreja católica e, por sua vez, celebra o mistério da ressurreição de Cristo, que só S. Paulo e S. Pedro viriam a corporizar na forma inteira, dando-lhe morada teológica. Há, pois, um momento de charneira e transição em que o grande império dominou. A conquista romana e o estabelecimento das suas muitas praças e práticas desenrolou-se ao longo dos últimos quatrocentos anos do período pré-cristão, com os resultados que se conhecem. O mundo antigo foi quase todo rebaptizado ou duplicado – caso dos nomes dos deuses, por exemplo - por força da nova ordem política, mas o cunho grego e a agricultura fenícia nunca na verdade chegaram a ser subjugados; antes, foram integrados, divulgados e expandidos como talvez não tivesse acontecido se não houvesse império romano. O Mediterrâneo, interface que serviu todo o mundo clássico, incluindo o Egipto, foi espaço de confluência e gestação de todas as grandes tendências culinárias actualmente conhecidas no velho continente. Era matricial o Al Andaluz, a larga tira de território que cobria quase toda a península ibérica, parte do sudoeste francês, mordendo ainda o Norte da África. E é no Al Andaluz que muito do que temos como nosso, ibérico, português, tem a sua origem; a sua razão. Assim como é determinante que não nos detenhamos em definições que pela aparente simplicidade se tornam subitamente atraentes. Falamos da que hoje se conhece como "dieta mediterrânica", conceito vago e demasiado multiforme para que se possa construir conhecimento sobre ele. Portugal terá, seguramente uma leitura mediterrânica na sua mesa. Mas também há que atentar às influências continental e atlântica para se lhe definir um registo acertado, bem como integrar na mesma escala de tempo o colossal desenvolvimento que os romanos imprimiram em todos os territórios conquistados.

As Bases. Trabalhar a terra, viver da terra, melhorar a terra

O Azeite. A oliveira, desde a folha até à raiz, passando pelo fruto tem estatuto bíblico e perspectivas histórico-sociais que vão muito além do produto. Tendo a agricultura sido um dos grandes pilares da cultura romana, juntamente com a protagonismo da azeitona e do azeite, somos levados a acreditar o ouro líquido como elemento-chave para uma leitura

correcta do labor romano na península ibérica. Tem-se o cultivo da oliveira como obra dos fenícios em toda a orla mediterrânica, o que a situa também como principal cultura desta grande região. Mesmo com o mar de permeio, nunca deixou de se dar de forma quase protocolar a viagem entre cá e lá, como que ignorando a dificuldade e peso das empreitadas marítimas. Não espanta, por isso, que além de integrar o códice culinário egípcio, fosse o azeite também, por aquelas paragens de prodígios, ingrediente medicinal e de beleza. A Grécia ainda hoje tem vaidade no seu estatuto de terra antiga de bom azeite, assente em mais de cinco séculos de avanço em relação aos romanos. Foi quase mil anos antes de Cristo que o país olímpico fundou o património olivícola, de que só agora começamos a perceber os verdadeiros contornos. No auge do império, Roma importava todo o azeite que podia, e era então a Ibéria um dos principais produtores; a produção italiana não era de todo suficiente para a ambição consumista.

O Vinho. A videira, espécie notável que mesmo nos mais inquinados terrenos consegue produzir um fruto – uva – impoluto, que por sua vez, fermentados os seus açúcares cria a verdadeira bebida dos deuses, o vinho. Além dos componentes alcoólico, aromático e corante, contém o que para a sobrevivência da espécie humana foi muitas vezes crucial: cerca de 80% de água pura. Beber vinho significava também beber água pura. Há quem sustente mesmo que foi para esse fim que o homem massificou a produção de vinho. Antes de discordarmos desta interpretação, temos sempre de atentar que a maioria das epidemias se transmitia, então como hoje, no bucho de mosquitos e outros insectos, frequentadores assíduos das águas paradas e impróprias para consumo dos pântanos e canais. Então era o vinho que se utilizava até como desinfectante e paliativo de feridas abertas. Além do efeito cauterizante do pouco álcool que continha, seguramente lavava a zona magoada como nenhuma outra água. Quem verdadeiramente o inventou, não sabemos, mas tem-se como certo que a plantação de vinha em extensão foi iniciada pelos gregos e dali terá então migrado para a península ibérica. Poderão ter sido os etruscos da Itália central que iniciaram os romanos no assunto do vinho? Difícil dizer. Mas foram os romanos, com a sua notável capacidade de sistematização, que pela Europa fora marcaram os lugares de vinha, acabando por definir o mesmo mapa vinhateiro que ainda hoje permanece. Há uma certa evidência de que o vinho do tempo dos romanos era bastante doce, maioritariamente branco; para cozinhar e para beber. Tudo factos que importa averiguar e aprofundar, devidamente contextualizados no espaço e no tempo. Há, ainda, alguns relatos de desdobrar, ou "traçar" o vinho com água do mar quando chegava o momento de beber. A uva em si era venerada, fresca e na forma de passa, armazenada depois nas despensas dos romanos como conserva de primeiríssima escolha, saindo intermitentemente das vasilhas durante os rigores do inverno.

Pão. As padarias de Roma eram praticamente todas propriedade de gregos, nos primeiros

tempos do império. O trigo passou a ser cultura de latifúndio, pela fusão sistemática das pequenas propriedades umas com as outras. Era importante para os romanos daquele tempo ter muita terra, em torno de uma casa de traça marcadamente grega, se possível de dimensão cósmica. O efeito dessa alteração em Itália foi duplo: o trigo ficou nas mãos de poucos e muitos foram "empurrados" para a cidade, onde tinham de esperar que o cereal chegasse. Antes de se chegar ao pão, cozido em padarias, preparava-se uma espécie de papa de cereais, nutritiva e benéfica para a saúde, a partir de trigo e espelta. E pelas aldeias fora, como seria de esperar, cada um cozia o seu pão. No Séc. III d.C., já eram as mulheres que se ocupavam das artes da panificação, produzindo criações espantosamente parecidas com alguns pães que hoje consumimos. Sementes, folhas e ervas aromáticas podiam cobrir os pães depois de pincelados com ovo, e as massas de que eram feitos tinham já separação de categorias entre si. Tudo, afinal, se sistematizava.

A mesa e a revolução culinária romana

O assunto da mesa mediterrânica tem o lado cândido de se poder cingir a "pão, vinho e azeite", em termos de grandes vectores. A abordagem simplista não é contudo suficiente para se chegar a entender como as diferentes cozinhas da orla do Mediterrâneo se foram diferenciado umas das outras, com o tempo. As declinações que assume a leitura mediterrânica, mostram uma grande variabilidade e um assombroso despontar de novos braços, a cada momento. E a intervenção da cultura romana torna impossível fazer uma leitura das origens da alimentação moderna sem ter em conta os muitos prodígios operados nas artes da cozinha, agricultura, vitivinicultura, no âmbito da esfera do império. Debruçamo-nos por isso um pouco e de forma leviana, porquanto solta de uma cronologia fixa e demonstrável, nalguns pontos relevantes do longo processo dos romanos no tocante à comida e costumes da mesa.

Houve sempre uma aparente contradição nos hábitos alimentares dos romanos, proporcionada pela sua obsessão com a pureza e salubridade de tudo o que comiam e ao mesmo tempo pela tendência para as grandes e prolongadas festas. Nestas últimas, não havia limites e havia um extenso receituário que se fazia passar à prática, além de montagens não poucas vezes sumptuosas, fundando o ramo que ainda hoje se conhece como cozinha de palácio. Nos momentos festivos, ingeria-se alimentos menos saudáveis, muitas vezes perigosos para a saúde. É injusto, de qualquer forma, reduzir a uma crítica estritamente social os excessos a que os romanos do tempo imperial se dedicavam. Nos nossos dias festivos, comemos mais do que no quotidiano e nos colectivos sentimos que podemos ser um pouco mais arrojados na escolha do que comemos. A cozinha tradicional portuguesa é, toda ela, festiva, servindo-se e expondo-se na mesa copiosamente em travessas, para repartir por todos. "Comer" pode ser entendido como "alimentar-se com" (cum:com +

erere:alimentar-se; cum erere). O sentido de partilha e ao mesmo tempo de abundância festiva é um dos grandes desígnios da mesa portuguesa. Actualmente, no entendimento do grande público a cozinha francesa representa a sofisticação suprema, um pouco talvez até a "gourmandise", viver para comer, de forma elaborada e profunda, olhando sem contemporizações para o pormenor mais ínfimo. A cozinha dita mediterrânica representa, erradamente, um contraponto actual desta atitude, situando-a longe da sofisticação e demasiado próxima do produto propriamente dito, como se o processamento culinário não tivesse importância, ou fosse apenas uma questão de "calor" que fosse preciso fornecer a proteínas e acompanhamentos, a fim de chegar ao prato. Não pode haver interpretação mais errada do gigantesco e complexo legado deixado pelos romanos. A cozinha sofisticada e sistematizada que é hoje a cozinha francesa e a cozinha franca, de produto inteiro e minimalista, que insistemente rotulamos de mediterrânica evanescem, na verdade da cozinha romana; do tempo do genial Marco Gávio Apício (Séc. I d.C.), a quem é atribuído o mais antigo tratado de cozinha de todos os tempos. Levou ao extremo a repartição e compartição do conhecimento do seu tempo nas "coisas de comer", no qual ele próprio foi actor e criador importante. Cruzado com os costumes, sabores e temperos do Al-Andaluz, a que fizemos referência atrás, produz um caminho de verdadeiros prodígios e descobertas acerca do nosso território. Ganha particular protagonismo o território português, se lido à luz dos saberes de dois mil anos, agora a merecer e conhecer interesse por parte dos investigadores do que à alimentação diz respeito. A cozinha francesa resulta de muita da novidade se ter concentrado na então Gália, 2 ou 3 séculos após Apício. E só aí começou a desenhar-se o princípio da que é conhecida como cozinha francesa. Preocupamo-nos muitas vezes em vão com a origem de alguns ingredientes e alimentos, quando quase tudo foi descoberto, inventariado, estudado e sistematizado pelo império romano. O pouco – mas significativo, diga-se – que ajuda a compor o cenário foi o muito que veio da América Central e do Sul, após as descobertas. Na verdade, só a partir do Séc. XVII tivemos acesso a ingredientes que hoje temos na conta de fundadores na nossa cozinha, tais como milho, tomate, batata, pimento, chocolate, etc. Tal não quer contudo dizer que não tenhamos atingido patamares de enorme recorte de sabor, técnica e sustentabilidade nos mais de mil e quinhentos anos de cozinha, sabor e gosto.

Caminhos possíveis de pesquisa

O peixe era muito importante no tempo dos romanos e o Mediterrâneo era pródigo em espécies sápidas aptas à boa cozinha. A frescura era uma obsessão dos romanos e um preparado produzido a partir de pescado seleccionado – garum – tinha alto valor culinário, aplicando-se frequentemente em molhos tanto de peixe como de carne. Trabalhava-se e apreciava-se muito a sardinha, hiperbundante no grande mar europeu e que era tão dada

à seca como à conserva. As salmouras e as marinadas davam-lhe nova vida, para gáudio dos gourmets de então. O salmonete era particularmente apreciado pela textura firme da sua carne e pela intensidade de sabor, exigindo frescura a toda a prova. Outros peixes frequentes na mesa dos romanos de posses e que não permitiam contemporizações em matéria de frescura eram a dourada e o robalo. As ostras ao natural – leia-se vivas – eram particularmente apreciadas e consumidas. Junto às grandes casas dos senhores da terr, havia pequenos depósitos com água do mar, destinados ao armazenamento temporário do peixe vivo (peixe: pisces) para consumo doméstico, a que se dava o nome de piscinae, ou piscinas. Findo este período de demanda do pescado vivo para consumo próprio, começou a haver condições de armazenamento, ficando contudo a designação de piscinas, tanto para banhos públicos como para refrescamento privado das famílias.

Os movimentos através do Mar Mediterrâneo levaram a que descobertas como o foie gras – ou fígado gordo – descoberto e fomentado pelos egípcios, chegasse para criar raízes na Europa de influência mediterrânica. Chamaram-lhe os romanos "jecur ficatum", ou fígado (jecur) alimentado a figos, consagrando a dieta a que os gansos do tempo dos faraós se entregavam antes de se lançarem no ciclo anual de migração. A ingestão de figos fazia com que os fígados das aves ficassem particularmente volumosos, funcionando como depósitos de energia para gastar ao longo da grande empreitada voadora. Perceberam os romanos depressa as virtudes destes órgãos sobredimensionados e trouxeram-nos para a península ibérica, sujeitando-os a cozeduras relativamente rápidas que permitiam conservá-los por dois ou três meses, prontos a consumir. O foie gras é ainda hoje uma comida de camponeses no sudoeste francês e importante também na Catalunha.

A capoeira tinha papel relevante na cozinha dos romanos, particularmente coelhos, galinhas e galos. Estes últimos, supostamente modificados por um centurião romano, capando-os em tenra idade para que não importunassem com o seu canto, atingiam tamanho e peso consideráveis, pelo desequilíbrio glandular. Chamavam-se como se chamam hoje, capões e após a queda do império romano, com a adopção da fé cristã, eram o assado natalício por excelência. Muitos povoados portugueses têm por hábito chamar capão ao galo e galinha pica no chão, o que não correspondendo à verdade, se deixa normalmente passar. Até porque é com esses que se produzem as maravilhosas cabidelas – estufados longos que se finalizam com sangue fresco das próprias aves – que se provam em todo o país ao longo do inverno.

O porco tinha contornos de animal sacrificial no início, passando depois fonte de diversas delícias, com finalidades culinárias também elas diversas. É responsabilidade dos romanos a invenção de alguns dos enchidos que ainda hoje produzimos, bem como da técnica de fumo, salga – especialmente para os presuntos – que lhes dava vida longa. Fundador no Al Andaluz, o porco pontifica na península ibérica. Há que dizer aqui que a carne de vaca

não só não era popular como também era proibida, já que o bovino era considerado mais um meio de transporte do que ingrediente culinário. Claro que com o tempo a pena e o melindre foram amaciando, abrindo portas para experiências e consumo. O leite, esse, foi sempre importante. A caça maior era importante na mesa imperial, eternizada por receituário hoje milenar e técnicas que vão desde as marinadas até à preparação dos lumes para a correcta assadura das peças.

No capítulo dos legumes, havia grande variedade – centenas - de alfaces e couves. A cebola e os espinafres pontificavam enquanto fundos e acompanhamentos. Eram vários os estufados longos – cozinha dita "de tacho" - que se produziam então, com caldos de que depois se escrevia e falava. Viriam também do oriente, os espargos, as alcachofras e as chalotas, entre outros, para aumentar a grandiosidade e recorte técnico da que bem pode ser chamada de alta cozinha romana. De repente, salsa, alho, alho-porro (conhecido entre nós como alho francês) e aipo criavam bases de cozinha que ainda hoje, volvidos dois mil anos, ainda utilizamos. A manteiga e o azeite ajudavam a compor um dos mais gloriosos elencos culinários de todos os tempos.

O encontro entre os impérios romano e chinês, no Séc. I a.C., teve, de facto, dois sentidos. Os longos combóios de camelos que traziam, através dos mais de 7 mil quilómetros, pela China e Ásia Central até à bacia mediterrânica, especiarias como gengibre, noz-moscada, cravinho, canela e pimenta, vindas na sua maioria da Índia, levavam depois de volta, entre outros, pés de videira que os próprios romanos ajudaram a plantar naquelas paragens distantes. Inaugurava-se assim o património vitivinícola chinês, totalmente pela mão dos romanos.

Memória dos Sabores do Mediterrâneo

Doutor Cláudio Torres

Cláudio Torres

MEMÓRIA DOS SABORES DO MEDITERRÂNEO

Ao longo da história e mais ainda quando penetramos em épocas medievais ou mesmo pré medievais, os poucos textos escritos e com mais razão aqueles que são dedicados a tratados de gastronomia e culinária são invariavelmente o reflexo de grupos sociais aristocráticos ou dominantes que relatam a vida senhorial com os seus refinados banquetes, ou então a vida abastada dos conventos. Nas cidades islâmicas, sobretudo nas suas áreas palatinas, os hábitos alimentares seriam certamente os mesmos ou pelo menos muito parecidos na elaboração e consumo de suculentos assados e espetadas de borrego ou cabrito. As diferenças teríamos de procura-las no refinamento dos serviços de mesa e sobretudo na utilização de novos géneros hortícolas e especiarias. No processo de islamização, com a abertura de novos mercados para além dos portos mediterrânicos, sobretudo na Pérsia e na Índia, são introduzidos e generalizam-se o açúcar e o arroz, entram nos hábitos alimentares mediterrânicos outros legumes como a alface, a beringela, a abóbora e o tremoço; são conhecidas novas frutas como o pêssego, o damasco, a laranja amarga e o limão. Foram também introduzidas nessa altura muitas especiarias até então mal conhecidas como o cravinho, a canela, a pimenta, os cominhos e o açafrão.

Ora a informação histórica recolhida pela arqueologia descobre e sistematiza também a vida daqueles que não sabiam escrever, daqueles que nunca tinham tido história. O simples artefacto de cozinha, a humilde panela, enegrecida pelo fogo, é para nós, arqueólogos, preciosa para compreender os hábitos alimentares, a topografia cultural da cozinha que, afinal, é o espaço mais nobre da casa camponesa. As técnicas e saberes alimentares sempre marcaram uma forte continuidade civilizacional. Passam os exércitos e os almocreves e a mulher camponesa insiste teimosamente em repetir os gestos que viu fazer aos seus antepassados.

Em época islâmica, quando de certa forma são firmadas as velhas autonomias regionais mediterrânicas e portanto reforçadas as tradicionais comunidades camponesas, a alimentação era dominada por uma enorme variedade hortícola, assente na fava, grão-de-bico, tremoço, ervilha, chícharo, a que se foram acrescentando outras espécies introduzidas a partir do século X, como o arroz, o trigo duro, o espinafre a beringela e a alcachofra.

Antes da adopção da carne de porco, imposta mais tarde pela Inquisição, era o carneiro que predominava na culinária alentejana. Sobretudo através dos ensopados, cozidos e guisados de todos os géneros, a carne de carneiro e borrego não só dominou os gostos e sabores no Alentejo e em todo o Mediterrâneo, como ainda hoje é o manjar mais apreciado e desejado nas festas e aniversários, nos casamentos e batizados, nas romarias e encontros festivos. Os tradicionais ensopados de borrego bem apurados e apaladados com a hortelã e outras ervas aromáticas, são a marca inimitável de saberes passados que de geração em geração atingiram o máximo requinte.

Aqui para o Sul, em todos os antigos países muçulmanos, no Alentejo e na Andaluzia,

nas cerimónias colectivas ou familiares é sempre servido o borrego. Ainda hoje, no Baixo Alentejo e na Serra Algarvia, nas festas de convívio dos rapazes, é uma cabeça de carneiro que marca os rituais da cumplicidade. Aliás, de forma muito mais geral, também nas festividades solsticiais de Primavera, com raízes antigas nas comunidades cristãs do Mediterrâneo, é tradicionalmente sacrificado o anho ou borrego pascal.

Em todo o Mediterrâneo, a oliveira, integrada na horta familiar, era plantada em associação com a videira e a figueira. Neste contexto, assim como a azeitona não era só para fazer azeite, tão pouco as uvas serviam apenas para fazer vinho. Não podemos esquecer que o figo seco, a uva passa e a azeitona curtida, foram, juntamente com o pão, a base alimentar das gentes do Sul. Um pedaço de pão, um punhado de azeitonas e uma mão cheia de figos permitiam a um ceifeiro aguentar um violento dia de trabalho de sol a sol. Esta carga proteica e vitamínica era também reforçada com a uva passa muito utilizada na composição e tempero de guisados, dando-lhes aquele toque agri-doce, tão característico das tradições mediterrânicas. É sintomático que a palavra *acepipe* usada no português atual no sentido de pitéu, iguaria e aperitivo, tem a sua origem na palavra árabe "*zabib*" que designa precisamente a uva passa!

Antigamente e sobretudo entre as classes dominantes, os hábitos alimentares centravam-se quase exclusivamente no consumo de muita carne, nos assados e espetadas com desperdício de molhos e gorduras que ardiam nas brasas. Porque para a generalidade da população, como a carne é inacessível, o elemento ao qual sempre se recorre quando tudo falta, a base fundamental e indispensável à cozinha mediterrânica é sem dúvida o trigo, em farinha para papas, cozido em pão, preparado em *massas*, ou combinado com centeio ou cevada. Se a tradicional almôndega com pouca carne, não tiver uma sabia e necessária adição de pão embebido em molho e ervas aromáticas, torna-se seca e dura, perdendo a sua qualidade gastronómica. Esta é a arte de fazer melhor com menos. A arte de substituir a quantidade pela qualidade. A arte e o milagre de suprir a pouca carne por umas folhas de coentros, uma ervinha aromática e um fio de azeite. Porque é o azeite, mais verde, maduro ou aromatizado, que vai substituir as gorduras animais dominantes nos climas mais frios do Norte. Hoje, felizmente, começamos a aprender a recuperar estes sabores, a escolher o tempero em função da comida, a usar com mais sensibilidade o azeite cru nas sopas e nas migas, a utilizá-lo nos fritos em vez dos óleos polinsaturados. Tradicionalmente, o azeite era armazenado em potes de barro onde, muitas vezes, se mergulhavam enchidos, fumados, queijos ou frutos secos, o que, alem de assim serem conservados, conferiam ao azeite novos gostos e sabores.

Finalmente há a referir que a informação arqueológica nos ajuda a compreender como em épocas antigas eram cozinhados os alimentos. Que utensílios eram utilizados e de que maneira. Por exemplo, a proporção de panelas é enorme comparada com a das frigideiras.

Cláudio Torres

MEMÓRIA DOS SABORES DO MEDITERRÂNEO

Este facto, aparentemente anódino, permite-nos comprovar que a sopa e o cozido eram alimentos habituais, ao contrário das frituras. A panela era de facto a rainha da cozinha. Bem aconchegada no borralho e a cozer lentamente um punhado de couves e nabos, um naco de abóbora, uma mão cheia de favas e um fio de azeite. Eis a sopa, o alimento mais importante a chave de muitos séculos de sobrevivência e muitos saberes.

Depois temos uma série de outras comidas tradicionais que passam por uma grande variedade de papas. Eram papas de trigo ou de milho paínço. Eram farinhas de fava, de grão e mesmo de lentilhas. Papas de farinha de alfarroba, de bolota e de chícharo. Tudo isto entrava numa dieta variadíssima onde os condimentos e ervas aromáticas tinham um papel fundamental e onde também entravam por vezes outras farinhas feitas de frutos secos como a pera, maçã e pêssego.

Porém, a farinha a sério era a farinha de trigo para fazer o pão. E para com ele fazer gaspacho, migas e ensopados. Para fazer açorda é preciso pão! E pão havia de muita espécie. Com mais ou menos centeio ou mesmo cevada. Conforme o pão e os condimentos assim também as açordas. Açorda provém da palavra árabe *ath-thurda* de onde também deriva *tarida* utilizada nos países islâmicos do Mediterrâneo. Com pequenas variações, era e continua a ser, nesta região, um alimento primordial. Água limpa, pão migado, salsa e coentros, dois dentes de alho e um fio de azeite. O mais simples dos milagres.

Um milagre tantas vezes repetido que se corporizou num património identificador de uma cultura, de uma velha cultura que em Portugal apenas sobrevive no Alentejo e na Serra Algarvia. Ao contrário dos campos abertos, varridos pelos ventos e pelos homens, as serras escondem as suas tradições, sabem conservar melhor os seus saberes, sabem guardar e proteger com cuidado as suas memórias.

Saberes e Sabores do Alentejo

Prof. Doutor Galopim de Carvalho

Galopim de Carvalho

Saberes e Sabores do Alentejo

Numa arte de cozinhar que recebeu aromas e sabores trazidos, entre outros, pelos ocupantes romano e visigótico e, depois, pelo invasor muçulmano, a cozinha do Alentejo, a par dos seus cantares, é uma expressão cultural bem conhecida e devidamente apreciada. O povo que resultou desta mistura e que aqui se fixou, descobriu e aperfeiçoou, ao longo de gerações, aromas e sabores que foram transformando o simples acto fisiológico de qualquer animal, que é a ingestão de alimentos, num outro marcado pelo prazer, quer o dos sentidos, quer o da convivência.

Perfeito conhecedor deste povo a sul do grande rio ibérico, o saudoso Alfredo Saramago (2001), lembrou que, desde muito cedo, o alentejano entendeu que comer era, não só, um acto necessário e imperativo de sobrevivência, como também uma forma superior de contentamento e é por isso que, quase sempre, há cante no começo, a meio ou no fim das suas confraternizações à mesa.

Numa tradição regional que, *do pouco, soube fazer muito e bem*, como lembrou Monarca Pinheiro (1999), são muitas as referências aos aromas e aos sabores da cozinha alentejana. E uma delas é a que foi feita pelo nosso confrade Manuel Fialho (1992), ao dizer que *aproveitando ao máximo a riqueza dos seus recursos e sabendo compensar com extraordinária habilidade as suas limitações, o alentejano criou uma cozinha única, sólida, nutritiva e surpreendentemente saborosa, que não é mais, afinal, do que o espelho fiel da sua própria maneira de ser.* Não desejando afirmar-se nem melhor nem pior do que a generalidade da rica cozinha tradicional portuguesa é, quanto a mim, substancialmente diferente.

Como qualquer alentejano da minha geração, cresci num tempo em que a confecção dos alimentos tinha por base o lume de lenha no chão da lareira ou de carvão, na fornalha ali instalada, sem o suporte conserveiro da arca congeladora, sabiamente substituída pela salgadeira, numa tradição milenar, e em sem frigorífico, obrigando as mulheres a cozinhar todos os dias. Foi um tempo em que a cozinha, com a grande chaminé, era casa de entrada, de porta sempre aberta durante o dia, como única fonte de luz, e sala de todos os usos, em que a mesa de comer era a mesma em que também se faziam os trabalhos de casa, a mando do professor. Dessa cozinha, para além do mobiliário rudimentar, do poial dos cântaros, do poço com água fresca e um tanto salobra, e de duas oleogravuras (uma do Gago Coutinho e Sacadura Cabral e do Lusitânia, e outra da implantação da República) ficaram-me na memória os aromas e os sabores da culinária alentejana. A carne de porco frita em banha, depois de temperada de alho e pimentão, as sopas da panela com hortelã, a açorda de poejos, as sopas de cação envinagradas e a libertar o cheiro dos coentros, as sardinhas de barrica fritas no azeite e as torradas com toucinho cozido, exalavam cheiros inconfundíveis e são lembranças de paladares inesquecíveis que não posso deixar de associar aos cantares dos homens que, muitas vezes, na taberna da vizinhança, aos

fins de tarde de sábado, se abriam em coro polifónico e trocavam boa parte da magra féria por copos de vinho e petiscos para fazer boca.

O pão que então de comia, por tradição e em quantidade, era de trigo ceifado nos nossos campos e tinha ciscos na base trazidos do solo do forno de lenha, ciscos que era preciso raspar antes de cortar as fatias de ir à mesa. Era um pão muito diferente do que hoje se fabrica em fornos eléctricos ou a diesel, em grande parte com trigo importado, sabe Deus se já geneticamente manipulado. O queijo de ovelha, em especial, o curado, amarelinho e a ressumar olhinhos de gordura, cortado em lasquinhas, à navalha, era conduto perfumado desse pão-nosso de todos os dias.

Do Inverno da minha infância e primeira adolescência guardo o cheiro da lareira, quer do grande lenho de azinho que ardia lenta e a fumegar, ao centro da chaminé, arrumado à "boneca", quer do que vinha agarrado às farinheiras, linguiças e chouriços retirados das varas do fumeiro. Recordo o cheiro do café de mistura a exalar na cafeteira de barro e do som do chiar da brasinha que se metia lá dentro para fazer assentar a borra.

Coincidentes no essencial, todas as referências, e são muitas, à cozinha alentejana totalizam um elogio a uma comunidade muito particular, bem caracterizada, não só pelo valor cultural da sua gastronomia, como pela sua ligação à terra no trabalho e no lazer, com grande destaque para o seu cante, único na museografia.

O pão e o vinho, o azeite, o porco e o borrego, as ervas e os cheiros, são as marcas mais significativas de uma mistura prevalecente nesta que é a maior região natural do país, a que Estrabão, o grande geógrafo grego dos finais do século I antes de Cristo, reconheceu como o «paraíso das ervas frescas».

Hélder Pacheco (1994) denuncia a condição de gente explorada dos camponeses do Alentejo, ao escrever que enganam a «*magreza do caldo com ouropéis mágicos de ervas, cheiros e misturas que dão sabores disfarceiros das pobrezas*» e lembra os «*comeres frugais feitos de coisas simples do dia-a-dia e do que as pessoas tinham à mão*».

E porque ervas e cheiros foram bens que a mãe Natureza nunca lhe negou, o alentejano aprendeu a usar produtos simples e pobres na feitura de pratos onde o gosto e o prazer de comer constituem um acto cultural cada vez mais divulgado e reconhecido. Como figura grande na Geografia Humana, o Prof. Orlando Ribeiro, meu mestre, reconhecendo esta procura de prazer, numa terra pobre, escreveu, em 1987 «*comer foi, acima de tudo, encher a barriga e iludir a sensação de fome*» e a fome, como todos sabemos, aguça o engenho.

Mercê de uma atitude cultural mais esclarecida e alargada e de apoios e encorajamentos vários, a cozinha alentejana de hoje está, felizmente, a retomar a sua condição de

cozinha rica, não só na variedade dos produtos naturais utilizados, como nas maneiras de os confeccionar, sem as incorporações industriais, que marcam os dias de hoje, e de que temos exemplos nos muitíssimos produtos da indústria alimentar: os enlatados, os congelados e os semi-feitos, à nossa disposição no mercado. Esta sua riqueza resulta de uma imaginação levada ao extremo, no espírito do velho ditado «*a necessidade é mestra de engenhos*», como bem lembraram Manuel Fialho e Alfredo Saramago (1998).

Num quadro geográfico e num tempo social preocupante, hoje agravado por carências e necessidades suficientemente apontadas, a cozinha alentejana, experiente de um passado de dificuldades, vai continuar a tirar proveito dos produtos alimentares ao seu alcance, onde, para além dos que se podem produzir, há todos os que a terra nos oferece e, entre eles estão as beldroegas, as acelgas e as labaças, os cardos, os espargos e uma variedade de cheiros, tantas vezes usados como «*disfarces para a falta de condutos*» (Monarca Pinheiro, 1999), com destaque para dois muito nossos: o poejo e a hortelã da ribeira. Como escreveu o nosso vizinho do outro lado da fronteira (Jacinto Garcia, 1999), "*A cozinha mais admirável é aquela capaz de conseguir um prato suculento e harmonioso utilizando somente um conjunto díspar de humildes alimentos*". Tudo o mais que se lhe possa acrescentar, em particular as carnes e o peixe, farão a diferença entre tempos de abastança e os que se avizinham. As açordas poderão vir a ter menos azeite, as migas, menos febras e mais toucinho e farinheira, mas os aromas continuarão a ser os mesmos.

Imagem de uma terra de grandes planuras e lonjuras, queimadas pelo sol de Verão e pelas geadas de Inverno, e de aldeias e montes brilhantes na luz da cal, a gastronomia alentejana tem sido uma nota particularmente resistente ao tempo e às influências que constantemente lhe chegam do exterior, representando um património etnográfico de grande valia. Com efeito, as confecções culinárias alentejanas, algumas com mais de mil anos, na sua singularidade e intemporalidade, sobreviveram e afirmam-se no presente, sem perda de identidade, sendo hoje um importante recurso em termos de oferta turística.

É esta mesma cozinha que começa a ser servida pelos restaurantes não só do Alentejo como por alguns fora dele, em resposta a uma clientela conhecedora, em crescimento, a testemunhar o sucesso reconhecido deste renascer a que felizmente se assiste.

BIBLIOGRAFIA

PACHECO, Hélder. (1994). in "Prefácio" de O Comer dos Ganhões. Memórias de outros Tempos, de Falcato Alves. Porto: Campo das Letras.

FIALHO, Manuel. (1992). Cozinha Regional do Alentejo. Mem-Martins: Europa-América.

FIALHO, Manuel e Alfredo SARAMAGO. (1998) – Cozinha Alentejana. Lisboa: Assírio e Alvim.

GARCIA, L. Jacinto. (1999). Comer como Diós Manda. Ed. Destino, Barcelona.

PINHEIRO, J. M. Monarca. (1999). Terra de Grandes Barrigas onde só há Gente Gorda. Évora: Editora Alentejana.

RIBEIRO, Orlando. (1972). Mediterraneo, Ambiente e Tradizione. S/l:Hugo Murcia Ed.

SARAMAGO, Alfredo. (2001). Gastronomia do Alentejo. Concurso de Cozinha Alentejana — as melhores receitas. Évora: Câmara Municipal de Évora.

O Porco na Gastronomia Alentejana

Prof. Doutor José Luís Tirapicos Nunes

José Luís Tirapicos Nunes

O Porco na Gastronomia Alentejana

Antecedentes

A área geográfica correspondente ao Alentejo serviu de habitat a diversos povos com desníveis culturais acentuados entre eles e, diferentes foram também os credos professados. Cultura e religião condicionaram os usos e costumes desde sempre. No que toca à alimentação, o consumo da carne de porco é um paradigma de como a proscrição e reabilitação do homem ao longo da história, face às divindades em cada época e lugar, são contraditórias. Aos judeus basta tocar no cadáver dum porco para se tornarem impuros, aqui no Alentejo como noutras paragens, ingeri-lo era o seu salvo-conduto, se não para salvar alma, para salvar a pele da fogueira purificadora, outro tanto se poderá dizer dos muçulmanos.

A mistura das leis políticas dos homens e das leis religiosas raramente se ajustam no tempo. Vale a pena esclarecer a esse propósito: no Alto Egipto por razões edafo-climáticas relacionadas com o deserto e as cheias do Nilo, bem como pelas práticas deficientes de produção animal, os suínos que eram utilizados nas sementeiras, para com as patas enterrarem sementes, estavam sujeitos a diversas enfermidades, sobretudo parasitárias, que transmitiam ao homem. O embalsamamento dos corpos (múmias) ajudou a que os egípcios tivessem consciência disso muito cedo e, como medida profilática, proibiram o consumo dos suínos e até o convívio e casamentos entre os porqueiros e a restante população eram proibidos, estando àqueles vedado o acesso às práticas religiosas nos templos.

A permanência dos judeus no Egipto e a proximidade de Moisés com as classes eruditas na corte do Faraó terá levado a, que na condução dos hebreus para a terra prometida fossem proclamadas na lei mosaica um conjunto de regras morais e de bons costumes, onde a higiene tem um papel importante, o porco foi considerado impuro e o consumo da sua carne proibida, tinha unha fendida, mas não ruminava. Sendo Moisés um profeta para os ismaelitas é fácil entender a extensão da proibição aos muçulmanos, daí, que quando se dissesse mal a valer de qualquer coisa, isso se equiparasse ao que mafoma tinha dito do toucinho.

No sentido oposto, o porco foi muito apreciado por outros povos que passaram pela Ibéria ocidental como os gregos, os celtas e os romanos. Nestas civilizações o porco, para além do elevado apreço devotado à sua carne, figurou em moedas e podia ser sacrificado a deuses. Os celtas, mais primários, deixaram-nos os grelhados e os processos de fumagem de peças de carne e gordura, os romanos ensinaram-nos as técnicas de salga e secagem na cura das carnes de suíno, processos que ainda hoje mantemos próximos, quer nos presuntos a *pernarum salsura* deles, quer nos enchidos *botulos, lucânica, salcius etc..* Na Península Ibérica a forma semi-livre como eram criados os porcos (Columela Séc. I dC) e a abundância de bolotas, também utilizada na alimentação humana, consumida pelos

suínos de então conferiria à carne características sápidas e de tenrura tais, que levaram Catão a escrever a primeira receita conhecida de presunto (*in. De Agri Culture sec.II a.C*)*. O envio dos lacões da Ibéria para Roma era frequente, sendo muito apreciados na capital do Império.

Na idade média o consumo de carne de porco era já predominante na Europa cristianizada. Aliás, o porco era o único animal doméstico cuja produção se destinava em exclusivo ao consumo humano de carne, os bovinos e equinos eram animais de tiro e a principal produção dos ovinos era a lã ou leite. O porco foi reabilitado de tal forma que se tornou companheiro de santos na estatuária e iconografia religiosa e, até, as esculturas zoomórficas de varrascos da antiguidade foram levadas para decoração externa ou interna das igrejas, chegando, em alguns casos, ao limite de se lhe acrescentar uma cruz dorsal. Civilmente, foram içados quais heróis sobre pedestais em praças principais de vários povoados. Os árabes nunca se imiscuíram muito na alimentação dos povos subordinados daí, que os sistemas tradicionais de produção de suínos e as matrizes tecnológicas da preparação da carne e gordura tenham atravessado os séculos, desde a ocupação romana da península ibérica. E tenham chegado, no essencial, muito parecidas às que até há pouco tempo se praticavam nas nossas aldeias e vilas. Todavia, Os descobrimentos trouxeram novos produtos das Américas, particularmente o pimentão, do Oriente o caminho marítimo proporcionou mais abundância de especiarias, com repercussão no abaixamento dos preços, que os nossos antepassados logo trataram de incorporar na carne fresca e transformada de porco.

O Século do Porco Alentejano

O porco tem um ano dedicado no zodíaco duodecimal chinês, o porco alentejano teve o Século XX, nenhuma outra espécie ou raça animal teve tanto protagonismo a Sul do Tejo, nem contribuiu tanto para o desenrolar da economia agro-pecuária alentejana, nesse período. Economicamente foram ciclos favoráveis e ciclos adversos. Quase fenece no terceiro quartel mercê: de novas modas alimentares, de ataques dietéticos do despovoamento regional e finalmente das pestes. Ressurgiu nas últimas décadas do século, reabilitado dos enxovalhos e amparado por distintos centros do saber e da cultura, daquém e dalém-fronteiras. Foi estudado como nunca, desde o nascimento até ao mais simples chouriço feito das aparas da sua carcaça, foi vedeta de televisão, revistas e jornais, os seus produtos derivados atingem reputação internacional e os seus presuntos ganham os mais prestigiados prémios internacionais, como o Coq d'Or para o Presunto de Barrancos.

A recuperação do porco alentejano e o sucesso alcançado pelos produtos transformados, reavivou memórias gastronómicas doutros tempos e, não tardou, que muitos alentejanos, por si ou em grupos associados por várias afinidades, retomassem as matanças,

materializando, assim, os roteiros imaginários de regresso ao passado. Os restaurantes sentiram também esse apelo uns por *motu proprio* outros, como sempre, aderiram por arrasto. Voltámos, pois, a ter à disposição as receitas tradicionais e os sabores proporcionados pelos saberes de outros tempos. Contudo, e ainda bem, novas criações culinárias e novas abordagens, também, foram surgindo de acordo com os tempos modernos.

Ontem como hoje nenhuma outra carne casou também com novos produtos, imagine-se o que seriam: as migas sem a carne temperada com pimentão, a rechina sem cominhos e o cravinho, o salpicão sem os grãos de pimenta, o catalão sem a noz-moscada, os painhos de Alpalhão, o paio de Arraiolos ou a singela linguiça sem a massa de pimentão, ou os paios do baixo Alentejo sem o pó de pimentão-doce ou picante. E, para alguns, entre os quais me conto, o prazer que dá uma torrada untada com "manteiga corada".

É verdade que a carne e a gordura de porco consentem a incorporação de diversas ervas, frutos, sementes etc. Diferentes incorporações e proporções dos anteditos aditivos permitiram uma infinita variedade de produtos tradicionais destinados ao consumo em cru, a par dum sem número de cozinhados, que vão desde a simples sopa da panela, ao cozido de grãos. Atingindo-se a máxima complexidade no cozido à portuguesa, versão alentejana. Dieteticamente é uma das refeições mais equilibradas do mundo, onde as hortaliças o pão e as diversas carnes frescas e ensacadas oferecem ao comensal a possibilidade de comer, primeiro com os olhos, de permeio com a boca e por fim com a alma, as naturezas mortas que nenhum pintor consegue pintar, mas que as camponesas alentejanas, facilmente, com paciência e devoção, compõem e guardam em segredo escondido em cada panela que fervilha, lentamente, na meia-lua que a cocaria forma ao redor da fogueira improvisada.

Porém, não é menos verdade, que a junção de sal, só por si, já é suficiente para a suprema satisfação do paladar mais exigente, experimente-se uma fina fatia de presunto de Barrancos ou Santana da Serra ou, ainda, uma "moleja" ou uma febra, de porco alentejano de montanheira, com umas pedrinhas de sal, passada pelas brasas. Se quiserem chamem-lhe plumas, se quiserem chamem-lhe secretos, se quiserem chamem-lhe presa, mas não queiram chamar-lhe de porco preto.

Curiosidade

** A pernarum salsura de Sus mediterraneus (receita de Catão sec.II a.C)*

Que se coloquem as divinas patas numa tinalha com um fundo de sal, coloquem-se os pernis um em cima do outro com cuidado de que não toque carne com carne e se intercalem com sal, cobrindo generosamente o último. Aos cinco dias se retirem, sem sacudir o sal, para que os debaixo passem para cima e vice-versa. Ao duodécimo dia tiram-se do sal, deixam-se ao ar um par de noites, de seguida limpam-se, untam-se com azeite e penduram-se para que curem. (não está muito longe do que ainda se ptraica em Barrancos).

Comida de Pobres

Arqt.ª Maria Antónia Goes

Maria Antónia Goes

Comida de Pobres

Influências nas raízes da gastronomia do Alentejo

A história da nossa gastronomia começa com os ocupantes desta parte da Península Ibérica – romanos e árabes, sobretudo.

Roma ocupou a Lusitânia durante quatro séculos de 29 AC a 411 DC. Melhoraram consideravelmente o cultivo da oliveira e do trigo, exploraram as primeiras minas para extrair metais – cobre, ferro e estanho – construíram estradas e meios de comunicação, criaram as primeiras piscatórias onde salgavam o peixe expedido para Roma, via marítima.

Por sua vez os árabes atravessaram o estreito em 711 e só foram expulsos do hoje território nacional, com a reconquista começada por D. Afonso Henriques e terminada com D. Afonso III ao tomar, em 1253, Silves, a última praça muçulmana.

Trouxeram a cultura de muitas árvores de fruto, entre as quais a amendoeira, o limoeiro e a laranjeira, a própria cana do açúcar e inovaram a agricultura, sobre tudo o regadio, as hortas, com poços, com as engenhosas "cegonhas", noras e canais de rega, aproveitando os desníveis naturais do terreno. Deixaram marcas na doçaria - os doces com mel e amêndoas, os fritos envolvidos em mel, filhós, os bolinhos de amêndoa, queijinhos – tão comuns entre nós e com ligeiras diferenças da actual doçaria árabe.

O açúcar, os ovos e as amêndoas, juntamente com a farinha e o azeite, e, posteriormente (depois das Descobertas) a canela, são os elementos fundamentais da nossa doçaria tradicional.

O pão – elemento fundamental na alimentação dos pobres

Sem dúvida, foi o pão a principal apoio, a base de toda a comida de todos os alentejanos.

Em todas as casas se amassava, pelo menos, uma vez por semana, sendo o pão cozido no forno comunitário ou nas forneiras, que as havia às dezenas ainda no princípio do século XX (Alvito tinha 18 forneiras! nessa época) marcando o pão com pequenos sinais ou, mais sofisticadamente, com chavões personalizados. Só as casas grandes tinham o seu forno próprio e, em casa dos lavradores que davam de comer ao pessoal da lavoura, amassava-se e cozia-se pão todos os dias.

Esses fornos não coziam só o pão de quem precisava, assavam sardinhas, marmelos, batatas doces, cabeças de borrego e outras carnes, nos poucos dias em que se davam ao luxo de comer carne.

Comido seco, com azeitonas, com um bocadinho de queijo curado, com toucinho ou uma rodela de linguiça, o pão foi almoço e lanche das gentes dos campos, durante séculos.

As laranjas, onde as havia, e as bolotas também ajudaram a completar as refeições precárias.

Maria Antónia Goes

Comida de Pobres

Em sopas e migas, com ou sem conduto, foi a ceia que, depois de uma dura jornada de trabalho, aconchegou o estômago de milhares de famílias.

A açorda de alho é a mais perfeita invenção da nossa terra – um bocado de pão duro cortado em fatias, um piso de alho e coentros ou poejos, uma golada de azeite, tudo regado com água a ferver e eis o prato maravilhoso que aos pobres alimentou e aos ricos regalou – e regala - com uma posta de bacalhau ou de pescada, com amêijoas, com peixe frito ou com sardinhas assadas.

As sopas de tomate, de peixe da ribeira, de cação são autênticas maravilhas da gastronomia alentejana.

As migas gatas, as de poejos com um rabo de bacalhau, as de pingo da carne de porco frita, acompanhadas ou não com entrecosto ou linguiça frita, continuam a ser um milagre nas mãos das nossas cozinheiras. As famosas migas de assobio, mostra do bom humor do alentejano pobre, eram feitas com toucinho (muito pouco) cortado em quadradinhos minúsculos, muito pão, um pouco de azeite ou manteiga de cor e água ferver. Quando os comensais tinham a sorte de encontrar um bocadinho de toucinho… davam um assobio.

O gaspacho feito com tomate, pepino e pimentos picados, regados com água fresca, um fio de azeite e outro de vinagre, salpicado com orégãos, constitui uma refeição muito barata, muito refrescante para o verão e capaz de se fazer no meio do campo, sem recurso ao fogo.

As sopas de legumes com feijão ou grão, temperadas com azeite e servidas sobre fatias de pão, sempre foram uma fonte de proteínas, hoje reconhecida como excelente, sem necessidade de adição de carne.

Favas e chícharos, legumes frescos e ervas do campo, sempre complementados com o pão, constituíam a alimentação base dos mais desfavorecidos.

Não nos devemos esquecer que o feijão, o tomate, o pimento, a batata, a batata doce e as abóboras só cá chegaram depois das Descobertas tendo-se popularizado mesmo, apenas no século XIX.

A calda de tomate, feita em casa, por donas de casa de todas as classes, assim como a massa de pimentão para temperar a carne de porco, fazem parte das conservas baratas, muito usadas nos últimos 200 anos.

Abençoadas as ervas do campo

As ervas do campo, (incluindo nas ervas os cogumelos, as raízes e as frutas silvestres) já mataram a fome a muita gente, até aos não muito longínquos anos 50 do século passado, alegrando com os seus deliciosos aromas açordas e migas, licores e aguardentes.

Maria Antónia Goes

Comida de Pobres

Acelgas, agriões da ribeira, beldroegas, carrasquinhas, a que também chamam tengarrinhas e cardos, catacuzes, espargos bravos, amoras das silvas, medronhos, figos da Índia, silarcas, túberas, escorcioneiras, poejos, orégãos, tomilho, os cardos cujos pistilos fazem coalhar o leite para o queijo.

Na altura da monda, quando as searas de trigo ainda eram vastas e mondadas à mão por grandes ranchos de mulheres que, de sacho na mão e costas dobradas, arrancavam as ervas daninhas que competiam com o trigo, roubando-lhe a água e as seivas da terra. Essas ervas, carrasquinhas e catacuzes sobretudo, e poejos nas zonas mais húmidas, eram cozinhadas com imaginação e serviam de base à alimentação durante essa época do ano – carrasquinhas simplesmente cozidas e temperadas com azeite e vinagre, sopa de feijão manteiga com carrasquinhas e catacuzes perfumada com poejos, esparregado de catacuzes, migas e sopa fervida com poejos, a omnipresente açorda de alho, sem esquecer o licor de poejos.

Depois apareciam os espargos bravos, nos olivais, nas barreiras do campo, deliciosamente saborosos, com um ligeiro travo amargo, comiam-se com ovos, guisados, em esparregado, nas migas temperadas com banha de cor, acompanhando o entrecosto frito, temperado com pimentão.

As túberas, esse cogumelo subterrâneo de perfume sublime, era encontrado pelos porcos, no seu fossar permanente. E o porqueiro, atento, tinha que entrevir dando uma valente palmada no focinho do bicho, alcançando a túbera antes que o porco a passasse ao estreito.

As silarcas eram cogumelos reputados de muito perigosos, venenosos e era raro o ano que não se ouvia falar em acidentes mortais. Era preciso ter coragem para comer as silarcas grelhadas nas brasas, temperadas com alho e regadas com um fio de azeite.

Depois, nesta altura do ano e durante muito poucos dias, aparecia em Évora, cristalizada, a escorcioneira, hoje praticamente desconhecida.

Com os primeiros calores, brotam as primeiras beldroegas, essas, coitadinhas, até nascem nas calçadas e as suas folhinhas rechonchudas são o ingrediente principal daquela sopa com ovos abertos e queijinhos de ovelha, frescos ou curados, conhecida por açorda de beldroegas.

Depois, no começo do Verão, é altura de apanhar os cardos, para fazer os queijos.

No verão, aparecem as amoras das silvas, os figos da Índia, o tomilho, a manjerona, os orégãos, que se deixam secar em ramos, para temperar as azeitonas de conserva, a salada de tomate, o gaspacho e as sopas de peixe da ribeira.

Já no Outono, os medronhos tornam-se encarnadinhos do lado do Sol, amarelos, no da sombra, carnudos e saborosos, bons para comer, para fazer doce e aguardente.

Maria Antónia Goes

Comida de Pobres

As carnes e os peixes

Era pouca a carne que se comia antigamente e sempre dos cortes mais baratos. Quem tinha um quintalinho semeava coentros e hortelã, criava galinhas e coelhos, até engordavam um porquinho, e os empregados consertados ao ano, mesmo sem ter terra, costumavam cultivar um pequeno quinchoso, junto a um poço, em terra cedida pelo patrão.

A galinha guardava-se para dias de festa ou para tratar dos doentes. Aproveitava-se tudo - com o sangue, as asas e pescoços e os miúdos, fazia-se cabidela; cozendo o resto da galinha, fazia-se canja; depois de ter dado gosto ao caldo, acerejava-se no forno, untada com banha e alho pisado.

A comprar carne no talho, só cortes muito baratos lhes entravam em casa – toucinho, pezinhos, peles, ossos do espinhaço, tudo de porco, porque não se vendia carne de vaca nos nossos talhos.

E borrego, que sempre foi caro, cabeças para assar e pezinhos para guisar com tomate. E havia a badana, a ovelha velha de refugo, vendia-se barata, porque era dura e pouco apetecível, com intenso sabor a sebo, e só servia para a panela do cozido.

O toucinho e a linguiça eram petiscos muito apreciados e serviam de conduto para tudo.

A caça estava proibida, sendo propriedade do dono da terra, mas enfim, com astuciosas armadilhas, sempre apanhava alguma lebre ou algum coelho, quem vivia no campo. Os pardais deixavam-se apanhar com facilidade e uma frigideira de passarinhos fritos com alho e louro era um regalo.

Os peixes da ribeira, apanhados com redes, serviam de conduto para óptimas açordas de tomate temperadas com hortelã da ribeira, ou eram simplesmente fritos.

No mercado, as sardinhas eram baratas no verão, fritavam-nas para acompanhar o gaspacho, em dias melhores e, muitas vezes, eram salgadas para serem consumidas mais tarde. O mesmo faziam ao congro e a outros peixes baratos. A salga sempre foi um grande recurso, desde o tempo dos romanos. Também consumiam peixe seco, demolhado, em sopa de tomate.

O cação, cuja açorda com muitos coentros, delicia os melhores paladares, não devia chegar ao interior em muito bom estado, pelo que os coentros, o alho e o vinagre, seriam uma boa máscara…

O eterno bacalhau salgado também teve o seu papel importante, ainda que fosse só um rabo a dar gosto às sopas.

Testemunhos breves dos nossos escritores alentejanos

Temos a sorte de ter dois grandes escritores que nos deixaram importantes testemunhos das suas vivências, do século XIX:

Maria Antónia Goes

Comida de Pobres

Fialho de Almeida (1857-1911), de Vila de Frades e Brito Camacho (1862-1934), nascido no Monte das Mesas, em Aljustrel.

De Fialho de Almeida:

À ESQUINA, CEIFEIROS

Mas qual regressar! são nove horas apenas da manhã, e daí ás três, o termómetro não fará senão subir. Começa então o pavoroso espectáculo da natureza e do homem, torturados a fogo para expiar o crime duma ter dado fruto, e do outro in¬sistir em viver dele. O almoço dos ceifeiros é parco e sem vontade: ***pão seco, azeitonas, algum queijo de cabra ou laranjazita mirrada, e agua! agua! agua!*** *bebida pela boca dos cântaros, a plena górja,*

(…)Mas qual regressar! são nove horas apenas da manhã, e daí ás três, o termómetro não fará senão subir. Começa então o pavoroso espectáculo da natureza e do homem, torturados a fogo para expiar o crime duma ter dado fruto, e do outro in¬sistir em viver dele. O almoço dos ceifeiros é parco e sem vontade: pão seco, azeito¬nas, algum queijo de cabra ou laranjazita mirrada, e agua! agua! agua! bebida pela boca dos cântaros, a plena górja, ou de bruços

O PAÍS DAS UVAS – OS POBRES

Logo pela manhã, mastro no pátio, com festivas verduras de medronheiro, mentrastes, flores do monte; depois, na cozinha, o brasido d'azinho e vides secas, as panelas, de roda, escachoando, os arrozes d'òlha gordos de toucinho, as orelheiras com couve e grãos durázios, e ao centro do lumaréu, na plena chama das vides, que dois ou três renovam, o enorme tacho onde a ***badana guisa****, fedendo os seus fartuns de mato, entre batatas, pilhas de cebolla, montes de salsa hortense e colorau*

De Brito Camacho:

JORNADAS

Às oito horas da manhã estamos a voltas com uma ***açorda****, a clássica açorda alentejana, que só não figura na lista dos banquetes por uma lamentável ignorância dos cozinheiros, e uma estranha aberração do gosto, por banda das pessoas que pretendem comer bem.*

(…) A casa de fora era a principal e mais espaçosa porque servia ao mesmo tempo de cozinha, rouparia e refeitório. Por via de regra, os amos comiam junto da chaminé, os

*criados em frente da porta, e em pouco diferia a comida duns e doutros, a não ser na **qualidade de pão**, que para os criados era de toda a farinha, para os amos de farinha espoada. Comia-se a sopa com o garfo e bebia-se o caldo pelo prato, bebendo-o a ganharia pela tigela.*

(…) O trem de cozinha limitava-se a uma pequena caçarola de barro, com asa; uma pequena panela, também de barro; dois pratos vidrados, um chato e outro covo ; uma pequena almotolia. para o azeite; uma garrafinha para o vinagre; um saleiro, feito da parte mais grossa dum corno de vaca, e uma quarta, das que se fabricavam em Beringel, para água. Fazia lume entre duas pedras, fora da cabana, numa pequena clareira que era ao mesmo tempo cozinha e casa de jantar, quando fazia bom tempo.

GENTE RÚSTICA:

*(…) 0 que eu gostava de almoçar com os criados, quando o almoço era de **papas**, e como eles ficavam satisfeitos quando me viam à roda do tacho, armado de colher, como se também fosse um ganhão!*

- Isto com umas gotinhas de mel aqui por cima, era dos anjos as comerem, lambendo os beiços.

(…)Pobres mulheres!

*Algumas, para chegarem ao serviço, faziam uma caminhada de quatro e cinco quilómetros, e depois dum longo dia de trabalho, ao sol posto, regressavam a casa fazendo o mesmo percurso. Tinham almoçado um bocadinho de pão, tinham comido ao meio dia o que Ihes sobejara do almoço, e por felizes se davam as que à noite, voltando do trabalho, encontravam uma tigela de caldo quente e uma pratada de **chícharos com selcas**.*

GENTE RÚSTICA Pag. 106

*Nas proximidades da Páscoa redobrava a minha fúria à caça dos ninhos, para ter um **folar** com muitos ovos, não ovos de galinha, que isso era banal, mas ovos de perdiz e calhandra, às vezes até ovos de cartaxo, muito pequeninos, como seixos polícromos da praia.*

Doçaria popular

A nossa doçaria popular é tradicional e repete-se por toda a parte. Os bolos folhados – com ou sem gila – as pepias, as pepias caiadas, os esses de amêndoa, as escarapiadas, os

biscoitos de azeite, as cavacas, os suspiros, os bolos de torresmos, as filhós e borrachos, as azevias, o arroz doce (com ou sem gemas e com banha em vez de manteiga), as padinhas, os bolos de massa finta.

Muitos destes doces, de fabrico muito simples, são feitos à base da massa de pão, hoje comprada na padaria, mas que antigamente se faziam no dia da amassaria, em quase todas as casas, uma vez por semana. A massa de pão era melhorada com banha ou azeite, açúcar amarelo, canela e pouco mais. O resultado é sempre excelente, ou não fosse o pão uma das maravilhas da gastronomia alentejana.

Os ovos, durante séculos, foram sazonais – as galinhas do campo põem na Primavera, mas no Outono e no Inverno era muito difícil obter ovos. Só nos meados do século XX os aviários industriais vieram resolver este problema e, hoje, os ovos, para além de baratos, não sofrem flutuações de preço.

Mas ficou a tradição – doces de ovos, com muitas gemas e açúcar, são reputados de caros, de difícil execução e exclusivos das classes abastadas.

Cada terra com seu doce

Terra de doces, cada terra tem o seu. Castro Verde tem os célebres bolos folhados de gila, Beja, trouxas de ovos e os porquinhos de chocolate, queijinhos de hóstia, queijadas de requeijão, tosquiados, queijo de amêndoa, geladinhos do convento da Conceição, pastéis de toucinho e de Santa Clara, cujas receitas vêm do convento da Esperança; Elvas, tem a sericaia e as ameixas em calda; Castelo de Vide, as boleimas; Vila Viçosa, tibornas, filhós enroladas; Monforte, broas, anéis e toucinho rançoso; Alcácer do Sal, pinhoadas e filhós com mel; o Crato, mimosos que, manda a tradição, se secam em cima de uma cama de giestas; Serpa, terra de queijo, queijadas de requeijão; Viana do Alentejo, as sardinhas; Cuba, fitas, bolos folhados, cavacas e bolo podre; Azaruja, padinhas; Évora, queijadas, encharcada e pão de rala; Vidigueira, bolo de amêndoa; Torrão, queijadas; Sines, as areias; Avis, cavacas; Montemor-o-Novo, as cernelhas e o pão de ló; Portalegre, rebuçados de ovos, bolo podre, Mértola, beijinhos.

Bebidas, chás e mezinhas

Os viajantes estrangeiros que nos visitaram nos séculos XVIII e XIX ficaram muito admirados por o povo não beber vinho. Bebia água às refeições, mais precisamente, depois das refeições. De facto, o consumo de vinho só se popularizou no segundo quartel do século XX, com a divisa: *Beber vinho é dar de comer a um milhão de portugueses*. Anteriormente, na nossa região de latifúndio, só os conventos e as grandes propriedades

tinham vinhas e produziam vinho. Mais tarde, a vinha, muitas vezes em consociação com o olival, começou a plantar-se em pequenas fazendas e qualquer taberna produzia então o seu próprio vinho, para vender a copo.

As bebidas consumidas nas casas mais pobres eram o café (de mistura ou cevada) e o chá, considerando chá todo o tipo de infusões que aquecessem o estômago e acalmassem a fome: cascas de limão, folhas de laranjeira, de ervas luisa, de marcela e de tantas ervas do campo, apanhadas no devido tempo e secas em casa, no escuro, em ramos pendurados nas traves dos telhados.

Com as dificuldades de consultar um médico ou com a falta de dinheiro para comprar remédios na farmácia, obviamente, tratavam-se com mezinhas caseiras: chá de folhas de oliveira para a tensão, de marcela para a febre, de cidreira para as dores de barriga, de rabo de gato para a diarreia, de barbas de milho para as inflamações, de flor de laranjeira ou de tília para os ataques de nervos, de orégãos para desenratar, de calafito para os inchaços, de flor de sabugueiro para a febre, de cascas de cebola para a má circulação, chá de limão com mel para desentupir o nariz.

As Festas – os casamentos

Não eram muitos os motivos que o povo tinha para festejar – o Natal não tinha a importância que tem hoje, no Carnaval faziam fillhós e nógados, se tivessem mel de casa, na Páscoa um folar ou um bolo de massa finta, no dia feira em que a família de Lisboa lhes caía em cima, matavam uma galinha para a cabidela.

Mas os casamentos é que eram as festas verdadeiramente importantes. Quem não tinha posses para fazer uma festa a valer, não se casava, juntava-se.

Mas quem podia, fazia coisa de ficar na lembrança.

Nas duas casas começavam-se a fazer bolos com dias e dias de antecedência – o bolo podre, as cavacas, os biscoitos caiados e os suspiros podem esperar.

Depois começavam-se a matar as galinhas e os borregos e era um desatar a trabalhar, sem sossego, uma dezena de mulheres na cozinha, as vizinhas a emprestarem tachos, pratos e talheres.

Na véspera, mandavam-se os presentes de bolos aos padrinhos e ás pessoas de mais cerimónia – tabuleiros com bolos folhados, dito e feito, bolo podre, cavacas, bolinhos de canela ou de limão, rebuçados de ovos, embrulhados em papel de seda com franjas recortadas.

Ao almoço, só para a família, sopa da panela ou cabidela de galinha.

Maria Antónia Goes

Comida de Pobres

O copo de água era servido em pé, só o jantar já era sentado – canja de galinha, guisado de borrego com batatas, pernas de borrego assadas no forno e galinha acerejada com arroz.

A sobremesa era arroz doce e o Bolo de Noiva. Serviam vinho do Porto (que sempre o houve de todos os preços), licores feitos em casa, à pressa, com bagaceira extractos artificiais de baunilha ou anis, e havia sempre uma pipa com vinho para os homens.

No dia seguinte, o segundo dia, começava-se por uma açorda de alho, para desenratar, seguida dos restos da véspera.

A opção claustral e a tradição gastronómica local e regional

Prof.ª Doutora Antónia Fialho Conde

Antónia Fialho Conde

A opção claustral e a tradição gastronómica local e regional

1. A Arte da Cozinha em Portugal: breve apontamento

A História do quotidiano e da cultura material, de que a história da alimentação e da doçaria são parte integrante, tornaram-se áreas de excelência nos domínios da História e do Património particularmente a partir do último quartel do século XX[1], sendo alvo de múltiplas abordagens, desde as práticas alimentares aos simbolismos e rituais de cariz religioso a elas associados, aos comportamentos à mesa, à transmissão de receitas, entre outras.

Se o conceito de comida corresponde à escolha social e cultural dos alimentos, implicando condicionalismos de vária ordem nessa escolha, o de gastronomia é mais requintado, correspondendo à Arte que assenta no culto dos sentidos, essencialmente do paladar. Respondendo a uma necessidade básica, a da sobrevivência, que conduziu o Homem a interrogar e a potenciar os recursos da Natureza, a refeição compreende não apenas os rituais diários inscritos nas tradições seculares e que fazem a diferença entre os diversos povos, mas também todo um conjunto de normas e procedimentos que a acompanham, sublimando o seu aspecto social. Os contextos históricos, económico-sociais e mentais acabaram por marcar uma cada vez uma maior diversidade de soluções, complexificando a resposta à necessidade física básica. Essa complexidade atinge números quase absurdos, ao pensarmos nos 53 pratos mandados servir por Júlio de Médicis (Papa Clemente VII) numa recepção na Corte pontifícia em meados do século XVI. Em Portugal, e para a mesma época, entre os diversos serviçais do cardeal D. Henrique só na área da copa, da preparação da comida e no servir das refeições surgem o mantieiro, o escrivão da cozinha, o cozinheiro, o copeiro-mor e o copeiro pequeno, o cozinheiro-mor, o trinchador, o pasteleiro, e o uchão[2]. No século XVIII a Corte joanina e os nobres davam continuidade a esta complexidade, descrita por viajantes estrangeiros a Portugal: são os 40 pratos servidos por D. Diogo de Mascarenhas, secretário de D. João V, ou os 60 pratos (nacionais, ingleses e franceses) mandados servir por Street Arriaga Brum da Silveira a William Beckford[3].

Porém, foram muitas as determinações que surgiram em Portugal querendo regulamentar o excesso no consumo de comida, como aconteceu nos reinados de D. Afonso IV e de D.

* Departamento de História da Universidade de Évora; CIDEHUS - Centro Interdisciplinar de História, Culturas e Sociedades da Universidade de Évora.

[1] Fernand Braudel, **Civilisation Matérielle, Économie et Capitalisme, XV-XVIIIe siècle**, Paris, Armand Collin, 1979.

[2] Biblioteca Pública de Évora, Cód. CVII/1-29, Livro da Fazenda do Infante D. Henrique.

[3] Cf. Carlos Veloso, **A alimentação em Portugal no século XVIII**, Coimbra, Minerva Histórica, 1992, p. 67.

Antónia Fialho Conde

A opção claustral e a tradição gastronómica local e regional

Duarte, estabelecendo claras diferenças conforme o estatuto social. Aqui se enquadra também, no caso português, e dentro da produção literária da Corte de Avis, o texto do "Regimento do Estômago", que consta da obra Leal Conselheiro de D. Duarte, e que deve ser entendido como um manual de boas práticas alimentares, enquadradas pela grande máxima Mente Sã em Corpo São. Neste Regimento, destinado especialmente aos nobres da sua Corte, mas cujo manuscrito original circulou pelas Cortes europeias (Castela, Aragão, Toscânia, França), D. Duarte refere-se muito especialmente ao pecado da gula, a que se opunha a virtude da temperança, e que ele entende que pode manifestar-se de quatro formas básicas:

"(…) Primeira, que ora razoada, convenyente ou ordenada pera comer ou bever nom quer aguardar. Segunda, que o ventre de comer ou bever deseja

sobejamente d'encher. Terceira, que vyandas e beveres estremados cobiiça

sempre d'husar. Quarta, que sobejamente com grande folgança e gloria faz

comer e bever pera ello perceber e aparelhar.(…)"

No mesmo Regimento o monarca alerta para os perigos dos derivados do leite, aconselhando que devem ser evitados:

"(...) de nata e de toda outra vyanda de leite, comer pouco ou nada; e se a comer, seja sobre toda outra vyanda (...) Dos ovos para isto não há regra certa, porque a uns aproveita, e a outros empece. E porem cada um use de os comer como se deles sentir."

A crescente diversidade na confecção dos alimentos acabariam por começar a marcar fronteiras entre o que eram as refeições simples, do dia-a-dia, e as refeições para ocasiões especiais, distinguindo a refeição diária das de ocasiões festivas, onde as sobremesas, consumadas nos bolos e nos doces, acabavam por ter papel central.

A complexificação do quotidiano, sobretudo a nível das classes mais abastadas, acabará por distinguir áreas tão distintas como a copa, a cozinha e a confeitaria, distinção expressa no século XVII na obra Arte de Cozinha de Domingos Rodrigues[4], mestre de cozinha de D. Pedro II, com múltiplas edições, e que ainda inspirava as obras de culinária em finais do século XIX, que se tornavam cada vez mais abundantes.

A arte da cozinha é também consubstanciada na obra manuscrita do P. Fr. Manuel de Santa Teresa, no século XVIII, e dedicada especialmente aos guisados[5]. Neste manuscrito, dirigido aos frades conversos franciscanos da Província dos Algarves, que abrangia

conventos sobretudo a sul do Tejo, são citadas várias plantas espontâneas que ainda hoje fazem parte da dieta alentejana (espargos, celgas, beldroegas), ao lado de favas, ervilhas, lentilhas além de muitas receitas para várias carnes (carneiro e cabrito, coelho, vitela, capão, frango, peru, porco, galinha, javali, lebre, vaca, pombos) e peixes (pescada, polvo, sapateira, robalo), mas também empadas, sopa dourada, morcelas doces. As receitas para o borrego estão muito presentes, como, no fólio 16, o *carneiro ensopado*:

"Depois de partido em pedasos e lavado o carneiro que quizerem se põem afogar em hua tigela com agoa depois de escumado deitaselhe sebola e salsa picada, azeite ou manteiga, vinagre e humas cabesas de alho inteiras e também em lugar de azeite ou manteiga se lhe deita toucinho derretido, e pimenta, cravo, gengibre, noz-moscada, asafrão, tomates, sal. E de tudo o resto necessário. E se lhe quiserem o molho grosso deitarlhe huns pos de farinha com fatias por bayxo e vay a meza. E se o quizerem enxuto lhe podem deitar gemas de ovos com huns pos de farinha".

No manuscrito as receitas para os doces são esporádicas, sendo uma das mais interessantes a referente, no fólio 22, à preparação do chocolate:

"A chiculate fazse deste modo pomce na chocolateira tantas chicaras de agoa a quentar quantas chicaras de xeculate se hão de tomar depois dagoa ferver deitarlhe a chiculate dentro e batelo bem depois de bem batido tirarlhe o rodízio e tapar bem a chiculateira e tornala a por no fogo e com ferver tirala do fogo e meterlhe o rodízio e bater o chuculate muito bem e deitalo nas chicaras advertindo que hum pao deita 4 chicaras, mas o milhor

[4] **Arte de cozinha dividida em duas partes, a primeyra trata do modo de cozinhar varios pratos de toda a casta de carne, & de fazer conservas, pasteis, tortas, & empadas. A segunda trata de peyxes, marisco, fruttas, hervas, ovos, lacticinios, conservas, & doces: com a forma dos banquetes para qualquer tempo do anno**. / Composta, & de novo accrescentada por Domingos Rodriguez... Lisboa: na officina de Joaõ Galraõ : a custa de Manoel Lopes Ferreira,1683. Em edições posteriores viu adicionada uma terceira parte: **Arte de cozinha, dividida em tres partes. A primeira trata do modo de cozinhar varios pratos de todo o genero de carnes, e de fazer conservas, pasteis, tortas, e empadas. A segunda trata de peixes, marisco, frutas, hervas, ovos, lacticinios, doces, e conservas, pertencentes ao mesmo genero. A terceira trata da fórma de banquete para qualquer tempo do anno, e do modo com □q se hospedaràõ os embaixadores, e como se guarnece huma mesa redonda à estrangeira**. / Composta, e terceira vez accrescentada por Domingos Rodrigues... Lisboa Occidental : na Officina Ferreiriana, 1732.

[5] Biblioteca Nacional de Portugal, Cód. 11390, **Livro de Cozinha para se governarem os que curiosamente quiserem guizar [Manuscrito] / Feyto pello P.Fr. Manuel de Santa Thereze e oferecido aos irmãos leygos desta Provincia dos Algarves para aserto de seu laburiozo exercício e por especial mercê do mesmo Autor He do uso do Irmão Fr. Theodoro de Santa Ana. Com todas as Licenças necessárias em a oficina do mesmo Autor que não nega os frutos do seu trabalho mas sim os despende por timbre de generoso.**

he que deite 3 chicaras. este se corta primeiro com uma faca."

Apesar de, na Europa, a publicação de receitas ser significativa, em Portugal esta prática só se efectivou precisamente a partir do último quartel do século XVII com a obra de Domingos Rodrigues (1680), no século XVIII com a de Fr. Manuel de Santa Teresa, já citadas, a que se juntavam a obra setecentista de Lucas Rigaud, Nova Arte da Cozinha e, já no final desse século, e especialmente para a doçaria, a *Arte Nova e Curiosa para Conserveiros, Confeiteiros e Copeiros.*

Aparte esta produção acentuadamente masculina, atribuindo ao homem um carácter inventivo e artístico neste domínio, o papel da mulher na culinária e na doçaria, embora mais discreto, também existia[6]: por esta altura circulavam manuscritos de receitas nos conventos femininos, tal como receitas de família, muitas delas consideradas verdadeiros tesouros, património de quem as possuía.

1. O quotidiano alimentar no mosteiro de S. Bento de Cástris (Évora)

A nossa reflexão será baseada nos hábitos alimentares quotidianos no mosteiro cisterciense feminino de S. Bento de Cástris durante o período moderno, procurando também apreciar a importância da doçaria, sobretudo a partir de testemunhos indirectos, ou seja, dos produtos consumidos. Porém, compreender os preceitos alimentares de uma comunidade religiosa implica considerar as orientações da Igreja na época e os preceitos da *Regra*, não só em relação a jejuns como em relação aos horários a cumprir, em harmonia com os Ofícios divinos e com as pausas para descanso e algum recreio. Por outro lado, há que ter em consideração que a origem das populações conventuais e as condicionantes de ordem geográfica e climatérica marcam as opções alimentares: no caso de Cástris, a comunidade provinha maioritariamente de Évora, do seu termo, ou do Alentejo, sendo os costumes gastronómicos alentejanos determinantes.

Este mosteiro seguia a *Regra* beneditina que, em relação à alimentação, é bastante clara[7]: define duas mesas (dois pratos) para a refeição diária, quer se comesse à sexta (esta terminava sempre ao meio-dia) quer à nona (variava consoante o nascer do sol, entre as duas e as quatro da tarde[8]), dando a cada uma o direito de opção por um dos pratos, podendo, no caso de haver fruta, juntar-se um terceiro prato. Num quotidiano que começava bem cedo, sendo a hora de *Prima*, no Verão, por volta das 5 da manhã e no

[6] Cf, Isabel Drumond Braga, "Culinária no feminino: os primeiros livros de receitas escritos por portuguesas" in **Caderno Espaço Feminino**, v.19, n.01, Jan./Jul. 2008, pp. 17-141.

[7] Capítulos XXXIX, XL, XLI, XLII, XLIII, XLIV.

Antónia Fialho Conde

A opção claustral e a tradição gastronómica local e regional

Inverno das 6, passadas cerca de duas horas ocorria o almoço, acorrendo as religiosas ao refeitório de forma individual, sensivelmente a meio dos Ofícios matinais (*Prima, Terça, Sexta e Noa*) a que se seguia a missa maior do dia, entre as 9 e as 10 horas[9]. Após esta missa, normalmente depois da Sexta, teria lugar a refeição mais substancial, o jantar (pelas 11 horas, no Inverno, e 12 horas, no Verão); a ceia seria pelas 18 horas, no Inverno, e pelas 19 horas[10], no Verão, o que fazia com que o tempo decorrido entre as duas mais significativas refeições do dia, o jantar e a ceia, fosse preenchido com orações, *Vésperas e Completas*, e com um pouco de tempo livre.

A Regra de S. Bento, no seu capítulo XXXIX é ainda bem clara quanto à carne: "De carne de quadrúpedes todos se abstenham em absoluto, tirante os enfermos extremamente fracos". Em 1335, com a ***Bula Fulgens sicut stella***, Bento XII autorizou a presença da carne na mesa dos abades e para uso na enfermaria, e em 1475, na *Bula Supernae dispositionis arbitrio*, Sisto IV autorizava o Abade de Cister a regular o uso da carne nos mosteiros da sua Ordem. Desta forma, o uso da carne três ou quatro dias por semana acabou por se instalar nos mosteiros cistercienses, mas deveriam ser tidos em conta os dias considerados de carne e os dias de abstinência, em que o consumo da carne era interdito, que se situava entre os 68 e os 70 dias/ano[11]; acentuava-se aqui o consumo de ovos ou de marisco, mais tarde também proibido.

No mosteiro de S. Bento de Cástris, como nos demais da Ordem de Cister, as refeições

[8] Segundo o sistema horário dos romanos, o dia e a noite dividiam-se em doze horas, sendo a sexta hora sempre ao meio dia e à meia-noite. O dia ia do nascer ao pôr-do-sol, e a noite decorria de forma inversa; à excepção dos equinócios, com duração igual para o dia e para a noite, as horas de Verão e de Inverno tinham duração diversa, pois os dias eram bem mais curtos de Inverno. Desta forma, a duração da hora variava entre os 45 e os 75 minutos. Cf. **Regra do Glorioso Patriarca S. Bento**, Mosteiro de Singeverga, Ed. Ora et Labora, 1951.

[9] Estas determinações do Capítulo Geral de 1778, e os vários ajustamentos de Capítulos e Juntas ao longo dos anos, em termos de horários dos Ofícios e sua relação com as refeições, em relação aos monges cistercienses, foram já estudados por Salvador Magalhães Mota, " O regime alimentar dos monges bernardos no final do século XVIII", in *Revista de Ciências Históricas*, Univ. Portucalense, Vol. V, 1990, pp. 271-290. Trata-se de um estudo fundamental para a alimentação nos mosteiros cistercienses masculinos para o período apontado, havendo, necessariamente, que fazer cuidadas extrapolações, na parte que nos toca, em relação à realidade nos mosteiros femininos da mesma Ordem; para os mosteiros femininos, cf. Geraldo J.A. Coelho Dias e Fernando Matos Rodrigues, " A Mesa Conventual de Arouca – Valor gastronómico e significatividade social", *in* **Rurália – Revista da Ruralidade**, Arouca, 1994, pp. 101-121.

[10] Segundo as *Definições* de 1593, desde a Páscoa até Santa Cruz de Setembro, a ceia deveria ocorrer às 5 horas da tarde, a que se seguia um intervalo para os monges fazerem exercício, passado o qual se tangeria a *Completa*.

[11] A.H. de Oliveira Marques, *A sociedade medieval portuguesa,* Lisboa, Sá da Costa, 1981, 4ª ed.

deviam decorrer nas horas determinadas, e nunca se deveria comer ou beber fora das horas da refeição ordinária (salvo, naturalmente, por motivos de força maior, como a indicação médica). As principais refeições, o jantar e a ceia, decorriam em conjunto, presididas pela abadessa, que beneficiava de algumas regalias especiais, pois tinha mesa separada, onde recebia os hóspedes ou algumas religiosas que chamava para a acompanharem, servindo pratos diversos e de qualidade superior aos servidos à comunidade. Esta desigualdade prolongava-se em algumas religiosas, que, recorrendo a rendimentos particulares, como as tenças, procuravam melhorar o seu regime alimentar ordinário.

A Reforma católica impôs restrições e sacrifícios ao estômago. Temos notícias de alguns mosteiros europeus que procuraram uma adesão quase perfeita a essa mesma reforma, de que é exemplo o mosteiro cisterciense feminino francês de Tart, com uma total abstinência de carne, também paulatinamente abandonada[12]. Em relação ao mosteiro eborense de S. Bento de Cástris, em 1667, queixavam-se as religiosas aos visitadores das fracas rações de carne e pão, havendo posteriormente indicações para a repartição de carne e peixe na ocasião das rações das religiosas, rações que deviam ser dadas a peso, o que se verificou nos anos seguintes. Em 1704, dado o bom momento nas rendas e foros, acrescentou-se um alqueire de azeite em cada ano para cada religiosa, e um acréscimo de dois mil réis nas respectivas ceias. Por outro lado, em 1709, a primeira recomendação dos visitadores foi para a prática corrente no cenóbio de venda de pão para fora do mosteiro, em detrimento da comunidade monástica, sendo o pão essencial na alimentação. Essa prática, que conduzia ao consumo de pão de pior qualidade dentro do mosteiro (e não do pão alvo) deveria acabar; em 1712, a questão do pão foi reforçada: ficou estabelecido que não devia vender-se pão alvo para fora do mosteiro sob pena de pecado mortal para a madre forneira, que devia assistir pessoalmente à cozedura do pão, que não devia ser cozido de noite, e a oficial não podia confiar a chave a nenhuma criada. A ração de pão para cada

[12] "(…) L'abstinence de viande, sauf pour les malades, imposée par la réformatrice [Jeanne de Courcelle de Pourlan]lui a-t-elle beaucoup survécu? Cet usage, hautement significatif aux yeux des contemporains, est totalement abandonné au milieu du XVIIIe siècle, à en juger d'après les comptes de dépenses de ces dames que nous avons pu retrouver à partir de 1741. L'abstinence n'est alors pratiquée que pendant le Carême - sauf, comme toujours, pour les malades de l'infirmerie sur prescription médicale -, d'où une chute sensible des achats de viande à cette période. En dehors de celle-ci, non seulement la consommation est notable mais encore les moniales n'achètent que des viandes de qualité, relativement chères, ce qui contribue à leur procurer une nourriture assez variée comme dans la plupart des abbayes cisterciennes et bénédictines de l'époque (...)". Dominique Dinet, " Trois abbayes de cisterciennes à l'époque moderne. De la fin du XVIe à la fin du XVIII siècle", *in* **Cîteaux et les femmes**, Paris, Éd, Créaphis, 2001, p. 288.

religiosa, em finais do século XVIII, era de um arrátel ao jantar e três quartas à ceia, tendo a abadessa ração dobrada.

A Congregação de Alcobaça tomou algumas medidas em relação ao quotidiano alimentar dos mosteiros femininos, reforçando as dos visitadores (mais específicas para cada mosteiro). Quanto às religiosas de Celas, poderiam ter mais meia arroba de arroz e meio alqueire de azeite/ano. No mosteiro de Cós, as religiosas passariam a receber mais meio cântaro de azeite. Em Portalegre, foi aumentada a vestidoria e em S. Bento de Cástris as determinações do foro alimentar são mais específicas: nos dias de abstinência a *carnibus*, as religiosas deviam ter ração de peixe, ou quatro ovos por ela, bem como um prato de legumes, e nunca os mariscos, como era costume até aí. Além da ração costumada, cada religiosa deste mosteiro passou a contar com mais meia arroba de carne de porco, uma arroba de figos secos pelo Natal, sendo recomendado especial cuidado na assistência às enfermas. Por último, as religiosas de Tavira viram a sua vestidoria aumentada.

Para todos os mosteiros da Congregação de Alcobaça, femininos e masculinos, a Junta de 1748, presidida pelo Abade Geral frei Manuel Soares, foi clara em relação às regras na alimentação, de acordo com normas actualizadas, não podendo ser evocado o costume antigo para o seu incumprimento[13]: desde a Páscoa da Ressurreição até ao Pentecostes, não havia jejum algum, excepto nas vésperas da Ascensão e do Espírito Santo (sendo evocada prática antiga da Igreja[14]). Nos dois dias iniciais da *Ladainha* devia comer-se peixe, não havendo obrigação de jejuar[15]. Para este período, apenas havia dispensa conventual

[13] Cabe também lembrar as descrições de Beckford sobre o requinte que testemunhara na mesa de Alcobaça, onde não faltavam os produtos brasileiros e macaenses. Cf. Carlos Veloso - **A alimentação em Portugal no século XVIII nos relatos dos viajantes estrangeiros**, Coimbra, Minerva Histórica, 1992, p. 73.

[14] De facto, esta prática estava de acordo com as *Definições* de 1593, segundo as quais entre a Páscoa e a vigília de Pentecostes se podia cear, e deste período até à Santa Cruz de Setembro havia somente consoadas, excepto quartas e sextas-feiras. No demais tempo, não se devia cear, excepto nas festas de S. Mateus, S. Simão e S. Judas, Todos-os-Santos, Santo Amador, nas oitavas do Natal, dias da Circuncisão, Epifania, Purificação e S. Matias Apóstolo, mesmo que esses dias calhassem em sexta-feira ou sábado.

[15] Na Congregação cisterciense portuguesa, era costume dar-se apenas meia ceia. Da Páscoa do Espírito Santo até Sexta-feira da Santa Cruz de Setembro era sempre jejum na Ordem, não podendo haver dispensas conventualmente ou em comunidade (mesmo incluindo o dia de S. Bernardo ou outro dia solene), em que apenas a Quarta-feira era de jejum dispensado, sendo autorizada meia ceia; da Santa Cruz de Setembro até à Quaresma, todas as Quartas-feiras e Sextas-feiras eram de jejum na Ordem e as Segundas e Sábados de jejum dispensado (havendo apenas meia ceia). Só aqui podemos calcular entre 44 a 52 dias de jejum recomendados. Num total de cerca de seis meses, temos 26 semanas, com dois dias de jejum recomendado para cada uma.

nos dias de S. Mateus, S. Simão e Judas, Sto. André (não sendo Advento), dia de Natal e as três oitavas, dia da Circuncisão, Epifania, Purificação e S. Matias, em que, por especial privilégio, era permitido cearem[16].

Em relação aos bens alimentares consumidos, dados verificáveis a partir dos Livros de Feitoria, no mosteiro de S. Bento de Cástris o consumo de carne era superior ao de peixe, quase o duplicando, sabendo-se que, à partida, exceptuando os dias de jejum, as monjas poderiam comer carne ou peixe. A carne de ovino era a mais consumida, seguindo-se o consumo de carne de vaca, de carne de porco, a que se seguiam as carnes ditas brancas. Seguia-se o consumo de caça, onde figuravam sobretudo coelhos e perdizes, surgindo depois a carne de pombo. Sublinhamos ainda a aquisição de tripas pelo mosteiro, certamente ligada a uma despesa associada, a do pagamento de homens para a matança do porco, devendo as criadas do mosteiro assegurar o fabrico de enchidos.

Quanto ao peixe, apesar da distância em relação ao litoral[17], ele fazia parte da dieta da comunidade. De entre o peixe mais consumido, destaca-se claramente o bacalhau, sendo também significativo o consumo de pescada e da sardinha; o peixe não especificado (onde incluímos a amêijoa, por surgir muito raramente referenciada) era consumido todos os meses, representando cerca de 11% em relação ao total do peixe consumido (20%) na dieta praticada no mosteiro. Como principal acompanhamento, temos o arroz.

Por outro lado, no século XVIII muitas pitanças, do mosteiro ou de religiosas particulares, eram ainda asseguradas em géneros, o que se consubstanciava nos queijos de ovelha temporões (feitos em Março e consumidos em Maio), ou *queijinhos de cabra de boa massa*, nas coalhadas, algumas com requeijão, nas canadas de manteiga, no leite, nos carneiros já adultos, com os respectivos velos (pela Páscoa), nos porcos gordos de montanheira para toucinho (pelo Natal) e nas galinhas gordas (normalmente, também pela Páscoa)[18], além da fruta e legumes. Assim, num ciclo normal de recolha de pitanças de inícios do século XVIII, chegavam ao mosteiro 39 exemplares de gado suíno, 25 de gado ovino e 166 galináceos, a que se juntavam 116 queijos, 12 coalhadas, duas das quais com

[16] Do quotidiano dos portugueses, e não apenas das comunidades monásticas, fazia parte um conjunto considerável de dias de jejum, cumprindo o ritual católico, em que cerca de um terço do ano significava abstinência pelo menos da carne, sendo este regime menos rigoroso a nível europeu.

[17] A questão da conservação do peixe, sem ser por salga, é abordada num Códice denominado da Códice da Cartuxa de Évora, em que se relata a forma de manter o peixe fresco por um período de c. de 15 dias, devendo o peixe devia ser coalhado em água com vinagre, podendo ser levado por mar ou por terra até à altura em que se comesse. Biblioteca Nacional de Portugal, Cód. 3390, F.115, Fl. 198v.

[18] Biblioteca Pública de Évora, Livro 14 Fundo S. Bento, docs. 7 a 30.

requeijão, 9 canadas de manteiga e 50 de leite. Também o fabrico de queijos no mosteiro é documentado, por exemplo, em 1727[19].

A preocupação e zelo das religiosas, através do feitor, pela exploração da horta junto ao mosteiro, para fornecimento de legumes e fruta, também está patente na documentação, preocupação que se estendia para além dos muros da cerca, exigindo políticas de exploração de hortas, quintas e pomares que o mosteiro possuía na região de Évora. Esta questão fica explícita pela exigência de rendas em fruta, 200 pêras *margotonas*, 200 pêras de Rio Frio, 200 marmelos, 200 pêros d'El Rei, 200 maçãs *camoezas* ou maçãs da Guarda, e, em legumes e temperos, 12 cabos de cebolas, 12 cabos de alhos, 2 alqueires de favas, 2 alqueires de grãos e 2 alqueires de feijões[20]. Além das uvas da cerca, as religiosas também compravam fruta, como laranjas da China, e essa aquisição estava associada às ofertas naturais da época: no Verão, em especial no mês de Agosto, a melancia e o melão, tendendo depois para as uvas em Setembro, e, na Primavera, para as ofertas em figos, maçãs, pêras e pêros. Em relação aos legumes secos, o feijão tinha a primazia, completado certamente pelos grãos e pelas favas, ervilhas e lentilhas. Ao uso destes farináceos estariam associados os legumes, como a couve, os espinafres e a abóbora, que eram os mais consumidos, condimentados certamente com a ajuda de alhos, cebolas e cebolinhos, do sal, do vinagre e das especiarias. O mel tinha também consumo significativo, ao longo de todo o ano, tal como a manteiga, adquirida com similar regularidade e significado. O leite era um bem de uso mais restrito. Autênticos mimos, complemento de refeição ou servidos em ocasiões especiais, temos despesas em amêndoas, passas, nozes, certamente usadas na feitura da doçaria conventual. As passas eram invariavelmente adquiridas em Novembro; Setembro, Outubro ou Dezembro eram os meses por excelência da aquisição da aguardente, que também vemos adquirir em Janeiro, Junho ou Agosto.

Os produtos de maior consumo no mosteiro, eram, além da carne e do peixe, os ovos, o vinho, o azeite e o açúcar. As especiarias tinham significativa presença nas despesas do mosteiro (açafrão, pimenta, mostarda, canela, cravo, gengibre, erva-doce, cominhos, benjoim e gergelim, este último adquirido às arrobas, enquanto as outras especiarias, cheiros ou adubos se adquiriam à onça, à quarta ou ao arrátel), tal como as castanhas e os figos.

O açúcar, conseguido por privilégio régio (D. João III), era despesa regular ao longo do ano. Agosto era o mês de maior consumo, tal como a manteiga, naturalmente associados à festa de S. Bernardo. Quanto aos ovos, também o seu consumo era regular ao longo do

[19] Biblioteca Pública de Évora, Cód. CXXXII/2-26.

[20] Biblioteca Pública de Évora, Cód. CXXXI/2-2, Fl. 287v.

ano, com maior incidência nos meses de Março, Maio, Agosto e Dezembro e deve associado ao cumprimento dos jejuns, bem como à questão da necessidade de claras para engomar partes dos hábitos das religiosas, daí a grande abundância de gemas, tão usadas na doçaria.

Temos uma realidade perfeitamente enquadrada no contexto europeu da altura, com especial referência para as abadias de Belmont, Notre-Dame des Isles e Tart, em finais do século XVIII, em que uma parte significativa da alimentação era composta por: "(...) des viandes, du poisson – mais la morue domine -, des oeufs, du fromage, des fruits et à l'occasion du café, du chocolat, des pâtisseries et des «entrées»(...)"[21]. Até em termos de ordem de grandeza, a realidade é próxima, particularmente nos três primeiros produtos indicados: carne, peixe, especialmente o bacalhau e os ovos. Veja-se que também os pastéis e os doces, bem como a fruta, são uma realidade em Évora, rivalizando as amêndoas e as passas de uva com o café e o chocolate usado pelas comunidades francesas.

1.1. Elementos para a história da doçaria conventual alentejana: as dietas conventuais e a excepcionalidade dos doces

A referência a todos estes produtos está ligada com a feitura de doces no mosteiro. A exemplo da grande maioria das comunidades femininas, também o mosteiro de S. Bento de Cástris se tornou afamado pelos doces produzidos, particularmente a *Barriga de Freira e o Manjar Real.* Qualquer um deles implica um largo consumo de ovos, manteiga e açúcar, produtos que conhecem ciclos coincidentes de grande consumo, em Março, Agosto e Dezembro, aliados às festas do mosteiro, respectivamente S. Bento, S. Bernardo e Natal. A amêndoa era adquirida especialmente em Novembro, sendo nos citados meses também muito consumida. Na festa de S. Bernardo estão documentadas as *panelinhas* cheias de doces, tapadas com seda e enfeitadas. O mês de Dezembro neste mosteiro era um mês de grandes despesas com bolos: em Dezembro de 1699[22] o padre feitor relatava as despesas feitas pelas madres tulheiras com os bolos pelo S. Brás (também designados como fogaças), bem como na festa de S. João Evangelista, a que estava associado o gasto com tigelas de arroz-doce. Aos bolos acabavam por estar associadas outras despesas, como as especiarias, ou, como se nomeia em Abril de 1727, com "(...) o cheiro para uns bollos de Forno (...)", onde também era usada, segundo o mesmo documento, água de flor[23].

O caso do mosteiro cisterciense de Évora conduz-nos a duas questões. A primeira tem a

[21] Dominique Dinet, " Trois abbayes de cisterciennes à l'époque moderne. De la fin du XVI.e à la fin du XVIII.e siècle", in Cîteaux et les femmes, Paris, Éd. Créaphis, 2001, p. 289.

[22] Biblioteca Pública de Évora, Cód. CXXXII/1-3, Fl. 37v.

[23] Biblioteca Pública de Évora, Cód. CXXXII/1-4, Fl. 26.

ver com a referência a um dos doces típicos do convento, o *Manjar Real*. Sublinhemos que Raphael Bluteau o cita[24], e descreve a sua feitura, tal como em relação ao *Manjar Branco*: os dois a partir de peito de frango desfiado, sendo que neste último era desfeito com açúcar e farinha de arroz, com leite e água de flor depois de cozido; o citado Autor aponta que neste Manjar, o Branco[25], o frango pode ser substituído por peixe ou lagosta. Quanto ao *Manjar Real*, ao frango desfeito juntar-se-iam pão ralado, amêndoas pisadas e açúcar em ponto de espadana, indo ao lume para engrossar.

Também no *Livro de Cozinha* da Infanta D. Maria, filha de D. Duarte e neta de D. Manuel, casada com Alexandre Farnésio, 3º Duque de Parma, Piacenza e Guastalla encontramos referência a um destes manjares. Este é um manuscrito de receitas, incluindo mezinhas, escrito entre a 4ª e a 6ªdécadas do século XVI, e que fazia parte da livraria pessoal da Infanta; neste livro, numa das receitas surge a referência a D. Isabel de Vilhena (sendo que, existindo algumas damas homónimas, se trataria da esposa de D. Rodrigo Manuel, Comendador das Alcáçovas na Ordem de Cristo), cujo nome está ligado às tigeladas de leite de D. Isabel de Vilhena[26], receita muito semelhante aos pastéis de leite ou tigeladas. Também são indicadas as *almojávenas* de D. Isabel de Vilhena (queijo, açúcar, ovos, para fazer em frito). No manuscrito, estudado por Salvador Dias Arnaut[27], surge o Manjar Branco, numa descrição muito mais completa:

"Tomareis o peito de uma galinha preta e pô-lo-eis a cozer sem sal, senão na água tal, e há-de ser não muito cozida, porque se possam tirar as fêveras inteiras; e depois de tiradas, deitá-las-ão numa escudela de água fria, e daí fá-las-eis em fios, porque os mais delgados são os melhores. E para este peito é mister um arrátel de arroz muito bem limpo e lavado e seco, e limpo com um pano e peneirado por uma peneira de seda basta, e uma canada de leite deitada no tacho e sete onças de açúcar. E tomareis a galinha e dar-lhe-eis três

[24] **Vocabulario Portuguez & Latino,** V.5, p. 295.

[25] O manjar branco, ao lado das geleias, doces de ovos (gema de ovo com açúcar), abóbora coberta (doce seco), constam entre as sobremesas predilectas pela nobreza no século XVIII. Paralelamente, o mundo conventual feminino ia produzindo especialidades que se tornaram *ex-libris* das comunidades de onde eram originárias: de Odivelas, a *marmelada*, os *penhascos*, os *esquecidos* e os *tabefes*; das Albertas de Lisboa, o *arroz-doce* e o *bolo pôdre*; o *toucinho-do-céu* de S. Bento da Avé-Maria do Porto; os *capelos*, *arrufadas* e o *manjar branco* de Celas e Santa Clara de Coimbra, entre outros.

[26] Onde constavam meia dúzia de tigeladas de leite, 30 ovos inteiros, doze colheres de prata de farinha, amassada com alguns dos ovos; juntavam-se depois os outros ovos, medindo-se quantas tigelas dava a mistura. Se fossem duas, dez de leite; juntava-se depois açúcar pisado, sal, e ia ao lume. Colocavam-se 2 arráteis de manteiga nas tigelas que iam ao forno, e quando derretida enchiam-se com a mistura e cozia-se.

[27] **Livro de cozinha da Infanta D. Maria**, (1ª ed. integral), Coimbra, Universidade de Coimbra, 1967.

machucadas num gral, e deitá-la-eis no leite que já está no tacho. Então deitar-lhe-eis a farinha de arroz e deitar-lhe-eis sal com que se tempere, muito bem mexido. Então pô-lo-eis no fogo de fogareiro, e seja brando, e mexereis sempre; e como for basto, não já muito, começareis a bater rijo e tirá-lo-eis fora do fogo a tempos e batê-lo-eis sempre muito batido. E quando estiver muito cozido, deitar-lhe-eis o açúcar e prová-lo-eis, e se não for muito doce poder-lhe-eis lançar mais; e, como for cozido, tirem o tacho fora e encham as escudelas e deitem-lhe açúcar pisado por cima."

Esta receita conduz-nos à questão de entender até que ponto as comunidades monásticas preservaram as suas tradições ao nível da doçaria, muitas vezes apenas transmitidas via oral (daí a dificuldade na sua abordagem), revelando tanto inovações como continuidades, permitindo também o estudo de apetrechos e utensílios de cozinha da altura e os segredos associados às receitas: no Inventário do mosteiro de S. Bento de Cástris elaborado após a morte da última freira em 1890 encontramos referência, nos bens existentes na Casa abacial (instalações da abadessa), a 5 trinchos de madeira para doce, um ralador, 2 estendedores de massa em madeira, várias colheres de pau, tachos da arame, escumadeiras de latão, uma forma de cobre para fazer doce, uma chocolateira e um púcaro de cobre, entre outros[28].

A produção conventual de doces em Casas femininas é muito ancestral, sendo documentada em 1290 no testamento de D. Mafalda, Infanta de Portugal e rainha de Castela, uma das Santas Princesas filha de D. Sancho I, fundadora do Lorvão. D. Mafalda deixou uma cláusula testamentária que informava sobre a forma de pagamento ao padre que fosse rezar o aniversário por sua alma:

"(…) um tostão em dinheiro, um prato de ovos reais, outro de tremoços, outro com uma queijada, um biscoito, uma talhada de pão leve, uma caixa pequena de marmelada, um prato de trutas, cinco pães de trigo, cada um com quatro pontas, um sável e três canadas de vinho.(…)"

Quanto aos bolos, em inícios do século XVIII, o Padre Raphael Bluteau considerava-os como significando um pedaço ou bocado de pão, derivando do termo latino *Bolus*[29], em que à farinha amassada se juntava manteiga e ovos. Reconhece o Autor que nos de bolos de açúcar se acrescentaria, além dos elementos enunciados, um copinho de vinho branco, água almiscarada, fermento e sal, borrifando-se quando saíam do forno com água de flor, para depois se abafarem.

[27] **Livro de cozinha da Infanta D. Maria**, (1ª ed. integral), Coimbra, Universidade de Coimbra, 1967.

[28] Biblioteca Pública de Évora, Livro 24 Fundo S. Bento.

[29] **Vocabulario Portuguez & Latino**, V.2, pp. 144,145.

Antónia Fialho Conde

A opção claustral e a tradição gastronómica local e regional

Distingue os Bolos de *bacia*, amassados neste tipo de recipiente e com toalha à medida, os *bolos de rodilha* (enrolados num pau, depois cortados aos pedaços, lembrando o processo tradicional dos chamados, em algumas zonas do Alentejo, os *bolos folhados*), os *bolos de ovos* (com muitas gemas e açúcar em ponto de espadana, com erva fina, forte) e os *bolos de amêndoa*, que apostavam neste ingrediente e no açúcar em ponto de alambre (ou de bola enxuta, se toma na água)[30].

Dispomos de alguns elementos acerca da confecção nos conventos alentejanos. Baseando-nos em Castro e Brito, em 1937, num estudo que efectuou particularmente para o Baixo Alentejo[31], temos uma divisão básica entre *bolos e doces finos*, e em que cada um se subdivide em *peças pequenas, peças grandes e doces de prato.* Dentro dos bolos, nas chamadas peças pequenas, temos os *folhados*, as *costas* e *folares* (com decoração específica, com recurso aos carimbos *pintadeiros*), *bolos de amassadura*, *pupias* e *cavacas*; nos bolos grandes ou de fatia, os bolos *Sabóia* e *Pôdre*, o *Pão leve*, o *Bolo de prata;* quanto aos doces de prato, o seu uso era limitado e restrito às comemorações festivas, ou de congratulação intencional: o *arroz doce, leite-creme, arroz do Japão, ovos-moles, marmeladas* e *geleias*.

Mas o que é o doce? Recorrendo mais uma vez a Bluteau, temos a seguinte definição:

"Suave ao gosto. Não picante, (…) não amargoso, nem salgado, mas de hum sabor que com corpúsculos, muito coados, & pello conseguinte muito subtis, & flexíveis, causa nos nervos da lingoa huma branda, & agradável impressão. Todo o alimento doce, depressa farta, porque não carece de acrimonia, não pica nem irrita a bocca do estômago. De mais que o que he doce, de ordinário he alguma cousa gordo, & o gordo (…) não só não desperta o appetite, mas causa fastio." [32]

A sua confecção ocupou um lugar muito especial nos conventos portugueses, sendo que o secretismo das receitas nos impede hoje de ter acesso a dados mais concretos sobre essa mesma confecção. Se no panorama conventual nacional facilmente nos lembramos, no domínio da doçaria, de Santa Clara de Coimbra, de Celas, de Tentúgal, de Odivelas, de Santa Ana e da Esperança de Lisboa, de Santa Iria de Tomar, no Alentejo temos muito

[30] Neste período eram ainda conhecidos os *bolos de farmácia* (sabendo-se do uso do açúcar nas boticas para feitura dos medicamentos), em que os mais comuns seriam o *Bolo Arménio* (uma espécie de terra, de cor avermelhada, originária da Capadócia, e que no seu estado original se desfazia na boca como se fosse manteiga, com funções ligadas à digestão, e que fora comparada por Agrícola à *terra sigillata*) e o *Bolo Purgativo ou Catártico*, que deveria ter uma consistência similar à do mel.

[31] Castro e Brito, "A Doçaria de Beja na tradição provincial: apontamentos de Etnografia", Sep. Da Revista **Ocidente**, v.9, nº 25, Lisboa, Império, 1940.

[32] Raphael Bluteau, **Vocabulario Portuguez & Latino**, V. 3, p. 276.

especialmente as comunidades da Conceição de Beja, das Maltezas de Estremoz, das Chagas de Vila Viçosa, do Paraíso e de Santa Clara de Évora. De facto, nestas comunidades femininas a doçaria era uma arte, exigindo, como todas as artes, talento e aplicação prática, até chegar ao doce que, saído das mãos de *Esposas de Cristo*, teria que agradar, que ser grandioso e imaginativo para poder constar na Sua mesa.

Na abertura do Catálogo da Exposição *Alquimia do Açúcar* Manuel Lopes[33], em 1967, apelida a doçaria como "arte feiticeira dos regalos do Paladar, Olimpo dos sentidos, requinte do gosto", reconhecendo que "as mulheres do Sul procederam, durante séculos com mãos de fada à transmutação dos átomos do Açúcar". O mesmo Autor reconhece a preciosidade de um manuscrito único exibido nessa Exposição, procedente do convento de Santa Clara de Évora, e que adiante voltaremos a citar.

Nos mosteiros e conventos femininos, nos tempos livres de ofícios divinos, a doçaria era uma forma de o preencher, ao lado da costura, dos bordados, da pintura, da música ou da escrita. Os doces produzidos eram apreciados não apenas pela comunidade: funcionavam como presentes, em caixinhas próprias, tanto para os Dons Abades como para o próprio monarca, como aconteceu com as ofertas idas do mosteiro de S. Bento de Cástris para D. João V. Também D. Maria II, em visita a Évora, visitou o convento do Calvário, de clarissas reformadas, famoso pelo seu *Pão de Rala*. Ao provar este doce, cujo nome procede da designação de "pão de rolão", ou pão de segunda, a monarca terá exclamado: "Quando na cidade de Évora o *Pão de Rala* é assim, o que será o pão fino!"

As suas formas, a decoração com enfeites e papel rendilhado, fruto de um trabalho laborioso e demorado, acabavam por contrastar com a doçaria popular, menos delicada, mas não menos imaginativa. Efectivamente, ao mundo monástico e contemplativo ficamos a dever o esmero decorativo da doçaria. Os doces de pequeno formato eram apresentados em tabuleiros, guarnecidos com franjas de papel multicolor, sendo os mais brandos envoltos em papel de seda de fino recorte. Pertencem a esta categoria os *tosquiados de amêndoa, pastéis de nata de toucinho, talhadas franciscanas, queijinhos de hóstia, Cristos ou queijinhos do céu* (com discos de hóstia na base e no topo), *pastelinhos de nata, rebuçados de ovos* ou *beijinhos, talhadas de bolo de Rolão, papos-de-anjo, trouxas-de-ovos, figos de chocolate, caroços* e *passarinhos* (que podiam ser aves ou outros animais, peças de fruta) de *alcorça* ou de *alcorce*, estes últimos de demorada confecção, em molde próprio, juntando açúcar, massa de amêndoa, amido e alcatira.

[33] Manuel Lopes, **Abertura à Alquimia do Açúcar: da meditação provocada pela revelação dos "segredos" do precioso e único manuscrito de receitas de doces do convento de Santa Clara de Évora, 172**9, Lisboa, [s.n.], 1967.

Antónia Fialho Conde

A opção claustral e a tradição gastronómica local e regional

Eram também produzidos nos conventos doces secos, de pequeno e grande formato, e os chamados doces de prato. Nas peças maiores de doces secos revelava-se de forma mais evidente a capacidade artística das religiosas. Eram peças figuradas (*presuntos, queijos duros* ou de *entorna*, *peixes*, ou mesmo o pão, como *Pão de Rala*, termo derivado de *Pão de Rolão*), apresentados em caixas de cartão, madeira ou lata, que podiam ser circulares ou elípticas, e enfeitadas com papel de várias cores, emoldurando os doces, acompanhados de flores de papel, cobertos por finas rendas de papel recortado.

Cabem neste grupo os *morgados*, que tinham uma espécie de caixa circular exterior feita de uma massa de farinha de trigo, coberta com um preparado de açúcar, e cuja parte superior era inclinada para dentro, recebendo o recheio, formado por ovos-moles, trouxas-de-ovos, fios de ovos, massa de amêndoa, doce de gila e de cidrão, em camadas sobrepostas.

Quanto aos doces finos de prato, destacam-se as *trouxas-de-ovos*, as *lampreias*, a *barriga de freira*, o doce de gila guarnecido com fios de ovos, e particularmente na região de Beja, as *fatias da China*; nesta cidade as trouxas-de-ovos tinham um formato cónico singular, podendo atingir grandes dimensões.

A doçaria palaciana também não deve ser esquecida, particularmente nas grandes Casas, sendo que, ao nível popular, também surgem figuras aliadas à profusão dos doces, como o vendedor de bolos.

O manuscrito a que acima aludimos, de Soror Maria Leocádia do Monte do Carmo, abadessa do convento de Santa Clara de Évora, de 1729, é um dos únicos manuscritos conventuais de receitas dedicados exclusivamente à doçaria conservados em Portugal. Nele surge a referência ao *Manjar Celeste*, e que é dado como sendo da autoria das religiosas agostinhas de Santa Mónica de Évora, mas que era confeccionado em Santa Clara. Este *Manjar*, de origem incerta, em Santa Mónica seria a especialidade de irmã Teresa de Santa Rita[34]. Trata-se de um manuscrito muito estudado e citado, dada a sua especificidade, e apresenta 10 receitas exclusivamente de doces praticados no convento de Santa Clara de Évora, o que o torna, no século XVIII, essencial para a compreensão da história da doçaria, particularmente na região de Évora.

Concebido para ser usado apenas no convento, ou quando muito nos da mesma Ordem, foi feito por mulheres, contrariamente aos livros de cozinha que existiam, feitos por homens

[34] *"Manjar Celeste: 2 quartas de requeijão e duas de açúcar; 6 ovos, gemas sem claras. Põe-se o açúcar em ponto de fio e deita-se-lhe o requeijão ralado; em fervendo tira-se do lume e deitam-se as gemas. Torna a ir ao lume a ferver outra vez. Tira-se depois do lume e deita-se em tigelinhas de barro pequenas. Deixa-se esfriar e vai ao forno a tostar."*

normalmente servindo o rei. Porém, faz-se questão de "dar o seu a seu dono", uma vez que as religiosas reconhecem outras autoridades na matéria, como as agostinhas no *Manjar Celeste,* as dominicanas do convento do Paraíso, também de Évora, como especialistas no *Bolo do Paraíso*, ou ainda as também clarissas reformadas do Calvário com o *Pão de Rala*, receita dada por soror Umbelina Inês de Jesus. São citadas as receitas da *Broa de Milho de Santa Clara, Barriguinhas de freira*[35], *Alfitetes de Santa Clara, Queijinho do Céu, Trouxas-de-Ovos, Pastelinhos de Nata, Fatias de Santa Clara, Pão de Rala com azeitonas, e os já citados Bolo do Paraíso*[36] e *Manjar Celeste*.

Na norma do final do manuscrito, em 26 de Outubro de 1729 é pedido sigilo absoluto pela escrivã Soror Maria do Rosário, escrevendo que "*Este livro se nam entregara a outrem que não seja pessoa desta casa nem por cedencia, nem por empréstimo por afectar os preceitos da factura dos doces que nesta casa sam feitos*", sendo que são vários os trabalhos que, desde há algum tempo, vêm divulgando estas receitas. Embora muitas receitas do mesmo género se tenham perdido ou tenham ficado na posse de familiares de religiosas que não as quiseram partilhar, outras acabaram por ser confeccionadas fora do espaço claustral por criadas, educandas e meninas do Coro que entravam nos mosteiros e não seguiam a vida religiosa, prolongando o saber adquirido através da confecção de doces para os ciclos de maior solenidade da liturgia católica, nomeadamente o Natal e a Páscoa.

[35] *Ponha-se um arrátel de açúcar em ponto de pasta. Tomem-se seis ovos com claras e dez gemas, tudo batido com uma porção de pão ralado, que não se vá além de uma chávena. Leve-se ao lume e logo que principiar a ferver, vai-se untando o tacho em volta com manteiga para não pegar e deixe-se cozer a lume brando até ganhar por baixo uma camada aloirada.*

[36] *"Dois arráteis e meio de açúcar em ponto de cabelo; tira-se do lume e desfaz-se um arrátel de amêndoas bem pisadas e 15 gemas de ovos, sendo 5 com claras. Vai depois ao lume até fazer castelo pequeno. Torna-se a tirar quando esteja nesse ponto e mistura-se-lhe uma quarta de pão ralado e canela. Pulveriza-se uma tábua de farinha de trigo peneirada, e deita-se-lhe a espécie cobrindo-a de açúcar claro. Assim ficará até ao dia seguinte em que se partem em talhadas e vai ao forno. Leva recheio ao meio".*

REFERÊNCIAS

FONTES

Arte de cozinha dividida em duas partes, a primeyra trata do modo de cozinhar varios pratos de toda a casta de carne, & de fazer conservas, pasteis, tortas, & empadas. A segunda trata de peyxes, marisco, fruttas, hervas, ovos, lacticinios, conservas, & doces: com a forma dos banquetes para qualquer tempo do anno. / Composta, & de novo accrescentada por Domingos Rodriguez... Lisboa : na officina de Joaõ Galraõ : a custa de Manoel Lopes Ferreira,1683.

Arte de cozinha, dividida em tres partes. A primeira trata do modo de cozinhar varios pratos de todo o genero de carnes, e de fazer conservas, pasteis, tortas, e empadas. A segunda trata de peixes, marisco, frutas, hervas, ovos, lacticinios, doces, e conservas, pertencentes ao mesmo genero. A terceira trata da fórma de banquete para qualquer tempo do anno, e do modo com □q se hospedaràõ os embaixadores, e como se guarnece huma mesa redonda à estrangeira. / Composta, e terceira vez accrescentada por Domingos Rodrigues... Lisboa Occidental: na Officina Ferreiriana, 1732.

Biblioteca Nacional de Portugal, Códice 10763, **Livro das Receitas de Doces e Cosinhados vários deste Convento de Santa Clara de Évora, soror Maria Leocádia do Monte do Carmo, Abadessa.** Santa Clara de Évora 26 de outubro de 1729.

Biblioteca Nacional de Portugal, Cód. 3390, F.115, **Livro da Cartuxa (Livro dos Conselhos d'el Rei D. Duarte)**

Biblioteca Nacional de Portugal, Cód. 11390, **Livro de Cozinha para se governarem os que curiosamente quiserem guizar [Manuscrito] / Feyto pello P.Fr. Manuel de Santa Thereze e oferecido aos irmãos leygos desta Provincia dos Algarves para aserto de seu laburiozo exercício e por especial mercê do mesmo Autor He do uso do Irmão Fr. Theodoro de Santa Ana. Com todas as Licenças necessárias em a oficina do mesmo Autor que não nega os frutos do seu trabalho mas sim os despende por timbre de generoso.**

Biblioteca Pública de Évora, Cód. CXXXII/1-4.

Biblioteca Pública de Évora, Cód. CXXXII/2-26.

Biblioteca Pública de Évora, Cód. CXXXI/2-2.

Biblioteca Pública de Évora, Cód. CXXXII/1-3.

Biblioteca Pública de Évora, Livro 14 Fundo S. Bento, docs. 7 a 30.

Biblioteca Pública de Évora, Livro 24 Fundo S. Bento.

Antónia Fialho Conde

A opção claustral e a tradição gastronómica local e regional

Biblioteca Pública de Évora, Cód. CVII/1-29, **Livro da Fazenda do Infante D. Henrique**.

BLUTEAU, Raphael, **Vocabulario Portuguez & Latino: aulico, anatomico, architectonico**…Coimbra, Collegio das Artes da Companhia de Jesus, 1712-1728, 8v.

Regra do Glorioso Patriarca S. Bento, Mosteiro de Singeverga, Ed. Ora et Labora, 1951.

RIGAUD, Lucas, **Cozinheiro moderno ou nova arte de cozinha [...]**. 3. ed. Lisboa, Oficina de Simão Tadeu Ferreira, 1798.

Antónia Fialho Conde

A opção claustral e a tradição gastronómica local e regional

BIBLIOGRAFIA

ALGRANTI, Leila Mezan, **Doces de ovos, doces de freiras: a doçaria dos conventos portugueses no livro de receitas da irmã Maria Leocádia do Monte do Carmo (1729)**, acessível em http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-83332002000100017&script=sci_arttext&tlng=en#nota

ARNAUT, Salvador Dias, (1ª ed. integral), **Livro de cozinha da Infanta D. Maria**, Coimbra, Universidade de Coimbra, 1967.

ARTE nova e curiosa para conserveiros, confeiteiros e copeiros, Estudo e actualização do texto de Isabel M. R. Mendes Drumond Braga, Sintra, Colares, 2004.

BRAUDEL, Fernand, **Civilisation Matérielle, Économie et Capitalisme, XV-XVIIIe siècle**, Paris, Armand Collin, 1979.

BRAGA, Isabel Drumond, "Culinária no feminino: os primeiros livros de receitas escritos por portuguesas", in **Caderno Espaço Feminino**, v.19, n.01, Jan./Jul. 2008, pp. 17-141.

BRAGA, Isabel M. R. Mendes Drumond, **Portugal à mesa: alimentação, etiqueta e sociabilidade (1800-1815),** Lisboa, Hugin, 2000.

CASTRO E BRITO, " Doçaria de Beja na tradição provincial: apontamentos de Etnografia", Sep. da Revista **Ocidente**, v.9, nº 25, Lisboa, Império, 1940.

DIAS, Geraldo J.A. Coelho Dias; RODRIGUES, Fernando Matos, "A Mesa Conventual de Arouca – Valor gastronómico e significatividade social", *in* **Rurália – Revista da Ruralidade**, Arouca, 1994, pp. 101-121.

DINET, Dominique, " Trois abbayes de cisterciennes à l'époque moderne. De la fin du XVIe à la fin du XVIII siècle", *in* **Cîteaux et les femmes**, Paris, Éd, Créaphis, 2001.

FERRO, João Pedro, **Arqueologia dos hábitos alimentares**. Introdução de A. H. de Oliveira Marques. Lisboa: Dom Quixote, 1996.

HYMAN, Philip; HYMAN, Mary, "Imprimer la cuisine: les livres de cuisine en France entre le XVe et le XVIe siècles", in FLANDRIN, Jean Paul; MONTANARI, Massimo (Dir.) **Histoire de l'Alimentation**, Paris, Fayard, 1996, p. 643-655.

LIVRO (O) da última freira de Odivelas, Introdução, actualização do texto e notas de Maria Isabel de Vasconcelos Cabral, Lisboa, Verbo, 1999.

LOPES, Manuel, **Abertura à Alquimia do Açúcar: da meditação provocada pela revelação dos "segredos" do precioso e único manuscrito de receitas de doces do convento de Santa Clara de Évora, 1729**, Lisboa, [s.n.], 1967.

MARQUES, A.H. de Oliveira, (4ª ed.), **A sociedade medieval portuguesa**, Lisboa, Sá da Costa, 1981.

MARQUES, A. H. de Oliveira, "A alimentação", in MARQUES, A. H. de Oliveira (Coord.), **Portugal da Monarquia para a República** (Nova História de Portugal, direcção de Joel Serrão e A. H. de Oliveira Marques, v. 11), Lisboa, Presença, 1991, pp. 617-627.

MOTA, Salvador Magalhães, "O regime alimentar dos monges bernardos no final do século XVIII", *in* **Revista de Ciências Históricas**, Univ. Portucalense, Vol. V, 1990, pp. 271-290.

MOULIN, Leo, **Les liturgies de la table: une histoire culturelle du manger et du boire**, [Paris], Albin Michelle, 1989

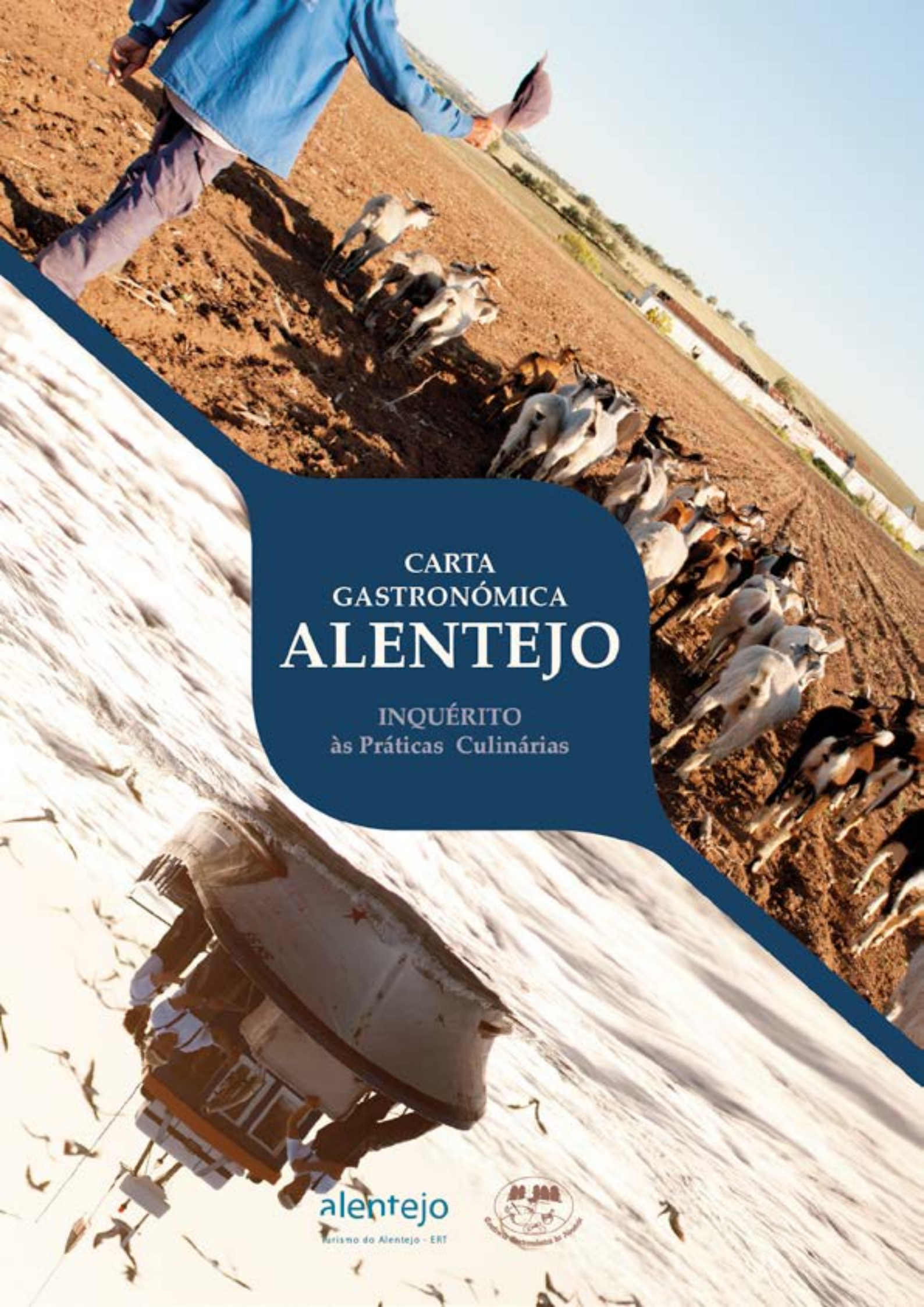
PESSANHA, Sebastião, **Arrufadas de Coimbra: elementos para o estudo da doçaria popular e religiosa em Portugal**, Typ. Annuario Commercial, 1915.

RODRIGUES, Domingos, **Arte de Cozinha**, Leitura, apresentação, notas e glossário por Maria da Graça Pericão e Maria Isabel Faria, [Lisboa], Imprensa Nacional-Casa da Moeda, 1987.

SARAMAGO, Alfredo; FIALHO, Manuel (3ª ed), **Cozinha Alentejana**, Lisboa, Assírio & Alvim, 2004.

SARAMAGO, Alfredo, **Doçaria Conventual do Alentejo: as receitas e o seu enquadramento histórico**, Sintra, Colares Editora, D.L. 1993.

VELOSO, Carlos, **A alimentação em Portugal no século XVIII nos relatos dos viajantes estrangeiros**, Coimbra, Minerva Histórica, 1992.



CARTA GASTRONÓMICA ALENTEJO

INQUÉRITO às Práticas Culinárias

alentejo

Turismo do Alentejo - ERT

A Carta gastronómica do Alentejo, um novo bem cultural imaterial do Portugal mediterrânico

Paulo Lima
Antropólogo

Paulo Lima, Antropólogo

A Carta Gastronómica do Alentejo, um novo bem Cultural Imaterial do Portugal Mediterrênico

1.

Este **CATÁLOGO-INVENTÁRIO DO RECEITUÁRIO CULINÁRIO DA REGIÃO HISTÓRIA DO ALENTEJO** (PRELIMINAR) resulta de um inquérito desenvolvido pela Confraria Gastronómica do Alentejo em 2012, resultado de uma contratualização com a Entidade Regional de Turismo do Alentejo, celebrada em 2011.

A massa gigantesca de informação que foi obtida, e que cobre, pela primeira vez, todo o território administrativo do Alentejo, cerca de um terço do território continental português, está aqui tratada em cerca de 80%. Dos 1230 espécimes recolhidos, foram tratados cerca de 1101. Estes registos cobrem as quatro regiões que compõem este território: Alto Alentejo, Alentejo Central, Baixo Alentejo e Alentejo Litoral.

A escassez de tempo entre a chegada dos inquéritos e a entrega de um documento na Entidade Regional de Turismo do Alentejo não permitiu ao responsável pelo tratamento a organização desta informação de forma universal. Importa ressalvar que estas entidades foram criando a possibilidade de uma entrega mais tardia do documento final.

Embora o confronto entre os números dados pelo inquérito e os números dados pelos registos tratados possa parecer desconfortável, importa entender o seguinte: a massa de informação obtida é muito grande e o seu tratamento total não implica que se obtenha mais informação que altere a visão que este corpus já nos entrega.

O documento agora entregue, e que pode já ser disponibilizado, é um documento fundamental não apenas como base de uma estratégia turística de afirmação de uma identidade alimentar, mas também como um património que pode ombrear com todo aquele em que o Alentejo é hoje reconhecido: Elvas, Évora, o Cante, o Montado… Podemos afirmar, com toda a certeza, que se o Alentejo tiver uma identidade, esta está na sua prática alimentar. Nesta identidade alimentar, que se estende do Rio Tejo às serras do Algarve, da fronteira com Espanha ao Atlântico, existem diferenças locais suportadas por uma mesma estrutura alimentar.

Com este trabalho, a Confraria Gastronómica do Alentejo e a Entidade Regional de Turismo do Alentejo deram a Portugal e ao Mundo Mediterrânico um primeiro documento estratégico que poderá ser a base de um plano de salvaguarda para as práticas alimentares da Região Histórica do Alentejo. E quando falamos de salvaguarda, falamos de reconhecimento, dignificação, sustentabilidade e transmissão. Palavras fortes essenciais para um reforço da identidade e do potencial económico que a prática culinária tradicional representa.

E num momento em que Portugal se preparara para associar a si a distinção dada pela UNESCO à Dieta Mediterrânica como património cultural imaterial da humanidade, o esforço de continuidade é essencial num processo moroso e duro como é o de salvaguardar o bem cultural imaterial que é a alimentação.

A construção de um observatório para a alimentação tradicional era fundamental. Este inventário-catálogo é a sua base. Uma forte base.

2.

A massa de informação disponibilizada foi dividida pelas regiões contempladas na NUT III Alentejo, e dividida entre municípios freguesias e locais. Desta forma, temos a localização exata de uma determinada prática.

Os registos criados transportaram a informação oral recolhida quer por investigadores, caso de Joaquim Pulga para o Vale do Guadiana, no Alentejo Central e Baixo Alentejo, quer pelas associações de desenvolvimento local para todo o território.

Estes registos foram divididos em vários itens, tendo com o objetivo tornar a leitura mais clara da informação, permitindo também um fácil acesso por parte da restauração a estes dados. Daí a inclusão, sempre que possível, de um item Servir/ apresentar a par da confeção.

Importa chamar a atenção que este corpus resulta de recolhas orais feitas por diversas pessoas e cujo tratamento textual foi feito de forma muito diversa. Assim, optou-se por manter a «oralidade» dos textos, para que nada se perdesse. Dá-se assim acesso a um precioso mundo onde a culinária tradicional se embebe no quotidiano do informante.

Cada subcorpus possui uma lista dos registos aí contemplados. Antecede o corpus uma lista total onde diversas informações podem ser acedidas de forma rápida, importando a sua designação, a sua tipologia, a sua localização, a sua época de confeção e se podem ou não integrar a Carta Gastronómica. Num último item colocam-se algumas observações sobre os produtos que não devem ser utilizados: margarinas, óleos, caldos industriais…

Não sendo possível tratar toda a informação, optou-se por dar atenção a regiões ou menos conhecidas ou porque a recolha tornava mais ágil o seu tratamento. Reconhece-se que não se pode perseguir o Rio Guadiana de Mértola ao Alandroal, ou dar atenção ao norte do Distrito de Évora. Mas são estas regiões bem conhecidas, que algum tempo mais permitiria colmatar esta falta, assim como uma pesquisa documental e bibliográfica. A uniformização é outra questão que importa recriar, não do ponto de vista de inventar novas designações mas de obter acesso a constelações de nomes.

Importa também deixar uma atenção: a necessidade criar uma carta de ética para o uso das práticas culinárias. Onde, de forma ética, algo tão simples como privilegiar na restauração, a diversidade, a sazonalidade da oferta, a pressão para obtenção de produtos locais… seja presente. A isto acresce que esta oferta da restauração não deverá misturar receitas de uma sub-região noutra sub-região.

Paulo Lima, Antropólogo

A Carta Gastronómica do Alentejo, um novo bem Cultural Imaterial do Portugal Mediterrênico

3.

A oralidade presente no corpus agora disponibilizado é um renovar do nosso olhar sobre as práticas alimentares do Alentejo. A sua, por vezes, rudeza descritiva permite regressar, sem mediações dos livros de culinária, ao presente e entender este como uma continuidade de uma prática cultural estável.

Várias observações se podem fazer: forte presença do pão, associado a caldos, quentes e frios, ou em bolo; o porco como animal que sustenta o acesso à carne; os ovinos com um uso pouco extenso, apenas incidindo na Páscoa; os legumes secos ou frescos, em diversas, e engenhosas, combinações; o peixe, de rio ou de mar, usados quase sempre em caldeiradas, os animais de «bico» são festivos; os doces radicam nos bolos de azeite e nos fritos e quando de colher parecem resumir-se ao arroz doce ou papas.

Mas existem novidades. O uso de farinha de milho no território, a mistura de peixe, o cação, com carne, a de porco, o recuo impressionante do uso dos fluídos, o sangue e o leite.

Os enchidos são parte, essencial, de muita da confeção alimentar.

Por outro lado, o acesso ao mercado global de produção alimentar rompe as épocas festivas. Tudo já se come em qualquer tempo. Muitas afirmações o provam.

Mas o confronto com bibliografia e inéditos mostram que na Época Contemporânea a prática alimentar no Alentejo manteve-se estável. Este corpus, com todas as marcas de modernidade que transporta, mostra isso mesmo. Um diálogo, por vezes difícil, entre a tradição e a modernidade.

4.

Importaria dar continuidade a este trabalho. Disponibilizar esta informação não apenas dentro de um circuito mais ou menos restrito, mas criar condições universais de acesso a este património.

O levantamento efetuado é de uma enorme riqueza. É único em Portugal e não deve ser confundido com livros de gastronomia disponíveis no mercado. Este corpus retrata uma identidade. Aliás, é este bem cultural imaterial, enquanto saber e prática, que mantém viva toda a identidade cultural de uma região.

Duas palavras últimas.

A primeira é que este levantamento, aqui parcialmente disponibilizado, deve também ser usado para que a montante se possa incentivar que se voltem a produzir produtos quase extintos, e a que a jusante possa contribuir também para reintroduzir uma cozinha saudável. Pela saúde da região e dos seus habitantes.

A segunda é para a Confraria Gastronómica do Alentejo e para Manuel Fialho. À primeira se deve um esforço que não pode ser passível de crítica. Não seria possível fazer mais no tempo disponível.

Paulo Lima, Antropólogo

A Carta Gastronómica do Alentejo, um novo bem Cultural Imaterial do Portugal Mediterrênico

Ao segundo, o reconhecer o trabalho que tem feito nas últimas décadas, só ou acompanhado, pela defesa e valorização da gastronomia do Alentejo. Falar hoje em gastronomia do Alentejo é falar em Manuel Fialho.

Se a prática alimentar tradicional da Região Histórica do Alentejo tivesse que ter um «tesouro humano vivo», distinção criada pela UNESCO há alguns anos, só a Manuel Fialho caberia essa distinção.

CÓDIGO DE SÍMBOLOS

Receita cujos produtos e confecção integra a prática gastronómica da Região Alentejo sem restrições.

Receita cujos produtos e/ ou confecção integra a prática gastronómica da Região Alentejo com restrições (óleos, margarinas, caldos industriais…).

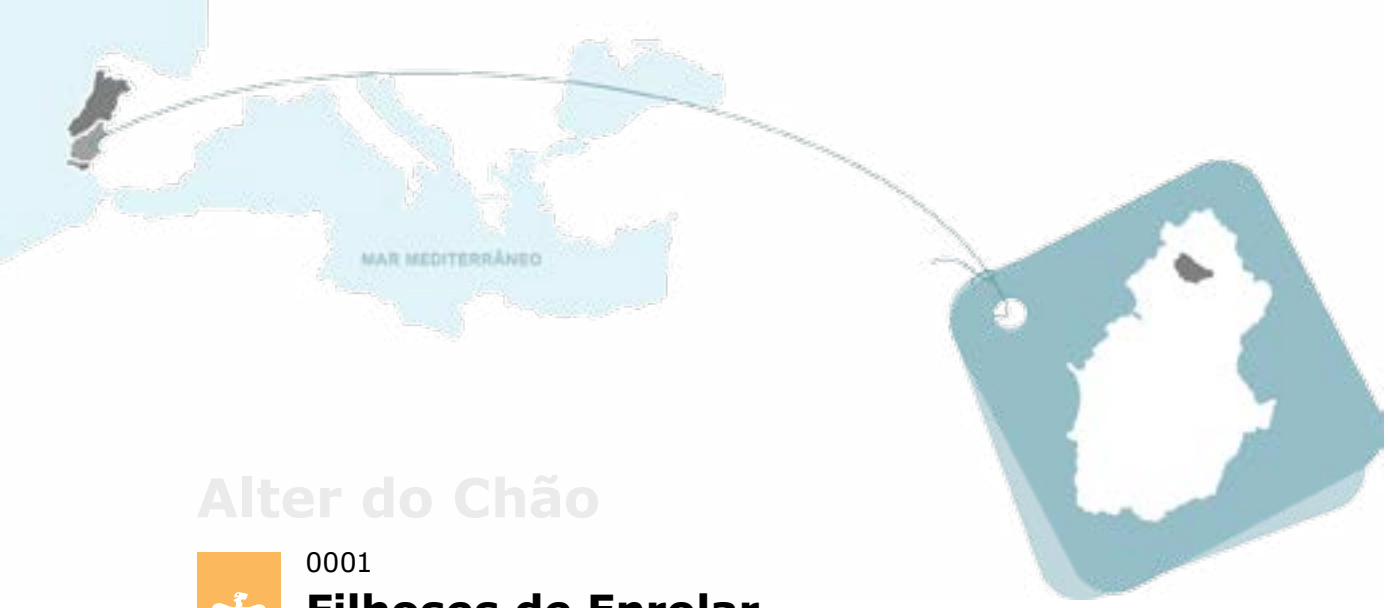
Receita cujos produtos e confecção não integra a prática gastronómica da Região Alentejo.

Espécie ameaçada.

ALTO ALENTEJO

Alto Alentejo

Alter do Chão
Arronches
Avis
Campo Maior
Castelo de Vide
Crato
Elvas
Fronteira
Gavião
Marvão
Monforte
Mora
Nisa
Ponte de Sôr
Portalegre



Alter do Chão

0001

Filhoses de Enrolar

Doce

Natal e Santos

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Alter do Chão/Alter do Chão

Produtos

Massa: 1 kg de farinha com fermento, 4 ovos inteiros, 125 g de banha, 125 g de margarina, três cascas de ovo de aguardente, azeite frito, sumo de uma laranja grande. Calda: água e açúcar.

Confecção

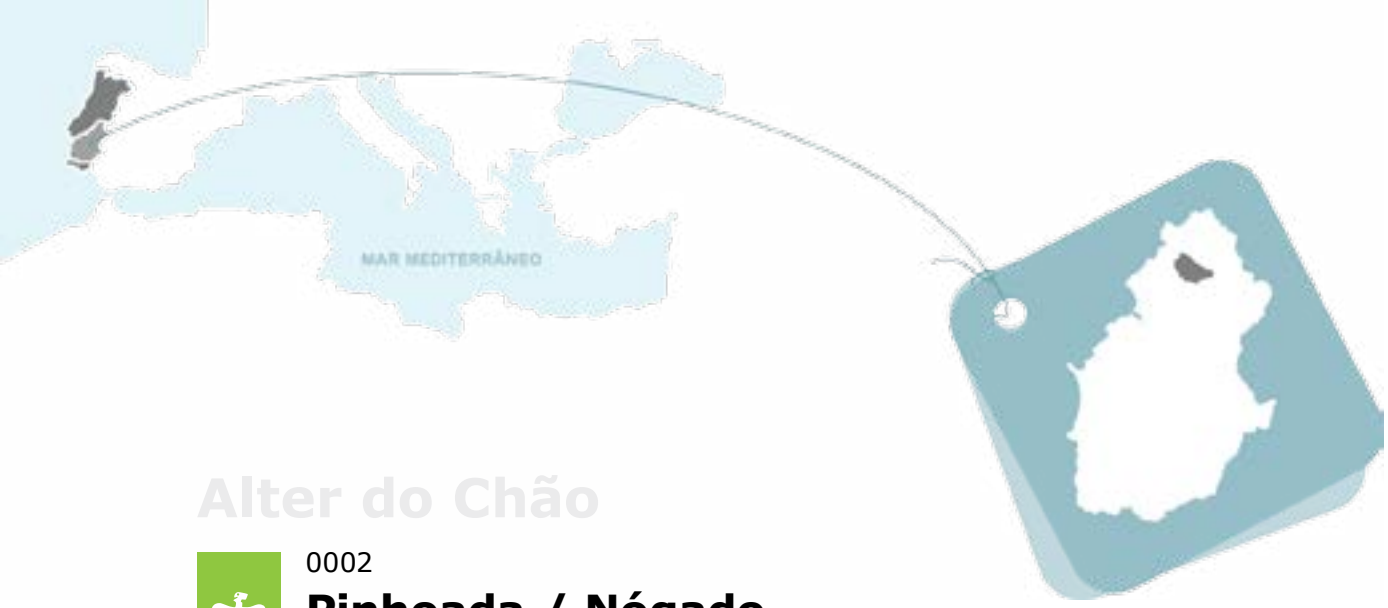
Põe-se o quilo da farinha num alguidar. No meio da farinha, junta-se a banha e a margarina derretidas, a aguardente, um pouco de azeite frito, o sumo de laranja e os ovos inteiros. Misturam-se todos os ingredientes e depois amassam-se. Em seguida, estende-se a massa. Fazem-se rolinhos e esticam-se com o pau. Cortam-se as 'felhoses' com a 'cortadeira' e depois fritam-se em azeite médio, usando uns pauzinhos/ ferrinhos para as enrolar. O acto da fritura requer atenção, pois as 'felhoses' não se podem pegar, somente a ponta se junta. Entretanto prepara-se a calda. Para o efeito, põe-se água a ferver, junta-se açúcar e vai-se mexendo até o açúcar estar no ponto. Seguidamente passam-se as 'felhoses' já fritas pela calda e servem-se.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria José Pires Barreiros da Silva (Cabeço de vide:1944-04-07), com o 1.º ciclo, reformada/ empregada de limpeza, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Alter do Chão

0002

Pinhoada / Nógado

Doce

Natal

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Alter do Chão/Alter do Chão

Produtos

6 ovos, 0/5 l de mel, 1 casca de limão, farinha para embeber os ovos, uma casca de ovo cheia de azeite.

Confecção

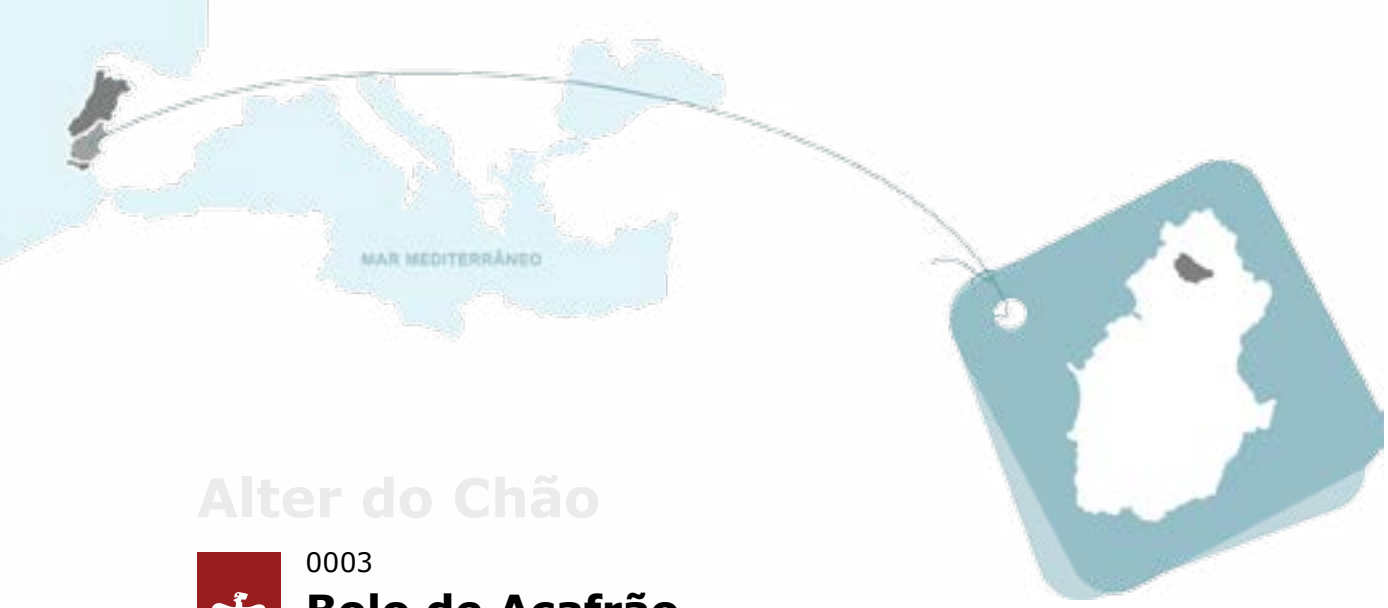
Frita-se o azeite com a casca de limão e reserva-se até estar morno. Posteriormente acrescenta-se aos ovos e à farinha, mistura-se tudo bem e amassa-se até dar para tender. Logo que a massa esteja finta, fazem-se rolinhos compridos e delgados e fritam-se. Seguidamente, cortam-se estes rolinhos em pedacinhos muito pequenos. Entretanto põe-se o mel ao lume até obter o ponto. Depois acrescentam-se os pedacinhos da massa e envolve-se tudo muito bem. Logo que a massa arrefeça um pouco e permita mexer-lhe, moldam-se os nógados ou pinhoadas.

Fonte/ data

Entrevista a Maria José Pires Barreiros da Silva (Cabeço de vide:1944-04-07), com o 1.º ciclo, reformada/empregada de limpeza, feita por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Alter do Chão

0003

Bolo de Açafrão

Doce

Épocas festivas e, em especial, na Semana Gastronómica do Açafrão

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Alter do Chão/Alter do Chão

Produtos

3 ovos, 2 copos de açúcar mascavado, 200g de margarina (à temperatura ambiente), 3 ½ copos de farinha, 1 colher de sopa de aroma de baunilha, 1 colher de sopa de fermento, 1 copo de leite, raspa de laranja, 1 colher de sobremesa de açafrão, 3 colheres de sopa de nozes picadas.

Confecção

Batem-se muito bem os ovos com o açúcar. Junta-se a margarina, o aroma de baunilha, a farinha, o fermento e continua a mexer-se. Por fim, adicionam-se as nozes picadas e a raspa de laranja. Deita-se a massa numa forma redonda, untada com manteiga e polvilhada com farinha, e vai a cozer ao forno, durante cerca de 45m, a uma temperatura de 180º.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Margarida Pires Cardoso Barradas (Cabeço de vide:1947-07-21), com o 1.º ciclo, cozinheira, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Alter do Chão

0004

Mousse de Chocolate com Molho de Açafrão

Doce

Épocas festivas e, em especial, na Semana Gastronómica do Açafrão

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Alter do Chão/Alter do Chão

Produtos

400 g de puré de castanhas (enxuto), 200 g de açúcar, 2 dl de natas, 2 claras de ovos, 2 iogurtes naturais, 1 pau de canela, canela em pó q.b., 1 colher de sopa de rum, 1 colher de sopa de açúcar amarelo, 1 colher de chá de Açafrão-das-Índias e água.

Confecção

Leva-se o açúcar ao lume com um pouco de água e o pau da canela e deixa-se ganhar cor. Já fora do lume, ao preparado anterior acrescenta-se o puré de castanha, mexe-se bem e deixa-se esfriar. Posteriormente adicionam-se as natas e as claras batidas em castelo. Para a confeção do molho, misturam-se todos os ingredientes, ou seja, os iogurtes, o rum, o açúcar amarelo e o açafrão. No momento de servir a mousse, decora-se com o molho e polvilha-se com canela em pó.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Margarida Pires Cardoso Barradas (Cabeço de vide:1947-07-21), com o 1.º ciclo, cozinheira, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Alter do Chão

0005

Alhada de Sardinha

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Alter do Chão/Seda

Produtos

Sardinhas pequenas, sal, farinha, alho, colorau, azeite, 1 raminho de salsa, louro e vinagre.

Confecção

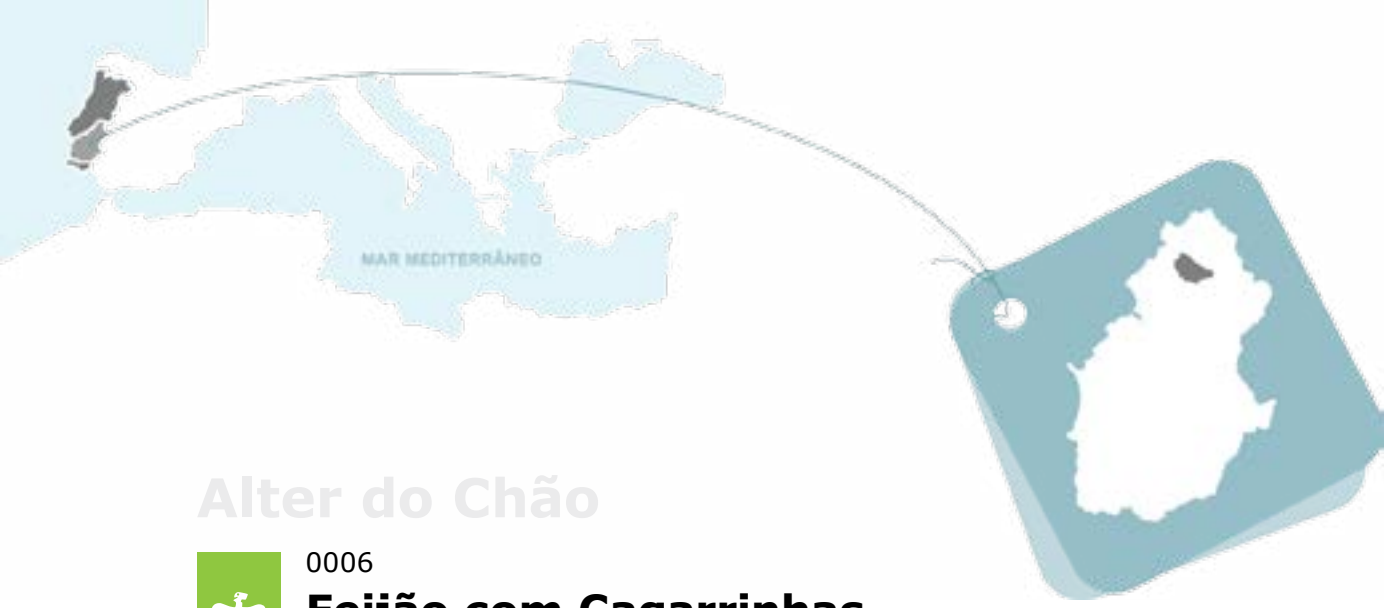
Destripam-se as sardinhas e salgam-se. Em seguida passam-se por farinha e colocam-se "à carreirinha" num tacho. Por cima, adicionam-se rodelas de alho, colorau, o raminho de salsa, regam-se com azeite e deixam-se fritar lentamente.

Fonte/ data

Entrevista feita a Alexandrina Serrano (Seda:1950-11-26), com o 1.º ciclo, reformada, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Alter do Chão

0006

Feijão com Cagarrinhas ou Alabaças

Prato

Na altura das cagarrinhas ou das alabaças

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Alter do Chão/Seda

Produtos

Feijão catarino, sal, alabaças ou cagarrinhas, azeite, dentes de alho e água.

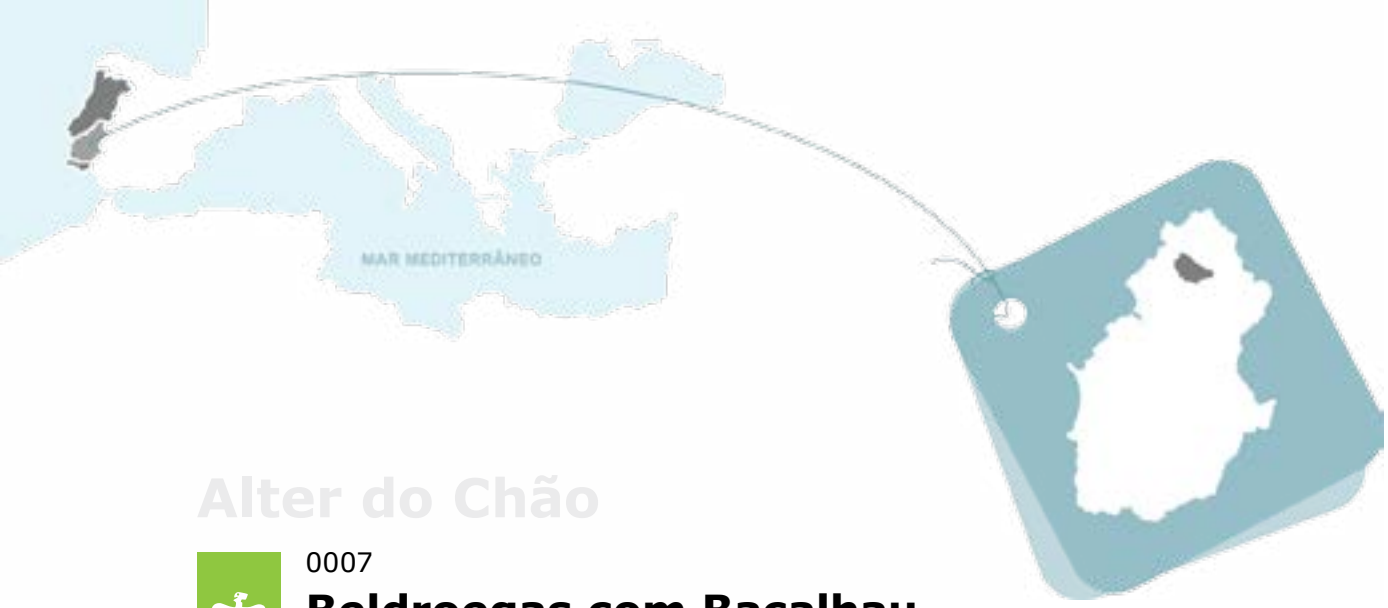
Confecção Põe-se o feijão de molho. No dia seguinte, coze-se em água e sal e reserva-se. Ripam-se as cagarrinhas ou as alabaças e cozem-se em água e sal. Num tacho, fritam-se, em azeite, dentes de alho inteiros ou às rodelas. Quando estão quase fritos, deitam-se as alabaças ou as cagarrinhas e deixam-se refogar um pouco. Entretanto adiciona-se o feijão e o caldo da sua cozedura, verifica-se o sal e deixa-se apurar a sopa.

Fonte/ data

Entrevista feita a Alexandrina Serrano (Seda:1950-11-26), com o 1.º ciclo, reformada, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Alter do Chão

0007

Beldroegas com Bacalhau e Ovos Escalfados

Prato

Na altura das beldroegas

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Alter do Chão/Seda

Produtos

Beldroegas, azeite, alhos, 1 folha de louro, água, sal, batatas, bacalhau e ovos.

Confecção

Depenicam-se as beldroegas, aproveitando somente as folhas e os talos fininhos. Numa panela, coloca-se azeite, alhos inteiros, a folha de louro e deixa-se refogar tudo. Seguidamente juntam-se as beldroegas e deixam-se também refogar um pouco. Entretanto junta-se água, um pouco de sal e as batatas cortadas aos quadradinhos e deixam-se cozer. Corta-se o bacalhau aos pedacinhos e junta-se à sopa. Passado pouco tempo, acrescentam-se os ovos para escalfar, retificam-se os temperos e deixa-se apurar.

Observações

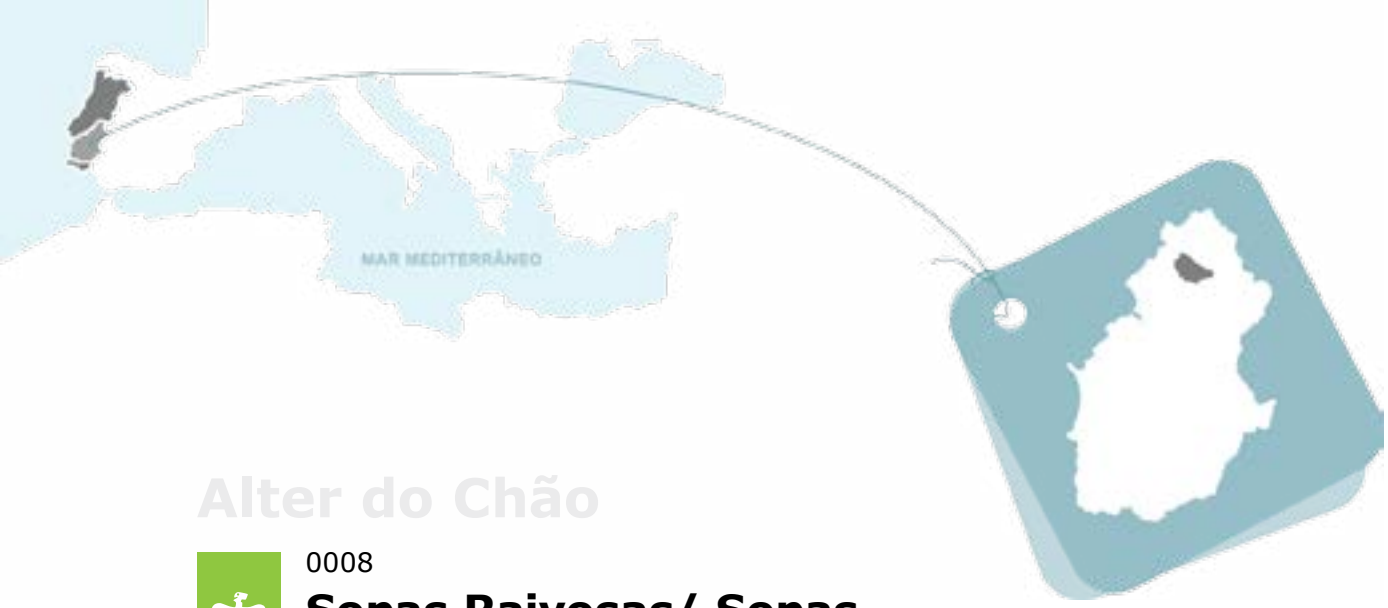
De notar que esta sopa não fica com muito caldo.

Fonte/ data

Entrevista feita a Alexandrina Serrano (Seda:1950-11-26), com o 1.º ciclo, reformada, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Alter do Chão

0008

Sopas Raivosas/ Sopas de Cebola

Prato

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Alter do Chão/Seda

Produtos

Cebola, toucinho, chouriço, vinagre, sal, água e pão duro.

Confecção

Frita-se toucinho e chouriço e reserva-se a carne. No pingo da fritura, refoga-se uma cebola grande cortada às rodelas. Posteriormente acrescenta-se água, um pouco de vinagre e retifica-se o sal.

Servir/ apresentar

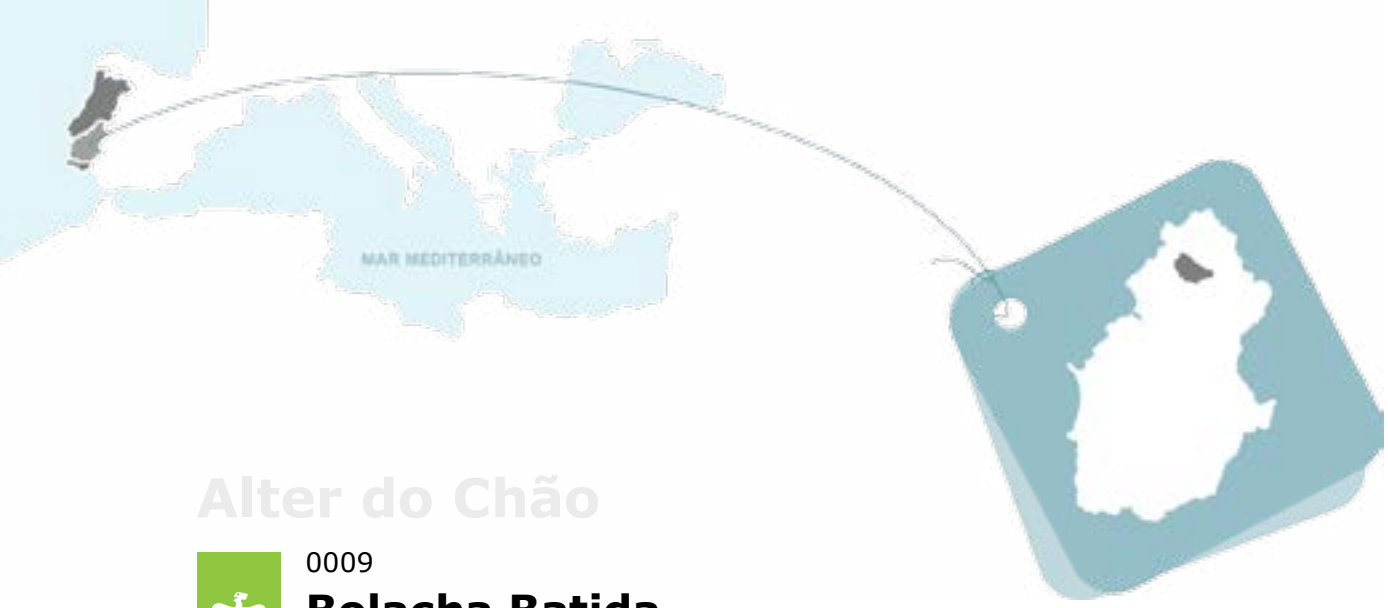
No prato ou numa bacia, colocam-se 'sopas' de pão duro e regam-se com o caldo anteriormente preparado. Esta sopa acompanha com a carne frita.

Fonte/ data

Entrevista feita a Alexandrina Serrano (Seda:1950-11-26), com o 1.º ciclo, reformada, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Alter do Chão

0009

Bolacha Batida

Doce

Quando se amassava o pão

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Alter do Chão/Seda

Produtos

Massa de pão, 1 dl de azeite, café, açúcar branco, erva-doce em pó, bicarbonato de sódio ou pó Royal e açúcar amarelo.

Confecção

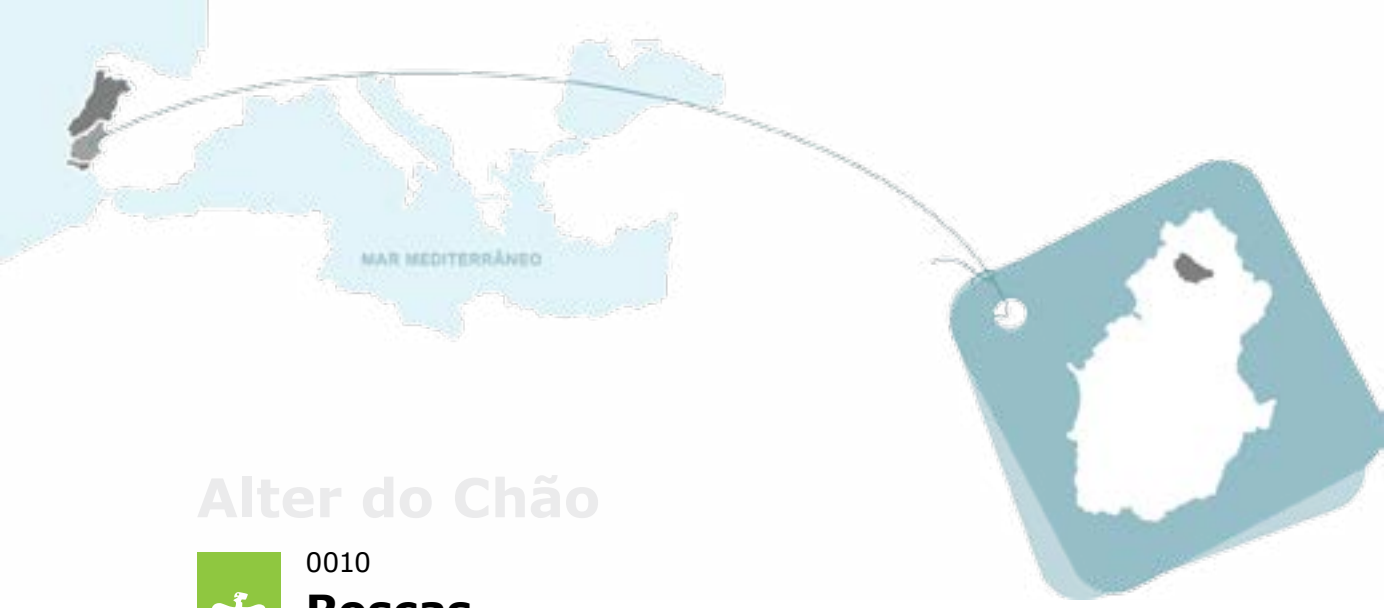
No fundo do alguidar do pão, deixa-se um pouco de massa, à qual se adiciona azeite, açúcar, café, erva-doce em pó e bicarbonato de sódio ou pó Royal. Desfaz-se tudo com a mão, ficando um bolo bastante húmido. Unta-se um tabuleiro com azeite, polvilha-se com farinha e deita-se para lá a massa. Por cima, polvilha-se com açúcar amarelo e vai a cozer em forno alto ao início e posteriormente mais brando.

Fonte/ data

Entrevista feita a Rosa Ferreira Godinho (Seda:1931-11-08), com o 1.º ciclo, reformada, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Alter do Chão

0010

Roscas

Doce

Quando se amassava o pão

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Alter do Chão/Seda

Produtos

Massa de pão, um dl de azeite, farinha, ovos, açúcar, erva-doce em pó e bicarbonato de sódio ou pó Royal.

Confecção

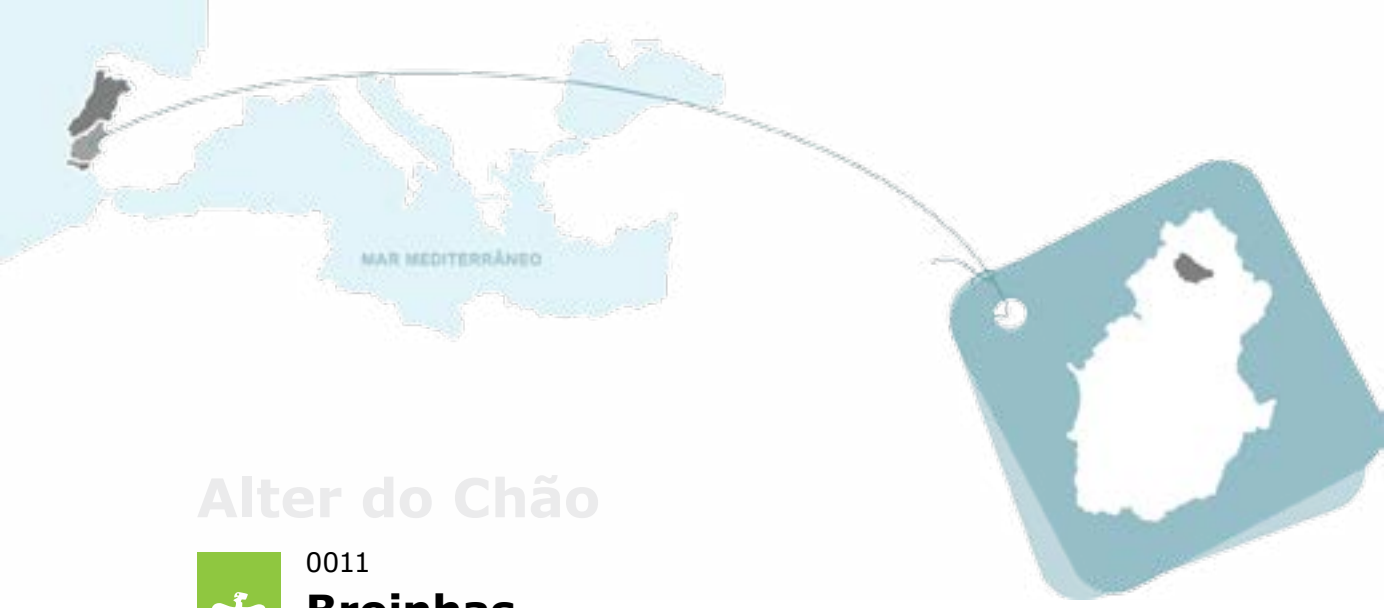
No fundo do alguidar do pão, deixa-se um pouco de massa, à qual se adiciona azeite, açúcar, ovos, erva-doce em pó e bicarbonato de sódio ou pó Royal. Desfaz-se tudo com a mão e vai-se acrescentando farinha até a massa dar para moldar. Moldam-se as argolas ou roscas e vão a cozer ao forno numa lata barrada com azeite.

Fonte/ data

Entrevista feita a Rosa Ferreira Godinho (Seda:1931-11-08), com o 1.º ciclo, reformada, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Alter do Chão

0011

Broinhas

Tipo

Santos e outras épocas festivas

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Alter do Chão/Seda

Produtos

4 ovos, raspa de limão, farinha, pó Royal, 1 copo de azeite, 250 g de açúcar.

Confecção

Misturam-se os ovos com a raspa de limão, o açúcar e o azeite. Em seguida, vai-se acrescentando a farinha, previamente misturada com o fermento, até dar para moldar. Por fim, moldam-se as broinhas e vão a cozer ao forno numa lata untada com azeite.

Servir/ apresentar

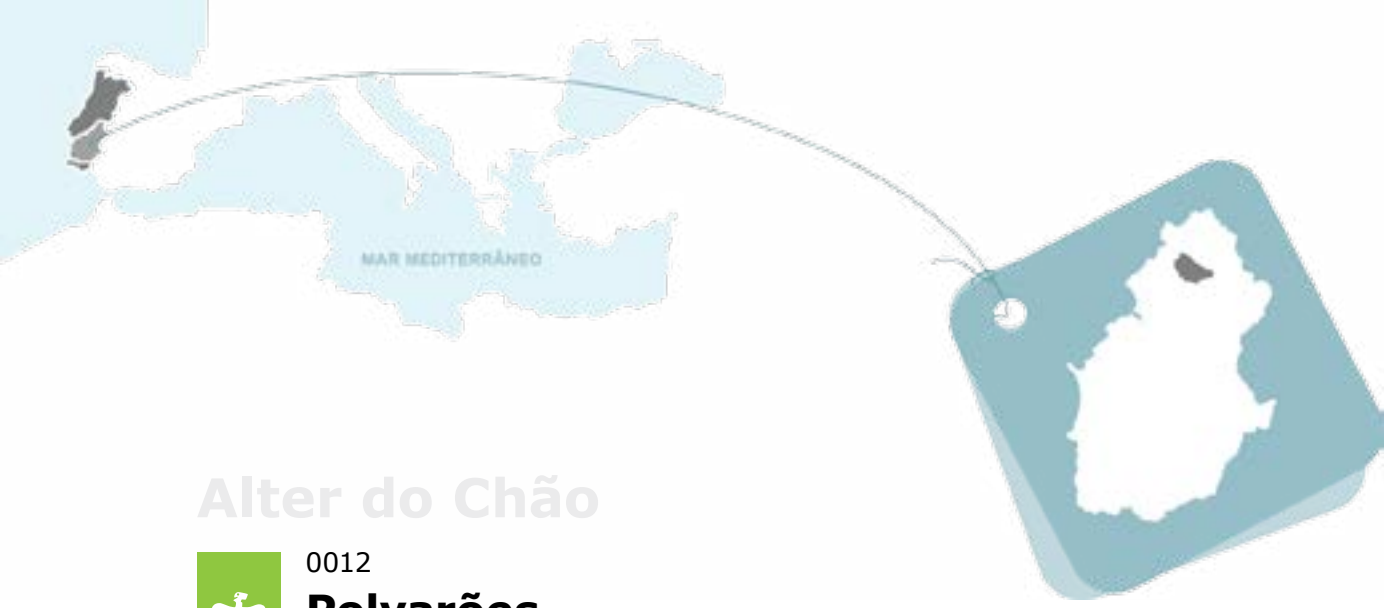
Se se quiser, depois de cozidas, também se podem enfeitar com clara batida e açúcar.

Fonte/ data

Entrevista feita a Rosa Ferreira Godinho (Seda:1931-11-08), com o 1.º ciclo, reformada, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Alter do Chão

0012

Polvarões

Doce

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Alter do Chão/Seda

Produtos

3 ovos, 125 g de banha, 250 g de açúcar, raspa de limão ou de laranja, farinha e pó Royal.

Confecção

Misturam-se os ovos com a raspa de limão ou laranja, o açúcar e a banha. Em seguida, vai-se acrescentando a farinha misturada com o fermento até dar para moldar. Por fim, moldam-se os polvorões e vão a cozer ao forno numa lata untada com banha ou azeite.

Servir/ apresentar De notar que estes bolinhos têm sensivelmente a forma de um rebuçado.

Fonte/ data

Entrevista feita a Rosa Ferreira Godinho (Seda:1931-11-08), com o 1.º ciclo, reformada, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Alter do Chão

0013

Bolacha de Água-mel

Doce

Épocas festivas

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Alter do Chão/Seda

Produtos

1/2 copo de óleo, 1/2 copo de óleo, 6 ovos, raspa de limão, 1 copo mal cheio de água mel, 2 copos de açúcar, um pouco de leite ou de café, 3 copos de farinha, pó Royal e manteiga para barrar.

Confecção

Separam-se as gemas das claras, batem-se estas em castelo e reservam-se. Misturam-se as gemas com o azeite, o óleo, a raspa de limão, a água mel, o açúcar e o leite ou o café e mexe-se tudo bem. Posteriormente adiciona-se a farinha misturada com o fermento e as claras em castelo. Mexe-se delicadamente e vai a cozer num tabuleiro untado de manteiga e polvilhado com farinha, ao início em lume forte e depois mais brando.

Servir/ apresentar

Quem quiser, depois de a bolacha estar cozida e estar quase fria, pode barrá-la com clara batida e açúcar.

Fonte/ data

Entrevista a Antónia Rita Casqueiro (Seda:1942-12-30), com o 1.º ciclo, reformada, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Alter do Chão

0014

Sopa de Peixe do Rio

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Alter do Chão/Seda

Produtos

Peixe do rio, farinha, azeite, colorau, alhos, água, sal, vinagre, poejos, salsa (facultativa), coentros (facultativos) e pão duro.

Confecção

Num tacho, deita-se azeite, colorau e fritam-se os alhos esmagados. Tira-se o tacho do lume e adiciona-se farinha, água e sal ao preparado. Volta a colocar-se no fogão e vai-se mexendo sempre bem, para a farinha não encaroçar. Quando o preparado levantar fervura, adiciona-se o peixe do rio cortado ao meio ou às postas, retificam-se os temperos e deixa-se cozer. No final, juntam-se poejos e um pouco de vinagre e deixa-se apurar. Quem gostar pode também acrescentar salsa e coentros.

Servir/ apresentar

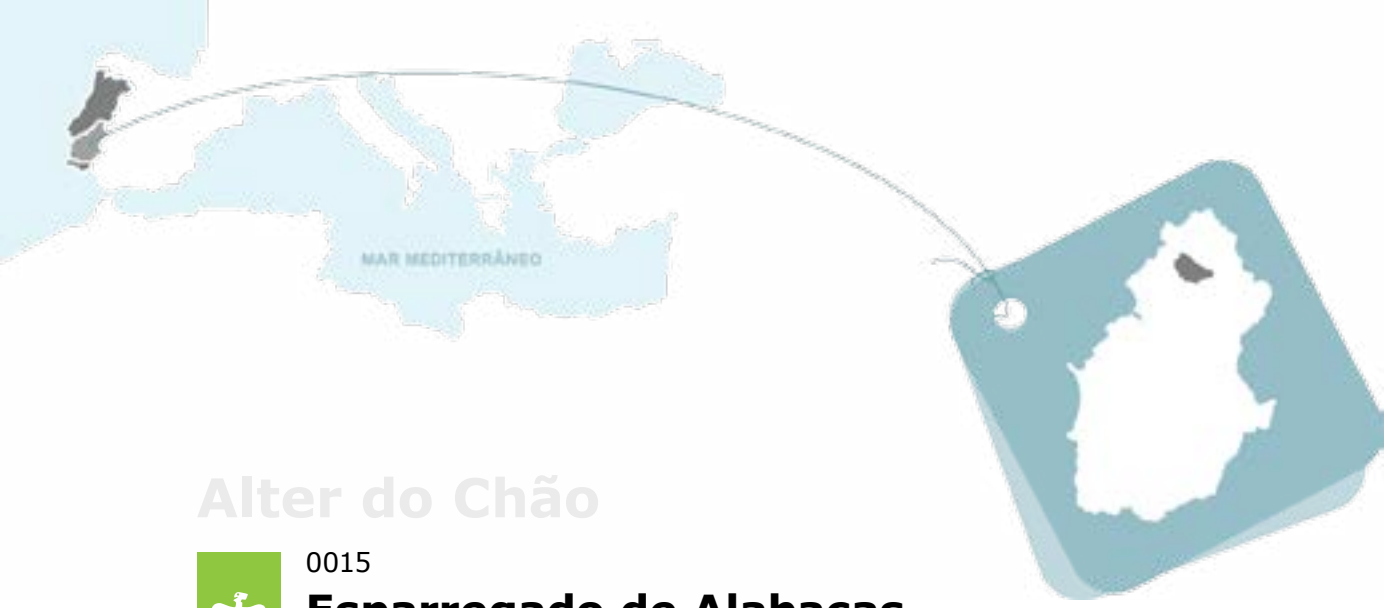
Entretanto migam-se 'sopas' de pão duro para um prato ou uma bacia e, por cima, deita-se o caldo de peixe anteriormente preparado. Para além do peixe cozido no caldo, estas 'sopas' acompanham com peixe do rio frito.

Fonte/ data

Entrevista a Antónia Rita Casqueiro (Seda:1942-12-30), com o 1.º ciclo, reformada, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Alter do Chão

0015

Esparregado de Alabaças

Prato

Em janeiro e fevereiro, na altura da monda do trigo, época em que há alabaças

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Alter do Chão/Seda

Produtos

Alabaças, azeite, alhos, uma folha de louro, pão, água, um ovo, sal e vinagre.

Confecção

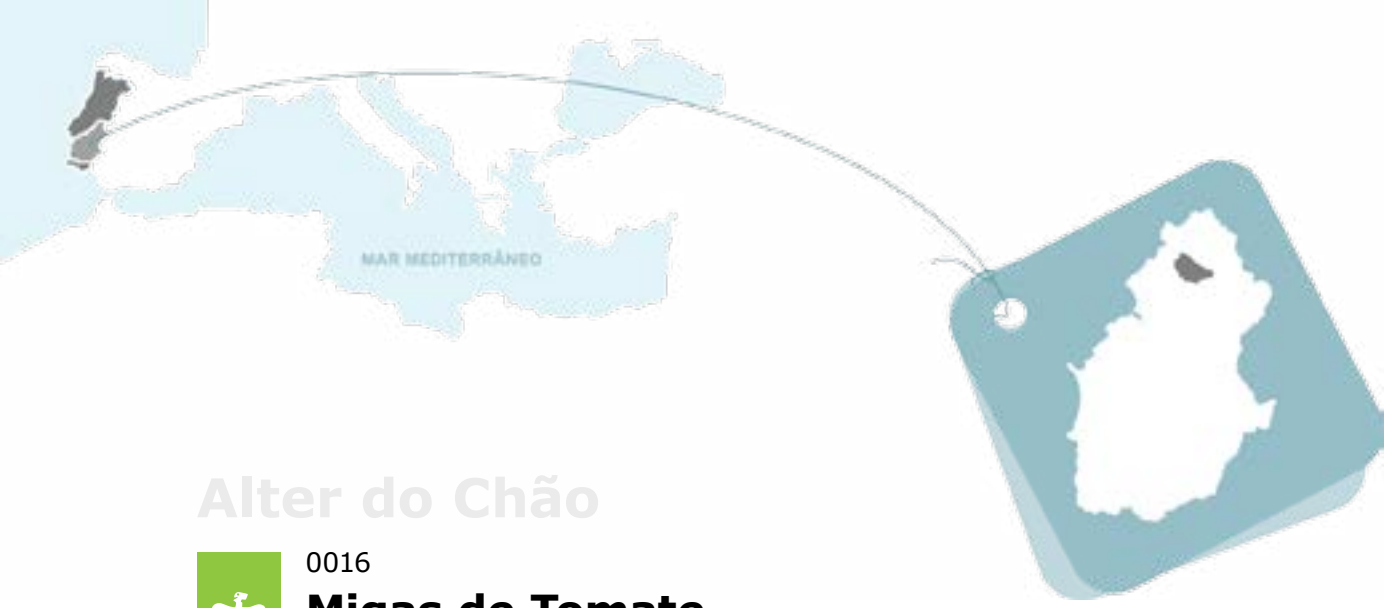
Cozem-se as alabaças em água e sal e posteriormente escorrem-se. Num tacho, põe-se ao lume azeite, dentes de alho esmagados ou cortados às rodelas e uma folha de louro e deixam-se fritar um pouco. Entretanto acrescentam-se as alabaças e deixam-se refogar. Em seguida, adicionam-se miolos de pão, um ovo batido e sal e mexe-se tudo bem. Quando o esparregado estiver quase pronto, junta-se um golo de vinagre, mexe-se e deixa-se apurar.

Fonte/ data

Entrevista a Antónia Rita Casqueiro (Seda:1942-12-30), com o 1.º ciclo, reformada, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Alter do Chão

0016

Migas de Tomate

Prato

Verão, na altura do tomate

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Alter do Chão/Seda

Produtos

Dois ou três tomates, azeite, alhos, uma folha de louro, pão, água, sal e vinagre.

Confecção

Num tacho, deita-se azeite, alhos esmagados ou às rodelas, os tomates migados (previamente pelados e limpos de sementes), sal e deixa-se refogar tudo. Quando o tomate está desfeito, junta-se louro, o pão às fatias finas e vai-se acrescentando água suficiente para embeber o pão. Mexe-se bem, retificam-se os temperos e vai-se formando uma bola. No final, adiciona-se um golinho de vinagre e deixa-se apurar.

Fonte/ data

Entrevista a Antónia Rita Casqueiro (Seda:1942-12-30), com o 1.º ciclo, reformada, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Alter do Chão

0017

Favas com Bacalhau

Prato

Na altura das favas

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Alter do Chão/Seda

Histórico

«A receita surgiu um dia porque o senhor não tinha carne. Como foi do agrado de todos, continuou a fazê-la e tornou-se célebre na aldeia.»

Produtos

Bacalhau, favas, azeite, hortelã, alho em pipa, sal e água.

Confecção

Põe-se o bacalhau previamente de molho para dessalar. Refogam-se as favas em azeite, alho 'em pipa' (preso num molhinho) e hortelã. Seguidamente acrescenta-se água e deixam-se cozer. Sensivelmente a meio da cozedura, adiciona-se o bacalhau, verificam-se os temperos e deixa-se apurar. Se o sal do bacalhau não for suficiente, acrescenta-se um pouco de sal até estar a gosto.

Fonte/ data

Entrevista a Francisco Varela Navalha (Seda:1934-05-19), iletrado, reformado/trabalhador rural, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Alter do Chão

0018

Feijão Preto Refugado

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Alter do Chão/Seda

Produtos

Feijão preto, toucinho, chouriço, azeite, cebola, sal e água.

Confecção Coze-se o feijão preto e reserva-se. Frita-se toucinho e chouriço e reserva-se a carne. No pingo da fritura, refoga-se a cebola picada. Posteriormente acrescenta-se o feijão cozido e um pouco da água da sua cozedura, adiciona-se sal e deixa-se apurar.

Servir/ apresentar

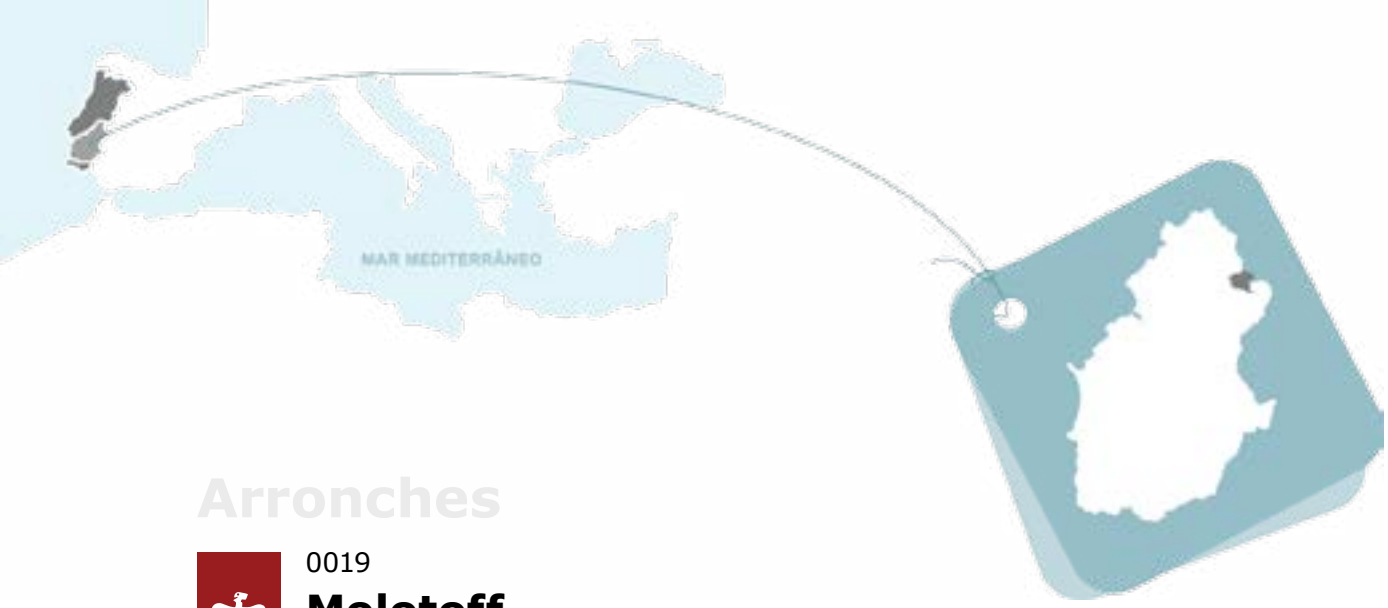
O feijão refogado acompanha com a carne frita.

Fonte/ data

Entrevista a Francisco Varela Navalha (Seda:1934-05-19), iletrado, reformado/trabalhador rural, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Arronches

0019

Molotoff

Designação

Doce

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Arronches/Assunção:Arronches

Produtos

Ovos, açúcar, caramelo.

Confecção

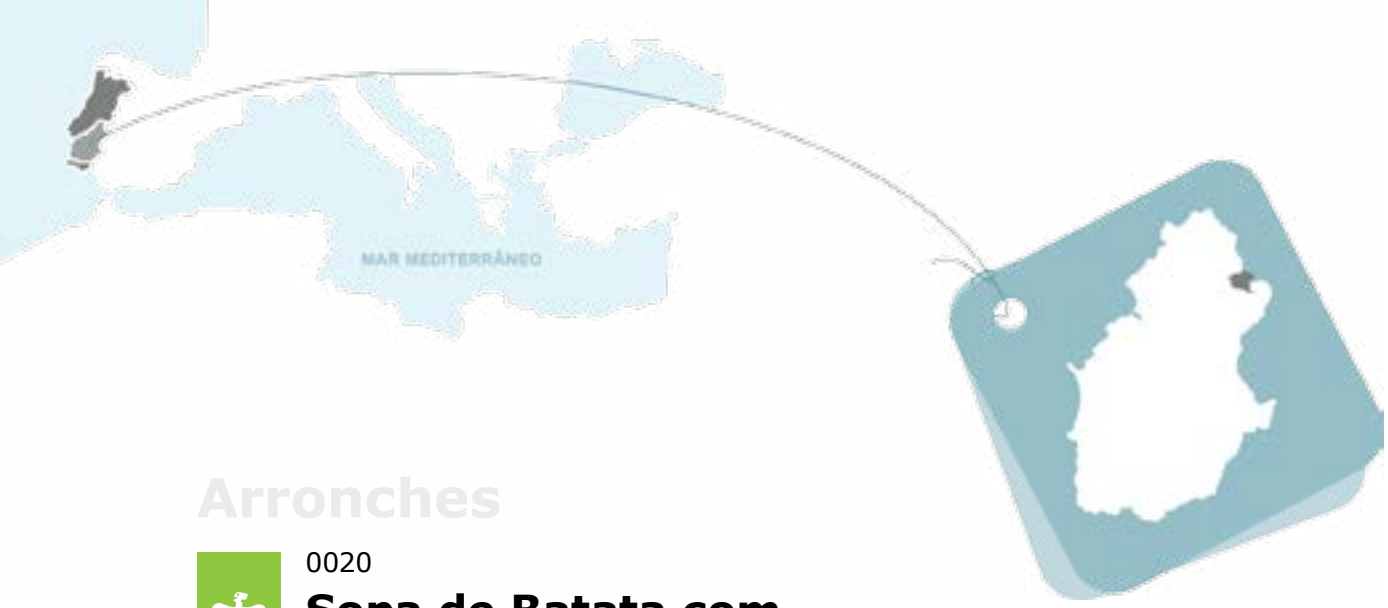
Batem-se as claras em castelo, bem firmes. Junta-se o açúcar e o caramelo. Barra-se a forma com manteiga, e vai a cozer ao forno. Depois de cozido, deixa-se arrefecer no forno e só depois é que se retira.

Fonte/ data

Entrevista a Natália Fragata (n/d:1961), com o 3.º ciclo, empregada de balcão (padaria), por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Arronches

0020

Sopa de Batata com Beldroegas

Prato

Verão

PT/Portalegre/Arronches/Assunção:Arronches

Produtos

Batata, cebola, azeite, pimentos e sal.

Confecção

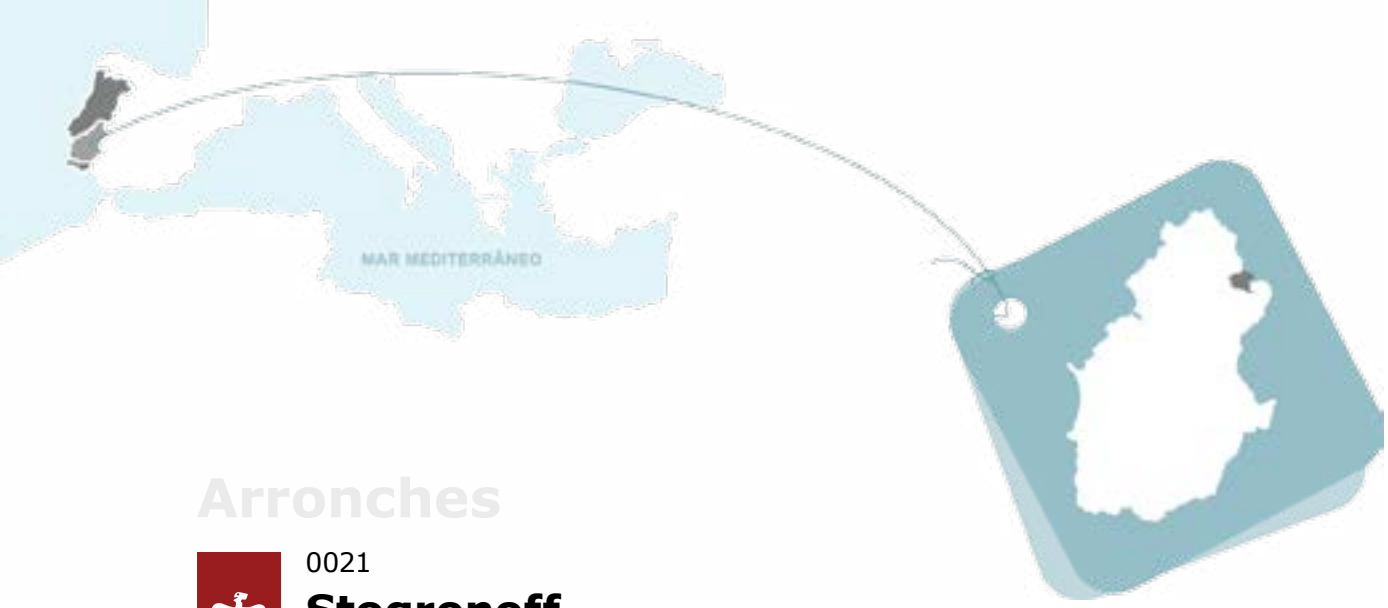
Refoga-se a cebola, junta-se as batatas às rodelas com as beldroegas. Junta-se o colorau, louro, salsa e sal, e por fim adiciona-se água pouco a pouco.

Fonte/ data

Entrevista a Bia Salgado (n/d:1932), com o 1.º ciclo, reformada, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Arronches

0021

Stogronoff

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Arronches/Esperança

Produtos

Massa às cores, polpa de tomate, natas, mostarda, frango e azeite.

Confecção

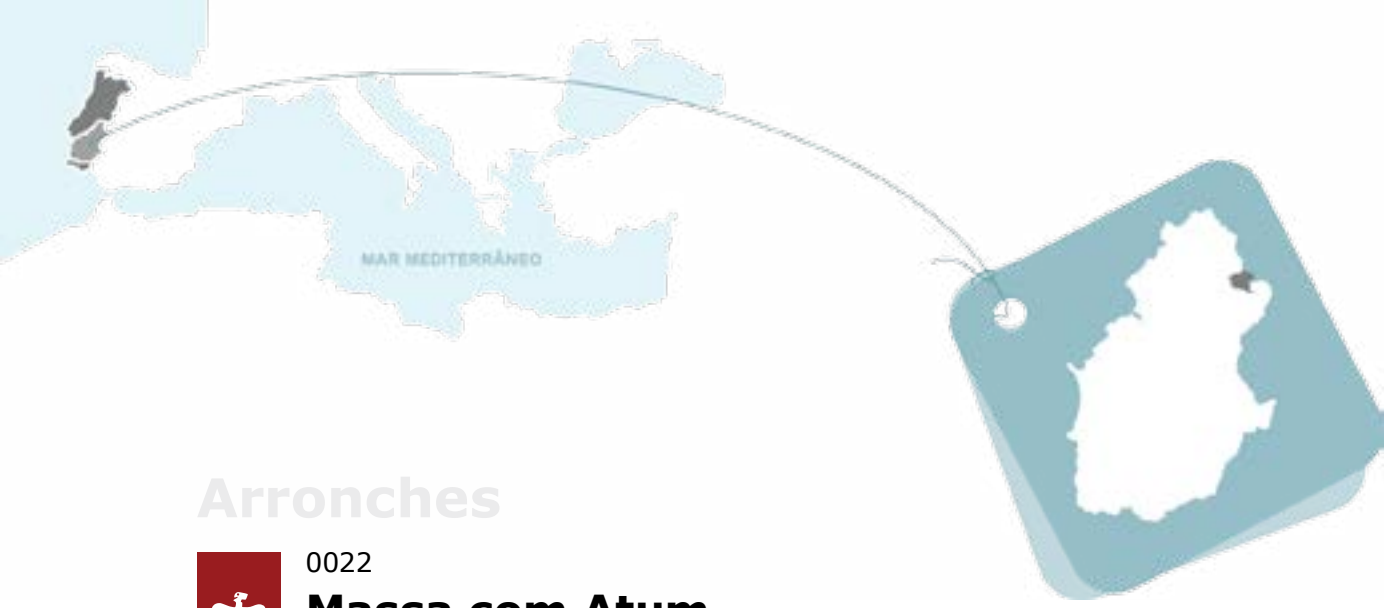
Cozer a massa; fazer o refogado com azeite e a polpa de tomate, juntar as natas e mostarda. Fritar as tiras de frango até ficarem louras e juntar ao refogado. Por fim adiciona-se a massa.

Fonte/ data

Entrevista a Vanessa Martins (n/d:1990), com o ensino secundário, empregada de escritório, por Francisco Semedo [ADER-AL].

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Arronches

0022

Massa com Atum

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Arronches/Esperança

Produtos

Atum, polpa de tomate, natas, cebola, óleo, massa (esparguete ou macarrão) e sal.

Confecção

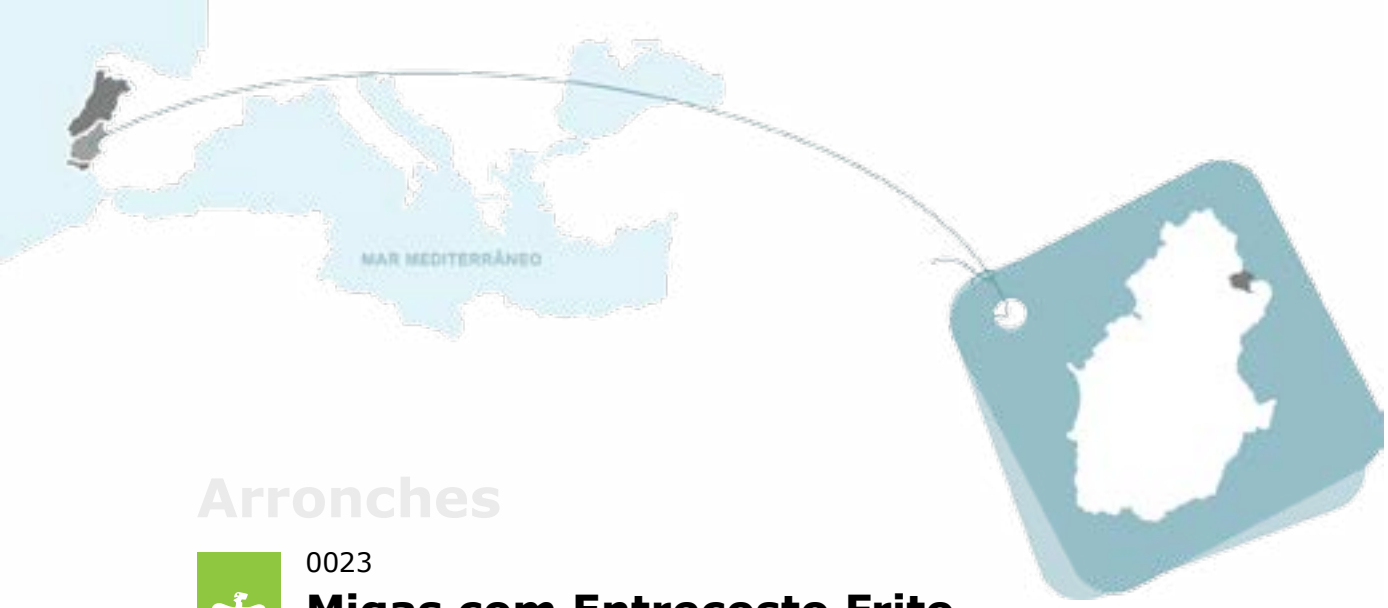
Põe-se óleo num tacho, com a cebola e sal e refoga-se. Junta-se a polpa de tomate, as natas e por fim adiciona-se o atum e mexe-se. Depois de cozida a massa à parte, junta-se tudo.

Fonte/ data

Entrevista a Domitília Martins (n/d:1970), com o 2.º ciclo, auxiliar de acção educativa, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



0023

Migas com Entrecosto Frito

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Arronches/Mosteiros

Produtos

Batata, tomate, alho, pimento, louro, sal e óleo.

Confecção

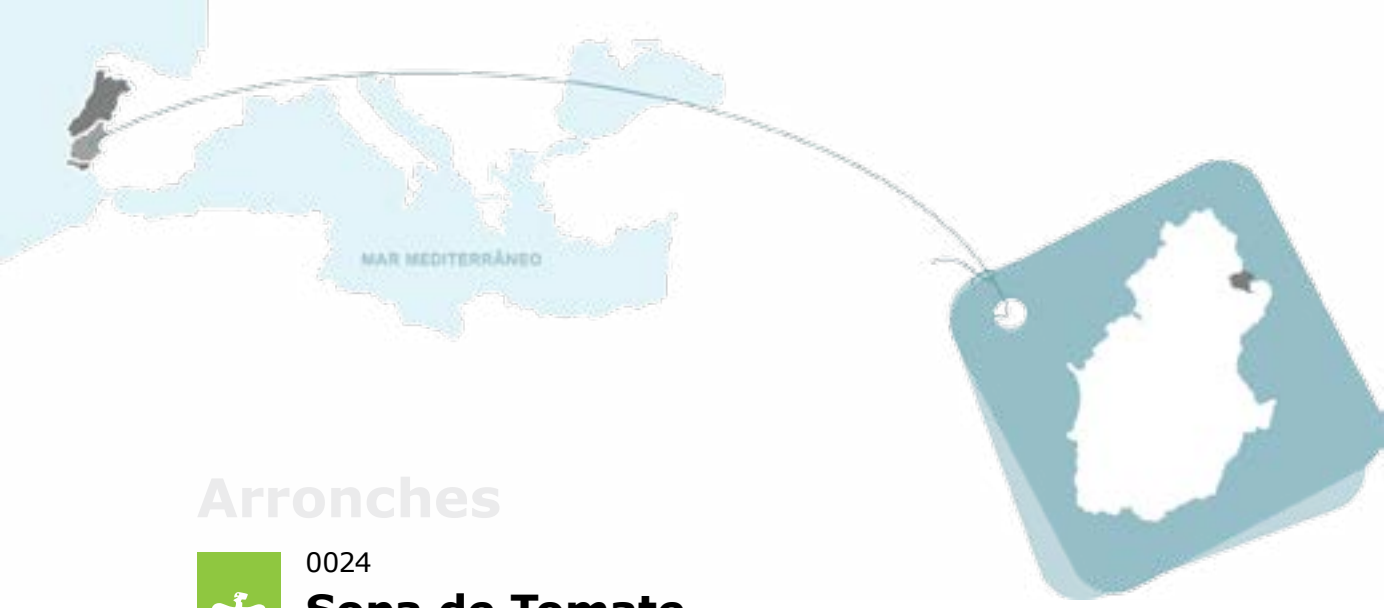
Põe-se o óleo e o alho inteiro, o pimento, o louro e o tomate e refoga-se. Cozer as batatas com sal, passam-se e misturam-se com o resto. Leva-se ao lume para envolver tudo e junta-se um raminho de salsa. Fritar o entrecosto em óleo com sal e alho e pimento moído.

Fonte/ data

Entrevista a Carla Vitorino (n/d:1980), com o ensino secundário, empregada de escritório, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Arronches

0024

Sopa de Tomate

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Arronches/Mosteiros

Produtos

Tomate, pimento, cebola, azeite, sal e ovo.

Confecção

Faz-se o refogado com cebola, azeite e o pimento. Junta-se o tomate picado e refoga-se um pouco. Num tacho com água quente, junta-se o refogado e ferve um bocado. Junta-se os ovos e o sal, e por fim junta-se a salsa.

Fonte/ data

Entrevista a Arsénia Rodrigues (n/d:1968), com 3.º ciclo, assistente operacional, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Avis

0025

Cachola de Porco

Prato

Dezembro-Janeiro

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Avis/Alcorrêgo

Produtos

'Versuras' [fressuras] do Porco, sangue, 200 gr banha de porco, cebola, alho, louro, cominhos, salsa.

Confecção

Cortam-se as 'versuras' aos bocadinhos, metem-se num tacho com a banha a cebola, alho e louro, salsa, cominhos e vai refogando mexendo sempre. Adiciona-se água e deixa-se cozer as 'versuras'. Depois das 'versuras' bem cozidas, junta-se o sangue aos poucos, em lume brando, e vai-se sempre mexendo. No fim junta-se vinagre e sal a gosto e retificam-se os temperos.

Servir/ apresentar

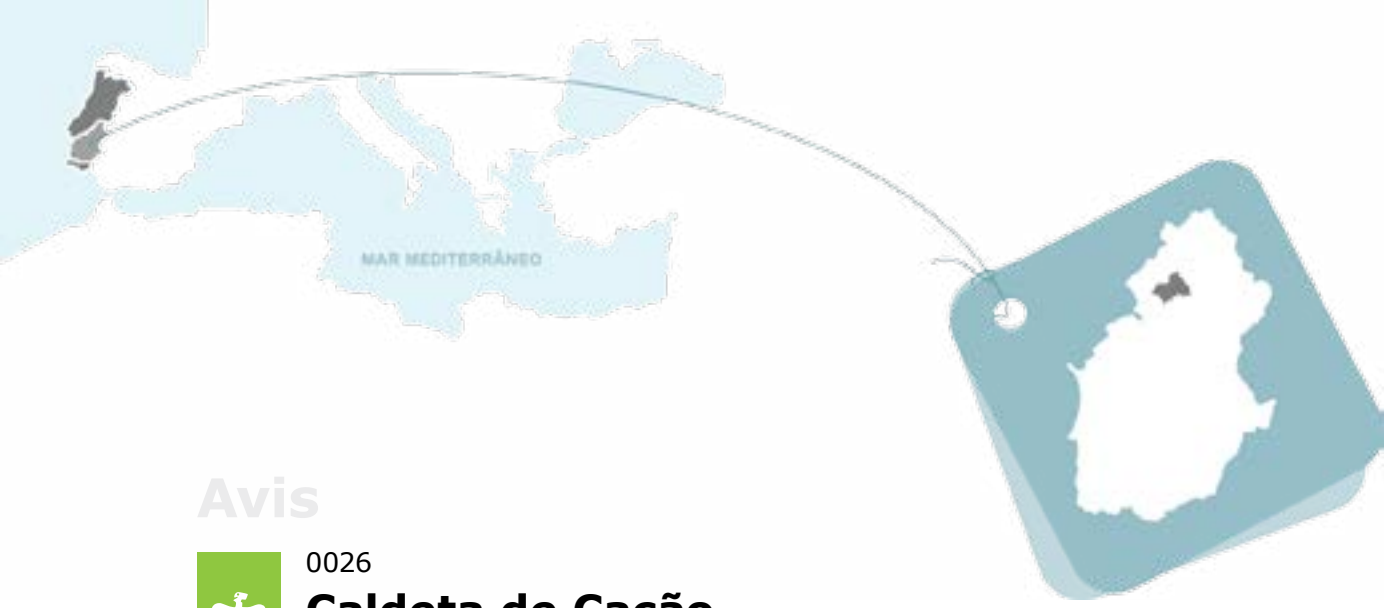
Serve-se acompanhado de rodelas de laranja e pão.

Fonte/ data

Entrevista a Maria José Garcia Martins Pexirra (n/d:1968), com o 3.º ciclo, cozinheira, feita por Emília Mena [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Avis

0026

Caldeta de Cação

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Avis/Alcorrêgo

Produtos

Cação, alho, azeite, folha de louro, coentros, poejos, vinagre, farinha, sal.

Confecção

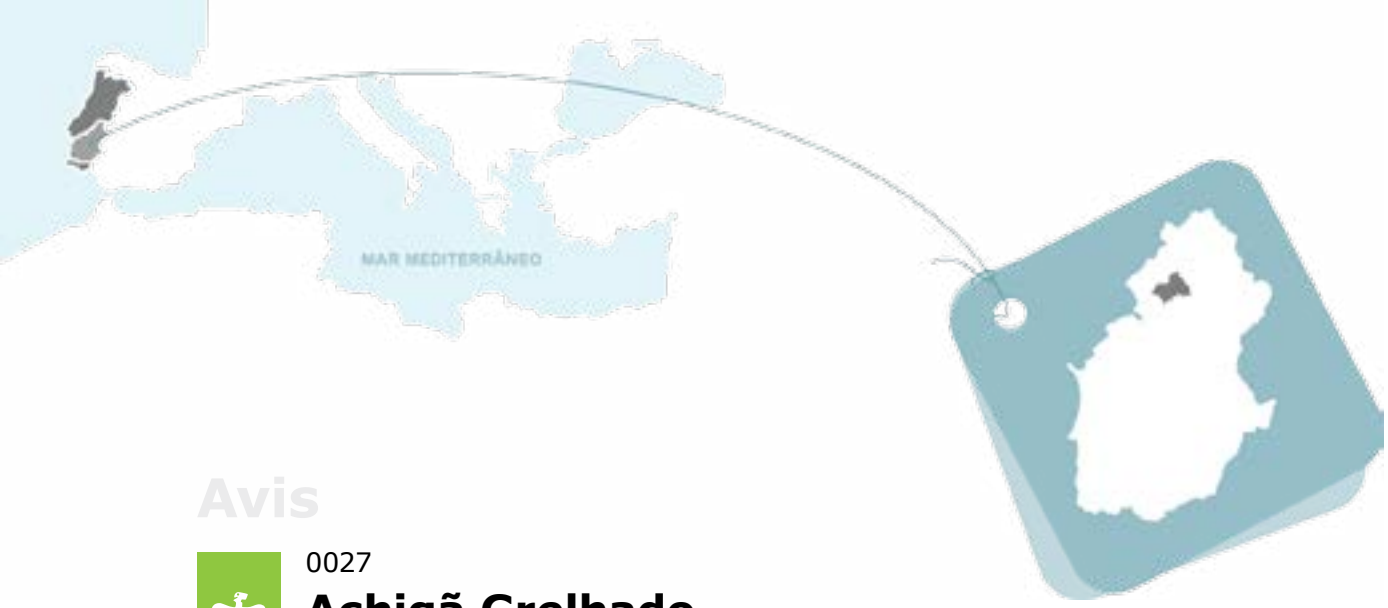
Num tacho põe azeite, alho às rodelas, louro, poejos e coentros (em menor quantidade), deixa-se refogar um pouco e mete-se o cação. Junta-se um pouco de água e deixa-se cozer o cação. Depois do cação cozido, retira-se e engrossa-se o molho com farinha (é desfeita primeiro com um pouco de água e vinagre e passada por um passador), retificam-se os tempêros e mete-se de novo o cação no caldo.

Fonte/ data

Entrevista a Cândida Boino Varela (n/d:1970), com o ensino secundário, empresária de restauração, feita por Emília Mena [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Avis

0027

Achigã Grelhado

Prato

Época da pesca: outubro a março

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Avis/Alcorrêgo

Histórico

Barragem do Maranhão onde se apanha o peixe (?).

Produtos

Achigã, poejo, sal, azeite, coentros, farinha para panar.

Confecção

Tempera o peixe com sal e vai a grelhar. [Servir/ paresentar:] Acompanha com batata cozida regada com azeite. Pode-se aromatizar com coentros ou poejos pisados com azeite e aquecer o azeite ligeiramente. Achigã Frito (mais pequeno):Passa por farinha e frita, [Servir/ paresentar:] acompanha com salada ou arroz de tomate.

Fonte/ data

Entrevista a Cândida Boino Varela (n/d:1970), com o ensino secundário, empresária de restauração, feita por Emília Mena [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Avis

0028

Migas de Miolos com Carne do Alguidar

Prato

Dias festivos

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Avis/Alcorrêgo

Histórico

Este prato era feito em dia de festa. A mioleira e os rins eram apenas para ocasiões especiais.

Produtos

Entrecosto, perna de porco, rins, mioleira, alho, louro, banha, vinagre, pimentão de calda, sal, pão do dia anterior, rodelas de laranja.

Confecção

Tempera-se a carne com pimentão de calda, alho e sal de véspera. Frita-se a carne na banha e reserva-se. Abrem-se os rins e limpam-se, cortam-se aos pedacinhos e colocam-se em vinagre. Mexe-se muito bem a mioleira e põe-se um pouco de vinagre. Refoga-se o alho às rodelas, a folha de louro e a pimenta na banha onde se fritou a carne. Não deixar refogar muito. Escorrem-se os rins e a mioleira e deita-se neste refogado vai-se deitando água aos poucos até estar tudo bem cozido. Acertam-se os temperos com sal e vinagre e só depois é que se junta o pão esfarelado. Se necessário põe-se mais um pouco de pingo [da carne], para darem a volta.

Servir/ apresentar

São servidas com carne e rodelas de laranja.

Fonte/ data

Entrevista a Cândida Boino Varela (n/d:1970), com o ensino secundário, empresária de restauração, feita por Emília Mena [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Avis

0029

Cozido de Grãos Alentejano

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Avis/Alcorrêgo

Histórico

Na altura em que as pessoas trabalhavam no campo, pernoitavam lá e levavam panelas de barro para a campanha do trabalho do campo. Havia sempre uma senhora que ia pôr ao lume a panela de cada um [cocaria]. Fazia-se a matança e tinham estas carnes para comer e para terem força suficiente para trabalhar.

Produtos

Enchidos: farinheira, linguiças, morcela; pé de porco, chispe, orelha, ossos, carne de vaca, beiço de porco, língua, grão, feijão-verde, cebola, tomate, alho, louro, cenoura, batata, abóbora, hortelã, sal.

Confecção

Salgam-se as carnes de véspera e no dia seguinte vão a cozer com água e hortelã. Coze-se à parte a farinheira e a morcela. Com a água de cozer as carnes faz-se 'um picadinho' com cebola, tomate, alho e louro. Corta-se a abóbora, batata, feijão-verde e cenoura aos bocadinhos. Normalmente não precisa juntar sal devido às carnes salgadas. Deixa apurar junta tudo e deixa cozer bem e quando está quase cozido mete a hortelã.

Servir/ apresentar

Serve em tacho de barro as carnes e a 'sopa' [de pão] em separado.

Observações

Come-se no Inverno por ser calórico.

Fonte/ data

Entrevista a Cândida Boino Varela (n/d:1970), com o ensino secundário, empresária de restauração, feita por Emília Mena [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Avis

0030

Sopa de Cação

Prato

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Avis/Alcorrêgo

Produtos

Azeite, cebola, alho, sal, louro, água, cação, coentros, poejos, farinha, vinagre.

Confecção

Põe-se num tacho ao lume um pouco de azeite, cebola picada, um dente de alho, sal e louro. Quando o picado estiver alourado coloca-se um pouco de água e deixa-se ferver, já a ferver introduz-se o cação, coentros, poejos picados e, por fim, farinha com um pouco de vinagre para engrossar o molho. Deixa-se cozer o cação e está pronto.

Fonte/ data

Entrevista a Maria José Garcia Martins Pexirra (n/d:1968), com o 3.º ciclo, cozinheira, feita por Emília Mena [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Avis

0031

Cozido de Grão à Alentejana

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Avis/Alcorrêgo

Produtos

Carnes de porco, carnes de borrego, carnes de vitela, enchidos, feijão-verde, cenoura, batata, abóbora, grão, hortelã, sal.

Confecção

Temperam-se as carnes de véspera com sal. As carnes podem ser chispe de porco, toucinho, ossos, vitela, pezinhos, língua, orelha, rabo borrego e enchidos. Cozem-se as carnes só com água. Depois de cozidas reservam-se e aproveita-se o caldo para cozer os legumes que são feijão-verde, cenoura, batata e abóbora cortada em pequenos pedaços, grão já cozido e um bom ramo de hortelã.

Servir/ apresentar

Serve-se os legumes numa terrina e as carnes numa travessa.

Fonte/ data

Entrevista a Maria José Garcia Martins Pexirra (n/d:1968), com o 3.º ciclo, cozinheira, feita por Emília Mena [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Avis

0032

Cozido de Grão à Alentejana

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Avis/Alcorrêgo

Produtos

Carnes, feijão-verde, cenoura, batata, abóbora, grão, hortelã, sal.

Confecção

Tempera-se as carnes de véspera com sal. As carnes podem ser chispe de porco, toucinho, ossos, vitela, pezinhos, língua, orelha, rabo, borrego e enchidos. Cozem-se as carnes só com água. Depois de cozidas reservam-se e aproveita-se o caldo para cozer os legumes que são: feijão-verde, cenoura, batata e abóbora cortada em pequenos pedaços, grão já cozido e um bom ramo de hortelã.

Servir/ apresentar

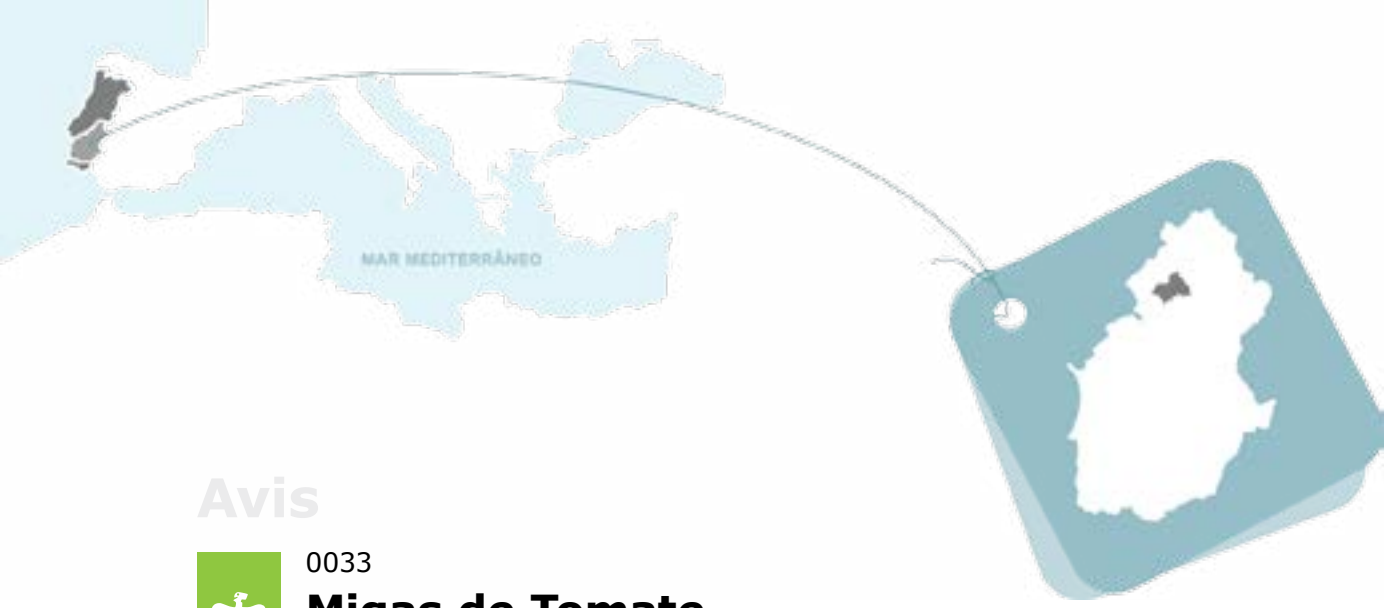
Serve-se os legumes numa terrina e as carnes numa travessa.

Fonte/ data

Entrevista a Maria José Garcia Martins Pexirra (n/d:1968), com o 3.º ciclo, cozinheira, feita por Emília Mena [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Avis

0033

Migas de Tomate

Prato

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Avis/Alcorrêgo

Produtos

Carne de porco (enchidos e entrecosto), pão esfarelado, polpa de tomate, alhos, gordura, louro, sal, ovos, rodelas de laranja.

Confecção

Fritam-se alhos pisados e o louro na gordura onde já se fritou carne de porco. Acrescenta-se um pouco de água e polpa de tomate. Quando o preparado estiver a ferver, junta-se o pão esfarelado e os ovos batidos. Esta mistura tende a endurecer.

Servir/ apresentar

Deve-se acompanhar as migas com carne de porco frita e rodelas de laranja.

Fonte/ data

Entrevista a Maria José Garcia Martins Pexirra (n/d:1968), com o 3.º ciclo, cozinheira, feita por Emília Mena [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Avis

0034

Migas de Miolos com Espargos

Prato

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Avis/Alcorrêgo

Produtos

Mioleira de porco, espargos, pão esfarelado, alhos, louro, sal, ovos, gordura, vinagre.

Confecção

Levam-se os alhos pisados e o louro a fritar na gordura onde já de fritou a carne. Acrescenta-se os miolos de porco, que devem cozer nessa gordura com um pouco de água, juntam-se os espargos já cozidos, tempera-se de sal, vinagre e acrescenta-se a água. Quando atingir a fervura adiciona-se o pão esfarelado e os ovos batidos. Molda-se dentro da frigideira tipo rolo.

Servir/ apresentar

Acompanha-se com carne de porco fritas e rodelas de laranja.

Fonte/ data

Entrevista a Maria José Garcia Martins Pexirra (n/d:1968), com o 3.º ciclo, cozinheira, feita por Emília Mena [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Avis

0035

Sopa da Panela

Prato

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Avis/Alcorrêgo

Produtos

Metade de uma galinha, 500 g de borrego, 200 g de toucinho, 1 chouriço, 500 g de batatas, um bom ramo de hortelã, pão duro, sal.

Confecção

Cozem-se as carnes em água temperada com sal. Quando a carne estiver cozida juntam-se as batatas cortadas ao meio e o ramo de hortelã.

Servir/ apresentar

Parte-se o pão em cubos grandes. Serve-se as carnes à parte e o caldo numa terrina com a hortelã.

Fonte/ data

Entrevista a Maria José Garcia Martins Pexirra (n/d:1968), com o 3.º ciclo, cozinheira, feita por Emília Mena [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Avis

0036

Broinhas de Espécie

Doce

Natal

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Avis/Aldeia Velha

Produtos

500 g de açúcar, 2 dl de água, 100 g de miolo amêndoa, 100 g de pinhão, quatro gemas mais seis ovos inteiros, uma colher de sopa de farinha, papel de obreia para forrar o tabuleiro, drageias para decorar.

Confecção

Num tacho leve ao lume o açúcar com a água até ferver e fazer ponto de fio. Junta-se a amêndoa moída e os pinhões e deixa-se ferver um pouco. Depois de arrefecer, vão-se juntando as gemas, a farinha e as claras em castelo. Vai de novo ao lume até engrossar e fazer ponto de estrada. Tendem-se as broinhas, forra-se o tabuleiro com o papel de obreia para não agarrarem e vão ao forno apenas para corarem. Quando retiradas do forno, ainda quentes, são pinceladas com gema de ovo (para secar) e polvilhadas com drageias. Para as broas secarem, recorta-se cada uma com o papel por baixo para não se desmancharem.

Observações

Estas broas têm um processo um pouco demorado de secagem, por isso, são feitas com algum tempo de antecedência do Natal, para estarem prontas no dia da Consoada.

Fonte/ data

Entrevista a Catarina Nunes Paulino Lopes (Montargil:1944-11-25), com o 9.º ano (Novas Oportunidade), costureira, feita por Emília Mena [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Avis

0037

Broas de Batata Doce Fervidas

Doce

Santos

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Avis/Aldeia Velha

Produtos

1 kg de batata doce já cozida, 1 kg de farinha de trigo, 750 g de açúcar, 100 g de farinha de milho, 100 g de manteiga, 4 dl de azeite, canela, erva-doce (5 g aprox.), raspa de limão, nozes aos pedacinhos.

Confecção

Passa-se uma panela por água, não se limpa e deita-se-lhe o açúcar para dentro. Quando este começar a escurecer (sem queimar), deita-se logo a batata doce que já está em puré. Vai-se deitando a manteiga, a farinha de milho, canela, erva-doce, raspa de limão e o azeite mexendo sempre. Depois de ferver este preparado deita-se a farinha de trigo e as nozes mexendo sempre muito bem. (Não se pode pôr muita farinha, se não as broas ficam muito duras). Barra-se com gema de ovo e põe-se a noz no cimo. Vai a cozer ao forno.

Fonte/ data

Entrevista a Branca de Jesus Oleiro (Aldeia Velha:1957-03-21), com a 4.ª classe, trabalhadora rural, feita por Emília Mena [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Avis

0038

Bolo de Espinafres

Doce

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Avis/Aldeia Velha

Produtos

150 g de espinafres, 6 ovos, 1 chávena de óleo, 1 chávena de leite, 3 chávenas de farinha, 2 chávenas de açúcar, 1 colher de chá de fermento, claras em castelo.

Confecção

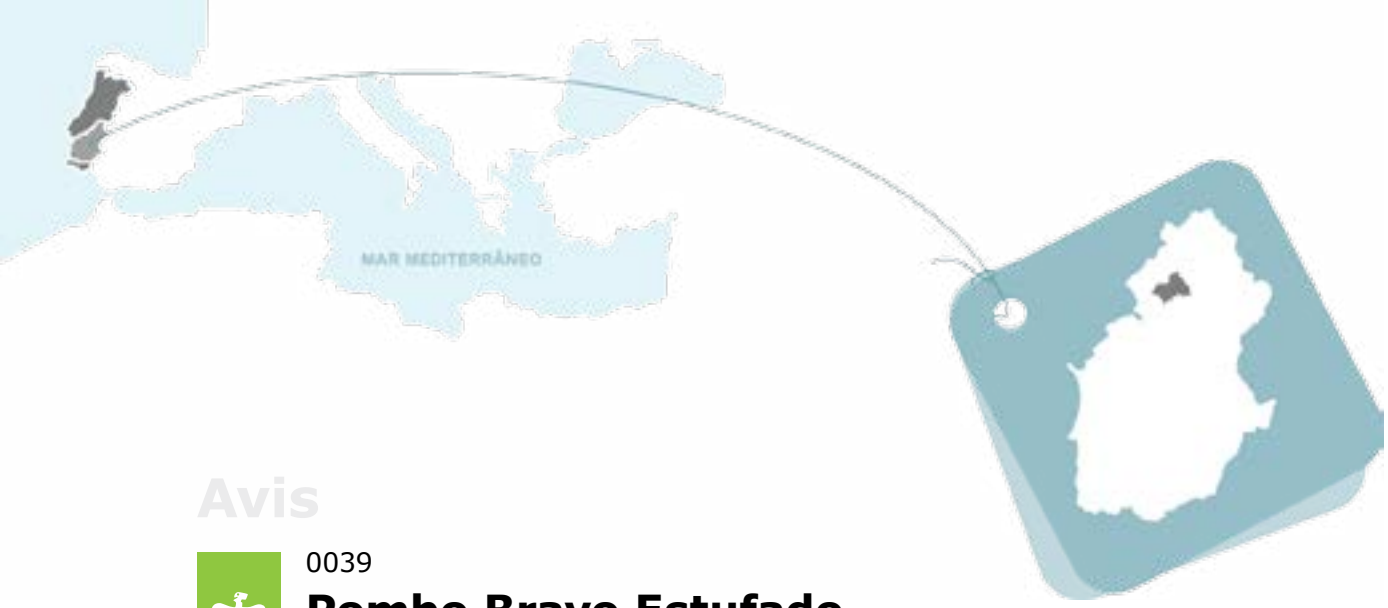
Num recipiente colocam-se os espinafres crus, o leite, as gemas e o óleo e passa-se com uma varinha mágica. Os restantes ingredientes vão-se batendo juntos até obter a consistência necessária. Mistura-se tudo. Vai ao forno em tabuleiro largo (o bolo é grande). Se desejar, depois de cozido o bolo pode ser barrado com este preparado: Num tacho parte-se aos pedaços uma barra de chocolate de culinária com um pacote de natas, ferve um pouco e barra-se logo com esta mistura.

Fonte/ data

Entrevista a Florentina Chamusco de Jesus (Montargil:1935-09-30), iletrada, reformada, feita por Emília Mena [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Avis

0039

Pombo Bravo Estufado

Prato

Época de caça

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Avis/Aldeia Velha

Produtos

Pombo bravo, cebola, alho, louro, salva, sal, vinho branco, Vinho do Porto, pimenta, azeite, banha, bacon, repolho lombardo.

Confecção

Limpam-se os pombos e arranjam-se partidos em quatro pedaços, e metem-se na seguinte marinada: cebola, louro, alho, sal, salva, vinho branco, vinho do porto, pimenta. Num tacho faz-se um fundo com azeite e banha, frita-se o bacon e deitam-se os pombos e a marinada para dentro e fica a estufar. Retira-se um pouco de molho da cozedura dos pombos e coze-se repolho lombardo para ficar com o sabor da carne.

Servir/ apresentar

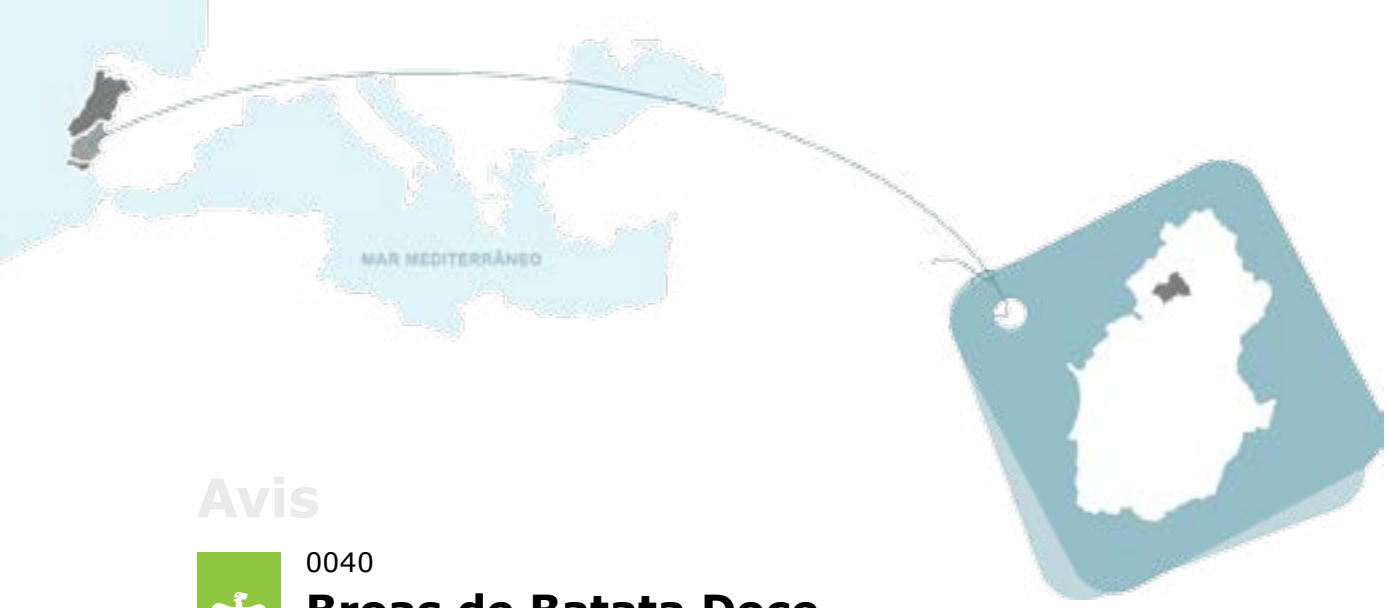
Pode também acompanhar com arroz.

Fonte/ data

Entrevista a Catarina Nunes Paulino Lopes (Montargil:1944-11-25), costureira, feita por Emília Mena [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Avis

0040

Broas de Batata Doce

Doce

Santos

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Avis/Aldeia Velha

Produtos

2 kg de batata doce depois de cozida, 4 dl de azeite, 4 colheres de mel bem cheias, 0/5 kg de açúcar, 50 g de banha, 100 g de farinha de milho, 1 pacote de canela, 1 pacote de erva doce, 850 g de farinha de marca Branca de Neve.

Confecção

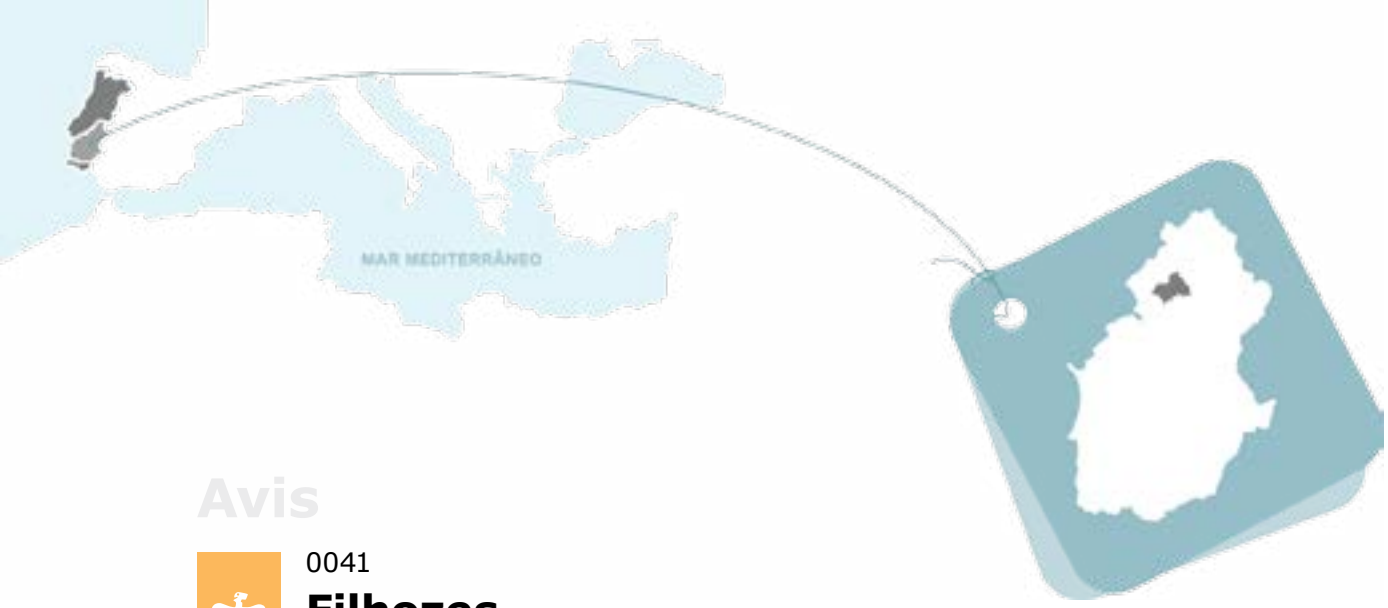
Num alguidar amassam-se muito bem todos os ingredientes até terem consistência para tender as broas. Tendem-se as broas com as mãos empoadas de farinha, fazem-se compridas e vão a cozer no forno bem quente num tabuleiro polvilhado de farinha.

Fonte/ data

Entrevista a Catarina Nunes Paulino Lopes (Montargil:1944-11-25), costureira, feita por Emília Mena [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Avis

0041

Filhozes

Doce

Natal

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Avis/Aldeia Velha

Produtos

1 kg de farinha marca Branca de Neve, 200 g de manteiga, 2 ovos, 1 cerveja branca, 1 dl de leite, uma pitada de sal.

Confecção

Põe-se a farinha num alguidar juntamente com o sal e a margarina derretida, e de seguida deitam-se os ovos. Amassa-se tudo com o leite e a cerveja, quando estiver tudo bem amassado estende-se até a massa ficar fina, corta-se com a recortilha e frita-se em óleo bem quente.

Fonte/ data

Entrevista a Catarina Nunes Paulino Lopes (Montargil:1944-11-25), costureira, feita por Emília Mena [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Avis

0042

Migas Fervidas com Pão de Milho ou de Trigo e Carne Frita

Prato

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Avis/Aldeia Velha

Produtos

Toucinho, chouriço, farinheira, água, sal, pão de milho ou de trigo.

Confecção

Põe-se uma caçarola ao lume e frita-se chouriço, toucinho e farinheira. Retira-se a carne e reserva-se. Mete-se um pouco de água a gosto e sal. Miga-se o pão em falhas finas, põe-se para dentro do pingo e vai-se mexendo com uma colher de pau para não agarrar. Depois do pão estar desfeito, pega-se na caçarola e dá-se uma volta ao pão. No fim disto estão prontas a servir. Se não tiver pingo [de carne] suficiente as migas não dão a volta.

Servir/ apresentar

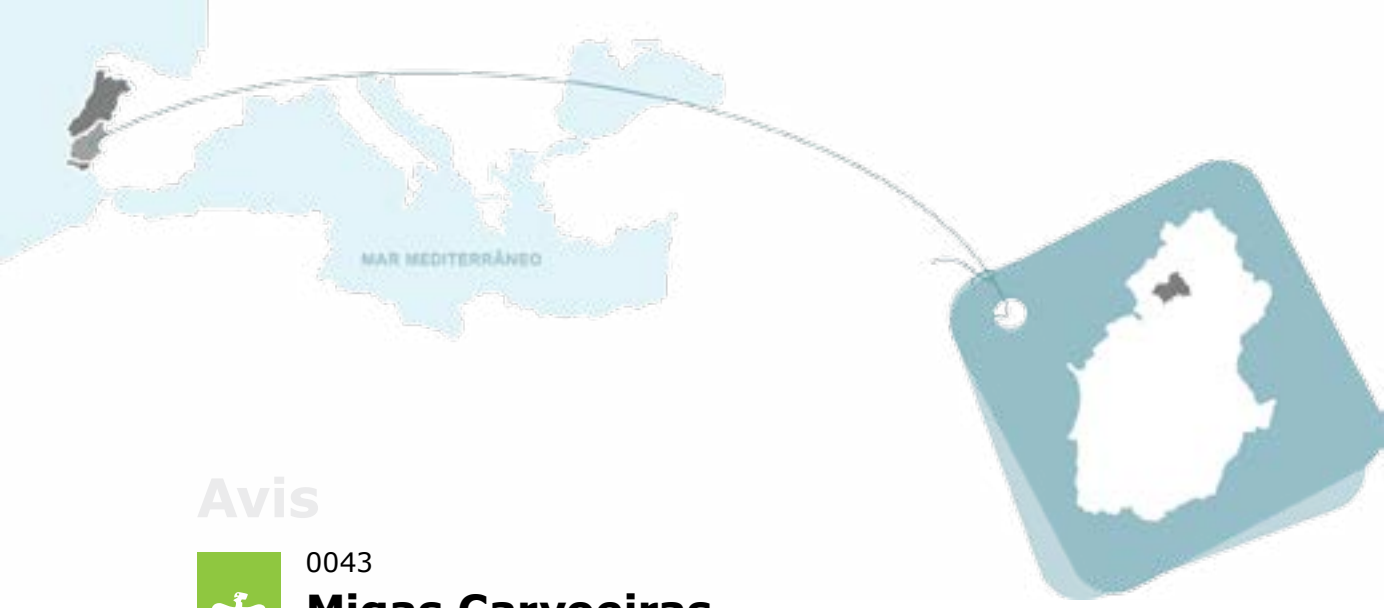
Acompanham com a carne frita.

Fonte/ data

Entrevista a Catarina Nunes Paulino Lopes (Montargil:1944-11-25), costureira, feita por Emília Mena [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Avis

0043

Migas Carvoeiras

Prato

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Avis/Aldeia Velha

Produtos

Pão, azeite, açúcar, canela.

Confecção

Esfarela-se o miolo do pão e corta-se a côdea às tiras fininhas. Num tacho de barro põe-se azeite a fritar, depois deitam-se as côdeas de pão, quando estiverem quase fritas deita-se o miolo do pão, mexe-se e deita-se o açúcar e canela a gosto.

Fonte/ data

Entrevista a Catarina Nunes Paulino Lopes (Montargil:1944-11-25), costureira, feita por Emília Mena [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Avis

0044

Papas de Abóbora

Prato

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Avis/Aldeia Velha

Produtos

Abóbora, azeite ou banha, sal, canela, açúcar.

Confecção

Coze-se a abóbora e põe-se a escorrer num passador. Quando escorrida, passa-se pelo «passe-vite». Num tacho põe-se um pouco de azeite ou banha, uma pitada de sal, canela e açúcar a gosto. Mexe-se sempre muito bem este preparado com uma colher de pau, sem parar, para não se pegarem, até engrossarem.

Servir/ apresentar

Servem-se quentes ou frias.

Fonte/ data

Entrevista a Catarina Nunes Paulino Lopes (Montargil:1944-11-25), costureira, feita por Emília Mena [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Avis

0045

Broas de Vinho Doce

Bebida

Santos

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Avis/Aldeia Velha

Produtos

2 kg de de farinha, 250 g de margarina, 100 g de erva-doce, 4 dl de vinho doce, 4 dl de azeite, 4 dl de água, 1 kg de açúcar, 1 pitada de sal.

Confecção

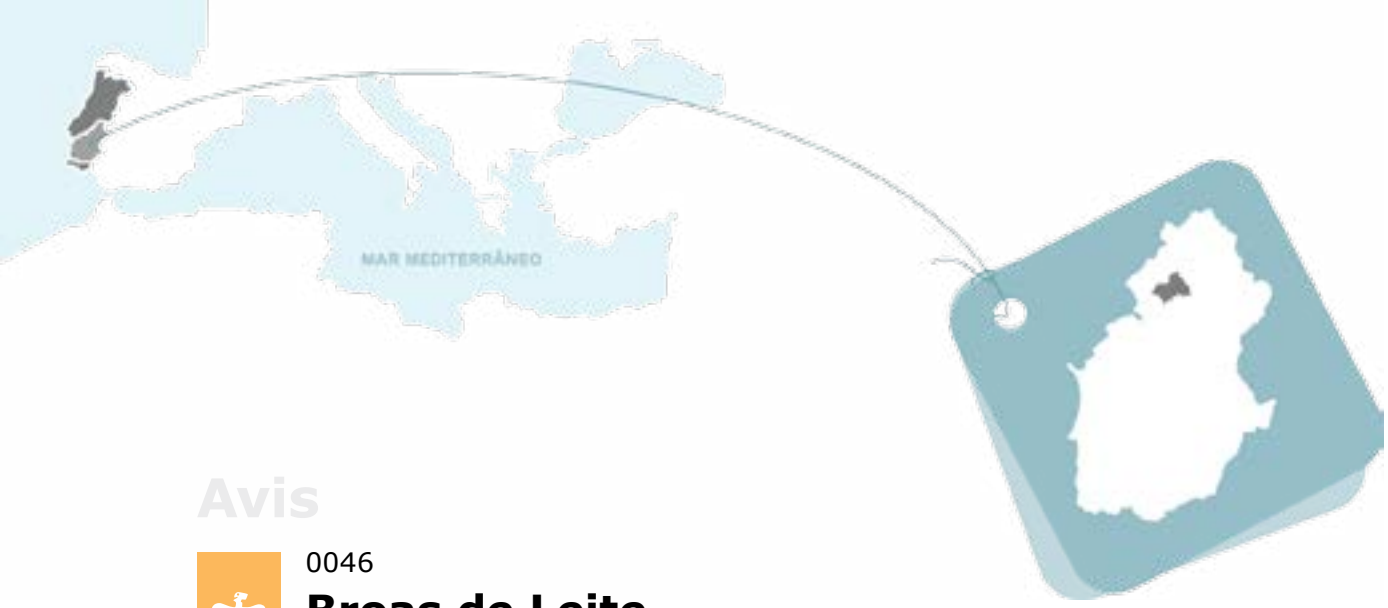
Num alguidar amassam-se muito bem todos os ingredientes até terem consistência para tender as broas. Tendem-se as broas e vão a cozer no forno bem quente num tabuleiro untado com margarina ou banha e polvilhado de farinha.

Fonte/ data

Entrevista a Catarina Nunes Paulino Lopes (Montargil:1944-11-25), costureira, feita por Emília Mena [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Avis

0046

Broas de Leite

Doce

Santos

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Avis/Aldeia Velha

Produtos

1 kg de farinha, 0/5 l de leite, 2 ovos, 200 g de açúcar, 100 g de manteiga ou margarina de marca Vaqueiro, 1 colher de pó Royal, raspa de um limão.

Confecção

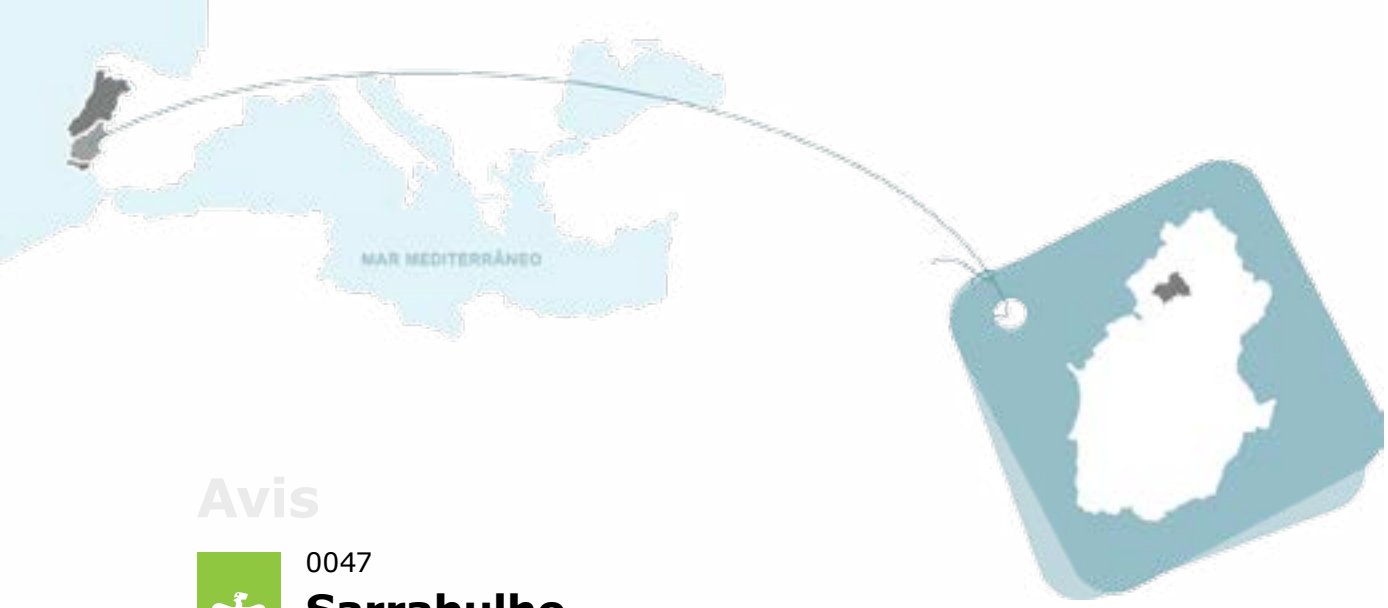
Num alguidar amassam-se muito bem todos os ingredientes até terem consistência para se poder tender. A massa deve estar 'branda' para que se possam tender as broas. Vão a cozer ao forno num tabuleiro untado com margarina ou banha e polvilhado de farinha.

Fonte/ data

Entrevista a Catarina Nunes Paulino Lopes (Montargil:1944-11-25), costureira, feita por Emília Mena [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Avis

0047

Sarrabulho

Prato

Páscoa

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Avis/Benavila

Produtos

Sarrabulho: são as 'versuras' [fressuras] do borrego e o sangue, azeite, louro, cravinho, cebola, alho, salsa, pimenta, colorau, água, sal, vinagre.

Confecção

Migam-se as 'versuras' muito miudinhas, coze-se o sangue do borrego e reserva-se. Faz-se um 'estrugido' (refogado) com o azeite, salsa, louro, cebola, alho, pimenta, colorau e cravinho e colocam-se as 'versuras' no refogado. Refoga um pouco e deita-se água até cozer. Quando está cozido, desfaz-se o sangue e deita-se para dentro do preparado com vinagre a gosto. Vai-se juntando o sangue aos poucos e mexendo sempre para ficar bem desfeito, retifica-se o sal e os restantes temperos.

Servir/ apresentar

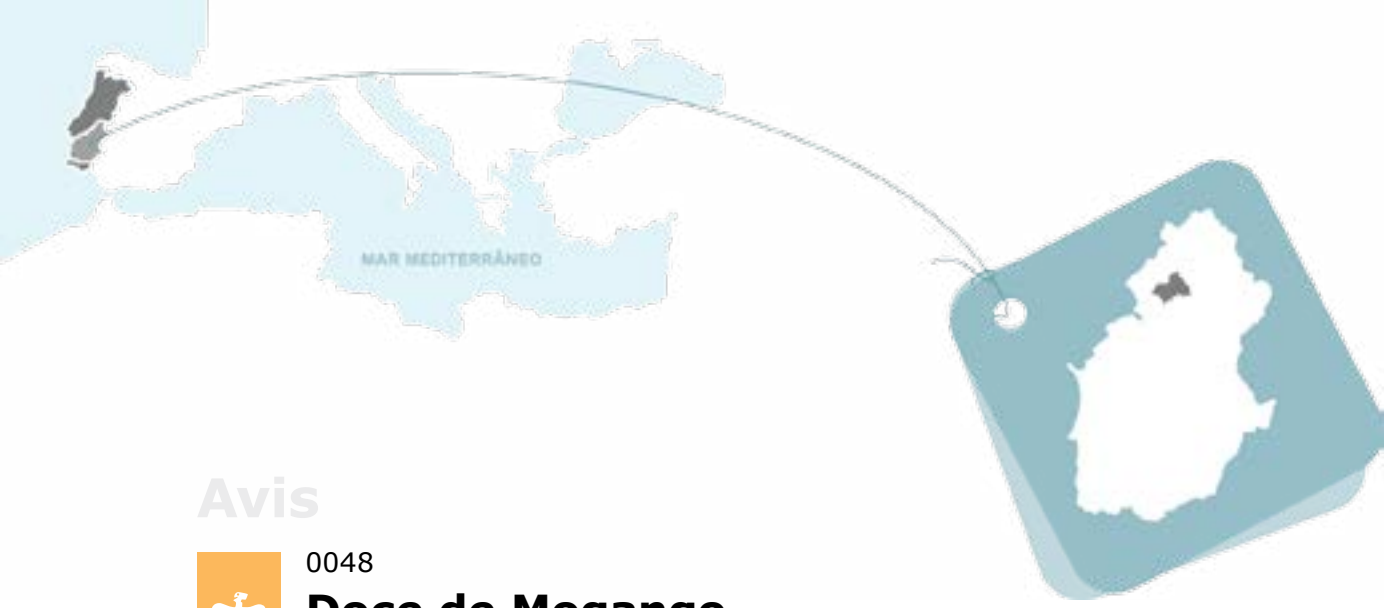
Migam-se sopas de pão no prato individual ou numa tigela e serve-se.

Fonte/ data

Entrevista a Elisa Casaca Sequeira Cordeiro (Alpalhão:1939-01-17), com o 1.º ciclo, reformada, feita por Emília Mena [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Avis

0048

Doce de Mogango

Doce

Páscoa

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Avis/Benavila

Produtos

700 g de mogango, 50 g de margarina, 50 g de farinha, 250 g de açúcar, 4 ovos inteiros, pó Royal.

Confecção

Coze-se o mogango e escorre-se muito bem. Misturam-se todos os ingredientes, batendo bem a massa. Vai a cozer ao forno em tabuleiro untado e polvilhado com farinha. No fim de cozido corta-se aos pedacinhos e polvilha-se com açúcar e canela.

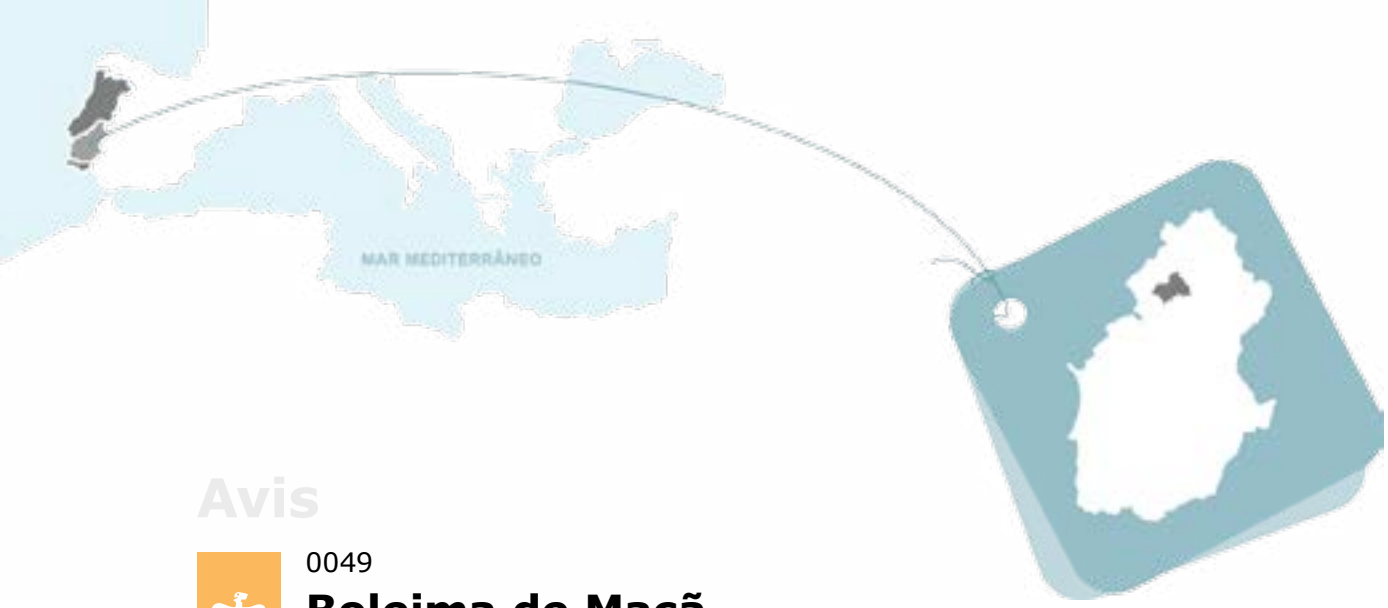
Observações Também pode ir ao forno numa tarteira.

Fonte/ data

Entrevista a Elisa Casaca Sequeira Cordeiro (Alpalhão:1939-01-17), com o 1.º ciclo, reformada, feita por Emília Mena [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Avis

0049

Boleima de Maçã

Doce

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Avis/Benavila

Produtos

4 chávenas de farinha, 1 chávena de leite, 1 chávena de óleo, 1 pinga de água, 1 pitada de sal, maçãs q.b., açúcar amarelo q.b., canela q.b..

Confecção

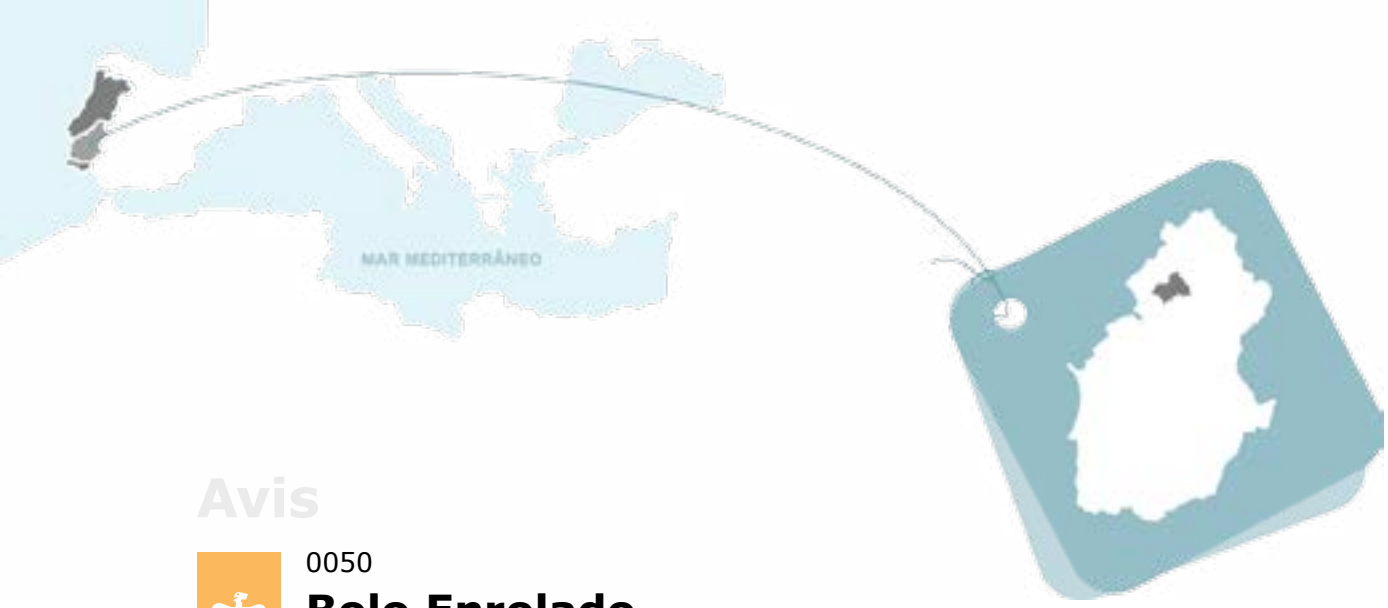
Amassam-se todos os ingredientes muito bem. Depois de bem amassado divide-se a massa ao meio e coloca-se metade num tabuleiro que foi previamente untado com manteiga e polvilhado com farinha e coloca-se por cima as rodelas de maçã cortadas fininhas e cobre-se com açúcar amarelo e canela. Coloca-se a restante massa por cima e volta a cobrir-se de açúcar amarelo e canela e uma rodela de mação em cada quadrado.

Fonte/ data

Entrevista a Elisa Casaca Sequeira Cordeiro (Alpalhão:1939-01-17), com o 1.º ciclo, reformada, feita por Emília Mena [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Avis

0050

Bolo Enrolado

Doce

Páscoa

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Avis/Benavila

Produtos

5 ovos, 200 g de farinha, 300 g de açúcar, raspa de limão, pó Royal.

Confecção

Batem-se todos os ingredientes até obter uma massa homogénea e vai ao forno a cozer num tabuleiro e depois de cozido recheia-se com doce de ovos, doce de tomate ou chocolate e enrola-se. Se desejar cobre-se de açúcar por cima.

Fonte/ data Entrevista a Elisa Casaca Sequeira Cordeiro (Alpalhão:1939-01-17), com o 1.º ciclo, reformada, feita por Emília Mena [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Avis

0051

Pão-de-ló

Doce

Páscoa

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Avis/Benavila

Produtos

8 ovos, o peso dos ovos em açúcar, a metade do peso dos em ovos em farinha, raspa de limão ou laranja conforme o gosto, pó Royal.

Confecção

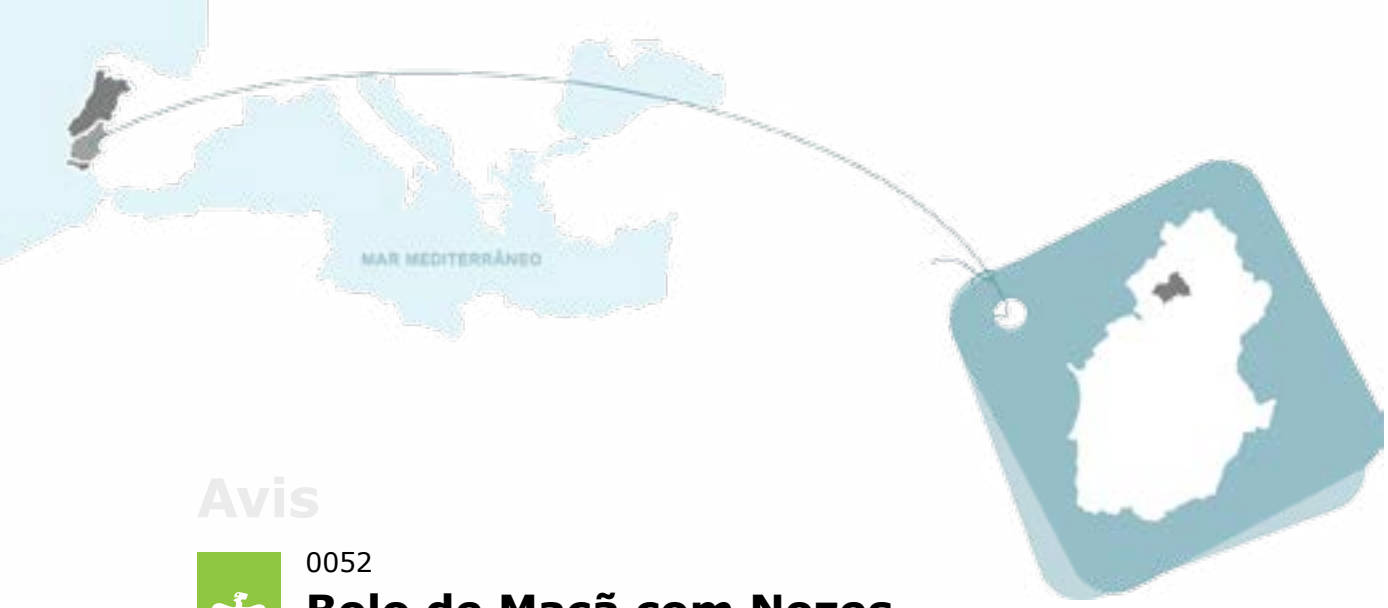
Batem-se todos os ingredientes até obter uma massa homogénea e vai ao forno a cozer numa forma com buraco.

Fonte/ data

Entrevista a Elisa Casaca Sequeira Cordeiro (Alpalhão:1939-01-17), com o 1.º ciclo, reformada, feita por Emília Mena [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Avis

0052

Bolo de Maçã com Nozes

Doce

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Avis/Benavila

Produtos

7 ovos, 2 colheres de canela, 3 maçãs raineta, 2 copos de óleo, 4 copos de açúcar, 4 copos de farinha, 300 gramas de nozes, raspa de limão, pó Royal.

Confecção

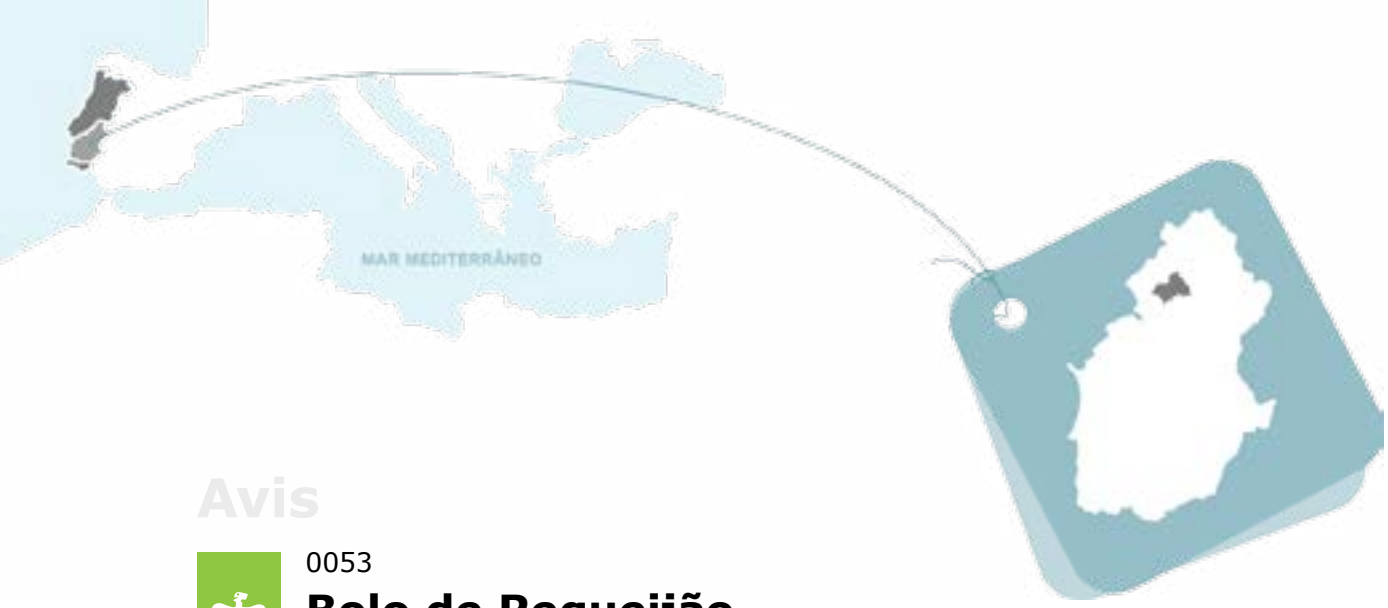
Batem-se todos os ingredientes até obter uma massa homogénea e vai ao forno a cozer.

Fonte/ data

Entrevista a Elisa Casaca Sequeira Cordeiro (Alpalhão:1939-01-17), com o 1.º ciclo, reformada, feita por Emília Mena [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Avis

0053

Bolo de Requeijão

Doce

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Avis/Benavila

Produtos

500 g de requeijão, 8 ovos inteiros, 400 g de açúcar, 8 colheres de farinha, pó Royal, canela q.b., raspa de limão.

Confecção

Bate-se o requeijão com o açúcar e vão-se juntando os restantes ingredientes até obter a massa desejada. Vai ao forno a cozer numa forma de fundo amovível.

Fonte/ data

Entrevista a Elisa Casaca Sequeira Cordeiro (Alpalhão:1939-01-17), com o 1.º ciclo, reformada, feita por Emília Mena [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Avis

0054

Licor de Mírtilo

Bebida

Dezembro a Janeiro

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Avis/Valongo

Histórico

Os mirtilos são selvagens e predominam nos vales. Este licor surgiu no Concelho de Avis, feito pelas serviçais do Mestre de Avis que queria uma bebida boa para beber depois do jantar. Como nessa altura havia muitos mirtilos nos vales foi aproveitado para fazer este licor, 'Licor do Mestre', que, segundo a lenda, foi muito apreciado pelo Rei.

Produtos

Mirtilo, aguardente vinícola, calda de açúcar, especiarias.

Confecção

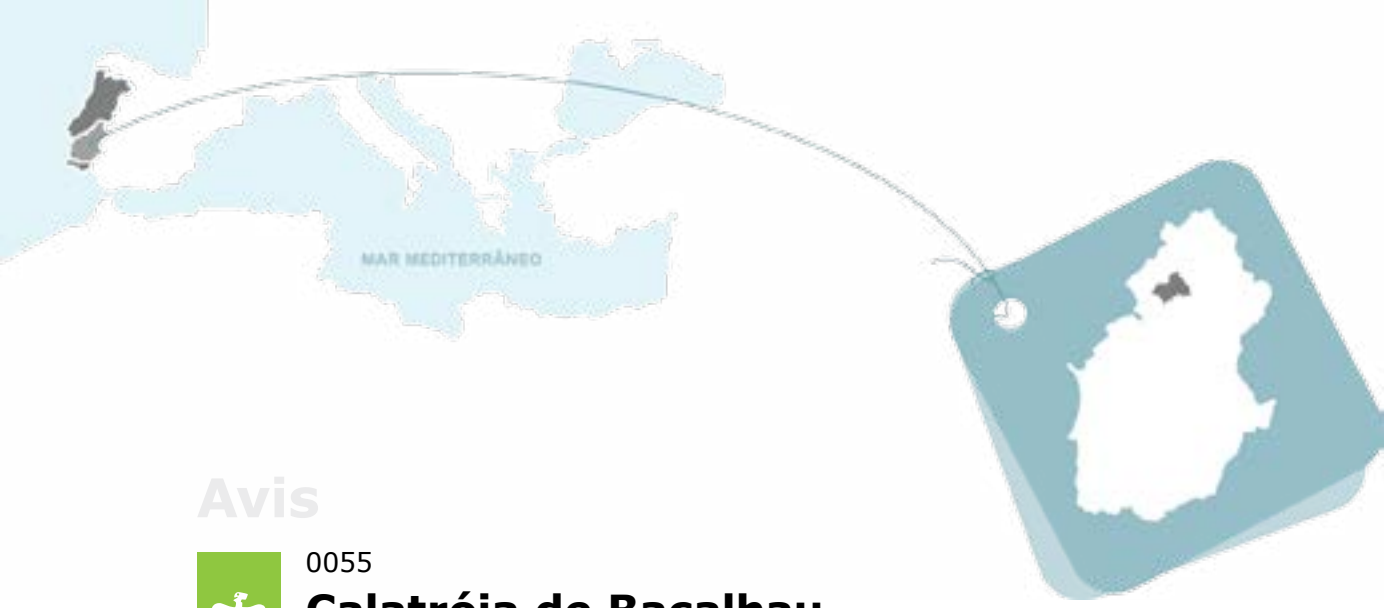
Põem-se os mirtilos limpos e a baga em aguardente durante 90 dias e mexe-se de vez em quando. Ficam em repouso e ao fim de 90 dias retiram-se os mirtilos. Mede-se o líquido e junta-se-lhe uma calda de açúcar a gosto com as especiarias. Ao fim de 6 meses fica pronto.

Fonte/ data

Entrevista a Patrocínia Casaca (n/d:1965), com o 2.º ciclo, doceira, feita por Emília Mena [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Avis

0055

Calatróia de Bacalhau

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Avis/Valongo

Produtos

1 molho de poejos, 1 molho de coentros, azeite, alho, bacalhau, 1 cebola pequena, farinha, vinagre (opcional).

Confecção

Refoga-se no azeite o alho, a cebola e o molho dos cheiros, depois deita-se uma colher de farinha e mexe-se bem para não encaroçar. Logo de seguida deita-se a posta de bacalhau e a água. Deixa-se cozer. Para quem gosta põe-se um pouco de vinagre.

Servir/ apresentar

Come-se com sopas de pão.

Fonte/ data

Entrevista a Luísa Nunes Cordeiro (n/d:1932), reformada, feita por Emília Mena [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Avis

0056

Gaspacho Fervido / Fatias de Alho

Prato

Almoço de Domingo Gordo

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Avis/Valongo

Produtos

Toucinho, chouriço, alho, sal, água, ovos.

Confecção

Primeiro fritam-se as carnes e nesse unto frita-se o alho migado ou inteiro. Depois do alho frito, deita-se água, e assim que abrir fervura põe-se um pouco de vinagre e 2 ou 3 ovos batidos e vai-se sempre mexendo para o ovo ficar esfarrapado.

Servir/ apresentar

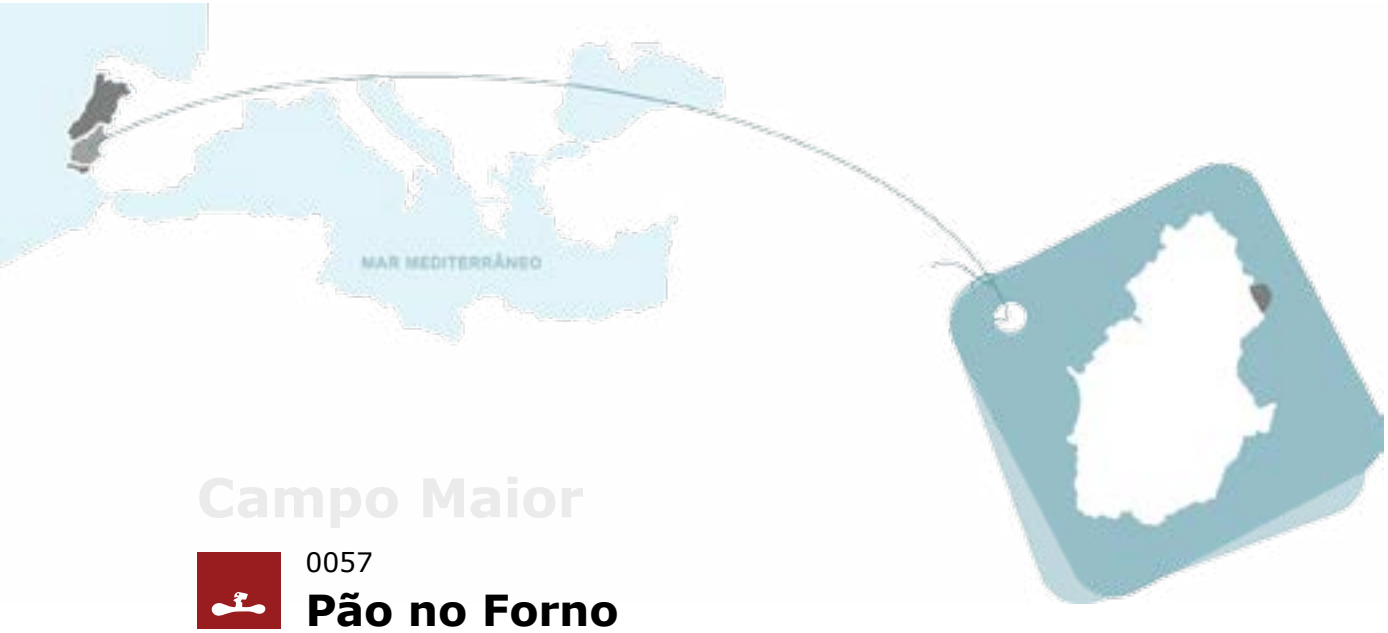
Migam-se sopas de pão no prato de cada pessoa e rega-se com o preparado. Acompanha com o chouriço e o toucinho frito.

Fonte/ data

Entrevista a Luísa Nunes Cordeiro (n/d:1932), reformada, feita por Emília Mena [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Campo Maior

0057

Pão no Forno

Colação

Inverno

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Campo Maior/Nossa Senhora da Expectação:Campo Maior

Produtos

Pão alentejano, bacon, cebola e maionese.

Confecção

Tira-se o miolo do pão, põe-se bocados de bacon, cebola picada e um pouco de maionese a gosto. Mistura-se tudo e deita-se na casca do pão. Vai ao forno, e está pronto.

Fonte/ data

Entrevista a Helena Ruas (n/d:1963), com o ensino secundário, funcionária pública, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Campo Maior

0058

Gelado de Whisky

Doce

Verão/Inverno

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Campo Maior/Nossa Senhora da Expectação:Campo Maior

Produtos

Ovos, açúcar, natas e whisky.

Confecção

Batem-se seis gemas, com seis colheres de açúcar. Batem-se as claras em castelo. Batem-se dois pacotes de natas com oito colheres de açúcar. Deitar um cálice de whisky nas gemas. Mistura-se tudo, unta-se uma forma com açúcar queimado/ caramelo líquido, vai ao congelador (Verão). Depois de tirar o gelado da forma, derrete-se chocolate, e deita-se por cima (Inverno).

Fonte/ data

Entrevista a Helena Ruas (n/d:1963), com o ensino secundário, funcionária pública, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Campo Maior

0059

Gravaçada

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Campo Maior/Nossa Senhora da Graça de Degolados

Produtos

Grão, 'carne cheia' (cacholeira, chouriço, farinheira), chispe, entremeada, feijão-verde, cenoura, batata, tomate, pimento, pimentão-doce, pimenta preta e caldo de marca Knorr.

Confecção

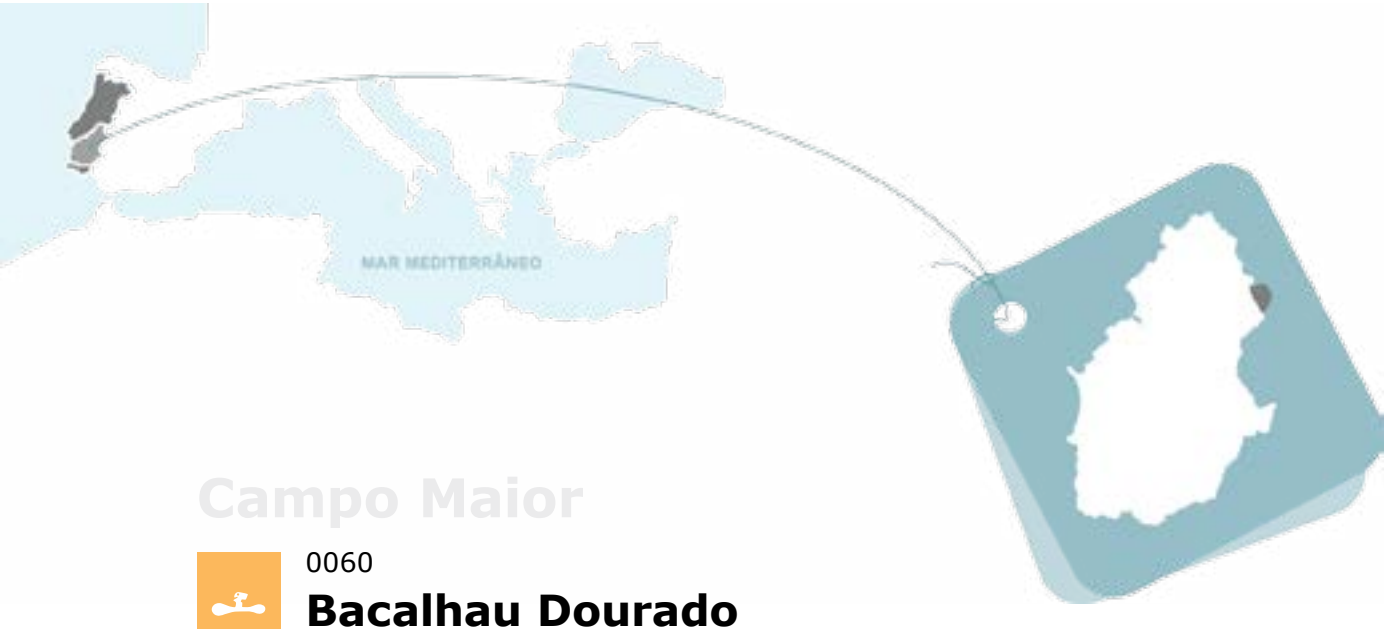
Pôr o grão de molho, de um dia para o outro, com um pouco de sal. Cozem-se com as carnes, o chispe e o sal. Fazer um refogado à parte, com azeite, cebola, alho salsa, tomate e pimento. Quando a cebola está "brandinha", deitam-se os enchidos, pimentão-doce, pimenta preta e o caldo de marca Knorr. Junta-se o caldo do grão, a cenoura, feijão-verde e batata. Depois juntam-se as carnes.

Fonte/ data

Entrevista a Lina Madeira (n/d:1971), com o 2.º ciclo, cozinheira, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Campo Maior

0060

Bacalhau Dourado

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

Localização PT/Portalegre/Campo Maior/Nossa Senhora da Graça de Degolados

Produtos

Bacalhau, cebola, alho, salsa, batata palha.

Confecção

Depois do bacalhau dessalado, coze-se o bacalhau, tira-se as peles e desfia-se. Pôr azeite, cebola, alho, salsa para fazer o refogado. Quando já está "brandinha", junta-se o bacalhau e refoga-se 10 minutos. Juntar a batata Palha e o ovo. Mistura-se tudo e põe-se salsa por cima.

Fonte/ data

Entrevista a Lina Madeira (n/d:1971), com o 2.º ciclo, cozinheira, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Campo Maior

0061

Tarte de Salmão

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Campo Maior/São João Baptista

Produtos

Salmão, ovos, alho francês, natas, cebola, manteiga, massa folhada, salmão fumado.

Confecção

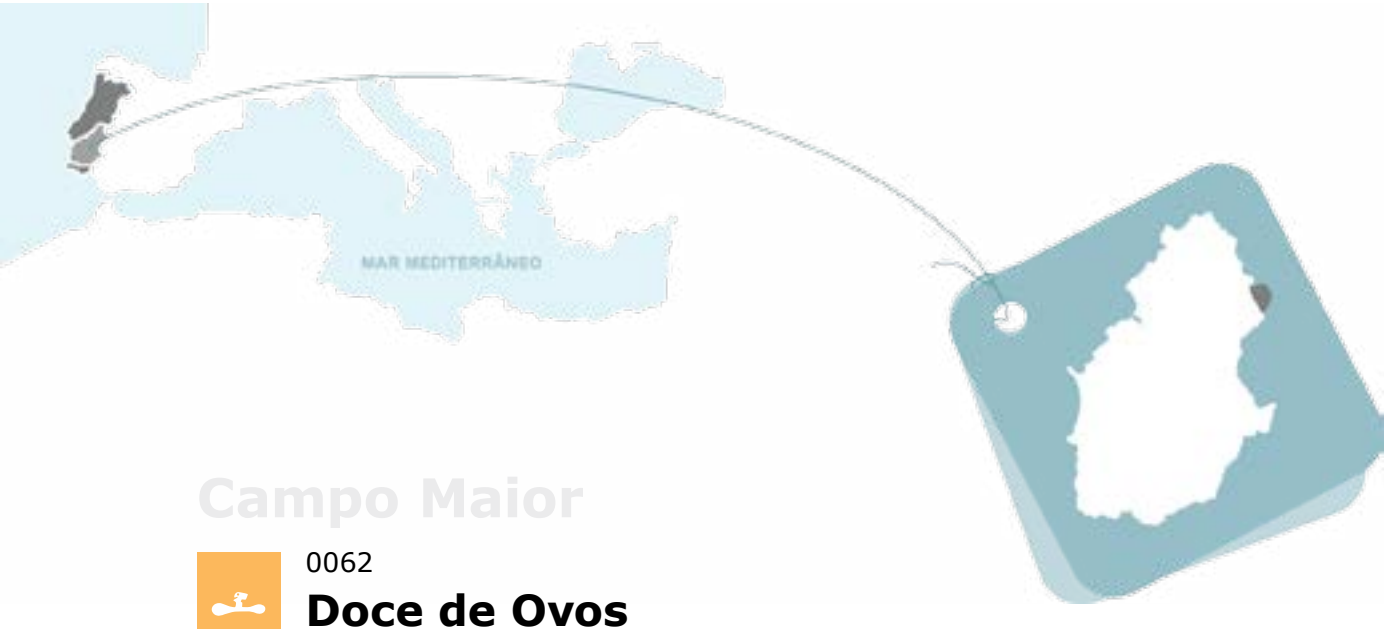
Desfiar o salmão e deita-se numa taça. Cortar o alho francês, põe-se numa frigideira com manteiga a alourar. Quando estiver louro juntar o salmão, 4 ovos, natas, temperar com pimenta e sal a gosto. Põe-se numa tarteira, com massa folhada, deita-se o conteúdo e o salmão, e vai ao forno.

Fonte/ data

Entrevista a Maria João Gralha (n/d:1979), com o ensino secundário, funcionária pública, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Campo Maior

0062

Doce de Ovos

Doce

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Campo Maior/São João Baptista

Produtos

Ovos, açúcar e noz.

Confecção

Mistura-se as gemas com 12 colheres de açúcar, vai ao lume, até ficar em ponto, sempre mexendo-se. Deita-se numa travessa, junta-se as nozes, queima-se açúcar e deita-se por cima.

Fonte/ data

Entrevista a Maria João Gralha (n/d:1979), com o ensino secundário, funcionária pública, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Castelo de Vide

0063

Sopa de Sarapatel

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Castelo de Vide/Santiago Maior/São João Baptista:Castelo de Vide

Histórico

Prato de origem judaica.

Produtos

Azeite, cebola, alhos, salsa, vinho branco, cominhos, vinagre, pão duro e carne de borrego: costado, barriga, pescoço e fressura

Confecção

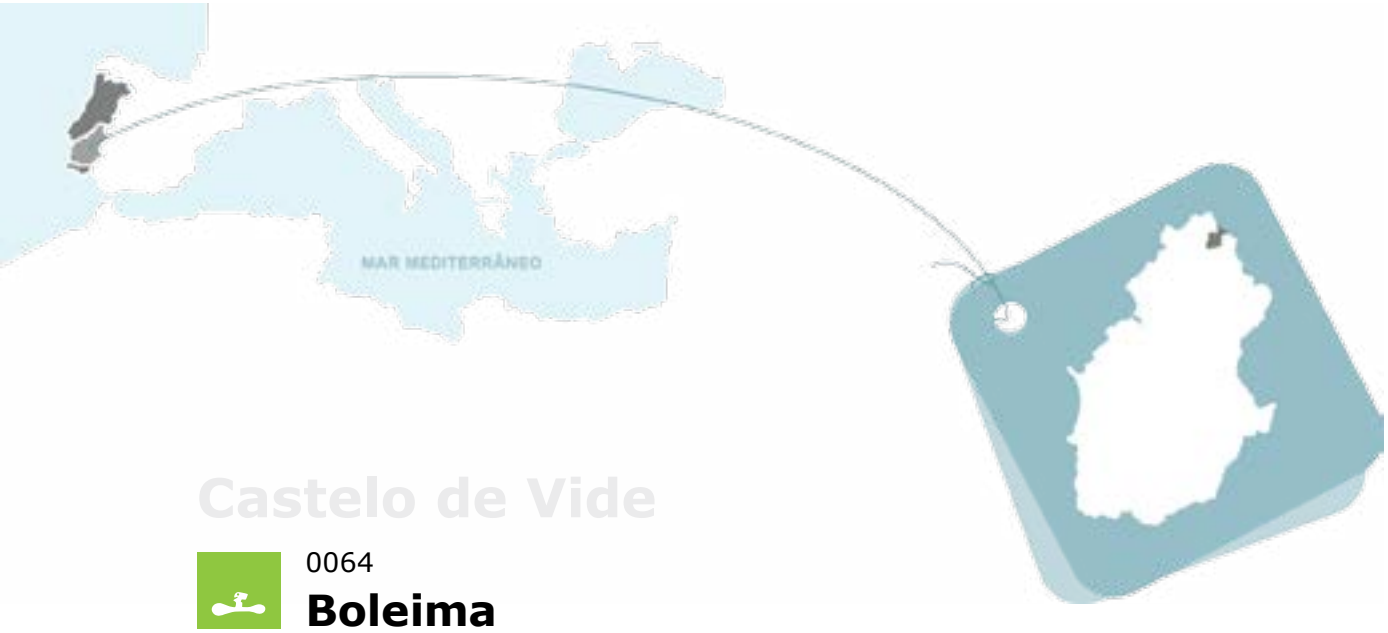
Faz-se o refogado, junta-se a carne migada aos bocados, (fígado, bofe, coração, miudezas) Tempera-se com cominhos, pimentão, sal, cravinho, vinho, até apurar, e cozer as carnes. Depois junta-se a água quente na quantidade suficiente para as sopas. Cozer o sangue à parte e junta-se, esfarelando. Juntar vinagre no fim.

Fonte/ data

Entrevista a Helena Serra (n/d:1966), com o ensino secundário, administrativa, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Castelo de Vide

0064

Boleima

Doce

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Castelo de Vide/Santiago Maior/São João Baptista:Castelo de Vide

Produtos

1 kg de farinha, 2 cl de leite, óleo, 1 cl de fermento, pitada de sal, cálice de aguardente.

Confecção

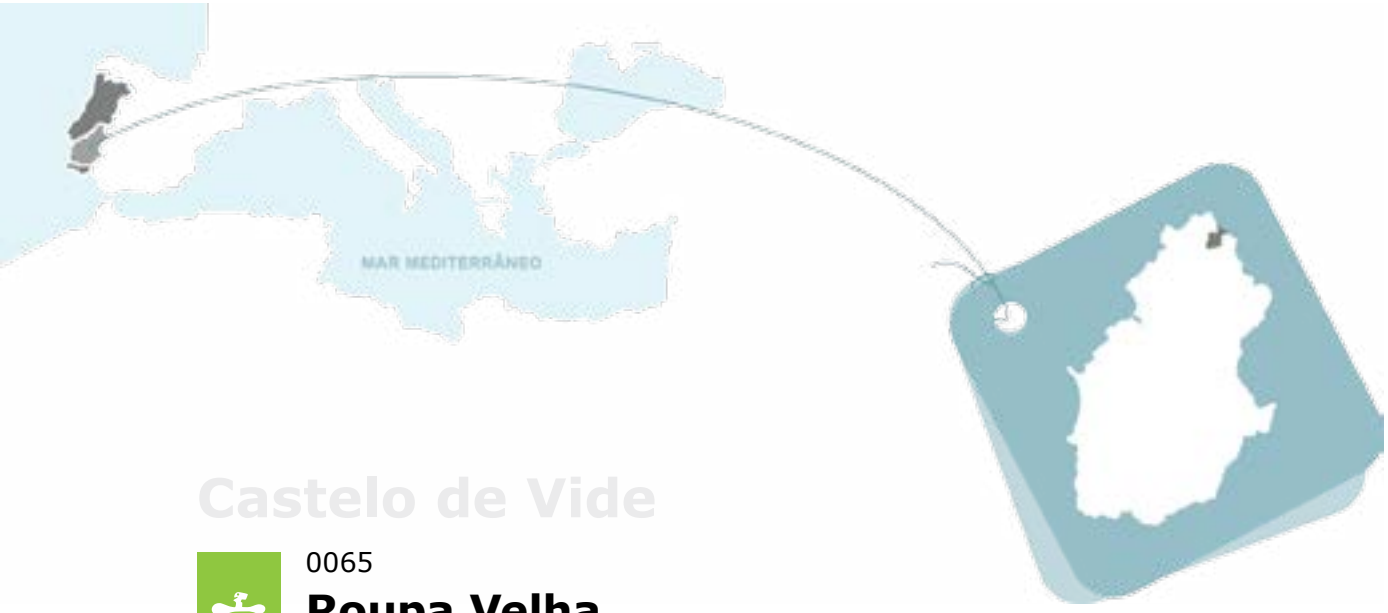
Mistura-se os ingredientes. 'Sova-se' a massa, deixa-se descansar um pouco. Estica-se a massa com o rolo, cobre-se o tabuleiro untado de óleo. Por cima da massa coloca-se maçãs laminadas, açúcar amarelo, canela, nozes picadas. Estica-se a massa e cobre-se tudo. Por cima coloca-se açúcar amarelo. Polvilha-se com canela.

Fonte/ data

Entrevista a Helena Serra (n/d:1966), com o ensino secundário, administrativa, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Castelo de Vide

0065

Roupa Velha

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Castelo de Vide/Nossa Senhora da Graça de Póvoa e Meadas

Produtos

Restos do cozido, bacalhau, ervilhas, cogumelos, alho, cebola e sal.

Confecção

Fazer o refogado, com cenouras, ervilhas, cogumelos, alho e cebola. Juntar os restos do cozido e de bacalhau, mexer e deixar apurar.

Fonte/ data

Entrevista a informante n/d, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Castelo de Vide

0066

Tarte de Legumes

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Castelo de Vide/ Nossa Senhora da Graça de Póvoa e Meadas

Produtos

Restos de carne, peixe, cenouras, ervilhas, cogumelos, alho, cebola.

Confecção

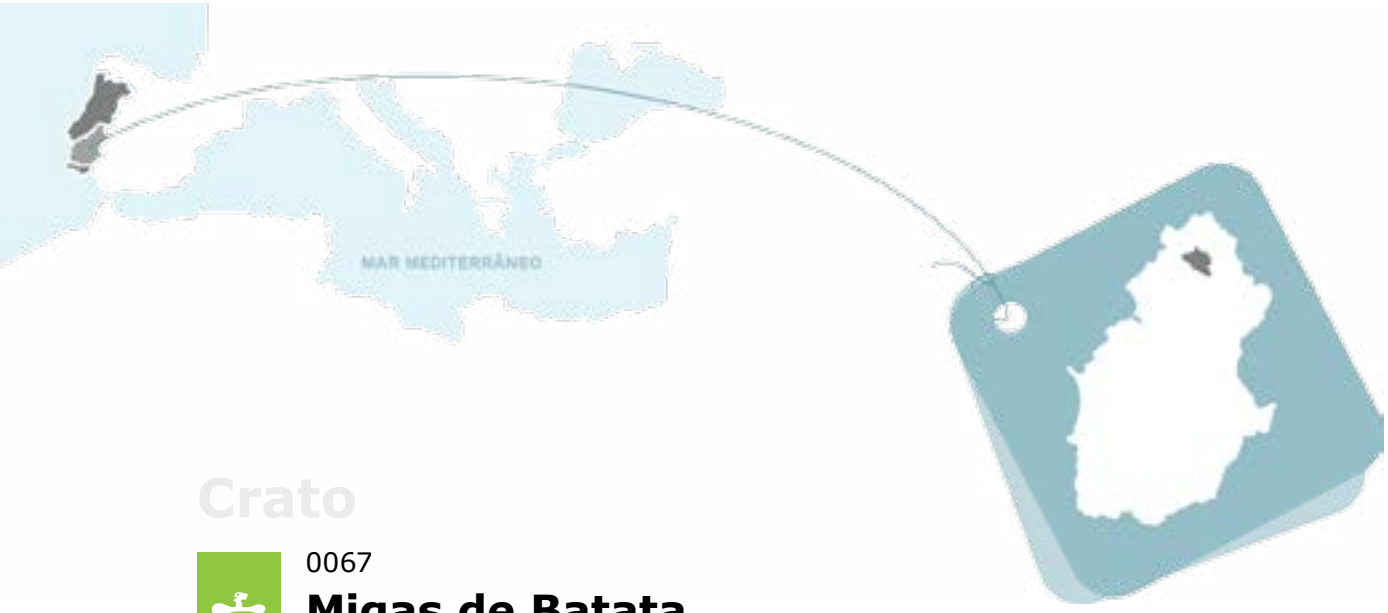
Base de massa quebrada. Fazer um refogado, com cenouras, ervilhas, cogumelos, alho e cebola. Bater os ovos, meio pacote de natas, noz-moscada e queijo ralado. Depois de batido, junta-se os legumes na tarteira, leva-se ao forno.

Fonte/ data

Entrevista a Maria Figueiredo (n/d:1956), com o 1.º ciclo, reformada, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Crato

0067

Migas de Batata

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Crato/Aldeia da Mata

Produtos

Entrecosto, toucinho, chouriço, batatas e carne.

Confecção

Cozem-se as batatas, esmagam-se, põem-se num alguidar. Por cima põe-se parte do pingo de fritar a carne. Corta-se alho e frita-se, sem deixar queimar. Corta-se pão aos cubos e tomate, refoga-se, junta-se o pão até amolecer, e junta-se a batata. Envolve-se tudo e vai-se voltando até formar rolo.

Fonte/ data

Entrevista a informante n/d, com o 2.º ciclo, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Crato

0068

Sopa de Entulho

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Crato/Aldeia da Mata

Produtos

Grão cozido, batata cortada aos quadrados, cenoura, carnes cozidas, massa grossa.

Confecção

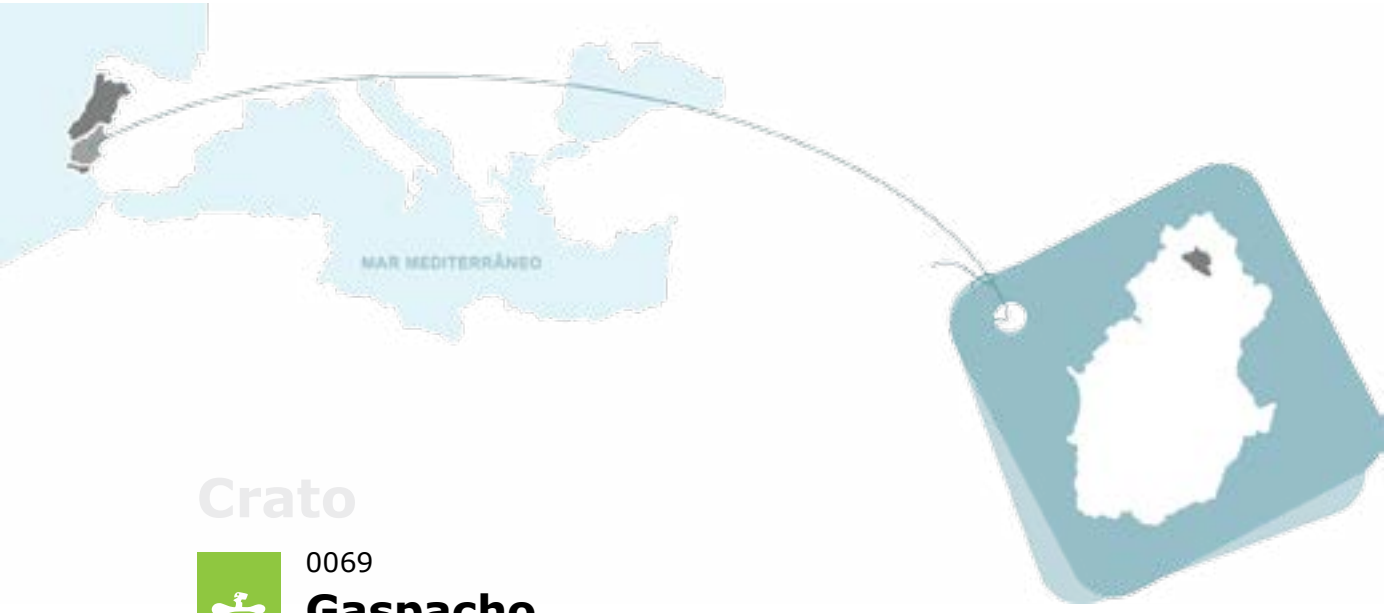
Cozem-se as carnes, o chouriço e farinheira. Na água da cozedura, junta-se as batatas cortadas aos cubos, o grão e a massa.

Fonte/ data

Entrevista a informante n/d, com o 2.º ciclo, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Crato

0069

Gaspacho

Prato

Verão

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Crato/Gáfete

Produtos

Pão, bacalhau,alho, azeite, sal.

Confecção

Cozer o bacalhau e deixar arrefecer. Por alho, azeite, sal, pão no fundo e juntar o bacalhau por cima. Por fim, junta-se vinagre a gosto.

Fonte/ data

Entrevista a Mara (n/d: 1985), com o ensino secundário, administrativa, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Crato

0070

Açorda Alentejana

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Crato/Gáfete

Produtos

Coentros, alho, sal, ovo, sardinha assada.

Confecção

Pica-se os coentros, os alhos e pisa-se, junta-se o azeite e a água a ferver.

Servir/ apresentar

O pão é cortado aos cubos, coloca-se num prato, junta-se o caldo e por fim o ovo escalfado.

Fonte/ data

Entrevista feita a Antónia (n/d: 1958), com o 2.º ciclo, administrativa, feita por Francisco Semedo, ADER-AL/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Crato

0071

Sopa de Sarapatel

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Crato/Flor da Rosa

Produtos

Sangue, fígado, cachola, coração, vinho tinto, cebola, alho.

Confecção

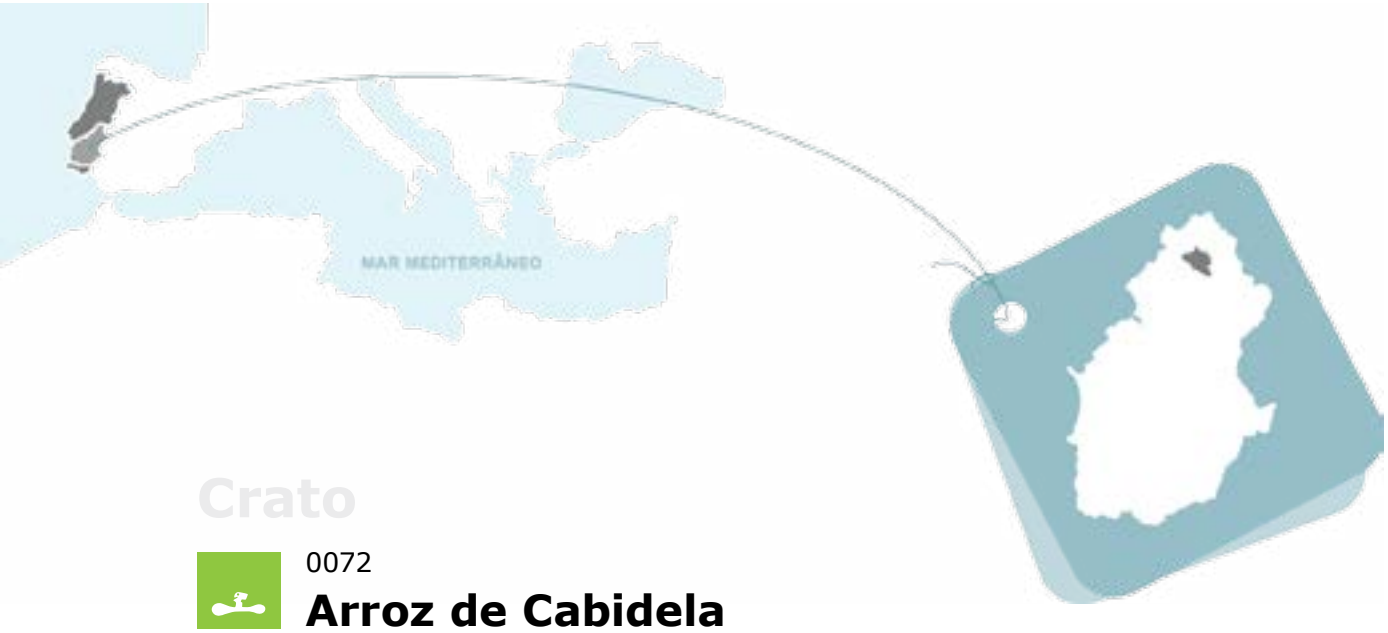
Frita-se cebola, alho e junta-se o fígado aos bocados e refoga-se. Junta-se o coração. Adiciona-se o sangue, vinho tinto, e por fim junta-se a água a ferver e o pão.

Fonte/ data

Entrevista a Maria Antónia (n/d: 1936), com o 1.º ciclo, reformada, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Crato

0072

Arroz de Cabidela

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Crato/Flor da Rosa

Produtos

Azeite, cebola, alho, louro, frango e sal.

Confecção

Faz-se um refogado, junta-se o frango partido ao pedaços. Quando estiver quase cozido, deita-se o arroz e, por fim, o sangue, deixando ferver mais para que coza. Rectifica-se o sal e o vinagre, e serve-se quente. Por fim junta-se o sangue.

Fonte/ data

Entrevista a Maria Antónia (n/d: 1936), com o 1.º ciclo, reformada, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Elvas

0073

Carne de Porco à Alentejana

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Elvas/Barbacena

Produtos

Carne de porco, amêijoas, alho, pimentão, sal, vinho branco, louro, salsa picada, cebola, pimenta preta, vinho branco, azeite, batatas, tomate e sal.

Confecção

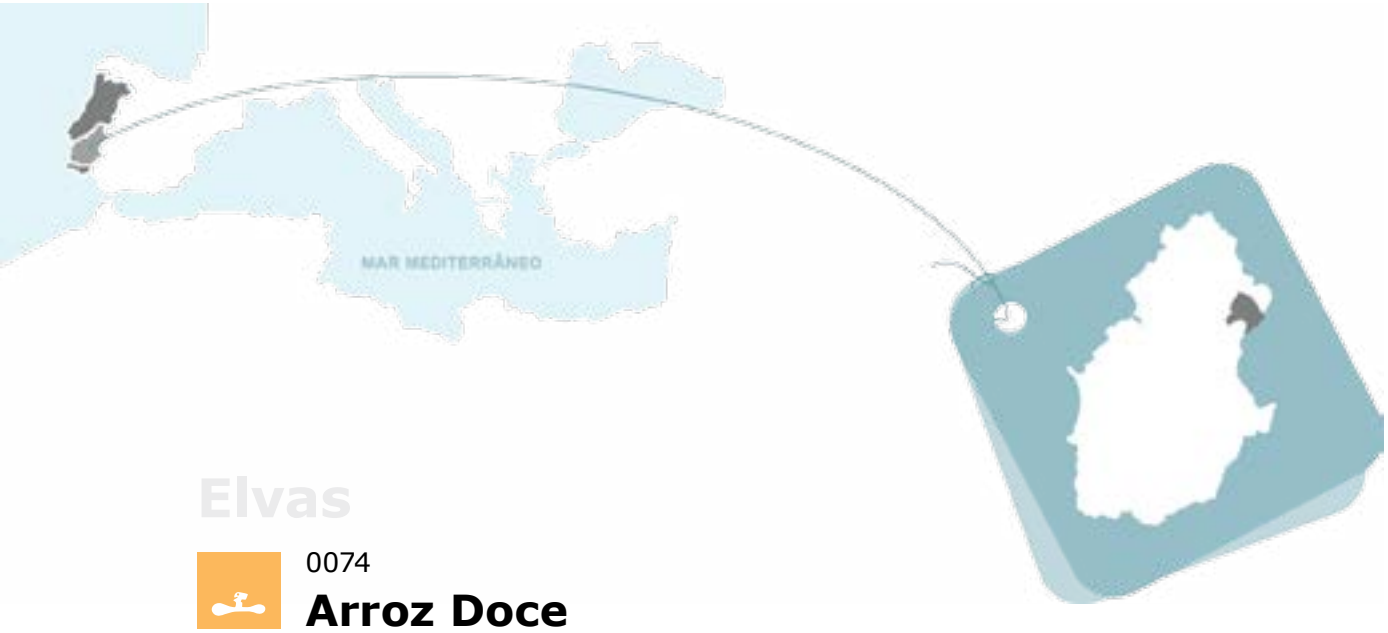
Corta-se a carne ao cubos. Põe-se a marinar com os temperos umas horas antes de fritar em azeite. Preparam-se as amêijoas abrindo-as no molho de cebola e tomate. Quando abrirem, deitam-se na travessa juntamente com as fatatas fritas, gomos de limão e a salsa picada.

Fonte/ data

Entrevista a Ana Cristina Conceição (n/d:1972), com o ensino secundário, assistente técnica, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Elvas

0074

Arroz Doce

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Elvas/Barbacena

Produtos

Arroz, leite, açúcar, canela em pó e em pau, limão, pudim (um pouco).

Confecção

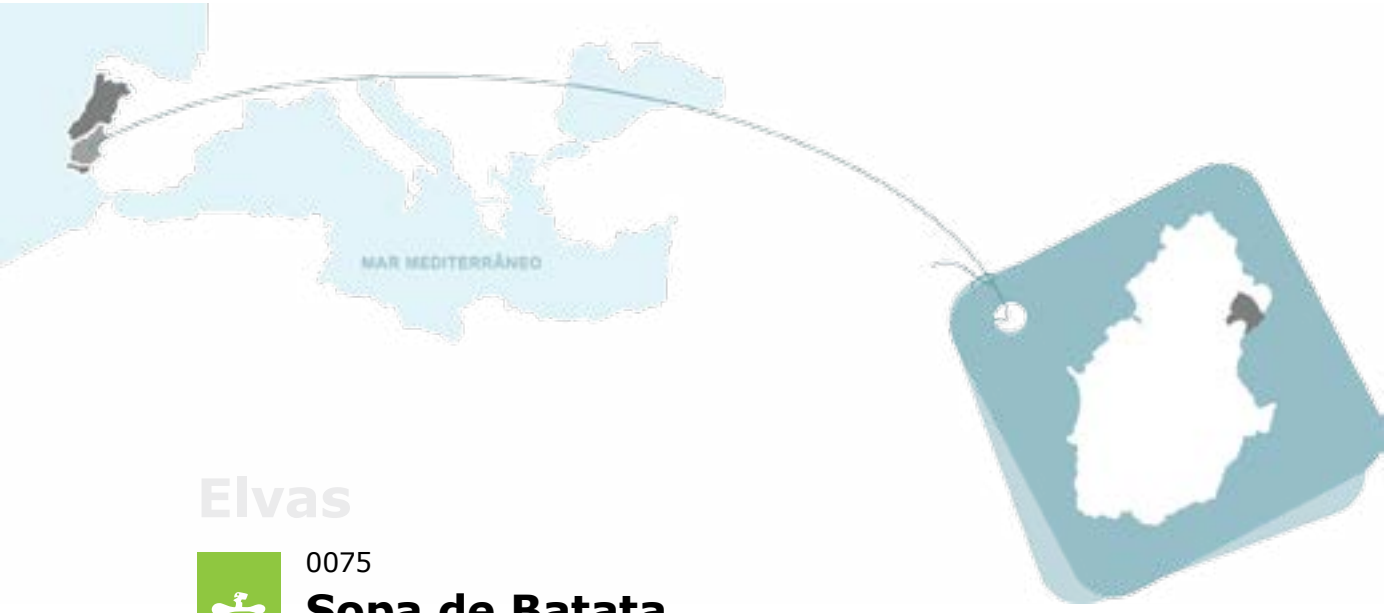
Cozer o arroz com uma pitada de sal. Ferver o leite à parte, com limão, açúcar e o pau de canela. Quando o arroz está cozido, junta-se o preparado do leite, deixa-se ferver, e junta-se o pudim desfeito em leite. Por fim colocar numa travessa e deitar canela.

Fonte/ data

Entrevista a Ana Cristina Conceição (n/d:1972), com o ensino secundário, assistente técnica, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Elvas

0075

Sopa de Batata

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Elvas/Santa Eulália

Produtos

Azeite, cebola, alho, pimentão, hortelã, salsa, batata e sal.

Confecção

Deixar a cebola ficar transparente na gordura quente, antes de deitar os cheiros e as batatas. Tapar para estufar em lume brando. Juntar água a pouco-e-pouco, até a batata estar cozida, e o caldo engrossar. Acrescentar caldo, escalfar os ovos.

Servir/ apresentar

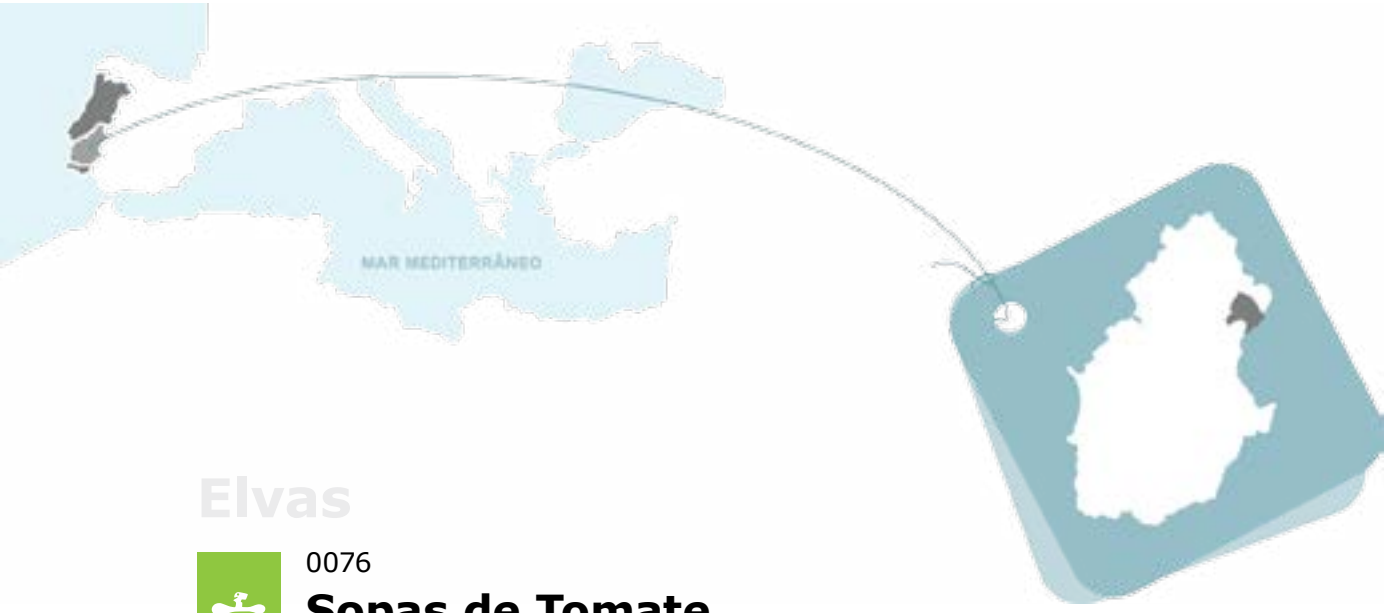
Deitar tudo a ferver sobre as sopas de pão, que estão no fundo da tijela.

Fonte/ data

Entrevista a informante n/d (n/d:1943), com o 2.º ciclo, feita por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Elvas

0076

Sopas de Tomate

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Elvas/São Vicente e Ventosa:São Vicente

Produtos

Azeite, sal, tomate, cebola, pão.

Confecção

Põe-se o azeite no fundo dum tacho com a cebola cortada aos bocadinhos. Quando estiver transparente, junta-se o tomate e o sal e deixa-se apurar. Quando o tomate estiver frito, passa-se com a varinha e acrescenta-se água quente. Quando estiver a ferver, põe-se os ovos para dentro e deixa-se cozer. Pode-se acrescentar orégãos a gosto.

Servir/ apresentar

Num prato põe-se o pão cortado em sopas e deita-se a sopa por cima.

Fonte/ data

Entrevista a Elisabeta Matos (n/d:1974), com o ensino secundário, funcionária pública, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Elvas

0077

Açorda Alentejana

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Elvas/São Vicente e Ventosa:São Vicente

Produtos

Coentros, alhos, pão, ovos, azeite, sal, água.

Confecção

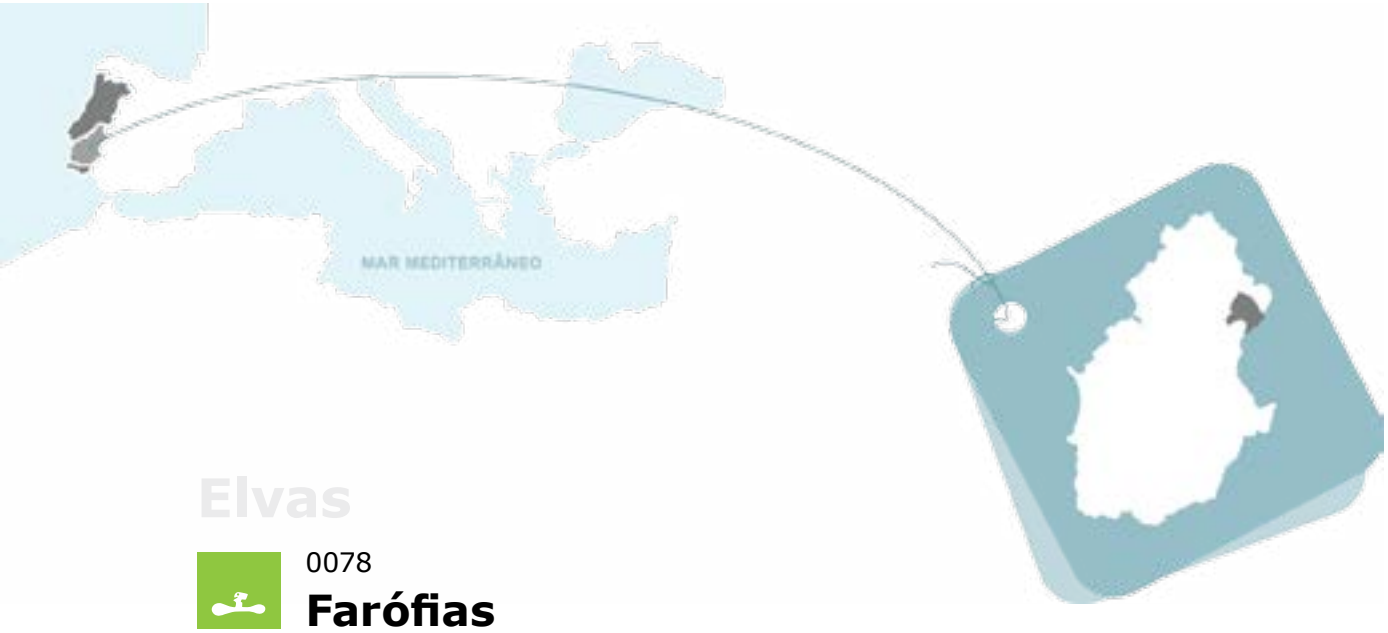
Pisam-se os coentros com o alho e sal num gral. No fundo duma taça de vidro, põe-se os temperos, já pisados e um pouco de azeite. Junta- -se água a ferver, mexe-se e prova-se. Junta-se pão migado em sopas e os ovos. Quando se põe a água a ferver, partem-se os ovos e escalfam-se.

Fonte/ data

Entrevista a Elisabeta Matos (n/d:1974), com o ensino secundário, funcionária pública, por Francisco Semedo [ADER-AL].

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Elvas

0078

Farófias

Doce

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Elvas/Terrugem

Produtos

Leite, ovos, limão, açúcar, canela em pó.

Confecção

Ferver o leite com as cascas do limão. Separam-se as gemas das claras e batem-se as claras em castelo. Cozer as claras a pouco-e-pouco no leite. Deixar arrefecer. Batem-se as gemas com o açúcar, juntar no leite, vai ao lume mexendo sempre. Pôr molho por cima das claras e polvilha-se com canela.

Fonte/ data

Entrevista a Júlia Folgado (n/d:1946), com o ensino secundário, funcionária pública, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Elvas

0079

Sopa de Tomate

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Alto

Localização PT/Portalegre/Elvas/Terrugem

Produtos

Tomate, azeite, cebola, sal, orégãos, pode-se juntar também ovo escalfado, peixe, ou carne frita.

Confecção

Pôr o azeite a cebola picada num tacho, refoga-se. Triturar o tomate e juntar, com sal, (e uma pitada de açúcar). Vai a ferver lentamente e vai-se juntando água. Quando o tomate estiver cozido, junta-se água, e quando a sopa estiver quase pronta junta-se os ovos (ou peixe) e deixa-se apurar.

Servir/ apresentar

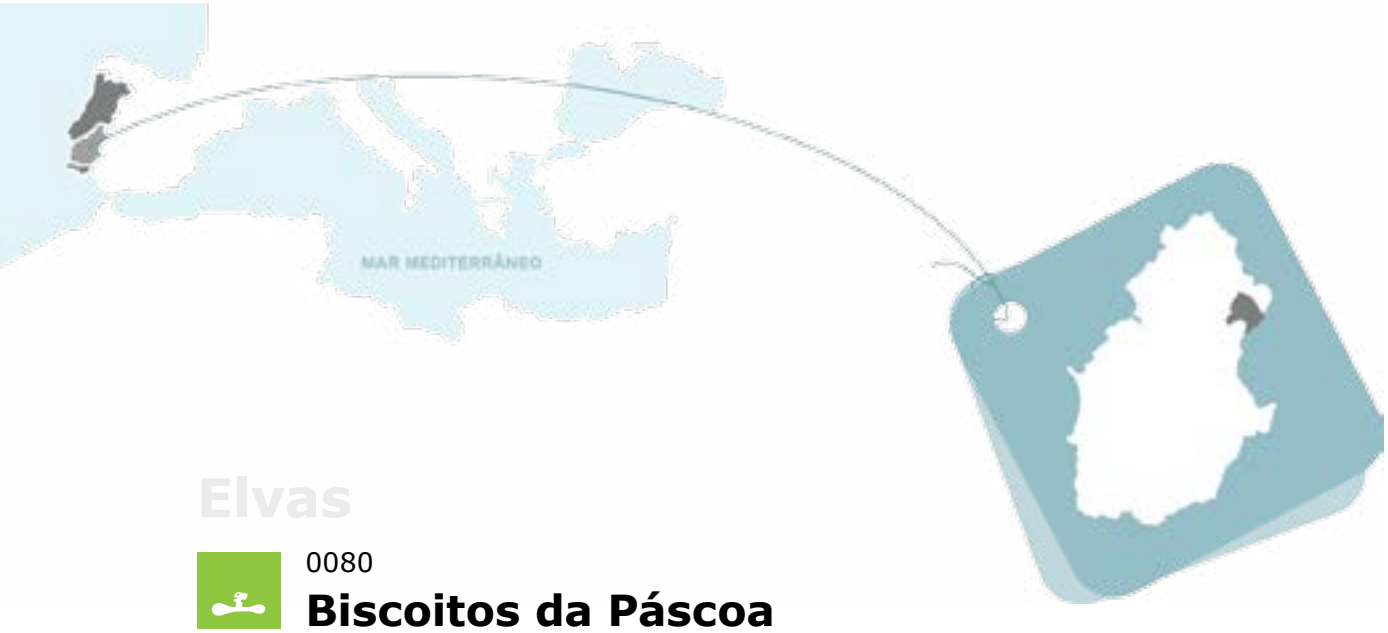
Pode-se acompanhar com carne frita enchidos/pimentão verde cru. Polvilha-se com orégãos, para dar gosto, e põe-se pão do dia anterior na sopa.

Fonte/ data

Entrevista a Júlia Folgado (n/d:1946), com o ensino secundário, funcionária pública, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Elvas

0080

Biscoitos da Páscoa

Doce

Páscoa

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Elvas/Vila Boim

Produtos

Farinha, açúcar, banha, aguardente, raspa de limão, canela e ervas doce.

Confecção

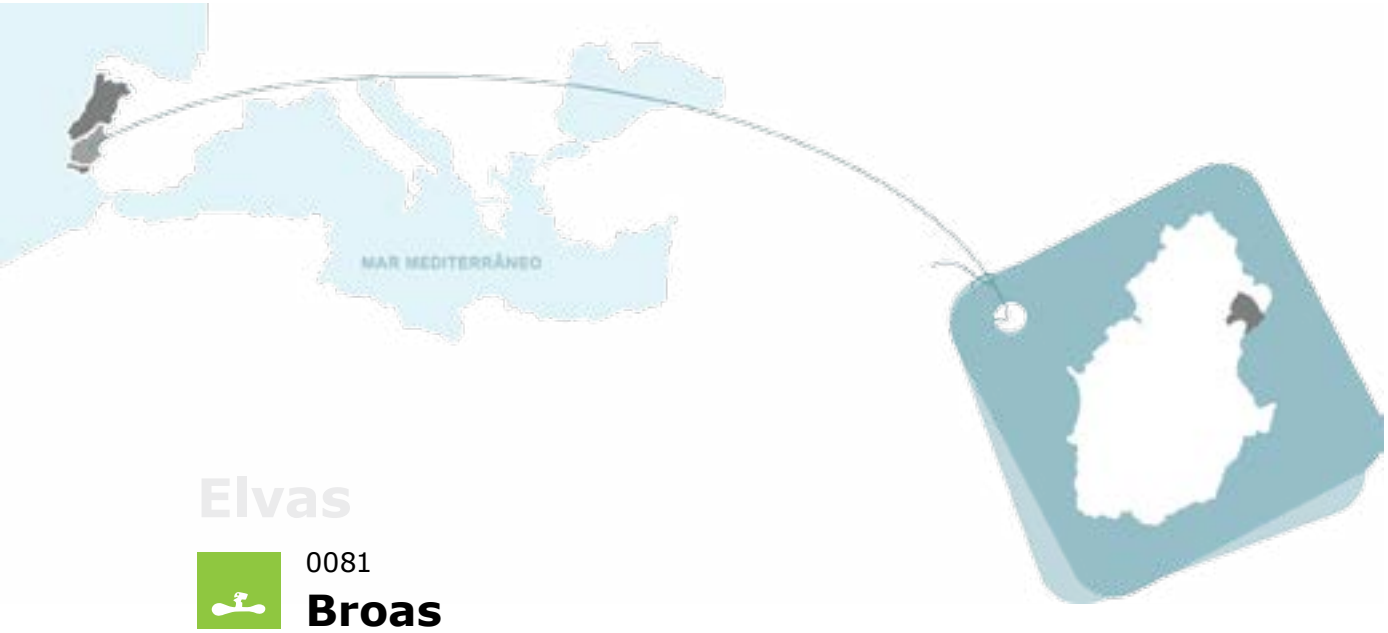
Mistura-se a farinha com o açúcar. Junta-se a aguardente e bate-se. Junta-se a banha e bate-se novamente. Por fim junta-se a raspa de limão e canela e as ervas-doce, e vai ao forno.

Fonte/ data

Entrevista a informante n/d (n/d:1950), com o 2.º ciclo, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Elvas

0081

Broas

Doce

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Elvas/Vila Boim

Produtos

Ovos, açúcar, banha, raspa de limão, uma pitada de canela, ervas doces e farinha.

Confecção

Mistura-se a farinha com o açúcar. Junta-se a banha e bate-se. Por fim junta-se a raspa de limão e canela e as ervas, e vai ao forno.

Fonte/ data

Entrevista a informante n/d (n/d:1950), com o 2.º ciclo, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Elvas

0082

Sopa de Poejo

Prato

Verão

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Elvas/Vila Fernando

Produtos

Poejos, alho, sal, colorau e ovos.

Confecção

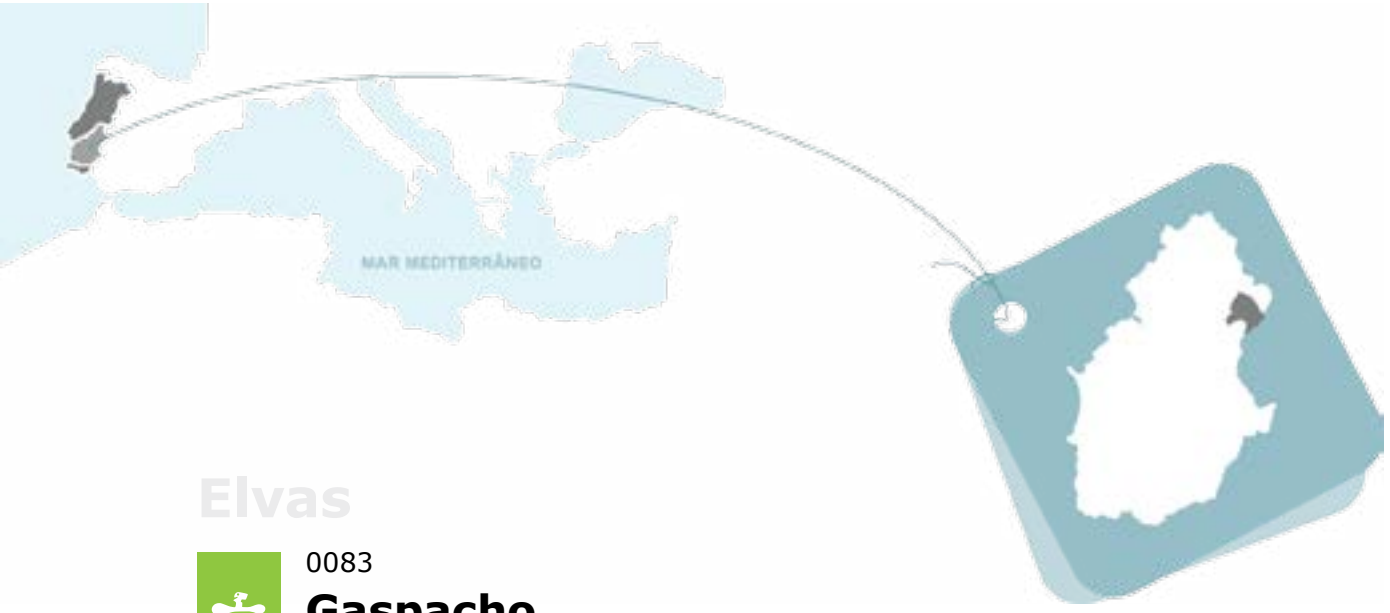
Pisam-se os poejos com alho, colorau e sal. Deita-se a mistura sobre o azeite quente. Acrescenta-se o caldo que se engrossa com farinha. Leva umas gotas de vinagre. Escalfam-se os ovos no caldo fervente, depois deita-se sobre o pão.

Fonte/ data

Entrevista a informante n/d (n/d:1950), com o 3.º ciclo, empregada de escritório, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Elvas

0083

Gaspacho

Prato

Verão

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Elvas/Vila Fernando

Produtos

Azeite, alho pisado com sal, água fresca, vinagre, pão, orégãos, ovo.

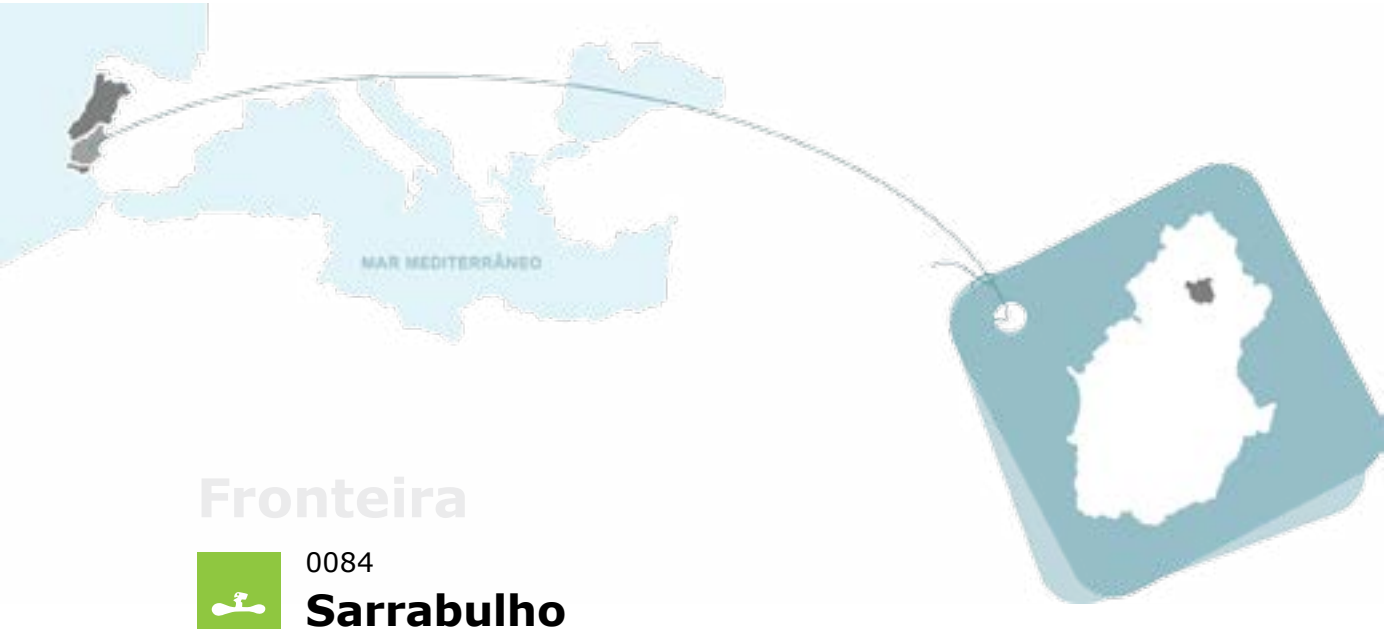
Confecção Pôr numa tijela, o azeite, o alho pisado com sal, vinagre e orégãos. Adicionar água e o ovo, até encher a tijela. Juntar orégãos a gosto e o pão.

Fonte/ data

Entrevista a informante n/d (n/d:1950), com o 3.º ciclo, empregada de escritório, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Fronteira

0084

Sarrabulho

Prato

Casamentos/ Páscoa

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Fronteira/Cabeço de Vide

Histórico

Primeiro prato nos casamentos, este prato era o primeiro prato dos casamentos e também era confeccionado na época da Páscoa.

Produtos

800 g de miúdos de borrego (fígado, coração, bofe), 2 cebolas grandes, 2 dentes de alho, 1 folha de louro, 2 dl de azeite, 0/5 l de sangue cozido, 2 dl de vinho tinto, 2/5 dl de água, sal q.b., cominhos q.b., pimento-flor q.b., pão duro, salsa.

Confecção

Coze-se o sangue em água temperada com uma pitada de sal. Depois de frio, esfarela-se. Corta-se a carne bem miudinha. Descascam-se as cebolas e os alhos. Numa panela refogam-se em azeite a cebola e o alho picados e o louro, deixa-se refogar e adiciona-se a carne. Quando a carne estiver cozida, junta-se o pimento-flor e o sangue, deixa-se refogar novamente. Acrescenta-se a água e ferve, junta-se o vinho os cominhos e a salsa, rectificam-se os tempêros.

Servir/ apresentar

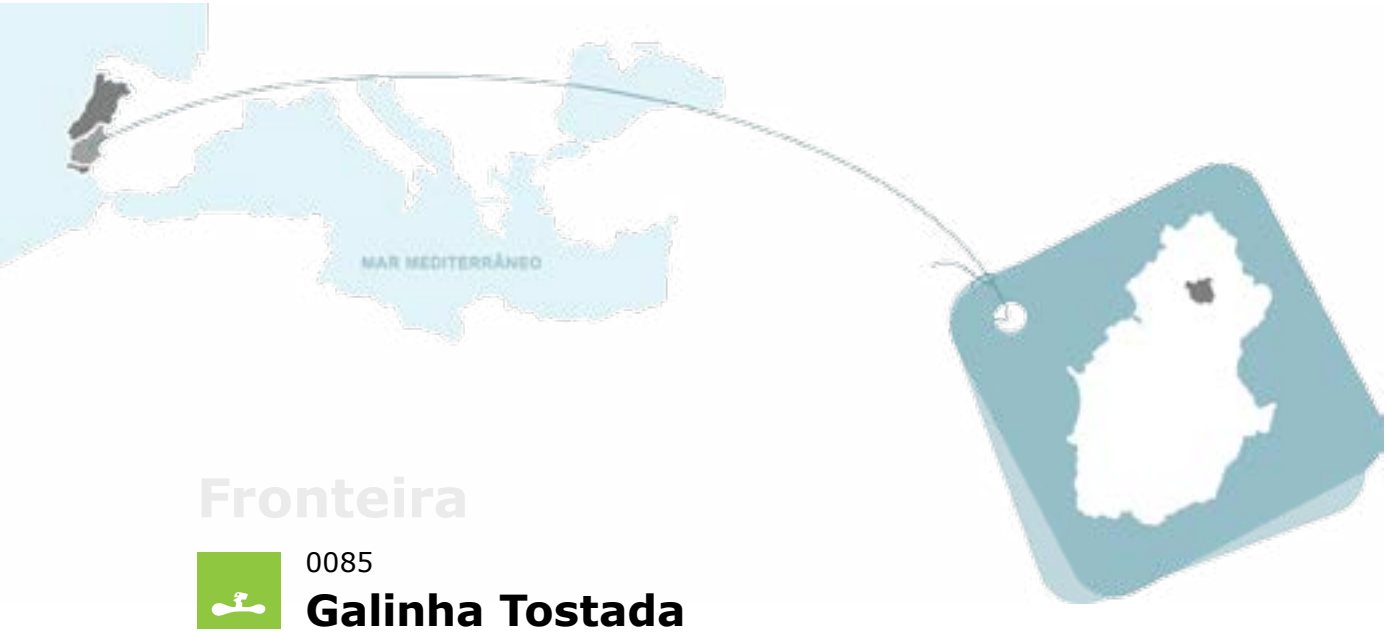
Parte-se o pão às fatias e coloca-se numa bacia, rega-se com o caldo e serve-se.

Fonte/ data

Entrevista a Cecília Pereira (n/d:1942), com o 1.º ciclo, reformada (padeira), por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Fronteira

0085

Galinha Tostada

Prato

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Fronteira/Cabeço de Vide

Produtos

1 galinha, 1 cebola, salsa q,b, sal q.b., 1 chouriço, 3 dl de azeite, 2 colheres de sopa de vinagre, 4 dentes de alho, água q.b., 200 g de arroz.

Confecção

Descascam-se as cebolas e os alhos. Coze-se a galinha em água temperada com sal, uma cebola inteira, o chouriço e um ramo de salsa. Depois de cozida, parte-se aos bocados e barra-se com uma massa de alho, sal e salsa. Num tacho coloca-se o azeite e vai-se passando a galinha, abafa-se e deita-se o vinagre. Coze-se o arroz no caldo onde se cozeu a galinha, coloca-se numa forma de buraco e desenforma-se.

Servir/ apresentar

Serve-se enfeitado com o chouriço às rodelas e a galinha.

Fonte/ data

Entrevista a Maria Jesuína dos Santos Mourato (n/d:1950), com o 1.º ciclo, proprietária, por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Fronteira

0086

Sopa de Cação

Prato

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Fronteira/Cabeço de Vide

Produtos

4 postas de cação, 2 colheres de sopa de farinha, 1 molho de poejos, sal q.b., 1.5 dl de azeite, 3 dentes de alho, 1 colher de sopa de vinagre, água q.b., fatias de pão duro, 1 colher de massa de pimentão.

Confecção

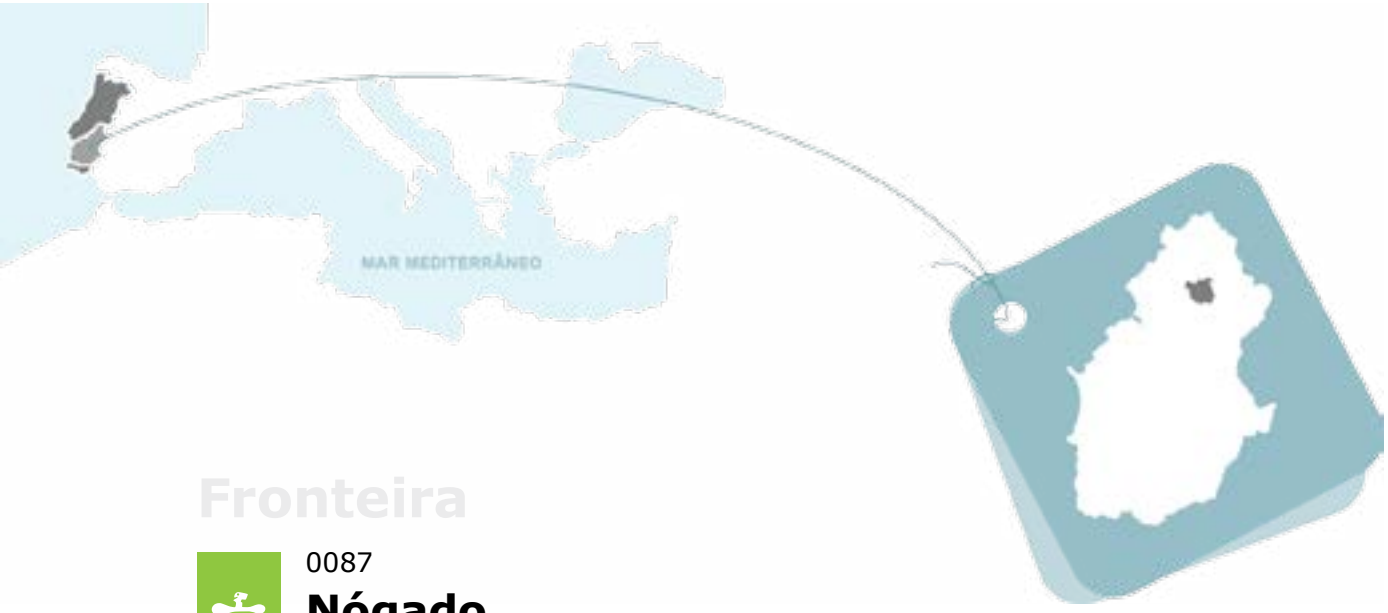
Descascam-se os alhos. Pisa-se o poejo, o sal e os dentes de alho num almofariz. Num tacho coloca-se o azeite a aquecer, junta-se a farinha e mexe-se, junta-se o pimentão a água o cação e o preparado que foi pisado no almofariz, deixa-se ferver até cozer o cação. Quando este estiver cozido, retira-se para um prato e deita-se o caldo sobre as fatias de pão e serve-se. Ao caldo acrescenta-se o vinagre.

Fonte/ data

Entrevista a Maria Jesuína dos Santos Mourato (n/d:1950), com o 1.º ciclo, proprietária, por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Fronteira

0087

Nógado

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Fronteira/Cabeço de Vide

Produtos

4 ovos, 3 meias cascas de ovo de azeite, 1 pitada de sal, farinha até tender, óleo para fritar, 7,5 dl de mel, 5 colheres (de sopa) de água quente, casca de limão, sumo de limão.

Confecção

Bata os ovos com um garfo e depois junte o azeite e uma pitada de sal. Volte a misturar tudo e junte a farinha e amasse. Tenda rolinhos com a mão, da grossura de um lápis e corte-os ao bocadinhos com uma tesoura, leve-os a fritar em óleo moderadamente quente para que não queimem por fora e fiquem moles por dentro. Depois de fritos deixe arrefecer completamente. Num tacho leve ao lume o mel com 5 colheres de água quente, a casca de limão e o sumo do limão. Deixe ferver lentamente até ficar em ponto de pérola. Retire a casca do limão. Então, com o tacho ainda no lume junte os bocadinhos de massa cortados e vá mexendo com uma colher de pau para envolver tudo muito bem. Retire do lume.

Servir/ apresentar

Faça um rolo, (como se fosse um salame) e corta-se às fatias.

Fonte/ data

Entrevista a Maria Jesuína dos Santos Mourato (n/d:1950), com o 1.º ciclo, proprietária, por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Fronteira

0088

Boleima de Pão, Canela, Noz e Maçã

Doce

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Fronteira/Cabeço de Vide

Produtos

1 kg de pão em massa, 0,5 l de azeite cru, 200 g de farinha de trigo, açúcar louro q.b., canela em pó q.b., 1 kg de maçãs, 150 g de nozes partidas aos pedacinhos, manteiga ou banha q.b. para untar a forma, farinha q. b. para polvilhar a forma.

Confecção

Descascam-se as maçãs e cortam-se às meias luas. Numa tigela mistura-se o açúcar e a canela. Num alguidar amassa-se a massa do pão com o azeite e a farinha. Unta-se um tabuleiro com manteiga e polvilha-se com a farinha. Divide-se a massa em duas partes e forra-se o tabuleiro com uma dessas partes, polvilha-se com a mistura do açúcar e a canela, cobre-se com a maçã e os pedacinhos de nozes e polvilha-se novamente com o açúcar, cobre-se com a restante massa e polvilha-se com açúcar e canela. Com um a faca, corta-se a massa aos quadrados e sobre cada um deles coloca-se uma meia-lua de maçã, polvilha-se com açúcar e canela e leva-se a cozer em forno médio. Depois de cozida, desenforma-se.

Fonte

Entrevista a Maria Jesuína dos Santos Mourato (n/d:1950), com o 1.º ciclo, proprietária, por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Fronteira

0089

Migas de Pão com Entrecosto Frito

Prato

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Fronteira/Cabeço de Vide

Produtos

1 pão caseiro, 4 dentes de alho, 1 copo de vinho de aguardente envelhecida, 1 pimento verde ou vermelho (facultativo), 1 folha de louro, 2,5 dl de azeite onde se fritou a carne, 2,5 dl de água, 750 g de entrecosto, sal q.b..

Confecção

Frita-se a carne previamente temperada com alho, sal, louro e pimento flor, e reserva-se o azeite que se côa. Descascam-se os alhos. Corta-se o pão muito fininho Pelam-se e migam-se os tomates aos pedacinhos. Arranja-se o pimento às tiras. Numa sertã, coloca-se o azeite, juntam-se os alhos migados às rodelas e deixam-se fritar, junta-se o pimento e o louro e refoga-se, junta-se o sal e a água e deixa-se ferver. Junta-se o pão e rega-se com aguardente ou brandy e vai-se esfarelando o pão com uma colher de pau. As migas podem ficar esfareladas ou em bola, juntando para o efeito mais uns golinhos e água.

Servir/ apresentar

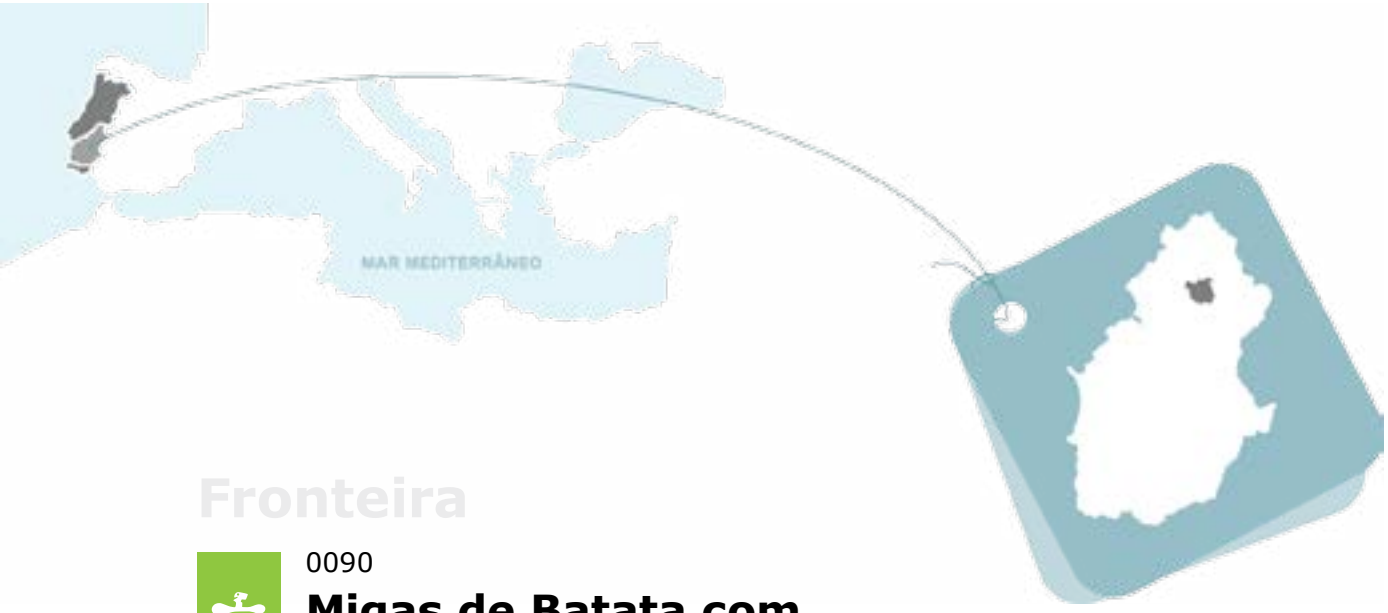
Servem-se acompanhadas com a carne.

Fonte/ data

Entrevista a Maria Jesuína dos Santos Mourato (n/d:1950), com o 1.º ciclo, proprietária, por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Fronteira

0090

Migas de Batata com Entrecosto Frito

Prato

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Fronteira/Cabeço de Vide

Produtos

1 kg de batatas, 100 g de pão, 4 dentes de alho, 1 pimento verde ou vermelho, 4 ou 5 tomates maduros, 1 folha de louro, 2,5 dl de azeite onde se fritou a carne, 750 g de entrecosto, água q.b., sal q.b..

Confecção

Frita-se a carne e reserva-se o azeite que se côa. Descascam-se os alhos. Descascam-se as batatas, cozem-se em água com uma pitada de sal e passam-se pelo passe vite. Pelam-se e migam-se os tomates aos pedacinhos. Arranja-se o pimento às tiras. Numa sertã, coloca-se o azeite, juntam-se os alhos migados às rodelas e deixam-se fritar, junta-se o pimento, o tomate e o louro e refoga-se. Corta-se o pão às fatias muito fininhas e junta-se ao preparado anterior, rega-se com um copo de água e deixa-se ferver, juntam-se as batatas em puré e mistura-se bem e forma-se um rolo, que se vira sobre uma travessa.

Servir/ apresentar

Servem-se acompanhadas com a carne.

Fonte/ data

Entrevista a Maria Jesuína dos Santos Mourato (n/d:1950), com o 1.º ciclo, proprietária, por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Fronteira

0091

Sopa de Tomate

Prato

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Fronteira/Cabeço de Vide

Produtos

1,5 kg de tomate maduro, 2 cebolas, 3 dentes de alho, 1/2 pimento verde, 1 folha de louro, 2 dl de azeite, pão duro q.b., 1 ramo de salsa, hortelã e orégãos, água q.b., sal q.b., 4 ovos.

Confecção

Descascam-se os alhos e as cebolas. Miga-se a cebola às meias luas e pica-se o alho. Pelam-se e migam-se os tomates aos pedacinhos. Arranja-se o pimento às tiras. Num tacho faz-se um refogado com o azeite, as cebolas, o alho e o louro, junta-se o tomate o pimento o remo de cheiros, o sal e água e deixa-se cozinhar. Por fim, escalfam-se os ovos e deita-se o preparado cobre o pão costado às fatias e serve-se.

Fonte/ data

Entrevista a Maria Jesuína dos Santos Mourato (n/d:1950), com o 1.º ciclo, proprietária, por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Fronteira

0092

Açorda Simples, com Ovo ou Bacalhau

Prato

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Fronteira/Cabeço de Vide

Produtos

500 g de pão, 3 dentes de alho, 4 colheres de sopa de azeite, 1 molho de poejos, 1,5 l água a ferver, sal q.b., 1 colher de pimento-flor (facultativo).

Confecção

Descascam-se os alhos. Corta-se o pão às fatias ou aos cubos. Esmagam-se os poejos, com os alhos e o sal num almofariz. Põe-se a água a ferver e escalfam-se os ovos. Numa bacia, coloca-se o azeite, o colorau e os ingredientes esmagados, deita-se a água a ferver, mexe-se rectificam-se os temperos. Por fim junta-se o pão e os ovos. Pode cozer-se bacalhau na água e junta-se ao caldo.

Observações

Com esta receita, aproveitava-se o pão duro.

Fonte/ data

Entrevista a Maria Jesuína dos Santos Mourato (n/d:1950), com o 1.º ciclo, proprietária, por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Fronteira

0093

Ensopado de Borrego

Prato

Casamentos e Páscoa

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Fronteira/Cabeço de Vide

Produtos

2 kg de borrego, 2 cebolas, 3 dentes de alho, 1,5 dl de azeite, 1 dl de vinho branco, 1 colher de sopa de vinagre, 1 colher de sopa de pimento flor, 1 folha de louro, 1 ramo de salsa, 2 tomates maduros, água q.b., pão caseiro às fatias, sal q.b., pimenta q.b., 5 batatas migadas aos quartos.

Confecção

Descascam-se as cebolas e os alhos. Corta-se o pão às fatias. Corta-se a carne aos pedaços, tempera-se com sal, alho esmagado ou picado, o louro, o pimentão, a pimenta, o vinho e deixa-se marinar, pelo menos três horas. Num tacho, deita-se o azeite e aloura-se a carne, junta-se a cebola picada e refoga, acrescenta-se a marinada e o tomate migado muito miudinho e refoga. Quando a carne estiver cozida, junta-se o vinagre e rectificam-se os temperos.

Servir/ apresentar

Serve-se sobre fatias de pão e acompanha com as batatas cozidas.

Fonte/ data

Entrevista a Auta Rosa Ribeiro (n/d:1932), reformada (comerciante), por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Fronteira

0094

Borrego Assado no Forno

Prato

Casamentos e Páscoa

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Fronteira/Cabeço de Vide

Produtos

1 pata de borrego, 1 cabeça de alhos, 3 colheres de sopa de banha, 4 dl de vinho branco, 2 colheres de sopa de pimento-flor, 2 colheres de sopa de pimento da horta, 3 folhas de louro, água q.b., sal q.b..

Confecção

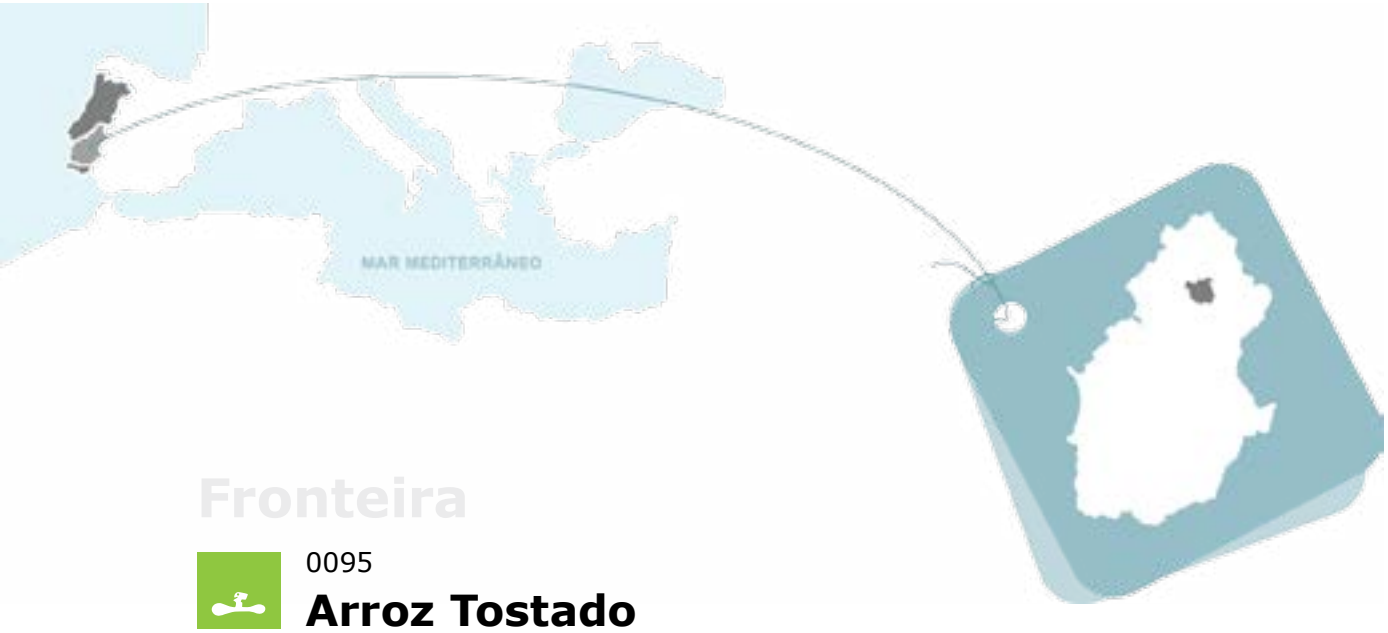
Descascam-se os alhos e pisam-se num almofariz com o sal. Numa tigela, misturam-se os alhos, o pimento-flor, o pimento da horta, a banha, o louro e o vinho. Coloca-se a carne numa assadeira de barro e barra-se com a mistura anterior. No dia seguinte assa-se em forno de lenha e vai-se regando com o próprio molho.

Fonte/ data

Entrevista a Auta Rosa Ribeiro (n/d:1932), reformada (comerciante), por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Fronteira

0095

Arroz Tostado

Prato

Casamentos

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Fronteira/Cabeço de Vide

Histórico

Terceiro prato dos casamentos.

Produtos

1 frango/ galinha do campo, 1 cebola, 2 dentes de alho, água q.b., sal q.b., 250 g de arroz, 1 ovo.

Confecção

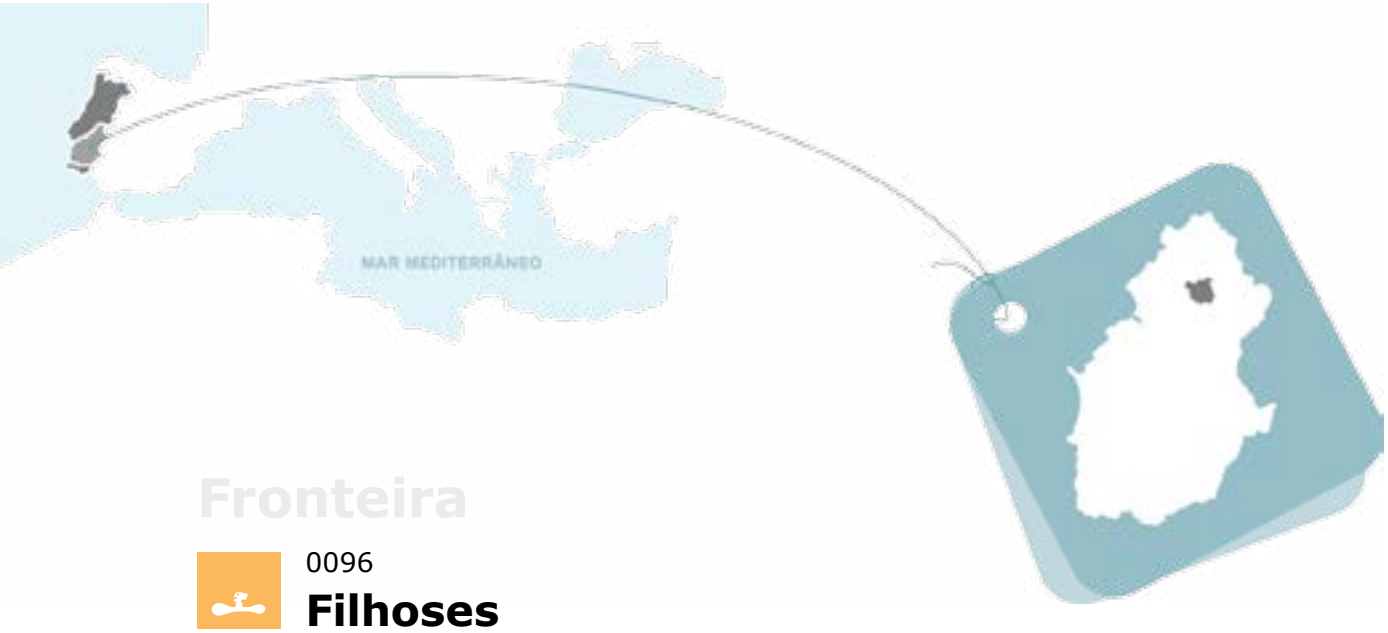
Descascam-se as cebolas e os alhos. Numa panela com água coloca-se o frango ou a galinha, junta-se a cebola e os alhos e tempera-se com sal e vai a cozer. Depois de cozida a carne, desossa-se e desfia-se. Côa-se o caldo, e coze-se o arroz. Num tabuleiro coloca-se metade do arroz, a carne no meio e cobre-se com a outra metade do arroz, pincela-se com o ovo batido e vai a tostar no forno.

Fonte/ data

Entrevista a Auta Rosa Ribeiro (n/d:1932), reformada (comerciante), por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Fronteira

0096

Filhoses

Doce

Natal

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Fronteira/Cabeço de Vide.

Produtos

1 kg de farinha de trigo sem fermento, 2,5 dl de azeite frito com casca de laranja, sumo e raspa de 1 laranja, 1 dl de aguardente, canela em pó q.b., sal q.b., azeite ou óleo para fritar q.b., açúcar e canela em pó q.b. para polvilhar.

Confecção

Num alguidar, coloca-se a farinha e faz-se um buraco no meio, onde se deita o azeite bem quente para escaldar a farinha e amassa-se tudo. Juntam-se os restantes ingredientes e volta-se a amassar até a massa estender com o rolo. Numa frigideira, coloca-se a gordura para fritar e deixa-se aquecer. Com o rolo, estende-se a massa, recorta-se com uma recortilha e fritam-se as filhoses. Depois de fritas e bem escorridas polvilham-se com açúcar e canela.

Fonte/ data

Entrevista a Auta Rosa Ribeiro (n/d:1932), reformada (comerciante), por Adelaide Martins [Leader-Sor], 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Fronteira

0097

Sopa de Feijão com Couve

Prato

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Fronteira/Cabeço de Vide

Produtos

4 batatas, 300 g de feijão encarnado ou catarino cozido, 1 couve média, 1 dl de azeite, 1 folha de louro (facultativo), água q.b., sal q. b., pão q.b..

Confecção

De véspera põe-se o feijão de molho. No dia seguinte, escorre-se e coze-se em água temperada com sal. Descascam-se as batatas, cozem-se numa panela com água, de preferência onde se cozeu o feijão, sal, azeite e o louro. Quando as batatas estiverem cozidas, retiram-se da água e esmagam-se, colocam-se novamente na água, mexe-se e adicionam-se as couves migadas grosseiramente e escaldadas. Quando estiverem quase cozidas. Junta-se o feijão e rectificam-se os temperos.

Servir/ apresentar

Corta-se o pão às fatias, coloca-se no prato e rega-se com a sopa.

Fonte/ data

Entrevista a Auta Rosa Ribeiro (n/d:1932), reformada (comerciante), por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Fronteira

0098

Sopa de Feijão com Batatas

Prato

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Fronteira/Cabeço de Vide

Produtos

4 batatas, 300 g de feijão encarnado ou catarino cozido, 1 dl de azeite, 1 folha de louro (facultativo), água q.b., sal q.b., pão q.b..

Confecção

De véspera, põe-se o feijão de molho. No dia seguinte, escorre-se e coze-se em água temperada com sal. Descascam-se as batatas, cortam-se aos quadradinhos, cozem-se numa panela com água, de preferência onde se cozeu o feijão, sal, azeite e o louro. Quando as batatas estiverem cozidas, junta-se o feijão e rectificam-se os temperos.

Servir/ apresentar

Corta-se o pão às fatias, coloca-se no prato e rega-se com a sopa.

Fonte/ data

Entrevista a Auta Rosa Ribeiro (n/d:1932), reformada (comerciante), por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Fronteira

0099

Pêgas Estufadas

Prato

Época da caça

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Fronteira/Cabeço de Vide.

Histórico

«Este prato era confeccionado por grupos de amigos em que as pêgas eram comidas como se se tratassem pombos mansos.»

Produtos

Pêgas, 3 dentes de alho, 2 cebolas, 2 tomates maduros, sal q.b, 2 dl de azeite, 2,5 dl de vinho branco, água q.b., salsa q.b..

Confecção

Descascam-se as cebolas e os alhos. Pelam-se o tomate e parte-se aos bocadinhos. Depenam-se e musgam-se as pêgas. Cozem-se em água temperada com sal e uma cebola inteira. Depois de cozidas partem-se aos bocados. Pica-se a cebola e o alho. Faz-se um refogado com o azeite, a cebola e o alho picados. Quando a cebola estiver translúcida, junta-se o tomate, as pêgas, o vinho e a salsa, deixa-se estufar e rectificam-se os temperos.

Servir/ apresentar

Servem-se acompanhadas com batatas fritas.

Fonte/ data

Entrevista a João Rolo Reguera (n/d:1965), 3.º ciclo, desempregado, por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Gavião

0100

Javali de Molho / Ensopado

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Gavião/Atalaia

Produtos

1 kg de carne de javali, 2 cebolas grandes, 4 a 6 batatas, 0,5 l de vinho branco, 1 dl de azeite, 4 dentes de alho, 1 folha de louro, cravinho q.b., 2 colheres de pimentão da horta (pimentoada), piripiri q.b., pimenta q. b., sal q.b., água q.b..

Confecção

Descascam-se as batatas, as cebolas e os alhos. Corta-se a carne aos pedaços e deixa-se marinar em vinha de alhos que se deita fora. Põe-se o azeite num tacho e depois de aquecer junta-se a carne escorrida, mistura-se a cebola e os alhos picados bem como os restantes ingredientes, deixa-se estufar, se necessário adiciona-se água.

Servir/ apresentar

Serve-se acompanhado com batata cozida. Como ensopado, colocam-se fatias de pão no fundo de uma terrina, cobre-se com as batatas e o javali e rega-se com o molho.

Fonte/ data

Entrevista a Cassilda Marques Chambel (n/d:1936), com o 1.º ciclo (Educação de Adultos), cozinheira, por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Gavião

0101

Canja de Pombo Bravo

Prato

Casamentos

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Gavião/Atalaia

Histórico

Segundo esta cozinheira, hoje utiliza-se arroz vaporizado para não envergonhar a cozinheira, porque não se espaparrota.

Produtos

2 pombos, toucinho, água q.b., sal q.b., 1 ramo grande de hortelã, arroz q.b..

Confecção

Cozem-se os pombos em água, com o toucinho, sal e bastante hortelã. Desfia-se a carne e côa-se o caldo e põe-se o arroz e a carne. Retificam-se o sal e serve-se.

Fonte/ data

Entrevista a Cassilda Marques Chambel (n/d:1936), com o 1.º ciclo (Educação de Adultos), cozinheira, por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Gavião

0102

Javali Assado no Forno de Lenha

Prato

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Gavião/Atalaia

Histórico

Segundo esta cozinheira, hoje utiliza arroz vaporizado para não envergonhar a cozinheira, porque não se espaparrota.

Produtos

1,5 kg de carne de javali, 1 kg de batatas pequenas, 6 cebolas grandes, 1 l de vinho branco, 1 dl de óleo, 100 g de margarina, 1 cabeça de alho, 7 a 8 folhas de louro, 1 limão às rodelas, 4 colheres de pimentão da horta (pimentoada), pimenta q.b., sal q.b., água q.b..

Confecção

Descascam-se as cebolas as batatas e os alhos. Deixa-se a carne marinar em vinha de alhos durante 24 horas, com alho picado, sal, vinho branco, pimenta, pimentão rodelas de limão, louro e aipo (se houver), que se deita fora. Num tabuleiro de barro coloca-se a carne com 0,5 l de vinho, óleo, margarina, bastante louro, alho, cebola às rodelas grossas, água e vai a assar e vai-se virando e regando com o molho. Retira-se molho e põe-se por cima das batatas que vão a assar no forno. Quando a carne estiver assada, escorre-se e fatia-se.

Servir/ apresentar

Serve-se acompanhado com as batatas.

Fonte/ data

Entrevista a Cassilda Marques Chambel (n/d:1936), com o 1.º ciclo (Educação de Adultos), cozinheira, por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Gavião

0103

Papas de Abóbora-Menina com Mel

Doce

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Gavião/Atalaia

Produtos

1 abóbora-menina, sal q.b., água q.b., 0,5 l de leite, 2 colheres de sopa de farinha, 1 colher de sopa de margarina, mel q.b..

Confecção

Parte-se e coze-se a abóbora em água temperada com sal, escorre-se e passa-se pelo «passe-vite». Num tacho leva-se o leite ao lume a engrossar com a farinha, junta-se a manteiga mexe-se para não criar grumos, junta-se a abóbora e o mel a gosto.

Servir/ apresentar

Servem-se quentes.

Fonte/ data

Entrevista a Cassilda Marques Chambel (n/d:1936), com o 1.º ciclo (Educação de Adultos), cozinheira, por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Gavião

0104

Feijão Guisado

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Gavião/Belver

Histórico

Era feita em qualquer altura do ano, a entrevistada usou a seguinte expressão «No tempo da miséria era o que dava a casa, comia-se o que havia».

Produtos

300 g de feijão de cor, 1 cebola, 5 a 6 colheres de sopa de azeite, 2 dentes de alho, 1 folha de louro, salsa q.b., poejo q.b., coentros q.b., água q.b., sal q.b..

Confecção

De véspera põe-se o feijão de molho. Coze-se o feijão em água temperada com sal. Descascam-se a cebola e os alhos e picam-se. Num tacho faz-se um refogado com o azeite, a cebola, os alhos e a folha de louro. Quando a cebola estiver translúcida, adiciona-se o feijão e as ervas aromáticas, retificam-se os temperos.

Servir/ apresentar

Serve-se a acompanhar peixe frito.

Fonte/ data

Entrevista a Maria Rosalina Conceição Freire (n/d:1926), com o 1.º ciclo, comerciante, por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Gavião

0105

Arroz de lampreia

Prato

Março (melhor mês)

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Gavião/Belver

Produtos

1 lampreia, 2,5 dl de azeite, 7,5 dl de vinho tinto, 1 cebola grande, 2 dentes de alho, 1 folha de louro, 1 pitada de pimenta, cravinho moído q.b., noz-moscada q.b., 1 ramo de coentros, 250 g de arroz, 4 ovos, sal q.b., vinagre q.b., água q.b..

Confecção

Coloca-se a lampreia num alguidar com água quente até ficar submersa (de modo a escaldar mas não a deixar mole). Raspa-se a lampreia com uma faca, até se lhe retirar a pele, passa-se por água fria e seguidamente por vinagre. Faz-se um golpe transversal na barriga, de modo a puxar a única tripa que a lampreia tem. Corta-se a cabeça e uma unha que se encontra no interior da boca e corta-se às postas. Descascam-se as cebolas e os alhos e cortam-se às rodelas. Colocam-se as portas da lampreia num tacho com a cebola, o alho, o azeite, o louro, os coentros tempera-se com pimenta, sal, noz-moscada e cravinho e rega-se com o vinho, coze em lume brando. [Servir/ apresentar] Quando estiver cozida retira-se, passa-se o molho pelo passe vite e vai a engrossar, retira-se uma porção de molho e faz-se o arroz para acompanhar a lampreia ao qual se junta os ovos batidos. A lampreia pode ficar a marinar de um dia para o outro.

Fonte/ data

Entrevista a Maria Rosalina Conceição Freire (n/d:1926), com o 1.º ciclo, comerciante, por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Gavião

0106

Sopa de Peixe

Prato

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Gavião/Belver

Produtos

500 g de barbo, 500 g de carpa, 3 cebolas, 1 kg de batatas, 3 dentes de alho, 2 tomates maduros, 1 folha de louro, 1 ramo de poejo ou de hortelã da ribeira, 1 dl de azeite, 2 ovos (facultativo), 1 colher de sopa de calda de pimentão, sal q.b., pimenta q.b., pão duro q.b., água q.b..

Confecção

Amanha-se o peixe e corta-se em postas grossas. Descascam-se a cebola e os alhos e picam-se. Descascam-se as batatas e cortam-se às rodelas grossas de cerca de 1 cm. Pela-se o tomate e parte-se aos pedacinhos. Num tacho faz-se um refogado com o azeite, a cebola e alhos e a folha de louro, quando a cebola estiver translúcida, adiciona-se o pimentão e o tomate e deixa-se ferver. Junta-se o peixe tempera-se com sal e pimenta, e junta-se as ervas aromáticas e água se necessário. Quando o peixe estiver cozido, retira-se e salpica-se com sal grosso e reserva-se. Juntam-se as batatas e deixam-se cozer, juntam-se os ovos batidos para engrossar o caldo. Retificam-se os temperos.

Servir/ apresentar

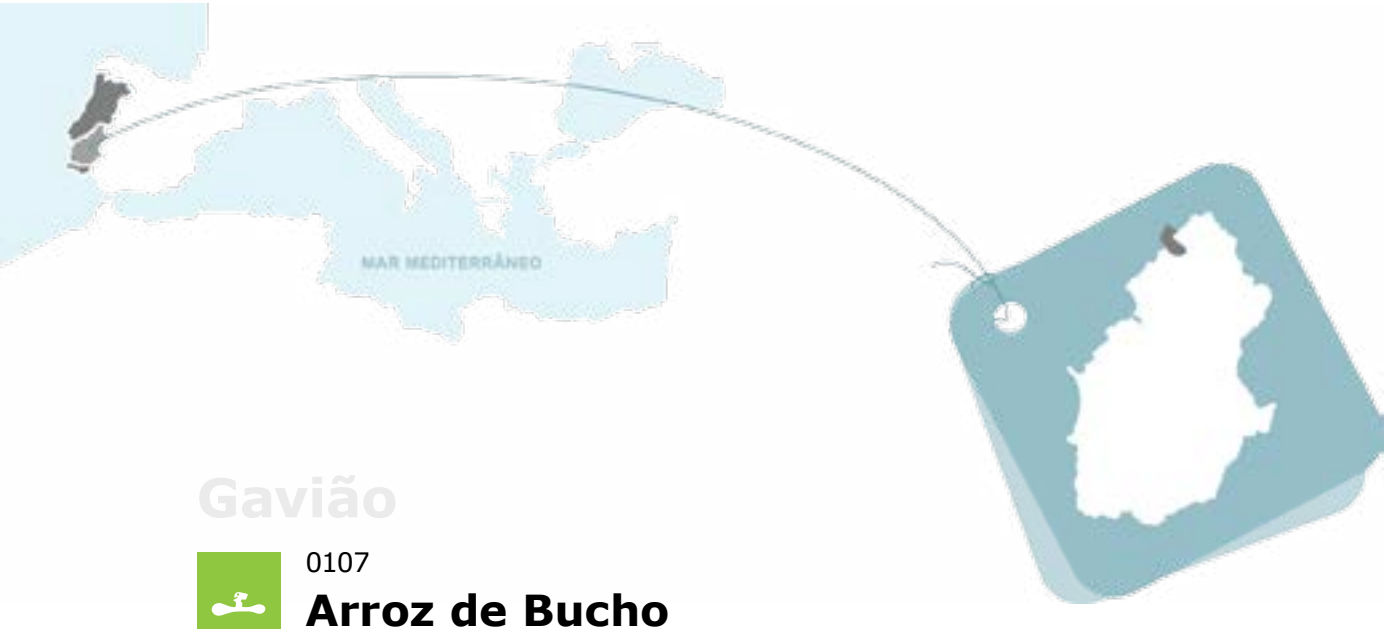
Servem-se sobre sopas de pão, acompanhada com o peixe.

Fonte/ data

Entrevista a Maria Rosalina Conceição Freire (n/d:1926), com o 1.º ciclo, comerciante, por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Gavião

0107

Arroz de Bucho

Prato

Na matança [do porco], no dia da desmancha

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Gavião/Belver

Produtos

1 chispe, 1 chouriço de carne, 250 g de toucinho entremeado, 1 bucho, 1 cebola, 1 dl de azeite, 120 g de arroz, 1 limão, sal q.b., água q.b..

Confecção Descasca-se a cebola. Coze-se o chispe já salgado de véspera, com o chouriço, o toucinho e a cebola aos quartos. Coze-se o bucho na água de cozer as morcelas. Depois da carne cozida, parte-se aos bocados bem como o chouriço às rodelas e o bucho aos bocadinhos. Coze-se o arroz na água onde se cozeu a carne, e junta-se o sumo de limão para ficar mais solto.

Servir/ apresentar

Serve-se acompanhado com a carne.

Fonte/ data

Entrevista a Maria Rosalina Conceição Freire (n/d:1926), com o 1.º ciclo, comerciante, por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Gavião

0108

Sarapatel

Prato

Casamentos, Páscoa e «Festas da aldeia»

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Gavião/Comenda

Produtos

1 fressura de cabrito ou de borrego, 1 colher de sopa de banha, 1 colher de sopa de azeite, 2 dentes de alho, 1 cebola grande, 1 folha de louro, 1 colher de sopa de colorau, 1 ramo de salsa, 1 colher de chá de cominhos, 1 copo de vinho branco, 1 tomate, sangue de cabrito (cozido), pimenta, água q.b., sal q.b., 1 ramo de hortelã, pão duro às fatias, rodelas de limão.

Confecção

Coze-se o sangue do cabrito e reserva-se. Descascam-se a cebola e os alhos e picam-se. Pela-se o tomate e parte-se aos bocadinhos. Num tacho faz-se um refogado com o azeite, a banha, a cebola, os alhos, o louro, o colorau, o sal, a pimenta, a salsa a fressura cortada aos bocadinhos, o tomate e os cominhos. Rega-se com o vinho e adiciona-se água, quando a carne estiver cozida, junta-se o sangue esfarelado deixa-se apurar e rectificam-se os temperos.

Servir/ apresentar

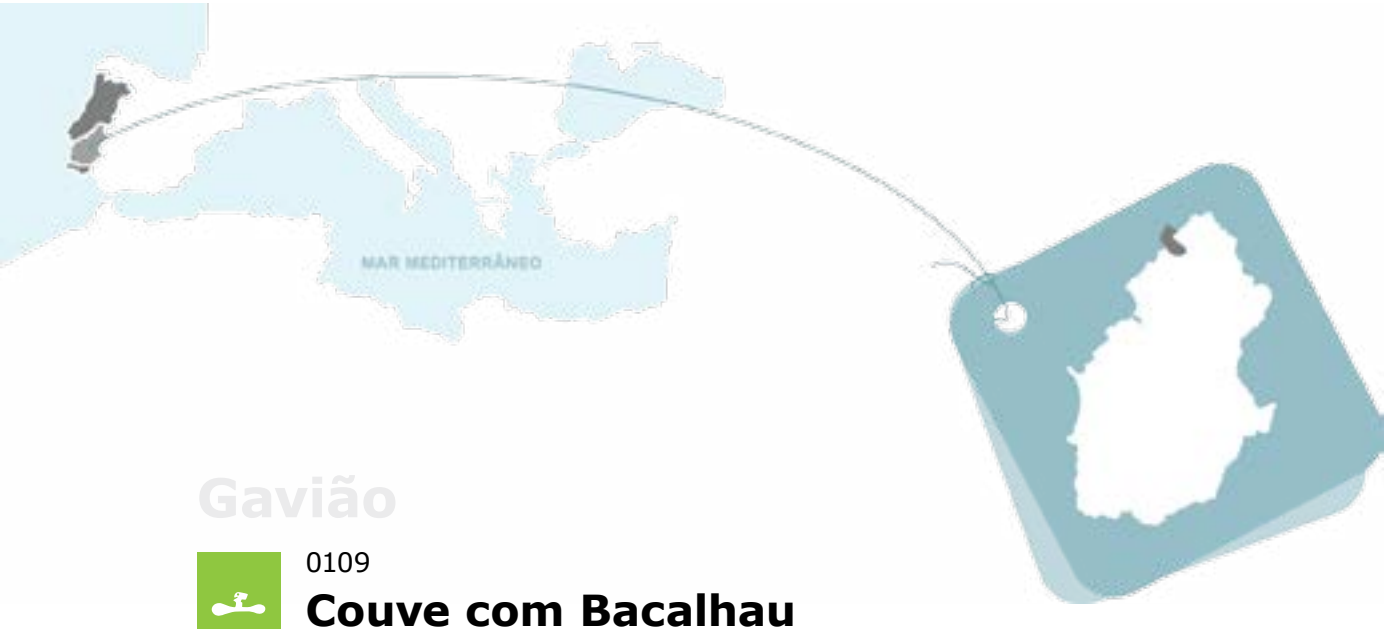
Parte-se o pão às fatias para uma terrina, espalha-se por cima raminhos de hortelã e limão e rega-se com o caldo.

Fonte/ data

Entrevista a Maria Flores Mendes da Rosa (n/d:1942), com o 1.º ciclo (Educação de Adultos), reformada, por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Gavião

0109

Couve com Bacalhau

Prato

Natal

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Gavião/Comenda

Produtos

8 batatas, 1 couve portuguesa, 4 postas de bacalhau, 1 cebola, 1 folha de louro, azeite q.b., broas de milho q.b., sal q.b., água q.b..

Confecção

Descascam-se as batatas e as cebolas. Cortam-se as batatas aos quartos e pica-se a cebola. Lava-se e estorçoa-se a couve. Numa panela de preferência de barro, coloca-se a couve, a cebola picada, o louro, o azeite e as batatas. Quando a couve estiver cozida coloca-se o bacalhau por cima e deixa-se cozer.

Servir/ apresentar

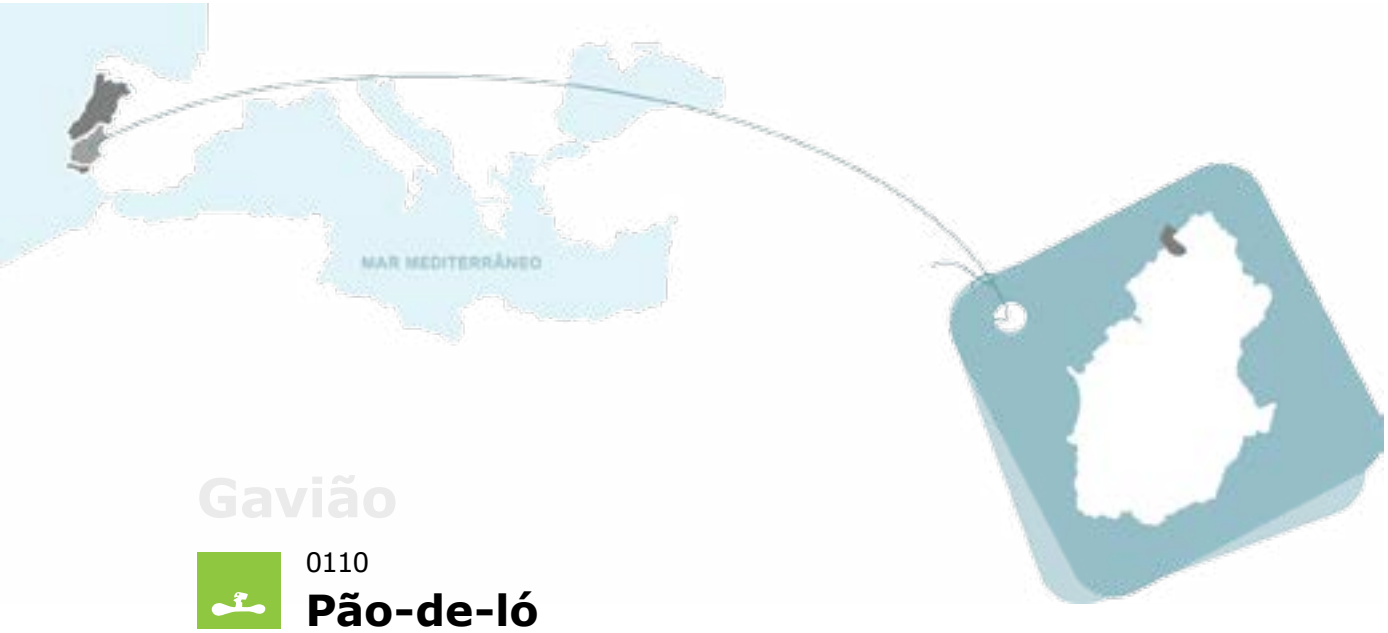
Num prato coloca-se a broa de milho às fatias e deita-se por cima o preparado anterior, abafa-se com outro parto e serve-se.

Fonte/ data

Entrevista a Maria Flores Mendes da Rosa (n/d:1942), com o 1.º ciclo (Educação de Adultos), reformada, por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Gavião

0110

Pão-de-ló

Prato

Casamentos e «Festas da aldeia»

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Gavião/Comenda

Produtos

6 ovos, peso igual de açúcar, metade do peso de farinha, fermento em pó q.b., raspa e laranja ou limão, margarina q.b. para untar a forma, farinha q.b. para polvilhar a forma.

Confecção

Separam-se as gemas das claras. Batem-se as claras em castelo. Batem-se as gemas com o açúcar, junta-se a raspa de limão e alternadamente envolve-se a farinha com o fermento e as claras em castelo. Vai a cozer em forno médio em forma untada de margarina e polvilhada de farinha.

Fonte/ data

Entrevista a Maria Flores Mendes da Rosa (n/d:1942), com o 1.º ciclo (Educação de Adultos), reformada, por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Gavião

0111

Sopa de Feijão com Couve

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Gavião/Gavião

Produtos

Couve-galega ou de folha, 300 g de feijão raiado, manteiga ou branco, 2 dentes de alho, 1 cebola, 2 batatas (facultativo), 1 folha de louro, sal q.b., 2 dl de azeite, água q.b..

Confecção

De véspera coloca-se o feijão de molho. Migam-se as couves em juliana, picam-se e esfregam-se com água bem quente. Descascam-se as batatas, a cebola e os alhos. Numa panela cozem-se os feijões em água temperada com sal e noutra cozem-se as couves com as batatas inteiras.

Servir/ apresentar

Depois de cozido, mistura-se tudo, adiciona-se a cebola e os alhos picados, algum feijão e as batatas esmagados com um garfo, tempera-se de sal e adiciona-se o azeite cru.

Observações

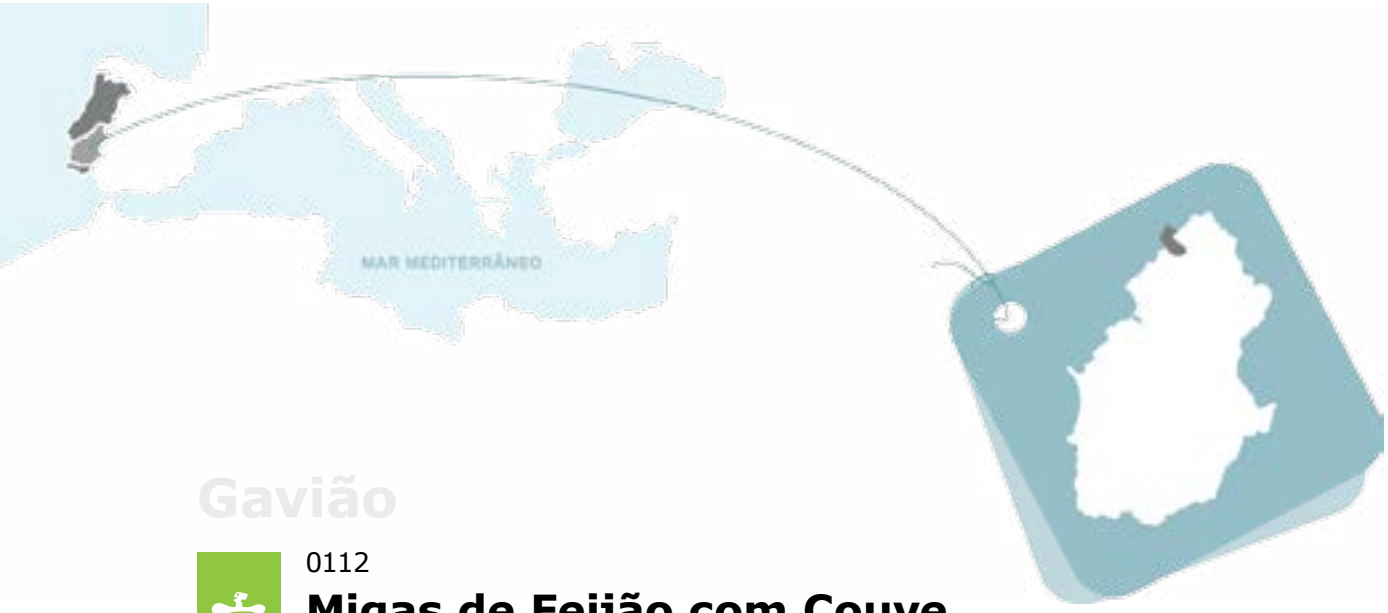
Esta sopa fica grossa e faz-se sempre a mais para a confeção das migas, geralmente no dia seguinte [Ver N.º 0081].

Fonte/ data

Entrevista a Maria Helena do Rosário São João Matos Alves (n/d:1949), com o 1.º ciclo, empregada de limpeza, por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Gavião

0112

Migas de Feijão com Couve

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Gavião/Gavião

Produtos

Sopa de feijão com couve, pão de milho q.b., 1 dl azeite, 2 dentes de alho, 1 folha de louro.

Confecção

Esfarela-se o pão de milho. Descascam-se os alhos e migam-se às rodelas. No azeite fritam-se os alhos junta-se o louro, mistura-se a sopa de feijão com couve e o pão desfarelado e deixa-se cozer mexendo sempre, até obter uma mistura homogénea. [Nota:] Quando se confecciona a sopa de feijão com couve, deixa-se sempre uma parte para no dia seguinte se fazerem as migas que se acompanham com peixe do rio frito ou bacalhau [Ver N.º 0080].

Observações

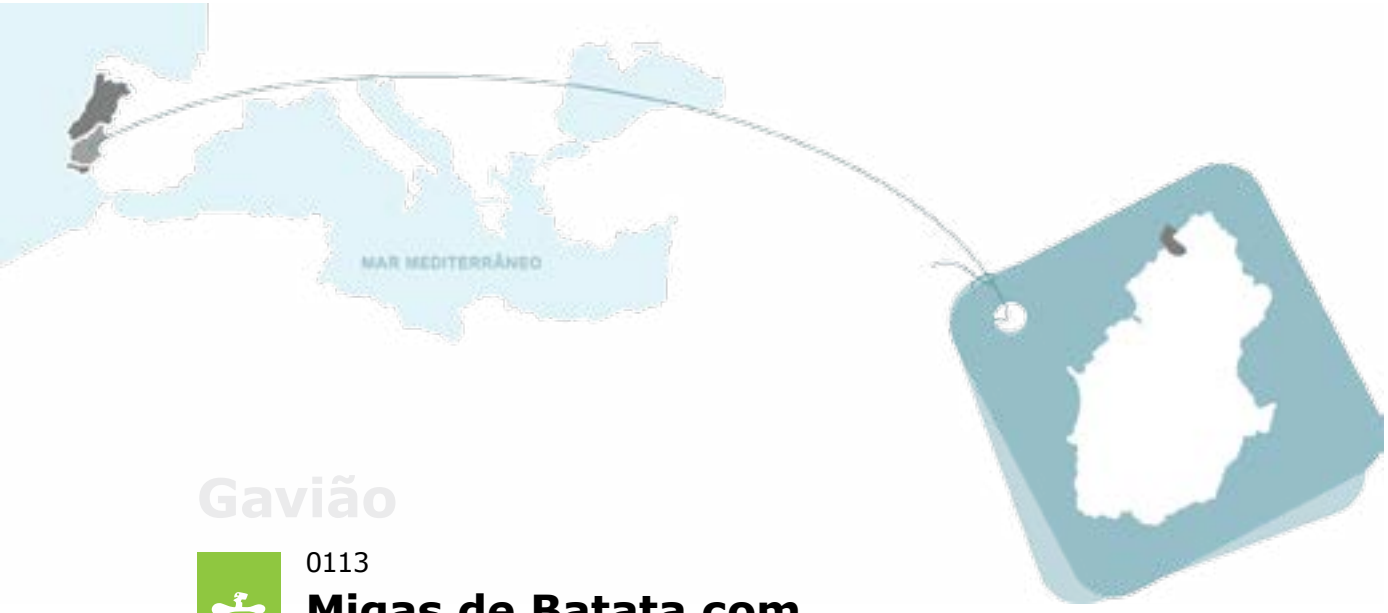
O peixe é empoado com farinha de milho e frito em azeite.

Fonte/ data

Entrevista a Maria Helena do Rosário São João Matos Alves (n/d:1949), com o 1.º ciclo, empregada de limpeza, por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Gavião

0113

Migas de Batata com Carne Frita

Prato

Todo o ano

PT/Portalegre/Gavião/Gavião

Produtos

1 kg de batatas, 150 g de toucinho, 500 g de entrecosto, 1 chouriço, 1 farinheira, 500 g de assadura, azeite q.b., 2 dentes de alho, pão de trigo q.b., 1 colher chá de colorau, 1 folha de louro, sal q.b., pimenta q.b., água q.b..

Confecção

Descascam-se as batatas e os alhos. Cozem-se as batatas em água temperada com sal e depois esmagam-se com um garfo ou passam-se pelo passe vite. Corta-se o toucinho, o entrecosto e a assadura e tempera-se com colorau, alho migadinho, sal, pimenta e louro. No azeite fritam-se as carnes. Corta-se o chouriço às rodelas e frita-se. Coloca-se a farinheira em água, corta-se aos bocados e frita-se. No azeite onde se fritou a carne, mistura-se a batata o pão molhado e escorrido, mexem-se muito bem, tendem-se e enrolam-se.

Servir/ apresentar

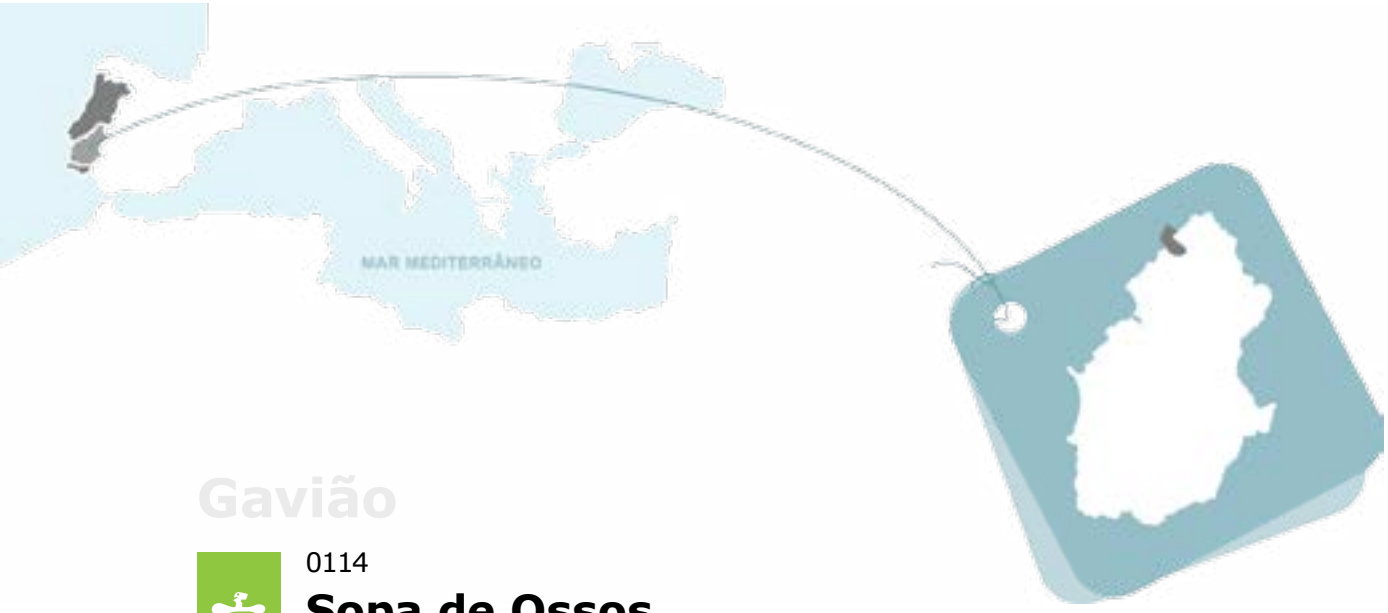
Servem-se acompanhadas com as carnes fritas.

Fonte/ data

Entrevista a Maria Helena do Rosário São João Matos Alves (n/d:1949), com o 1.º ciclo, empregada de limpeza, por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Gavião

0114

Sopa de Ossos

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Gavião/Gavião

Histórico

Geralmente é feita esta sopa depois da matança.

Produtos

Ossos da soã, 150 g de toucinho, 1 chouriço, massa de cotovelos q.b., água, 1 ramo de hortelã, sal q.b..

Confecção

Salgam-se os ossos de um dia para o outro (se os ossos estiverem na salgadeira dessalam-se). Cozem-se os ossos, o toucinho e o chouriço. Depois de cozidos retiram-se e côa-se a água. Coze-se a massa nessa água, retificam-se os temperos, junta-se a hortelã.

Servir/ apresentar

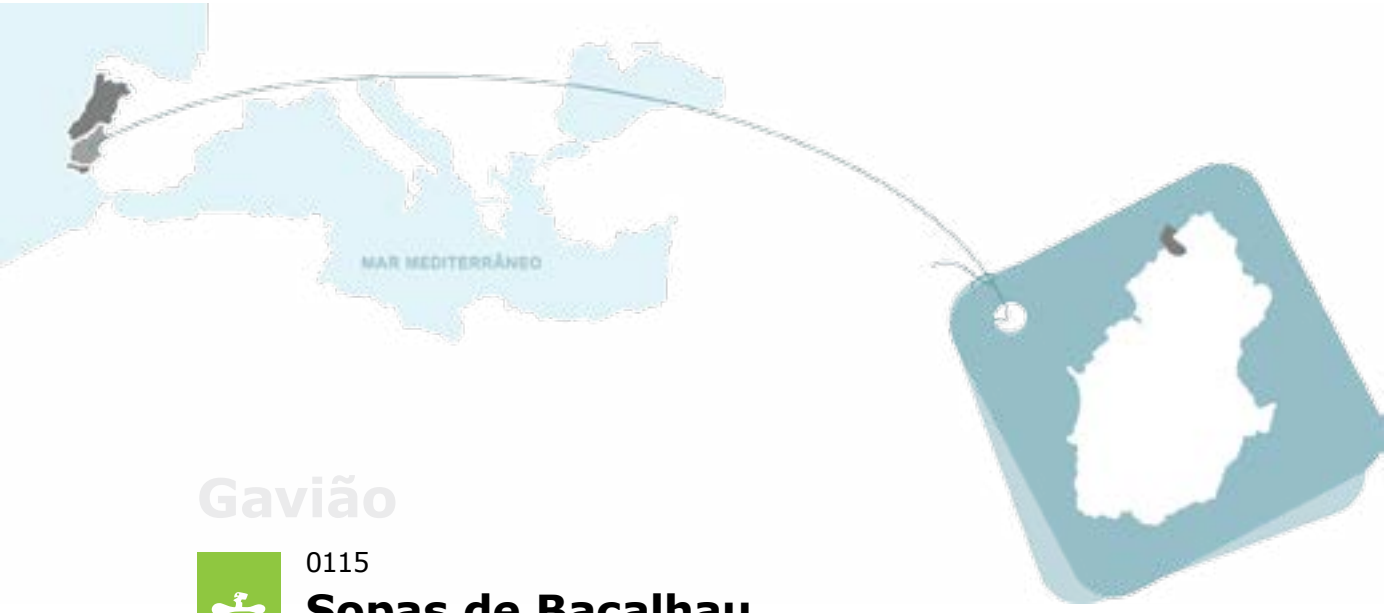
Serve-se com a carne lá dentro.

Fonte/ data

Entrevista a Maria Helena do Rosário São João Matos Alves (n/d:1949), com o 1.º ciclo, empregada de limpeza, por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Gavião

0115

Sopas de Bacalhau

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Gavião/Gavião

Histórico

As mulheres davam muitas vezes estas sopas aos maridos, davam 'substancia'.

Produtos

Pão de milho, rabos e cabeças de bacalhau, 4 ovos escalfados, 3 a 4 dentes de alho, sal q.b., 2 dl de azeite, água q.b., 1 ramo de coentros.

Confecção

Coze-se o bacalhau em água, desfia-se e reserva bem como a água. Escalfam-se os ovos. Parte-se o pão às fatias finas para uma travessa, por cima rega-se com a água da cozedura do bacalhau e com o azeite, tapam-se e abafam-se. Depois de ensoparem a água, picam-se os alhos e os coentros e põem-se por cima bem como o bacalhau e o ovo escalfado.

Servir/ apresentar

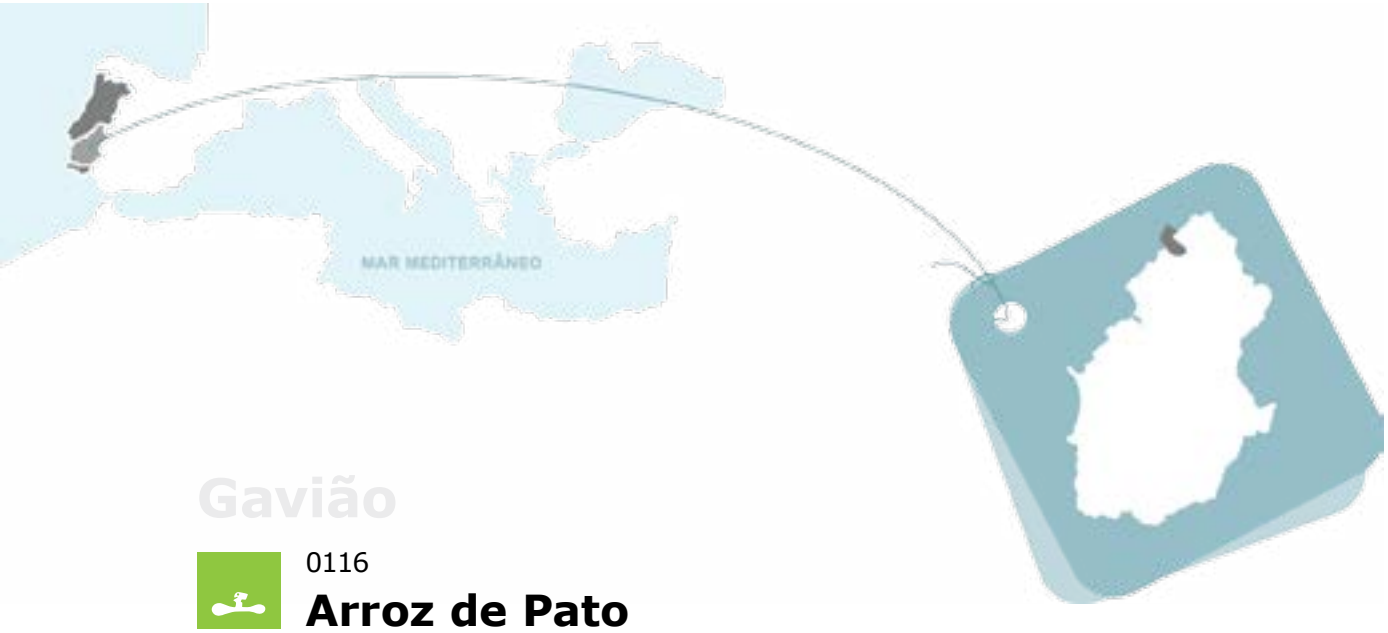
Serve-se bem quente.

Fonte/ data

Entrevista a Maria Helena do Rosário São João Matos Alves (n/d:1949), com o 1.º ciclo, empregada de limpeza, por Adelaide Martins [Leader-Sor].

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Gavião

0116

Arroz de Pato

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Gavião/Gavião

Produtos

1 pato inteiro, 1 cabeça de alhos, água q.b., sal q.b., banha q.b., azeite q.b., arroz carolino.

Confecção

Descascam-se os alhos. Coloca-se o pato inteiro com os miúdos, numa panela com água a ferver e ferve um pouco. Retira-se o pato e deixam-se lá dentro da panela os miúdos. Pisa-se num almofariz, sal e alho e barra-se o pato por dentro e por fora. Numa frigideira põe-se a banha e o azeite e aloura-se e tosta-se o pato. Quando o pato estiver bem tostado é colocado novamente na água a ferver, fervendo mais um pouco. Depois retira-se o pato e os miúdos da água e reserva-se esta. Quando o pato já arrefeceu um pouco, barra-se todo novamente com sal, alho e banha e vai ao forno num tabuleiro onde se colocou uma pouca da água onde o pato cozeu e vai a alourar. Cortam-se os miúdos e desossa-se o pescoço do pato. Côa-se o caldo e mede-se uma porção de arroz para duas de água e vai tudo a cozer, ferve pouco tempo e leva-se ao forno a alourar. Serve-se a acompanhar o pato.

Fonte/ data

Entrevista a Maria Helena do Rosário São João Matos Alves (n/d:1949), com o 1.º ciclo, empregada de limpeza, por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Gavião

0117

Sopa de Cação

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Gavião/Gavião

Produtos

8 postas de cação, 2 l de água, 3 dentes de alho, 2 colheres de sopa de vinagre, 1 colher de chá de colorau, 1,5 dl de azeite, 1 ramo de coentros, 50 g de farinha de trigo, pão duro, sal q.b., pimenta q.b..

Confecção

Arranja-se o cação e coze-se em água temperada com sal. Descascam-se os alhos e pisam-se com os coentros e o sal. Corta-se o pão e coloca-se numa terrina. Num tacho leva-se o azeite ao lume, quando estiver quente juntam-se os coentros e os alhos pisados, deixa-se fritar um pouco, mistura-se a farinha, mexe-se e adiciona-se a água onde se cozeu o cação, o vinagre, a pimenta e o colorau e deixa-se ferver.

Servir/ apresentar

Deita-se o caldo a ferver sobre o pão e serve-se com o cação à parte.

Fonte/ data

Entrevista a Maria Helena do Rosário São João Matos Alves (n/d:1949), com o 1.º ciclo, empregada de limpeza, por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Gavião

0118

Bolo de Pão em Massa

Doce

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Gavião/Gavião

Produtos

1 kg de pão em massa, 750 g de açúcar amarelo, 12 ovos, 1 chávena de leite, 1 colher de sopa de canela, 2 colheres de chá de bicarbonato, raspa de 1 limão, farinha q.b. para polvilhar a forma, margarina q.b. para untar a forma.

Confecção

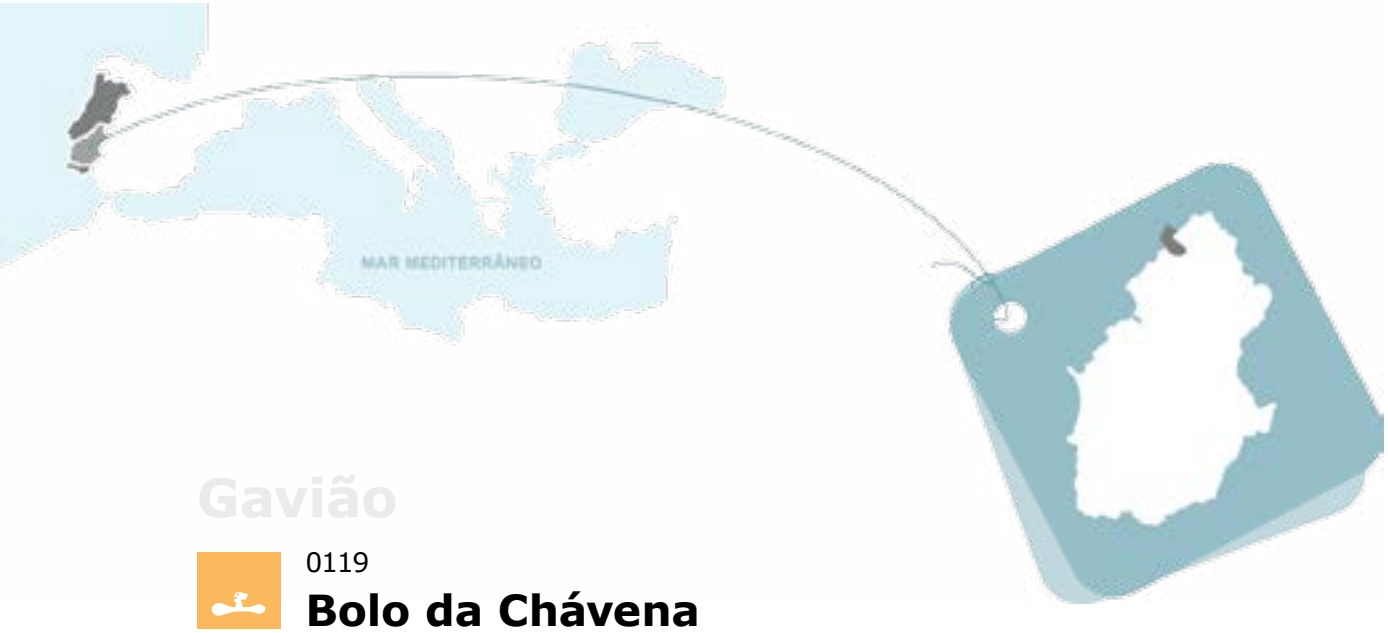
Separam-se as gemas das claras. Num alguidar amassa-se o pão em massa com o azeite, a canela, a raspa de limão, a gemas o bicarbonato de sódio e o açúcar, bate-se com a mão e por fim juntam-se as claras em castelo. Vai a cozer em forno quente, numa forma untada com margarina e polvilhada com farinha.

Fonte/ data

Entrevista a Maria Helena do Rosário São João Matos Alves (n/d:1949), com o 1.º ciclo, empregada de limpeza, por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Gavião

0119

Bolo da Chávena

Doce

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Gavião/Gavião

Produtos

6 ovos, 1 chávena de açúcar amarelo, 2 chávenas de farinha com fermento, 1/2 chávena de café, 1/2 chávena de licor, raspa de 1 limão, farinha q.b. para polvilhar a forma, margarina q.b. para untar a forma.

Confecção

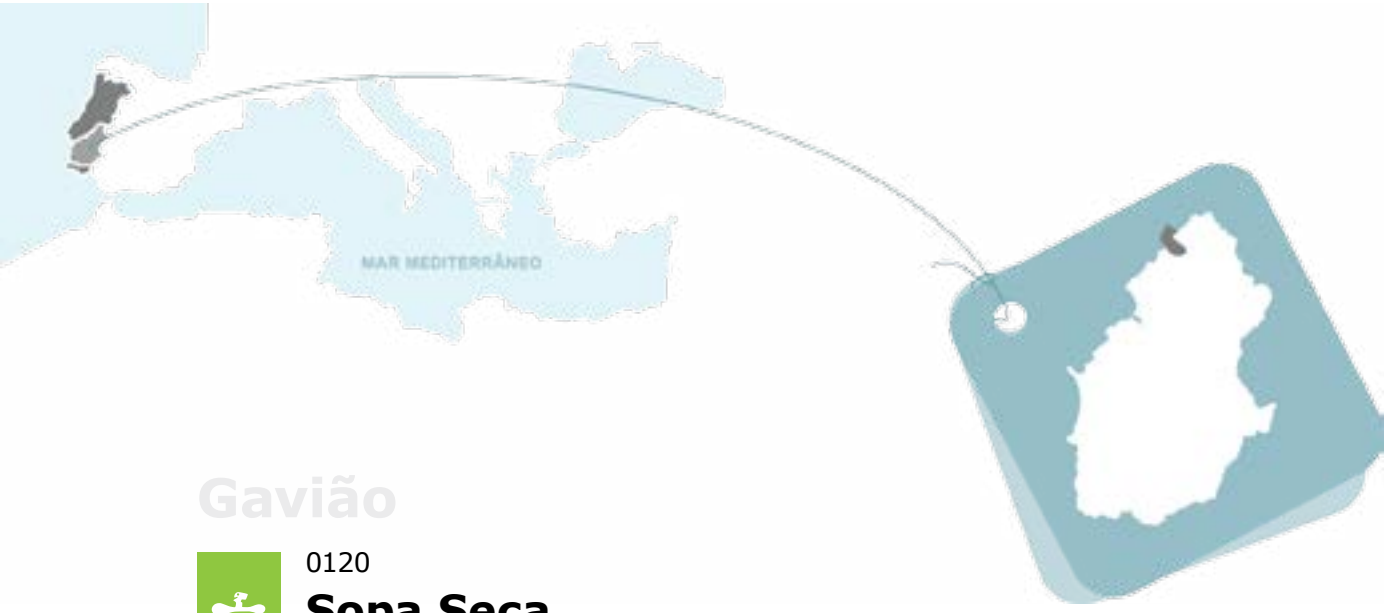
Separam-se as gemas das claras. Bate-se muito bem as gemas com o açúcar, junta-se a raspa de limão, o café e o licor e por fim junta-se as claras em castelo. Vai a cozer em forma untada com manteiga e polvilhada com farinha

Fonte/ data

Entrevista a Maria Helena do Rosário São João Matos Alves (n/d:1949), com o 1.º ciclo, empregada de limpeza, por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Gavião

0120

Sopa Seca

Prato

Inverno, a seguir às matanças

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Gavião/Margem

Produtos

1 chispe, 1/2 frango, 2 chouriços, 1/2 lombo seco, 2,5 dl de vinho branco, 1 cebola, Pimenta q.b., pão de trigo caseiro q.b., 1 ramo de hortel, 1 limão, sal q.b..

Confecção

Descasca-se a cebola. Numa panela com água coze-se o chispe, o frango e o chouriço, tempera-se com sal e pimenta e adiciona-se a cebola, a hortelã e o vinho. Quando a carne estiver cozida, desfia-se e corta-se o chouriço às rodelas. Corta-se o pão às fatias fininhas para uma travessa, junta-se algumas folhas de hortelã.

Servir/ apresentar

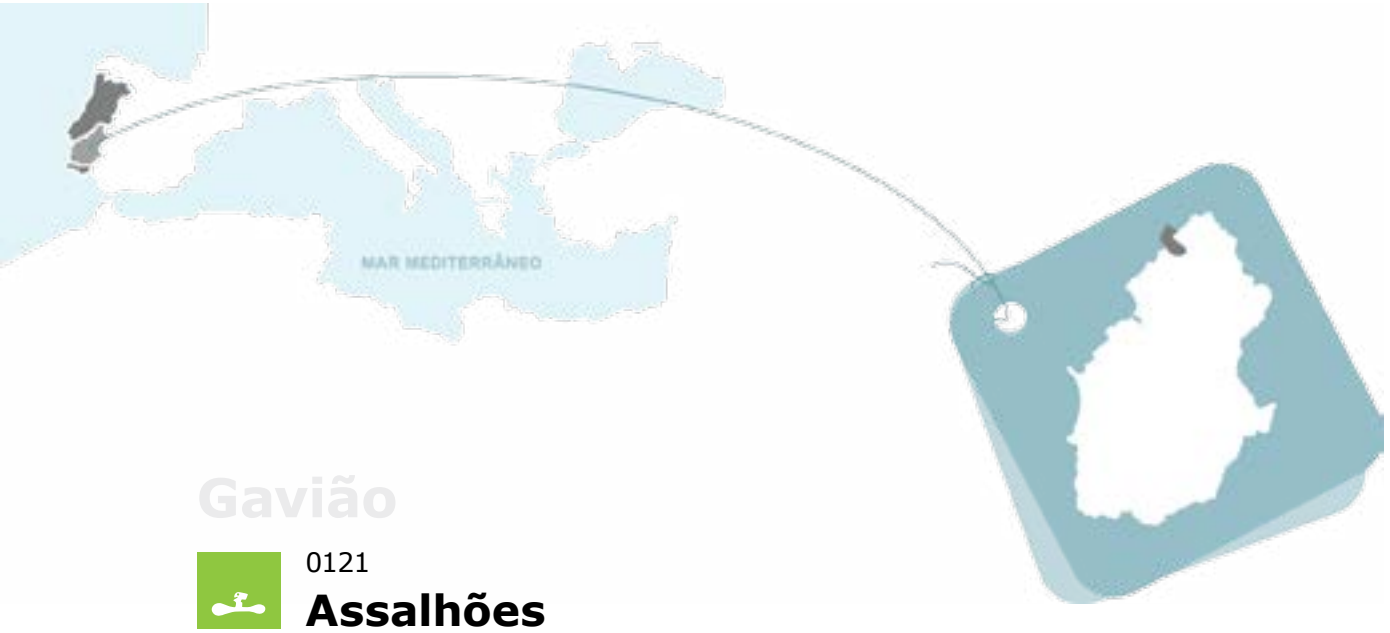
Deitam-se uma colheres de caldo por cima, para molhar e não ensopar as sopas, e coloca-se por cima rodelas de limão o chouriço e a carne desfiada.

Fonte/ data

Entrevista a Ludovina Coelho (n/d:1955), com o 3.º ciclo, cozinheira, por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Gavião

0121

Assalhões

Prato

Inverno, primeiro dia de matanças

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Gavião/Margem

Produtos

1 kg de febras, 4 a 5 dentes de alho, calda de pimentão q.b., 2,5 dl de vinho tinto ou branco, louro q.b., sal q.b., banha ou azeite q.b. para fritar.

Confecção

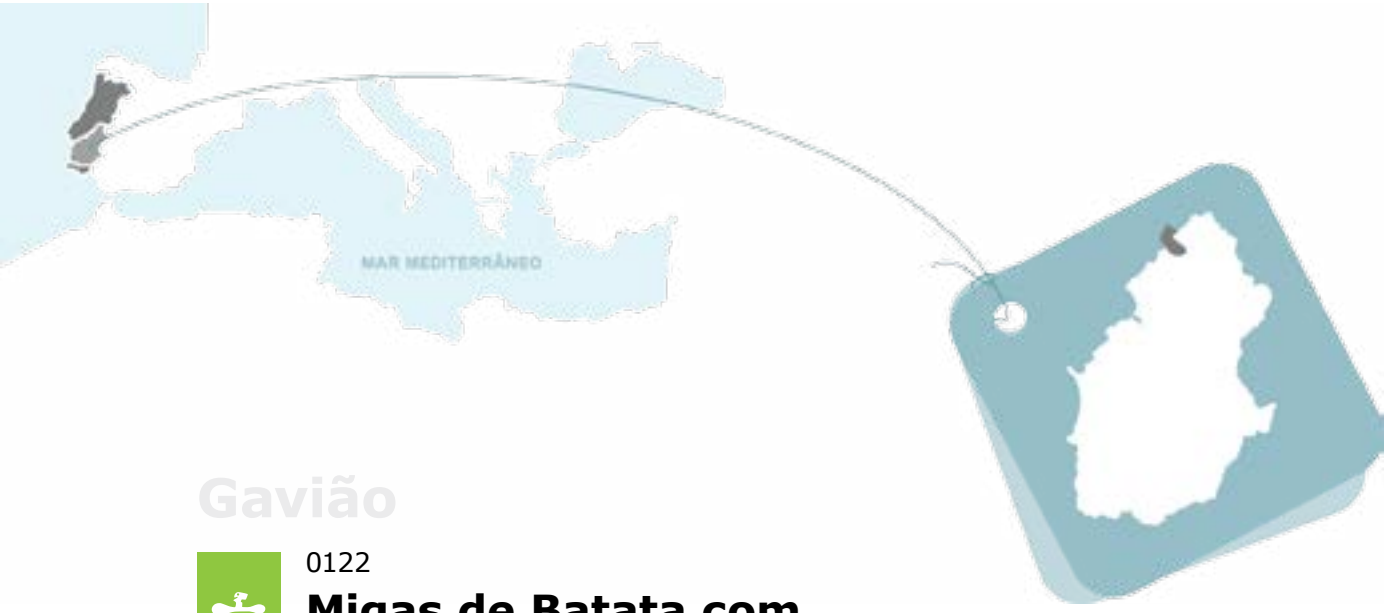
Descascam-se os alhos e migam-se muito miudinhos. Miga-se a carne miudinha e tempera-se com o alho, o sal, o pimentão, o vinho tinto e o louro. Numa frigideira coloca-se a gordura e frita-se a carne, quando esta estiver frita se necessário junta-se mais vinho tinto, deixa-se apurar e serve-se.

Fonte/ data

Entrevista a Ludovina Coelho (n/d:1955), com o 3.º ciclo, cozinheira, por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Gavião

0122

Migas de Batata com Entrecosto e Chouriço Frito

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Gavião/Margem

Produtos

1 kg de batatas, 500 g de entrecosto, 1 chouriço, azeite q.b., 2 dentes de alho, pão de trigo q.b., sal q.b., água q.b., hortelã q.b., poejo q.b..

Confecção

Descascam-se as batatas e os alhos. Cozem-se as batatas em água temperada com sal e depois esmagam-se com um garfo ou passam-se pelo passe vite. Corta-se o entrecosto e tempera-se com o alho migadinho e sal. No azeite frita-se e entrecosto e o chouriço às rodelas. No azeite onde se fritou a carne, põe-se a hortelã e o poejo, uma pouca de água de cozer as batatas, o pão migadinho e a batata em puré, mexe-se bem.

Servir/ apresentar

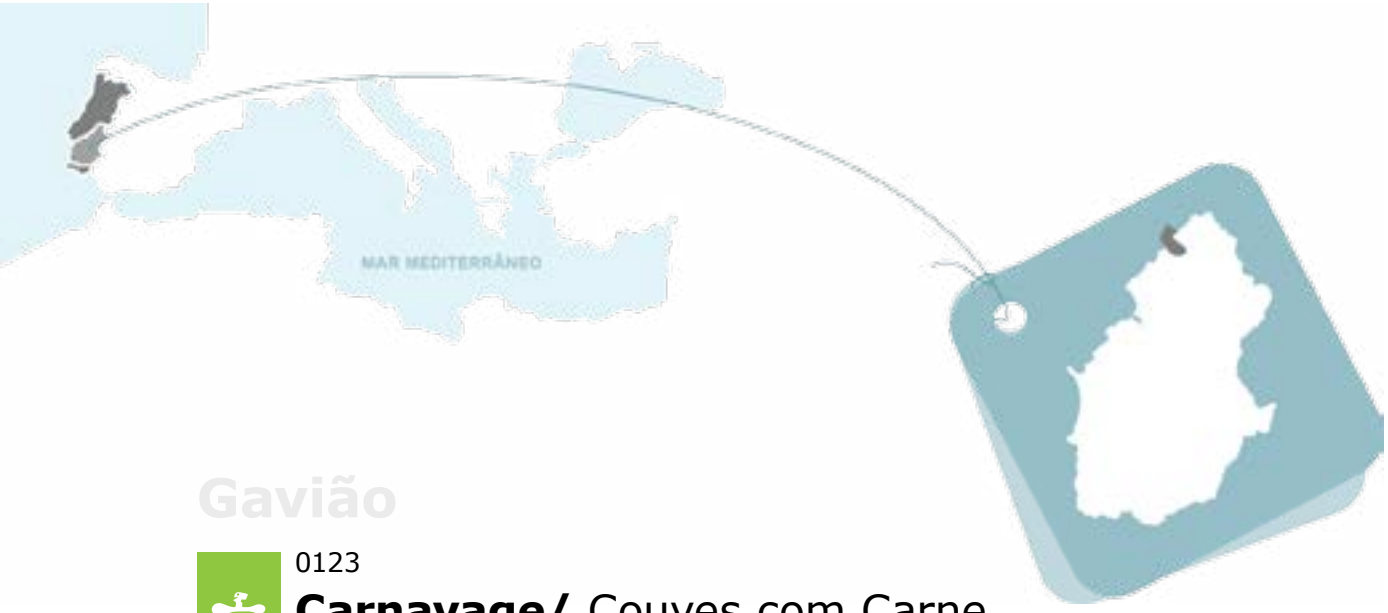
Servem-se acompanhadas com as carnes fritas.

Fonte/ data

Entrevista a Ludovina Coelho (n/d:1955), com o 3.º ciclo, cozinheira, por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Gavião

0123

Carnavage/ Couves com Carne

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Gavião/Margem

Produtos

1 repolho lombardo ou repolho liso ou qualquer couve da horta, 200 g de toucinho, 1 farinheira, 1 morcela, 1 cabeça de porco, 1 chouriço, ossos da soã, 6 batatas, sal q.b., água q.b..

Confecção

Descascam-se as batatas. De véspera salgam-se a cabeça, os ossos e o toucinho. No dia seguinte cozem-se as carnes. Retiram-se do caldo e partem-se aos bocados. No caldo de cozer a carne coze-se a couve esfarrapada e as batatas.

Servir/ apresentar

Serve-se a couve com caldo acompanhada com as batatas e a carne. [Observações:] Ao jantar com o caldo que sobrou pode fazer-se sopa juntando massa e um ramo de hortelã.

Fonte/ data

Entrevista a Ludovina Coelho (n/d:1955), com o 3.º ciclo, cozinheira, por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Gavião

0124

Bolo da Massa/ Bolo Finto

Doce

Casamentos e Páscoa

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Gavião/Margem

Histórico

Bolos feitos pelos casamentos e pela Páscoa.

Produtos

1,5 kg de farinha, 500 g de pão em massa, 750 g de açúcar, 1,5 dl de leite, 2 colheres de sopa de canela, 2 colheres de sopa de erva-doce, 1 cálice de aguardente, raspa e sumo de 1 laranja, 1,5 dl de azeite frito com 1 casca de laranja, 10 a 12 ovos, ovo para pincelar, farinha q.b., água q.b..

Confecção

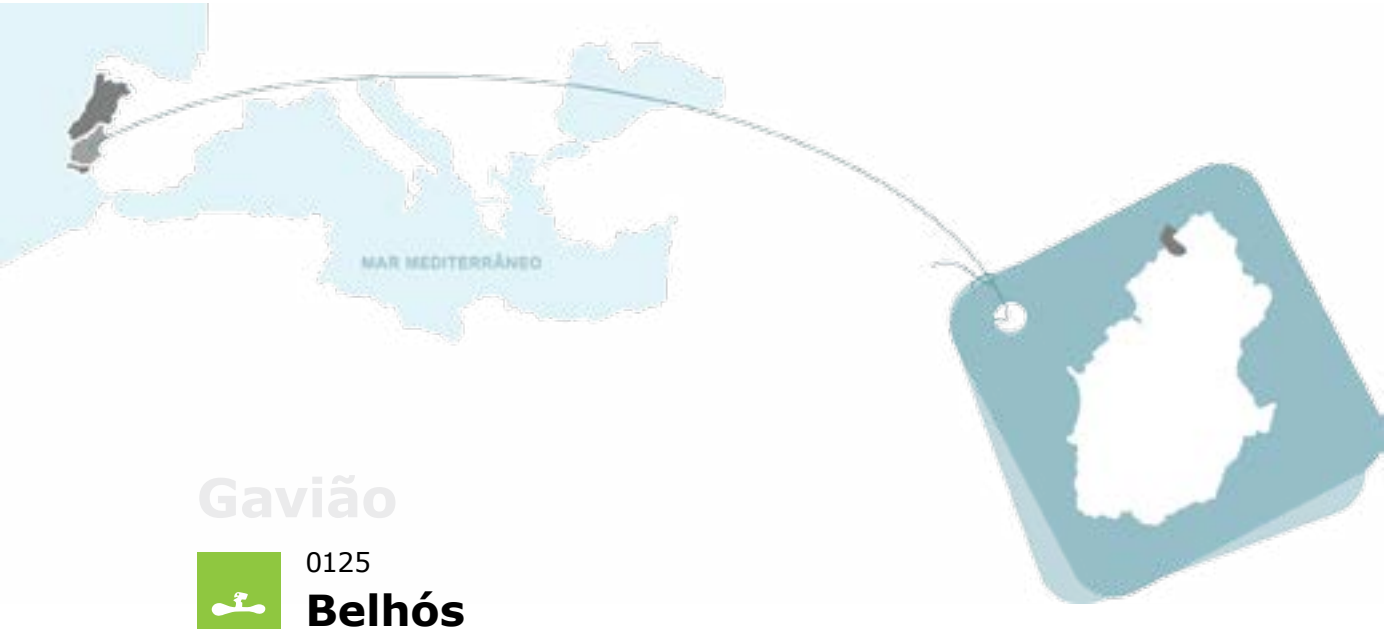
Coze-se a erva-doce numa pouca de água, côa-se e reserva-se. Ferve-se o azeite com a casca da laranja. Peneira-se a farinha para um alguidar, junta-se o pão em massa, o leite, a canela, o açúcar, a aguardente, a raspa de laranja e amassa-se tudo com a ajuda da água das ervas-doce e dos ovos. Quando a massa fizer bolhas, polvilha-se com farinha e deixa-se levedar, bem tapada e em local quente até ao dia seguinte. No dia seguinte tendem-se pequenas bolinhas que se colocam em tabuleiros polvilhados de farinha, deixa-se levedar mais um pouco e vão a cozer em forno quente pincelados com ovo.

Fonte/ data

Entrevista a Ludovina Coelho (n/d:1955), com o 3.º ciclo, cozinheira, por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Gavião

0125

Belhós

Doce

Natal

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Gavião/Margem

Produtos

1 kg de farinha, 3 kg de abóbora, 12 ovos, 2 laranjas, 1 chávena almoçadeira de leite, 1 pitada de sal, 50 gr de fermento, canela q.b., açúcar q.b., óleo para fritar q.b..

Confecção

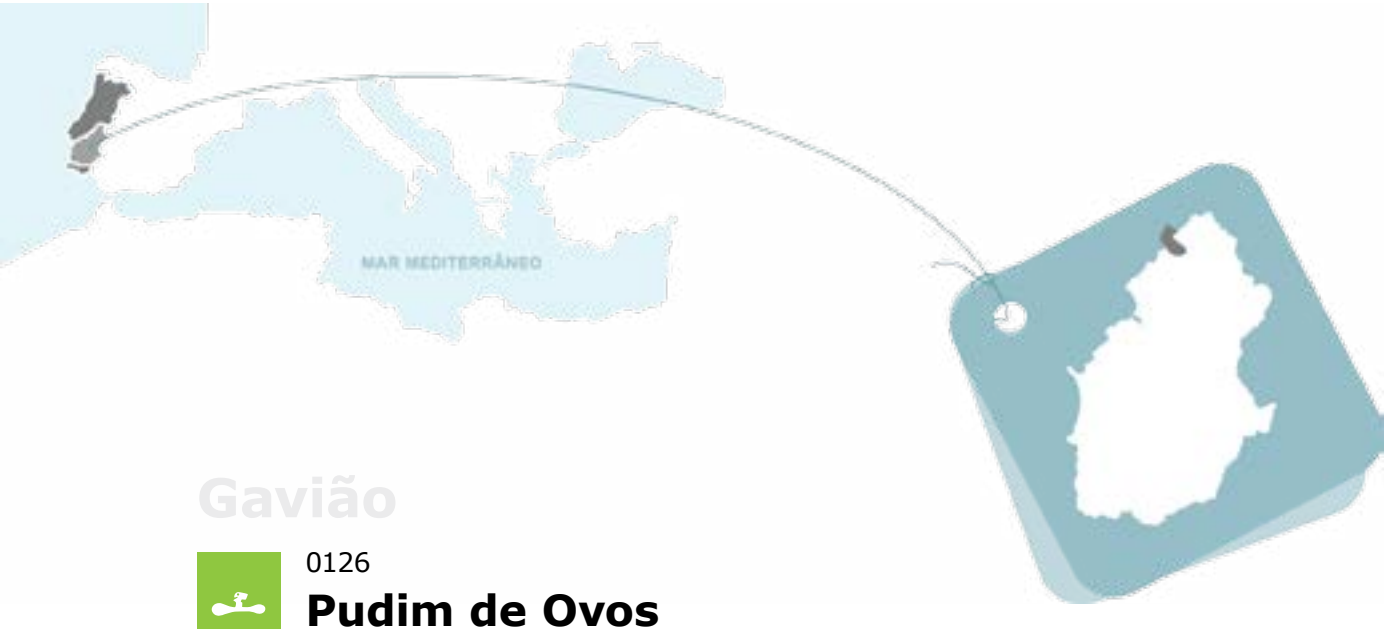
Partem-se os ovos e separam-se as gemas das claras. Coze-se a abóbora em água e escorre-se muito bem. Junta-se o sumo e a raspa das laranjas, as gemas, o leite quente, uma pitada de sal, 3 colheres de sopa de açúcar, o fermento e a farinha. Junta-se tudo e envolvem-se as claras castelo. Numa sertã aquece-se o óleo e fritam-se colheradas do preparado anterior, escorre-se e polvilham-se com açúcar e canela.

Fonte/ data

Entrevista a Ludovina Coelho (n/d:1955), com o 3.º ciclo, cozinheira, por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Gavião

0126

Pudim de Ovos

Doce

Natal

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Gavião/Margem

Produtos

12 ovos, 1 l de leite, 500 gr de açúcar, raspa de 1 limão, sumo de 1 laranja, 1 cálice de Vinho do Porto, açúcar caramelizado q.b. para forrar a forma.

Confecção

Juntam-se todos os ingredientes e batem-se, verte-se o preparado para uma forma forrada com açúcar caramelizado e vai a cozer em banho-maria.

Fonte/ data

Entrevista a Ludovina Coelho (n/d:1955), com o 3.º ciclo, cozinheira, por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Marvão

0127

Espera Maridos

Doce

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Marvão/Beirã

Produtos

Açúcar, ovos, canela.

Confecção

Pôr o tacho ao lume com água e açúcar, até fazer ponto de "espadana". Bater os ovos com claras e gemas. Junta-se o conteúdo e canela.

Fonte/ data

Entrevista a Joaquina Serrano (n/d:1940), com o 1.º ciclo, reformada, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Marvão

0128

Migas à Gata

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Marvão/Beirã

Produtos

Bacalhau, ovos, pão e hortelã.

Confecção

Cozer o bacalhau e os ovos. Depois do bacalhau estar cozido, tira-se, desfia-se, descascam-se os ovos.

Servir/ apresentar

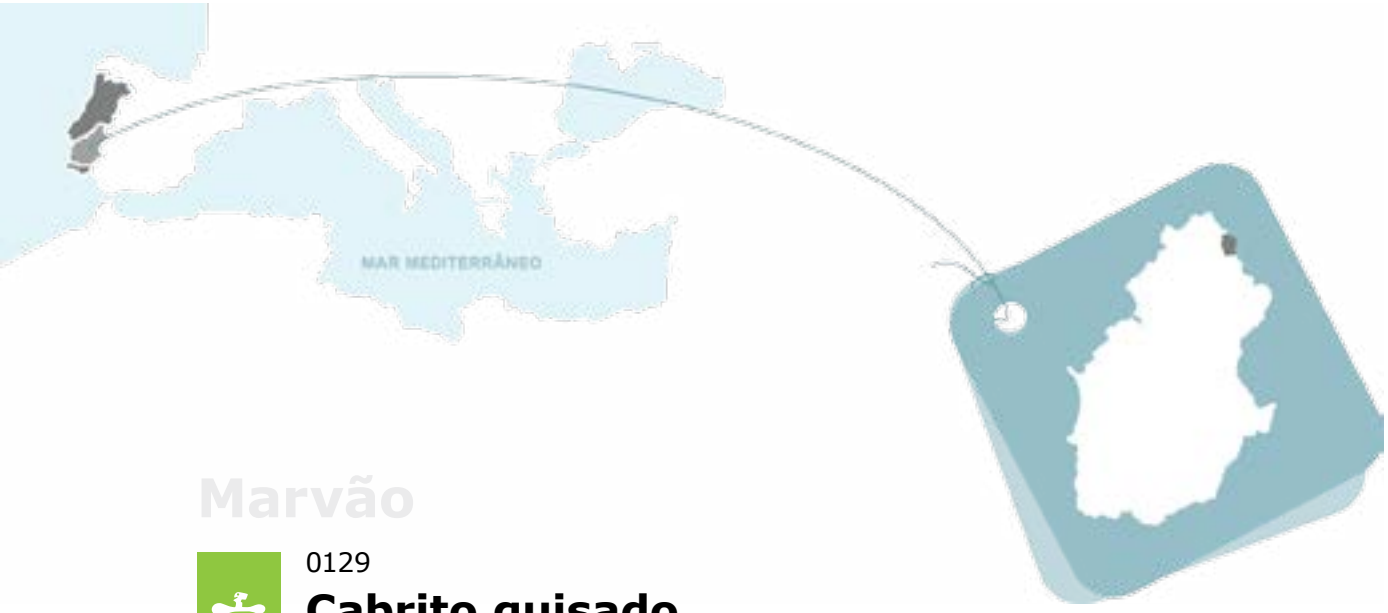
Pôr o molho por cima do pão e juntar hortelã.

Fonte/ data

Entrevista a Joaquina Serrano (n/d:1940), com o 1.º ciclo, reformada, por Francisco Semedo [ADER-AL] 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Marvão

0129

Cabrito guisado

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Marvão/Santa Maria de Marvão:Marvão

Produtos

Cabrito, vinho branco, alho, colorau, sal, pimenta, azeite, cebola, pimento verde, tomate, salsa, louro e batata.

Confecção

Cortar a carne aos pedaços. Preparar uma marinada, com vinho branco, alhos e colorau. Temperar com sal, pimenta e deixar a carne tomar gosto. Colocar o azeite num tacho ao lume, quando estiver quente, juntar a cebola, salsa e refogar. Refogar os cubos de carne e cozinhar lentamente 15 minutos, com o tacho tapado. Descascar as batatas e cortar aos quartos. Envolver o refogado e regue com o copo de água. Rectificar os temperos e deixar cozinhar por 15 minutos.

Fonte/ data

Entrevista a informante n/d (n/d:1964), com o ensino secundário, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Marvão

0130

Alhada de Cação

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Marvão/Santa Maria de Marvão:Marvão

Produtos

Cação, vinagre, farinha, batata, louro, poejos, azeite, alho, água, pimentão e pão duro.

Confecção

Descascar os alhos e as batatas. Fritar o alho em azeite e juntar pimentão e farinha. Deixar refogar, mexendo. Juntar água, coentros, poejos e sal. Quando ferver, juntar as batatas cortadas aos cubos e quando estiverem cozidas, juntar vinagre. Rectificar os temperos.

Servir/ apresentar

Por pão fatiado numa tijela, e deitar o molho por cima.

Fonte/ data

Entrevista a informante n/d (n/d:1964), com o ensino secundário, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Marvão

0131

Azevias de Grão

Doce

Inverno

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Marvão/Santo António das Areias

Produtos

Gravanços [grãos], açúcar, ovos, laranjas, canela, sal, água, óleo.

Confecção

Demolhar os gravanços, tirar a pele e cozer em água com uma pitada de sal. Quando estiverem cozidos, escorre-se a água e passar no passe-vite. Colocar o açúcar num tacho e cobrir com água, Vai ao lume até fazer ponto 'pérola'. Juntar o grão e deixar ferver. Juntar os ingredientes e vai a ferver novamente até fazer 'ponto estrada'. Estender a massa e colocar 'montinhos' de recheio, dobra-se a massa de modo a formar pastéis e recortar. Por a frigideira ao lume com óleo e fritar as azevias. Pulverizar com açúcar e canela.

Fonte/ data

Entrevista a Mário Silva (n/d:1945), com o 1.º ciclo, reformado, por Francisco Semedo, [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Marvão

0132

Boleima de Maçã

Doce

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Marvão/Santo António das Areias

Produtos

Farinha, leite, óleo, maçã, açúcar louro/ branco, canela, sal, manteiga, farinha.

Confecção

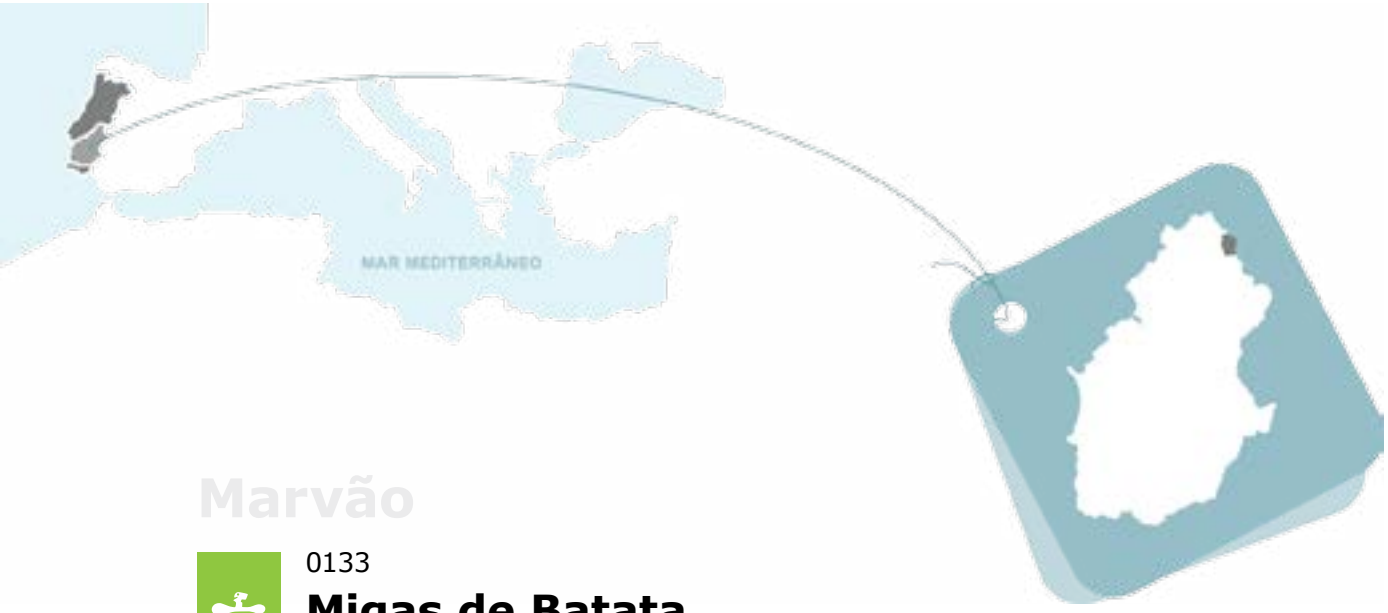
Amassar todos os ingredientes e estender a massa com o rolo. Untar a lata com margarina, pulverizar com farinha e deitar metade da massa no fundo. Pôr as maçãs às rodelas e pulverizar com açúcar louro e canela. Pôr outra camada de massa por cima e cobrir com açúcar e canela. Cortar a boleima em bocados, colocar uma rodela de maçã em cada uma e vai ao forno.

Fonte/ data

Entrevista a Mário Silva (n/d:1945), com o 1.º ciclo, reformado, por Francisco Semedo, [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Marvão

0133

Migas de Batata

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Marvão/São Salvador da Aramenha

Produtos

Batata, toucinho, chouriço, alho, sal.

Confecção

Num tacho de barro, frita-se o toucinho e o chouriço às rodelas de modo a derreter o máximo de gordura. Nessa gordura fritar os alhos, juntar um pouco de água. Passar as batatas cozidas por um passador, juntar o puré ao pingo, e mexer com a colher de pau.

Servir/ apresentar

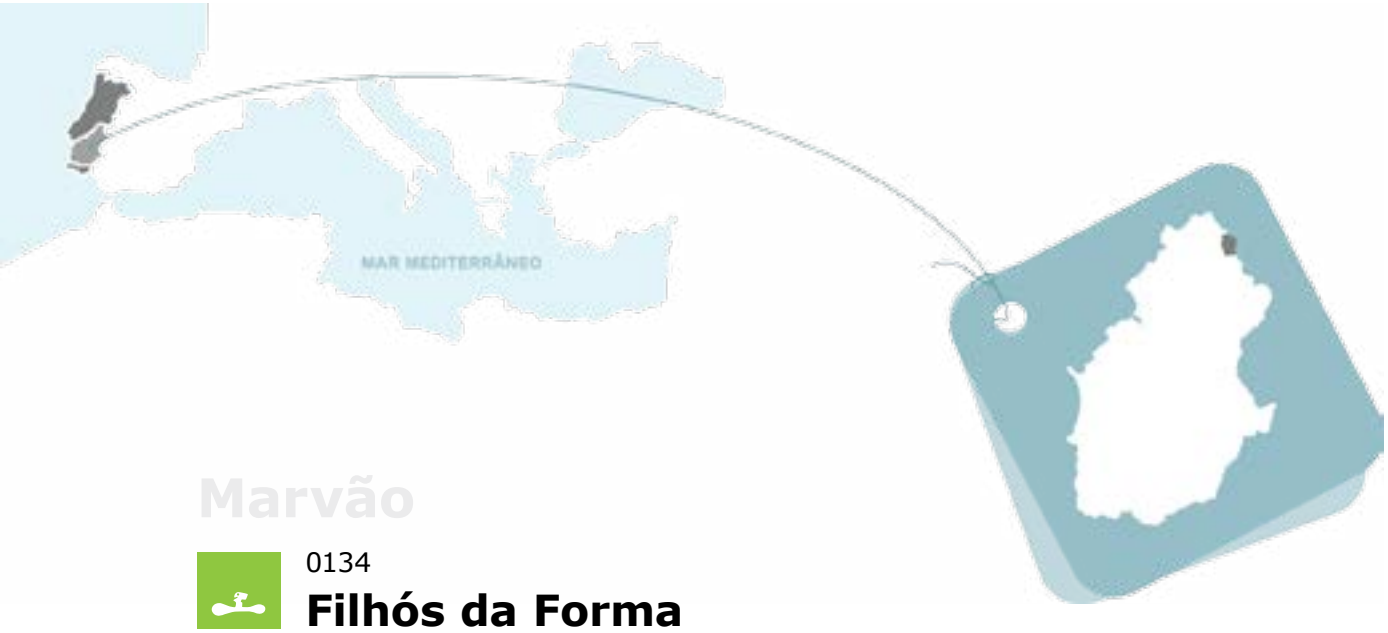
Formar uma bola, 'sacudir', pôr numa travessa e servir com toucinho frito.

Fonte/ data

Entrevista a Júlia Bonacho (n/d:1964), com o ensino secundário, administrativa, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Marvão

0134

Filhós da Forma

Doce

Inverno

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Marvão/São Salvador da Aramenha

Produtos

Farinha, ovos, laranjas, açúcar, água, sal, 1 cálice de vinho do porto.

Confecção

Peneira-se a farinha, junta-se um pouco de sal, açúcar e água, de modo a obter massa mole. Juntar as gemas, a raspa da laranja, e o vinho do porto e deixa-se a massa repousar. Juntar as claras em castelo. Mergulhar as formas em óleo quente, escorrer e por a massa. Deixar a massa fritar e polvilhar com açúcar e canela.

Fonte/ data

Entrevista a Júlia Bonacho (n/d:1964), com o ensino secundário, administrativa, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Monforte

0135

Sopa de Cachola

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Monforte/Assumar

Produtos

Cebola, alho, azeite, carne (fígado), salsa, louro, pimentão, sangue, cominhos.

Confecção

Refoga-se a cebola e o alho, junta-se a carne, e por fim o sangue e os cominhos.

Servir/ apresentar

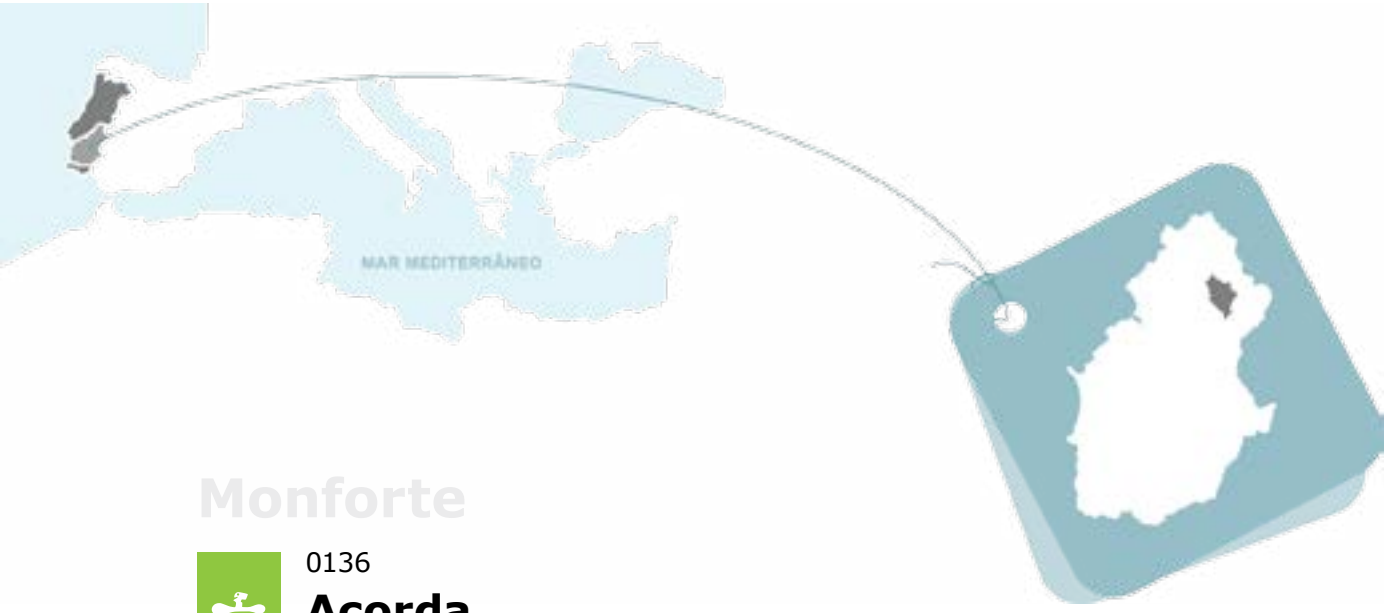
Serve-se por cima do pão com laranja.

Fonte/ data

Entrevista feita a Lina Marques (n/d:1972), com o 1.º ciclo, serviço ocupacional, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Monforte

0136

Açorda

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Monforte/Santo Aleixo

Produtos

Pão, azeite, alho, coentros, sal, ovo, sardinhas ou bacalhau.

Confecção

Pisa-se os alhos, os coentros e o sal. Põe-se numa tijela de barro, o alho, os coentros pisados e o azeite. Junta-se a água a ferver, para escaldar a sopa, e os ovos.

Fonte/ data

Entrevista a Aurora Pinhel (n/d:1973), com o 2.º ciclo, trabalhadora rural, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Monforte

0137

Sopa de Tomate

Prato

Outono

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Monforte/Santo Aleixo

Produtos

Tomate, orégãos, pimentão e cebola.

Confecção

Põe-se o azeite, o alho e a cebola e refoga-se. Junta-se o tomate e duas fatias de pimentão. Por fim junta-se a água. Cozem-se os ovos, e juntam-se orégãos no fim da cozedura.

Fonte/ data

Entrevista a Casimiro Alter (n/d:1948), com o 1.º ciclo, desempregado, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Monforte

0138

Assado de Borrego

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Monforte/Santo Aleixo

Produtos

Sal, vinho branco, cebola, alho, louro, salsa, pimentão, azeite, banha de porco.

Confecção

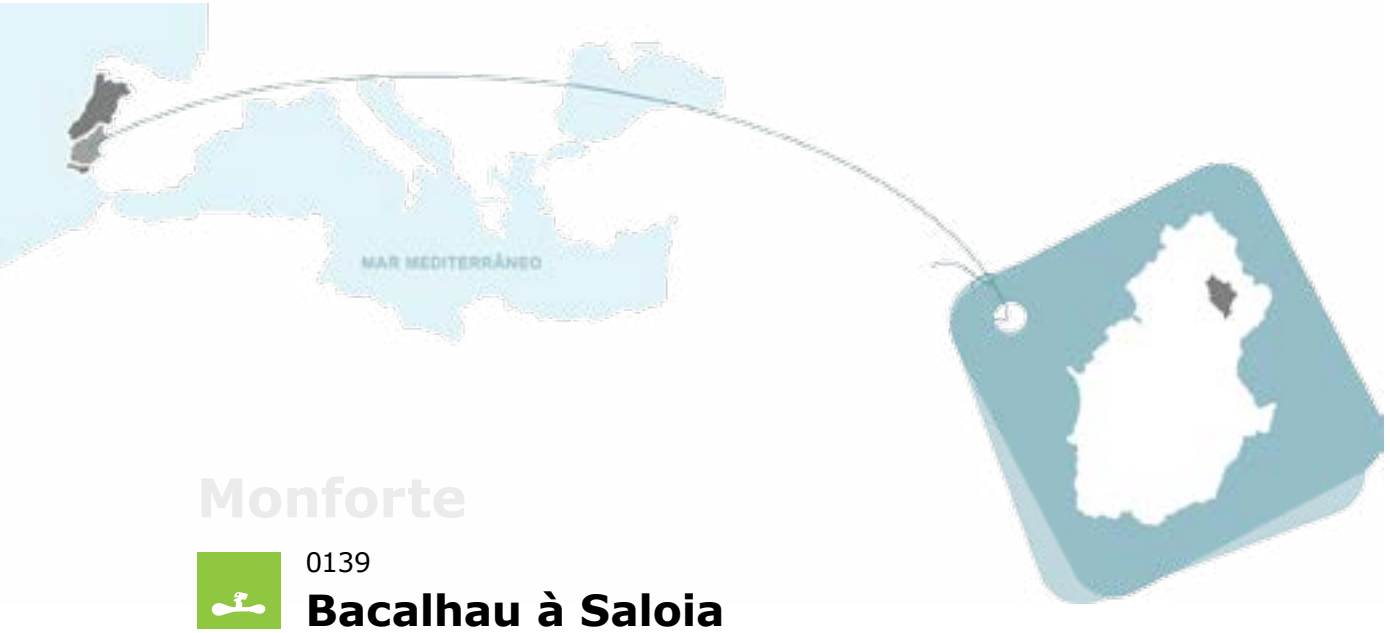
Tempera-se a carne de um dia para o outro. Vai ao forno numa frigideira de barro.

Fonte/ data

Entrevista a Balbina Bento (n/d:1945), com o 1.º ciclo, desempregada, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Monforte

0139

Bacalhau à Saloia

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Monforte/Santo Aleixo

Produtos

Bacalhau, batatas, couve coração, ovos, alho, azeite, pimentão flor, pimenta.

Confecção

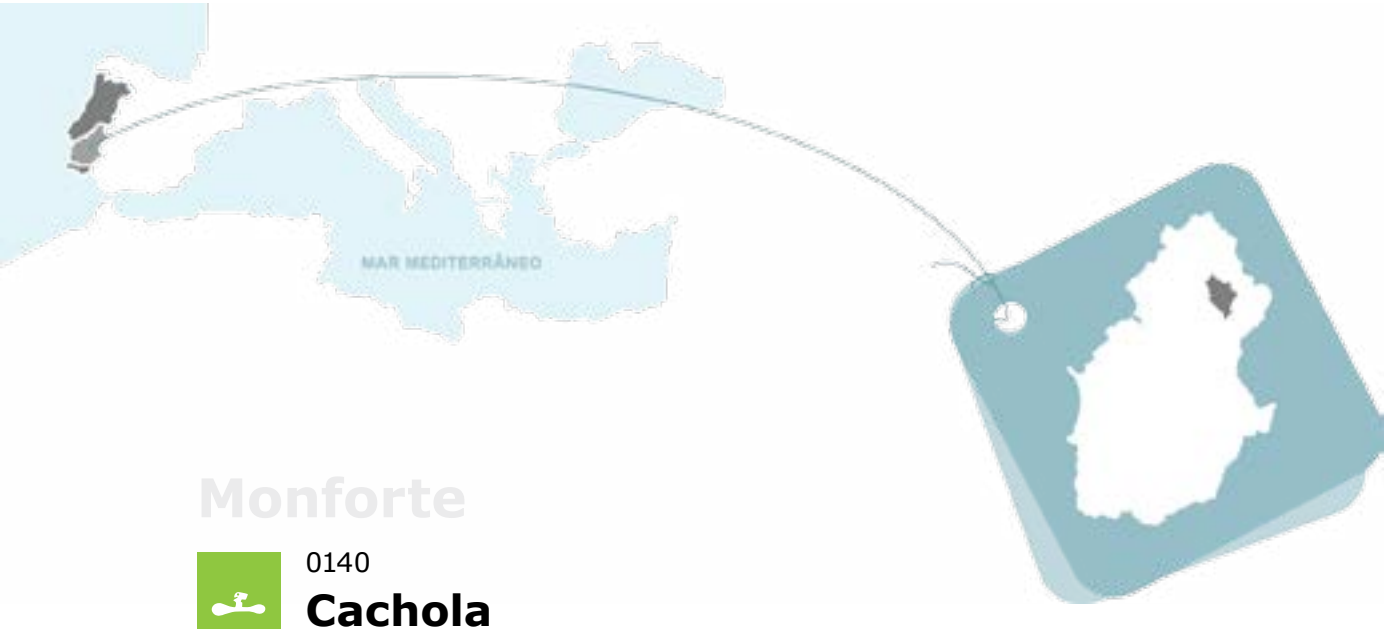
Coze-se o bacalhau com bastante água. Retira-se o bacalhau, e cozem-se as batatas, a couve e os ovos na água do bacalhau. Retira-se tudo da água, põe-se num tabuleiro uma camada de batata às rodelas, uma camada de couve e uma camada de bacalhau desfiado. Por fim põe-se os ovos às rodelas. Refoga-se o azeite, os alhos, pimentão e pimenta até alourar os alhos. Rega-se o preparado e vai ao forno.

Fonte/ data

Entrevista a Silvina Carreira (n/d:1970), com o 2.º ciclo, desempregada, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Monforte

0140

Cachola

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Monforte/Vaiamonte

Produtos

Sangue, fígado, bofe, gordura das tripas e sal.

Confecção

Fritar a gordura, deita-se a cebola e a salsa. Junta-se o fígado aos bocados, refoga-se um pouco, junta-se o bofe. Por fim junta-se a água, cominhos, colorau, pimenta, azeite e vinagre. Depois de fervida, junta-se o sangue.

Fonte/ data

Entrevista a Maria Guerra (n/d:1949), com o 1.º ciclo, auxiliar de acção directa, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Monforte

0141

Grão com Carne de Porco

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Monforte/Vaiamonte

Produtos

Grão, carne de porco, batata, cenoura, enchidos, pezinhos e sal.

Confecção

Cozer a carne, depois na água da carne, juntar o grão, a batata, a cenoura, os enchidos, e por último os pezinhos.

Fonte/ data

Entrevista a Margarida Barradas (n/d:1955), com o 1.º ciclo, assistente operacional, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Monforte

0142

Feijão com Mogango

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Monforte/Vaiamonte

Produtos

Feijão, mogango, alho, louro, azeite e sal.

Confecção

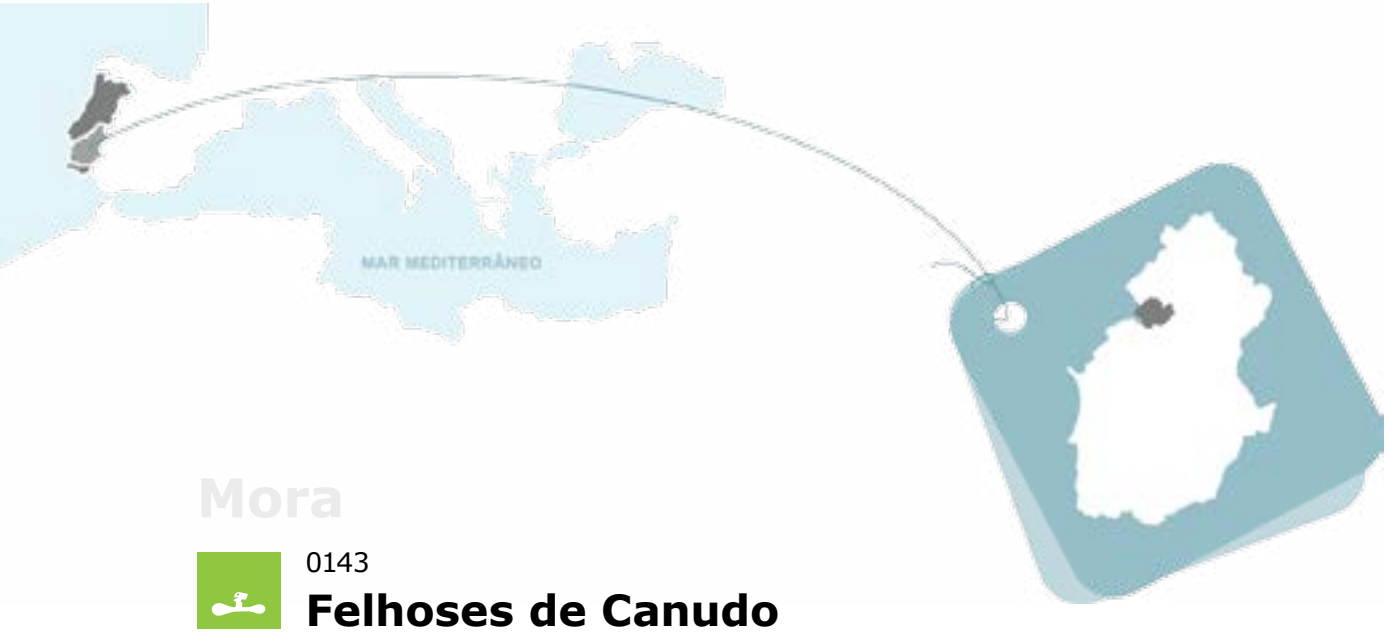
Miga-se o mogango aos bocados, junta-se o alho, salsa, louro, azeite e sal. Refoga-se, adiciona-se o caldo do feijão e por fim o mogango e o feijão. Depois de ferver, junta-se o vinagre.

Fonte/ data

Entrevista a Maria Guerra (n/d:1949), com o 1.º ciclo, auxiliar de acção educativa, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Mora

0143

Felhoses de Canudo

Doce

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Mora/Brotas

Produtos

1 kg de farinha, 8 ovos, 2 laranjas, água de ferver erva-doce q.b., 3 colheres de sopa de aguardente, 1 pitada de sal, 2,5 dl de azeite, azeite ou óleo para fritar q.b., açúcar para polvilhar q.b., canela para polvilhar q.b..

Confecção

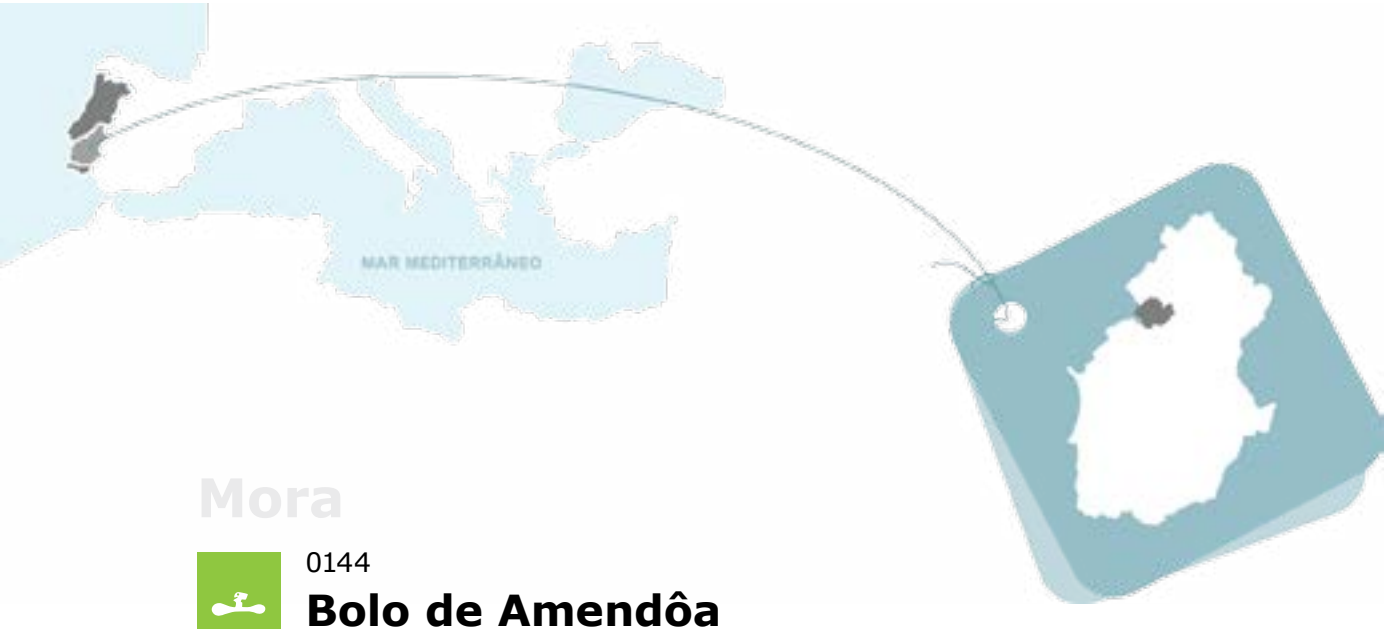
Escalda-se a farinha com o azeite, de seguida juntam-se o sumo das laranjas, os ovos, a canela, a aguardente e o sal e vai-se amassando com a água da erva-doce até estarem tenrinhas. Depois da massa estar macia, tendem-se em redondo e vão a fritar com o canudo de cana. Polvilham-se de açúcar e canela.

Fonte/ data

Entrevista a Joana Heleodora Pinto Galhardo (n/d:1949-09-23), com o 1.º ciclo reformado, por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Mora

0144

Bolo de Amendôa

Doce

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Mora/Brotas

Produtos

300 g de açúcar, 300 g de amêndoa moída, 6 claras, 1 colher de chá de bicarbonato, manteiga q.b. para untar a forma, farinha q.b. para polvilhar a forma. Calda: 6 gemas, 2 dl de leite, anis (estrela) q.b., 3 colheres de sopa de caramelo, 100 g de açúcar.

Produtos

Separam-se as gemas das claras. Batem-se as claras em castelo firme, junta-se a amêndoa moída e o bicarbonato. Deita-se o preparado numa forma, untada e polvilhada de farinha e vai a cozer em forno médio. Depois de cozido desenforma-se e cobre-se com a calda. A calda prepara-se misturando todos os ingrediente num tacho que se leva a lume brando a engrossar.

Fonte/ data

Entrevista a Joana Heleodora Pinto Galhardo (n/d:1949-09-23), com o 1.º ciclo reformado, por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mora

0145

Chifon de Laranja

Doce

Páscoa e festividades da aldeia

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Mora/Brotas

Produtos

7 ovos, 2 chávenas de açúcar, 2 chávenas de farinha, mal medidas, 1 chávena de sumo de laranja mal medida, 1 chávena de óleo 2 colheres de sobremesa de bicarbonato, margarina q.b. para untar a forma, farinha q.b. para polvilhar a forma.

Confecção

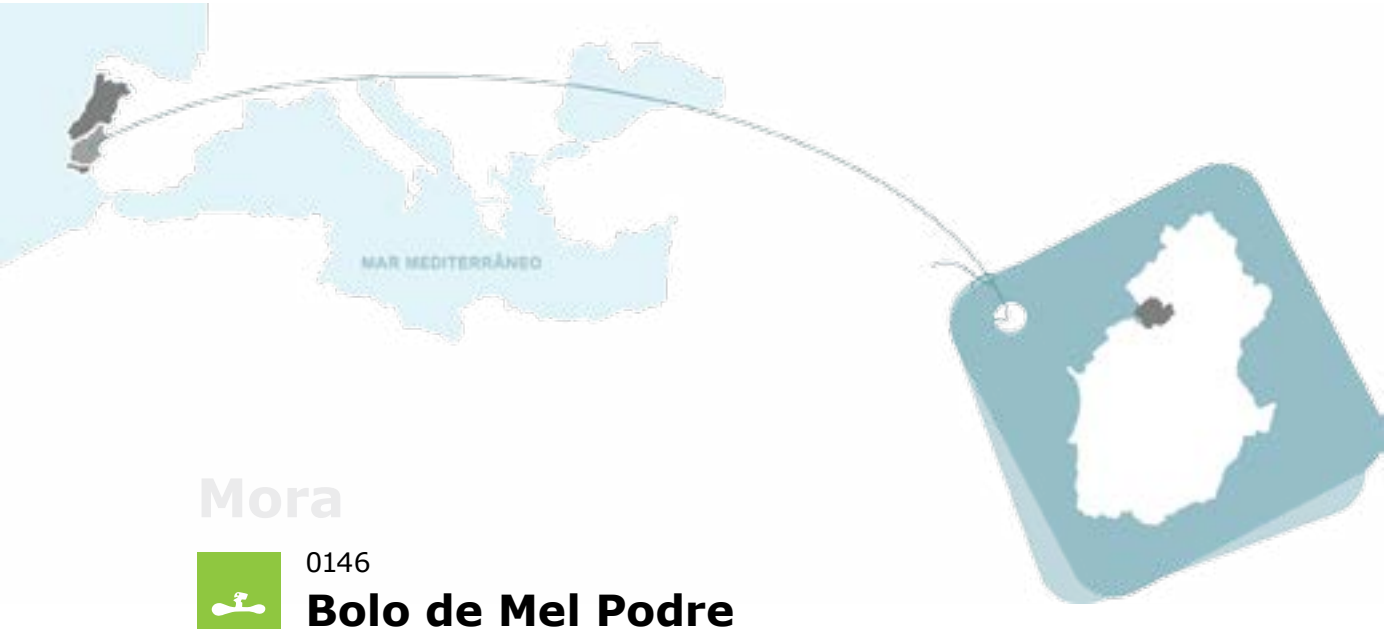
Separam-se as gemas das claras. Batem-se as claras em castelo com o bicarbonato. Batem-se as gemas com o açúcar, junta-se o sumo de laranja, a farinha e envolvem-se as claras. Vai a cozer em forno moderado, numa forma untada de manteiga e polvilhada de farinha.

Fonte/ data

Entrevista a Joana Heleodora Pinto Galhardo (n/d:1949-09-23), com o 1.º ciclo reformado, por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Mora

0146

Bolo de Mel Podre

Doce

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Mora/Brotas

Produtos

12 ovos, 2, 5 dl de mel, 2,5 dl de azeite, 500 g de açúcar mascavado, 500 g de farinha, 2 ou 3 colheres de café em pó, 1 cálice de Vinho do Porto, 1 ramo de alecrim, 1 chávena de nozes partidas miudinhas, água q.b., margarina q.b. para untar a forma, farinha q.b. para polvilhar a forma.

Confecção

Separam-se as gemas das claras. Batem-se as claras em castelo e misturam-se-lhes as nozes. Ferve-se o alecrim na água. Desfaz-se o café na água onde se ferveu o alecrim. Batem-se as gemas com o açúcar até obter uma massa homogénea, junta-se o mel, o azeite, o Vinho do Porto, o café desfeito na água e as claras em castelo com as nozes. Vai a cozer em forno médio, numa forma untada com manteiga e polvilhada com farinha.

Fonte/ data

Entrevista a Joana Heleodora Pinto Galhardo (n/d:1949-09-23), com o 1.º ciclo reformado, por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mora

0147

Couves de Molhinho

Prato

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Mora/Brotas

Produtos

1 couve de folha, 4 postas de bacalhau, 4 folhas de louro, 5 dentes de alho, 1 molho de coentros, 6 a 8 batatas, azeite q.b., pão duro e sal.

Confecção

Descascam-se as batatas e os alhos. Corta-se o pão às fatias. Separam-se as folhas da couve e lavam-se. Numa panela põe-se o bacalhau com a pele virada para cima, as batatas inteiras e as couves folha a folha, tempera-se com o alho picado ou às rodelas, o louro e os coentros picados, rega-se com o azeite e deixa-se estufar. Quando tudo estiver cozido esmagam-se as batatas com um garfo.

Servir/ apresentar

Coloca-se o pão ou no prato ou numa travessa e põe-se com cima a couve e a batata, rega-se com o caldo e acompanha com a posta do bacalhau.

Fonte/ data

Entrevista a Aurora de Jesus Teles de Matos (n/d:1935-09-11), com o 1.º ciclo, reformada (Auxiliar de Acção Educativa), por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mora

0148

Fatias de Alho

Prato

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Mora/Brotas

Produtos

300 g de toucinho, 1 linguiça, 1 folha de louro, 5 dentes de alho, azeite q.b., pão duro, água q.b., 1 colher de sopa de vinagre, sal q.b..

Confecção

Descascam-se os alhos. Corta-se o pão às fatias grandes. Miga-se a carne, salga-se o toucinho e fritam-se em azeite. No pingo da fritura misturam-se os dentes de alho inteiros, o louro e refoga, junta-se a água e tempera-se com o vinagre e o sal.

Servir/ apresentar

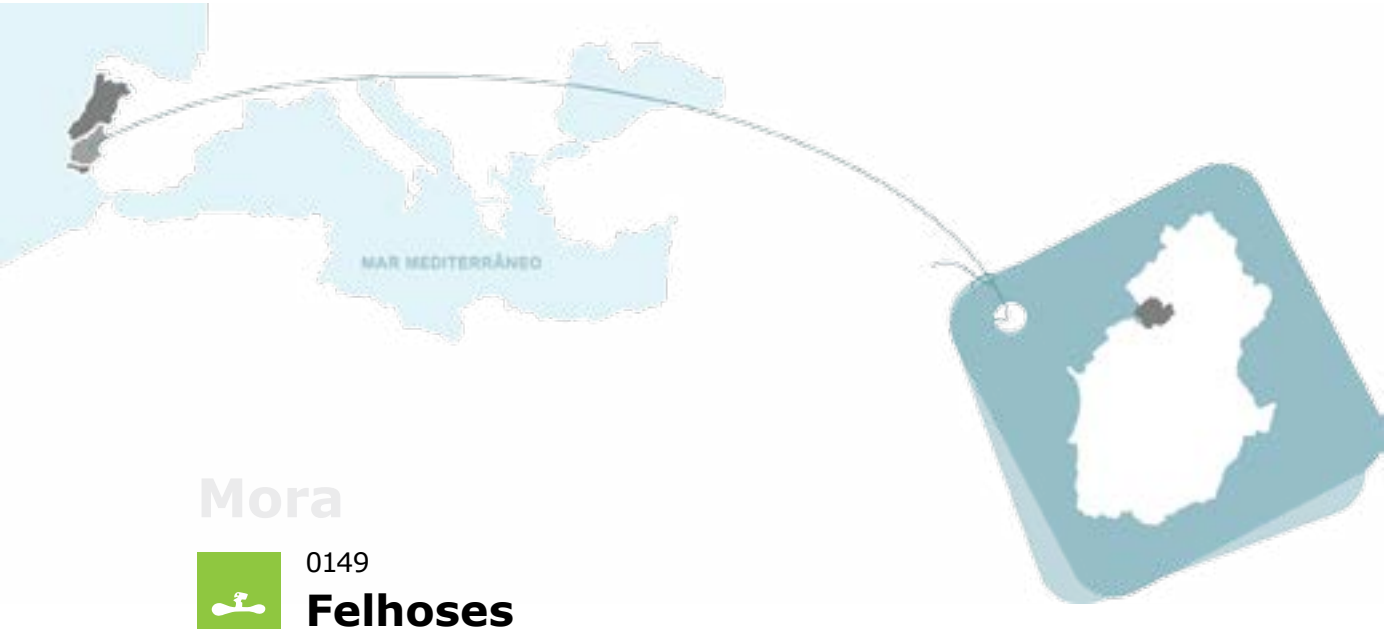
Colocam-se as fatias numa bacia e rega-se com o caldo anterior. Servem-se acompanhadas com a carne.

Fonte/ data

Entrevista a Angélica de Jesus Filipe (n/d:1925-04-14), iletrada, reformada, por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Mora

0149

Felhoses

Doce

Natal e Carnaval

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Mora/Brotas

Produtos

1 kg de farinha, 8 ovos, 2 laranjas, água de ferver erva doce q.b., 3 colheres de sopa de aguardente, 1 pitada de sal, 2,5 dl de azeite, azeite ou óleo para fritar q.b., açúcar para polvilhar q.b., canela para polvilhar q.b..

Confecção

Escalda-se a farinha com o azeite, de seguida juntam-se o sumo das laranjas, os ovos, a canela, a aguardente e o sal e vai-se amassando com a água da erva-doce até estarem tenrinhas. Depois da massa estar macia, tendem-se em redondo e vão a fritar com o canudo de cana, vão-se enrolando e ficam como um chapéu. Polvilham-se de açúcar e canela.

Fonte/ data

Entrevista a Aurora de Jesus Teles de Matos (n/d:1935-09-11), com o 1.º ciclo, reformada (Auxiliar de Acção Educativa), por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mora

0150

Azevias de Grão

Doce

Natal

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Mora/Brotas

Prdutos

(1 receita de massa das felhoses) Recheio: 750 a 800 g de açúcar, 1 dl de água, 1 kg de grão-de-bico, 1 colher de chá de canela, 1 pau de canela, 1 limão, azeite ou óleo para fritar q.b., açúcar para polvilhar q.b., canela para polvilhar q.b..

Confecção

Demolha-se o grão de um dia para o outro, pela-se, coze-se e passa-se pelo «passe-vite». Põe-se o açúcar ao lume com a água a raspa de limão até fazer ponto de pérola, junta-se o grão e as canelas e ferve até fazer ponto de estrada. Estende-se a massa muito fina recheiam-se com uma colher de doce, dobra-se ao meio e corta-se com uma carretilha em forma de meia-lua. Fritam-se em óleo e polvilham-se com açúcar e canela.

Fonte/ data

Entrevista a Aurora de Jesus Teles de Matos (n/d:1935-09-11), com o 1.º ciclo, reformada (Auxiliar de Acção Educativa), por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mora

0151

Sopa de Feijão com Couve

Prato

Natal

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Mora/Brotas

Produtos

1 couve portuguesa, 300 g de feijão manteiga, 2 dentes de alho, 1 cebola, 1 folha de louro, sal q.b., 2 dl de azeite, água q.b., 1 molho de coentros.

Confecção

De véspera coloca-se o feijão de molho. Migam-se as couves em juliana, picam-se e esfregam-se com água bem quente. Descascam-se a cebola e os alhos. Numa panela coze-se os feijões, juntam-se as couves e mistura-se o louro, a cebola e os alhos picados, tempera-se com o sal e o azeite. Quanto tudo estiver cozido juntam-se os coentros picados.

Fonte/ data

Entrevista a Aurora de Jesus Teles de Matos (n/d:1935-09-11), com o 1.º ciclo, reformada (Auxiliar de Acção Educativa), por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mora

0152

Sopa de Cação

Prato

Nata

NUT III Alentejo: Alto

Localização PT/Portalegre/Mora/Brotas

Produtos

8 postas de cação, 2 l de água, 3 dentes de alho, 1 cebola, 1 colheres de sopa de vinagre, 1 colher de chá de colorau, 1,5 dl de azeite, 1 molho de coentros, 50 g de farinha de trigo, pão duro, sal q.b..

Confecção

Arranja-se o cação e parte-se às postas. Descascam-se a cebola e os alhos e picam-se. Corta-se o pão e coloca-se numa terrina. Num tacho refoga-se a cebola e os alhos no azeite, junta-se o louro, o colorau e a água. Quanto começar a ferver junta-se o cação. Dissolve-se a farinha numa pouca de água com o vinagre e mistura-se na sopa, rectificam-se os temperos e adiciona-se os coentros picados ou em ramos.

Servir/ apresentar

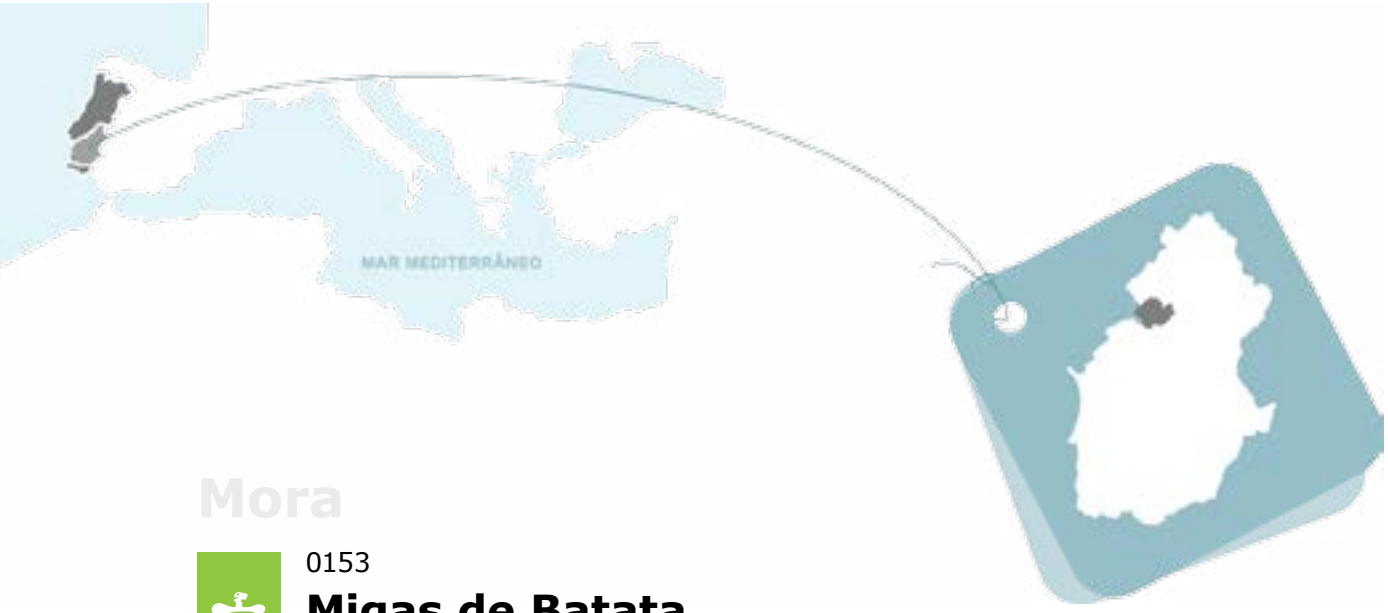
Deita-se o caldo a ferver sobre o pão e serve-se.

Fonte/ data

Entrevista a Aurora de Jesus Teles de Matos (n/d:1935-09-11), com o 1.º ciclo, reformada (Auxiliar de Acção Educativa), por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Mora

0153

Migas de Batata

Prato

Carnaval

NUT III Alentejo: Alto

Localização PT/Portalegre/Mora/Brotas

Produtos

1 kg de batatas, 1 farinheira, 1 linguiça, 350 g de toucinho, 4 dentes de alho, 1 folha de louro, 2,5 dl de azeite onde se fritou a carne, 1 colher de sopa de vinagre, água q.b., sal q.b..

Confecção

Corta-se e frita-se a carne e reserva-se o azeite que se coa. Descascam-se os alhos. Descascam-se as batatas, cozem-se em água com uma pitada de sal e passam-se pelo passe vite. Numa sertã, coloca-se o azeite, juntam-se os alhos migados às rodelas e deixam-se fritar, junta-se o louro e a batata, envolve-se tudo e forma-se um rolo, Servir/ apresentar

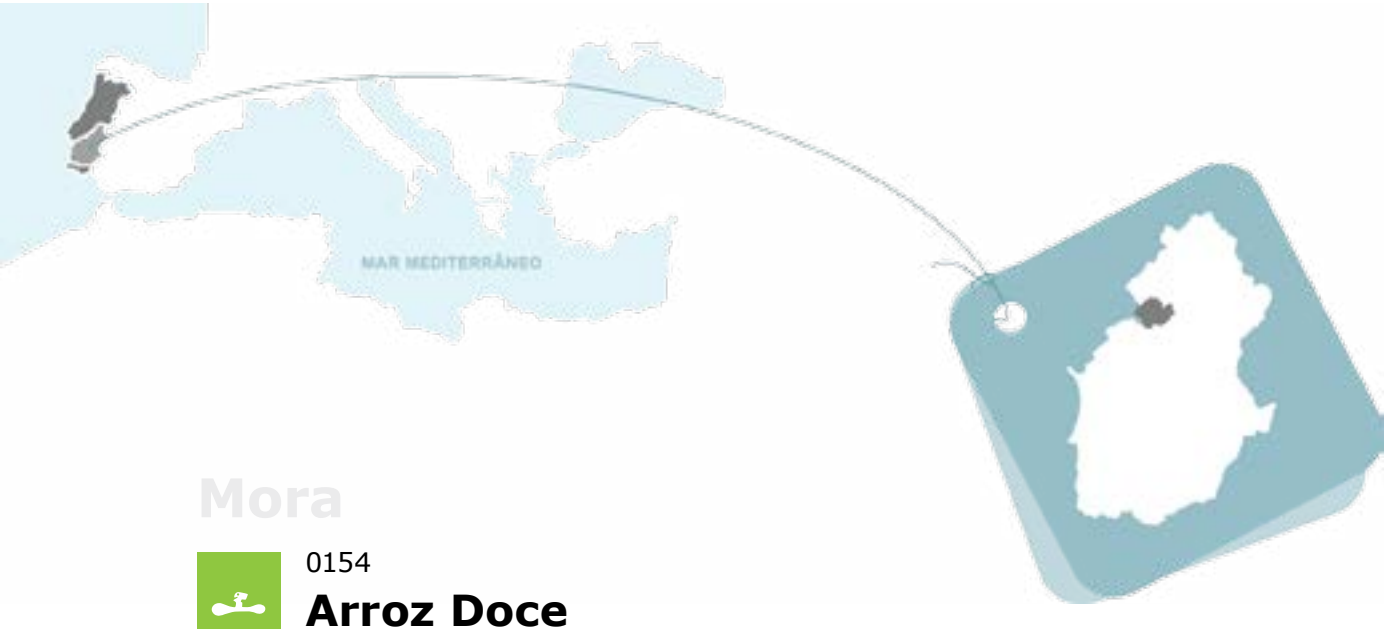
Vira-se para uma travessa e servem-se acompanhadas com a carne.

Fonte/ data

Entrevista a Aurora de Jesus Teles de Matos (n/d:1935-09-11), com o 1.º ciclo, reformada (Auxiliar de Acção Educativa), por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Mora

0154

Arroz Doce

Doce

Páscoa

NUT III Alentejo: Alto

Localização PT/Portalegre/Mora/Brotas

Produtos

1 chávena de arroz carolino, 2, 5 chávenas de água, 1,5 chávena de açúcar, 1 l de leite, sal q.b., casca de 1 limão, água q.b., canela em pó para polvilhar.

Confecção

Abre-se o arroz em água temperada com sal, junta-se a casca do limão. Aquece-se o leite noutro recipiente e junta-se ao preparado anterior, deixa-se ferver e quando o arroz estiver cozido junta-se o açúcar.

Servir/ apresentar

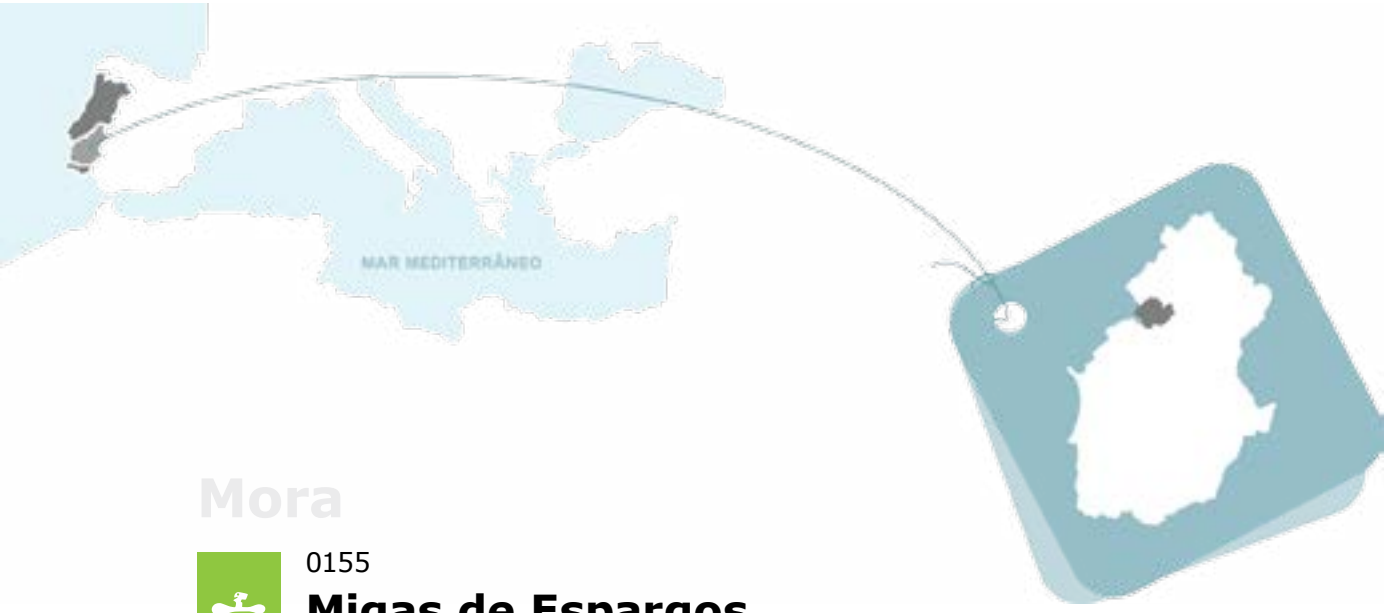
Retira-se a casca do limão, deita-se em pratos e enfeita-se com a canela em pó.

Fonte/ data

Entrevista a Aurora de Jesus Teles de Matos (n/d:1935-09-11), com o 1.º ciclo, reformada (Auxiliar de Acção Educativa), por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Mora

0155

Migas de Espargos

Prato

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Mora/Brotas

Produtos

300 g de espargos bravos, 200 g de febra, 200 g de toucinho, 300 g de entrecosto, 8 dentes de alho, 2 dl de azeite, pimentão-doce q.b., vinho branco q.b., 150 g de miolo de pão, sal q.b., 4 ovos, água q.b..

Confecção

Descascam-se os alhos e picam-se. Migam-se os espargos muito miudinhos e lavam-se. Frita-se a carne (previamente temperada com alho, sal, pimentão doce e vinho branco) em azeite e reserva-se. Na gordura da fritura da carne, juntam-se os alhos picados e deixam-se alourar, mistura-se os espargos, deixam-se refogar, e adiciona-se o pão e febra migada muito miudinha e os ovos e envolve-se bem.

Servir/ apresentar

Viram-se sobre uma travessa e serve-se com a restante carne à volta.

Fonte/ data

Entrevista a Aurora de Jesus Teles de Matos (n/d:1935-09-11), com o 1.º ciclo, reformada (Auxiliar de Acção Educativa), por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mora

0156

Sopa (de perú)

Prato

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Mora/Brotas

Produtos

Perú (patas, ossos do peito, pescoço), 1 chispe, 1 linguiça, 250 g de toucinho, 1 repolho, 200 g de grão, 8 batatas, 100 g de massa de cotovelos, sal q.b., água q.b..

Confecção

De véspera põe-se o grão de molho. Coze-se em água temperada com sal. Arranja-se o repolho e corta-se em juliana. Descascam-se as batatas e cortam-se aos quadradinhos. Cozem-se as carnes em água temperada com sal, escorrem e cortam-se aos pedaços e desossa-se o peru à exceção das patas, que se reservam para se tostarem. Na água de cozer as carnes adiciona-se o repolho e as batatas e deixam-se cozer, adiciona-se o grão e a massa.

Servir/ apresentar

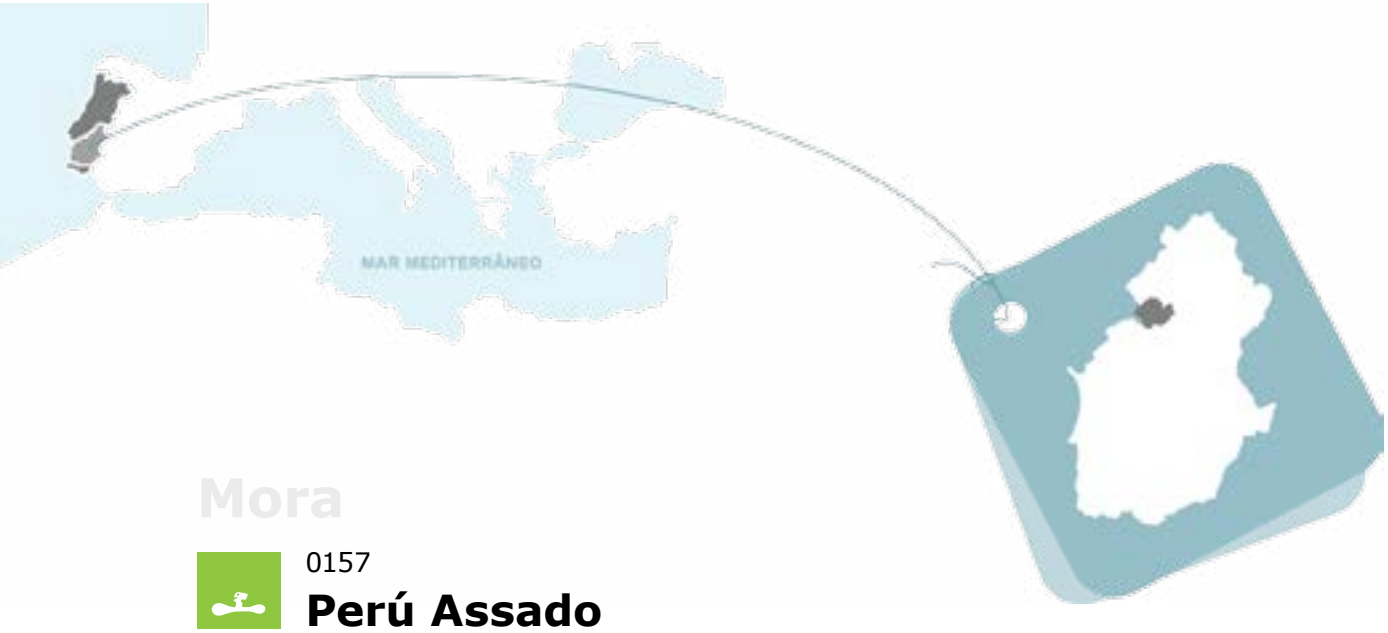
Depois de tudo cozido serve-se acompanhada com a carne.

Fonte/ data

Entrevista a Aurora de Jesus Teles de Matos (n/d:1935-09-11), com o 1.º ciclo, reformada (Auxiliar de Acção Educativa), por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Mora

0157

Perú Assado

Prato

Natal

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Mora/Brotas

Produtos

Patas de peru, alho q.b., azeite q.b., cebolas q.b., sal q.b., pimentão-doce q.b., vinho branco q.b., água q.b..

Confecção

Descascam-se as cebolas e os alhos (a quantidade tem a ver com o tamanho das patas de peru). Cortam-se as cebolas às rodelas e põem-se numa assadeira. Num almofariz, esmagam-se os alhos com o sal, junta-se o azeite, o pimentão-doce e o vinho e barra-se perú, coloca-se na assadeira e vai ao forno a tostar. Se necessário acrescenta-se água (onde se cozeu o peru) ao molho.

Fonte/ data

Entrevista a Aurora de Jesus Teles de Matos (n/d:1935-09-11), com o 1.º ciclo, reformada (Auxiliar de Acção Educativa), por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mora

0158

Borrego Assado

Prato

Páscoa

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Mora/Brotas

Produtos

1 pata de borrego, 1 cabeça de alhos, 2 cebolas, 2 dl de azeite, 4 dl de vinho branco, 2 colheres de sopa de pimentão-doce, 3 folhas de louro, 1 ramo de salsa, água q.b., sal q.b..

Confecção

Descascam-se os alhos e pisam-se num almofariz com o sal. Descascam-se as cebolas e cortam-se às rodelas. Numa tigela, misturam-se os alhos, o pimentão-doce, o azeite, o louro, a salsa e o vinho. Coloca-se a carne numa assadeira de barro sobre uma camada de cebola e barra-se com a mistura anterior. No dia seguinte assa-se em forno de lenha e vai-se regando com o próprio molho.

Servir/ apresentar

Acompanha com batatinhas pequenas assadas com o borrego ou batatas fritas.

Fonte/ data

Entrevista a Aurora de Jesus Teles de Matos (n/d:1935-09-11), com o 1.º ciclo, reformada (Auxiliar de Acção Educativa), por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mora

0159

Ensopado de Borrego

Prato

Páscoa

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Mora/Brotas

Produtos

2 kg de borrego, 2 cebolas, 3 dentes de alho, 1,5 dl de azeite, 1 dl de vinho branco, 1 colher de sopa de pimentão-doce, 1 folha de louro, 1 ramo de salsa, 2 tomates maduros, água q.b., pão caseiro às fatias, sal q.b., pimenta q.b., 5 batatas 'migadas' [cortadas] aos quartos.

Confecção

Descascam-se as batatas, as cebolas e os alhos. Corta-se o pão às fatias. Corta-se a carne aos pedaços, tempera-se com sal, alho esmagado ou picado, o louro, o pimentão, a pimenta, o vinho e deixa-se marinar. Num tacho, deita-se o azeite e aloura-se a carne, junta-se a cebola picada e refoga, acrescenta-se a marinada e o tomate migado muito miudinho e refoga. Quando a carne estiver cozida retificam-se os temperos.

Servir/ apresentar

Serve-se sobre fatias de pão e acompanha com as batatas cozidas.

Fonte/ data

Entrevista a Aurora de Jesus Teles de Matos (n/d:1935-09-11), com o 1.º ciclo, reformada (Auxiliar de Acção Educativa), por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mora

0160

Brinhóis de Abóbora

Doçaria

Natal

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Mora/Brotas

Produtos 1

1 kg de abobora menina ou mogango, 2 ovos, 4 colheres de sopa de açúcar, 1 cálice de aguardente, 1 colher de sopa de canela em pó, farinha q.b., óleo q.b. para fritar, açúcar e canela q.b. para polvilhar, sal q.b., água q.b..

Confecção

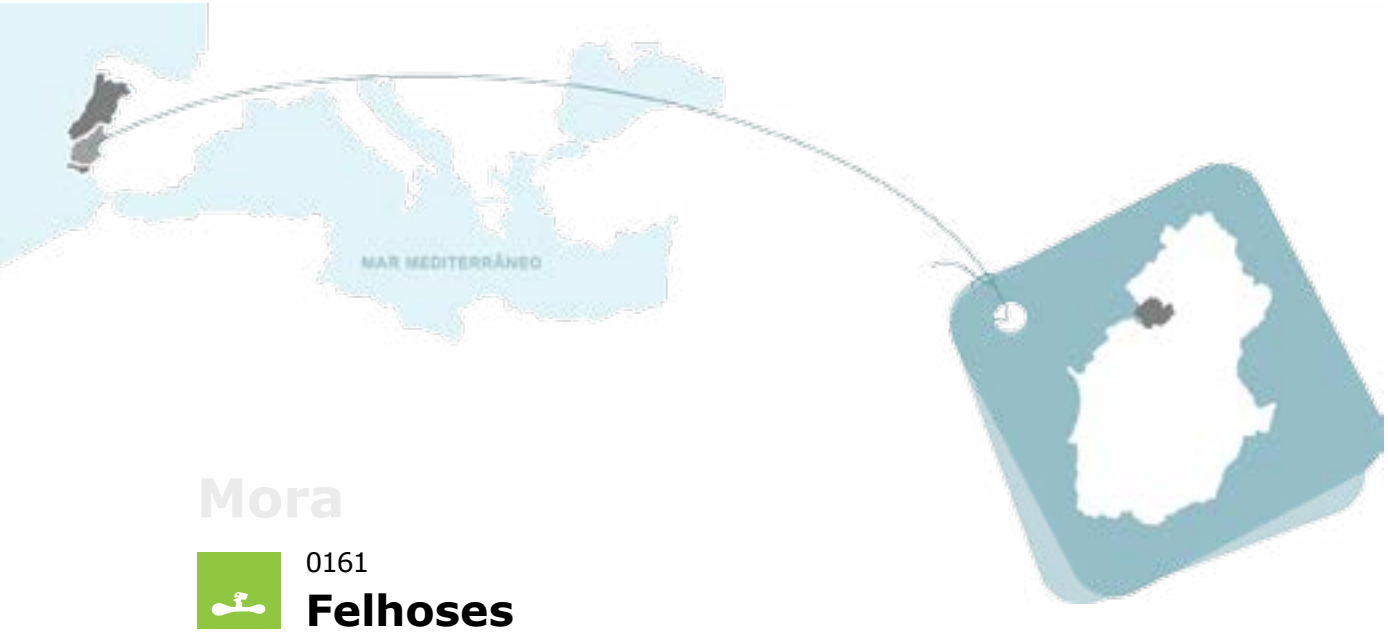
Coze-se a abobora em água temperada com sal e escorre-se. Num alguidar junta-se a abóbora e os restantes ingredientes. A quantidade de farinha que se junta é até a massa ter consistência para ser frita às colheradas (picam-se com um garfo enquanto fritam). Depois dos brinhóis fritos e escorridos polvilham-se com açúcar e canela.

Fonte/ data

Entrevista a Jesuína de Matos Ruivo (n/d:1943-12-27), com o 1.º ciclo, doméstica, por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Mora

0161

Felhoses

Doçaria

Carnaval

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Mora/Brotas

Produtos

1 kg de farinha, 12 ovos, 1/4 l de azeite, 1 colher de banha derretida, 1 colher de sopa de erva-doce, 1 colher de sopa de canela em pó, 1 pitada de sal, azeite ou óleo para fritar q.b., açúcar para polvilhar q.b., canela para polvilhar q.b..

Confecção

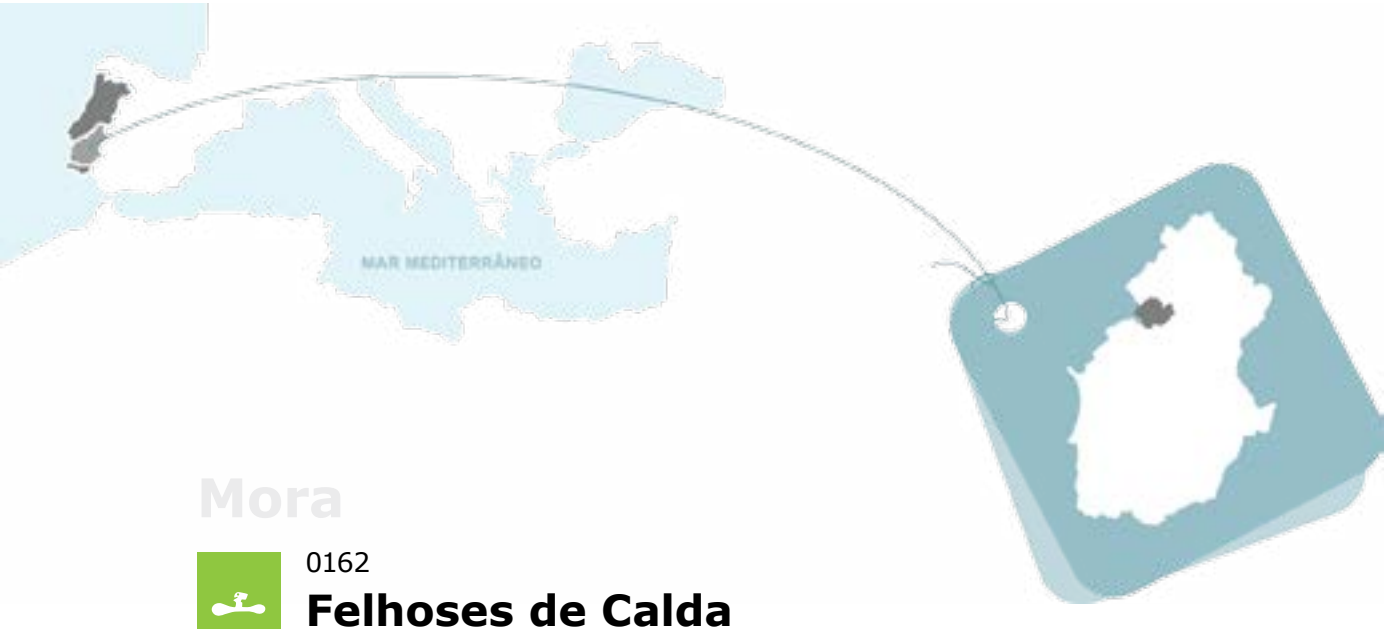
Num alguidar coloca-se a farinha, juntam-se a canela, a erva-doce e o sal e vai-se amassando com o azeite e os ovos até estarem tenrinhas. Depois de a massa estar macia, faz-se uma bolinha que se estende-se primeiro com o rolo e depois no joelho até ficar bem fininha. Vão a fritar em azeite e polvilham-se com açúcar e canela.

Fonte/ data

Entrevista a Jesuína de Matos Ruivo (n/d:1943-12-27), com o 1.º ciclo, doméstica, por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Mora

0162

Felhoses de Calda

Doçaria

Natal

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Mora/Brotas

Produtos

1 kg de farinha, 250 g de manteiga de vaca, 1 colher de sopa de banha, sal q.b., 1 cálice de Vinho do Porto, 12 ovos, azeite ou óleo q.b. para fritar.

Confecção

Amassa-se tudo e estendem-se em tiras compridas e vão a fritas enrolando-se com um garfo. Depois de fritas passam-se pela seguinte calda: Calda: 1 kg de açúcar, 1,5 l de água, 1 pau de canela casca de limão, ½ cálice de anis. Num tacho juntam-se todos os ingredientes e vão a ferver até fazer ponto de pérola. Passam-se as felhoses pela calda obtida.

Fonte/ data

Entrevista a Jesuína de Matos Ruivo (n/d:1943-12-27), com o 1.º ciclo, doméstica, por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mora

0163

Sopa de Feijão com Couve

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Mora/Cabeção

Produtos

1 couve galega ou 1 repolho, 300 g de feijão manteiga, 2 dentes de alho, 1 cebola, 1 folha de louro, 1 tomate, sal q.b., 2 dl de azeite, água q.b..

Confecção

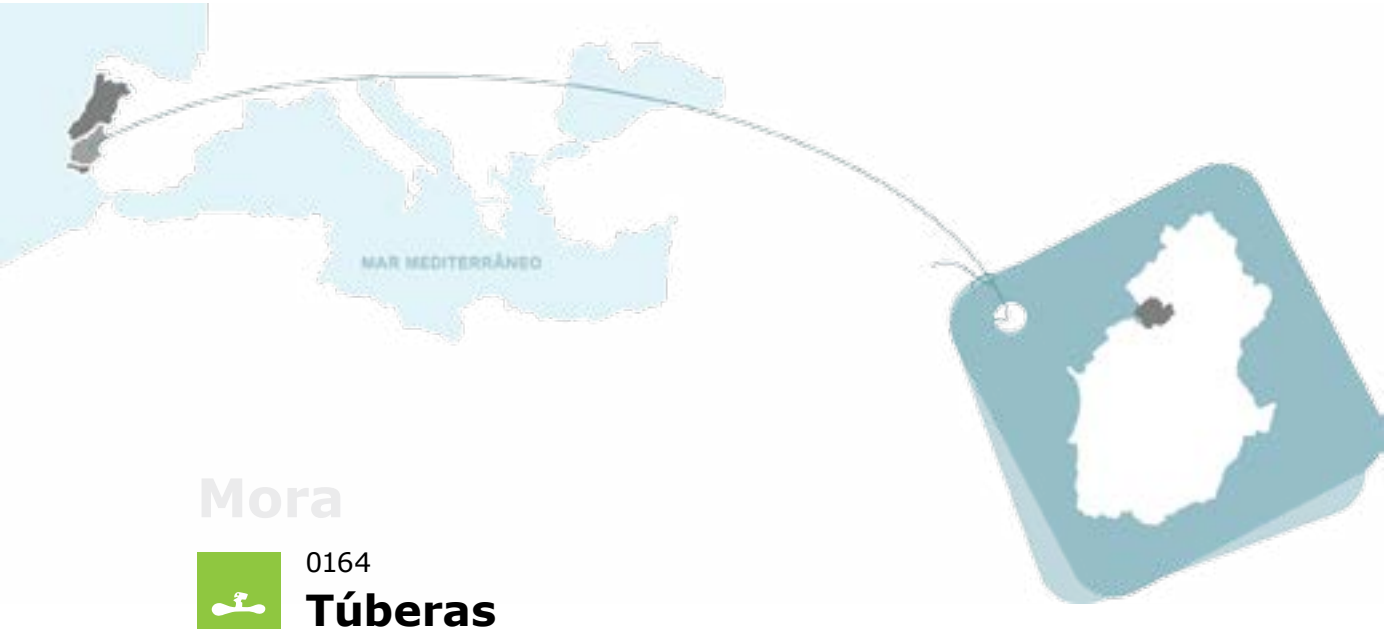
De véspera coloca-se o feijão de molho. Migam-se as couves em juliana, picam-se e esfregam-se com água bem quente. Descascam-se a cebola e os alhos. Numa panela cozem-se os feijões em água temperada com sal e depois adiciona-se a couve, a cebola, os alhos picados, o tomate migado e os restantes ingredientes, ferve até cozer e apurar.

Fonte/ data

Entrevista a Emília Maria Jacinto Rosa Berreichão (n/d:1942-01-21), com o 1.º ciclo, reformada, por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Mora

0164

Túberas

Colação

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Mora/Cabeção

Produtos

500 g de túberas, 200 g de toucinho, 1 linguiça, 2 colheres de sopa de banha, 2 dentes de alho, 1 cebola, 1 molho de salsa, 1 folha de louro, 1 colher de sopa de vinagre, 4 a 6 ovos, sal q.b..

Confecção

Descascam-se a cebola e os alhos e picam-se. Descascam-se as túberas e cortam-se às rodelas. Frita-se na banha o toucinho aos bocadinhos e a linguiça. Na gordura da fritura anterior faz-se um refogado com a cebola e os alhos picados, o molho da salsa, o louro e o vinagre, juntam-se as túberas às rodelas e tapa-se. Quando começar a criar água tempera-se com o sal e juntam-se os ovos que se mexem lá dentro.

Fonte/ data

Entrevista a Emília Maria Jacinto Rosa Berreichão (n/d:1942-01-21), com o 1.º ciclo, reformada, por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mora

0165

Sopa de Feijão com Massa

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Mora/Cabeção

Produtos

300 g de feijão manteiga, 2 a 3 batatas, 2 dentes de alho, 1 cebola, 1 folha de louro, 1 ramo de salsa ou hortelã, sal q.b., 250 g de massa cotovelos, 2 dl de azeite, água q.b..

Confecção

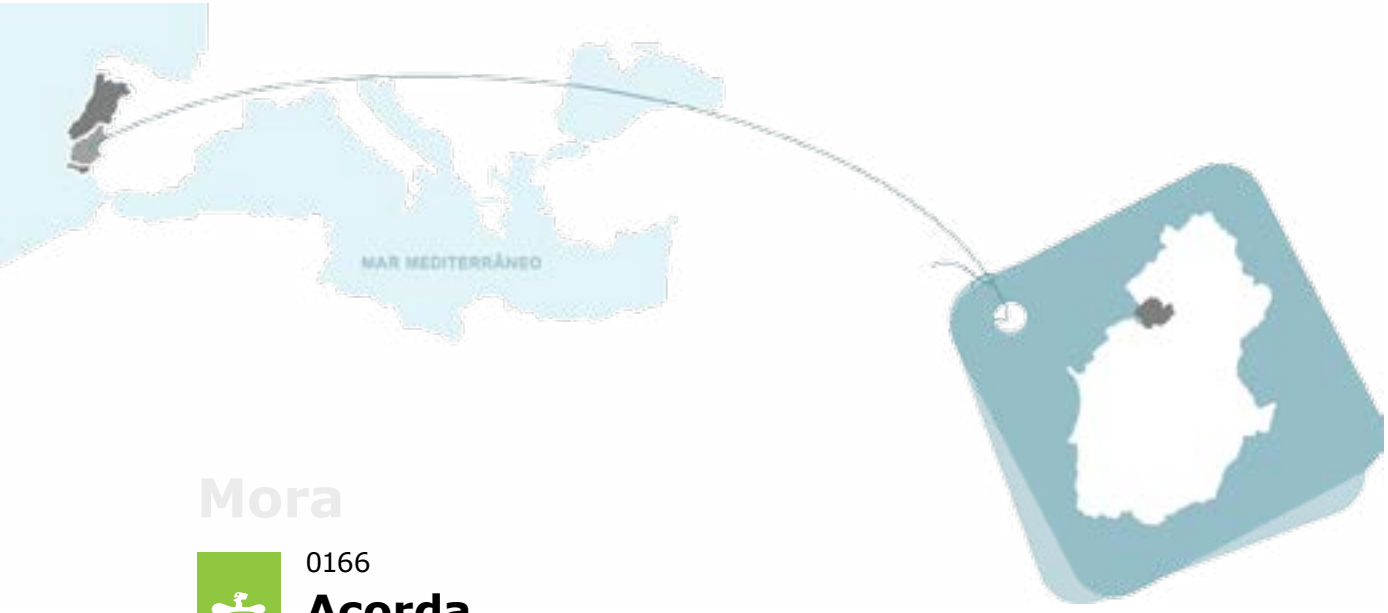
De véspera coloca-se o feijão de molho. Descascam-se as batatas, a cebola e os alhos. Numa panela cozem-se os feijões e depois adiciona-se as batatas cortadas aos quadradinhos, junta-se a cebola e os alhos picados, a massa e os restantes ingredientes, deixa-se ferver e apurar. Se desejar, faz-se um refogado com o azeite, a cebola, o alho e o louro e junta-se ao preparado do feijão, adicionando depois a massa e ferve até esta estar cozida, junta-se mais água se necessário.

Fonte/ data

Entrevista a Emília Maria Jacinto Rosa Berreichão (n/d:1942-01-21), com o 1.º ciclo, reformada, por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Mora

0166

Açorda

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Mora/Cabeção

Produtos

600 g de pão duro, 4 a 6 ovos, 1 molho de coentros, água q.b., 6 colheres de azeite, 4 dentes de alho, sal q.b., pescada ou bacalhau (facultativo).

Confecção

Descascam-se os alhos. Corta-se o pão e coloca-se numa terrina. Cozem-se 4 ovos na água, descascam-se e reservam-se. Ferve-se água com a pescada ou o bacalhau. Numa bacia coloca-se o azeite, o alho inteiro ou esmagado, os coentros migadinhos, batem-se 1 ou 2 ovos e mistura-se tudo, junta-se a água a ferver com o bacalhau ou a pescada às lascas.

Servir/ apresentar

Deita-se a água por cima do pão e serve-se acompanhada pelos ovos cozidos migados ou inteiros.

Fonte/ data

Entrevista a Emília Maria Jacinto Rosa Berreichão (n/d:1942-01-21), com o 1.º ciclo, reformada, por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mora

0167

Ensopado de Borrego

Prato

Casamentos e Páscoa

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Mora/Cabeção

Produtos

2 kg de borrego (costelas e pescoço), 2 cebolas, 3 dentes de alho, 1,5 dl de banha, 1 dl de vinho branco, 1 colher de sopa de pimento-flor, 1 folha de louro, 2 tomates maduros, 1 ramo de salsa, 2 a 3 cabeças de cravinho, água q.b., pão caseiro às fatias, sal q.b., pimenta q.b., 5 batatas migadas às rodelas grossas, 2 cenouras migadas às rodelas.

Confecção

Descascam-se, as batatas, as cenouras, as cebolas e os alhos. Corta-se o pão às fatias. Pelam-se os tomates e migam-se miudinhos. Corta-se a carne aos pedaços, tempera-se com o sal, o alho esmagado ou picado, o louro, o pimentão, a pimenta, e o vinho e deixa-se marinar, pelo menos 3 horas, depois escorre-se da marinada. Num tacho, deita-se a banha e aloura-se a carne, junta-se a cebola picada e refoga, acrescenta-se a marinada, o tomate e o cravinho e refoga. Quando a carne estiver cozida rectificam-se os temperos.

Servir/ apresentar

Serve-se sobre fatias de pão e acompanha com as batatas e as cenouras cozidas.

Fonte/ data

Entrevista a Emília Maria Jacinto Rosa Berreichão (n/d:1942-01-21), com o 1.º ciclo, reformada, por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mora

0168

Bolo de Pêro

Doçaria

Casamentos e Páscoa

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Mora/Cabeção

Produtos

2 chávenas de açúcar, 2 chávenas de farinha, 1 chávena de óleo, 1 chávena de nozes picadas grossas, 1 chávena de pêros cortados aos bocadinhos, 1 colher de chá de canela moída, 1 colher de chá de fermento em pó, 4 ovos, manteiga q.b. para untar a forma, farinha q.b. para polvilhar a forma.

Confecção

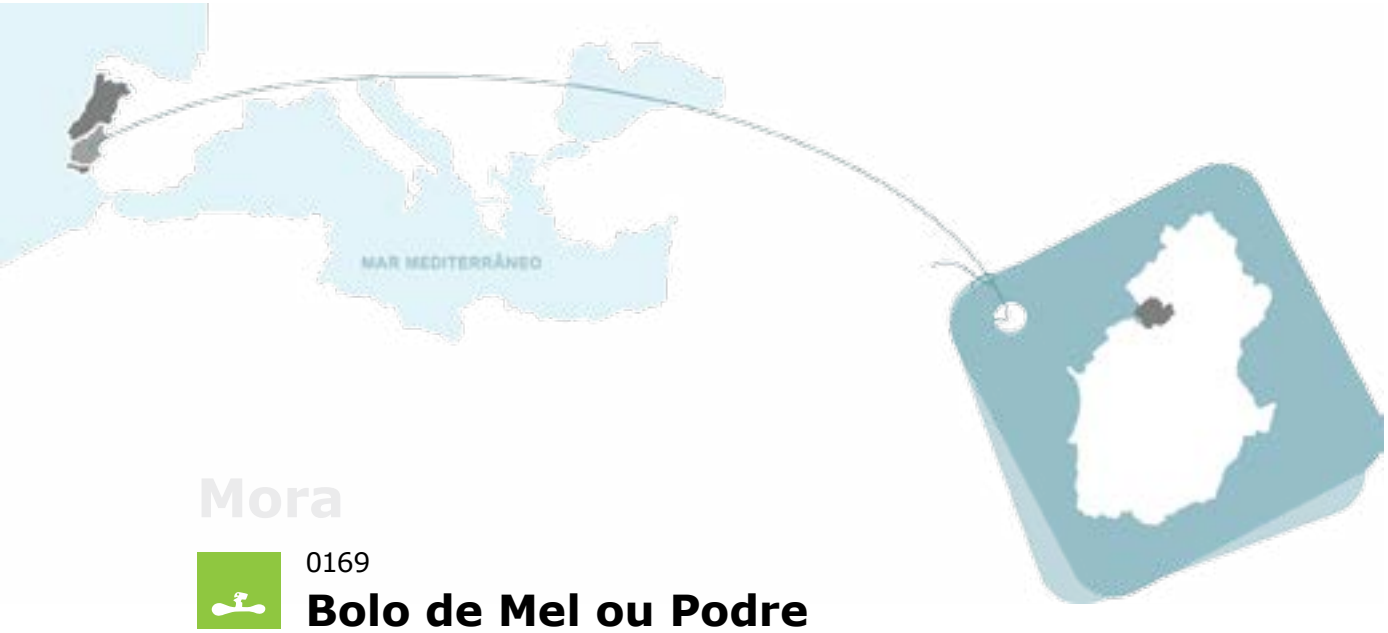
Separam-se as gemas das claras. Batem-se as claras em castelo firme. Batem-se as gemas com o açúcar, adiciona-se os restantes ingredientes, juntando no fim a farinha misturada com o fermento, alternando com as claras. Verte-se o preparado para uma forma untada com manteiga e polvilhada com farinha. Vai a cozer em forno médio.

Fonte/ data

Entrevista a Emília Maria Jacinto Rosa Berreichão (n/d:1942-01-21), com o 1.º ciclo, reformada, por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Mora

0169

Bolo de Mel ou Podre

Doçaria

Casamentos e Páscoa

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Mora/Cabeção

Produtos

8 ovos, 2,5 dl de azeite, 2, 5 dl de mel, 250 g de açúcar, 450 g de farinha , Raspa de 1 limão, 1 colher de chá de canela, manteiga q.b. para untar a forma, farinha q.b. para polvilhar a forma.

Confecção

Separam-se as gemas das claras. Batem-se as claras em castelo firme. Batem-se as gemas com o açúcar, junta-se o azeite, o mel, a canela a raspa de limão e por fim a farinha misturada com o fermento, alternando com as claras. Verte-se o preparado para uma forma untada com manteiga e polvilhada com farinha. Vai a cozer em forno médio.

Fonte/ data

Entrevista a Emília Maria Jacinto Rosa Berreichão (n/d:1942-01-21), com o 1.º ciclo, reformada, por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mora

0170

Pão-de-ló de Laranja

Doçaria

Casamentos e Páscoa

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Mora/Cabeção

Produtos

8 ovos, 550 g de açúcar, 370 g de farinha, 1 chávena de sumo de laranja, 1 chávena de óleo, 1 chávena de leite, 1 colher de fermento em pó, manteiga q.b. para untar a forma, farinha q.b. para polvilhar a forma.

Confecção

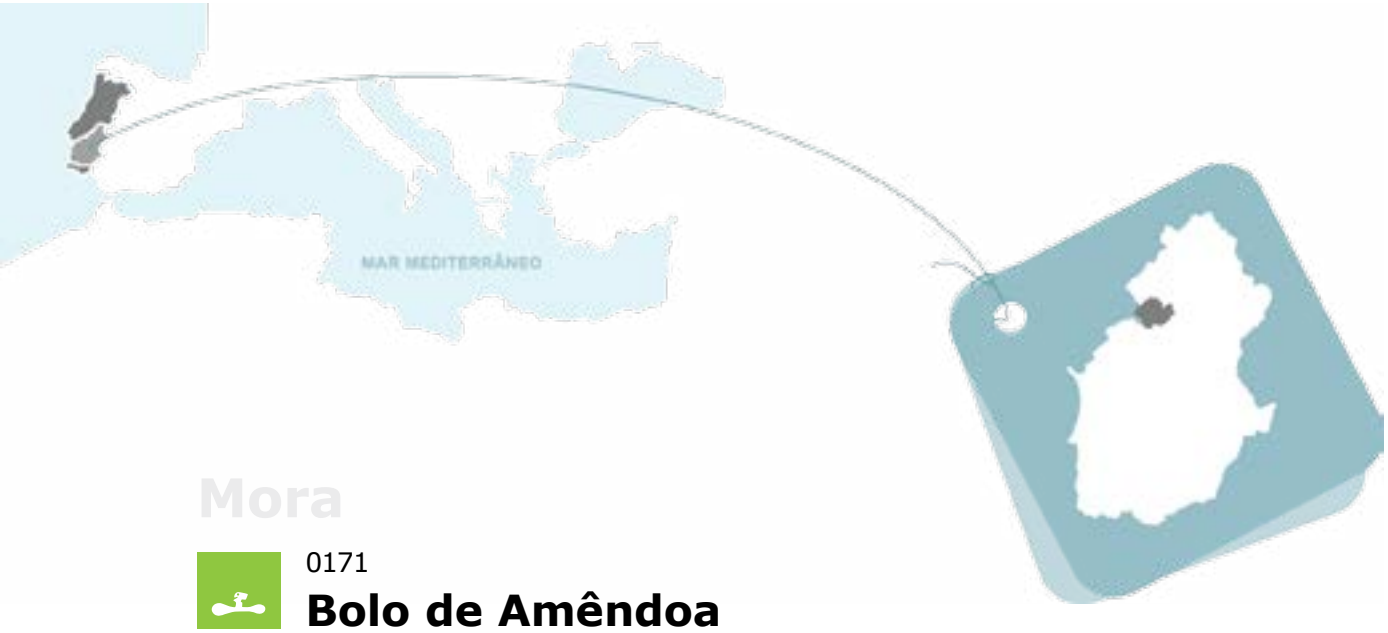
Separam-se as gemas das claras. Batem-se as claras em castelo firme. Batem-se as gemas com o açúcar, junta-se o óleo, o leite, o sumo de laranja e por fim a farinha misturada com o fermento, alternando com as claras. Verte-se o preparado para uma forma untada com manteiga e polvilhada com farinha. Vai a cozer em forno moderado.

Fonte/ data

Entrevista a Emília Maria Jacinto Rosa Berreichão (n/d:1942-01-21), com o 1.º ciclo, reformada, por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Mora

0171

Bolo de Amêndoa

Doçaria

Natal e Carnaval

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Mora/Cabeção

Produtos

8 ovos, 500 g de açúcar, 300 g de amêndoa pelada e moída, 150 g de farinha, manteiga q.b. para untar a forma, farinha q.b. para polvilhar a forma.

Confecção

Separam-se as gemas das claras. Batem-se as charas em castelo firme. Batem-se as gemas com o açúcar, junta-se amêndoa, a farinha misturada com o fermento, alternando com as claras. Verte-se o preparado para uma forma untada com manteiga e polvilhada com farinha. Vai a cozer em forno médio.

Fonte/ data

Entrevista a Emília Maria Jacinto Rosa Berreichão (n/d:1942-01-21), com o 1.º ciclo, reformada, por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mora

0172

Bolo de Amêndoa e Gila

Doçaria

Natal e Carnaval

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Mora/Cabeção

Produtos

6 ovos, 250 g de açúcar, 250 g gila, 300 g de amêndoa pelada e moída, 1 colher de sopa de farinha, manteiga q.b. para untar aforma, farinha q.b. para polvilhar a forma.

Confecção

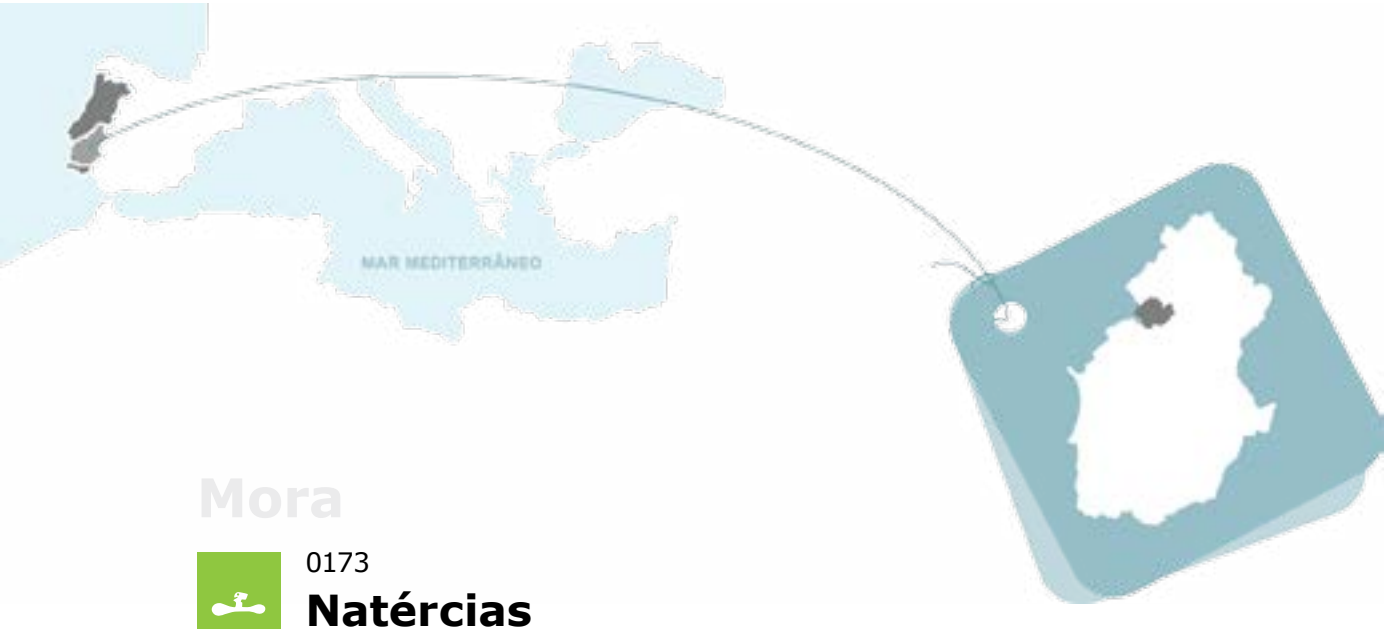
Separam-se as gemas das claras. Batem-se as claras em castelo firme. Batem-se as gemas com o açúcar, junta-se amêndoa, a gila, a farinha misturada com o fermento e as claras. Verte-se o preparado para uma forma untada com manteiga e polvilhada com farinha. Vai a cozer em forno médio.

Fonte/ data

Entrevista a Emília Maria Jacinto Rosa Berreichão (n/d:1942-01-21), com o 1.º ciclo, reformada, por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Mora

0173

Natércias

Doçaria

Natal e Carnaval

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Mora/Cabeção

Produtos

3 ovos, 500 g de açúcar, 100 g de farinha, 0,5 l de leite, 50 g de manteiga, manteiga para untar as formas, farinha q.b. para polvilhar as formas, açúcar q.b. e canela em pó para polvilhar.

Confecção

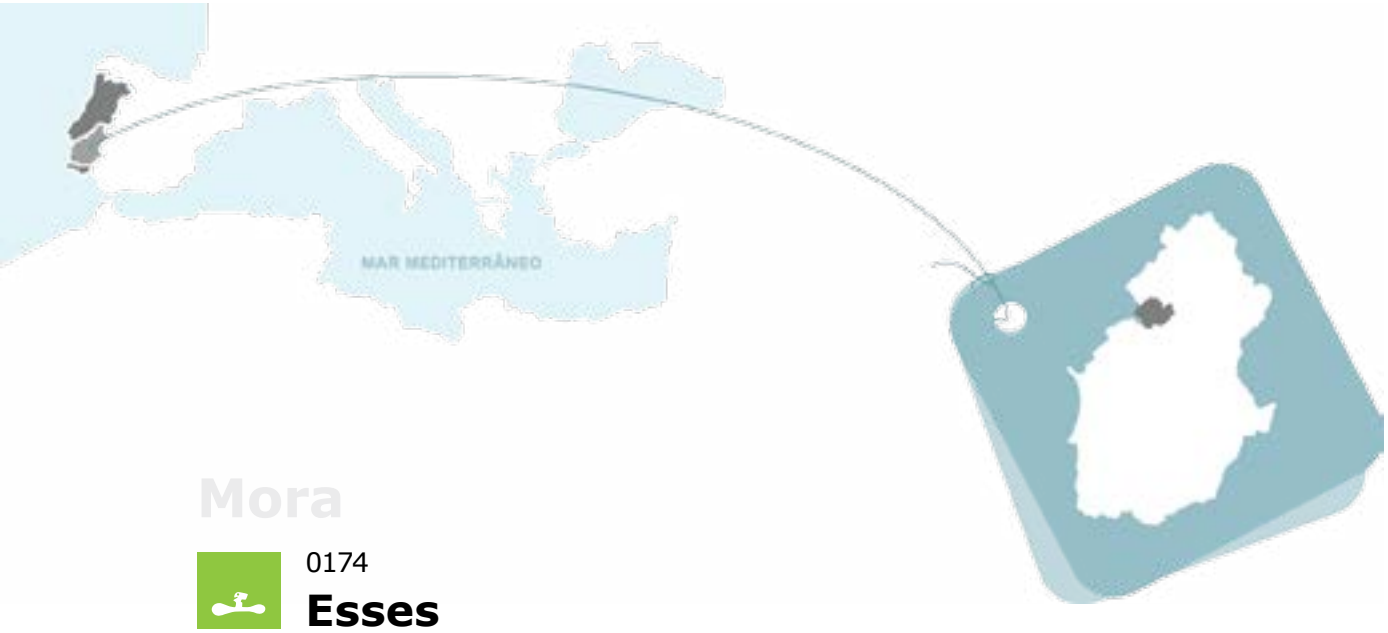
Batem-se os ovos com o açúcar, junta-se o leite, a manteiga derretida e a farinha. Verte-se o preparado para as forminhas untadas com manteiga e polvilhadas com farinha, e vão a cozer em forno médio. E depois de cozidas polvilham-se com açúcar e canela em pó.

Fonte/ data

Entrevista a Emília Maria Jacinto Rosa Berreichão (n/d:1942-01-21), com o 1.º ciclo, reformada, por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Mora

0174

Esses

Doçaria

Natal e Carnaval

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Mora/Cabeção

Produtos

5 gemas mais 2 claras, 250 g de açúcar, 250 g de manteiga, 600 g de farinha, manteiga para untar o tabuleiro, farinha para polvilhar o tabuleiro.

Confecção

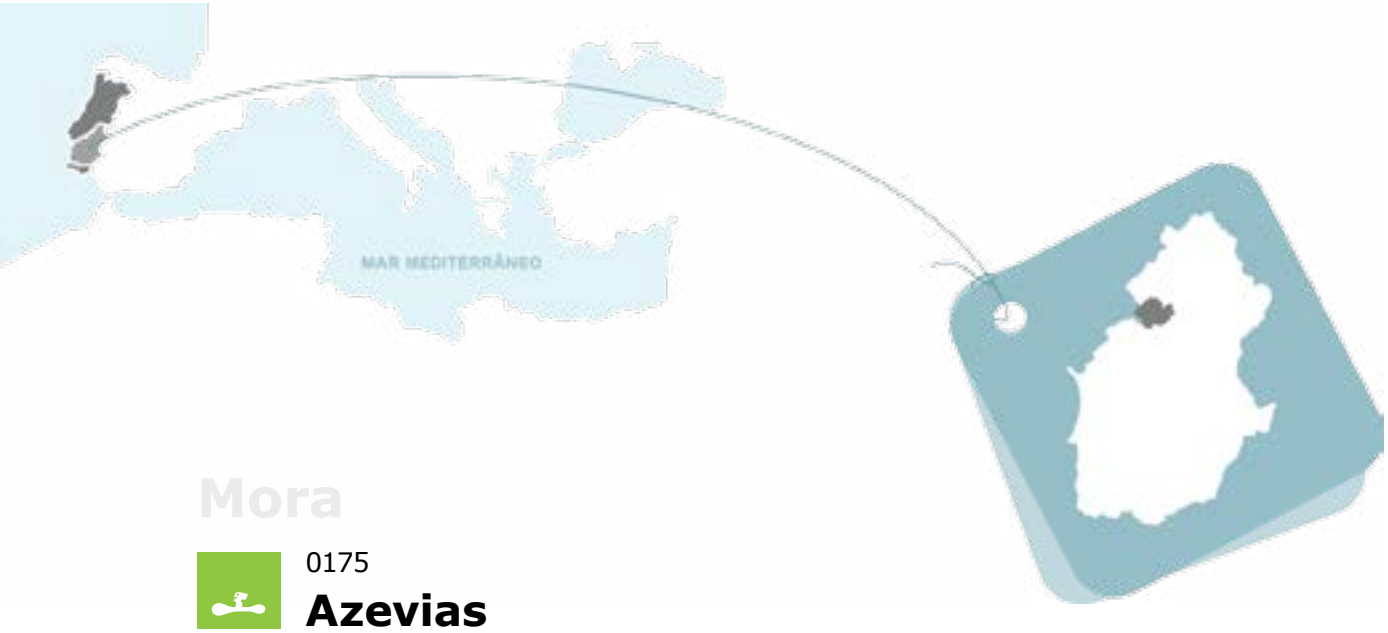
Batem-se as gemas e as claras com o açúcar, junta-se a manteiga derretida e a farinha. Enche-se a seringa para enfeitar os bolos e com o bico canelado fazem-se esses sobre um tabuleiro untado com manteiga e polvilhado com farinha. Vão a cozer em forno médio.

Fonte/ data

Entrevista a Emília Maria Jacinto Rosa Berreichão (n/d:1942-01-21), com o 1.º ciclo, reformada, por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Mora

0175

Azevias

Doçaria

Natal

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Mora/Cabeção

Produtos

Massa: 1.5 Kg de farinha, 250 g de banha, 1dl de azeite, 1 dl de aguardente, sal q.b.. **Recheio:** 300 g de açúcar, 2 dl de água, 300 g de miolo de pão, 1 colher de chá de canela, casca de limão, 100 g de gila, azeite ou óleo para fritar q.b., açúcar para polvilhar q.b., canela para polvilhar q.b..

Confecção

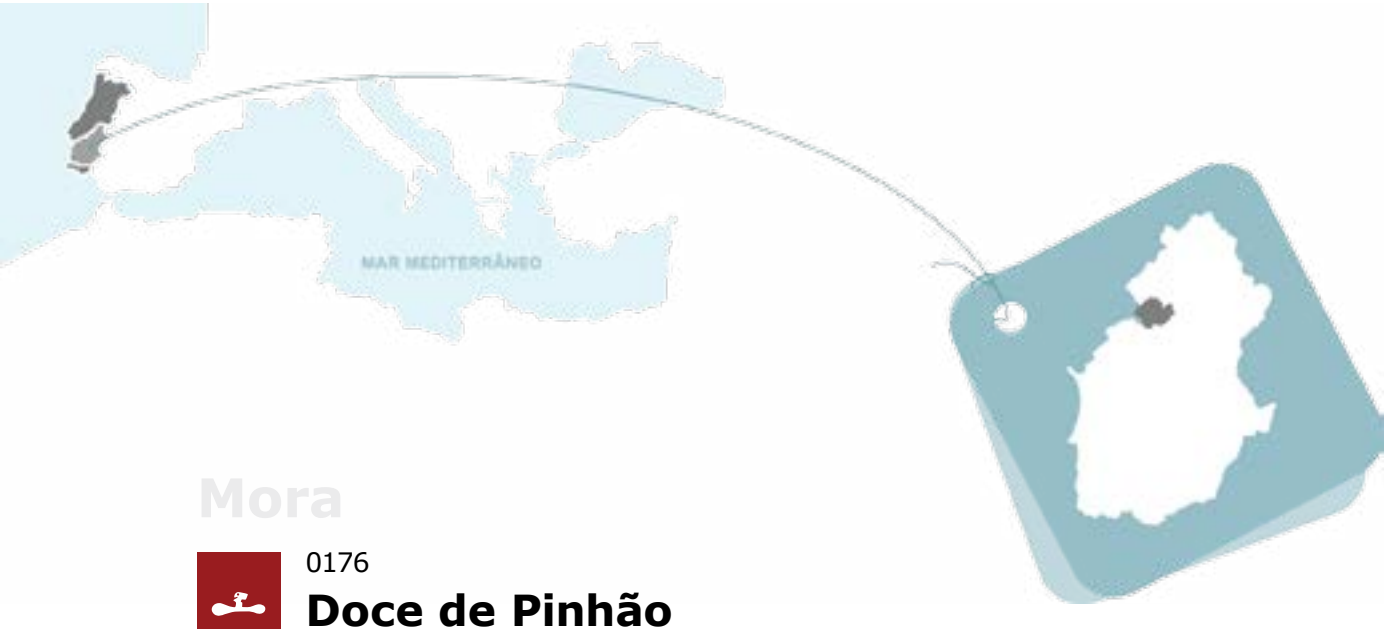
Num alguidar coloca-se a farinha e o sal, escalda-se com a banha e o azeite quentes, junta-se a aguardente e amassa-se muito bem. Estende-se a massa muito fina recheiam-se com uma colher de doce, dobra-se ao meio e corta-se com uma carretilha em forma de meia-lua. Fritam-se em óleo e polvilham-se com açúcar e canela. Põe-se o açúcar ao lume com a água a casca de limão até fazer ponto de pérola, junta-se o pão, a canela e a gila e ferve. Recheiam-se as azevias e fitam-se em óleo ou azeite e polvilham-se com açúcar e canela.

Fonte/ data

Entrevista a Emília Maria Jacinto Rosa Berreichão (n/d:1942-01-21), com o 1.º ciclo, reformada, por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Mora

0176

Doce de Pinhão

Doçaria

Natal

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Mora/Cabeção

Produtos

5 gemas, 7 claras, 3 colheres de sopa de farinha maizena, 1 lata de leite condensado, 1 l de leite, 7 colheres de sopa de açúcar, pinhão para enfeitar, açúcar queimado para forrar o pirex.

Confecção

Batem-se as gemas com o leite condensado, a maizena e o leite e vai ao lume a engrossar. Forra-se um pirex com açúcar queimado e verte-se para dentro o preparado anterior. Batem-se as claras em castelo com 7 colheres de açúcar e põe-se por cima do doce às colheradas, põem-se pinhões por cima e vai ao forno a alourar.

Fonte/ data

Entrevista a Emília Maria Jacinto Rosa Berreichão (n/d:1942-01-21), com o 1.º ciclo, reformada, por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mora

0177

Sopa de Cação

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Mora/Mora

Produtos

8 postas de cação, 3 a 4 colheres de sopa de farinha, 1 molho de coentros, sal q.b., 1.5 dl de azeite, 3 dentes de alho, 1 colher de sopa de vinagre, água q.b., fatias de pão duro.

Confecção

Descascam-se os alhos. Pisa-se os coentros, o sal e os dentes de alho num almofariz. Coze-se o cação em água temperada com sal, retira-se e reserva-se. Num tacho coloca-se o azeite a aquecer, junta-se a farinha desfeita na água de cozer o cação e mexe-se, junta-se o preparado que foi pisado no almofariz a restante água e o vinagre, deixa-se ferver e junta-se o cação.

Servir/ apresentar

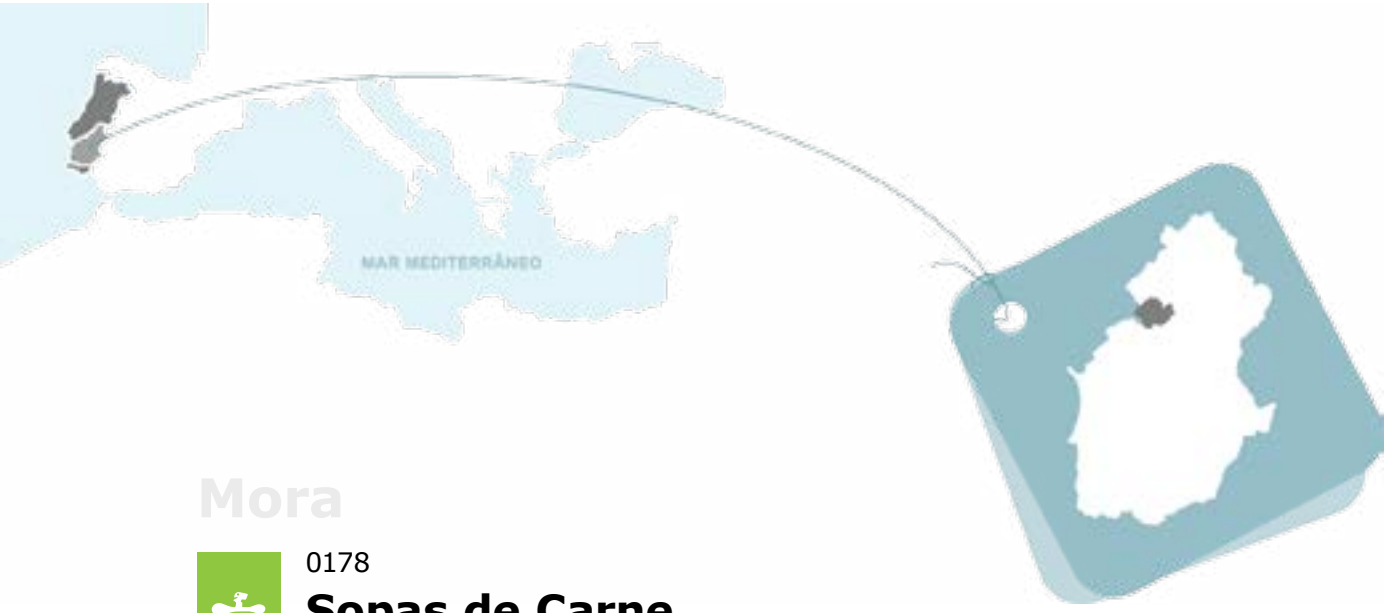
Num prato colocam-se sopas de pão e rega-se com o caldo e o cação.

Fonte/ data

Entrevista feita a Antónia Filipa Courinha Caeiro Morais Bravo (n/d:1948-12-29), com o 1.º ciclo reformado, reformada, por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Mora

0178

Sopas de Carne

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Mora/Mora

Produtos

200 g de toucinho, 1 morcela, 1 linguiça, ossos da soã, água q.b., sal q.b., 1 couve cabreira/ feijão verde/repolho, pão duro q.b..

Confecção

Salgam-se os ossos da soã. Miga-se a couve em juliana, lava-se e esfrega-se bem. Cozem-se as carnes e os ossos numa panela com água, bem como a couve, retira-se a carne, corta-se e reserva-se.

Servir/ apresentar

Num prato colocam-se fatias de pão, rega-se com o caldo e as couves e serve-se com a carne à parte. No verão a carne acompanha com salada de tomate.

Fonte/ data

Entrevista feita a Antónia Filipa Courinha Caeiro Morais Bravo (n/d:1948-12-29), com o 1.º ciclo reformado, reformada, por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mora

0179

Bolos de Manteiga

Doçaria

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Mora/Mora

Produtos

1 kg de massa do pão, toucinho frito ou cozido, folhas de couve.

Confecção

Amassa-se a massa do pão com o toucinho ou torresmos. Moldam-se pequenas bolas que se espalmam e vão a cozer em formo quente sobre uma folha de couve.

Fonte/ data

Entrevista feita a Antónia Filipa Courinha Caeiro Morais Bravo (n/d:1948-12-29), com o 1.º ciclo reformado, reformada, por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mora

0180

Broas dos Santos

Doçaria

Nos Santos

NUT III Alentejo: Alto

Produtos

1 kg de açúcar amarelo, 1 kg de farinha de milho, 0,5 kg de farinha de trigo sem fermento, 0,5 l de mel, 0,5 l de azeite, 0,5 l de óleo, 1, 5 l de água, 3 pacotes de canela (pequenos), 3 pacotes de erva-doce (pequenos), 1 pitada de baunilha, 1 pitada de sal, 2 cálices de anis, 1 cálice de Vinho do Porto, 2 colheres de café de Tofina.

Confecção

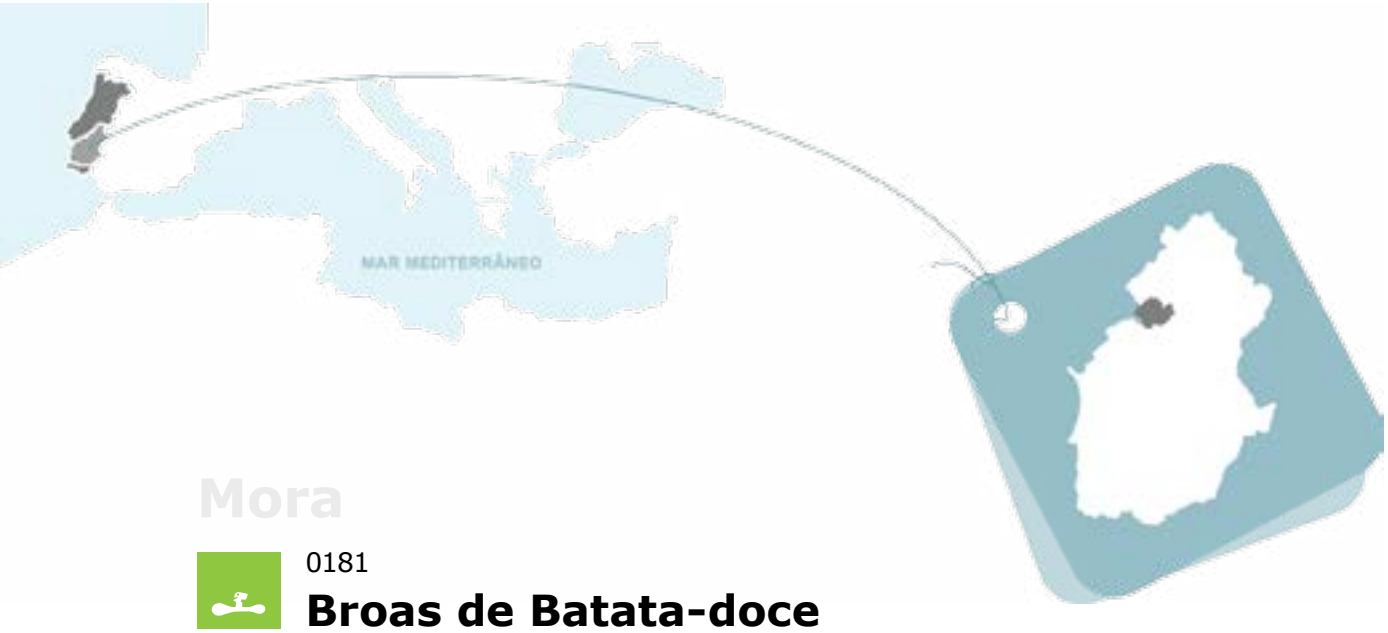
Levam-se todos os ingredientes a ferver durante 25 minutos (com excepção das farinhas). Juntam-se as farinhas já misturadas e mexe-se com uma colher de pau até fazer ponto de estrada. Tendem-se quentes e vão ao forno a secar em tabuleiro untado de azeite e polvilham-se com açúcar.

Fonte/ data

Entrevista feita a Antónia Filipa Courinha Caeiro Morais Bravo (n/d:1948-12-29), com o 1.º ciclo reformado, reformada, por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Mora

0181

Broas de Batata-doce

Doçaria

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Mora/Mora

Produtos

3 kg de batata-doce, 1 pitada de sal, 2 kg de farinha com fermento, 1,750 kg de açúcar amarelo, ¼ l de azeite, ¼ l de mel, 4 ovos, canela q.b., erva-doce q.b., ovo para pincelar, azeite para untar o tabuleiro.

Confecção

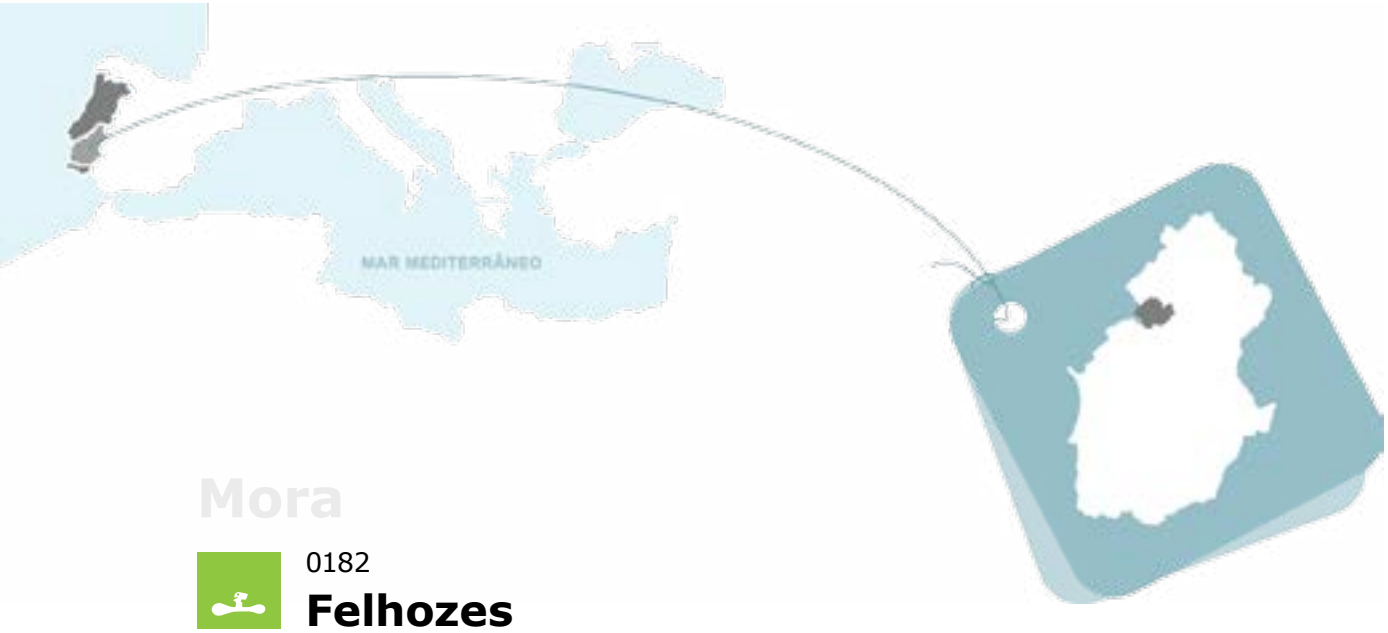
Amassam-se todos os ingredientes e tendem-se broas sobre compridas, pincelam-se com ovo e vão a cozer em forno moderado.

Fonte/ data

Entrevista feita a Antónia Filipa Courinha Caeiro Morais Bravo (n/d:1948-12-29), com o 1.º ciclo reformado, reformada, por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Mora

0182

Felhozes

Doçaria

Natal e Carnaval

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Mora/Mora

Produtos

1 kg de farinha, 500 g de banha, 2 ovos, 2 dl de chá de limão, 1 cálice de aguardente, azeite ou óleo para fritar q.b., açúcar para polvilhar q.b., canela para polvilhar q.b..

Confecção Escalda-se a farinha com a banha derretida, de seguida junta-se os ovos batidos e volta a amassar, deitando pouco a pouco o chá de limão e a seguir a aguardente. Depois de a massa estar macia, tendem-se com um rolo e vão a fritar. Polvilham-se de açúcar e canela.

Fonte/ data

Entrevista feita a Antónia Filipa Courinha Caeiro Morais Bravo (n/d:1948-12-29), com o 1.º ciclo reformado, reformada, por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mora

0183

Azevias de Doce de Grão

Doçaria

Natal

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Mora/Mora

Produtos

1 massa de felhoses, 500 g de açúcar, 250 g de água, 500 g de grão-de-bico, 1 colher de chá de canela, 1 limão, azeite ou óleo para fritar q.b., açúcar para polvilhar q.b., canela para polvilhar q.b..

Confecção

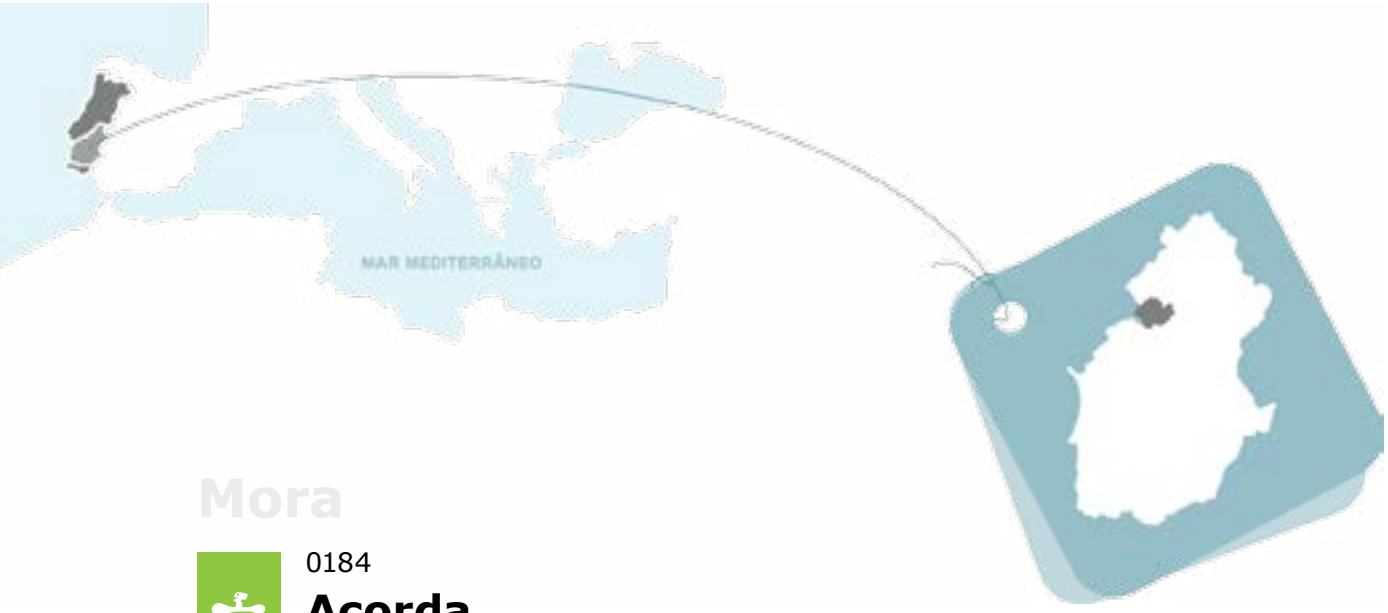
Demolha-se o grão de um dia para o outro, pela-se, coze-se e passa-se pelo passe vite. Põe-se o açúcar ao lume com a água a raspa de limão até fazer ponto de pérola, junta-se o grão e a canela e ferve até fazer ponto de estrada. Estende-se a massa muito fina recheiam-se com uma colher de doce, dobra-se ao meio e corta-se com uma carretilha em forma de meia-lua. Fritam-se em óleo e polvilham-se com açúcar e canela.

Fonte/ data

Entrevista feita a Antónia Filipa Courinha Caeiro Morais Bravo (n/d:1948-12-29), com o 1.º ciclo reformado, reformada, por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Mora

0184

Açorda

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Mora/Mora

Produtos

600 g de pão duro, 4 a 6 ovos com casca, 1 molho de coentros, água q.b., 6 colheres de azeite, 4 dentes de alho, sal q.b..

Confecção

Descascam-se os alhos e pisam-se com os coentros e o sal. Corta-se o pão e coloca-se numa terrina. Cozem-se os ovos na água, descascam-se e reservam-se. Ferve-se água.

Servir/ apresentar

Numa bacia coloca-se o azeite, junta-se a mistura dos alhos e deita-se por cima do pão, serve-se acompanhada pelos ovos.

Fonte/ data

Entrevista feita a Antónia Filipa Courinha Caeiro Morais Bravo (n/d:1948-12-29), com o 1.º ciclo reformado, reformada, por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mora

0185

Ensopado de Borrego

Prato

Casamentos e Páscoa

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Mora/Mora

Produtos

2 kg de borrego (costelas e pescoço), 2 cebolas, 3 dentes de alho, 1, 5 dl de azeite, 1 dl de vinho branco, 1 colher de sopa de pimento flor, 1 folha de louro, 1 ramo de salsa, 2 a 3 cabeças de cravinho, água q.b., pão caseiro às fatias, sal q.b., pimenta q.b., 5 batatas migadas [cortadas] às meias-lua.

Confecção

Descascam-se as batatas, as cebolas e os alhos. Corta-se o pão às fatias. Corta-se a carne aos pedaços, tempera-se com o sal, o alho esmagado ou picado, o louro, o pimentão, a pimenta, o vinho e deixa-se marinar, pelo menos 3 horas e depois escorre-se da marinada. Num tacho, deita-se o azeite e aloura-se a carne, junta-se a cebola picada e refoga, acrescenta-se a marinada o cravinho e refoga. Quando a carne estiver cozida rectificam-se os temperos.

Servir/ apresentar

Serve-se sobre fatias de pão e acompanha com as batatas cozidas.

Fonte/ data

Entrevista feita a Antónia Filipa Courinha Caeiro Morais Bravo (n/d:1948-12-29), com o 1.º ciclo reformado, reformada, por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mora

0186

Borrego Assado no Forno

Prato

Casamentos e Páscoa

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Mora/Mora

Produtos

1 pata de borrego, 1 cabeça de alhos, 3 colheres de sopa de banha, 4 dl de vinho branco, 2 a 3 cebolas, 2 colheres de sopa de vinagre, 2 colher de sopa de pimento-flor, 2 colher de sopa de pimento da horta, 3 folha de louro, 1 kg de batatas pequenas, azeite q.b. para fritar, água q.b., sal q.b..

Confecção

Descascam-se as batatas e as cebolas. Descascam-se os alhos e pisam-se num almofariz com o sal e o pimento flor e barra-se a carne. Cobre-se o fundo de um tacho de barro com a cebola às rodelas. Coloca-se a carne por cima e rega-se com vinho o azeite salpica-se com o vinagre e juntam-se os outros ingredientes, coze lentamente sobre um fogareiro de carvão. Coloca-se a carne numa assadeira de barro e vai ao forno ladeado com as batatas pequenas previamente entaladas em azeite e vão a alourar.

Servir/ apresentar

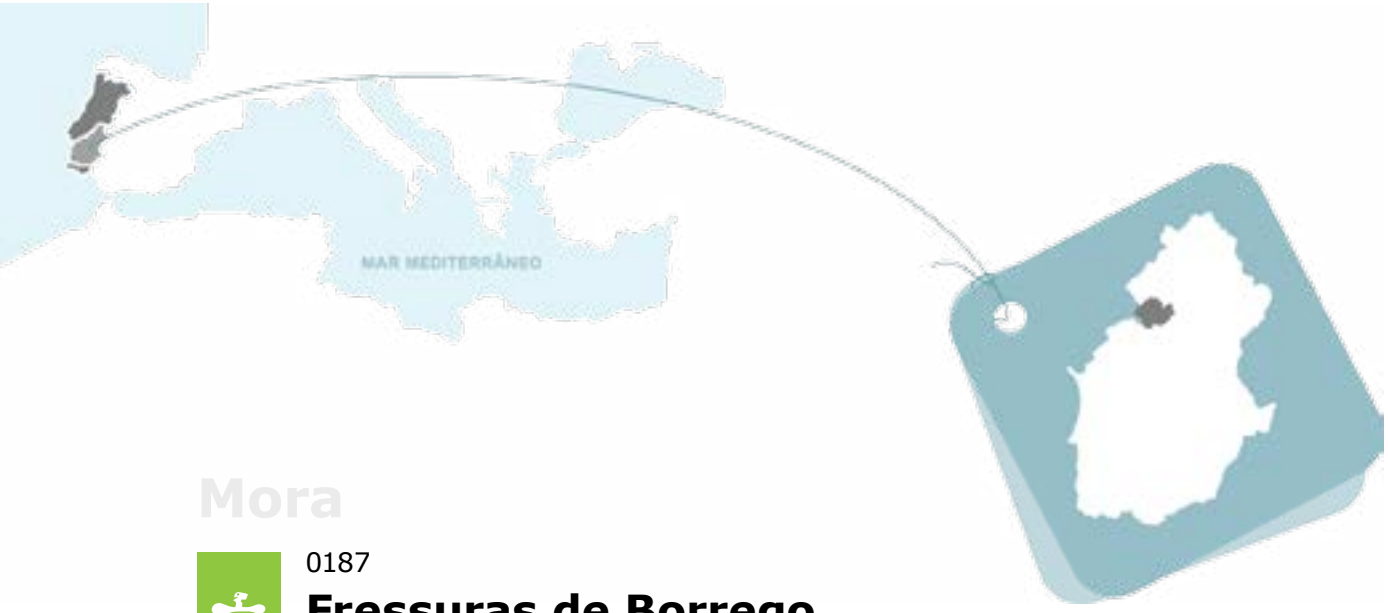
Serve-se com a carne fatiada.

Fonte/ data

Entrevista feita a Antónia Filipa Courinha Caeiro Morais Bravo (n/d:1948-12-29), com o 1.º ciclo reformado, reformada, por Adelaide Martins [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Mora

0187

Fressuras de Borrego

Prato

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Mora/Mora

Produtos

Fressuras de borrego, 3 dentes de alhos, 1 cebola grande, 1 colher de sopa de pimento-flor, 1 folha de louro, água q.b., sal q.b., batatas aos quartos ou arroz.

Confecção

Descascam-se os alhos a cebola e as batatas. Corta-se a carne aos pedaços pequenos. Num tacho faz-se um refogado com a cebola e os alhos picados e junta-se a carne e os restantes ingredientes. Quando a carne estiver cozida, junta-se arroz ou as batatas deixam-se cozer e serve-se.

Fonte/ data

Entrevista feita a Antónia Filipa Courinha Caeiro Morais Bravo (n/d:1948-12-29), com o 1.º ciclo reformado, reformada, por Adelaide Martins [Leader-Sor].

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mora

0188

Fatias de Alho

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Mora/Pavia

Produtos

1 farinheira, 1 chouriço, 250 g de toucinho, 2,5 dl de azeite, 7 a 8 dentes de alho, pão caseiro, 1 folha de louro, sal q.b., água q.b..

Confecção

Descascam-se os alhos Corta-se a carne e frita-se em azeite. Corta-se o pão às fatias e colocam-se numa travessa. Fritam-se os alhos inteiros ou às rodelas na gordura onde fritou a carne junta-se o louro e a água suficiente para ensopar o pão e tempera-se com sal, deixa-se ferver e deita-se por cima do pão.

Servir/ apresentar Serve-se acompanhado com a carne frita.

Fonte/ data

Entrevista feita a Mariana Rita Ramos Galhardo Caeiro (n/d:1940-10-17), 1.º ciclo, reformada, Adelaide Martins, Leader-Sor/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mora

0189

Papas de Milho

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Mora/Pavia

Produtos

750 g de 'carne do alguidar' (entrecosto, febra e toucinho), 1 chouriço, 1 farinheira, 2,5 dl de azeite, 8/9 dentes de alho, 1 colher de sopa de pimentão-doce, farinha de milho q.b., 1 folha de louro, sal q.b., água q.b..

Confecção

Descascam-se os alhos. Corta-se a carne e tempera-se com o sal, o alho migado e o pimento de cor e frita-se em azeite. Fritam-se os alhos às rodelas na gordura onde fritou a carne junta-se o louro, a água e a farinha de milho desfeita numa pouca de água até engrossar. Comem-se com um garfo, quentes ou frias acompanhadas com a carne frita.

Fonte /data

Entrevista feita a Mariana Rita Ramos Galhardo Caeiro (n/d:1940-10-17), 1.º ciclo, reformada, Adelaide Martins, Leader-Sor/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mora

0190

Assado de Borrego em Forno de Lenha

Prato

Páscoa e festividades da aldeia

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Mora/Pavia

Produtos

1 pata de borrego[, enchidos], 1 cabeça de alhos, 3 colheres de sopa de banha, 4 dl de vinho branco, 2/3 cebolas, 2 colher de sopa de pimentão-doce, 3 folha de louro, 1 ramo de salsa , 1 ramo de alecrim, 1 kg de batatas pequenas, azeite q.b. para fritar, água q.b., sal q.b..

Confecção

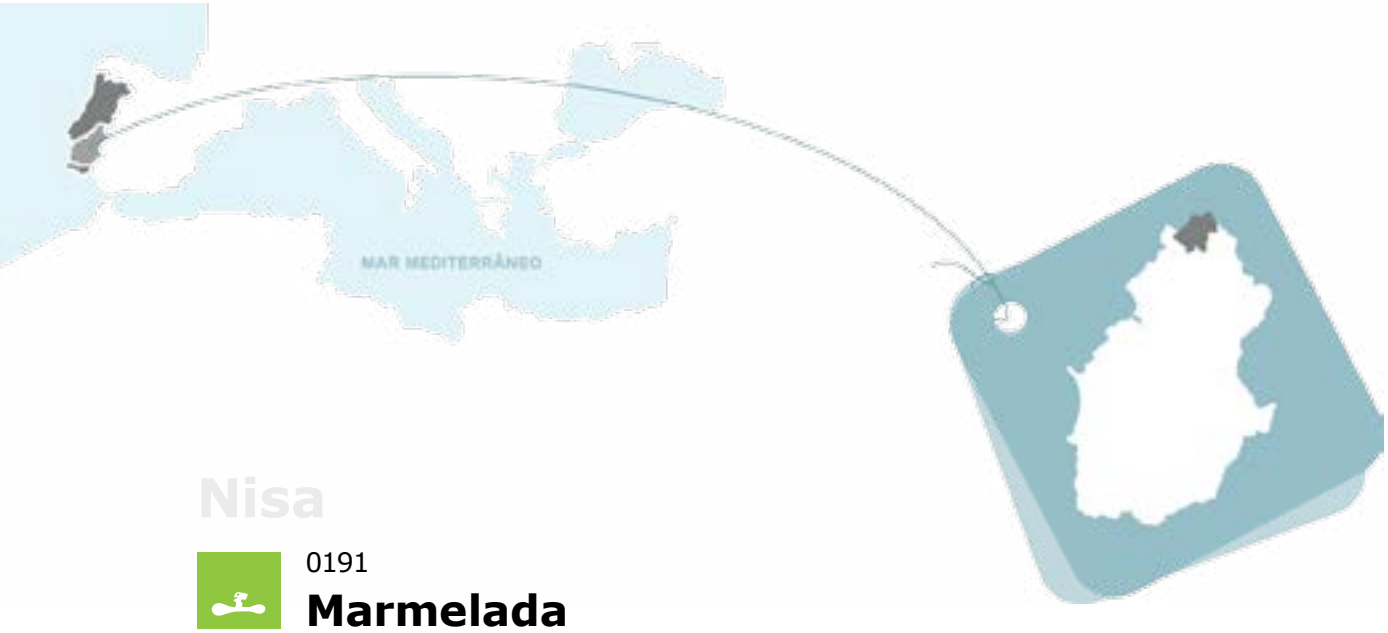
Descascam-se as batatas e as cebolas. Descascam-se os alhos e pisam-se num almofariz com o sal e o pimento-flor e barra-se a carne. Cobre-se o fundo de um tacho de barro com a cebola. Coloca-se a carne por cima e rega-se com vinho e o azeite e juntam-se os outros ingredientes e vai a assar em forno de lenha numa assadeira de barro. Migam-se as batatas aos palitos e fritam-se para acompanhar o assado.

Fonte / data

Entrevista feita a Mariana Rita Ramos Galhardo Caeiro (n/d:1940-10-17), 1.º ciclo, reformada, Adelaide Martins, Leader-Sor/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Nisa

0191

Marmelada

Doçaria

Inverno

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Nisa/Alpalhão

Produtos

Marmelos, água, açúcar louro.

Confecção

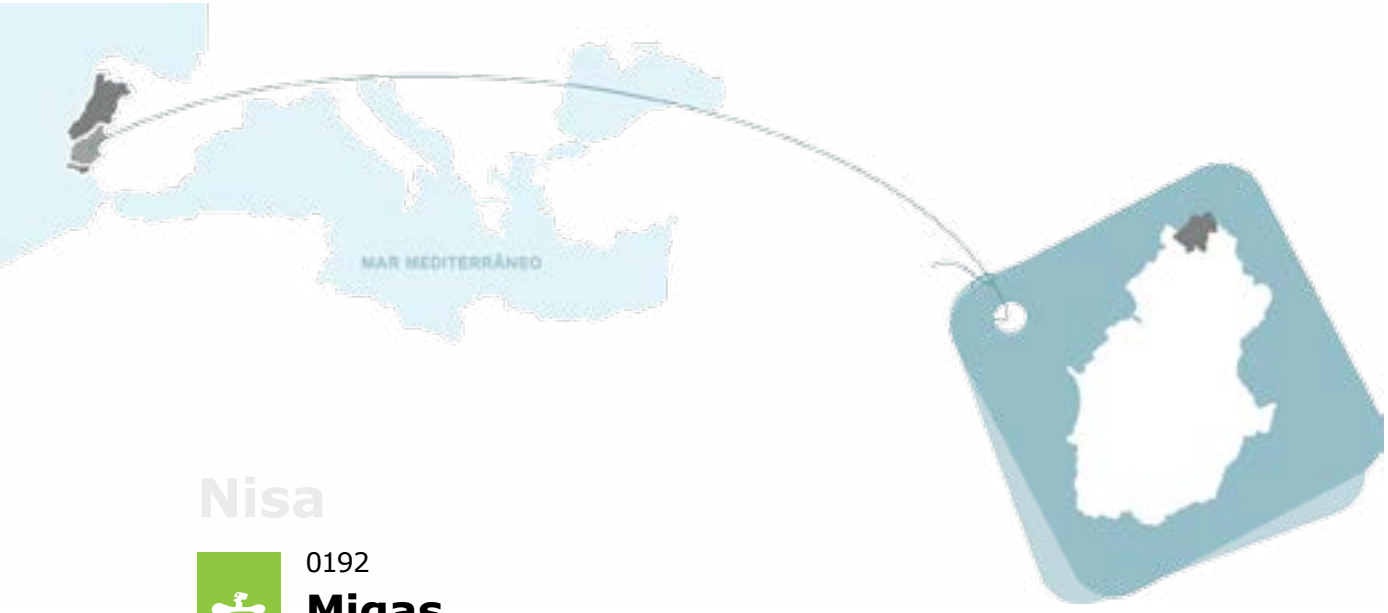
Colocar tudo num recipiente a cozer, com 12 colheres e açúcar louro. Vai a cozer quando a água estiver a evaporar. Passar tudo pelo «passe-vite».

Fonte / data

Entrevista a Narcisa Manteiga (n/d:1974), com frequência de ensino médio, funcionária administrativa, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Nisa

0192

Migas

Prato

Inverno e Santos

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Nisa/Alpalhão

Produtos

Batata, alho, louro, enchidos (entrecosto, entremeada, farinheira, chouriço), morcela, pão.

Confecção

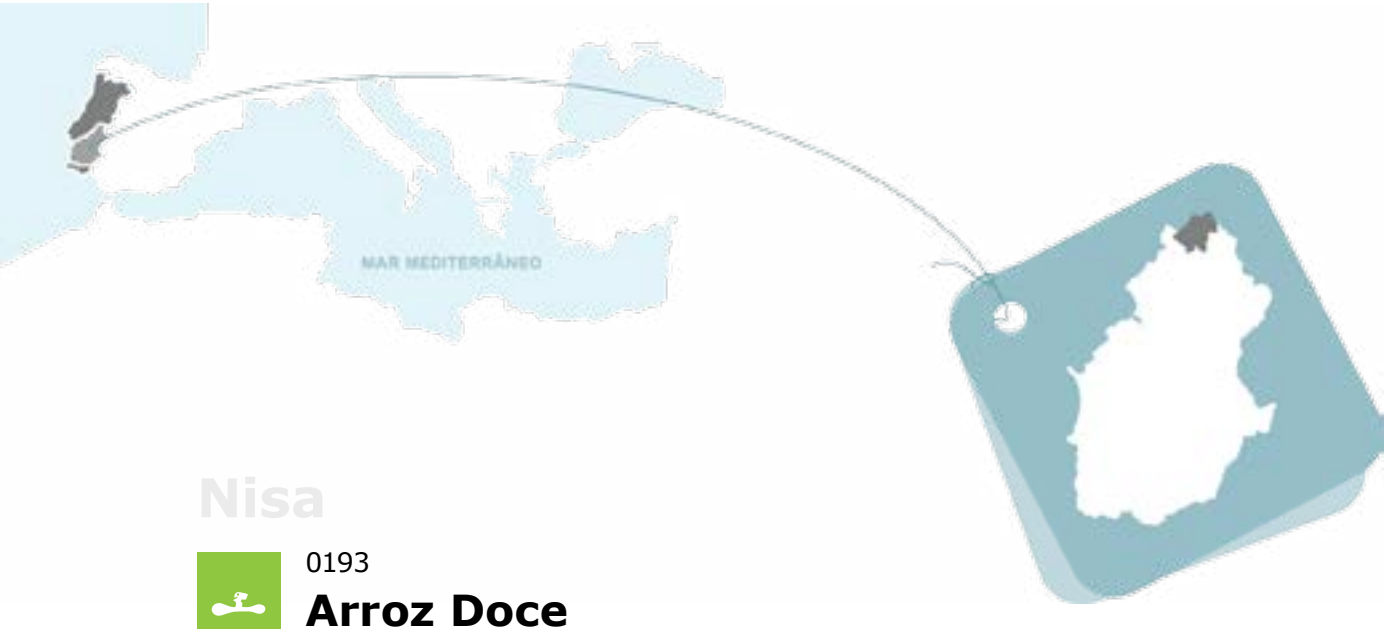
Cozer a batata com a pele em água e sal. Quando estiver mais ou menos cozida, retira-se do lume. Num tacho, frita-se a carne em azeite, cortada em pedaços. Conservar à parte. Esmagar a batata com um garfo. Quando a carne estiver frita com os alhos inteiros e o louro, corta-se pão aos pedaços, deita-se água no unto onde se fritou a carne, até mais ou menos a meio. Quando estiver a ferver, junta-se o pão, e a pouco-e-pouco a batata, mexendo até formar uma bola. Quando estiver compacta está pronta a servir.

Fonte/ data

Entrevista a Narcisa Manteiga (n/d:1974), com frequência de ensino médio, funcionária administrativa, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Nisa

0193

Arroz Doce

Doçaria

Inverno

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Nisa/Arez

Produtos

Arroz, leite, açúcar, limão, canela em pó.

Confecção

Ferver o leite, com a casca de limão. Pôr num tacho 1 dl de água a ferver, e quando estiver a ferver, juntar o arroz. Quando este estiver mais ou menos cozido, adicionar a pouco-e-pouco leite quente. Juntar açúcar e deixar ferver.

Fonte/ data

Entrevista a informante n/d (n/d:1940), com frequência do 1.º ciclo, reformada, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Nisa

0194

Assado de Peixe

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Nisa/Arez

Produtos

Peixe do rio, poejos, sal, malagueta, alho, azeite.

Confecção

Abrir o peixe (achigã ou carpa), e grelhar. Num almofariz, pisar os poejos, alhos, malaguetas, sal e o azeite. Aquecer o preparado, e deitar por cima do peixe enquanto grelha, para se 'entranhar'.

Fonte/ data

Entrevista a informante n/d (n/d:1940), com frequência do 1.º ciclo, reformada, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Nisa

0195

Açorda Alentejana

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Nisa/Espírito Santo

Produtos

Coentros, alho, sal, azeite, água, pão, ovos.

Confecção

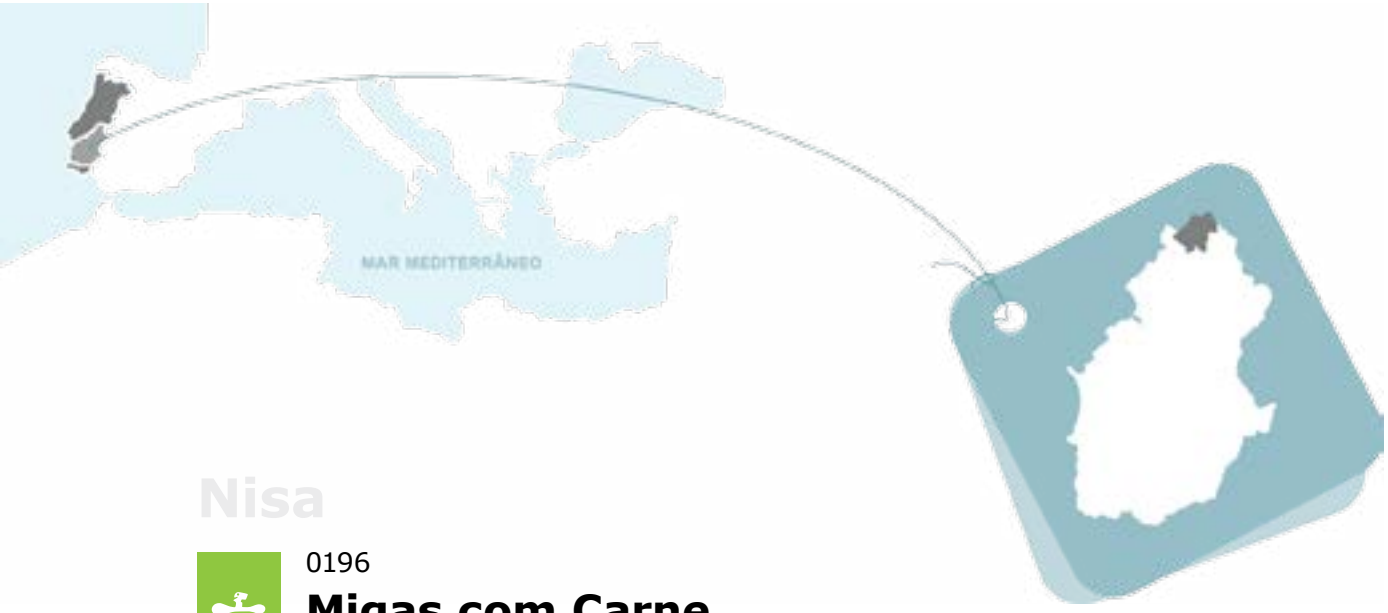
Pisar num almofariz os coentros, com os alhos e sal grosso, até formar uma papa. Deitar numa tigela, regar com azeite e juntar água a ferver, para escalfar os ovos. Deitar tudo sobre o pão cortado às fatias.

Fonte/ data

Entrevista a informante n/d (n/d:1935), com frequência do 1.º ciclo, reformada, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Nisa

0196

Migas com Carne

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Nisa/Espírito Santo

Produtos

Pão, carne de porco, vinho, azeite, alho, laranja.

Confecção

Corta-se o pão às fatias, e embebem-se em água, para se poder amassar. Pôr um tacho ao lume com azeite, alho, sal e um pouco de vinho. Deixar refogar, e quando estiverem louros, juntar o pão. Com uma colher de pau, bater até formar uma bola. Quando 'descolar' das paredes do tacho, está pronta. Juntar a carne de porco, frita em azeite, por cima das migas.

Fonte/ data

Entrevista a informante n/d (n/d:1935), com frequência do 1.º ciclo, reformada, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Nisa

0197

Sopa de Feijão

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Nisa/Montalvão

Produtos

Feijão branco, cebola, azeite, tomate, alho, salsa, cravinho, louro, alho francês, presunto, sal.

Confecção

Lavar o feijão, e demolhá-lo de um dia para o outro. Cortar a cebola. Juntar o azeite, os alhos, o tomate e o feijão. Deitar tudo num tacho. Juntar água, deixar ferver. Juntar o louro e o alho francês, deixar cozer. Juntar o presunto e deixar cozer novamente.

Fonte/ data

Entrevista a informante n/d (n/d:1941), com frequência do 1.º Ciclo, reformada, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Nisa

0198

Gaspacho à Alentejana

Prato

Verão

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Nisa/Nisa

Produtos

Alho, sal, azeite, vinagre, pepino, tomate, pimento verde, água, pão duro, orégãos.

Confecção

Esmagar os alhos num almofariz, juntamente com o sal, até obter uma papa. Pôr numa terrina, juntar o azeite, vinagre orégãos Pelar os tomates e desfazê-los, e juntar ao preparado. Cortar a o pepino aos cubos, e os pimentos em tiras finas. Juntar tudo e adicionar água fria e o pão.

Servir/ apresentar

Pode-se comer com peixe.

Fonte/ data

Entrevista a informante n/d (n/d:1946), com frequência do 1.º Ciclo, reformada, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Nisa

0199

Coelho no Forno

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Nisa/Nisa

Produtos

Coelho, vinho, azeite, cebola, alho, alecrim, salsa, tomilho, louro, sal.

Confecção

Cortar o coelho em pedaços, cortar os alhos e picá-los com as ervas e a cebola. Cortar a cenoura em cubos, misturar tudo com o vinho. Cobrir o fundo do recipiente com um pouco do molho, o pôr por cima o coelho aos bocados. Regar com a marinada. Deixa-se de um dia para o outro, e levar ao lume até cozer a carne.

Servir/ apresentar

Acompanhar com arroz.

Fonte/ data

Entrevista a informante n/d (n/d:1946), com frequência do 1.º Ciclo, reformada, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Nisa

0200

Sopa de Beldroegas

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Nisa/Nossa Senhora da Graça

Produtos

Beldroegas, cebola, batata, azeite, alho, pão, ovos, queijo fresco.

Confecção

Tirar as folhas das beldroegas. Cortar a cebola às rodelas e alourar em azeite. Juntar as folhas das beldroegas e deixar refogar mexendo com a colher de pau. Regar com água, e deixar ferver. Juntar as batatas às rodelas e o sal, deixar cozer. No fim, juntar os ovos, para escalfar, e o queijo fresco aos cubos.

Servir/ apresentar

Servir por cima do pão.

Fonte/ data

Entrevista a informante n/d (n/d:1931), com frequência do 1.º ciclo, reformado, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Nisa

0201

Cozido de Grão

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Nisa/Nossa Senhora da Graça

Produtos

Grão, cenouras, batatas, feijão-verde, abóbora, carne de borrego, toucinho, chouriço, farinheira pão, hortelã.

Confecção

Pôr o grão de molho de um dia para o outro. Cozer o grão. Noutra panela, pôr as carnes, enchidos, a cozer durante 1 hora. Quando a carne estiver cozida, tirar um pouco de água, para cozer as batatas, a cenoura o feijão e a abóbora. Juntar o grão e um pouco de água do grão. Juntar hortelã a gosto.

Servir/ apresentar

Cortar a carne e o pão e pôr o caldo por cima.

Fonte/ data

Entrevista a informante n/d (n/d:1931), com frequência do 1.º ciclo, reformado, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Nisa

0202

Bolo Podre

Doçaria

Inverno

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Nisa/Santana

Produtos

Ovos, mel, azeite, açúcar, canela, farinha, limão, azeite.

Confecção

Pôr numa tigela o mel, azeite, açúcar e a raspa da casca do limão. Bater tudo até estar com aspecto 'esbranquiçado'. Juntar as gemas, canela e bater. Adicionar depois as claras batidas em castelo. Deitar numa forma untada de banha ou azeite, e vai a cozer.

Fonte/ data

Entrevista a informante n/d (n/d:1934), com frequência do 1.º ciclo, reformado, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Nisa

0203

Sopa de Lavrador

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Nisa/Santana

Produtos

Couve, cenoura, courgete, alho francês, lombardo, azeite, sal, hortelã.

Confecção

Cortar a courgete e as cenouras em cubos. A couve e o lombardo cortam-se em 'juliana', e o alho francês em rodelas. Numa panela pôr água acima da metade, juntar o azeite, sal, e vai a ferver ao lume. Quando estiver a ferver, junta-se os legumes e deixar cozer. Juntar no fim as folhas de hortelã.

Fonte/ data

Entrevista a informante n/d (n/d:1934), com frequência do 1.º ciclo, reformado, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Nisa

0204

Sopa de Feijão

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Nisa/São Simão

Produtos

Feijão, massa, couve-flor, alface, arroz, batata, cebola, cenoura, sal.

Confecção

Pôr os ingredientes num tacho a cozer. Quando estiverem cozidos, pôr numa tigela funda. Passar tudo com a varinha mágica.

Servir/ apresentar

Servir com cenoura ralada por cima.

Fonte/ data

Entrevista a informante n/d (n/d:1950), com frequência do 1.º ciclo, reformada, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Nisa

0205

Sopa de Abóbora

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Nisa/São Simão

Produtos

Abóbora, água, batata, alho francês, cenoura, tomate, azeite, sal.

Confecção

Pôr numa panela alho francês, abóbora, batata, tomate e cenoura, cortados aos cubos. Cobrir com água, deixar cozer até a cenoura estar cozinhada. Passar tudo, adicionar água. Juntar o azeite, o sal e vai ao lume até o sal estar dissolvido.

Fonte/ data

Entrevista a informante n/d (n/d:1950), com frequência do 1.º ciclo, reformada, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Nisa

0206

Açorda Alentejana

Prato

Festas de verão

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Nisa/Tolosa

Histórico-etnográfica

Festas de Verão.

Produtos

Água, ovos, coentros, alho, sal, azeite.

Confecção

Põe-se a água a ferver, e os ovos são escalfados na água. Picam-se os alhos e os coentros e junta-se sal e azeite.

Servir/ apresentar

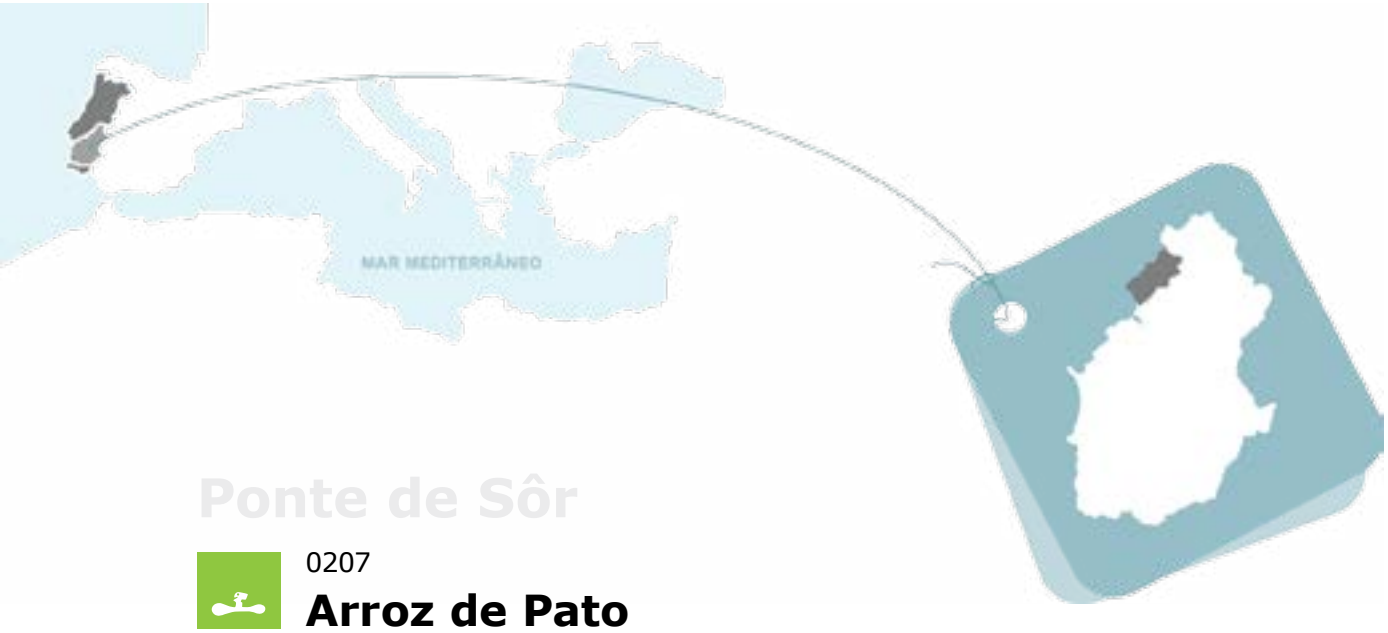
Coloca-se água a ferver, o pão aos cubos e o ovo, sal a gosto.

Fonte/ data

Entrevista a informante n/d (n/d:1972), com frequência do 2.º ciclo, funcionária pública, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Ponte de Sôr

0207

Arroz de Pato

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Foros de Arrão

Histórico

Refeição familiar.

Produtos

1 pato, cebola, alho, tomate, vinho branco, sal, azeite, arroz, água.

Confecção

Estufa-se o pato com cebola, alho e tomate picados, azeite, vinho branco e sal. Retira-se a carne e, no caldo do estufado e mais alguma água, coze-se o arroz, retificando o sal. Outra maneira de ultimar o prato é colocar o arroz numa assadeira, cobri-lo com o pato e levar ao forno a tostar.

Servir/Apresentar

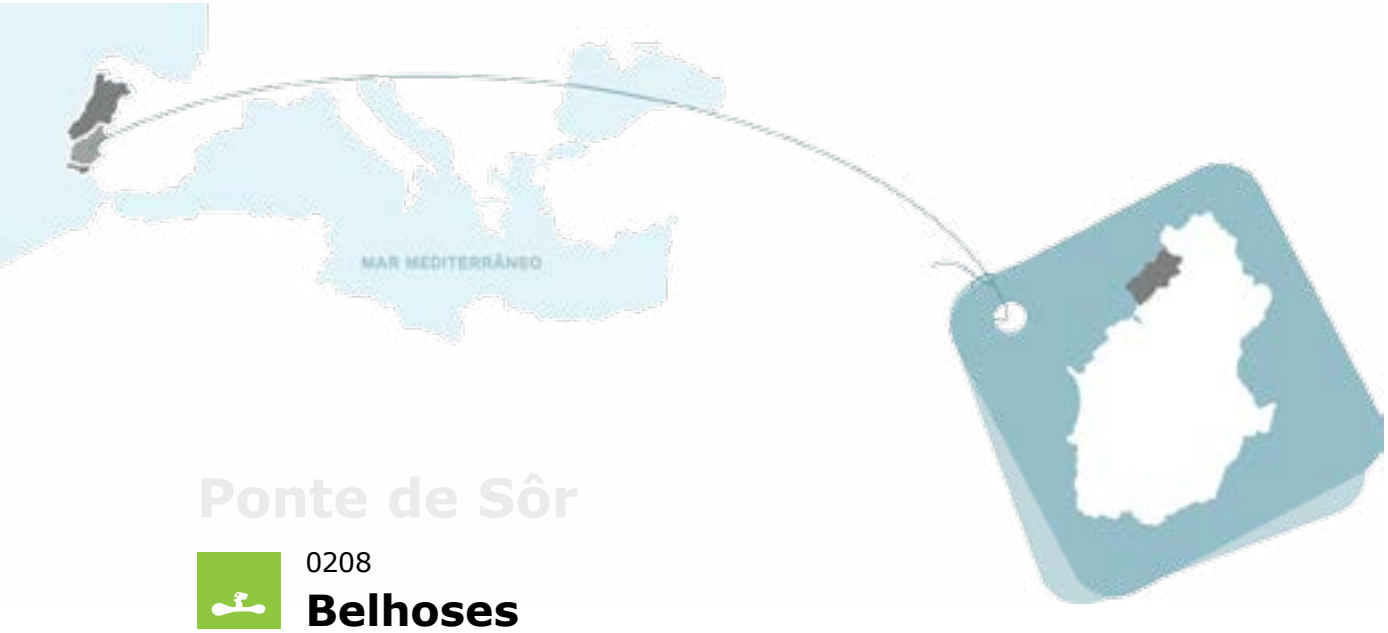
O pato vai à mesa acompanhado com esse arroz.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Amália Nogueira Martins Rosa (n/d: 1943), com o 1.º ciclo, doméstica, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Ponte de Sôr

0208

Belhoses

Prato

Natal, Ano Novo, Carnaval

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Foros de Arrão

Histórico

Refeição familiar.

Produtos

1 abóbora menina/ mogango, sal, 4 ou 5 ovos, 1 cálice de aguardente pequeno, 2 laranjas, farinha q.b., açúcar q.b., óleo e canela.

Confecção

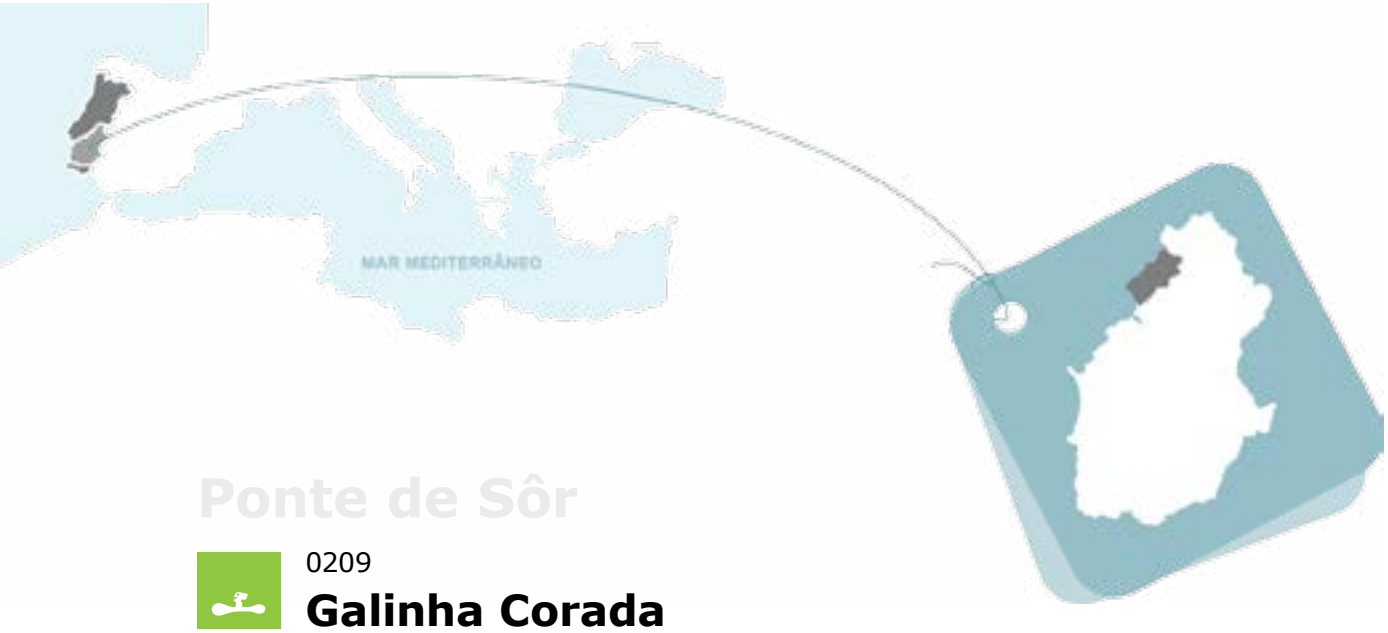
Coze-se a abóbora-menina/mogango (+/- 3 kg) com umas pedrinhas de sal. Em seguida, escorre-se e esmaga-se a abóbora. A este preparado juntam-se 4 ou 5 ovos bem batidos e mistura-se tudo. Acrescenta-se a aguardente, o sumo das laranjas, um pouco de açúcar, mexe-se bem e vai-se juntando farinha até dar para tender. Tendem-se os bolinhos e fritam-se em óleo. Por fim, polvilham-se com açúcar e canela.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Amália Nogueira Martins Rosa (n/d: 1943), com o 1.º ciclo, doméstica, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Ponte de Sôr

0209

Galinha Corada

Prato

Entrudo

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Galveias

Histórico

Era frequente nos casamentos de antigamente.

Produtos

1 galinha, banha, sal, alho, salsa, água.

Confecção

Coze-se a galinha em água e sal. Depois de cozida, deixa-se arrefecer e parte-se aos bocados. Prepara-se uma massa com alho pisado, sal e banha e barra-se a carne. Em seguida, unta-se um tabuleiro com banha e coloca-se aí a carne, que vai ao forno a corar.

Servir/Apresentar

Serve-se com arroz e salada.

Fonte/ data

Entrevista feita a Adelina Martins (n/d:1943), com frequência do 3.º ciclo, Directora de Serviços, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0210

Sopa de Alabaças

Prato

Na altura das alabaças

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Galveias

Produtos

Azeite, louro, cebola, alho, alabaças, feijão, sal, água, coentros.

Confecção

De véspera, põe-se o feijão de molho. Coze-se o feijão em água e reserva-se. Faz-se um refogado com azeite, louro, cebola e alho picados. Em seguida, acrescentam-se as alabaças já arranjadas e escaldadas, sal, o feijão e a água da sua cozedura e deixa-se cozer a verdura. Quando a sopa estiver pronta, acrescentam-se coentros picados.

Servir/ apresentar

Serve-se bem quente.

Fonte/ data

Entrevista feita a Adelina Martins (n/d:1943), com frequência do 3.º ciclo, Directora de Serviços, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0211

Nógado

Doçaria

Natal

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Galveias

Produtos

0,5 l de mel, 6 ovos, 1 colher de aguardente, farinha, sal, 6 colheres de sopa de azeite e o suficiente para fritar.

Confecção

Misturam-se todos os ingredientes (excepto o mel) e amassam-se até tender. Em seguida, fazem-se rolinhos de massa e fritam-se em azeite quente. Leva-se o mel ao lume, para fazer um ponto não muito forte, vai-se tirando a espuma e deitando para lá os rolinhos da massa frita cortados aos bocadinhos. Envolve-se tudo e retira-se para cima de uma superfície fria. Molham-se as mãos e moldam-se barras. Deixam-se esfriar e cortam-se às fatias.

Fonte/ data

Entrevista feita a Adelina Martins (n/d:1943), com frequência do 3.º ciclo, Directora de Serviços, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0212

Sopa de Beldroegas com Ovo Escalfado

Prato

Na altura das beldroegas

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Galveias

Produtos

Beldroegas, azeite, cebola, alhos, 1 folha de louro, água, batatas, sal, ovos.

Confecção

Numa panela, deita-se azeite, cebola picada, uma cabeça de alhos inteira (sem as peles brancas), uma folha de louro e deixa-se refogar tudo. Seguidamente juntam-se as beldroegas bem lavadas e sem talos, deixam-se refogar um pouco e junta-se água e as batatas cortadas às rodelas grossas. Tempera-se a sopa com sal e deixa-se cozer. Uns minutos antes de se retirar do lume, acrescentam-se uns ovos para escalfarem e deixa-se apurar.

Fonte/ data

Entrevista feita a Adelina Martins (n/d:1943), com frequência do 3.º ciclo, Directora de Serviços, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0213

Franciscos

Doçaria

Épocas festivas

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Galveias

Produtos

5 ovos, 500 g de açúcar, 2 dl de azeite, raspa de limão, farinha com fermento.

Confecção

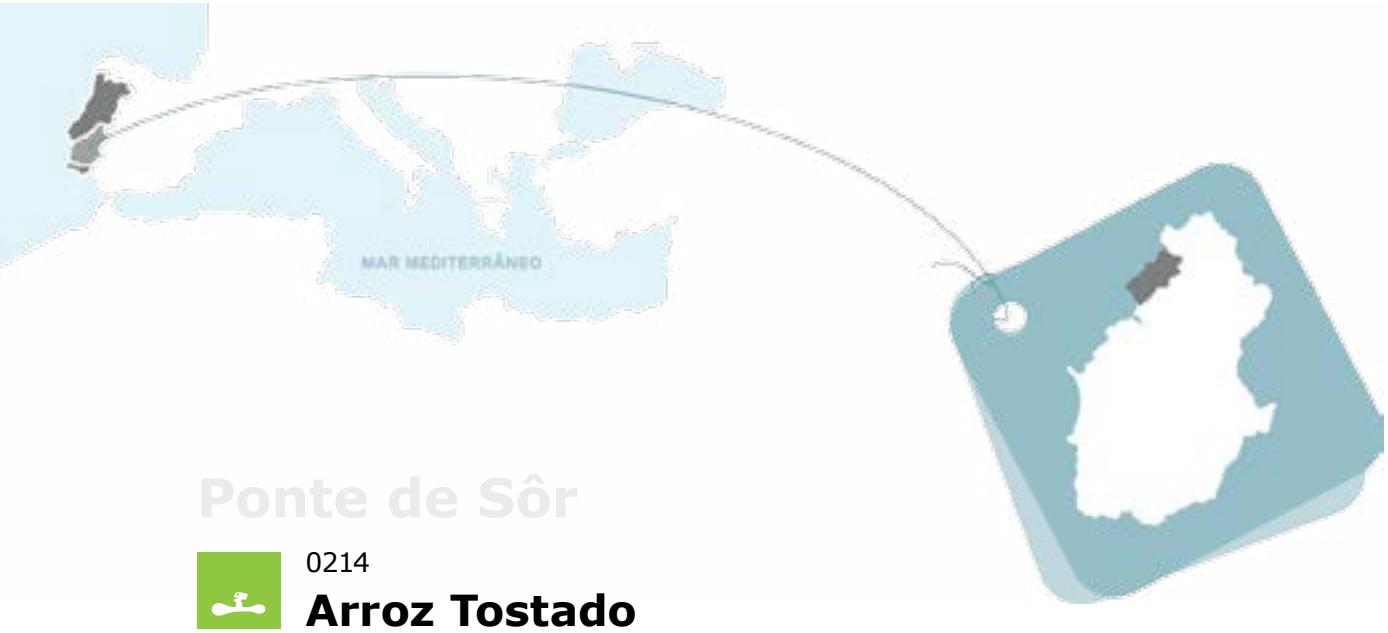
Batem-se os ovos, o açúcar, o azeite e a raspa de limão muito bem. No fim, vai-se juntando farinha até dar para tender. Moldam-se os bolinhos e vão ao forno em forma polvilhada de farinha.

Fonte/ data

Entrevista feita a Adelina Martins (n/d:1943), com frequência do 3.º ciclo, Directora de Serviços, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Ponte de Sôr

0214

Arroz Tostado

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Galveias

Produtos

Manteiga, cebola, arroz, água, sal e ovo.

Confecção

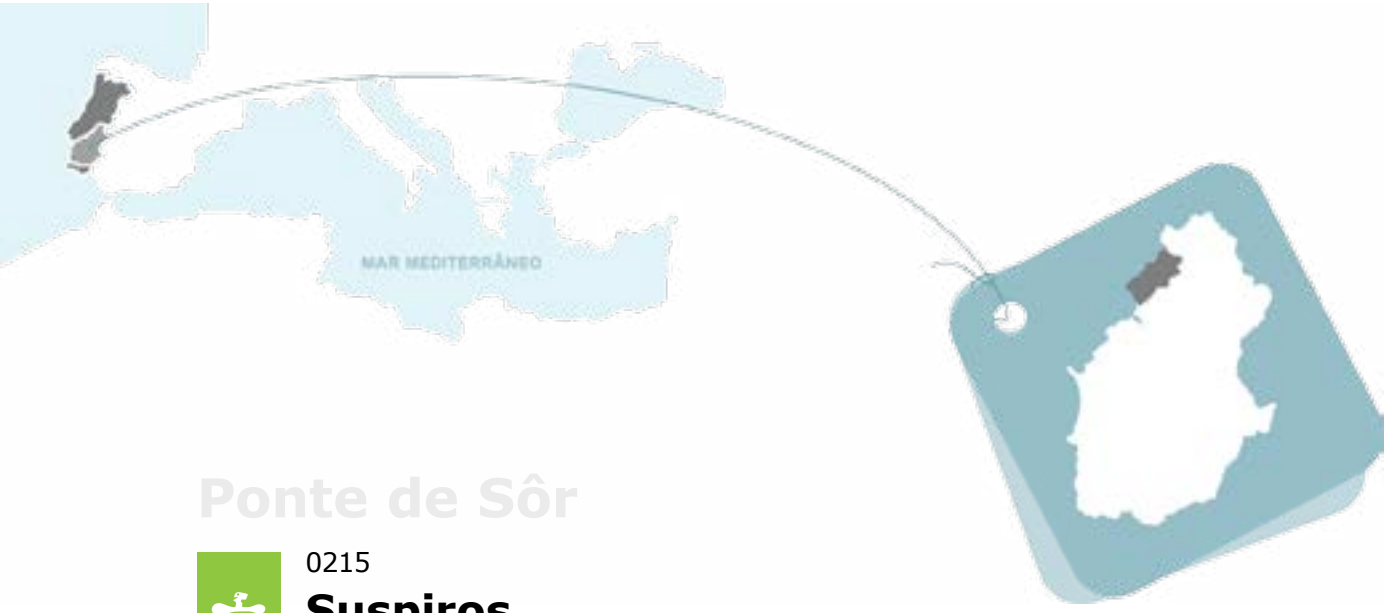
Faz-se um estrugido leve com manteiga e cebola picada muito miudamente. Mistura-se o arroz bem lavado até absorver toda a gordura. Depois deita-se o dobro da água do arroz, o sal e deixa-se ferver. Entretanto coloca-se num tabuleiro de ir ao forno, pincela-se com ovo batido e deixa-se tostar até acabar de cozer.

Fonte/ data

Entrevista feita a Adelina Martins (n/d:1943), com frequência do 3.º ciclo, Directora de Serviços, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Ponte de Sôr

0215

Suspiros

Doçaria

Épocas festivas

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Galveias

Produtos

8 claras de ovos, 450 gr de açúcar, uma pitada de canela, raspa de limão e farinha para polvilhar.

Confecção

Batem-se as claras em castelo juntamente com o açúcar, a canela e a raspa de limão. De notar que estas terão de ficar bem firmes, de modo a não caírem quando se vira o recipiente ao contrário. Em seguida, deitam-se as claras às colheradas num tabuleiro polvilhado com farinha, faz-se um bico em cima com os dedos e vão a cozer em forno pouco quente.

Fonte/ data

Entrevista feita a Adelina Martins (n/d:1943), com frequência do 3.º ciclo, Directora de Serviços, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0216

Licor de Cascas de Cebola

Bebida

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Galveias

Produtos

0,5 l de aguardente, cascas de cebola castanha, 0,6 l de água e 400 gr de açúcar.

Confecção

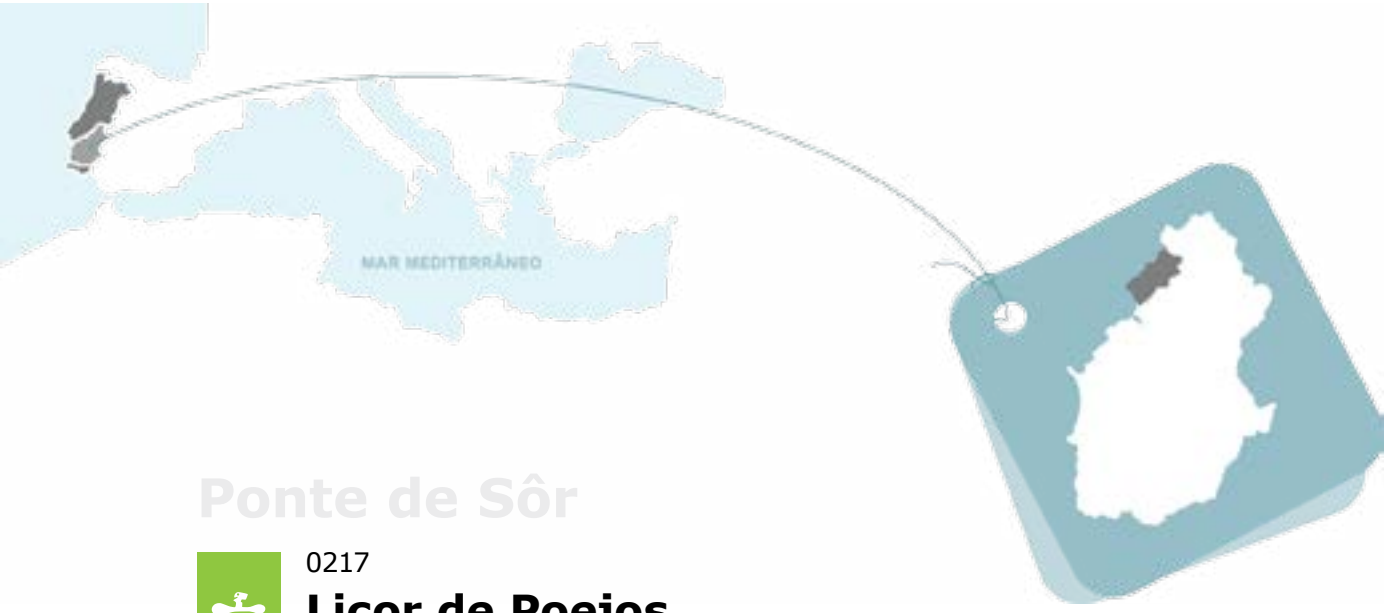
Numa garrafa ou frasco de litro, coloca-se a aguardente e acaba de se encher com cascas de cebola. Deixa-se repousar durante dez dias. Passado esse tempo, ferve-se a água com o açúcar até formar ponto de cabelo. Seguidamente adiciona-se a aguardente já coada. O licor descansa mais dez dias e, findo esse período, fica pronto.

Fonte/ data

Entrevista feita a Adelina Martins (n/d:1943), com frequência do 3.º ciclo, Directora de Serviços, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Ponte de Sôr

0217

Licor de Poejos

Bebida

Todo o ano, desde que haja poejos

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Galveias

Produtos

0,5 l de aguardente, poejos secos, 0,6 l de água e 400 g de açúcar.

Confecção

Numa garrafa ou frasco de litro, coloca-se a aguardente e acaba de se encher com poejos secos. Deixa-se repousar durante dez dias. Passado esse tempo, ferve-se a água com o açúcar até formar ponto de cabelo. Seguidamente adiciona-se a aguardente já coada. O licor descansa mais dez dias e, findo esse período, fica pronto.

Fonte/ data

Entrevista feita a Adelina Martins (n/d:1943), com frequência do 3.º ciclo, Directora de Serviços, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0218

Licor de Tangerina

Bebida

Todo o ano, desde que haja casca de tangerina seca

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Galveias

Produtos

0,5 l de aguardente, casca de tangerina seca, 0,6 l de água e 400 g de açúcar.

Confecção

Numa garrafa ou frasco de litro, coloca-se a aguardente e acaba de se encher com cascas de tangerina. Deixa-se repousar durante dez dias. Passado esse tempo, ferve-se a água com o açúcar até formar ponto de cabelo. Seguidamente adiciona-se a aguardente já coada. O licor descansa mais dez dias e, findo esse período, fica pronto.

Fonte/ data

Entrevista feita a Adelina Martins (n/d:1943), com frequência do 3.º ciclo, Directora de Serviços, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0219

Queijadas de Grão

Doçaria

Domingo e épocas festivas

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Galveias

Produtos

Massa: 500 g de farinha, 4 colheres de banha, 1 cálice de aguardente, sal q.b..

Recheio: o mesmo peso de açúcar e de grão, água, casca de limão, 1 pau de canela.

Confecção

Mistura-se a farinha com a banha, a aguardente e uma pitada de sal. Amassa-se tudo muito bem. No momento de confecionar as queijadas, estende-se a massa com o rolo e forram-se as formas de queques, que depois se recheiam. No que diz respeito ao recheio, põe-se o açúcar (o mesmo peso do grão) ao lume, um pouco de água e casca de limão. Deixa-se ferver até fazer ponto de pérola, retira-se o limão e junta-se o puré de grão e um pau de canela, mexendo sempre até fazer estrada no fundo do tacho. Depois retira-se do lume e deixa-se arrefecer. Por fim, recheiam-se as formas e levam-se ao forno a cozer.

Fonte/ data

Entrevista feita a Adelina Martins (n/d:1943), com frequência do 3.º ciclo, Directora de Serviços, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0220

Coelho em Vinha de Alhos

Prato

Domingo e épocas festivas

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Galveias

Produtos

Coelho, azeite, cebola, alhos, louro, pimentão da carne, vinho branco, vinagre, sal.

Confecção

Corta-se o coelho aos pedaços e deixa-se de um dia para o outro em vinha de alhos. Esta prepara-se com alho pisado, louro, sal, pimentão da carne e vinho branco. No dia seguinte, num tacho de barro, coloca-se azeite, as cebolas às rodelas e o coelho e deixa-se refogar um pouco. Quando a cebola estiver loira, junta-se a vinha de alhos e deixa-se cozer tudo. Retificam-se os temperos e, 'quando se arredar do lume', deita-se uma boa colher de vinagre.

Servir/ apresentar

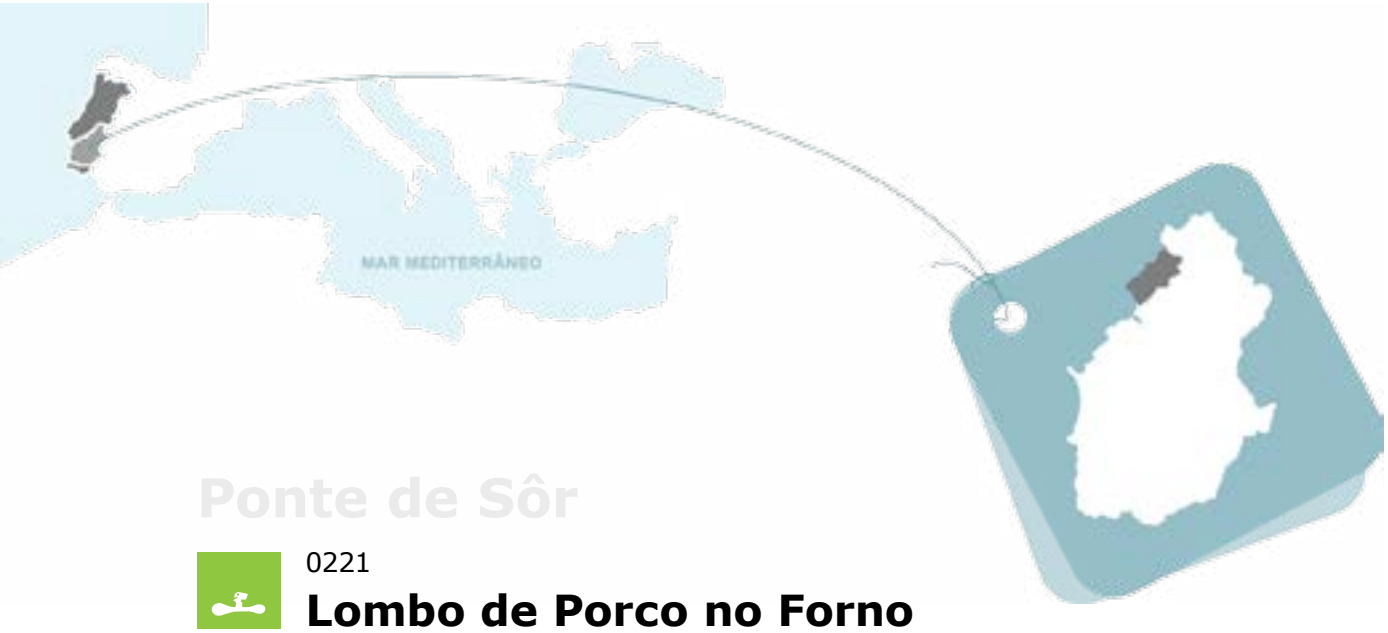
Serve-se com arroz de manteiga.

Fonte/ data

Entrevista feita a Adelina Martins (n/d:1943), com frequência do 3.º ciclo, Directora de Serviços, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Ponte de Sôr

0221

Lombo de Porco no Forno

Prato

Ano Novo

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Galveias

Histórico

No dia de Ano Novo, depois da missa, era comum comerem lombo assado no forno com arroz tostado. Nas Galveias, neste dia, ninguém comia aves, porque diziam que, se o fizessem, o ano que começava não lhes traria sorte, porque estas esgravatam para trás. Assim, comiam porco, já que este focinha para a frente.

Produtos

Lombo de porco, banha, azeite, vinho branco, sal, alho, louro, batatas ou arroz.

Confecção Na véspera, prepara-se uma marinada com vinho branco, sal, alho pisado e louro e coloca-se lá o lombo. Numa assadeira de barro, coloca-se um pouco de banha, o lombo, rega-se com a marinada e vai ao forno a assar. A meio da cozedura, volta-se o lombo, para passar bem dos dois lados. O lombo assado serve-se com batatas salteadas ou arroz tostado.

Fonte/ data

Entrevista feita a Adelina Martins (n/d:1943), com frequência do 3.º ciclo, Directora de Serviços, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0222

Mãozinhas de Borrego de Tomatada

Prato

Na matança do borrego

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Galveias

Produtos

Mãos de borrego [patas dianteiras], sal, banha, cebola, alho, louro, tomate, água, pão frito.

Confecção

Pelam-se as mãos do borrego (mergulham-se em água a ferver), limpam-se bem (não esquecer de tirar a bola de gordura que está no meio das unhas), partem-se ao meio e cozem-se em água e sal. Faz-se um refogado com banha, cebola e alho picados e louro. Posteriormente junta-se bastante tomate migado (pelado e sem sementes) e um pouco de água de cozer as mãozinhas, bem como estas já cozidas. Retificam-se os temperos, deixa-se apurar.

Servir/ apresentar

Serve-se bem quente com pão frito.

Fonte/ data

Entrevista feita a Adelina Martins (n/d:1943), com frequência do 3.º ciclo, Directora de Serviços, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0223

Beringelas Fritas

Acompanhamento

Na altura das beringelas

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Galveias.

Produtos

Beringelas, ovos, água, sal, azeite, alhos e farinha.

Confecção

Partem-se as beringelas (descascadas ou não, conforme se gostar mais) às rodelas grossas e põem-se de molho em água, sal e alho durante umas horas. Faz-se um polme com água, farinha, ovo, sal e alho picado. Passam-se as rodelas de beringela pelo polme e fritam-se em azeite.

Servir/ apresentar

Este prato serve de acompanhamento a pratos de carne.

Fonte/ data

Entrevista feita a Alzira Gomes (n/d:1930), iletrada, reformada/trabalhadora rural/criada de servir, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0224

Couves com Carne /Cozido à portuguesa

Prato

Casamentos e épocas festivas

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Galveias

Produtos

Carne (ossos), farinheira, morcela, chouriço, toucinho, couve, cenoura, batata, nabo, sal, água.

Confecção

Coze-se a carne em água e sal, sendo a farinheira a última peça a acrescentar. Quando estiver cozida, retira-se a carne do caldo e reserva-se. Nesse caldo, cozem-se as couves, as cenouras, as batatas e as cabeças de nabo, tudo cortado grosseiramente. Depois dos legumes cozidos, adiciona-se a carne cortada e deixa-se apurar. De notar que este prato se come com caldo.

Observações

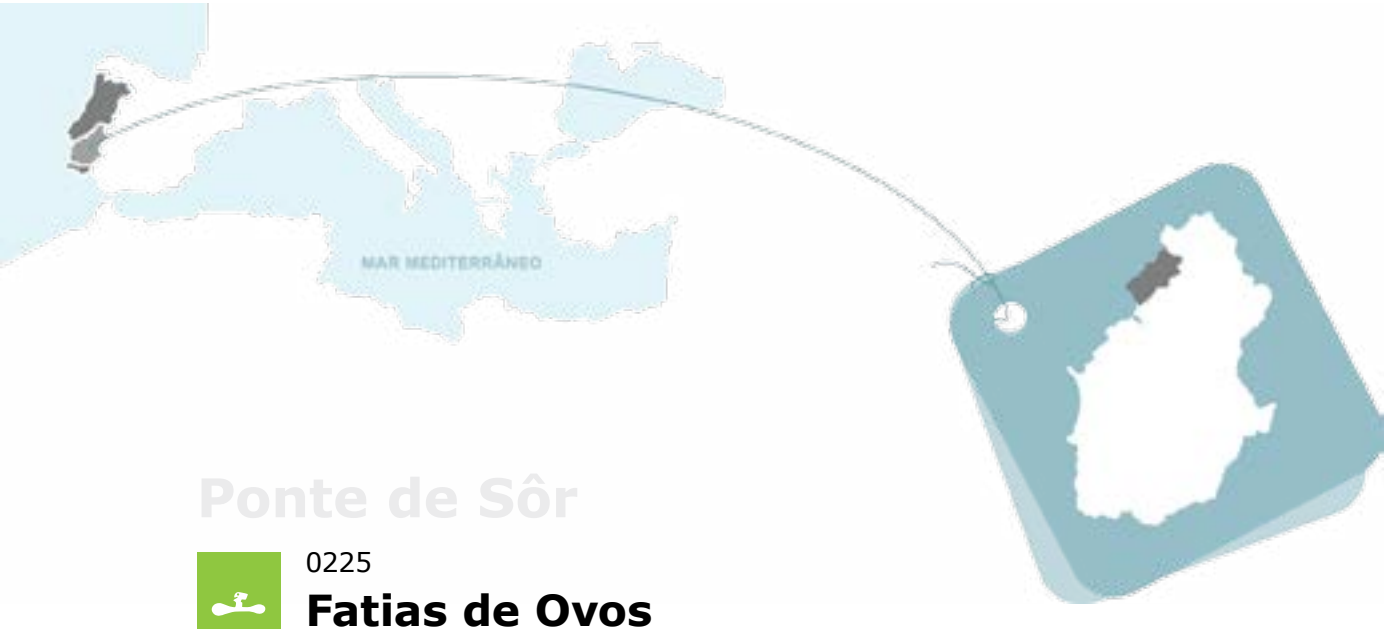
Carne designa indiferentemente ossos, carne e enchidos. Nas Galveias, o chamado 'Cozido à Portuguesa' come-se com caldo e é conhecido por 'Couves com Carne'.

Fonte/ data

Entrevista feita a Eglantina Canha da Silva (n/d:1932), com o 1.º ciclo reformada (merceeira), por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Ponte de Sôr

0225

Fatias de Ovos

Doçaria

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Galveias

Produtos

Pão duro, ovos, azeite, sal, açúcar, canela.

Confecção

Corta-se o pão às fatias não muito grossas. Batem-se os ovos com uma pitadinha de sal e neles vão-se demolhando as fatias de pão. Fritam-se as fatias em azeite e depois polvilham-se com açúcar e canela.

Fonte/ data

Entrevista feita a Eglantina Canha da Silva (n/d:1932), com o 1.º ciclo reformada (merceeira), por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0226

Bolos de Folha/ Bolos Fintos

Doçaria

Páscoa

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Galveias

Produtos

2 kg de farinha, 500 gr de açúcar, 200 gr de manteiga, 50 gr de fermento inglês, canela, erva-doce, leite e gemas de ovo para pincelar.

Confecção

Coloca-se a farinha num alguidar e faz-se uma cova no meio ou numa ponta. Nessa cova, desfaz-se o fermento inglês em leite morno. Seguidamente acrescenta-se o açúcar, a manteiga derretida, a canela e a erva-doce em pó e misturam-se e amassam-se todos os ingredientes. Se for necessário mais líquido, adiciona-se leite morno. Depois da massa estar amassada, deixa-se levedar. Posteriormente tendem-se os bolos redondos e pintam-se com gema de ovo. Vão a cozer em forno quente.

Fonte/ data

Entrevista feita a Manuela Galveias Carvalho (n/d:1943), com o 3.º ciclo, directora de serviços, feita por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0227

Mioleira de Porco/ de Borrego

Acompanhamento

No dia da matança do porco ou na altura da Páscoa (borrego)

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Galveias

Produtos

Mioleira, rim, um pedaço de carne (tudo de porco ou de borrego), cebola, salsa, alho, azeite, sal, pão, ovos e água.

Confecção

Limpa-se a mioleira, desfaz-se e reserva-se. Corta-se o rim e um pedaço de carne aos pedacinhos. Faz-se um refogado com azeite, cebola, alho e salsa picadas, a carne (exceto a mioleira) e sal. Vai-se deixando cozinhar e, se necessário, vão acrescentando golinhos de água. Quando a carne estiver cozida, junta-se a mioleira, deixa-se cozer um pouco e acrescenta-se pão esfarelado, ovos batidos e mexe-se bem. Verificam-se os temperos e, no final, molda-se a miolada em forma de bola ou rolo.

Servir/ apresentar

Este prato acompanha com carne (febra, toucinho, temperados previamente com pimentão da horta e alho) assada no forno ou frita.

Fonte/ data

Entrevista feita a Joaquina Milheira Roque (n/d:1973), com o 1.º ciclo reformada (trabalhadora rural/ tecedeira), por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0228

Sopas de Cachola

Prato

No dia da matança do porco

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Galveias

Produtos

Cachola/ fígado de porco, rissol (entertinho), bofe, sangue líquido, banha ou azeite, cebola, alho, vinagre, sal, cominhos, água, pão, rodelas de laranja.

Confecção

Corta-se a cachola aos pedaços, frita-se em azeite ou banha e reserva-se. Corta-se a carne (rissol, bofe) aos bocados e reserva-se. Faz-se um refogado com banha ou azeite, cebola e alho picados e adiciona-se a carne. Tempera-se com sal e deixa-se refogar. Quando a carne estiver cozida, junta-se o sangue, um pouco de vinagre, cominhos e água. Deixa-se ferver e retificam-se os temperos.

Servir/ apresentar

Entretanto parte-se o pão em fatias e colocam-se no prato ou numa bacia. Enfeita-se com rodelas de laranja e, por cima, deita-se a cachola frita, bem como o caldo com a restante carne, de modo a embeber bem o pão.

Observações

Comida típica do dia da matança do porco.

Fonte/ data

Entrevista feita a Joaquina Milheira Roque (n/d:1973), com o 1.º ciclo reformada (trabalhadora rural/ tecedeira), por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0229

Coelho à Caçador

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Galveias

Produtos

1 coelho, cebola, alho, salsa, azeite, colorau (opcional), cravinho, vinho tinto, louro, sal, banha ou margarina, esteva, rosmaninho, alecrim.

Confecção

Corta-se o coelho aos pedaços e junta-se a uma marinada feita com alho, cebola e salsa picados, azeite, colorau, cravinho e vinho tinto. Deixa-se tomar bem do tempero de um dia para o outro. No dia seguinte, coloca-se banha ou margarina num tacho, adiciona-se o coelho e a marinada, bem como um ramo de ervas aromáticas comporto por esteva, rosmaninho e alecrim. Sensivelmente a meio da cozedura tira-se o ramo das ervas e deixa-se apurar.

Fonte/ data

Entrevista feita a Joaquina Milheira Roque (n/d:1973), com o 1.º ciclo reformada (trabalhadora rural/ tecedeira), por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0230

Migas à Florinda

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Galveias

Histórico

No que diz respeito ao acompanhamento destas migas, 'o conduto era conversa'. Em casas mais abastadas, acompanhavam com sardinha assada.

Produtos

Pão de milho, alho, azeite, açúcar.

Confecção

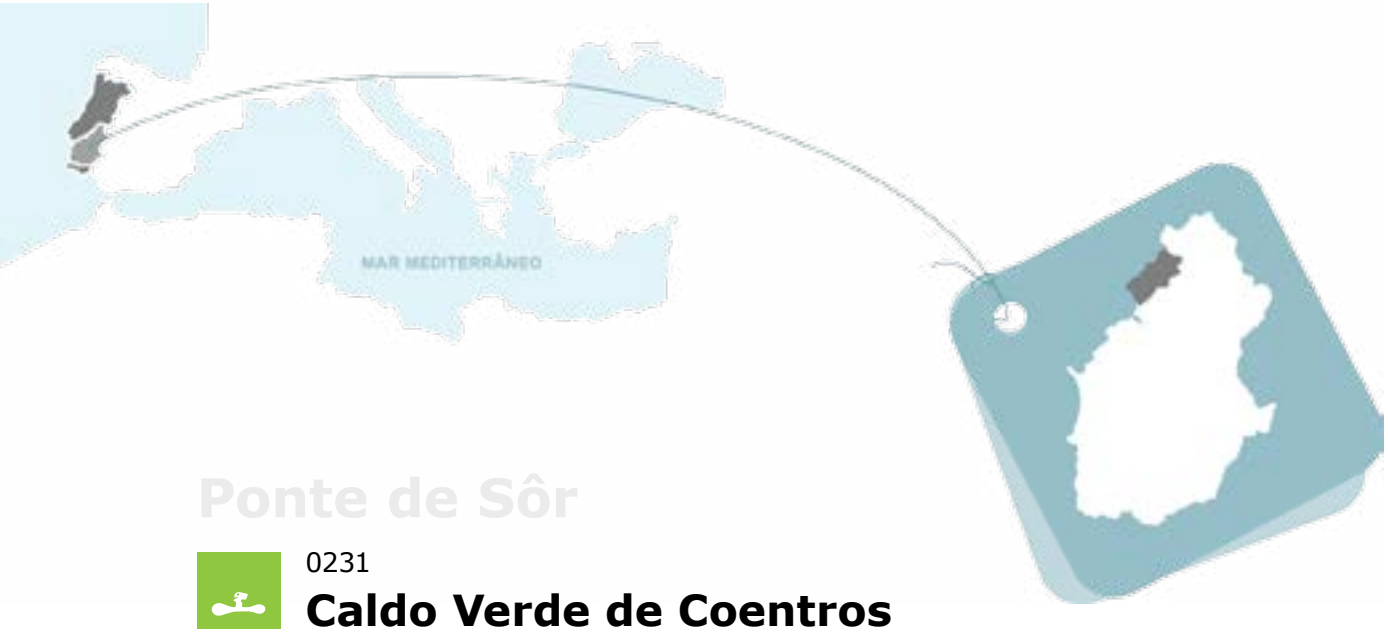
Esfarela-se o pão de milho e cortam-se as côdeas às tiras fininhas. Num tacho, põe-se o azeite e o alho (cortado às rodelas ou esmagado) a fritar e junta-se o pão. Mexe-se bem e, quando está 'para deserdar' (quase pronto), acrescenta-se um pozinho de açúcar, mexe-se novamente até apurar. De notar que estas migas ficam soltas.

Fonte/ data

Entrevista feita a Joaquina Milheira Roque (n/d:1973), com o 1.º ciclo reformada (trabalhadora rural/ tecedeira), por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Ponte de Sôr

0231

Caldo Verde de Coentros

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Galveias

Produtos

Coentros, batatas, água, sal, azeite, alho.

Confecção

Cozem-se as batatas em água e sal. Posteriormente esmagam-se com um garfo ou trituram-se. Ao preparado acrescentam-se os coentros migados fininhos, alho picado e azeite. Retificam-se os temperos e deixa-se apurar a sopa, tendo em atenção que os coentros só deverão cozer ligeiramente.

Fonte/ data

Entrevista feita a Deolinda Varela Cordeiro (n/d:1924), com o 1.º ciclo, reformada (criada de servir), por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0232

Esparregado de Alabaças / de Nabiços / de Saramagos

Acompanhamento

Na época das hortaliças usadas na sua preparação

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Galveias.

Produtos

Alabaças ou nabiços ou saramagos, água, sal, azeite, alho, farinha.

Confecção

Coze-se a hortaliça em água temperada com sal. Escorre-se e reserva-se. Num tacho, frita-se azeite e alhos às rodelas ou esmagados e acrescentam-se as hortaliças cozidas. Vai-se mexendo bem e entretanto adiciona-se um pouco de farinha desfeita em água para ligar o esparregado. Retificam-se os temperos e enrola-se.

Fonte/ data

Entrevista feita a Deolinda Varela Cordeiro (n/d:1924), com o 1.º ciclo, reformada (criada de servir), por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0233

Sopa de Cação/ Caldeta

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Galveias

Produtos

Cação, água, sal, azeite, cebola, alho, louro, colorau, farinha, coentros, orégãos (facultativos), vinagre, pão.

Confecção

Escalda-se o cação com água e raspa-se. Depois corta-se o peixe às postas não muito grossas e tempera-se com sal. Entretanto faz-se um refogado com azeite, cebola e alho picados, louro e colorau. Seguidamente junta-se água e algumas postas do cação. À parte, faz-se um polme com água e farinha e engrossa-se o molho. Adicionam-se coentros picados, louro, orégãos (facultativos) e um golpinho de vinagre, retificam-se os temperos e deixa-se apurar.

Servir/ apresentar

Corta-se o pão aos pedaços e coloca-se no prato. Verte-se a caldeta de cação por cima, de modo a embebê-lo bem. Em paralelo, fritam-se em azeite as restantes postas do cação, que servem de acompanhamento à caldeta.

Fonte/ data

Entrevista feita a Deolinda Varela Cordeiro (n/d:1924), com o 1.º ciclo, reformada (criada de servir), por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0234

Couves à Lagareira/ Couves Temperadas na Panela

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Galveias

Histórico

Esta receita tem a designação de 'Couves à Lagareira', porque era um prato muito típico dos trabalhadores dos lagares.

Produtos

Couves, alhos, um ramo de hortelã, uma folha de louro, sal, azeite, batatas, bacalhau, água.

Confecção

Cortam-se as couves e cozem-se. Depois de cozidas, escorrem-se. Numa panela, juntam-se as couves cozidas com alhos picados, um ramo de hortelã, uma folha de louro, sal, azeite cru, batatas (umas inteiras, outras migadas), água e deixam-se cozer as batatas. Posteriormente esmagam-se as batatas inteiras com o garfo, junta-se uma posta de bacalhau e deixa-se cozinhar até apurar.

Fonte/ data

Entrevista feita a Luísa Raminhos Delgadinho (n/d:1929), iletrada, reformada (trabalhadora rural), por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0235

Feijão Preto Refugado

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Galveias

Produtos

Cebola, azeite, feijão preto, água, arroz, sal, um ramo de hortelã.

Confecção

Coze-se o feijão preto e reserva-se. Num tacho, faz-se um refogado com azeite, cebola picada e o feijão preto já cozido. Em seguida, acrescenta-se água, arroz, um ramo de hortelã e tempera-se com sal. Deixa-se cozer o arroz e apurar.

Fonte/ data

Entrevista feita a Luísa Raminhos Delgadinho (n/d:1929), iletrada, reformada (trabalhadora rural), por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0236

Sopa de Pobre

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Galveias

Histórico

A sopa tem esta designação por ser feita somente com toucinho e farinheira.

Produtos

Casca interior de uma cebola, feijão preto, água, sal, uma farinheira, um naco de toucinho, um ramo de hortelã.

Confecção

Numa panela, coloca-se água, a casca da cebola, o feijão preto, o toucinho, sal e deixa-se cozer tudo. Quando os ingredientes já estiverem quase cozidos, junta-se a farinheira. Ao 'deserdar da panela' [Léxico: Quando se apaga o lume.], junta-se o ramo da hortelã e mexe-se.

Observações

Actualmente também se acrescentam chispe, chouriço, daí ser uma sopa mais rica.

Fonte/ data

Entrevista feita a Teresa Maria Rocha (n/d:1928), iletrada, reformada (trabalhadora rural/ lavadeira), por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0237

Sonhos

Doçaria

Natal

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Galveias

Produtos

Água, farinha, casca de limão, ovos, óleo ou azeite para fritar, açúcar, canela.

Produtos

Uma tigela de água, uma tigela de farinha, casca de limão, três ou quatro ovos, óleo ou azeite para fritar, açúcar e canela.

Confecção

Deita-se uma tigela de água num tacho e vai ao lume. Quando a água estiver a ferver, tira-se do lume, acrescenta-se 1 tigela de farinha e as cascas de limão e mexe-se bem. Deixa-se arrefecer um pouco e, logo que se consiga mexer na massa, acrescentam-se os ovos e amassa-se tudo. A massa fica um pouco a repousar e, em seguida, frita-se às colheradas em óleo ou azeite. Depois de fritos, passam-se os sonhos por açúcar e canela.

Fonte/ data

Entrevista feita a Eulália Raminhas Covas (n/d:1927), iletrada, reformada (costureira), por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0238

Bolo Cigano

Doçaria

Épocas festivas

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Montargil/Longomel

Produtos

250 g de açúcar, 250 g de gila, 250g de amêndoa, 100 g de chocolate em pó, 6 ovos inteiros, ovos-moles (para enfeitar).

Confecção

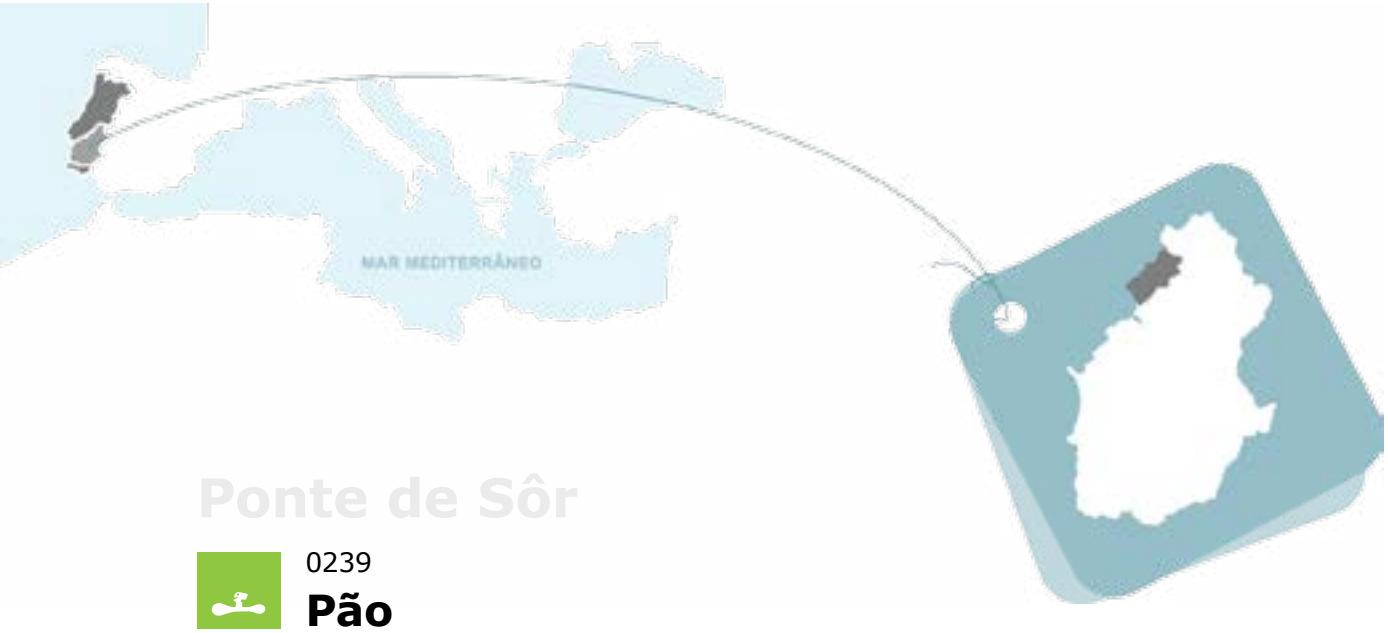
Batem-se, muito bem, os ovos, depois junta-se a gila. À parte, mistura-se o açúcar com a amêndoa picada e o chocolate e adiciona-se este preparado ao anterior. Mexe-se tudo e vai a cozer em forma forrada com papel vegetal, em forno moderado. Depois de cozido, o bolo pode enfeitar-se com ovos-moles.

Fonte/ data

Entrevista feita a Rosa Maria Churro Esteves Teles (n/d: 1960), iletrada, doméstica, e a Maria Fernanda Joaquina Rosa, (n/d: 1941), com o ensino secundário, reformada/cozinheira/boleira, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Ponte de Sôr

0239

Pão

Panificação

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Montargil/Longomel

Produtos

5 kg de farinha tipo 55 ou 65 [T55, moagem super-fina, ou T65 são farinhas com fermento, também usadas para bolos], 4 l de água, sal q.b., 1/8 de kg de fermento de padeiro.

Confecção

Põe-se a farinha num alguidar e faz-se uma cova no meio. Nessa cova, desfaz-se o fermento e o sal em água morna e amassa-se. No momento em que a massa estiver amassada, deixa-se a fintar. Quando finta, tende-se o pão e este finta mais um pouco no tabuleiro. Vai a cozer em forno quente, durante cerca de 35 minutos. Ao fim de 5 minutos de estar no forno, tira-se a tampa e coze os restantes 30 com o forno aberto.

Fonte/ data

Entrevista feita a Rosa Maria Churro Esteves Teles (n/d: 1960), iletrada, doméstica, e a Maria Fernanda Joaquina Rosa, (n/d: 1941), com o ensino secundário, reformada/cozinheira/boleira, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0240

Migas de Couve com Feijão

Prato

Todo o ano, Aproveitamento da sopa de couve com feijão

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Montargil/Longomel

Produtos

Resto de sopa de feijão com couve (couve galega, feijão manteiga, batatas, sal, água e azeite), água, azeite, sal, pão, peixe.

Confecção

Ao resto da sopa de feijão com couve junta-se pão desfeito e água fervida. Também se pode mergulhar o pão em água quente, escorrer-se e então adicionar-se à sopa. Mexe-se tudo muito bem, retifica-se o sal e o azeite e servem-se as migas enroladas.

Servir/ apresentar

Estas migas comiam-se sem qualquer acompanhamento ou com azeitonas. Atualmente também se acompanham com peixe frito.

Fonte/ data

Entrevista feita a Rosa Maria Churro Esteves Teles (n/d: 1960), iletrada, doméstica, e a Maria Fernanda Joaquina Rosa, (n/d: 1941), com o ensino secundário, reformada/cozinheira/boleira, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0241

Sopa de Couve com Feijão

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Montargil/Longomel

Histórico

Antigamente as senhoras iam levar o almoço aos maridos ao campo. Estes, em vez de comerem com uma colher, usavam uma cebola crua para ingerir a sopa e, no final, comiam-na. Actualmente optam por picar a cebola crua por cima da sopa. O peixe com que acompanhavam esta sopa era, essencialmente, sardinhas, trazidas pelo peixeiro que se deslocava uma vez por semana à aldeia.

Produtos

Couve-galega, feijão manteiga, batatas, sal, água, azeite, cebola, coentros.

Confecção

Deita-se o feijão de molho na véspera. Coze-se o feijão em água e, depois de cozido, esmaga-se uma parte e o restante fica inteiro. Lavam-se e cortam-se as couves e cozem-se com um pouco de sal. Depois de cozidas, escorre-se-lhes bem a água verde da cozedura e esmagam-se um pouco. Juntam-se ao feijão, adiciona-se azeite, sal e deixa-se apurar tudo durante cerca de 40 minutos. Também há quem goste de acrescentar quadradinhos de batata quando junta o feijão e a couve. Depois de servida a sopa, deita-se por cima cebola picada e coentros e mexe-se.

Servir/ apresentar

Esta sopa acompanha normalmente com peixe frito e constitui assim uma refeição.

Fonte/ data

Entrevista feita a Rosa Maria Churro Esteves Teles (n/d: 1960), iletrada, doméstica, e a Maria Fernanda Joaquina Rosa, (n/d: 1941), com o ensino secundário, reformada/cozinheira/boleira, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0242

Galinha de Cabidela

Prato

Casamentos

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Montargil

Histórico

Era frequente nos casamentos de antigamente.

Produtos

Galinha, sangue da galinha, cebola, alho, banha, salsa, água, sal, arroz ou batatas.

Confecção

Parte-se a galinha aos bocados e tempera-se com sal, cebola, alho, salsa e banha. Deixa-se refogar bem e vai-se deitando água até apurar. No final, adiciona-se o sangue, para assim o molho ficar escuro, e retificam-se os temperos.

Servir/ apresentar

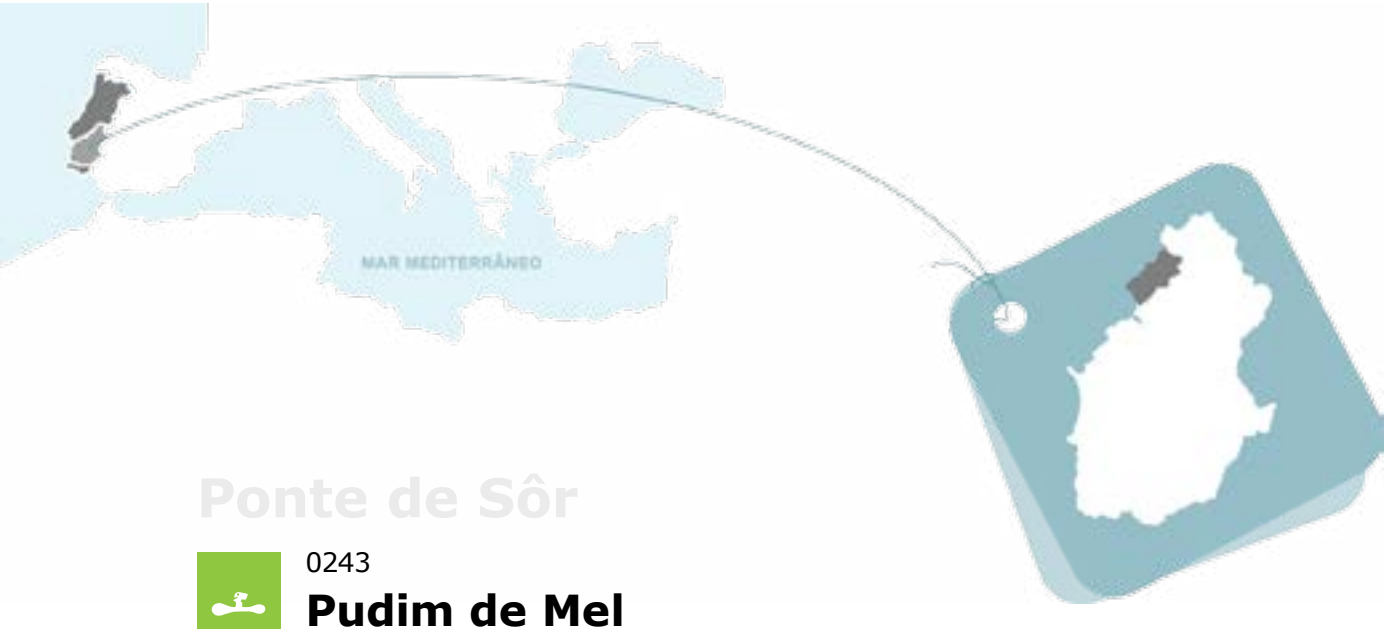
A carne acompanha com arroz ou batatas cozidas aos quartos.

Fonte/ data

Entrevista feita a Lino Mendes (n/d:1935), com o 2.º ciclo, reformado, por Teresa Simão, [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Ponte de Sôr

0243

Pudim de Mel

Doçaria

Épocas festivas

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Montargil

Histórico

Épocas festivas.

Produtos

9 ovos inteiros, 2 colheres de sopa de mel, 2 colheres de farinha, 2 colheres de azeite, raspa de limão, canela, 400 g de açúcar.

Confecção

Envolvem-se todos os Produtos, sendo a farinha o último a adicionar, sem se baterem. Deita-se o preparado numa forma untada com margarina e vai a cozer.

Fonte/ data

Entrevista feita a Lino Mendes (n/d:1935), com o 2.º ciclo, reformado, por Teresa Simão, [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0244

Sopa de Túberas

Prato

Na altura das túberas

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Montargil

Produtos

Toucinho, chouriço, túberas, cebola, 1 ramo de sala, alho, colorau, sal, pimenta, vinagre, 2 ovos, pão duro, água.

Confecção

Tempera-se o toucinho antecipadamente e depois fritam-se as carnes e reservam-se. À gordura da fritura junta-se cebola picada, o ramo da salsa, colorau e deixa-se refogar tudo. Entretanto acrescentam-se a túberas às rodelas grossas e deixam-se refogar. Seguidamente adiciona-se água suficiente para a sopa, tempera-se com sal, pimenta e uma colher de vinagre. Depois dos ingredientes estarem cozidos, acrescentam-se dois ovos batidos por cima do preparado e mexe-se. Retificam-se os temperos e deixa-se apurar.

Servir/ apresentar

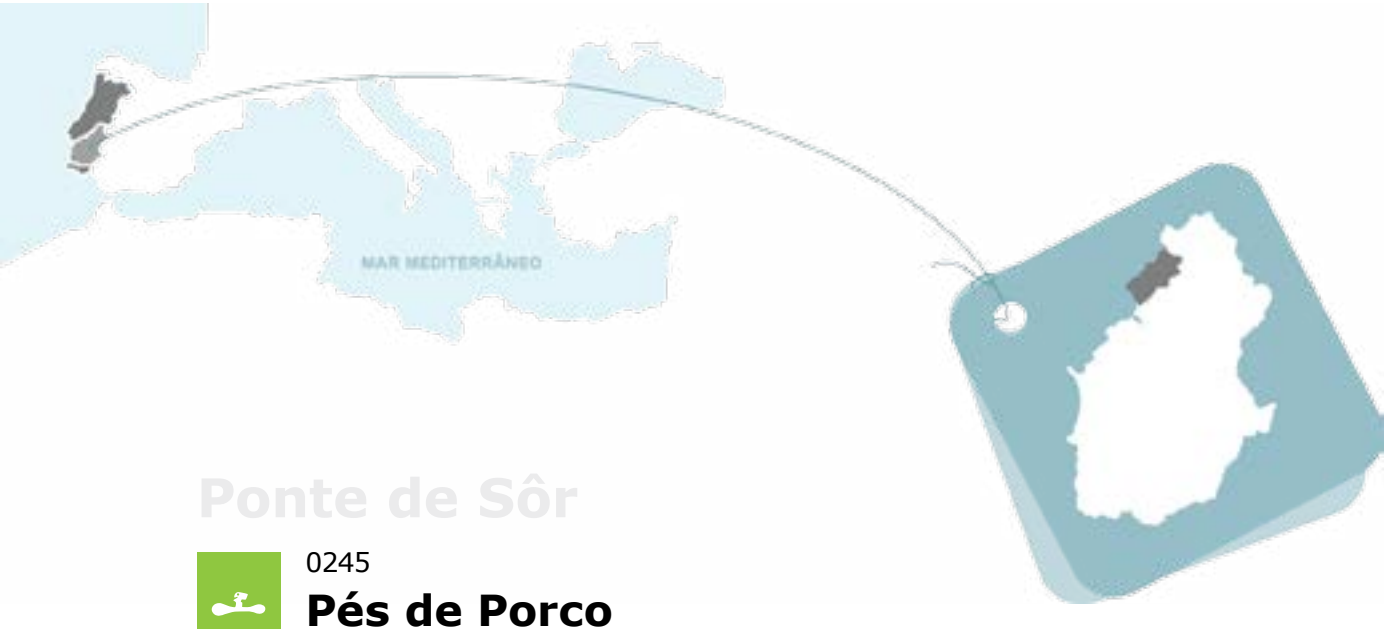
Fazem-se "sopas" de pão duro, colocam-se no prato ou numa bacia e escaldam-se com o caldo da sopa. A sopa de túberas acompanha com a carne previamente frita.

Fonte/ data

Entrevista feita a Lino Mendes (n/d:1935), com o 2.º ciclo, reformado, por Teresa Simão, [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Ponte de Sôr

0245

Pés de Porco

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Montargil

Produtos

Pés de porco, sal, água, banha, cebola, alho, duas gemas de ovo, limão e salsa, batata.

Confecção

Salgam-se os pés de porco e reservam-se durante uns dias. Cozem-se em água e posteriormente refogam-se com banha, cebola e alho picados e salsa. Ao refogado acrescenta-se um pouco da água da cozedura, para dar mais sabor. Por fim, acrescentam-se duas gemas para ligar o caldo do refogado, tempera-se o preparado com sumo de limão e retifica-se o sal.

Servir/ apresentar

Servem-se os pés de porco acompanhado com batata frita.

Fonte/ data

Entrevista feita a Lino Mendes (n/d:1935), com o 2.º ciclo, reformado, por Teresa Simão, [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0246

Sopa de Feijão de Molho

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Montargil

Produtos

Feijão, azeite, cebola, salsa, colorau, louro, vinagre, água, batatas, ovos, pão caseiro, sal e azeitonas, alho.

Confecção

Na véspera, deita-se o feijão de molho. Coze-se o feijão em água, que se deita fria para não o encruar. Faz-se um refogado com um decilitro de azeite, meia cebola picada, um ramo de salsa, colorau e louro. Junta-se o feijão cozido e a água, tempera-se com sal, acrescenta-se uma colher de vinagre, assim como rodelas grossas de batata. Deixam-se cozer bem as batatas, deitando depois ovos, que se escalfam no próprio molho.

Servir/ apresentar

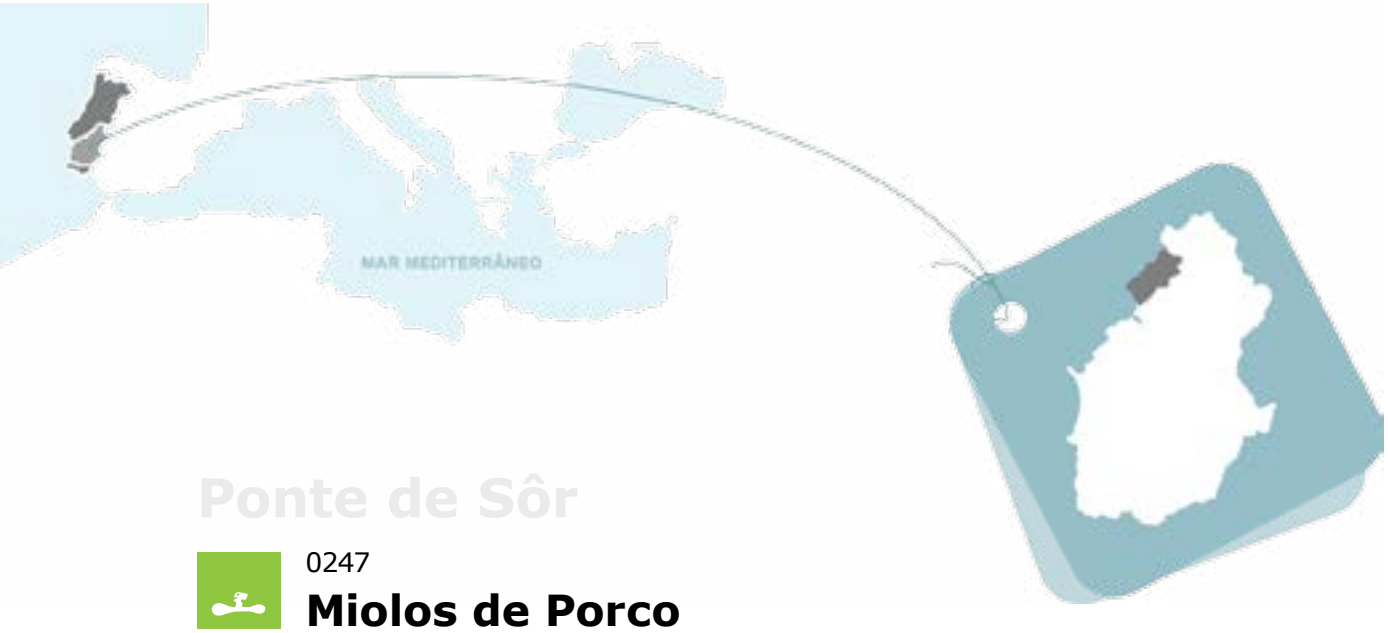
Escaldam-se 'sopas' de pão de trigo caseiro com a sopa anteriormente preparada e acompanham-se com azeitonas.

Fonte/ data

Entrevista feita a Lino Mendes (n/d:1935), com o 2.º ciclo, reformado, por Teresa Simão, [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Ponte de Sôr

0247

Miolos de Porco

Acompanhmento

Épocas festivas

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Montargil

Histórico

A ementa tradicional na quadra natalícia integrava os miolos de porco. Dizia-se até que quem nessa quadra não comesse este prato não festejava o Natal. Isto, ao almoço, porque ao jantar havia chibo e/ ou galinha corada. De notar que este prato só era possível se a matança do porco tivesse sido feita duas ou três semanas antes. Quase não havia casa que não engordasse o seu porquinho para, durante o ano, ter na salgadeira carne que durasse.

Produtos

Carne de porco (costeletas, toucinho, febra), azeite ou banha, pimentão da horta, alho, rins, mioleiras, miolo de pão duro, ovos, sumo de limão, sal.

Confecção

Previamente tempera-se a carne com o pimentão da horta e alho picado ou esmagado. Esfarela-se o pão e reserva-se. Frita-se a carne em azeite ou banha e retira-se para uma travessa. Na gordura de fritar a carne, coloca-se o pão esfarelado, assim como as mioleiras batidas e os rins cortados aos pedacinhos, mexendo com frequência. Em seguida, adiciona-se sumo de limão e as gemas de ovos, depois de batidas, retificam-se os temperos e deixa-se apurar até dar a volta ao tacho. A mioleira acompanha com a carne previamente frita.

Fonte/ data

Entrevista feita a Lino Mendes (n/d:1935), com o 2.º ciclo, reformado, por Teresa Simão, [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0248

Sopa de Grão

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Montargil

Produtos

Grão, batata, alho, cebola, louro, 1 ramo de salsa, colorau, azeite, água, sal, vinagre, ovos.

Confecção

Coze-se o grão em água e reserva-se. Faz-se um refogado com cebola, alho, louro, um ramo de salsa, colorau e um decilitro de azeite. Neste refogado, deita-se o grão já cozido e a água, e junta-se-lhe batata às rodelas. Tempera-se com sal e vinagre e deixa-se cozer bem e apurar, ficando com algum caldo. No final, acrescentam-se ovos para escalfar, retificam-se os temperos e deixa-se apurar.

Fonte/ data

Entrevista feita a Lino Mendes (n/d:1935), com o 2.º ciclo, reformado, por Teresa Simão, [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0249

Bolo de Leite

Doçaria

Épocas festivas

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Montargil

Produtos

3 ovos inteiros, raspa de limão, canela, 0,5 l de leite, 150 g de banha, 500 g de farinha e uma colher de chá de bicarbonato de sódio.

Confecção

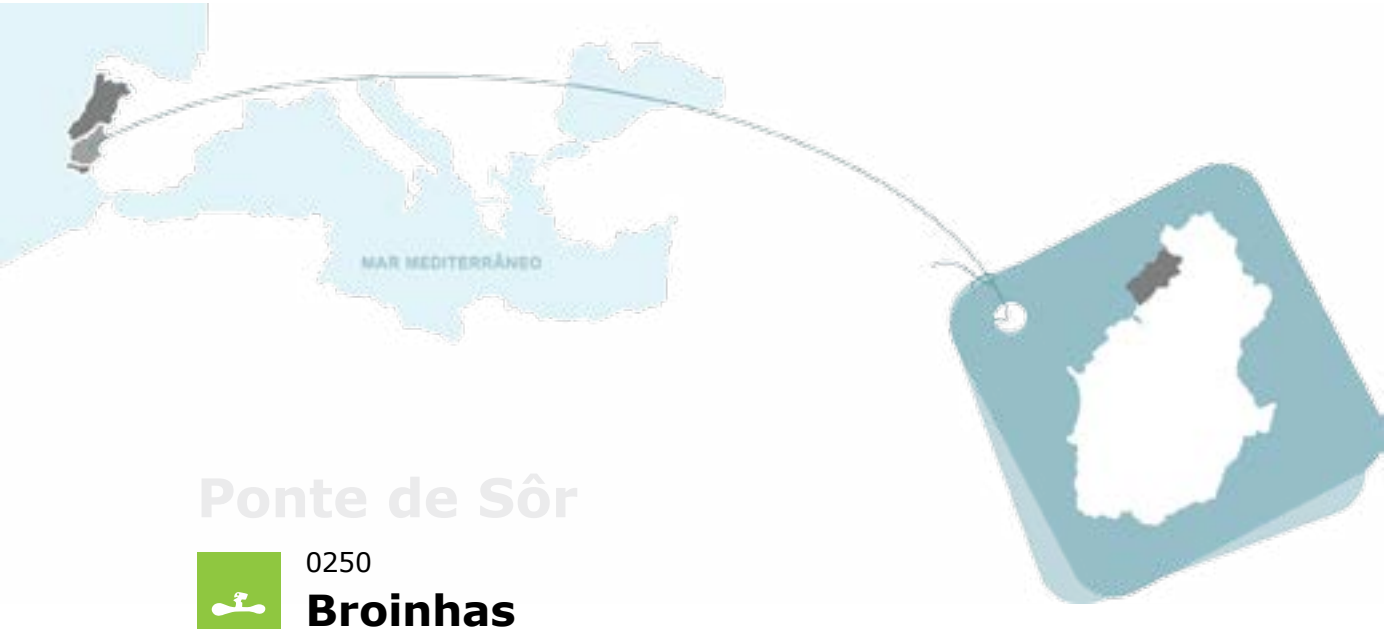
Batem-se os ovos, com a rapa de limão, a canela, o leite e a banha derretida. No final, adiciona-se a farinha juntamente com o bicarbonato e vai a cozer em forma comprida, devidamente untada com manteiga ou banha e polvilhada com farinha. Parte-se em 'talhadas' e polvilha-se com canela e açúcar.

Fonte/ data

Entrevista feita a Lino Mendes (n/d:1935), reformado, com frequência do 2.º ciclo, por Teresa Simão, Leader-Sor/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Ponte de Sôr

0250

Broinhas

Doçaria

Épocas festivas

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Montargil.

Produtos

6 ovos, 100 g de banha de porco, 0,5 kg de açúcar, 1 colher de café de bicarbonato, 1 colher de chá de canela, raspa de limão, farinha q.b..

Confecção

Batem-se os ovos (à excepção de 2 claras) com o açúcar e com a banha derretida. Junta-se a raspa de limão, a canela e o bicarbonato. Depois de tudo batido, junta-se a farinha até se poder tender. Fazem-se bolinhos, que se colocam num tabuleiro, e depois pincelam-se com ovo batido. Enfeitam-se com uma pitada de açúcar ou grangeia e vão a cozer ao forno.

Fonte/ data

Entrevista feita a Lino Mendes (n/d:1935), com o 2.º ciclo, reformado, por Teresa Simão, [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0251

Feijão-frade com Carne

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Montargil

Produtos

Feijão-frade, toucinho, chouriço, farinheira e morcela, pão duro, água, sal.

Confecção

Numa panela de barro e com água suficiente para fazer sopa, coloca-se o feijão-frade e as carnes cortadas aos bocados e deixam-se cozer. Entretanto cortam-se fatias de pão duro e colocam-se no prato ou numa bacia.

Servir/ apresentar

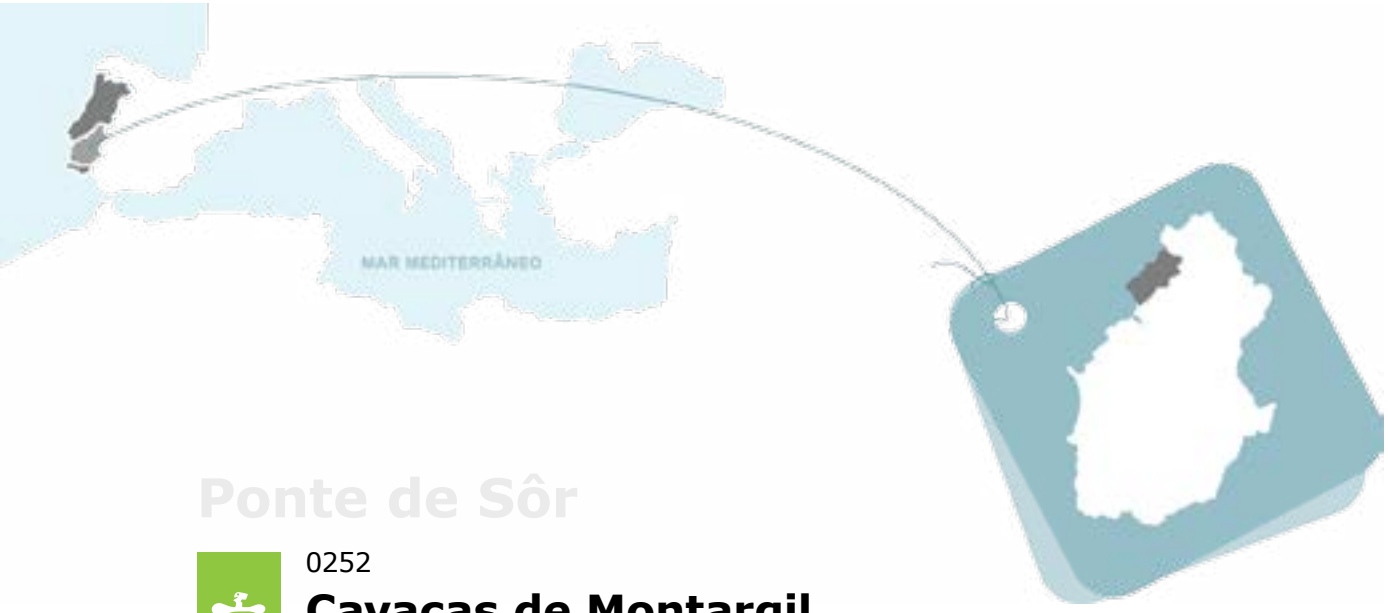
Quando as carnes e o feijão estiverem cozidos, retira-se o caldo bem quente e escalda-se o pão fatiado. Acompanha-se com o feijão-frade e as carnes.

Fonte/ data

Entrevista feita a Lino Mendes (n/d:1935), com o 2.º ciclo, reformado, por Teresa Simão, [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Ponte de Sôr

0252

Cavacas de Montargil

Doçaria

Épocas festivas

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Montargil

Produtos

6 ovos, 6 meias cascas de ovos de azeite, 6 colheres de farinha, glacê branco.

Confecção

Batem-se os ovos com o azeite durante meia hora. Seguidamente adiciona-se a farinha para ligar e bate-se bem. As cavacas vão ao forno em forminhas com um pouco de azeite no fundo. De notar que, no início, o forno deverá estar bem quente e depois reduz-se um pouco para crescerem. Desenformam-se e, depois de frias, barram-se com glacê branco e secam ao ar.

Fonte/ data

Entrevista feita a Lino Mendes (n/d:1935), com o 2.º ciclo, reformado, por Teresa Simão, [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0253

Fatias de Alho

Acompanhamento

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Montargil

Produtos

Carne de porco ou enchidos, pimentão da horta, azeite ou banha, pão caseiro duro, alho, louro, vinagre, sal, água.

Confecção

Tempera-se a carne de porco previamente com pimentão da horta e alho. Depois, em azeite ou banha, frita-se a carne ou os enchidos e retiram-se para uma travessa. À gordura que fica, junta-se alho às rodelas, louro e água e temperam-se com vinagre e sal.

Servir/ apresentar

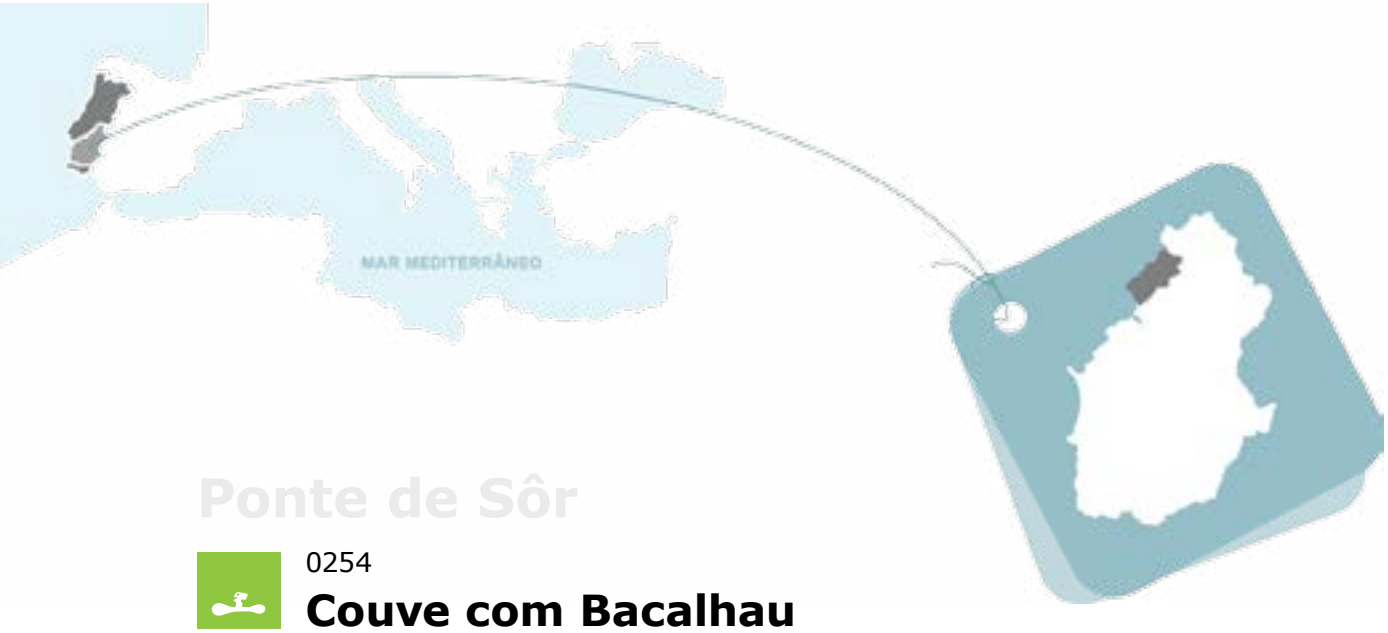
Quando a água estiver a ferver, vão-se introduzindo as fatias de pão, uma a uma, sendo estas seguidamente colocadas numa travessa. Depois de passadas todas as fatias de pão, se sobrar algum caldo, este será despejado sobre aquelas. As fatias de alho têm como conduto a carne anteriormente frita.

Fonte/ data

Entrevista feita a Lino Mendes (n/d:1935), com o 2.º ciclo, reformado, por Teresa Simão, [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Ponte de Sôr

0254

Couve com Bacalhau Temperada na Panela

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Montargil

Produtos

Couve, água, batatas, cebola, colorau, azeite, bacalhau, hortelã, pão (facultativo).

Confecção

Corta-se a couve em bocados não muito grandes e coze-se em água. Depois escorre-se a água, põe-se novamente água a ferver e adicionam-se as batatas aos cubos, cebola picada, um pouco de colorau, azeite e bacalhau às postas inteiras e deixa-se cozer.

Servir/ apresentar

Ao tirar do lume, acrescenta-se hortelã e também fatias de pão, se assim se desejar.

Fonte/ data

Entrevista feita a Lino Mendes (n/d:1935), com o 2.º ciclo, reformado, por Teresa Simão, [Leader-Sor]./ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0255

Migas Fervidas

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Montargil

Produtos

Azeite, pão duro, alho, sal, água, sardinhas.

Confecção

Miga-se o pão e coloca-se num tacho que tenha água a ferver com um pouco de sal. Depois de uma breve fervura, escorre-se a água e esmaga-se o pão. Noutro tacho, aquece-se o azeite e fritam-se alguns alhos. Em seguida, junta-se o pão, mexe-se tudo bem e deixa-se apurar.

Servir/ apresentar

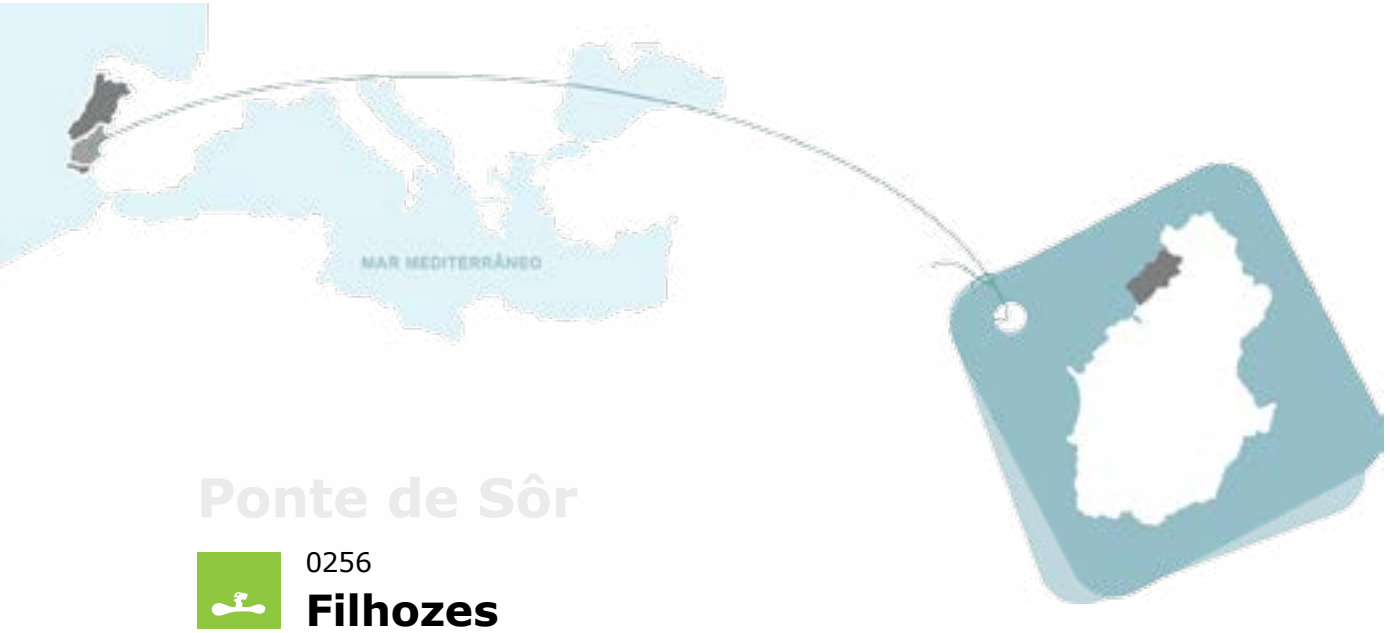
Estas migas são normalmente acompanhadas com sardinha assada.

Fonte/ data

Entrevista feita a Lino Mendes (n/d:1935), com o 2.º ciclo, reformado, por Teresa Simão, [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Ponte de Sôr

0256

Filhozes

Doçaria

Natal

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Montargil

Produtos

2 kg de farinha, 3 colheres de banha, azeite, sumo de 1 ou 2 laranjas, um cálice de aguardente, água, óleo para fritar, açúcar e canela para polvilhar.

Confecção

Coloca-se a farinha num alguidar e faz-se uma cova no meio. Adiciona-se a banha bem quente, para escaldar a farinha. Depois de estar bem escaldada, junta-se um pouco de azeite cru, o sumo de 1 ou 2 laranjas e um cálice de aguardente. Amassa-se com água morna e deixa-se a fintar. Quando a massa estiver finta, estende-se, recorta-se e fritam-se as filhoses em óleo ou azeite. Polvilham-se com açúcar e canela a gosto.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Fernanda Joaquina Rosa (alc. Fernanda Inês) (n/d:1935), iletrada, reformado (antiga cozinheira/boleira), por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0257

Papas de Milho

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Montargil

Produtos

Carne de porco, pimentão da horta, azeite, farinha de milho, água, sal, açúcar (facultativo).

Confecção

Tempera-se a carne de porco com pimentão da horta e frita-se em azeite. Coloca-se o pingo de fritar a carne num tacho e aí desfaz-se a farinha com água e sal e vai ao lume a cozer, mexendo sempre. Quando tiver a consistência desejada, retira-se do lume e serve-se num prato ou numa travessa. Quem gostar pode adicionar açúcar por cima.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Fernanda Joaquina Rosa (alc. Fernanda Inês) (n/d:1935), iletrada, reformado (antiga cozinheira/boleira), por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0258

Recheio das Azevias

Doçaria

Natal

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Montargil

Histórico

Receita típica do Natal.

Produtos

0,5l de grão-de-bico, 2 chávenas de açúcar, 1 chávena de mel, 1 pau de canela grande, 1 chávena de água, sal, canela em pó.

Confecção

Coze-se o grão com um pouco de sal e deixa-se arrefecer. Passa-se o grão cozido pela picadora ou pelo passe-vite e reserva-se. Num tacho, deita-se uma chávena de água, adiciona-se o açúcar, o mel, o pau de canela e deixa-se engrossar o preparado até ter uma consistência parecida ao mel. Nessa altura, junta-se o grão passado e mexe-se bem até apurar. Por cima, polvilha-se com canela em pó.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Fernanda Joaquina Rosa (alc. Fernanda Inês) (n/d:1935), iletrada, reformado (antiga cozinheira/boleira), por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0259

Papas de Trigo

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Montargil

Produtos

Carne de porco, pimentão da horta, azeite, farinha de trigo, água, sal e açúcar (facultativo) ou Farinha de trigo, margarina ou azeite, sal água, açúcar (facultativo).

Confecção

Tempera-se a carne de porco com pimentão da horta e frita-se em azeite. Coloca-se o pingo de fritar a carne num tacho e aí desfaz-se a farinha com água e sal e vai ao lume a cozer, mexendo sempre. Quando tiver a consistência desejada, retira-se do lume e serve-se num prato ou numa travessa. Quem gostar pode adicionar açúcar por cima. Ou Desfaz-se a farinha em água, acrescenta-se um pouco de margarina ou azeite, uma pitada de sal e leva-se a cozer. Quando tiver a consistência desejada, retira-se do lume.

Servir/ apresentar

Serve-se num prato ou numa travessa. Quem gostar pode adicionar açúcar por cima.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Fernanda Joaquina Rosa (alc. Fernanda Inês) (n/d:1935), iletrada, reformado (antiga cozinheira/boleira), por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0260

Papas de Abóbora

Doçaria

Todo o ano, mas especialmente na época das abóboras

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Montargil

Produtos

Uma abóbora-menina, farinha de trigo, banha ou margarina, água, sal, mel ou açúcar e canela em pó.

Confecção

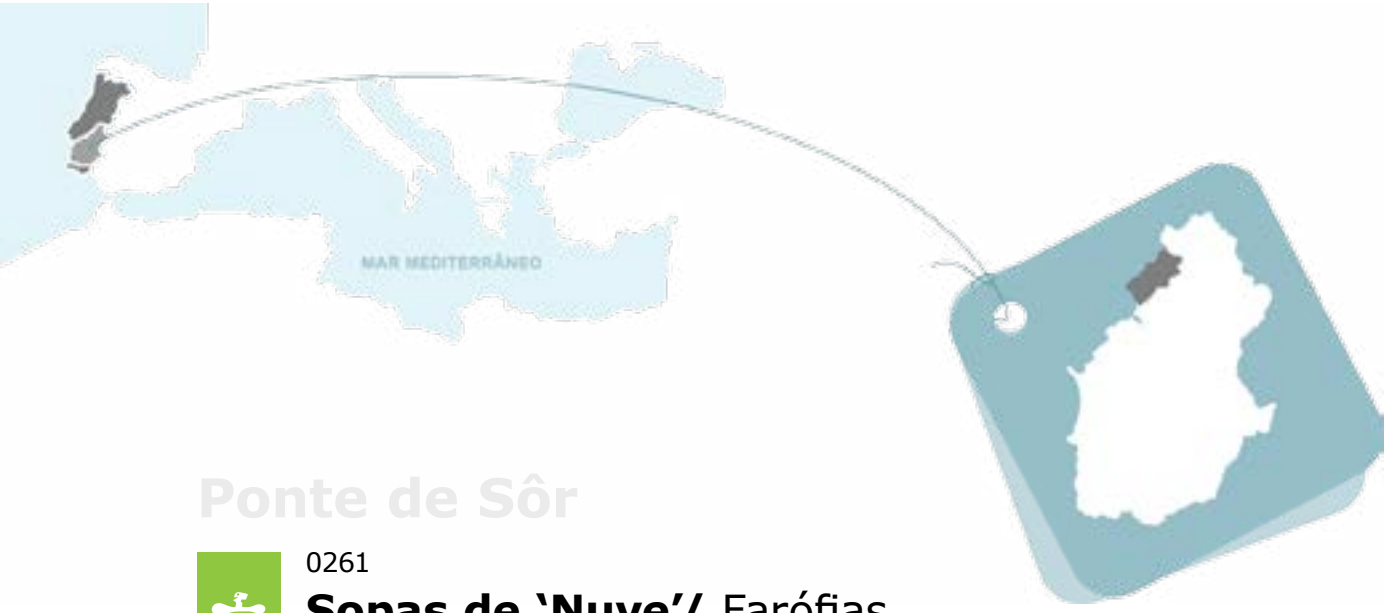
Coze-se a abóbora, deixa-se arrefecer um pouco e passa-se pelo passe vite ou tritura-se com a varinha mágica. Ao puré da abóbora junta-se farinha de trigo, uma pitada de sal e margarina ou banha. Vai ao lume a cozer. Quando prontas as papas e empratadas, adiciona-se mel ou açúcar e canela em pó.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Fernanda Joaquina Rosa (alc. Fernanda Inês) (n/d:1935), iletrada, reformado (antiga cozinheira/boleira), por Teresa Simão [Leader-Sor].

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Ponte de Sôr

0261

Sopas de 'Nuve'/ Farófias

Doçaria

Casamentos e dias festivos

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Montargil

Produtos

Leite, casca de limão, 1 ou 2 paus de canela, ovos, açúcar, 1 colher de farinha de trigo.

Confecção

Num tacho, deita-se leite, a casca de limão e os paus de canela e deixa-se ferver. Entretanto separam-se as gemas das claras e estas batem-se em castelo. Quando as claras já estão batidas, adiciona-se-lhes um pouco de açúcar e voltam-se a bater. No momento em que o leite estiver a ferver, vão-se deitando para lá as claras às colheradas e deixam-se cozer. Depois de cozidas, retiram-se do leite e reservam-se. Entretanto as gemas anteriormente selecionadas são passadas por um passador. Tira-se o leite do lume, para não atalhar, acrescenta-se-lhe uma colher de farinha de trigo e as gemas de ovo. Vai ao lume a engrossar e deita-se por cima das farófias.

Servir/ apresentar

Normalmente enfeitam-se as travessas com um pau de canela.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Fernanda Joaquina Rosa (alc. Fernanda Inês) (n/d:1935), iletrada, reformado (antiga cozinheira/boleira), por Teresa Simão [Leader-Sor]./ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0262

Ensopado de cabrito/ de Borrego

Prato

Dia de Natal e casamentos

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Montargil

Produtos

Carne de cabrito ou borrego (espinha e/ou patas dianteiras), alho, vinho branco, sal, cebola, azeite, banha, colorau, pimenta, salsa, louro, hortelã, água e batatas.

Confecção

De véspera, tempera-se a carne com sal, alho picado e vinho branco. Numa caçarola, coloca-se azeite e um pouco de banha e adiciona-se cebola picada em abundância e mais algum alho picado. Se o cabrito ou o borrego é novo, deixa-se a cebola a marinar, se não, adiciona-se logo a carne e os restantes temperos (colorau, pimenta, salsa e louro) e deixa-se estufar, mexendo sempre. A carne pode servir-se com batatas fritas ou com batatas cozidas incorporadas. Neste caso, acrescenta-se água à carne, juntam-se as batatas cortadas aos quadrados ou às meias-lua, um raminho de hortelã e deixa-se cozer até apurar.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Fernanda Joaquina Rosa (alc. Fernanda Inês) (n/d:1935), iletrada, reformado (antiga cozinheira/boleira), por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0263

Ensopado de Galinha

Prato

Casamentos e dias festivos

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Montargil

Produtos

Carne de galinha do campo, alho, vinho branco, sal, cebola, azeite, banha, colorau, pimenta, salsa, louro, hortelã, água, batatas.

Confecção

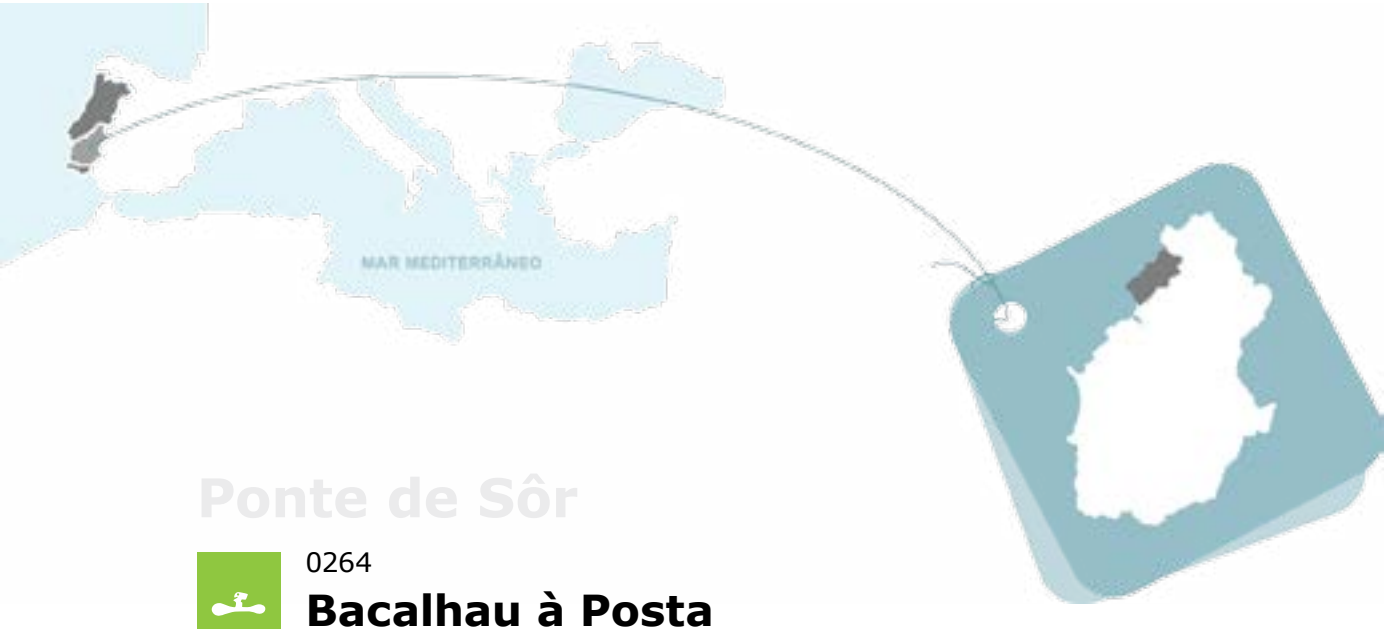
De véspera, tempera-se a carne com sal, alho picado e vinho branco. Numa caçarola, coloca-se azeite e um pouco de banha e adiciona-se cebola picada em abundância e mais algum alho picado. Se a galinha é nova, deixa-se a cebola a marinar, se não, adiciona-se logo a carne e os restantes temperos (colorau, pimenta, salsa e louro) e deixa-se estufar, mexendo sempre. A carne pode servir-se com batatas fritas ou com batatas cozidas incorporadas. Neste caso, acrescenta-se água à carne, juntam-se as batatas cortadas aos quadrados ou às meias luas, um raminho de hortelã e deixa-se cozer até apurar.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Fernanda Joaquina Rosa (alc. Fernanda Inês) (n/d:1935), iletrada, reformado (antiga cozinheira/boleira), por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Ponte de Sôr

0264

Bacalhau à Posta

Prato

Casamentos

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Montargil

Histórico

Este prato integrava muitas vezes a ementa dos casamentos.

Produtos

Postas de bacalhau previamente demolhadas, azeite, alho, cebola, salsa, louro, colorau, vinho branco e pimento verde ou encarnado, batata.

Confecção

Em azeite, fritam-se as postas de bacalhau previamente demolhadas. Ao azeite da fritura adiciona-se bastante cebola e alho às rodelas, louro, salsa e vai ao lume a refogar. Quando a cebola está quase refogada, acrescenta-se o vinho branco e tiras de pimento verde ou vermelho e deixa-se apurar. Colocam-se as postas do bacalhau frito num tabuleiro, regam-se com um pouco de vinagre e deita-se por cima a cebolada. Vão ao forno a alourar. Este bacalhau serve-se com batatas fritas "pala-pala".

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Fernanda Joaquina Rosa (alc. Fernanda Inês) (n/d:1935), iletrada, reformado (antiga cozinheira/boleira), por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0265

Bacalhau no Forno

Prato

Casamentos

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Montargil

Histórico

Este prato integrava muitas vezes a ementa dos casamentos.

Produtos

Postas de bacalhau previamente demolhadas, leite, azeite, alho, cebola, salsa, louro, colorau, molho branco ou natas, batatas, cenoura ralada (opcional), pão ralado.

Confecção

Cozem-se as postas do bacalhau previamente demolhadas em leite e desfiam-se. Faz-se um refogado com azeite, bastante cebola e alho às rodelas, louro e salsa. Quando a cebola já estiver translúcida, acrescenta-se o bacalhau desfiado, mexe-se bem e deixa-se apurar. Em paralelo, cozem-se batatas em água temperada com sal e cortam-se às rodelas, assim como se faz o molho branco (confecionado com leite, farinha e margarina). Num tabuleiro de ir ao forno, coloca-se uma camada de bacalhau, outra de batatas e outra de molho branco ou natas. Quem quiser pode ainda acrescentar cenoura ralada, colocando-a numa camada por cima das batatas. Por cima de tudo, deita-se pão ralado e vai ao forno a apurar.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Fernanda Joaquina Rosa (alc. Fernanda Inês) (n/d:1935), iletrada, reformado (antiga cozinheira/boleira), por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0266

Cabrito/ Borrego Assado

Prato

Receita típica do dia de Natal

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Montargil

Histórico

Este prato integrava muitas vezes a ementa dos casamentos.

Produtos

Carne de cabrito ou borrego (patas traseiras), alho, vinho branco, sal, cebola, azeite, banha, colorau, pimenta, salsa e louro, batata.

Confecção

De véspera, tempera-se a carne com sal, alho picado e vinho branco. Num tabuleiro de barro, coloca-se azeite e um pouco de banha e adiciona-se cebola picada em abundância e mais algum alho picado. Coloca-se por cima as peças do cabrito ou do borrego, adicionam-se os restantes temperos (colorau, pimenta, salsa e louro) e deixa-se assar. Durante o tempo em que está a assar, vai-se regando a carne com o molho.

Servir/ apresentar

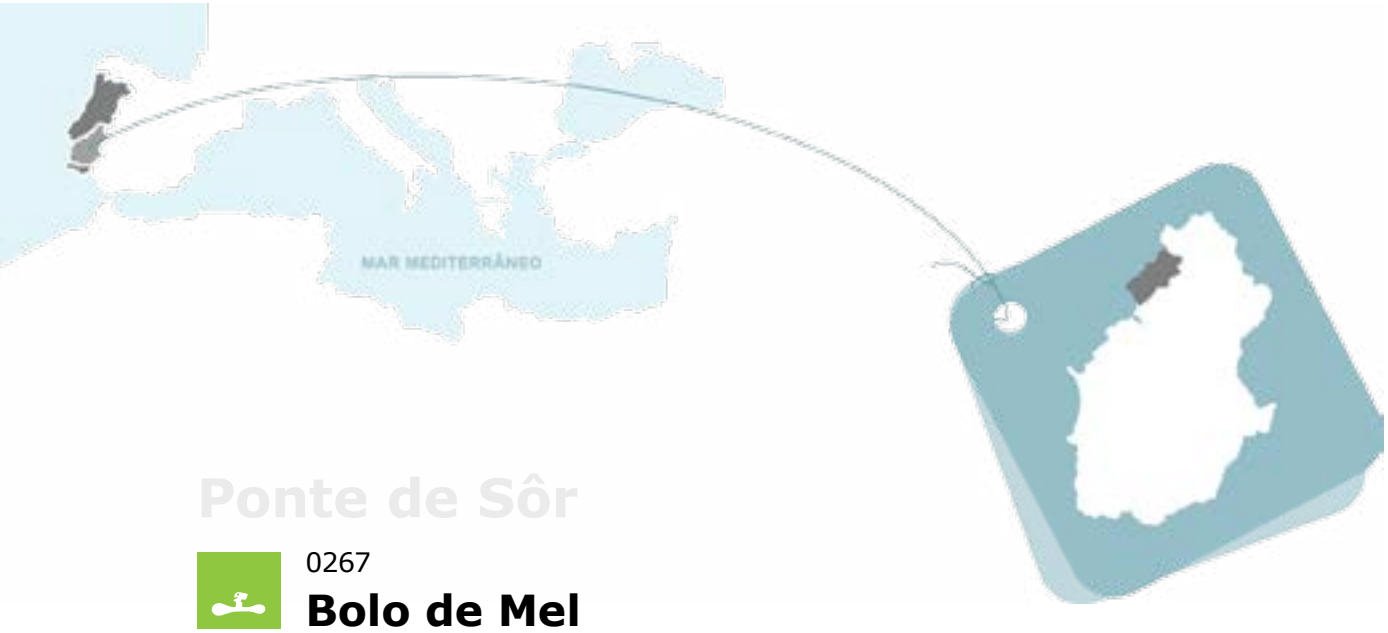
A carne serve-se normalmente com batatas fritas.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Fernanda Joaquina Rosa (alc. Fernanda Inês) (n/d:1935), iletrada, reformado (antiga cozinheira/boleira), por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Ponte de Sôr

0267

Bolo de Mel

Doçaria

Casamentos e dias festivos

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Montargil

Histórico

Receita típica dos casamentos e de outros dias festivos. Era um dos bolos dados pelas madrinhas.

Produtos

0,5 l de mel, 0,5 l de azeite cru, 1 dúzia de ovos, 0,5 kg de açúcar, 770 g de farinha com fermento, 1 colher de chá de fermento Royal e nozes.

Confecção

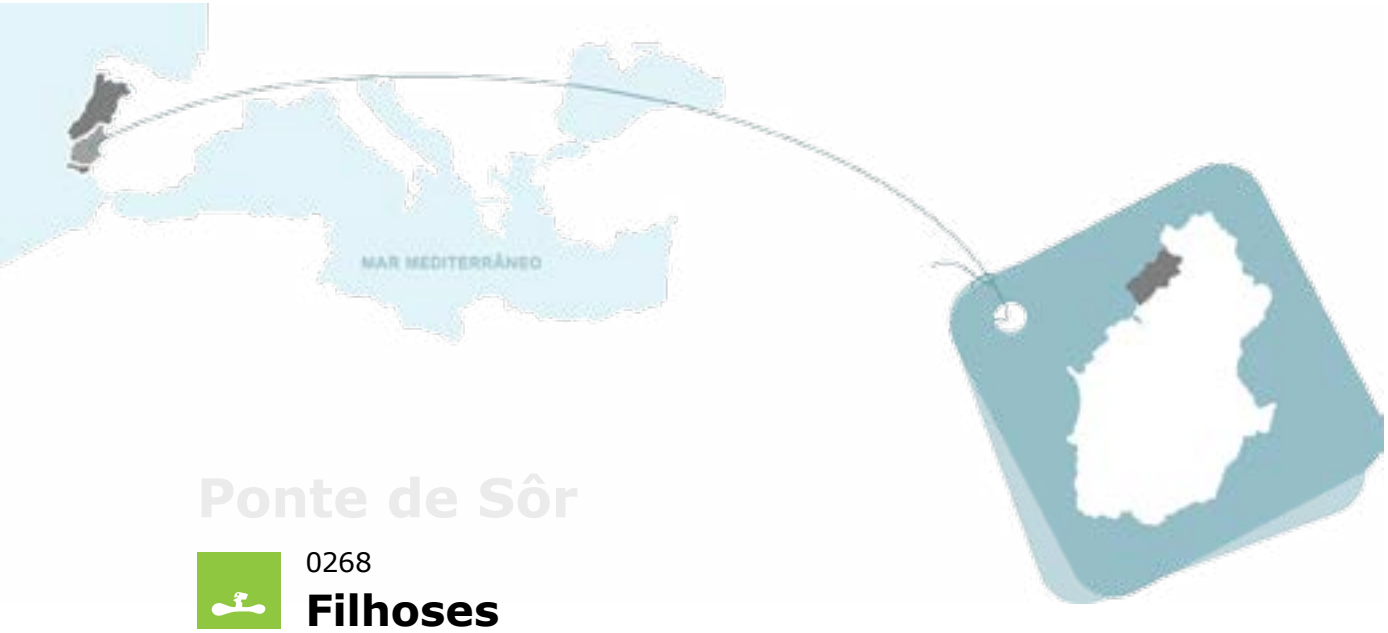
Separam-se as gemas das claras e batem-se estas em castelo. Juntam-se as gemas, o azeite, o mel e o açúcar e batem-se bem. Em seguida, adicionam-se as claras batidas e, por fim, a farinha misturada com o fermento e uma mão cheia de nozes partidas. O bolo vai a cozer em forma untada com margarina e polvilhada com farinha.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Fernanda Joaquina Rosa (alc. Fernanda Inês) (n/d:1935), iletrada, reformado (antiga cozinheira/boleira), por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Ponte de Sôr

0268

Filhoses

Doçaria

Natal

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Montargil

Produtos

1 kg de farinha, 200 g de banha, vinho branco ou chá de limão, óleo para fritar, açúcar e canela para polvilhar.

Confecção

Coloca-se a farinha num alguidar e faz-se uma cova no meio. Em seguida, adiciona-se a banha bem quente, para escaldar a farinha. Depois de estar bem escaldada, vai-se juntando a farinha com as mãos e amassa-se com vinho branco ou chá de limão, que se vão adicionando aos poucos. Depois de amassada, a massa deixa-se cerca de 20 minutos a fintar e depois tendem-se as filhoses. Fritam-se em óleo e posteriormente polvilham-se com açúcar e canela

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Fernanda Joaquina Rosa (alc. Fernanda Inês) (n/d:1935), iletrada, reformado (antiga cozinheira/boleira), por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0269

Doce de Gila

Doçaria

No tempo das gilas

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Montargil

Produtos

2 kg de gila, água, 1,5 kg de açúcar.

Confecção

Lava-se a gila inteira, parte-se aos pedaços com a casca, tiram-se as pevides e as tripas e põe-se a cozer em água. Quando cozida, retira-se a gila para um alguidar com água fria e separa-se da casca. Desfaz-se o miolo e lava-se em sete águas. No fim de estar bem lavada, pesa-se a gila e calcula-se o açúcar a adicionar, sendo que para 2 kg de gila se calculam 1,5 kg de açúcar. Levam-se a gila e o açúcar ao lume e vão-se mexendo sempre até o doce apurar.

Observações

Este doce pode ser usado na confeção do Bolo Cigano [N.º 253].

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Fernanda Joaquina Rosa (alc. Fernanda Inês) (n/d:1935), iletrada, reformado (antiga cozinheira/boleira), por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0270

Arroz de Castanhas

Doçaria

Páscoa, Quinta e Sexta-feira Santa

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Montargil

Histórico

Na Quinta-feira e/ou à Sexta-feira santa (dias em que se não consumia carne), comia-se o tradicional arroz de castanhas.

Produtos

500 g de castanhas piladas, 350 g de arroz, 1 dl de azeite, sal, canela e erva-doce, açúcar.

Confecção

Numa panela com água, colocam-se as castanhas ao lume e, quando estiverem quase cozidas, adiciona-se o azeite, o arroz, a canela, a erva-doce e açúcar a gosto. Deixa-se cozer tudo, mexendo para não agarrar.

Fonte/ data

Entrevista feita a Lino Mendes (n/d:1935), com o 2.º ciclo, reformado, por Teresa Simão, [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0271

Papas de Espeto

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Montargil

Produtos

Carne de porco (costeletas, toucinho e febra), azeite ou banha, pimentão da horta, farinha de trigo, água, açúcar, sal.

Confecção

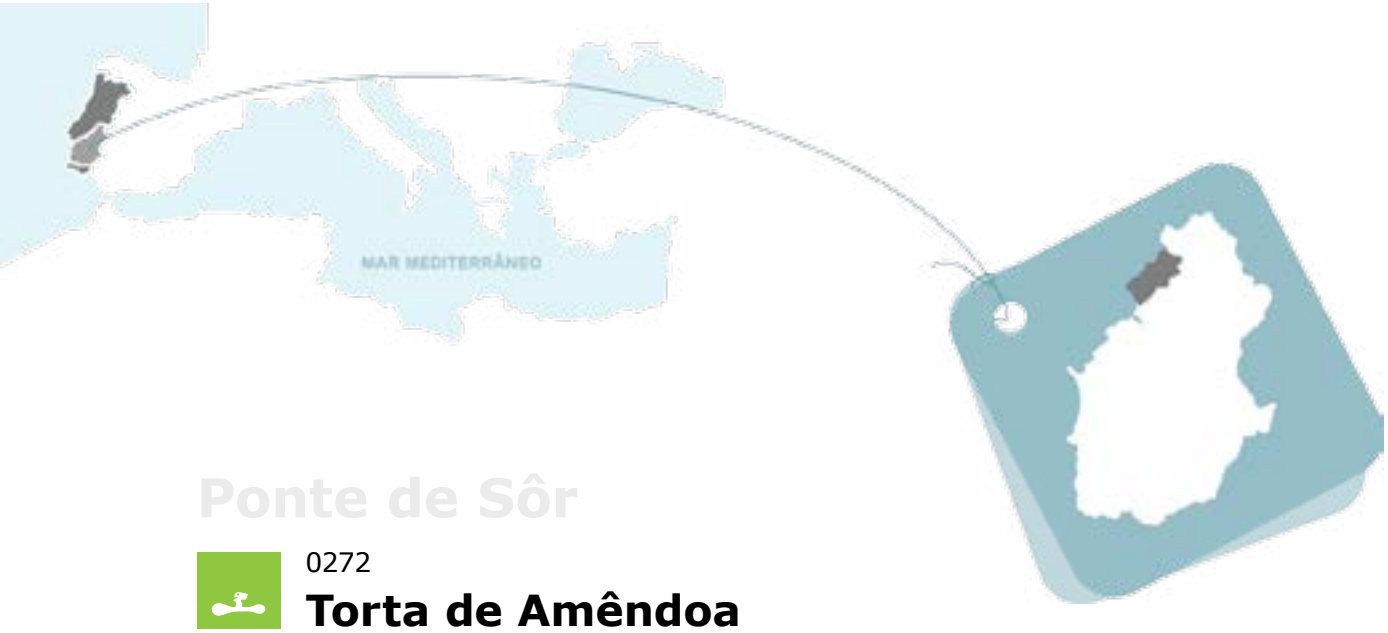
Tempera-se previamente a carne com o pimentão da horta. Em azeite ou banha, frita-se a carne de porco e retira-se para uma travessa. À gordura de fritar a carne junta-se farinha, que foi previamente desfeita em água, e vai-se mexendo. No final, junta-se o açúcar e sal a gosto e mexe-se bem.

Fonte

Entrevista feita a Lino Mendes (n/d:1935), com o 2.º ciclo, reformado, por Teresa Simão, [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Ponte de Sôr

0272

Torta de Amêndoa

Doçaria

Natal

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Montargil

Produtos

12 ovos, 0,5 kg de amêndoa, 0,5 kg de açúcar, 12 colheres de farinha rasas.

Confecção

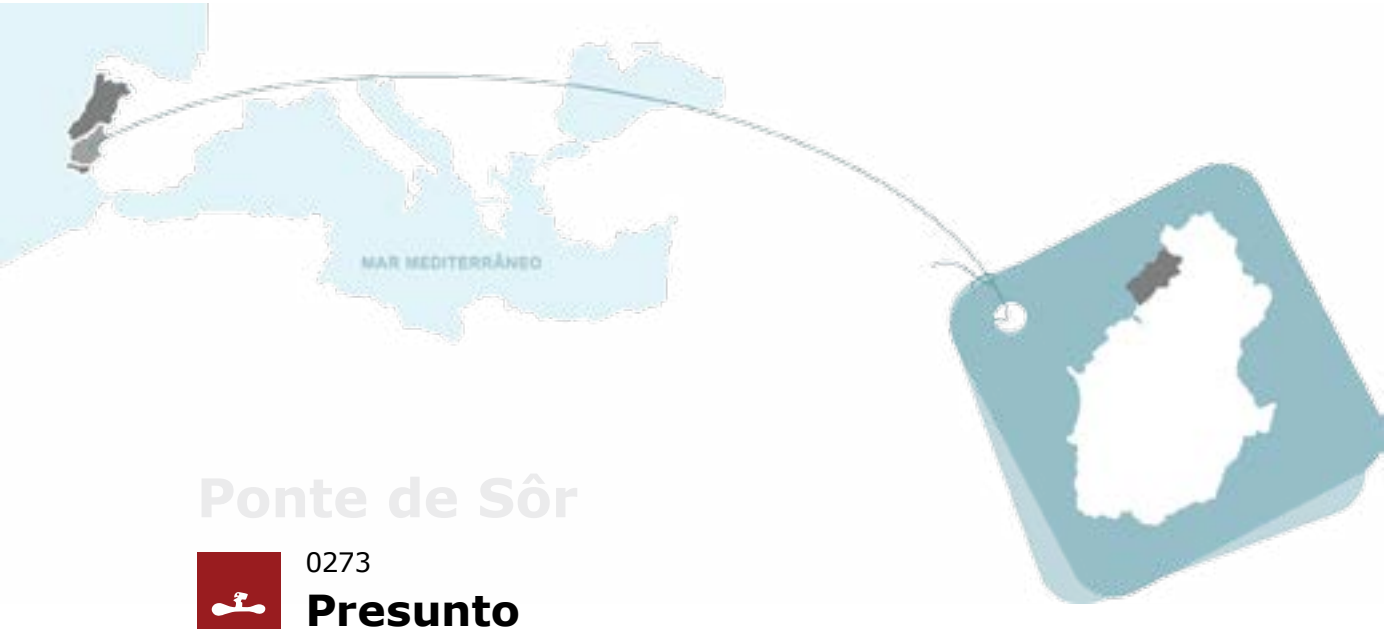
Batem-se os ovos com o açúcar e posteriormente junta-se a amêndoa (pelada e moída) com a farinha. Leva-se ao forno numa forma previamente untada com manteiga ou banha e polvilhada com farinha. Depois de cozida, enrola-se a torta e barra-se com uma clara de ovo batida com açúcar. Por fim, espalha-se finalmente sobre ela alguma grangeia.

Fonte/ data

Entrevista feita a Lino Mendes (n/d:1935), com o 2.º ciclo, reformado, por Teresa Simão, [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Ponte de Sôr

0273

Presunto

Doçaria

Épocas festivas

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Montargil

Produtos

500 g de açúcar, 500 g de miolo de amêndoa, chocolate em pó, doce de gila, ovos moles e corante (facultativo).

Confecção

Leva-se o açúcar a ponto e acrescenta-se o miolo de amêndoa. Vai-se mexendo até este cozer e reserva-se uma pequena parte. Fora do lume, acrescenta-se à maioria da massa chocolate em pó até atingir a tonalidade desejada. Coloca-se uma parte dessa massa num papel vegetal e dá-se-lhe a forma de um presunto, colocando camadas alternadas de recheio de doce de gila e ovos-moles, terminando com uma camada de massa de chocolate. Ao moldar o presunto, no sítio do osso, põe-se um pedaço de cabaça e acrescentam-se também manchas de massa branca (sem chocolate), para dar a ilusão de ser o toucinho do presunto. Quem quiser também pode adicionar corante, para imitar a cor avermelhada da febra.

Fonte/ data

Entrevista feita a Lino Mendes (n/d:1935), com o 2.º ciclo, reformado, por Teresa Simão, [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0274

Bolo Podre

Doçaria

Épocas festivas

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Montargil

Produtos

250 g de açúcar, 6 ovos, 250 g de mel, 250 g de azeite, casca de limão, canela, 500 g de farinha, uma colher de fermento.

Confecção

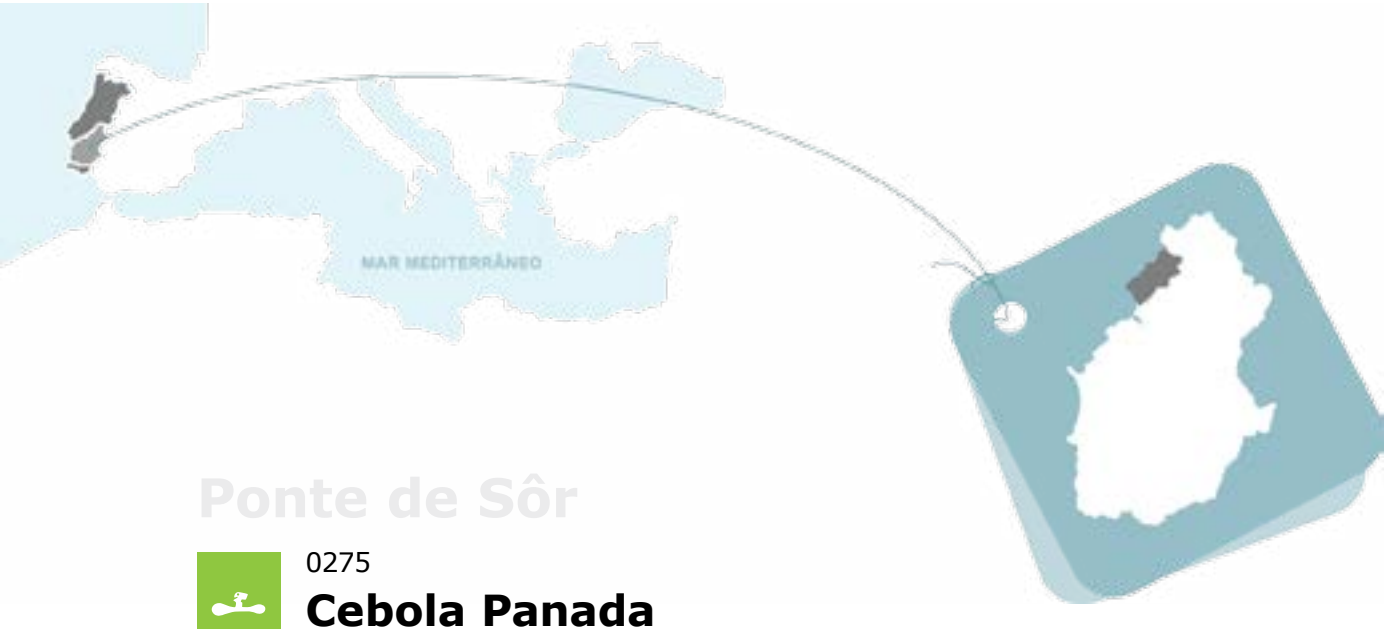
Bate-se o açúcar com as seis gemas e uma clara de ovo. Aos poucos, vai-se adicionando o mel e o azeite e bate-se tudo muito bem. Seguidamente acrescenta-se casca de limão e canela, bem como a farinha misturada com o fermento. Por fim, juntam-se as cinco claras batidas em castelo e vai a cozer em forma untada e em forno moderado. Depois de cozido, corta-se às fatias e estas passam-se por açúcar em pó.

Fonte/ data

Entrevista feita a Lino Mendes (n/d:1935), com o 2.º ciclo, reformado, por Teresa Simão, [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Ponte de Sôr

0275

Cebola Panada

Acompanhamento

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Montargil

Produtos

Cebolas, sal, pimenta, ovos, pão ralado e azeite.

Confecção

Cortam-se as cebolas às rodelas grossas, temperam-se com sal e pimenta e passam-se por ovo e pão ralado. Seguidamente fritam-se em azeite quente.

Servir/Apresentar

A cebola panada acompanha carne ou peixe.

Fonte/ data

Entrevista feita a Adelina Martins (n/d:1935), directora de serviços, com o 3.º ciclo. Feita por Teresa Simão, Leader-Sor/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0276

Costeletas de Borrego Panadas

Prato

Casamentos

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Montargil

Produtos

Costeletas de borrego, sal, sumo de limão, alhos, ovo, pão ralado, banha.

Confecção

Temperam-se as costeletas com sal, sumo de limão e alhos às rodelas e reservam-se durante umas horas. Depois escorrem-se as costeletas e passam-se por ovo batido e pão ralado e fritam-se em banha. Estas costeletas acompanhavam normalmente com migas de miolos.

Fonte/ data

Entrevista feita a Adelina Martins (n/d:1935), com o 3.º ciclo, directora de serviços, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0277

Tigelada

Doçaria

Em épocas festivas, em especial na Páscoa

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Montargil

Produtos

Ovos, farinha, açúcar, leite, canela.

Produtos

10 ovos, 10 colheres rasas de farinha, 0,5 kg de açúcar, 1 l de leite, canela.

Confecção

Mistura-se a farinha com o açúcar e a canela. Juntam-se os ovos e bate-se tudo muito bem. Depois adiciona-se o leite e vai ao forno a cozer numa forma redonda untada.

Observações

Originalmente juntava-se à tigelada uma pinga de água na qual tinha sido demolhado algum cardo, com vista a esta ajudar a tigelada a talhar mais rapidamente.

Fonte/ data

Entrevista feita a Lino Mendes (n/d:1935), com o 2.º ciclo, reformado, por Teresa Simão, [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0278

Sopa de Cebola

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Montargil

Produtos

500 g de cebola, salsa, louro, 1 dente de alho, 1 colher de colorau, 1 dl de azeite, água, sal, batatas, bacalhau baixo, vinagre, arroz, pão de milho ou de trigo, azeitonas.

Confecção

Corta-se a cebola 'às rodas' grandes e tempera-se com salsa, louro, um dente de alho, uma colher de colorau e um decilitro de azeite. Leva-se tudo ao lume a 'repassar' até a cebola ficar transparente. Entretanto junta-se-lhe rodas de batata e postas de bacalhau a gosto e deixa-se refogar bem. Em seguida, acrescenta-se água em quantidade suficiente para fazer a sopa e deixa-se ferver. Nesse momento, tempera-se com uma colher de vinagre, adiciona-se uma chávena de arroz, retificam-se os outros temperos e deixa-se cozer lentamente. Preparada a sopa, escaldam-se as fatias ou 'sopas' de pão de milho ou de trigo.

Servir/Apresentar

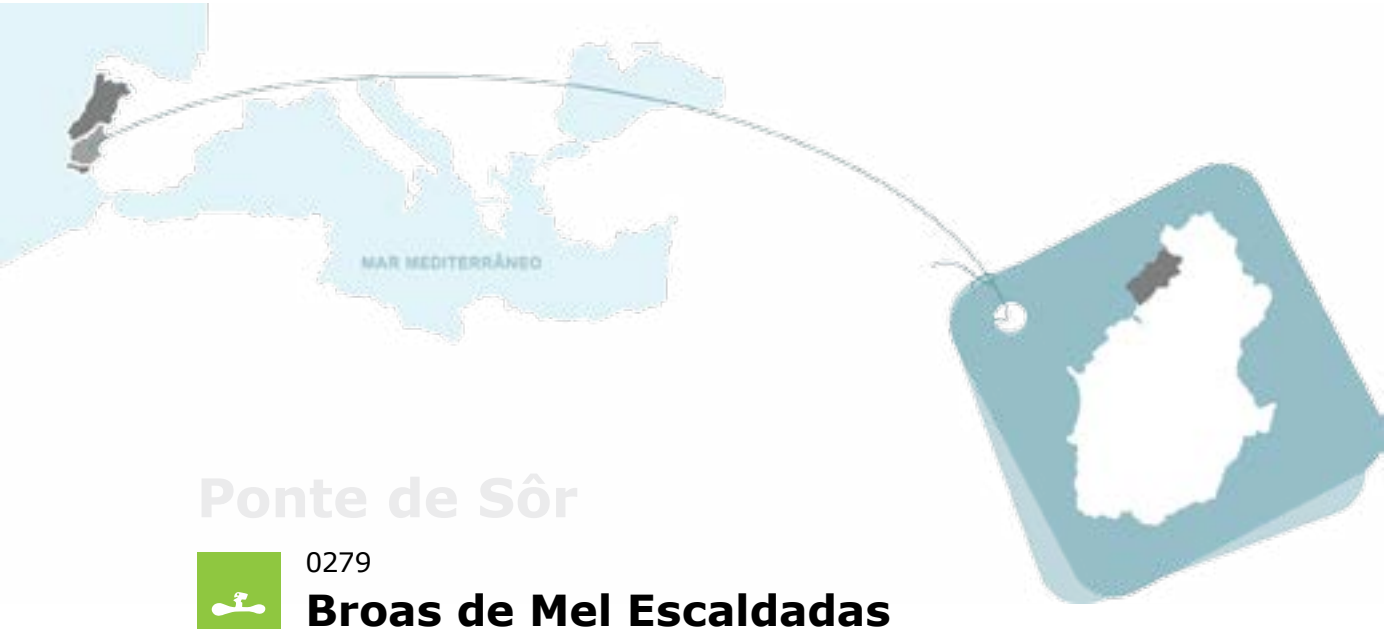
Serve-se acompanhada com azeitonas.

Fonte/ data

Entrevista feita a Lino Mendes (n/d:1935), com o 2.º ciclo, reformado, por Teresa Simão, [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Ponte de Sôr

0279

Broas de Mel Escaldadas

Doçaria

Essencialmente nos Santos, embora também possa integrar os doces de Natal

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Montargil

Histórico

Estas broas são típicas dos Santos. Há quem usasse fazê-las também no Natal.

Produtos

1/2 l de água, 1/2 l de azeite, 7/5 dl de mel, 200 g de açúcar amarelo, 50 g de canela, nozes aos bocadinhos, 20 g de erva-doce, 0,5 kg de farinha de trigo.

Confecção

Numa panela, misturam-se a água, o azeite, as nozes e a erva-doce e fervem durante 10 minutos. Entretanto junta-se-lhe o mel, o açúcar amarelo, a canela e, finalmente, a farinha e mexe-se durante outros dez minutos. Com a massa morna, tendem-se as broinhas, que vão ao forno a cozer.

Fonte/ data

Entrevista feita a Amélia Prates (n/d:1972), com o 2.º ciclo, doméstica, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0280

Cinco Tostões

Doçaria

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Montargil

Época de confecção.

Produtos 1 kg de açúcar, 300 g de farinha, 5 ovos, 250 g de banha, canela, fermento.

Confecção

Misturam-se todos os ingrdientes e tendem-se os bolinhos redondos e espalmados. Vão a cozer em tabuleiro untado com manteiga ou azeite e polvilhado com farinha.

Fonte/ data Entrevista feita a Amélia Prates (n/d:1972), doméstica, com o 2.º ciclo, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0281

Bolo Cigano

Doçaria

Épocas festivas

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Montargil

Produtos

250 g de açúcar, 250 g de gila, 250 g de amêndoa, 100 g de chocolate em pó, 6 ovos inteiros, ovos moles (para enfeitar).

Confecção

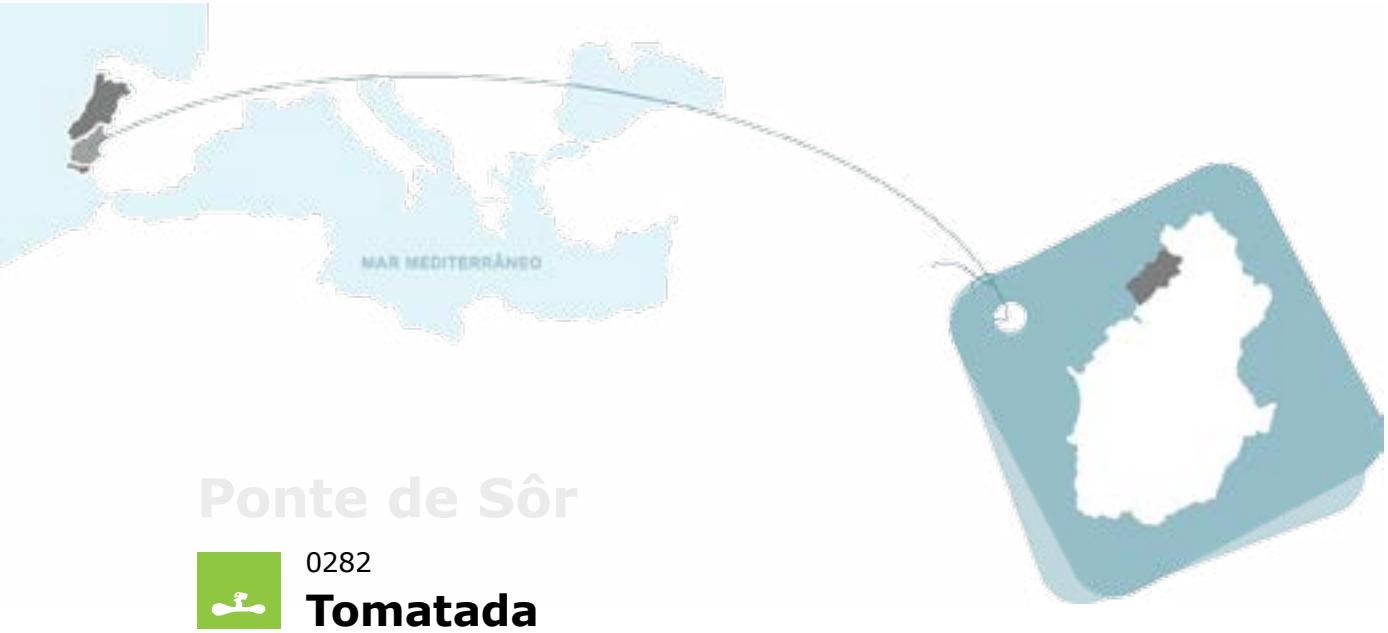
Batem-se, muito bem, os ovos, depois junta-se a gila. À parte, mistura-se o açúcar com a amêndoa picada e o chocolate e adiciona-se este preparado ao anterior. Mexe-se tudo e vai a cozer em forma forrada com papel vegetal, em forno moderado. Depois de cozido, o bolo pode enfeitar-se com ovos moles.

Fonte/ data

Entrevista feita a Rosa Maria Churro Esteves Teles (n/d: 1960), iletrada, doméstica, e a Maria Fernanda Joaquina Rosa, (n/d: 1941), com o ensino secundário, reformada (cozinheira/boleira), por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Ponte de Sôr

0282

Tomatada

Prato

Verão, na época do tomate

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Montargil:Carvalhoso

Produtos

Chouriço, farinheira, toucinho, cebola, tomate, sal.

Confecção

Frita-se o toucinho, o chouriço e a farinheira e reservam-se. No pingo da fritura, junta-se cebola picada e deixa-se alourar. Entretanto pela-se o tomate, espremem-se as pevides e o excesso de sumo e corta-se aos pedacinhos. Acrescenta-se o tomate à cebola, adiciona-se sal e deixa-se cozinhar.

Servir/ apresentar

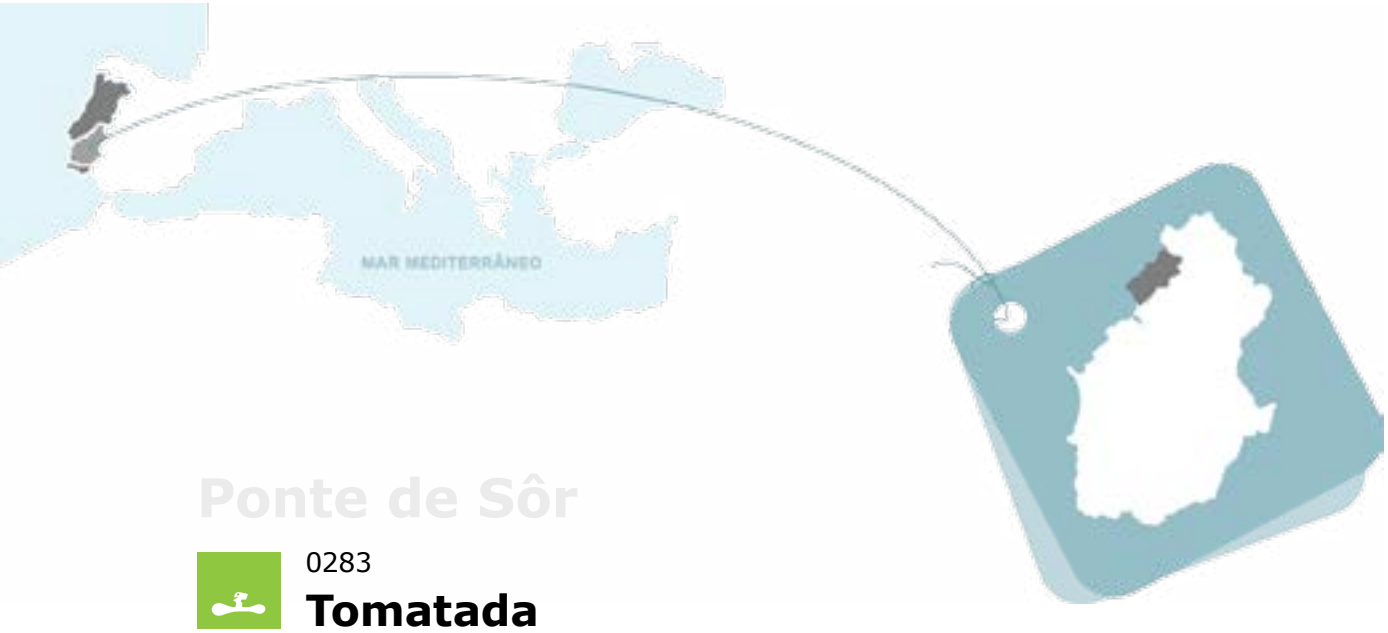
A tomatada pode acompanhar com a carne previamente frita.

Fonte/ data

Entrevista feita a Manuela Prates Pedro (n/d:1962), com o 1.º ciclo, doméstica, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Ponte de Sôr

0283

Tomatada

Prato

Verão, na época do tomate

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Montargil:Carvalhoso

Produtos

Cebola, tomate, azeite, ovos e/ou bacalhau, pimento verde, pão duro, sal.

Confecção

Aloura-se a cebola picada em azeite. Entretanto pela-se o tomate, espremem-se as pevides e o excesso de sumo e corta-se aos pedacinhos. Acrescenta-se o tomate à cebola, bem como sal, tiras de pimento verde e deixa-se cozinhar. A meio da cozedura, acrescentam-se ovos para escalfar e/ou bacalhau e deixa-se apurar.

Servir/ apresentar

A tomatata acompanha com 'sopas' de pão. Também há quem opte por colocar as fatias de pão no prato e depois deitar por cima a tomatada.

Fonte/ data

Entrevista feita a Manuela Prates Pedro (n/d:1962), com o 1.º ciclo, doméstica, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0284

Feijão com Couve

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Montargil:Carvalhoso

Produtos

Feijão encarnado, couves de desfolhar, água, uma ou duas batatas, cebola, alho, azeite, coentros (facultativos), sal.

Confecção

Na véspera, demolha-se o feijão, que depois se coze em água. Lava-se e miga-se a couve, de forma mais grossa do que para o caldo verde, e coze-se juntamente com as batatas. Depois de cozidas, escorre-se a água, esmaga-se a batata com o garfo e junta-se o feijão, o qual também se esmaga um pouco, e a água da sua cozedura. Ao preparado adiciona-se ainda um pouco de coentros (facultativos), cebola e alho e picados, azeite, sal, mexe-se tudo bem e deixa-se apurar.

Observações

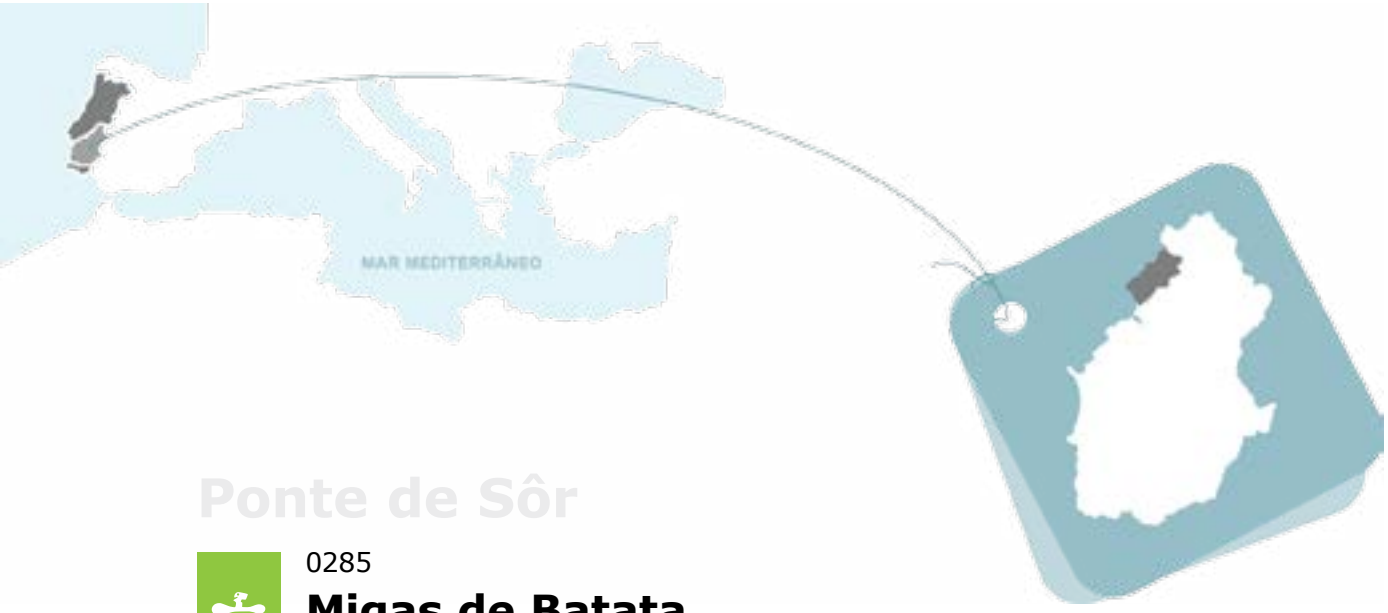
Com os restos desta sopa é usual fazerem-se as Migas de Feijão Com Couve [Vide N.º 259].

Fonte/ data

Entrevista feita a Manuela Prates Pedro (n/d:1962), com o 1.º ciclo, doméstica, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Ponte de Sôr

0285

Migas de Batata

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Montargil:Carvalhoso

Produtos

Carne de porco (toucinho salgado, chouriço e outros enchidos a gosto), batatas, sal, alho, uma ou duas folhas de louro, azeite, água, vinagre.

Confecção

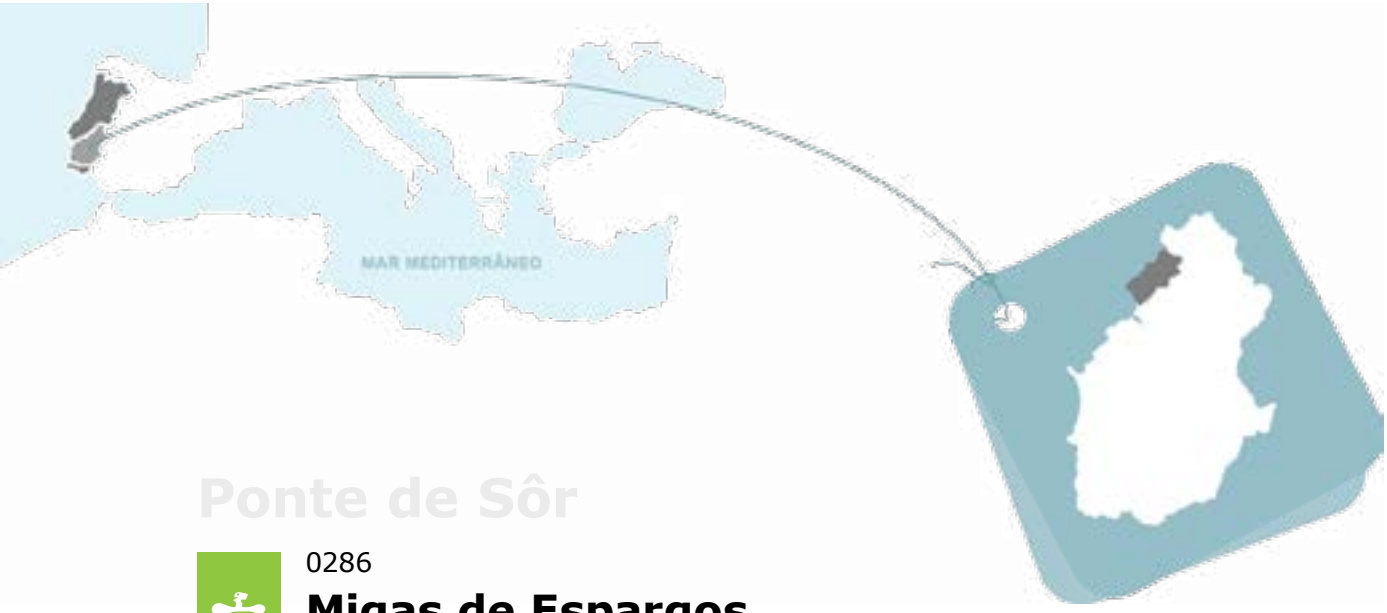
Frita-se a carne num pouco de azeite e reserva-se. Cozem-se as batatas debulhadas em água e um pouco de sal e, depois de cozidas, passam-se pelo passe vite. Aproveita-se o pingo da fritura da carne, deita-se numa caçarola, adiciona-se alho picado, louro e o puré da batata. Mexe-se bem e, mesmo no final, acrescentam-se umas gotas de vinagre. As migas de batata acompanham com a carne de porco anteriormente frita.

Fonte/ data

Entrevista feita a Manuela Prates Pedro (n/d:1962), com o 1.º ciclo, doméstica, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Ponte de Sôr

0286

Migas de Espargos

Prato

No tempo dos espargos

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Montargil:Carvalhoso

Produtos

Carne de porco (entrecosto e febra com um pouco de gordura), alho, sal, pimentão da carne, água, banha de porco, espargos, uma folha de louro, um caldo Knorr, pão caseiro duro, ovos, pimenta preta.

Confecção

Umas horas antes de confecionar o prato, tempera-se a carne de porco com pimentão da horta, bastante alho, um pouco de sal e água fria e deixa-se a tomar do tempero. Mais tarde, frita-se a carne num pouco de banha de porco e reserva-se. Em paralelo, cozem-se os espargos cortados em água e um pouco de sal e, depois de cozidos, desfazem-se um pouco com a mão ou com a colher. Aproveita-se o pingo da fritura da carne, deita-se numa caçarola, adiciona-se alho picado em abundância, os espargos cozidos e cortados aos pedacinhos, uma folha de louro, um caldo Knorr desfeito, pimenta preta moída e mexe-se. Entretanto adiciona-se o pão duro já esfarelado, mexe-se bem e acrescenta-se um pouco de água a ferver. Em seguida, juntam-se ainda ovos batidos e mexe-se muito bem, de forma a incorporar todos os ingredientes. Vão-se deixando secar as migas e, no final, enrolam-se.

Servir/ apresentar Acompanham com a carne de porco anteriormente frita.

Fonte/ data

Entrevista feita a Manuela Prates Pedro (n/d:1962), com o 1.º ciclo, doméstica, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0287

Migas de Feijão com Couve

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Montargil:Carvalhoso

Histórico

Receita confecionada com os restos da Sopa de Feijão com Couve [Vide N.º 256].

Produtos

Restos da Sopa de Feijão com Couve, azeite, alho, água, pão duro, sal.

Confecção

Coloca-se azeite numa caçarola e nele alouram-se os alhos picados ou cortados às rodelas. Entretanto adicionam-se os restos da sopa, um pouco de água e fatias de pão duro finas. Amassa-se tudo, retificam-se os temperos e deixa-se apurar. Estas migas acompanham com peixe frito. (De notar que antigamente apenas dispunham de sardinhas ou alguns carapaus dos pequenos.)

Fonte/ data

Entrevista feita a Manuela Prates Pedro (n/d:1962), com o 1.º ciclo, doméstica, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0288

Bacalhau no Forno

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Montargil:Vale Vilão

Produtos

Bacalhau, batatas, ovos, azeite, cebola, alho, salsa, louro, pimento verde, água, sal.

Confecção

Cozem-se as batatas em água e sal. À parte, cozem-se o bacalhau e os ovos. Posteriormente desfia-se o bacalhau, cortam-se as batatas e os ovos às rodelas e reservam-se. Entretanto, prepara-se o molho, fazendo um refogado com azeite, cebola e alho às rodelas, tiras de pimento verde, louro e salsa. Deixa-se apurar. Num tabuleiro de ir ao forno, põe-se uma camada de molho, por cima batatas, depois bacalhau e ovos. Faz-se nova camada e termina com molho. Vai ao forno até tostar.

Fonte/ data

Entrevista feita a Alice Nunes Marques (n/d:1941), iletrada, reformada/doméstica/trabalhadora rural, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0289

Sopa de Feijão com Massa/ ou com Arroz

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Montargil:Vale Vilão

Produtos

Feijão, água, cebola, alho, azeite, massa ou arroz, uma posta de bacalhau ou ovos escalfados, um ramo de hortelã, sal.

Confecção

De véspera, põe-se o feijão de molho. Coze-se o feijão em água e reserva-se. Faz-se um refogado com azeite, alho e cebola picados e depois adiciona-se o feijão cozido, a água da sua cozedura e tempera-se com sal. Também há quem, ao feijão e à água da sua cozedura, acrescente em cru o azeite, o sal, a cebola e o alho picados e deixe ferver. Entretanto junta-se a massa ou o arroz, mexe-se e deixa-se cozer. Se necessário, acrescenta-se mais água, pois a sopa fica com caldo. Quando estiver quase pronta, acrescenta-se bacalhau ou ovos para escalfar, retificam-se os temperos e acrescenta-se um raminho de hortelã.

Fonte/ data

Entrevista feita a Alice Nunes Marques (n/d:1941), iletrada, reformada/doméstica/trabalhadora rural, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0290

Peixe do Rio Assado na Brasa

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Montargil:Vale Vilão

Produtos

Peixe do rio (carpa, barbo, achigã…), alho, azeite, salsa, hortelã da ribeira, orégãos, 1 caldo Knorr, piri piri (facultativo), sal.

Confecção

Arranja-se o peixe do rio, retalha-se finamente o lombo e salga-se. Preparam-se as brasas e assa-se o peixe. Entretanto prepara-se o molho para o regar. Este é confecionado com azeite, coentros, alho pisado, salsa, hortelã da ribeira, orégãos e um caldo Knorr. Depois de tudo junto, tritura-se e, em seguida, vai a aquecer ao lume, sem deixar ferver, e adiciona-se um golpinho de vinagre. Nesta fase também se pode acrescentar um pouco de piri piri.

Servir/Apresentar

Serve-se o peixe assado regado com o molho.

Fonte/ data

Entrevista feita a Alice Nunes Marques (n/d:1941), iletrada, reformada/doméstica/trabalhadora rural, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0291

Feijão de Molho

Prato

Verão, no tempo do feijão-verde

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Montargil:Vale Vilão

Produtos

Feijão-verde, água, cebola, alho, azeite, tomate, uma posta de bacalhau ou ovos escalfados, um ramo de hortelã, massa, sal.

Confecção

Corta-se o feijão-verde aos pedaços e coloca-se numa panela com água e um pouco de sal. No momento em que a água já está a ferver, junta-se a cebola, o alho e o tomate picados e deixa-se ferver tudo. Entretanto acrescenta-se azeite e uma posta de bacalhau ou ovos para escalfar, bem como um ramo de hortelã. Retificam-se os temperos e deixa-se apurar. Quando a sopa está um pouco aguada, adiciona-se massa para a engrossar.

Fonte/ data

Entrevista feita a Alice Nunes Marques (n/d:1941), iletrada, reformada/doméstica/trabalhadora rural, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0292

Túberas Fritas com Ovos

Colação

Na altura das túberas

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Montargil:Vale Vilão

Produtos

Túberas, azeite ou óleo, ovos, sal.

Confecção

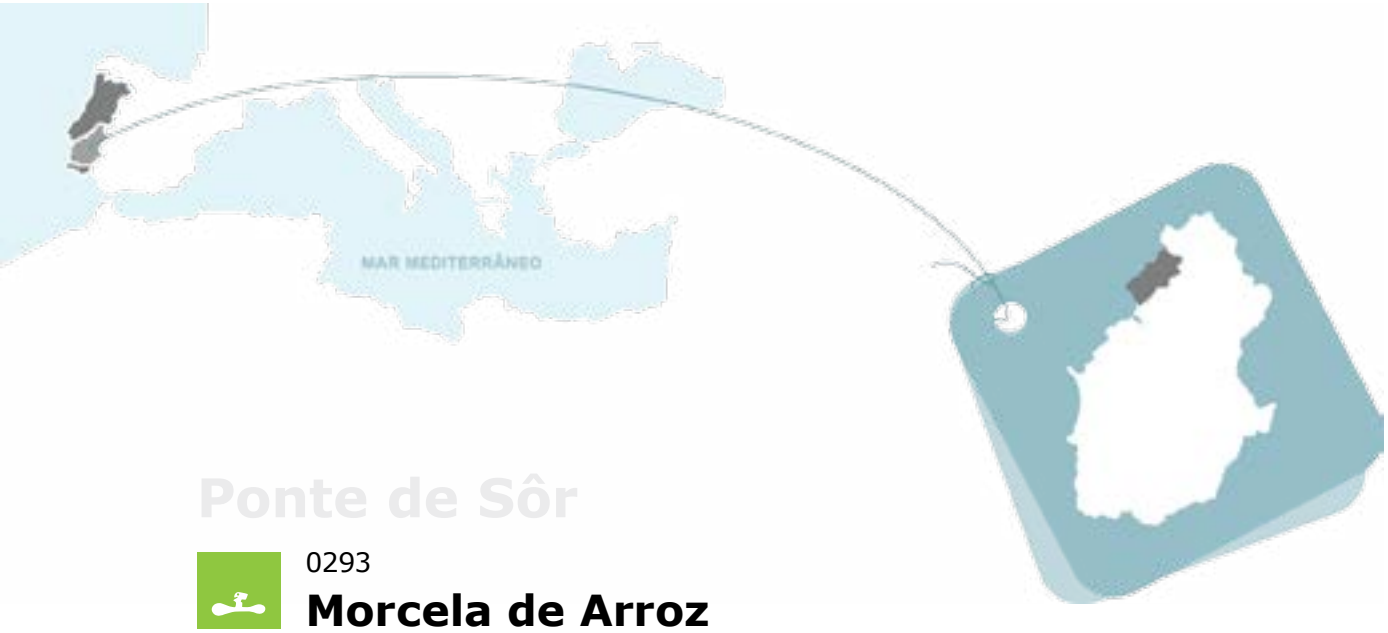
Debulham-se as túberas, lavam-se bem e cortam-se às tirinhas. Fritam-se em azeite ou óleo, temperadas com sal. Por cima, adicionam-se ovos batidos com uma pitada de sal e faz-se uma omeleta.

Fonte/ data

Entrevista feita a Alice Nunes Marques (n/d:1941), iletrada, reformada/doméstica/trabalhadora rural, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Ponte de Sôr

0293

Morcela de Arroz

Enchido

Na época da matança

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Montargil:Vale Vilão

Época de confecção.

Produtos

Sangue de porco, sal, gordura, alho, pimentão, arroz, cominhos, tripa de porco ou de vaca.

Confecção

Num alguidar, adiciona-se ao sangue do porco gordura cortada miudinha, tempera-se com sal, alho esmagado, pimentão e cominhos. Deixa-se a tomar do tempero umas horas. Ao preparado adiciona-se arroz cru e mexe-se. Enche-se a tripa com o preparado e cose-se esta, mas de forma a 'ficar bambalhona', ou seja, com folga. Cozem-se as morcelas em água e comem-se frescas, não vão ao fumeiro.

Observações

A informante produz os seus enchidos.

Fonte/ data

Entrevista feita a Alice Nunes Marques (n/d:1941), iletrada, reformada/doméstica/trabalhadora rural, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0294

Esparregado de Saramagos

Prato

No tempo dos saramagos

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Montargil:Vale Vilão

Produtos

Saramagos, sal, água, alho, azeite, louro, farinha, vinagre ou sumo de limão.

Confecção

Cozem-se os saramagos em água e sal. Depois de cozidos, escorrem-se. Coloca-se azeite num tacho, adiciona-se alho às rodelas ou esmagado, louro e deixa-se fritar. Entretanto juntam-se os saramagos e mexe-se tudo bem. Desfaz-se farinha num pouco de água, adiciona-se uma pedrinha de sal e junta-se aos saramagos. Mistura-se tudo bem e, no final, deita-se um golpinho de vinagre ou de sumo de limão.

Observações

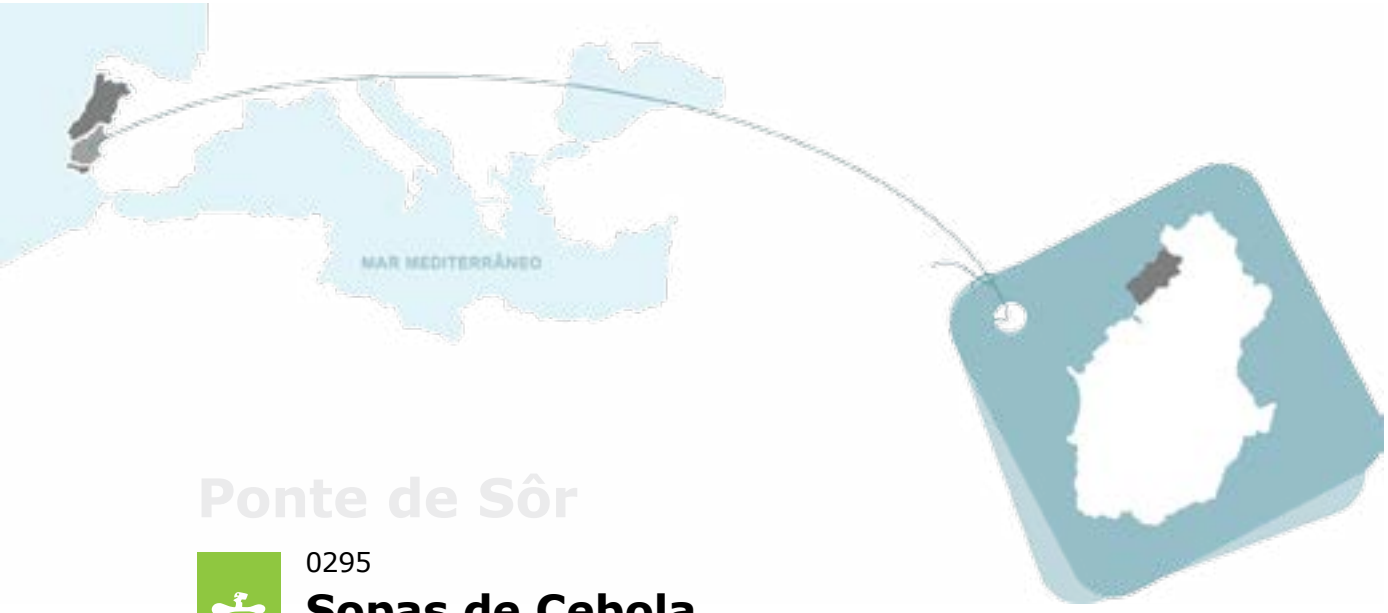
Actualmente não se faz este prato, mas antigamente era frequente.

Fonte/ data

Entrevista feita a Alice Nunes Marques (n/d:1941), iletrada, reformada/doméstica/trabalhadora rural, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Ponte de Sôr

0295

Sopas de Cebola

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Montargil:Vale Vilão

Produtos

Cebola, louro, tomate, alho, coentros, azeite, bacalhau e/ou ovos, arroz ou batatas.

Confecção

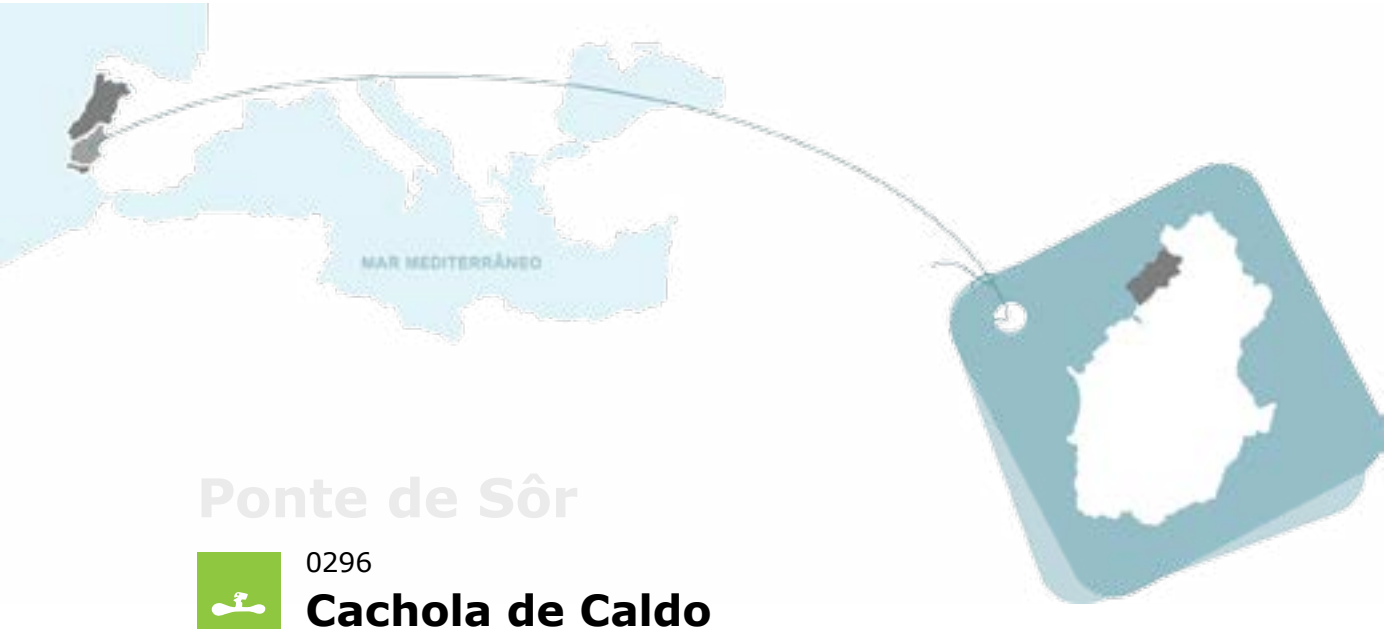
Em azeite, refoga-se a cebola migada grossa com louro, tomate migado e alho às rodelas. Ao refogado acrescenta-se água e deixa-se ferver. Entretanto juntam-se batatas migadas aos quadradinhos pequenos ou arroz, ovos para escalfar e/ ou bacalhau e deixam-se cozer. No caso das batatas, quando cozidas, esmigalham-se algumas com a colher, a fim de engrossarem o caldo. Por fim, retificam-se os temperos e deixa-se apurar.

Fonte/ data

Entrevista feita a Alice Nunes Marques (n/d:1941), iletrada, reformada/doméstica/trabalhadora rural, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Ponte de Sôr

0296

Cachola de Caldo

Prato

Altura da matança

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Montargil:Vale Vilão

Produtos

Cachola, sangue de porco líquido, alho, azeite, pimentão, cominhos, sal, água, pão duro, casca de limão ou laranja.

Confecção Em azeite, frita-se a cachola cortada aos bocados e reserva-se. Faz-se um refogado com azeite, alho picado e louro. Seguidamente acrescenta-se o sangue de porco líquido, cominhos, água e sal e deixa-se cozer. Quando se apaga o fogão, junta-se ao preparado uma casca de limão ou de laranja.

Servir/ apresentar

Entretanto migam-se fatias de pão duro para uma bacia, enfeitam-se com rodelas de laranja e, por cima, deita-se a cachola frita, bem como o caldo do sangue, de forma a embeber o pão.

Fonte/ data

Entrevista feita a Alice Nunes Marques (n/d:1941), iletrada, reformada/doméstica/trabalhadora rural, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0297

Calcinhas com Arroz

Prato

No tempo dos cogumelos

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Montargil:Vale Vilão

Produtos

Calcinhas (espécie de cogumelos brancos com uma anilha), sal, água, alho, azeite, louro, cebola, colorau ou pimentão, água.

Confecção

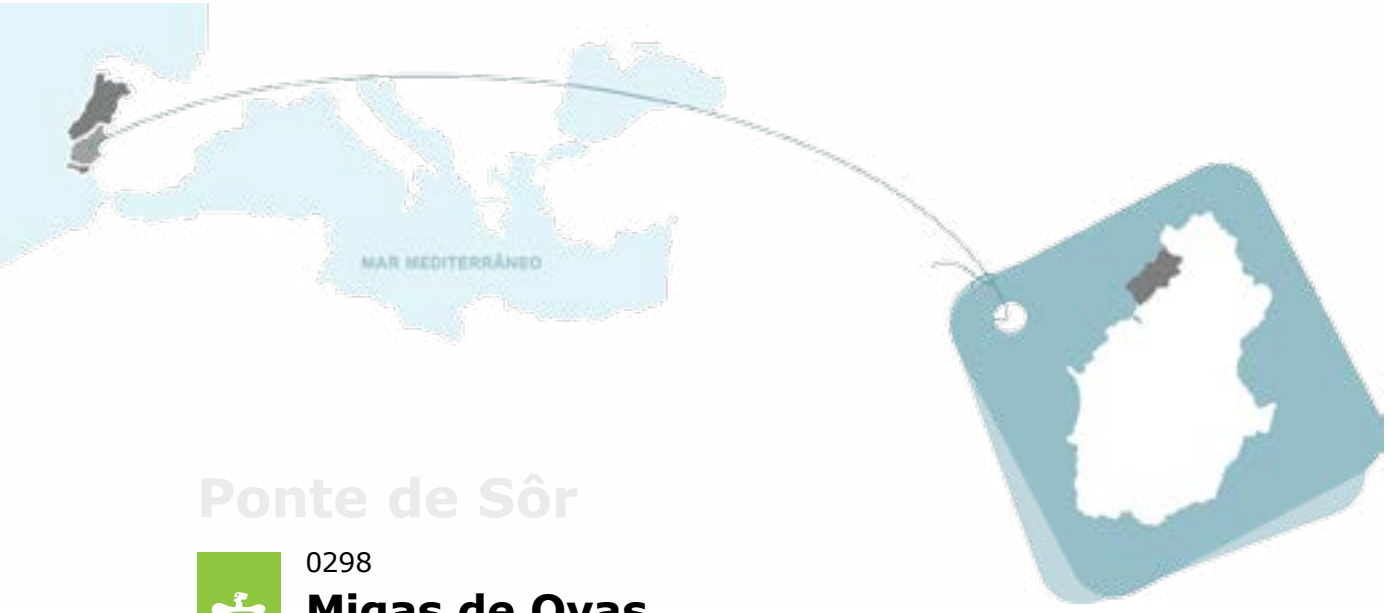
Cozem-se os cogumelos em água e sal. Depois de cozidos, escorrem-se. Coloca-se azeite num tacho, adiciona-se alho e cebola picados e deixam-se fritar. Entretanto juntam-se os cogumelos e mexe-se tudo bem. Acrescenta-se água e colorau ou pimentão e deixa-se ferver. Nesse momento, adiciona-se o arroz, retificam-se os temperos e deixa-se cozer.

Fonte/ data

Entrevista feita a Alice Nunes Marques (n/d:1941), iletrada, reformada/doméstica/trabalhadora rural, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Ponte de Sôr

0298

Migas de Ovas

Prato

Na altura em que o peixe do rio tem ovas

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Montargil:Vale Vilão

Produtos

Ovas de carpa, água, alho, azeite, louro, pão duro, coentros, vinagre, piri piri (facultativo), sal.

Confecção

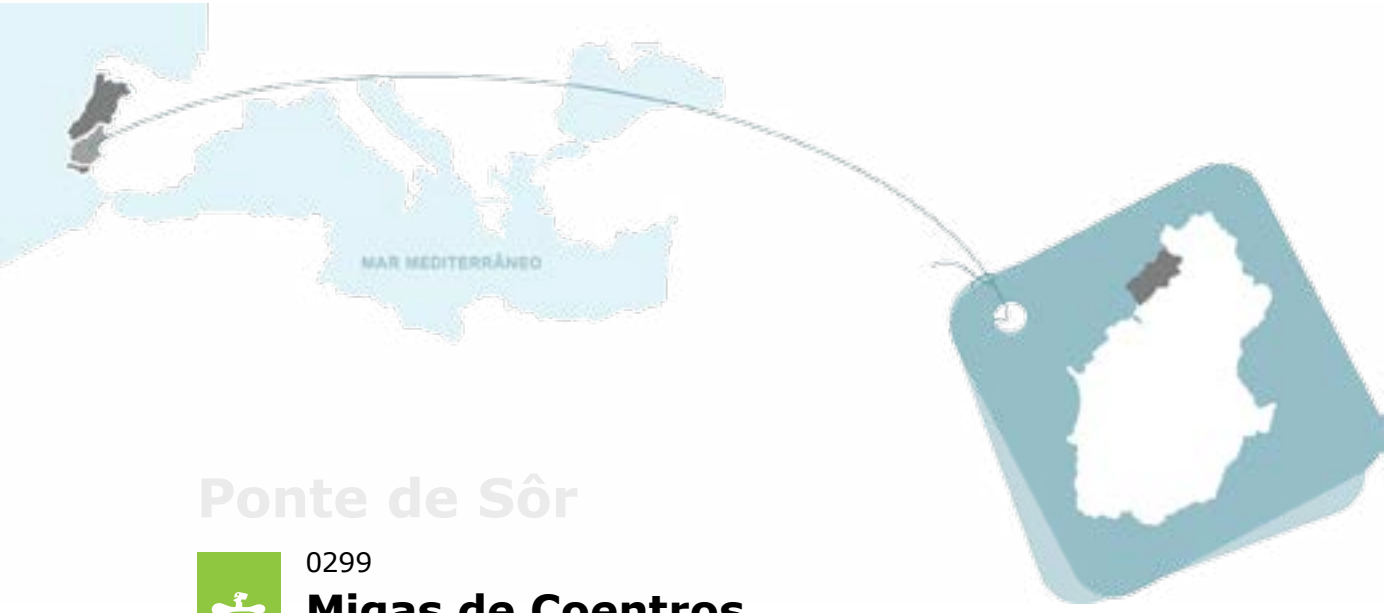
Cozem-se as ovas em água e sal. Depois de cozidas, tiram-se as peles e esborracham-se. Entretanto parte-se o pão duro e põe-se de molho. Num tacho, coloca-se azeite, dentes de alho inteiros esmagados, louro e deixa-se fritar. Quando estes ingredientes já estiverem fritos, adiciona-se o pão demolhado, as ovas e mexe-se tudo muito bem. No final, retifica-se o sal, adicionam-se os coentros picados e um golpinho de vinagre. Quem gostar também pode juntar um pouco de piri piri.

Fonte/ data

Entrevista feita a Alice Nunes Marques (n/d:1941), iletrada, reformada/doméstica/trabalhadora rural, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Ponte de Sôr

0299

Migas de Coentros

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Montargil:Vale Vilão

Produtos

Água, alho, azeite, louro, pão duro, coentros, vinagre ou sumo de limão e sal.

Confecção

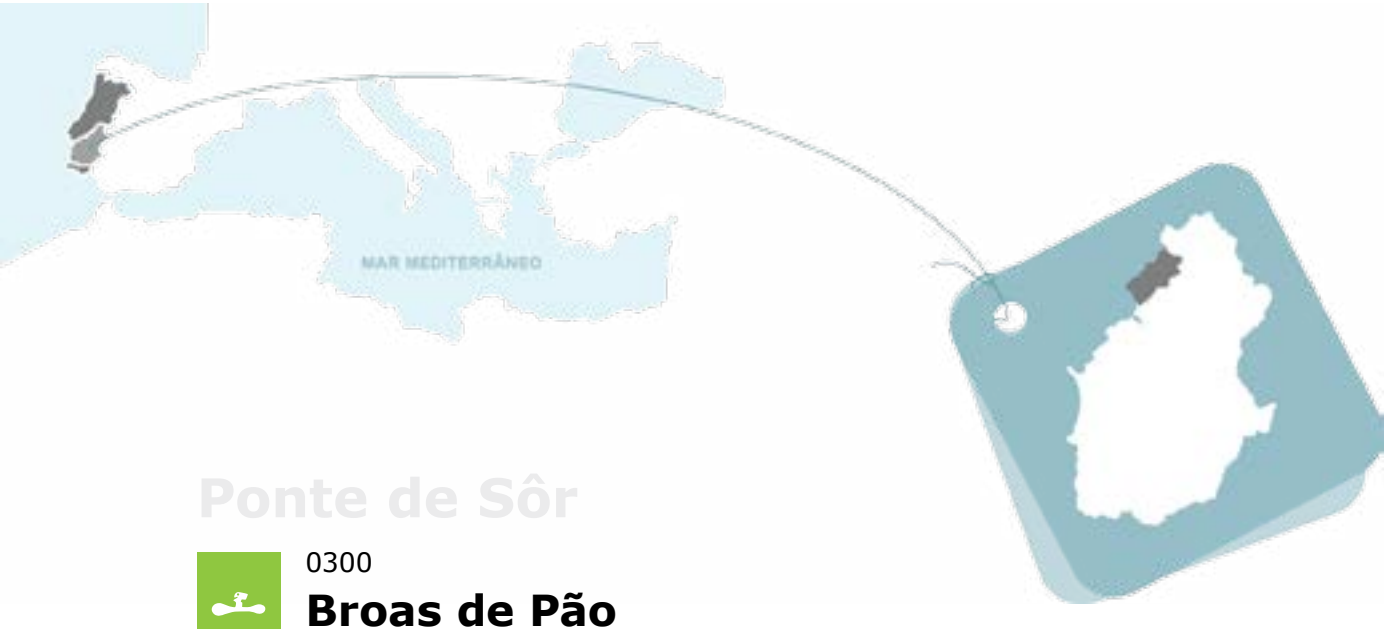
Corta-se o pão duro e põe-se de molho. Num tacho, coloca-se azeite, dentes de alho inteiros esmagados, louro e deixa-se fritar. Quando estes ingredientes já estiverem fritos, adiciona-se o pão demolhado e mexe-se tudo muito bem. No final, retifica-se o sal, adicionam-se os coentros picados e um golpinho de vinagre ou sumo de limão.

Fonte/ data

Entrevista feita a Alice Nunes Marques (n/d:1941), iletrada, reformada/doméstica/trabalhadora rural, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Ponte de Sôr

0300

Broas de Pão

Doçaria

Quando se amassa o pão

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Montargil:Vale Vilão

Produtos

Massa de pão, banha, açúcar e canela em pó.

Confecção

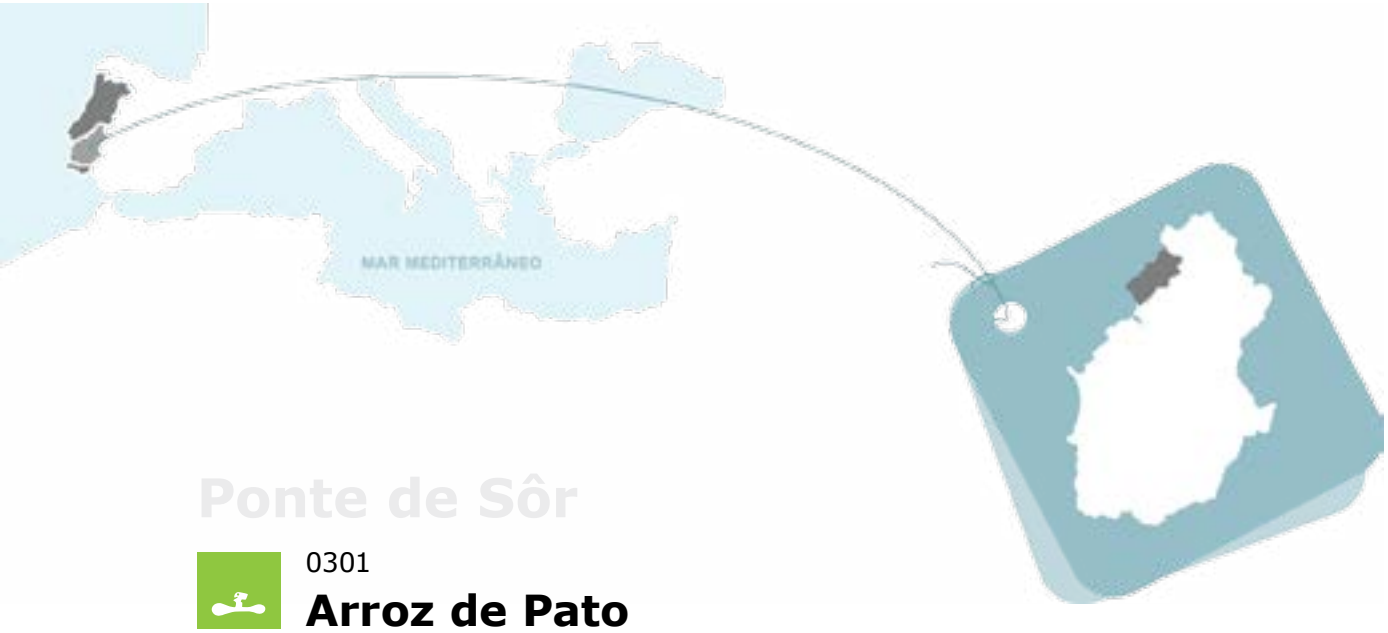
À massa de pão adiciona-se banha, açúcar e canela em pó. Este processo pode ser feito de duas maneiras: i. faz-se uma covinha no meio da massa do pão e deitam-se aí os outros Produtos , que depois se vão misturando; ii. vão-se juntando os ingredientes às camadas e misturando bem. Quando tudo estiver bem misturado, fazem-se as broas e vão a cozer em forno de lenha, depois do pão.

Fonte/ data

Entrevista feita a Gracinda Maria Godinho (n/d:1967), com o 3.º ciclo, cabeleireira, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Ponte de Sôr

0301

Arroz de Pato

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Ponte de Sôr

Produtos

1 pato, alhos, cebola, 1 folha de louro, azeite, pimentão da horta, sal, salsa ou coentros, metade de um chouriço, vinho ou cerveja, arroz, ovo (facultativo).

Confecção

Limpa-se o pato e corta-se aos bocados. Refoga-se a carne com azeite, cebola cortada às rodelas grossas, alhos picados, louro, pimentão da horta, sal, salsa ou coentros, metade de um chouriço e vinho ou cerveja (para amaciar a carne). Deve estufar num tacho (de preferência de barro) tapado ou na panela de pressão, em lume brando. À medida que o pato vai estufando, vão-se acrescentando golinhos de água fria, para que se mantenha sempre com molho. Depois de cozinhado, retira-se um pouco do molho, deita-se noutro tacho e acrescenta-se-lhe água para cozer o arroz. Se for para ir ao forno, para uma medida de arroz, acrescentam-se duas de água e verificam-se os temperos. Se for para acompanhar, para uma medida de arroz, acrescentam-se três de água e verificam-se os temperos.

Servir/Apresentar

O prato pode ser servido de três formas: i. acompanha-se a carne estufada com arroz; ii. num tacho, mistura-se a carne com o arroz já cozido; iii. vai ao forno. Nesse caso, desfia-se a carne, envolve-se com o arroz e coloca-se num tabuleiro, com ovo por cima. Estará pronto quando o ovo estiver corado.

Observações

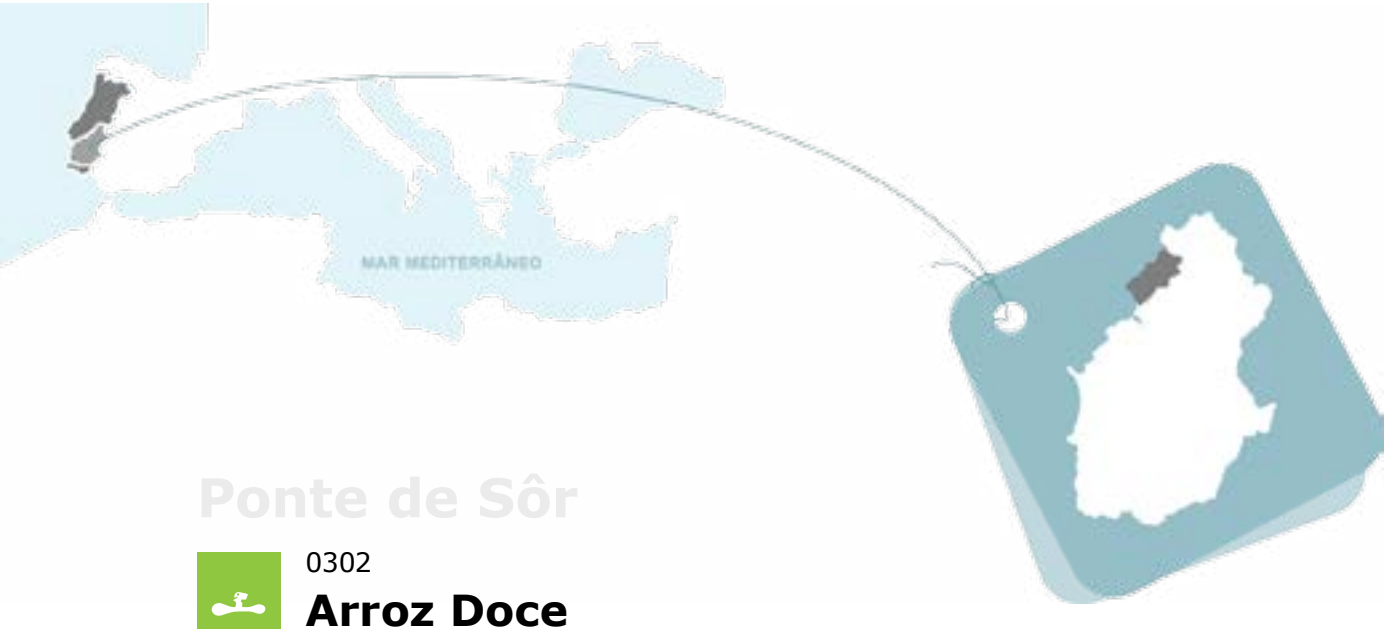
É uma receita para dias festivos. A receita pode confeccionada com frango do campo.

Fonte/ data

Entrevista feita a Isabel da Graça Tapada Neves Nunes (n/d:1957), doméstica, 1.º ciclo, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Ponte de Sôr

0302

Arroz Doce

Doçaria

Antigamente, no Carnaval, no Natal, nos Santos e na Páscoa

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Ponte de Sôr

Histórico

Antigamente, só nos períodos festivos se comia esta sobremesa, como por exemplo, no Natal, no Carnaval, nos Santos, na Páscoa.

Produtos

1 l de leite de vaca, 1 kg de açúcar, 2 paus de canela, canela em pó, 1 kg de arroz carolino, cascas de laranja, água, uma pitada de sal.

Confecção

Num tacho, coloca-se água, cascas de laranja a gosto, um pau de canela e coze-se aí o arroz carolino. Depois do arroz estar cozido, tira-se-lhe o excesso de água e vai-se adicionando o leite morno e o açúcar aos poucos. Vai fervendo em lume brando, mexendo-se sempre e só fica no ponto quando a colher de mexer se segurar no meio do tacho sem cair para os lados. Por fim, deita-se o arroz doce em travessas e decora-se com canela em pó.

Fonte/ data

Entrevista feita a Isabel da Graça Tapada Neves Nunes (n/d:1957), doméstica, 1.º ciclo, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0303

Sopa de Tomate

Prato

Antigamente, só de verão, atualmente, em qualquer altura, mas com maior incidência na época estival

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Ponte de Sôr

Produtos

Tomates maduros, cebola, alhos, louro, azeite, sal, água, batatas, salsa, pão duro, ovos, uma posta de bacalhau.

Confecção

Em azeite, refoga-se a cebola cortada às meias luas, os alhos picados e louro. Quando a cebola está mole/ translúcida, acrescentam-se os tomates cortados aos bocadinhos, devidamente pelados e sem pevides, bem como sal. Vai-se juntando água em função dos comensais e deixa-se ferver. Entretanto adicionam-se batatas cortadas aos quadradinhos, um raminho de salsa e deixam-se cozer. Se forem sopas de tomate à pobre, deitam-se no caldo uns ovos e escalfam-se. Se forem à rica, quando se acrescentam as batatas, junta-se também uma posta de bacalhau demolhado.

Servir/ apresentar

Por fim, numa bacia ou no prato, colocam-se fatias de pão duro cortado fininho e, por cima, deita-se o caldo do tomate.

Fonte/ data

Entrevista feita a Isabel da Graça Tapada Neves Nunes (n/d:1957), doméstica, 1.º ciclo, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0304

Migas Gatas

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Ponte de Sôr

Histórico

Antigamente não costumavam acrescentar os coentros.

Produtos

Ovos ou bacalhau, pão de milho, pão de trigo, coentros, alho, sal, água.

Confecção

Põe-se o bacalhau a cozer em água abundante. Num recipiente, esfarela-se o pão de milho sem côdea e colocam-se por cima rodelas de alho e sal. Noutro recipiente, corta-se o pão de trigo em fatias finas e por cima deitam-se rodelas de alho e sal. Aproveita-se a água de cozer o bacalhau e com ela escaldam-se os dois tipos de pão. Vão-se picando os pães para absorverem bem a água e retira-se a que sobrou. Desfia-se o bacalhau e junta-se aos dois tipos de pão. Mistura-se tudo muito bem e quem gostar pode acrescentar coentros picados. De notar que estas migas ficam moles. Se não houver bacalhau, fazem-se com ovos escalfados.

Fonte/ data

Entrevista feita a Isabel da Graça Tapada Neves Nunes (n/d:1957), doméstica, 1.º ciclo, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0305

Couves com Feijão

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Ponte de Sôr

Produtos

Couve escura/galega ou repolho, feijão amarelo, batatas, água, sal, azeite.

Confecção

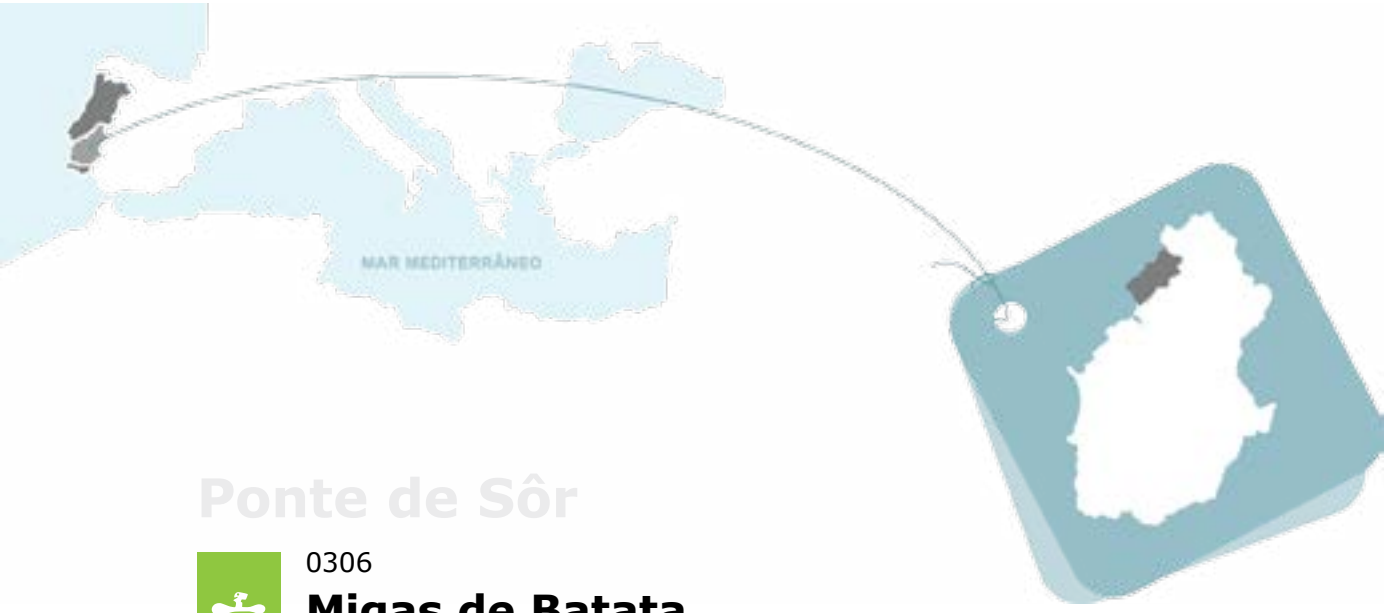
Deita-se o feijão de molho na véspera. No dia seguinte, coze-se o feijão em água, juntamente com as batatas e, depois de cozidos, esmaga-se uma parte do feijão bem como as batatas. Em paralelo, lavam-se e cortam-se as couves e cozem-se com um pouco de sal. Depois de cozidas, escorre-se-lhes a água verde da cozedura e juntam-se ao feijão e às batatas, adiciona-se azeite, retifica-se o sal e deixa-se apurar.

Fonte/ data

Entrevista feita a Isabel da Graça Tapada Neves Nunes (n/d:1957), doméstica, 1.º ciclo, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Ponte de Sôr

0306

Migas de Batata

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Ponte de Sôr

Produtos

Batatas, carne de porco (toucinho às fatias, chouriço e farinheira cortados aos bocados ou entrecosto e rojões), alho, cebola, um ramo de hortelã, sal, azeite, uma folha de louro, colorau, massa de pimentão, vinagre.

Confecção

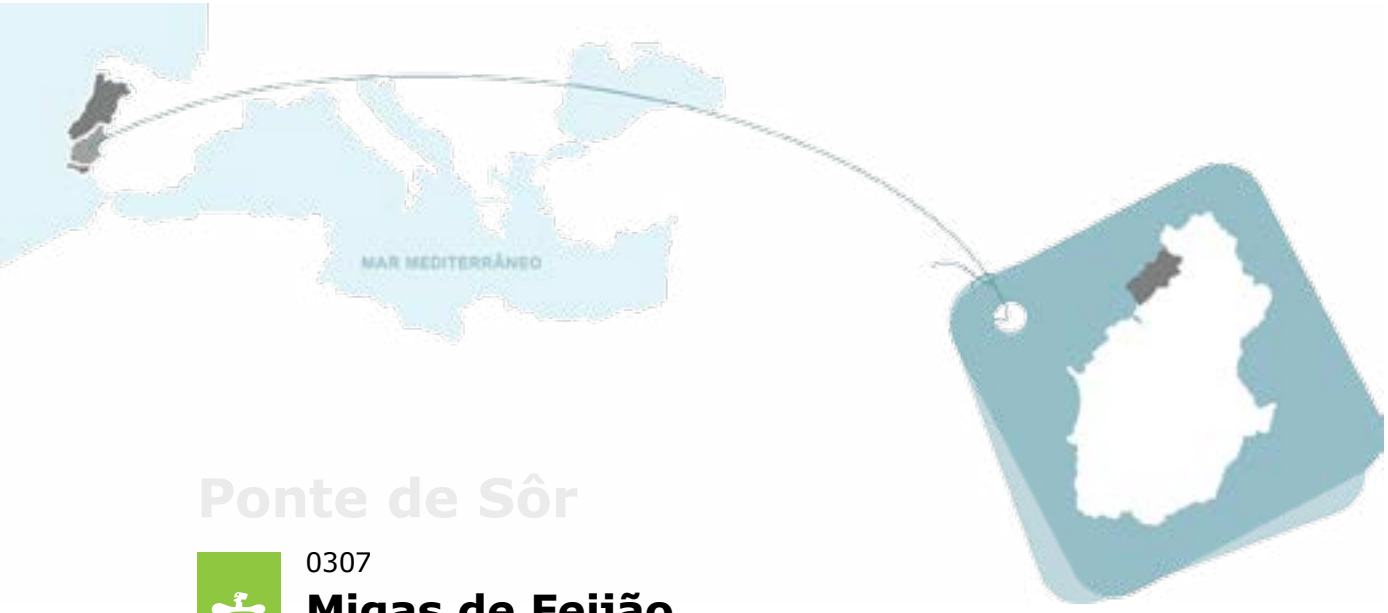
Frita-se o toucinho num pouco de azeite. Retira-se e frita-se o chouriço. Em seguida, no mesmo tacho, frita-se a farinheira. Reservam-se os enchidos e, no pingo que ficou no tacho, frita-se a cebola picada muito miúda, juntamente com a folha de louro. Entretanto cozem-se as batatas sem pele com sal e passam-se pelo passe-vite. Quando a cebola já estiver loura, apaga-se o fogão e junta-se um ramo de hortelã. Depois adiciona-se a batata passada e mistura-se tudo. Deixa-se ferver, retificam-se os temperos e, no final, adiciona-se um pouco de colorau e vinagre a gosto. Acompanham-se as migas com os enchidos fritos. Em vez de enchidos, estas migas também podem acompanhar com entrecosto ou rojões. Nesse caso, tempera-se a carne com massa de pimentão previamente, depois frita-se e é nesse pingo que se preparam as migas.

Fonte/ data

Entrevista feita a Isabel da Graça Tapada Neves Nunes (n/d:1957), doméstica, 1.º ciclo, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Ponte de Sôr

0307

Migas de Feijão

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Ponte de Sôr

Histórico

Esta receita é normalmente feita com os restos da sopa de couve com feijão, pelo que é usual ser confecionada no dia seguinte a se ter feito a referida sopa.

Produtos

Resto de sopa de Couves com Feijão [Vide N.º 278], alhos, azeite, pão duro, peixe para fritar ou carne para fritar.

Confecção

Num tacho, frita-se azeite, alhos às rodelas e junta-se o resto da sopa de couve com feijão. Em seguida, acrescenta-se pão duro cortado aos pedaços, retificam-se os temperos e mexe-se tudo até formar bola. Normalmente, estas migas acompanham com peixe frito. Também há quem as acompanhe com carne frita. Nesse caso, primeiro frita-se a carne, retira-se e é nesse pingo que se confecionam as migas.

Fonte/ data

Entrevista feita a Isabel da Graça Tapada Neves Nunes (n/d:1957), doméstica, 1.º ciclo, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0308

Galo com Batatas / com Arroz

Prato

Carnaval, Natal, Feira de Outubro (Ponte de Sôr)

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Tramaga

Histórico

Em outubro, na feira anual de Ponte de Sôr, era habitual levar este prato para aí comer no piquenique.

Produtos

1 galo, sal, pimenta, alhos, louro, vinho branco, azeite, cebola, salsa, batatas ou arroz, hortelã, água.

Confecção

Mata-se o galo que se criou ao longo do ano, limpa-se e corta-se aos pedaços. Tempera-se a carne com sal, pimenta, alho, uma folha de louro, vinho branco e fica uma noite no tempero. No dia seguinte, coloca-se azeite num tacho de barro e uma cebola grande às rodelas. Quando esta estiver translúcida, acrescentam-se uns raminhos de salsa e a carne do frango e coze em lume brando, durante 3 a 4 horas. Descascam-se batatas, lavam-se, cortam-se aos quadrados e juntam-se ao frango, bem como água suficiente para cozerem e retificam-se os temperos. Quando as batatas estiverem cozidas, está pronto a comer.

Observações

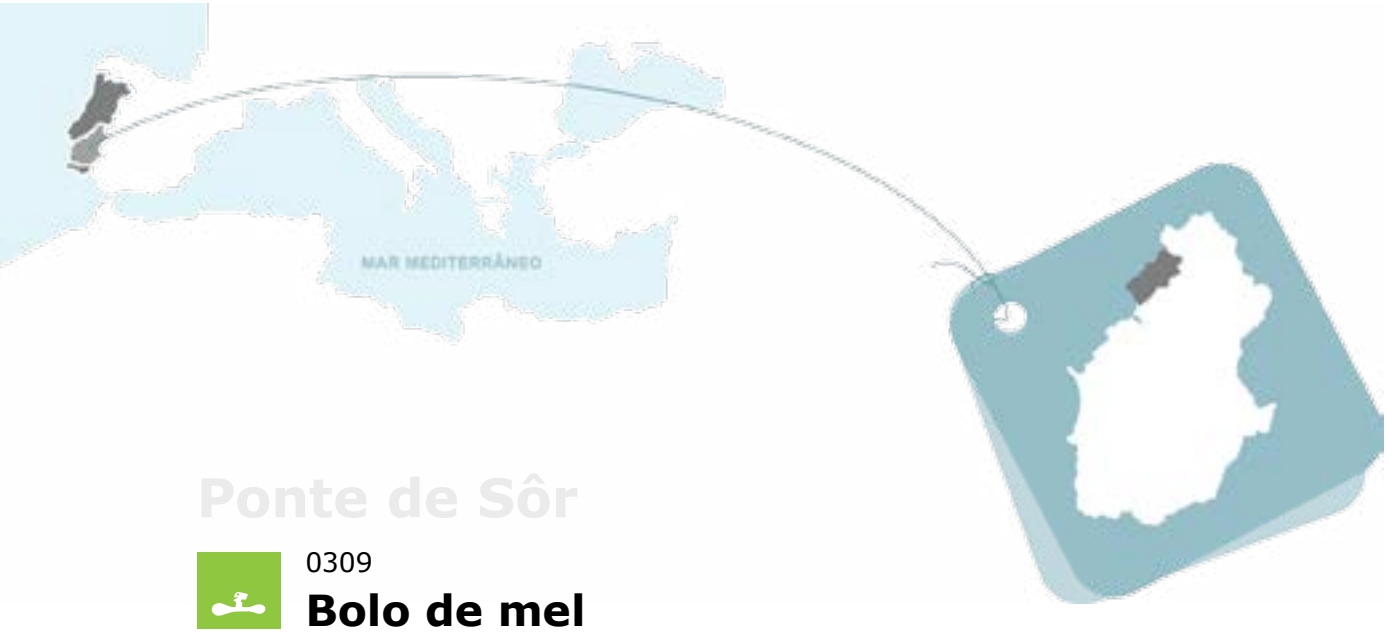
Quando sobrava alguma carne, no outro dia, retiravam-se as batatas, acrescentava-se hortelã e arroz, retificavam-se os temperos e confecionava-se um novo prato — galo com arroz.

Fonte/ data

Entrevista feita a Ana Ratinho (n/d:1949), reformada, com o 1.º ciclo, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Ponte de Sôr

0309

Bolo de mel

Doçaria

Épocas festivas

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Tramaga

Produtos

Ovos, limão, canela, erva-doce, mel, açúcar, azeite, farinha com fermento e pó Royal.

Produtos

6 ovos, raspa de um limão, meia colher de sopa de canela, meia colher de sopa de erva-doce, 1 colher de sopa bem cheia de mel, 2 chávenas de açúcar, meia chávena de azeite, 2 chávenas de farinha com fermento, pó Royal.

Confecção

Misturam-se todos os ingredientes e batem-se bem. Unta-se a forma com manteiga e pão ralado e o bolo vai a cozer ao forno.

Fonte/ data

Entrevista feita a Ana Ratinho (n/d:1949), com o 1.º ciclo, reformada, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0310

Recheio de Azevias

Doçaria

Natal

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Tramaga

Produtos

Grão, açúcar, 1 pau de canela, 1 vagem de baunilha, 1 casca de limão, 4 ou 5 gemas de ovos, canela em pó.

Confecção

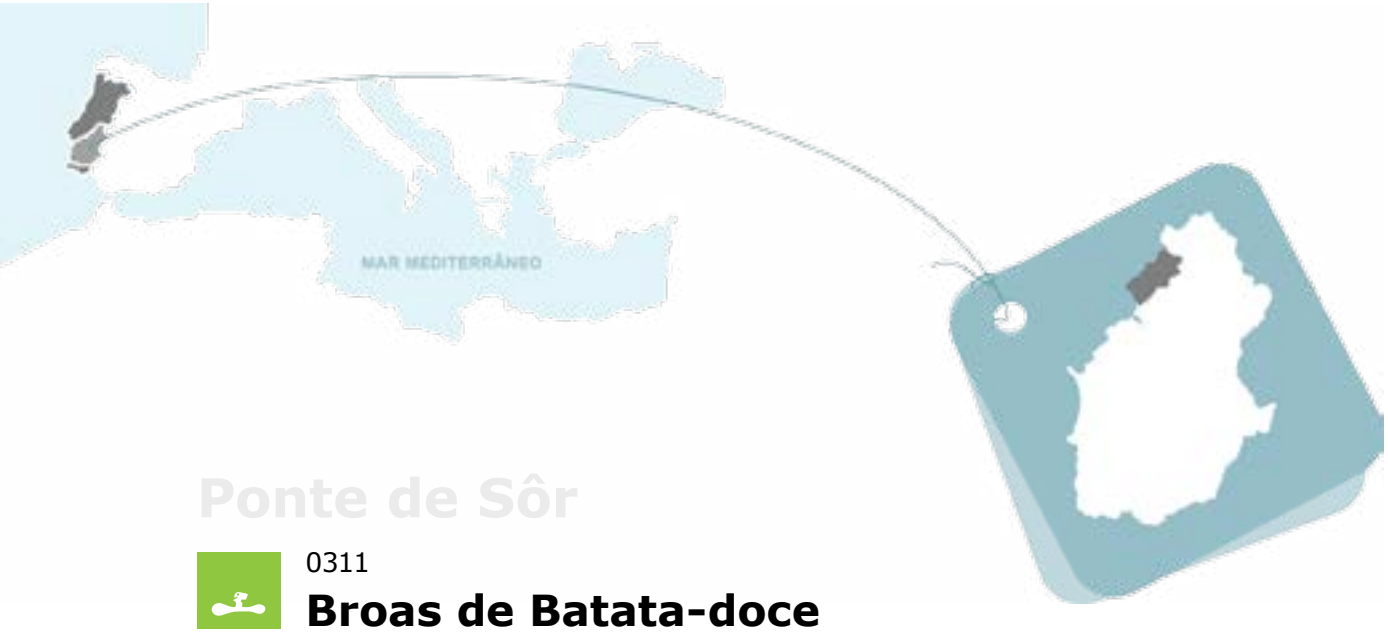
Coze-se o grão. Depois de cozido, tira-se-lhe a pele e passa-se pelo «passe vite». Põe-se ao lume o polme do grão com açúcar a gosto, o pau de canela, a vagem de baunilha e a casca de limão. Mexe-se tudo muito bem até desfazer o açúcar. Entretanto retira-se o preparado do lume e adicionam-se 4 ou 5 gemas de ovo. Volta ao lume até segurar. Se se desejar comer este recheio como doce, polvilha-se com canela.

Fonte/ data

Entrevista feita a Ana Ratinho (n/d:1949), com o 1.º ciclo, reformada, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Ponte de Sôr

0311

Broas de Batata-doce

Doçaria

Épocas festivas

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Tramaga

Produtos

1 kg de farinha com fermento, 1 kg de batata-doce cozida e reduzida a puré, 500 g de açúcar, 3 colheres de mel, 1 colher de canela, 1 colher de erva-doce em pó, 2 dl de azeite.

Confecção

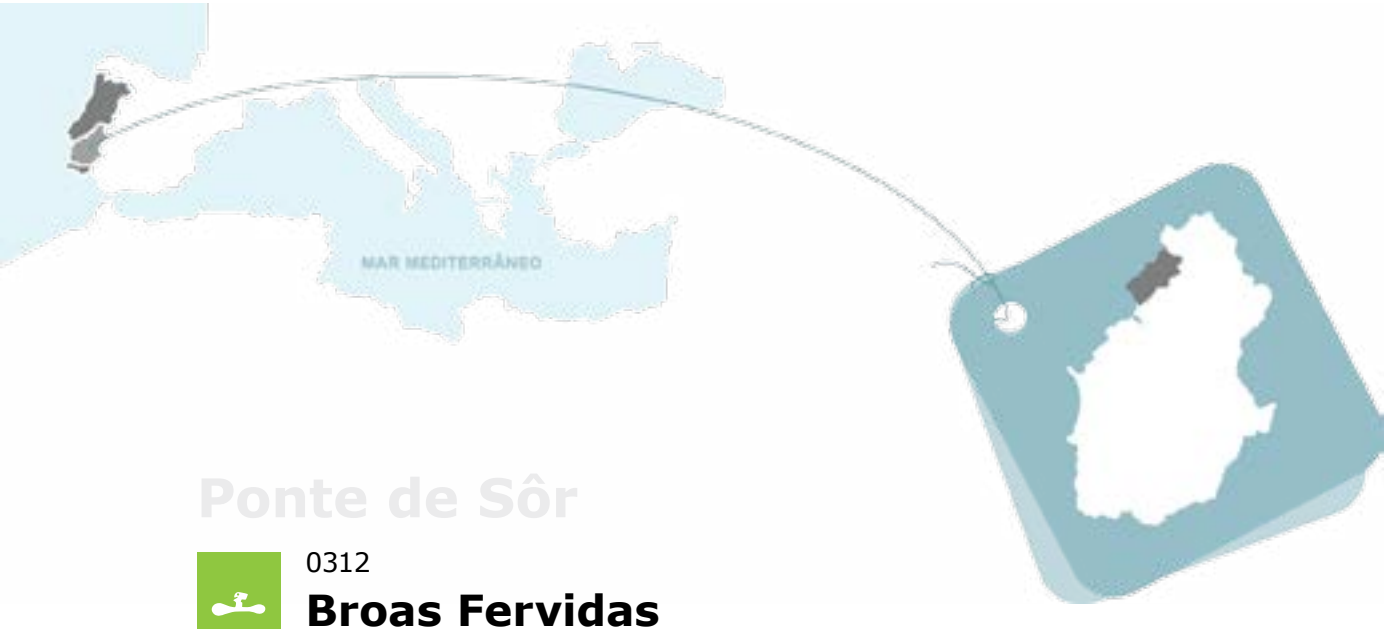
Coloca-se a farinha num alguidar e faz-se uma cova no meio. Nessa cova, reúnem-se os restantes ingredientes, vão-se misturando e depois amassando. Quando a massa já estiver amassada, moldam-se as broas e colocam-se num tabuleiro de ir ao forno untado com azeite. Por fim, barram-se por cima com gema de ovo.

Fonte/ data

Entrevista feita a Ana Ratinho (n/d:1949), com o 1.º ciclo, reformada, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Ponte de Sôr

0312

Broas Fervidas

Doçaria

Natal e matança do porco

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Tramaga

Produtos

2 medidas de farinha de trigo com fermento, 1 medida de farinha de milho, 1 medida de azeite, 1 medida de mel, 1 medida de água, 1 medida de açúcar amarelo, pinhões e nozes, 1 colher de sopa de canela, 1 colher de sopa de erva-doce.

Confecção

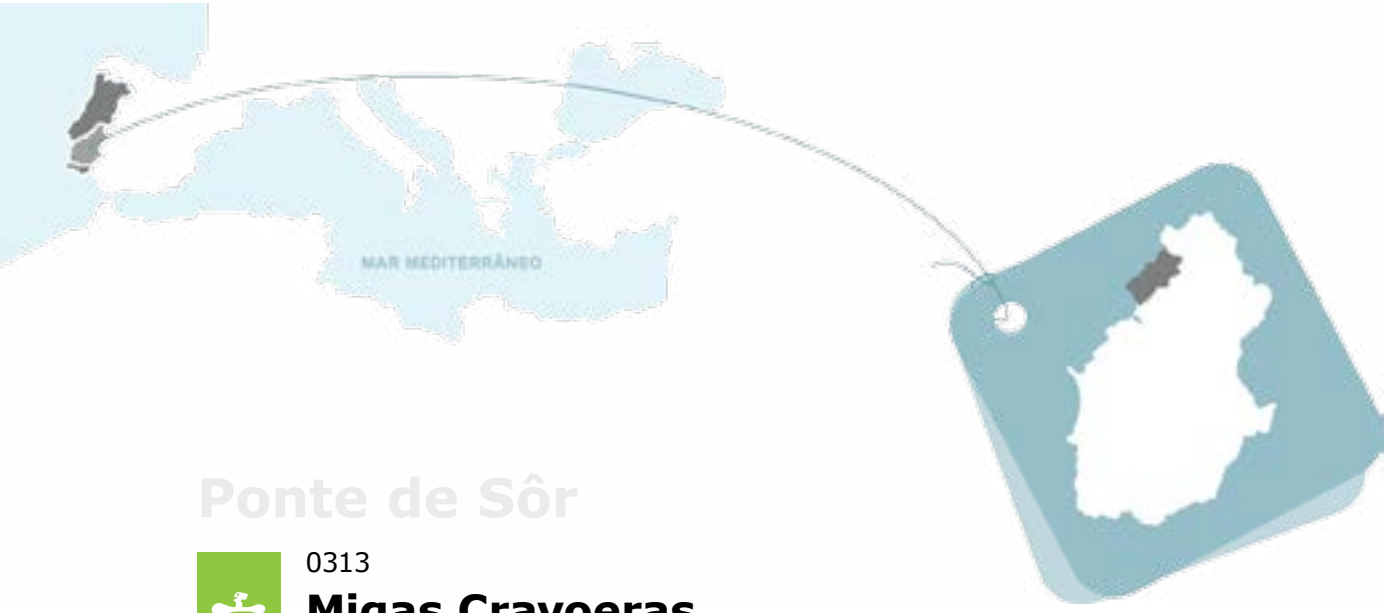
Envolvem-se as farinhas com os pinhões e as nozes. Leva-se um tacho ao lume com o mel, o açúcar, o azeite, o sal, a água, a canela, a erva-doce e a raspa de limão, vai-se mexendo sempre até ferver. Depois mistura-se a farinha e mexe-se até fazer bola para tender. Tendem-se as broinhas e colocam-se num tabuleiro. Vão ao forno a cozer e alourar.

Fonte/ data

Entrevista feita a Ana Ratinho (n/d:1949), com o 1.º ciclo, reformada, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Ponte de Sôr

0313

Migas Cravoeras

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Tramaga

Histórico

De manhã, às cinco ou seis da manhã, iam para o trabalho e ao fim de duas horas é que voltavam a arranjar o pequeno-almoço. Estas migas serviam muitas vezes de pequeno-almoço, por isso também acompanham com café de saco.

Produtos

Alhos, uma folha de louro, azeite, pão duro, uma chávena de açúcar amarelo.

Confecção

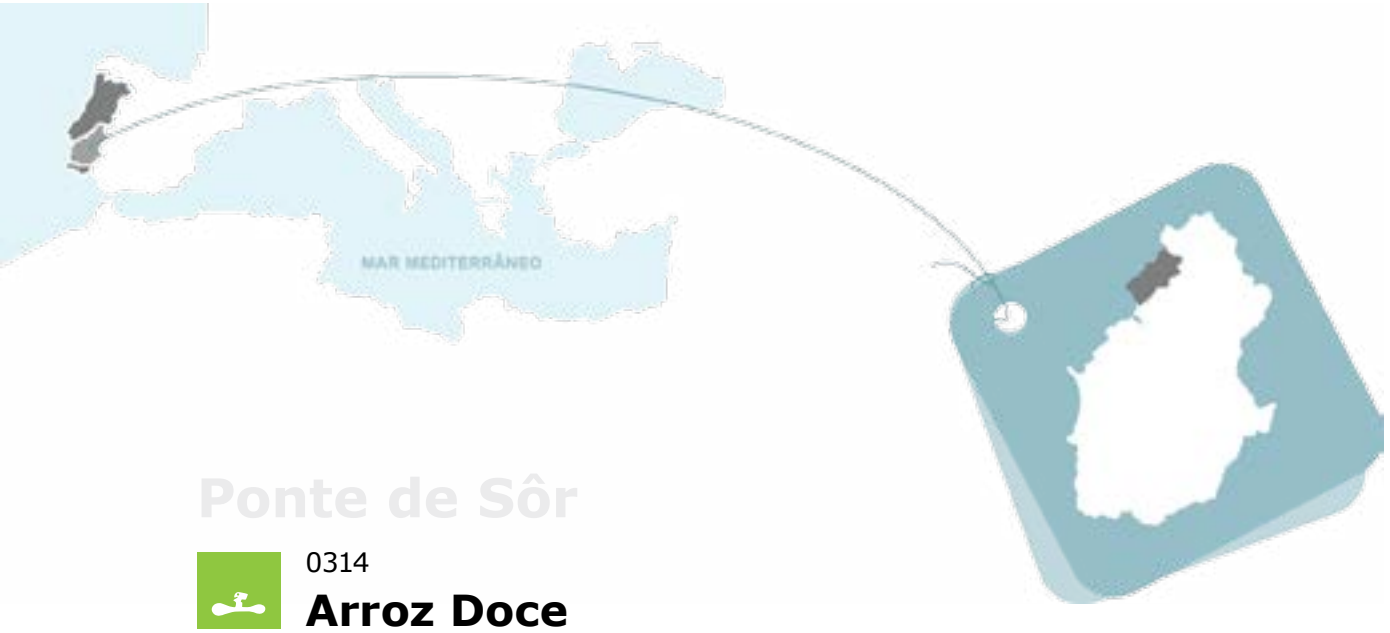
Deita-se uma boa quantidade de azeite numa sertã, com alhos e uma folha de louro e deixa-se fritar. Entretanto corta-se pão duro em fatias finas. Depois de fritos os alhos e o louro, retiram-se do azeite e acrescenta-se o pão para fritar. Quando este já está frito, junta-se uma chávena de açúcar amarelo e mistura-se tudo muito bem, até derreter o açúcar. Servem-se as migas acompanhadas com café de saco.

Fonte/ data

Entrevista feita a Ana Ratinho (n/d:1949), com o 1.º ciclo, reformada, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Ponte de Sôr

0314

Arroz Doce

Doçaria

Antigamente, só nos períodos festivos se comia esta sobremesa

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Tramaga

Histórico

Antigamente, em épocas festivas.

Produtos

2 l de leite de vaca ou de cabra, 750 g de açúcar, 0,5 kg de arroz carolino, 1 pau de canela, 2 ou 3 cascas de limão, 1 pitada de sal, canela em pó, água.

Confecção

Coze-se o arroz em água, com uma pitada de sal, o pau da canela e as cascas do limão. Quando o arroz começa a ficar sem água, tem-se o leite a ferver, vai-se adicionando ao arroz e mexendo sempre. No momento em que o arroz está quase cozido é que se deita o açúcar e vai-se sempre mexendo, até estar no ponto. Por fim, deita-se o arroz doce em travessas.

Servir/Apresentar

Decora-se com canela em pó.

Fonte/ data

Entrevista feita a Gracinda Maria Godinho (n/d:1967), com o 3.º ciclo, cabeleireira, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0315

Ervilhas com Ovos e Rodelas de Chouriço

Prato

Todo o ano, preferencialmente no tempo das ervilhas

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Tramaga

Produtos

Ervilhas de bago ou de partir (com casca e o bago), toucinho com febra ou bacon, chouriço, azeite, alho, cebola, vinho branco, água, sal, colorau, ovos.

Confecção

Fritam-se o toucinho com febra ou bacon e o chouriço. A esse preparado adiciona-se azeite, alho e cebola picados e deixa-se refogar tudo. Entretanto juntam-se as ervilhas (em bago ou partidas em pequenos pedaços), colorau, vinho branco e sal. O lume deve estar no mínimo e, à medida que vai decorrendo a cozedura, vão-se acrescentando golos de água até apurar. No final, acrescentam-se ovos por cima e deixam-se escalfar.

Fonte/ data

Entrevista feita a Gracinda Maria Godinho (n/d:1967), com o 3.º ciclo, cabeleireira, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0316

Roupa Velha

Prato

Dia de Natal, ao almoço

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Tramaga

Histórico

A noite de consoada é normalmente de abundância. Assim, como se cozem muitas couves com bacalhau e sobram, aproveitam-se no dia seguinte para a confeção deste prato.

Produtos

Restos das couves com bacalhau da consoada de Natal, azeite e alho.

Confecção

Cortam-se as couves, as cenouras, as batatas, os ovos e desfia-se o bacalhau. Num tacho, fritam-se alguns dentes de alho e adicionam-se os restos da consoada. Mexe-se bem e deixa-se apurar.

Fonte/ data

Entrevista feita a Gracinda Maria Godinho (n/d:1967), com o 3.º ciclo, cabeleireira, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0317

Salada de Alface com Hortelã

Acompanhamento

Verão, enquanto há alfaces

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Tramaga

Produtos

Uma alface, azeite, sal, cebola, vinagre e um ramo de hortelã.

Confecção

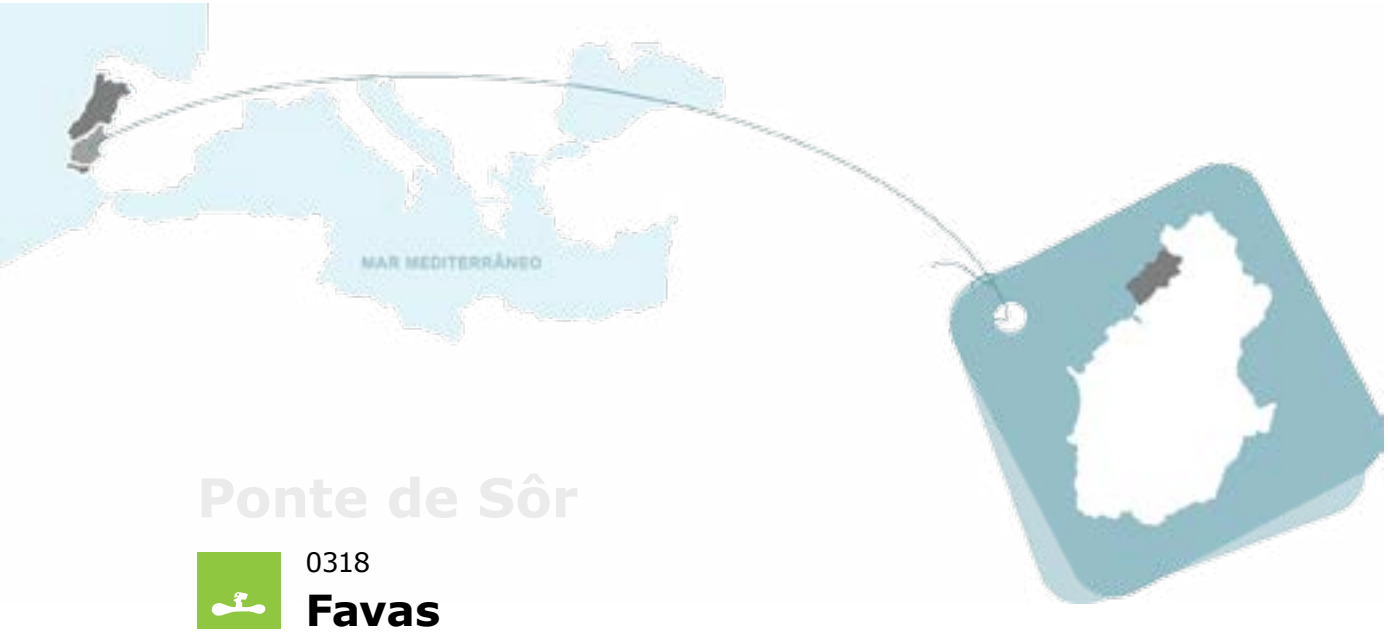
Depois de bem lavada, corta-se a alface miudinha. Adiciona-se sal, azeite, cebola cortada fina, vinagre e o ramo da hortelã cortado finamente. Mexe-se a salada muito bem.

Fonte/ data

Entrevista feita a Gracinda Maria Godinho (n/d:1967), com o 3.º ciclo, cabeleireira, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Ponte de Sôr

0318

Favas

Prato

Todo o ano, preferencialmente no tempo das favas

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Tramaga

Produtos

Grãos de fava, toucinho, chouriço, morcela grossa, banha, alho, cebola, um ramo de hortelã, coentros, uma pepita de alho (a palheta fresca), vinho branco, água, sal, pimentão da carne.

Confecção

Frita-se o toucinho em banha e retira-se. Posteriormente frita-se o chouriço às rodelas e a este acrescenta-se alho e cebola picados e deixam-se refogar um pouco. Seguidamente juntam-se as favas, o ramo de hortelã, os coentros, a pipa de alho fresco, pimentão da carne, sal e vinho branco e deixam-se refogar. À medida que vai decorrendo o refogado, vão-se acrescentando golinhos de água quente e vai-se mexendo o preparado. A meio da cozedura, adicionam-se rodelas de morcela grossa e deixam-se cozer em lume brando, acrescentando sempre golinhos de água, se necessário.

Fonte/ data

Entrevista feita a Gracinda Maria Godinho (n/d:1967), com o 3.º ciclo, cabeleireira, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0319

Papas de Abóbora

Doçaria [+++]

Quando há abóbora, a seguir ao verão

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Tramaga

Produtos

Abóbora-menina ou mogango, toucinho, sal, água, farinha, canela e açúcar amarelo.

Confecção

Coze-se a abóbora e escorre-se. Frita-se o toucinho temperado com sal. Tira-se para fora e a esse pingo junta-se a abóbora cozida, que se vai desfazendo com a colher. Em seguida, adiciona-se água a ferver a gosto, farinha e canela, mas sempre aos poucos, para não talhar. As papas servem-se em travessas, decoradas com açúcar amarelo por cima. À medida que se vão comendo as papas por cima, vai-se pondo mais açúcar.

Fonte/ data

Entrevista feita a Gracinda Maria Godinho (n/d:1967), com o 3.º ciclo, cabeleireira, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0320

Batatas de Caldo/ Batatas de Molho

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Tramaga

Histórico

Esta receita era muito usual em casas onde havia muitos filhos. Antigamente a população dispunha de sardinhas e de sardas, porque os peixeiros vinham à aldeia.

Produtos

Batatas, cebola, alho, louro, azeite, tomate, pimento fresco (facultativo), água, sal, ovos/ bacalhau/ sardinha/ sarda, pão (facultativo).

Confecção

Faz-se um refogado com azeite, cebola às meias-lua, alho picado e louro. Quando a cebola já estiver loura, adiciona-se o tomate, devidamente pelado e migado aos pedacinhos, e deixa-se apurar. Posteriormente acrescenta-se água, sal e as batatas cortadas às rodelas e deixam-se cozer e apurar. Quem quiser também pode acrescentar tiras de pimento fresco para dar mais gosto. Esta sopa pode levar ovos escalfados, bacalhau, sardinhas ou sardas. Se se acrescentar ovos, estes escalfam-se quando o preparado vai estando pronto. O mesmo se passa com a sardinha ou a sarda (salgadas previamente), para que não cozinhem demasiado. No caso do bacalhau, acrescenta-se depois de se terem adicionado as batatas. Quem gostar ainda pode colocar fatias de pão no prato e verter a sopa por cima. Neste caso, passa a comer-se com garfo.

Fonte/ data

Entrevista feita a Isabel da Graça Tapadas Neves Nunes (n/d:1957), com 2.º ciclo, doméstica, e a Ana Ratinho (n/d: 1949), coo o 2.º ciclo reformada, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0321

Vagens de Azeite

Prato

Verão

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Tramaga

Produtos

Vagens, tomates, 1 ou 2 batatas, azeite, alhos, cebolas, água, sal e bacalhau ou ovos.

Confecção

Migam-se, de forma grosseira, 1 ou 2 cebolas, 3 ou 4 dentes de alho, 2 ou 3 tomates, 1 ou 2 batatas aos quadradinhos, partem-se as vagens e coloca-se tudo numa panela. Adiciona-se água em abundância, azeite, sal e vai tudo a cozer. Quando os Produtos já estiverem cozidos, acrescenta-se o bacalhau demolhado ou os ovos para escalfar, rectificam-se os temperos e deixa-se apurar. De notar que este prato deve ter sempre muito caldo, pois come-se como sopa.

Fonte/ data

Entrevista feita a Gracinda Maria Godinho (n/d:1967), com o 3.º ciclo, cabeleireira, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0322

Feijão com Batatas

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Tramaga

Produtos

Feijão 'arraiado', azeite, chouriço, cebola, alho, uma folha de louro, um ou dois tomates, uma ou duas batatas, sal, água, hortelã, ovos.

Confecção

Põe-se o feijão de molho na véspera. Coze-se o feijão em água e reserva-se. Entretanto prepara-se um refogado. Para o efeito, no azeite, frita-se um chouriço às rodelas. Em seguida, adiciona-se cebola picada grosseiramente, alho picado, uma folha de louro, um ou dois tomates picados (já pelados e sem pevides) e deixa-se refogar. Junta-se o feijão ao refogado, a água de o cozer e, se necessário, mais uma pouca. Cortam-se uma ou duas batatas de forma miúda, adicionam-se ao preparado anterior e deixam-se cozer. Quando já estiverem quase cozidas, adiciona-se sal a gosto, um ramo de hortelã e ovos para escalfar.

Fonte/ data

Entrevista feita a Gracinda Maria Godinho (n/d:1967), com o 3.º ciclo, cabeleireira, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0323

Vagens de Carne

Prato

Durante a matança

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Tramaga

Histórico

Este é um prato típico da matança, pois aproveita-se a carne fresca e é usual meter a língua no alguidar dos chouriços para aí se temperar.

Produtos

Toucinho, entrecosto, ossos da espinha, 1 língua (facultativa), chouriço, farinheira (facultativa), vagens, cenouras, batatas, água, sal, hortelã.

Confecção

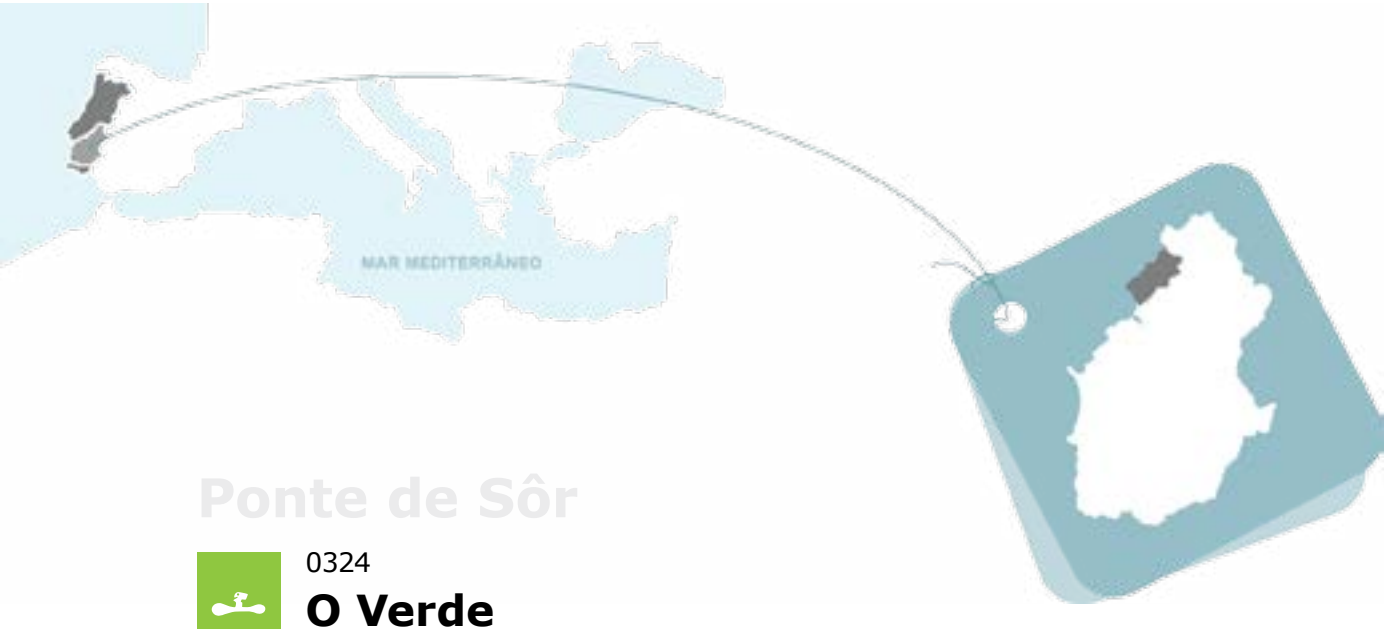
De véspera, salga-se a carne, excepto a língua, que se mete no tempero dos chouriços. Cortam-se as vagens aos bocados e deitam-se em água a ferver. Acrescentam-se cenouras e chouriço às rodelas, a restante carne e coze tudo. Quando o preparado está quase cozido, acrescentam-se batatas cortadas aos quadradinhos e um raminho de hortelã e deixa-se cozer até apurar. Se se usar farinheira, só se acrescenta na parte final da cozedura, para não se desmanchar.

Fonte/ data

Entrevista feita a Gracinda Maria Godinho (n/d:1967), com o 3.º ciclo, cabeleireira, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Ponte de Sôr

0324

O Verde

Prato

Páscoa

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Tramaga

Produtos

Borrego (coração, rins, língua e outras miudezas), sangue cozido, azeite, sal, alho, cebola, louro, salsa, massa de pimentão, vinho branco, 1 colher de cominhos e batatas.

Confecção

Cortam-se as miudezas em pedaços pequenos e temperam-se com louro, massa de pimentão, sal, alho, vinho branco e ficam a marinar de um dia para o outro ou durante algumas horas. Faz-se o refogado como o do ensopado, ou seja, em azeite, refoga-se a cebola picada fininha, o alho picado, a salsa e a massa de pimentão. Entretanto juntam-se as miudezas do borrego cortadas ao preparado anterior e deixa-se refogar tudo. Quando a água evaporar, deita-se um pouco de vinho branco e tempera-se com sal. Se necessário, acrescenta-se um pouco de água para terminar o refogado. Quando estiver quase pronto, acrescenta-se o sangue cortado fininho ou esboroado, bem como uma colher de cominhos. O Verde acompanha com esparregado ou batatas fritas.

Observações

Alguns idosos costumavam adicionar mais água à carne e aí cozer batatas migadas aos quadrados, ficando assim um prato com caldo.

Fonte/ data

Entrevista feita a Isabel da Luísa Pita, com o 1.º ciclo, reformada, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0325

Ensopado de Borrego

Prato

Épocas festivas

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Tramaga

Produtos

Borrego (perna e espinha), toucinho, azeite, sal, cebola, alho, salsa, massa de pimentão, piri piri, vinho branco e batatas.

Confecção

Corta-se o toucinho às tirinhas, frita-se e reserva-se. No pingo do toucinho, põe-se a refogar cebola picada fininha, alho picado, salsa e massa de pimentão. Junta-se a carne de borrego cortada ao preparado anterior e deixa-se refogar. Quando a água evaporar, deita-se um pouco de vinho branco e tempera-se com sal. Se necessário, acrescenta-se um pouco de água para terminar o refogado. Quando estiver quase pronto, acrescenta-se um pouco de piripiri. O borrego acompanha com batatas cozidas à parte ou em conjunto com a carne. No segundo caso, adiciona-se mais água ao refogado, juntam-se as batatas cortadas aos quartos, retificam-se os temperos e deixa-se apurar.

Fonte/ data

Entrevista feita a Isabel da Luísa Pita, com o 1.º ciclo, reformada, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0326

Capacho (do pobre e do rico)/ Gaspacho

Prato

No Verão

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Tramaga

Histórico

Receita época do calor.

Produtos

Pepino, azeite, sal, cebola, vinagre, pão caseiro, água fresca, tomate, bacalhau.

Confecção

A confeção apresenta duas variantes: i. Capacho do Pobre, pica-se a cebola e o pepino e a estes junta-se sal, azeite, vinagre, sopas de pão caseiro e água fresca; ii. Capacho de Rico, ao preparado anteriormente referido adiciona-se também tomate cortado miudinho, bem como bacalhau cru desfiado.

Fonte/ data

Entrevista feita a Gracinda Maria Godinho (n/d:1967), com o 3.º ciclo, cabeleireira, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0327

Sopas de Atabefe

Doçaria

Durante a época em que se fazem queijos frescos

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Tramaga

Produtos

Soro (resultante da feitura dos queijos frescos), açúcar, canela em pó, pão.

Confecção

Ferve-se o soro com as 'borreguinhas' [Léxico: Pedacinhos da coalhada.] e acrescenta-se açúcar a gosto e canela em pó. Ao preparado adiciona-se pão cortado aos bocados.

Observações

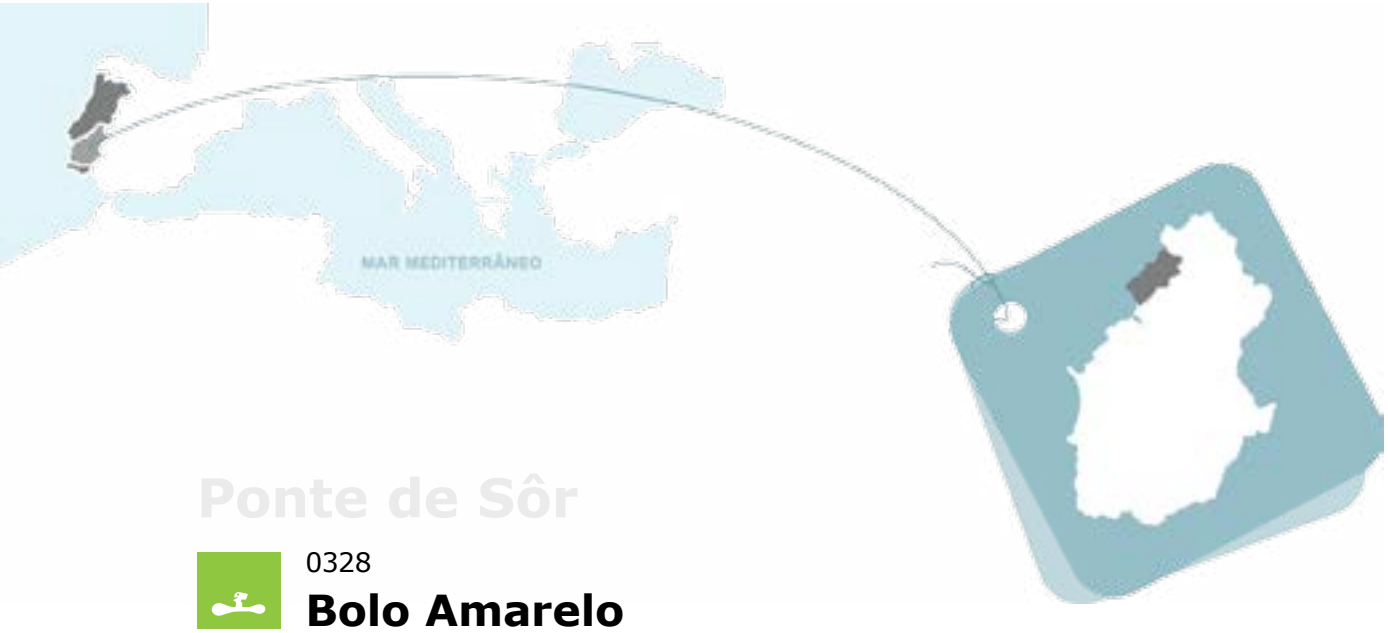
Esta receita constitui uma forma de aproveitar o soro que sobrou da feitura dos queijos frescos.

Fonte/ data

Entrevista feita a Gracinda Maria Godinho (n/d:1967), com o 3.º ciclo, cabeleireira, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Ponte de Sôr

0328

Bolo Amarelo

Doçaria

Épocas festivas

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Tramaga

Produtos

9 ovos, 250 g de farinha, fermento Royal, 500 g de açúcar branco e raspa de limão.

Confecção

Separam-se as gemas das claras e estas batem-se em castelo. Batem-se as gemas com o açúcar e a raspa de limão. Adicionam-se as claras batidas em castelo e a farinha misturada com o fermento e mistura-se tudo com cuidado. Vai ao forno em forma untada com margarina e polvilhada com farinha.

Fonte/ data

Entrevista feita a Ana Ratinho, com o 1.º ciclo, reformada, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0329

Couves do fado/ Couves à Extrema

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Tramaga

Produtos

Couves de corte já abertas, batatas, água, louro, alho, azeite, sal, ovos ou bacalhau.

Confecção

Migam-se as couves e põem-se a cozer em água com batatas (inteiras ou cortadas aos quadradinhos). Quando as batatas já estiverem quase cozidas, tira-se a água da cozedura e acrescenta-se outra a ferver, mas só para tapar as couves. Acrescenta-se também louro e uns dentes de alho inteiros e mexe-se. Passado algum tempo, esmagam-se as batatas e os dentes de alho com o garfo, acrescenta-se azeite, outra folha de louro e sal e deixa-se a apurar durante uma meia hora, ficando o caldo grosso. No final, se a receita for à pobre, juntam-se ovos cozidos à parte, regulando um para cada pessoa. Se for à rica, junta-se uma posta de bacalhau demolhado e deixa-se cozer.

Fonte/ data

Entrevista feita a Ana Ratinho, com o 1.º ciclo, reformada, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0330

Bolo de Azeite

Doçaria

Páscoa

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Tramaga

Histórico

Bolo típico da Páscoa.

Produtos

6 ovos, 4 chávenas de farinha, 3 chávenas de açúcar branco ou amarelo, 1 chávena de mel, canela, erva-doce, raspa de limão, fermento, 1 chávena de azeite cru, pinhões ou nozes a gosto.

Confecção

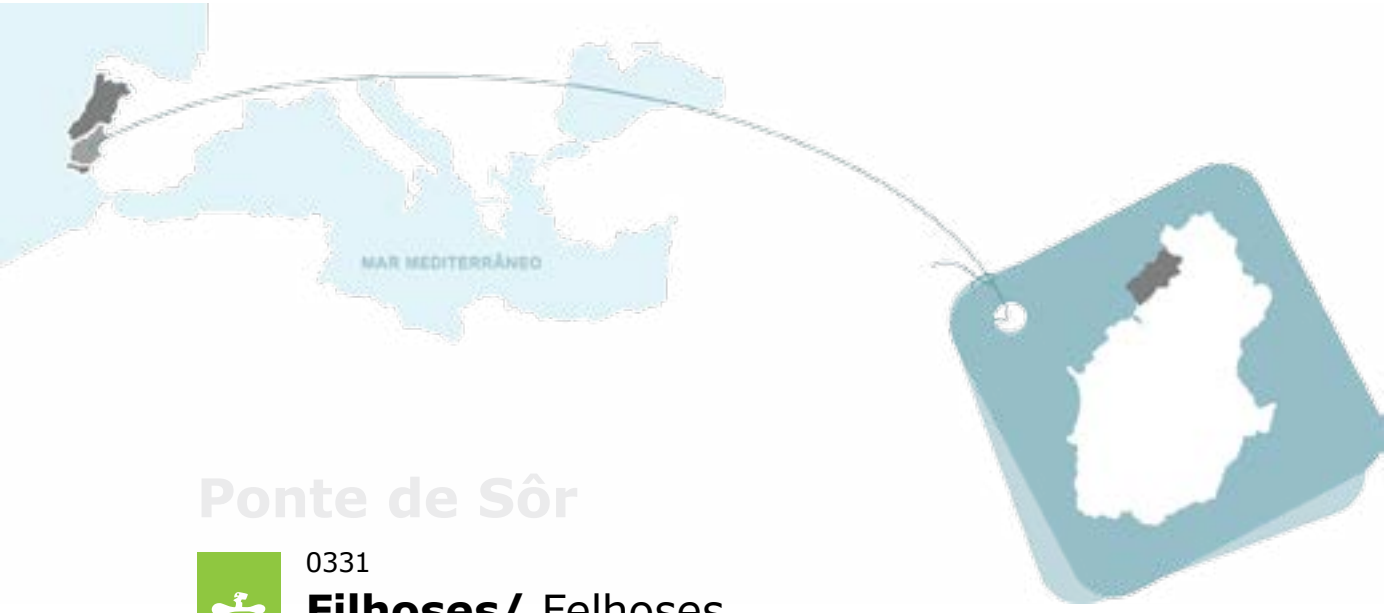
Separam-se as gemas das claras e estas batem-se em castelo. Juntam-se todos os outros ingredientes e batem-se bem. Seguidamente adicionam-se as claras a este preparado e mexem-se com cuidado. Vai ao forno em forma untada com margarina ou azeite e polvilhada com farinha.

Fonte/ data

Entrevista feita a Ana Ratinho, com o 1.º ciclo, reformada, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Ponte de Sôr

0331

Filhoses/ Felhoses

Doçaria

No Natal e na matança do porco

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Tramaga

Produtos

1 kg de farinha com fermento ou farinha da padaria, banha ou margarina, azeite, 1 ou 2 laranjas, 3 ou 4 ovos, 1 cálice de aguardente pequeno, água, sal e óleo para a fritura.

Confecção

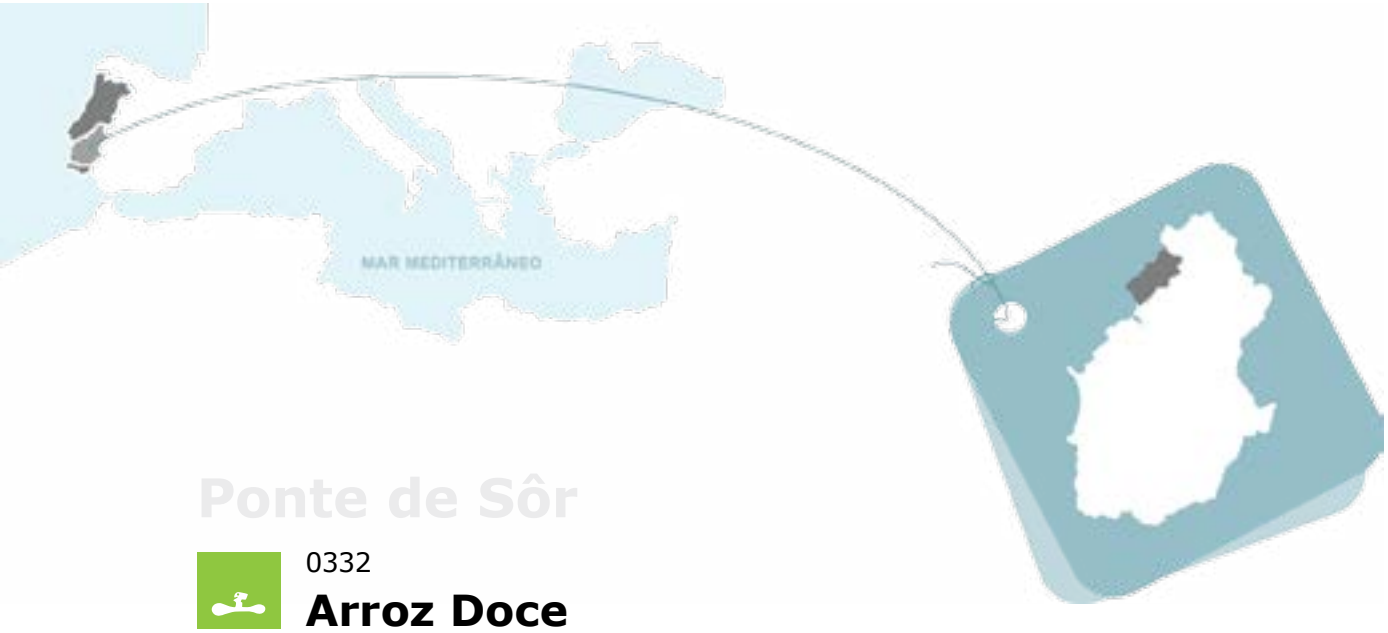
Coloca-se a farinha num alguidar e faz-se uma 'barroca' no meio, para onde se deita o azeite frito bem quente, o sal, a banha ou margarina derretidas, o sumo das laranjas, o cálice da aguardente e os ovos e mistura-se tudo. À medida que se vai amassando, vai-se juntando água morna, até a massa atingir a consistência desejada. Deixa-se a massa a levedar, de preferência por cima de uma superfície quente. Quando a massa estiver lêveda, vão-se tirando bolas de massa e esticando. Cortam-se as 'felhoses' e fritam-se em óleo bem quente. Podem comer-se simples ou polvilhadas com açúcar e canela.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Amália Nogueira Rosa Martins (n/d: 1943), com o 1.º ciclo, doméstica, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Ponte de Sôr

0332

Arroz Doce

Doçaria

Antigamente, no Carnaval e no Natal

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Vale de Açor

Histórico

Antigamente, só nos períodos festivos se comia esta sobremesa, como por exemplo, no Natal e no Carnaval.

Produtos

2 l de leite de vaca ou de cabra, açúcar a gosto, 2 paus de canela, canela em pó, 1 colher de chá de manteiga, 0,5 kg de arroz carolino, cascas de limão, água.

Confecção

Numa panela, põe-se ao lume o leite, o açúcar a gosto e o pau de canela. Noutro tacho, coloca-se água, cascas de limão a gosto, um pau de canela, uma colher de chá de manteiga e coze-se aí o arroz carolino. Quando o arroz estiver aberto, junta-se ao outro preparado e deixa-se apurar. De notar que deve ficar com nata e caldinho. Por fim, deita-se o arroz doce em travessas.

Servir/Apresentar

Decora-se com canela em pó.

Fonte/ data

Entrevista feita a Manuela Galveias Carvalho (n/d: 1943), com o ensino secundário, administrativa, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0333

Serrabulho de borrego/ O Verde

Prato [+++]

Páscoa e na festa da aldeia, realizada em maio

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Vale de Açor

Histórico

A partir de uma mesma base, faz-se o Serrabulho de Borrego/ Verde e as Sopas de Cachola.

Produtos

Vísceras/ miudezas de borrego (passarinha, entertinho e língua cozida), sangue cozido com sal e cortado aos pedacinhos, cebola, alho, louro, pimentão da carne, salsa, hortelã, sal, azeite, vinho branco e cominhos. Água, pão duro fatiado e laranja (para as Sopas de Cachola).

Confecção

Dá-se uma fervura às miudezas e cortam-se aos bocadinhos. Em seguida, faz-se um refogado com essa carne, cebola e alho picados, louro, pimentão da carne, sal e azeite. Quando estiver sensivelmente a meio da cozedura, junta-se vinho branco, salsa e hortelã. Depois do refogado estar pronto, adiciona-se o sangue cortado aos pedacinhos e cominhos e deixa-se apurar. O Verde acompanha com batatas fritas. No dia seguinte, quando a carne já é pouca, junta-se-lhe água, retificam-se os temperos e deixa-se ferver até apurar.

Servir/ apresentar

Entretanto corta-se pão duro às fatias, coloca-se numa tigela com rodelas de laranja e, por cima, deita-se o preparado anterior. [Passa, assim, a chamar-se Sopas de Cachola.]

Fonte/ data

Entrevista feita a Manuela Galveias Carvalho (n/d: 1943), com o ensino secundário, administrativa, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0334

Feijão com Couve

Prato

Todo o ano, desde que haja couves

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Vale de Açor

Produtos

Couve de desfolhar ou 'couve dos regos', feijão amarelo ou riscado [GS], sal, água, azeite.

Confecção

Deita-se o feijão de molho na véspera. Coze-se o feijão em água e, depois de cozido, passa-se uma parte pelo passe-vite e o restante fica inteiro. Lavam-se e cortam-se as couves de forma fina (um pouco mais grossas que para o caldo verde) e cozem-se com um pouco de sal. Depois de cozidas, escorre-se-lhes a água verde da cozedura e juntam-se ao feijão. Se a água da cozedura do feijão for pouca, junta-se mais água a ferver. Retifica-se o sal, adiciona-se azeite e deixa-se levantar fervura para cozer o azeite.

Servir/ apresentar

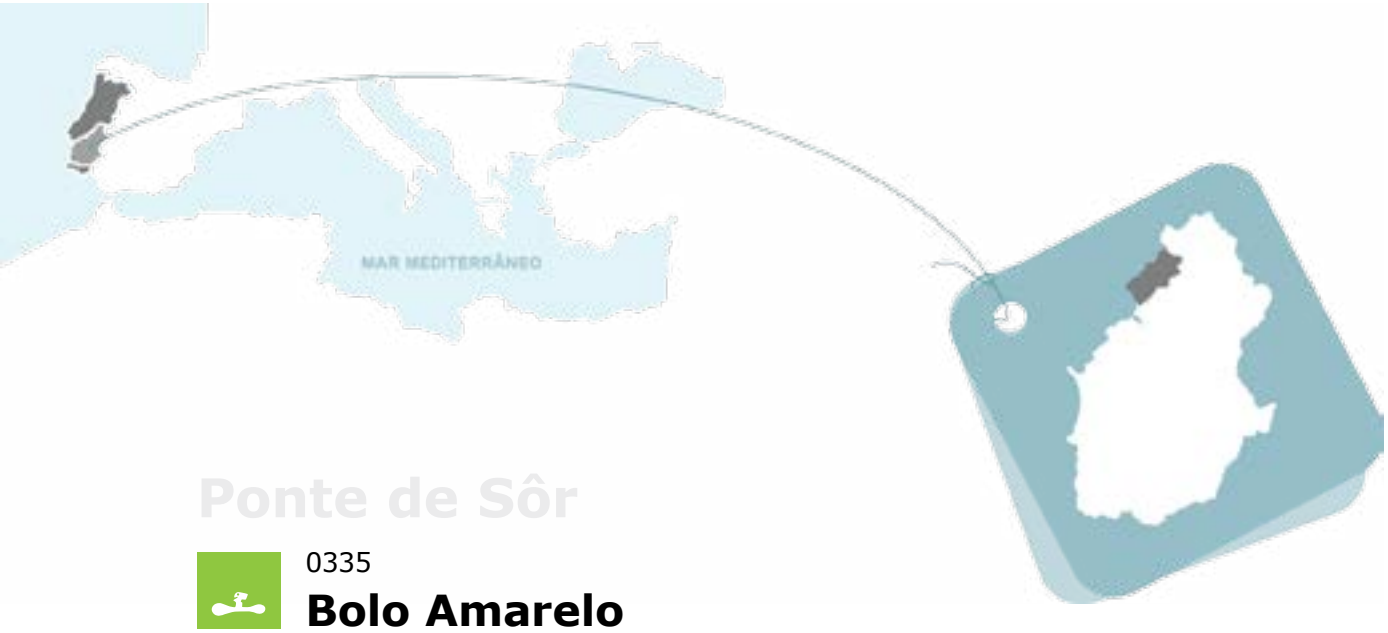
No momento de servir, deita-se no prato um pouco de azeite cru por cima.

Fonte/ data

Entrevista feita a Manuela Galveias Carvalho (n/d: 1943), com o ensino secundário, administrativa, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Ponte de Sôr

0335

Bolo Amarelo

Doçaria

Épocas festivas

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Vale de Açor

Histórico

Antigamente, nas épocas festivas, este bolo ia sempre a cozer depois do Bolo da Bacia, uma vez que o Bolo Amarelo coze em forno brando e o outro precisa de forno forte.

Produtos

Ovos, açúcar, farinha, raspa de limão e pó Royal.

Confecção

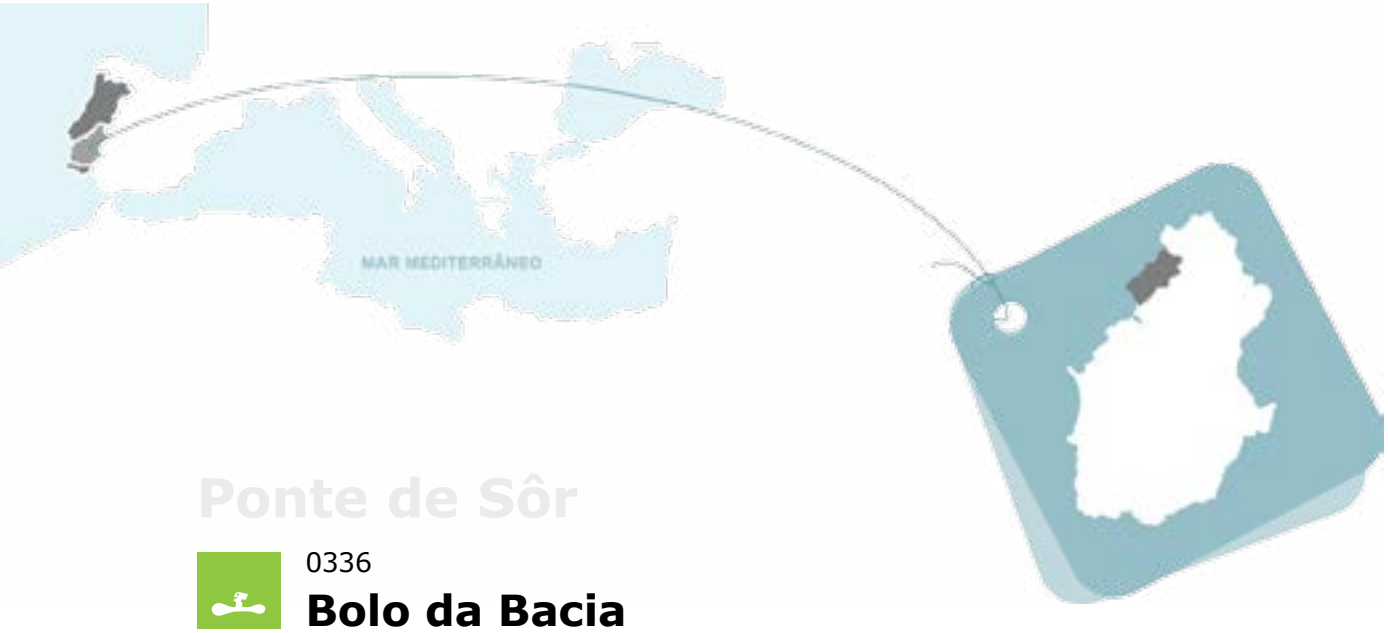
Pesam-se os ovos que se desejar confecionar. Essa medida determina o peso do açúcar. Quanto à farinha, será metade desse peso. Depois de pesados os ingredientes, separam-se as gemas das claras e estas batem-se em castelo. As gemas juntam-se ao açúcar e à raspa de limão e batem-se bem. Seguidamente adicionam-se as claras batidas em castelo e, aos poucos, a farinha. Vai ao forno em forma untada com manteiga e polvilhada com farinha e coze, em forno brando, cerca de trinta minutos.

Fonte/ data

Entrevista feita a Manuela Galveias Carvalho (n/d: 1943), com o ensino secundário, administrativa, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Ponte de Sôr

0336

Bolo da Bacia

Doçaria

Épocas festivas

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Vale de Açor

Produtos

6 ovos, 250 g de açúcar amarelo, mel (como opção), 250 g de farinha com fermento, canela, erva-doce, pó Royal, raspa de limão, 2,5 dl de azeite, nozes cortadas (opcionais).

Confecção

Juntam-se todos os ingredientes e bate-se bem à mão. Se se quiser obter um bolo mais fofo, separam-se as claras, batem-se em castelo e adicionam-se no fim ao restante preparado. Quem desejar pode reduzir um pouco o açúcar e adicionar mel. Este bolo vai a cozer num tabuleiro untado com azeite e polvilhado com farinha a 180 graus. Se se usar o forno de lenha, este tem de estar bem quente.

Observações

Ver Bolo amarelo [N.º 308].

Fonte/ data

Entrevista feita a Manuela Galveias Carvalho (n/d: 1943), com o ensino secundário, administrativa, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0337

Bolo de folha/ Bolo finto

Doçaria

Casamentos e nas «festas da aldeia», realizadas no mês de Maio

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Vale de Açor

Produtos

Massa de pão, açúcar, azeite, banha, canela, erva-doce, pó Royal.

Confecção

À massa de pão adicionam-se o azeite, a banha, o açúcar, a canela, a erva-doce e o pó Royal e amassa-se tudo. Quando a massa estiver amassada, deixa-se a levedar. Os bolos fazem-se compridos, pincelam-se com ovo batido e cozem em forno de lenha.

Fonte/ data

Entrevista feita a Manuela Galveias Carvalho (n/d: 1943), com o ensino secundário, administrativa, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ponte de Sôr

0338

Ensopado de Borrego

Prato

Páscoa e/ou «festas da aldeia», realizadas no mês de Maio

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Vale de Açor

Histórico

Antigamente, como a festa da aldeia se realiza próxima da Páscoa e os recursos eram poucos, só num dos eventos se fazia este prato.

Produtos

Carne de borrego (zona da espinha e das mãos), cebola, alho, louro, pimentão da carne, salsa, coentros, hortelã, sal, azeite, vinho branco, batatas (opcionais).

Confecção

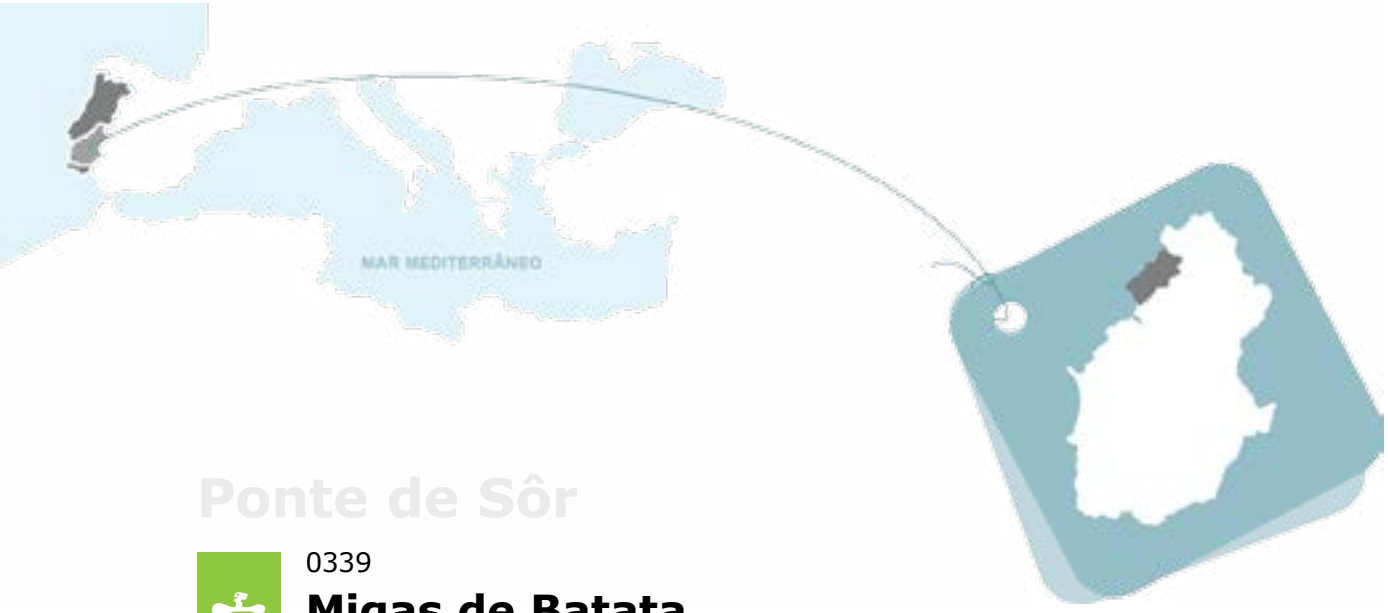
Limpa-se a carne de borrego e refoga-se com cebola e alho picados, louro, pimentão da carne, salsa e coentros picados, hortelã, sal, azeite e vinho branco. Deve refogar em lume brando e não leva água, a não ser que a carne seja gordurosa. Pode acompanhar com batata cozida. Antigamente, ao preparado anterior, juntava-se água e batatas cortadas aos cubos. Retificavam-se os temperos e deixava-se apurar até as batatas estarem cozidas.

Fonte/ data

Entrevista feita a Manuela Galveias Carvalho (n/d: 1943), com o ensino secundário, administrativa, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Ponte de Sôr

0339

Migas de Batata

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Ponte de Sôr/Vale de Açor

Histórico

A carne de porco usada depende do que há, muitas vezes, acompanham-se as migas somente com toucinho e chouriço.

Produtos

Batatas, carne de porco (entrecosto, febras, chouriço, toucinho com febra), alho, sal, massa de pimentão, azeite, vinho branco, 1 folha de louro, 1 ou 2 ovos.

Confecção

Previamente tempera-se a carne de porco com sal, alho e massa de pimentão. Depois frita-se a carne em azeite e acrescenta-se também um pouco de vinho branco. Entretanto cozem-se as batatas (com ou sem pele, conforme se gostar mais) com sal e esmagam-se com um garfo ou passam-se pelo passe-vite. Ao azeite de fritar a carne juntam-se mais alguns alhos cortados, uma folha de louro e adicionam-se as batatas esmagadas, bem como um ou dois ovos batidos, para facilitar a ligação. Vai-se mexendo muito bem o preparado até se fazer uma bola.

Servir/ apresentar

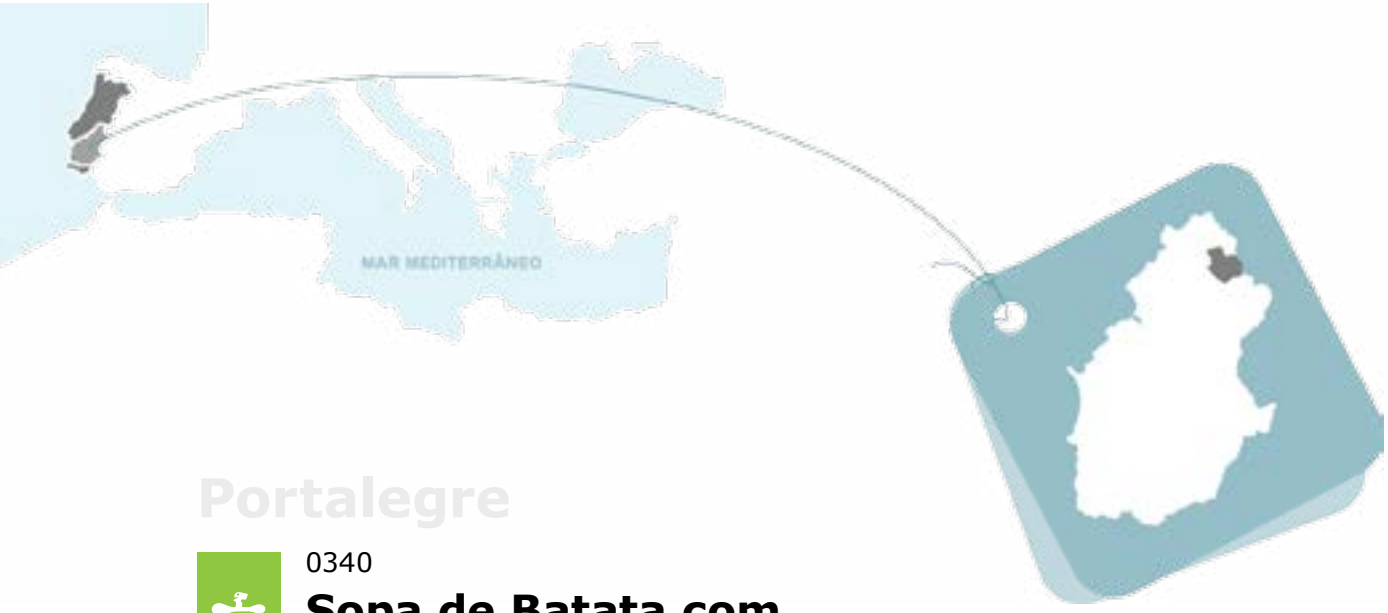
Acompanham-se as migas com a carne frita.

Fonte/ data

Entrevista feita a Manuela Galveias Carvalho (n/d: 1943), com o ensino secundário, administrativa, por Teresa Simão [Leader-Sor]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Portalegre

0340

Sopa de Batata com Beldroegas

Prato

Verão

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Portalegre/Fortios

Produtos

Batata, azeite, cebola, sal, pimento, pimentão, beldroegas.

Confecção

Pica-se a cebola e mistura-se em azeite. Juntar o pimento, batatas e pimentão. Refogar mais um pouco, quando a batata cortada às rodelas, está a ficar transparente, juntar as beldroegas e água quente.

Fonte/data

Entrevista feita a Célia Lourenço (n/d: 1977), com o ensino superior, funcionária pública, administrativa, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Portalegre

0341

Sopa de Batata com Massa ou Arroz e Bacalhau

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Portalegre/Fortios

Produtos

Cebola, azeite, batata, bacalhau, pimento, pimentão, salsa, arroz ou massa, sal.

Confecção

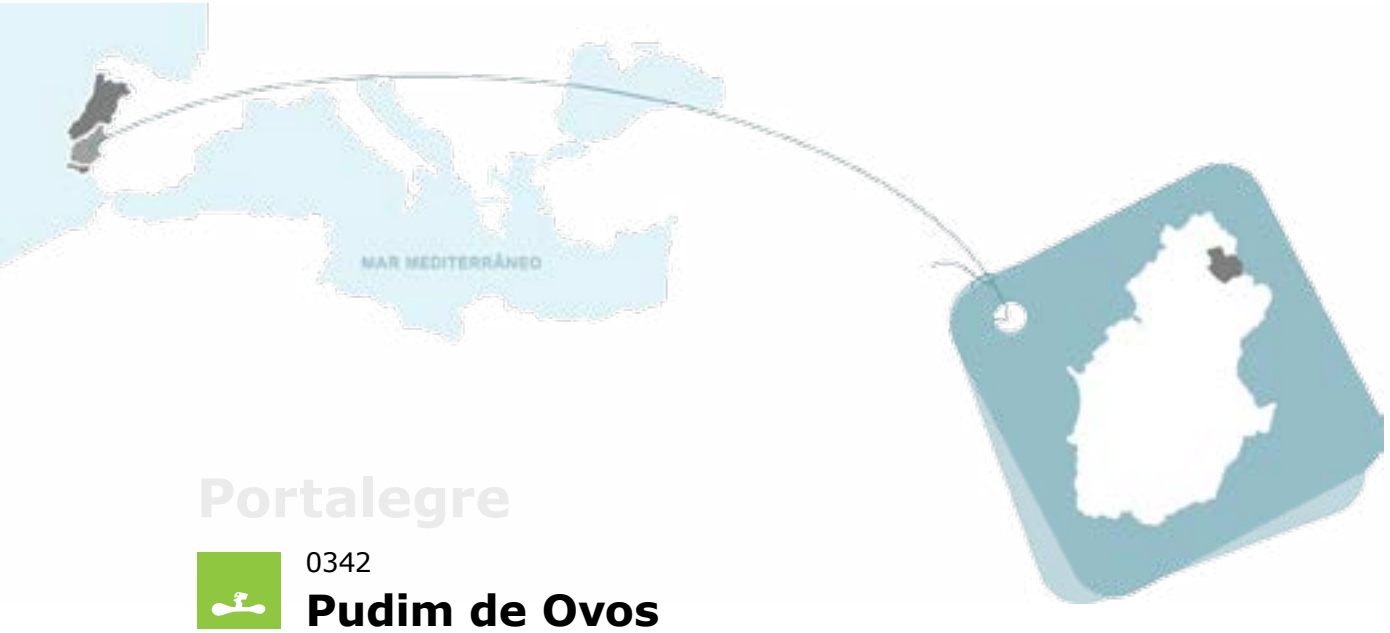
Pica-se a cebola e mistura-se em azeite. Juntar o pimento, batatas e pimentão. Refogar mais um pouco, quando a batata cortada às rodelas, está a ficar transparente, juntar a água quente, o arroz ou massa e o bacalhau.

Fonte/ data

Entrevista feita a Célia Lourenço (n/d: 1977), com o ensino superior, funcionária pública, administrativa, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Portalegre

0342

Pudim de Ovos

Doçaria

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Portalegre/Ribeira de Nisa

Produtos

Ovos, açúcar, leite.

Confecção

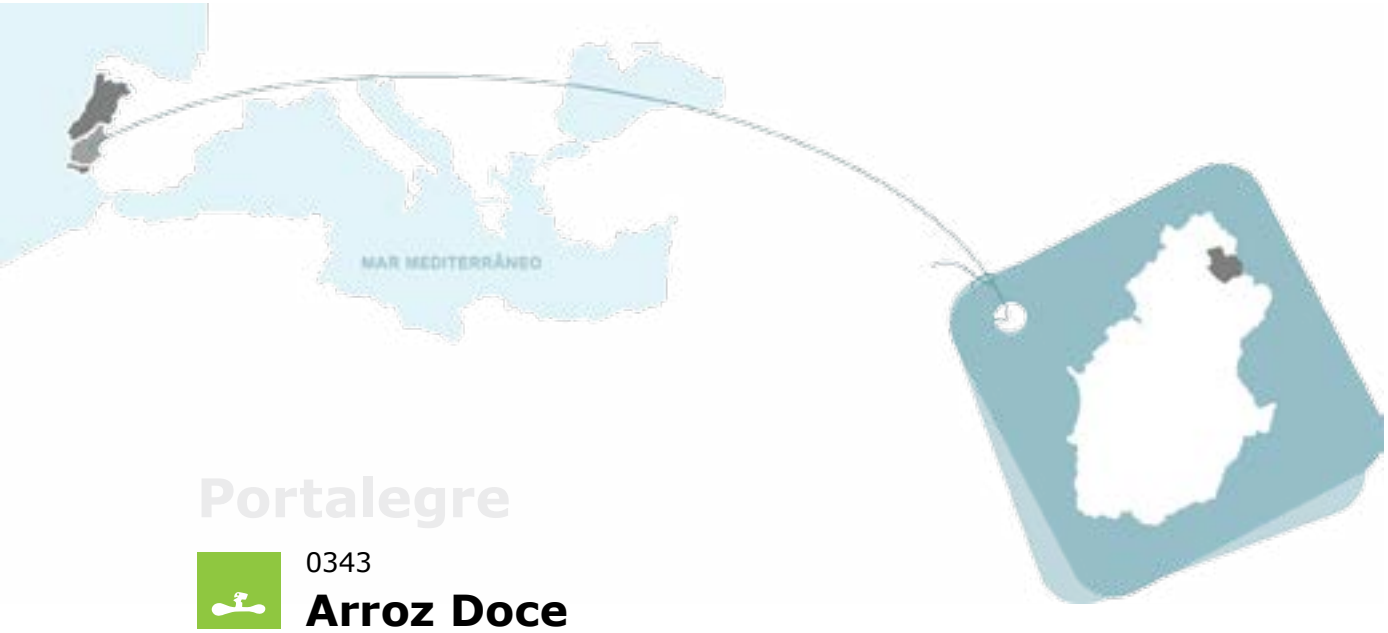
Pesar os ovos e juntar o açúcar na mesma quantidade, e o leite. Mistura-se e vai ao forno em banho-maria.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Beatriz Crates (n/d: 1969), com o 2.º ciclo, empresária, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Portalegre

0343

Arroz Doce

Doçaria

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Portalegre/São Julião

Produtos

Arroz, leite, açúcar, pau de canela, casca de laranja/limão, pitada de sal, água.

Confecção

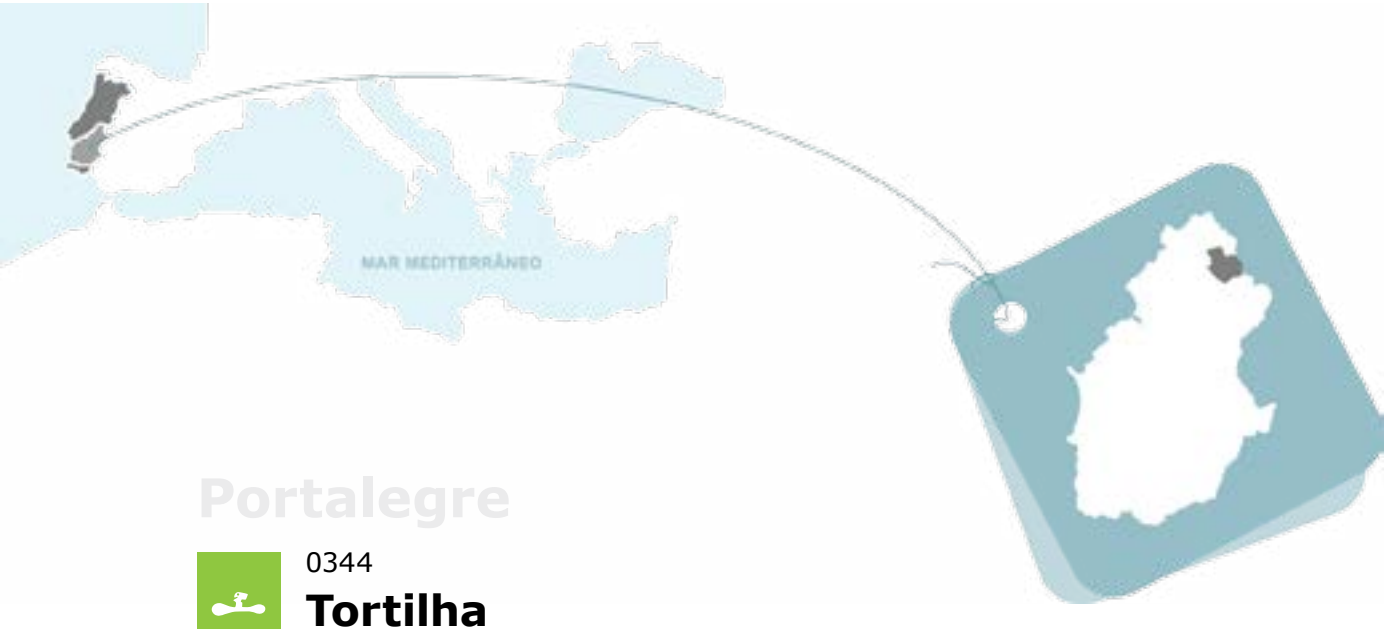
Pôr a água a ferver com o limão/laranja, pau de canela e o sal. Quando começar a ferver, juntar o arroz até abrir. Quando o arroz estiver aberto, vai-se juntando leite a gosto, até ficar cremoso. Por fim junta-se o açúcar e deixa-se ferver.

Fonte/ data

Entrevista feita a Elizabete Reia (n/d: 1978), com o ensino secundário, auxiliar administrativa, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Portalegre

0344

Tortilha

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Portalegre/São Julião

Produtos

Ovos, batata frita, cebola, sal, azeite.

Confecção

Fritar as batatas cortadas aos cubos fininhos. Bater os ovos com sal. Fritar a cebola com o azeite, cortada em meia-lua, até ficar transparente. Juntar as batatas com os ovos, bem misturado. Juntar na frigideira e deixar fritar dos dois lados.

Fonte/ data

Entrevista feita a Elizabete Reia (n/d: 1978), com o ensino secundário, auxiliar administrativa, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Portalegre

0345

Bolinhos de Chocalate

Doçaria

Inverno

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Portalegre/São Lourenço:São Tiago

Produtos

Açúcar, margarina, chocolate em pó, bolacha Maria, ovo.

Confecção

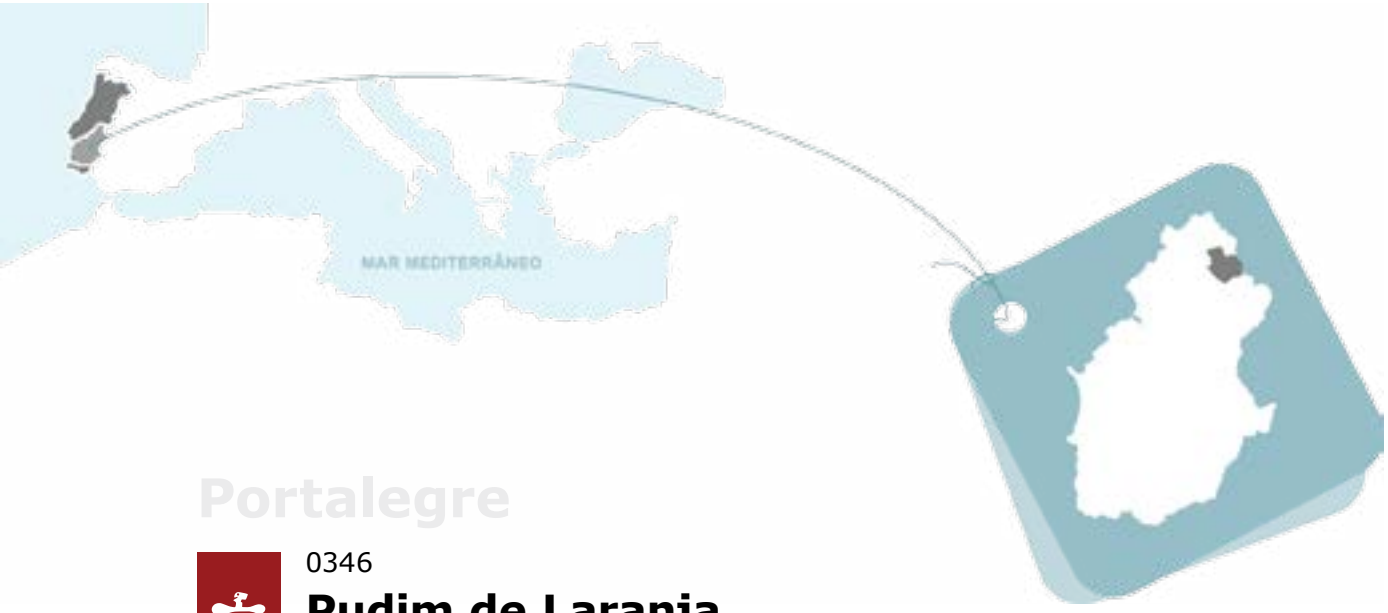
Bater o açúcar com a margarina, a gema de ovo, o chocolate em pó e as bolachas maria, bem esmagadas. Fazer pequenas 'bolinhas', enrolando-as com as mãos, passando-as por açúcar. Pôr no frigorífico, de um dia para o outro.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria de Lurdes Conceição (n/d: 1960), com o 1.º ciclo, auxiliar de acção educativa, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Portalegre

0346

Pudim de Laranja

Doçaria

Inverno

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Portalegre/São Lourenço:São Tiago

Produtos

Ovos, leite condensado, leite, raspa de laranja.

Confecção

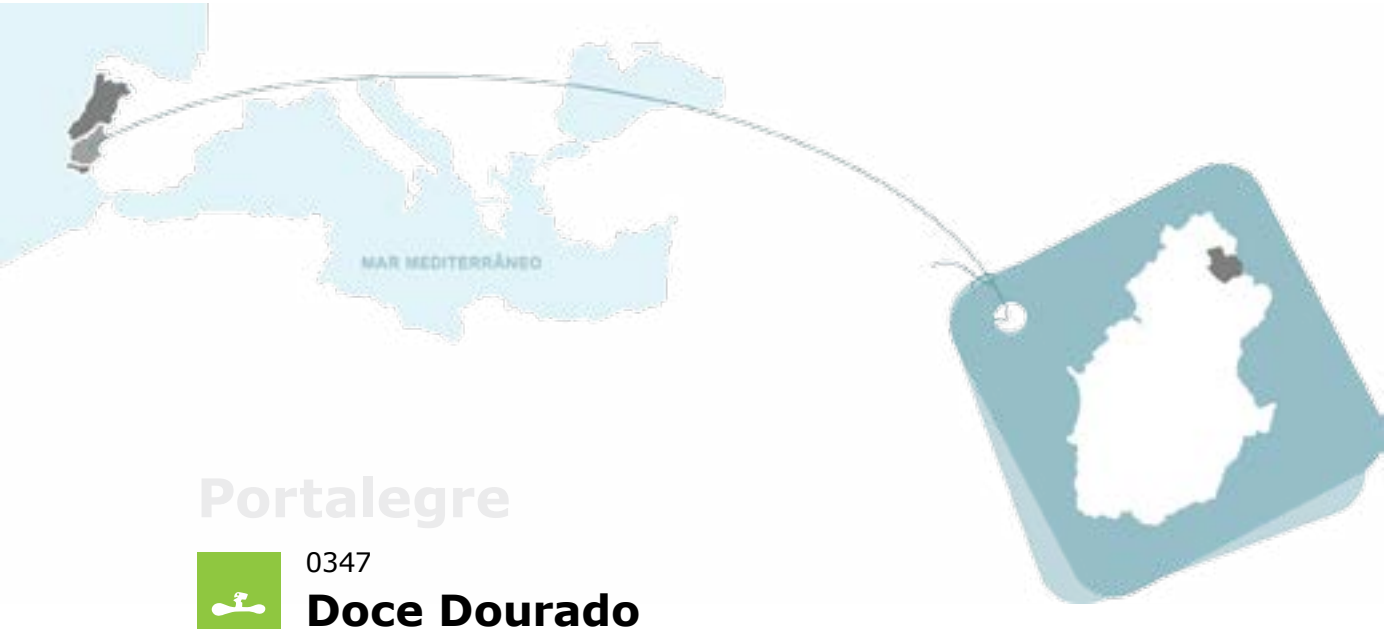
Untar a forma com açúcar queimado. Juntar todos os ingredientes, e vai a cozer em banho-maria perto de 1h30m.. Quando estiver cozido, retirar da forma, e deixar arrefecer.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria de Lurdes Conceição (n/d: 1960), com o 1.º ciclo, auxiliar de acção educativa, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Portalegre

0347

Doce Dourado

Doçaria

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Portalegre/São Lourenço:São Tiago

Produtos

Açúcar, água, miolo de pão, miolo de amêndoa, gema de ovo, canela.

Confecção

Pôr num tacho a água e o açúcar e levar ao lume. Quando estiver no ponto 'espanada' juntar o miolo de pão ralado. Misturar tudo muito bem, até estar desfeito, juntar as amêndoas peladas e passadas pela varinha mágica. Retirar do lume e deixar arrefecer. Juntar as gemas batidas, e pôr ao lume para cozer. Deixar arrefecer e servir com canela por cima.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria de Lurdes Conceição (n/d: 1960), com o 1.º ciclo, auxiliar de acção educativa, por Francisco Semedo [ADER-AL](2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Portalegre

0348

Torta de Ovos Queimada

Doçaria

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Portalegre/São Lourenço:São Tiago

Produtos

Ovos, açúcar, farinha, manteiga, doce de ovos, groselhas.

Confecção

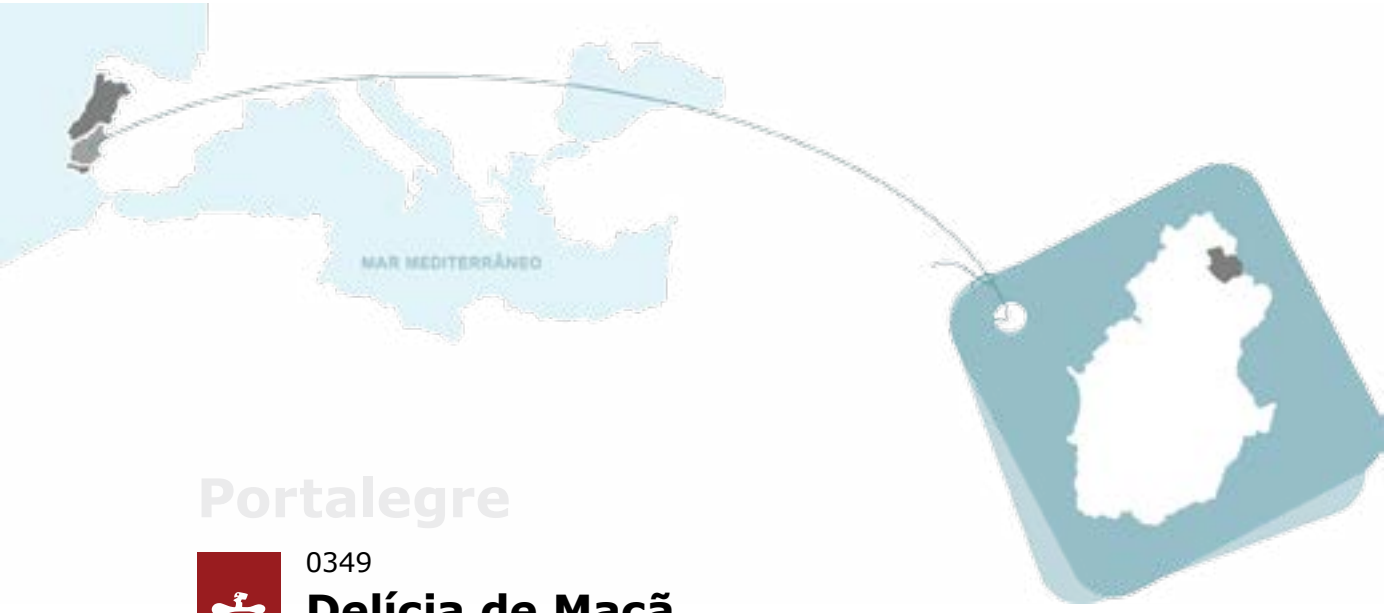
Bater os ovos com o açúcar, até obter creme 'fofo'. 'Peneirar' a farinha com o fermento e a baunilha e juntar tudo. Untar com manteiga e pulverizar com farinha, e deitar o preparado. Vai ao forno, e depois de cozido, pulverizar com açúcar. Espalhar o doce de ovos por cima da torta, e pincelar com as gemas batidas.Depois de cozido, pincelar com a geleia.

Fonte/ data

Entrevista feita a Luísa Fernandes (n/d: 1968), com o 1.º ciclo, auxiliar de acção educativa, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Portalegre

0349

Delícia de Maçã

Doçaria

Verão

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Portalegre/São Lourenço:São Tiago

Produtos

Maçãs, manteiga, açúcar, laranja (raspa), ovos, farinha.

Confecção

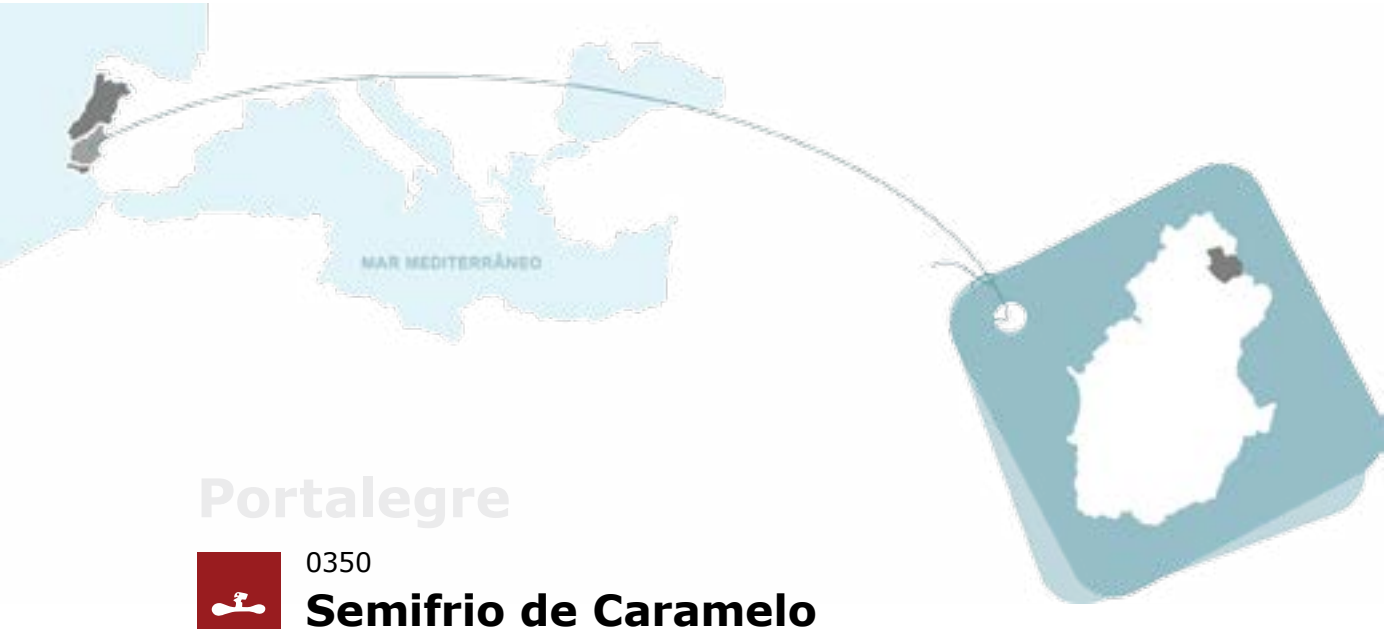
Fazer o caramelo num tacho, e quando estiver dourado, deitar numa forma anti-aderente. Descascar as maçãs e parti-las em metades, tirar os caroços e cortá-las em fatias largas. Pô-las no fundo da forma. Fazer a massa, misturando a manteiga, o açúcar e a raspa da laranja. Juntar os ovos e por fim a farinha. Deitar a massa sobre as fatias das maçãs, e vai ao forno.

Fonte/ data

Entrevista feita a Cláudia Real Martins (n/d: 1979), com o ensino secundário, auxiliar educativa, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Portalegre

0350

Semifrio de Caramelo e Bolacha

Doçaria

Verão

NUT III Alentejo: Alto

PT/Portalegre/Portalegre/São Lourenço:São Tiago

Produtos

Açúcar, água, natas, gelatina, bolachas Maria, café.

Confecção Pôr o açúcar numa frigideira, juntar água e mexer com colher de pau. Levar ao lume forte e deixar ferver até caramelizar. Retirar do calor e juntar a pouco-e-pouco as natas líquidas, mexendo com a colher de pau até estar tudo misturado. Juntar a gelatina e mexer. Depois de frio, juntar as natas batidas. Pôr no forno o creme em camadas alternadas com bolacha maria embebidas em café. Levar ao congelador.

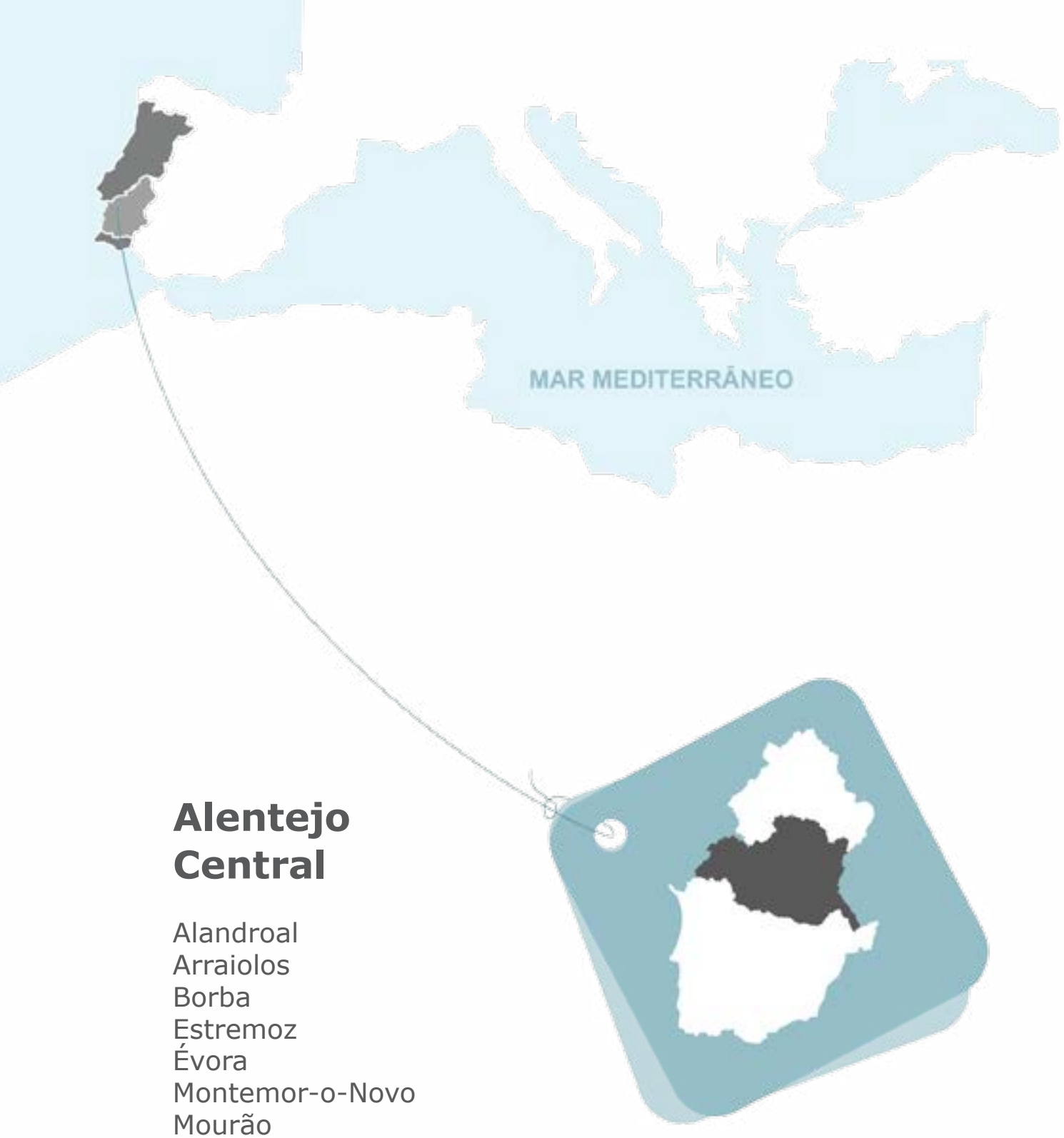
Fonte/ data

Entrevista feita a Cláudia Real Martins (n/d: 1979), com o ensino secundário, auxiliar educativa, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

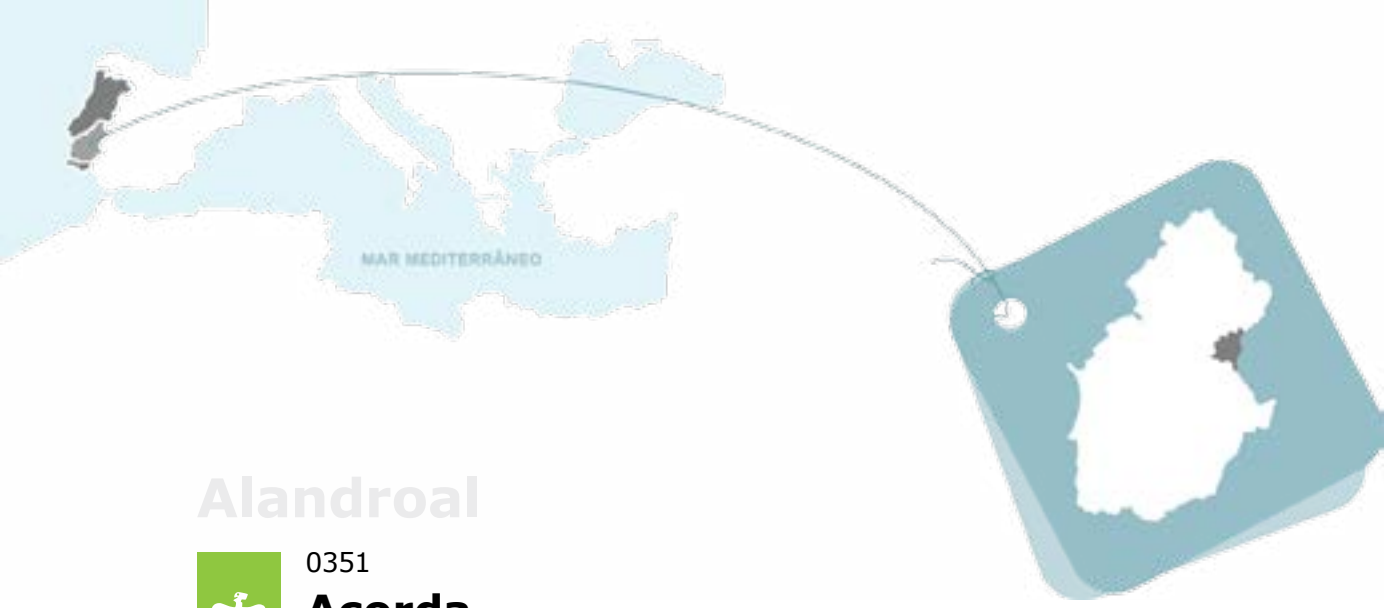
Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

ALENTEJO CENTRAL



Alentejo Central

Alandroal
Arraiolos
Borba
Estremoz
Évora
Montemor-o-Novo
Mourão
Portel
Redondo
Reguengos de Monsaraz
Sousel
Vendas Novas
Viana do Alentejo
Vila Viçosa



Alandroal

0351

Açorda

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Alandroal/Nossa Senhora da Conceição:Alandroal

Produtos

Sal - q.b.; azeite - 1 colher por pessoa; coentros ou poejos - 1 raminho; bacalhau - 4 postas; ovos - 4; pão - 800g.

Confecção

Pisa-se o alho, o sal e os coentros ou poejos, junta-se numa tigela e coloca-se o azeite. O bacalhau e os ovos cozem-se à parte e deita-se a água utilizada para a tigela onde estão o azeite e os temperos.

Servir/ apresentar

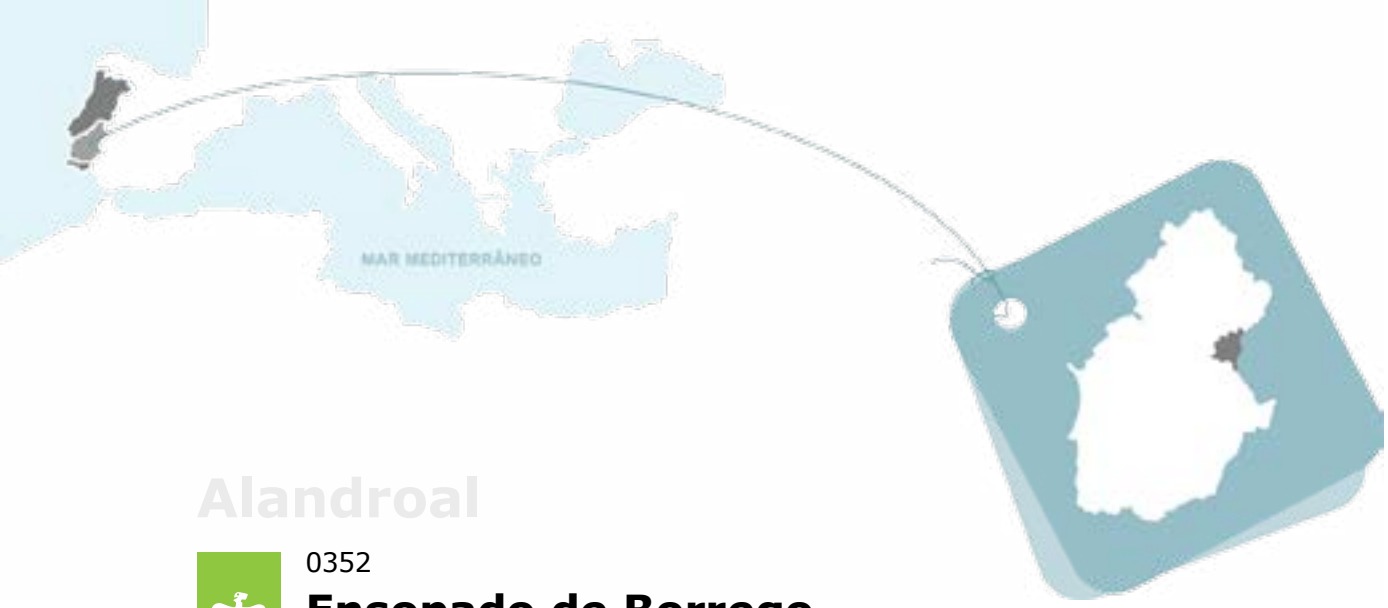
Serve-se com sopas de pão duro.

Fonte/ data

Entrevista feita a Joaquina Gomes (n/d:1935), com o 1.º ciclo, reformada, Filipa Nobre/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Alandroal

0352

Ensopado de Borrego

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Alandroal/Capelins

Histórico

Antigamente era na altura das festas que se comprava o borrego para se comer. Nos carnavais, natal, etc..

Produtos

Borrego - 1,2kg; Cebola - 1kg; Alho - 5 dentes; Louro - 2 folhas; Sal - qb; Salsa - 1 ramo; Azeite - 1 dl; batata - 1kg; pão - 800g.

Confecção

Refoga-se a cebola, o alho, o louro e a salsa com o azeite, colocando uma pitada de sal. Junta-se a carne (com mais um pouco de salsa). Tapa-se a carne com água e deixa-se cozer. Depois de cozida, deita-se a batata cortada aos cubos, cozendo-se também. Demora cerca de 1 hora e meia.

Servir/ apresentar

O ensopado é acompanhado por sopas de pão duro (dum dia para o outro).

Fonte

Entrevista feita a Josefa Franco (n/d:1972), com o 1.º ciclo, comercial, por Pedro Cebola/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Alandroal

0353

Pudim de Ovos

Doçaria

Verão

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Alandroal/Juromenha

Produtos

Ovos - 6; leite - 1/2 l; açúcar – 250 g; limão - 2 ou 3 raspas; caramelo - 2 colheres de sopa.

Confecção

Batem-se os ovos com o leite, junta-se o açúcar com as raspas do limão. Unta-se uma forma com o caramelo e coloca-se o preparado. Vai ao forno em banho-maria. Demora cerca de 20 minutos.

Fonte/ data

Entrevista feita a Catarina Galego (n/d:1940), com o 1.º ciclo, trabalhadora rural, por Pedro Cebola/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Alandroal

0354

Gaspacho

Prato

Verão

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Alandroal/São Brás dos Matos

Produtos

Alho pisado - 3 dentes; sal - meia colher; vinagre - 2 ou 2,5 colheres; água - 2 litros; pão - 1/2kg; tomate - 4 ou5; pepino - !/2; azeite - 2 colheres por pessoa; pimento - 1/4.

Confecção

Numa tigela, colocam-se os alhos pisados, o sal e o vinagre. Depois junta-se a água gelada e por fim o pão. Podem migar-se 4 ou 5 tomates e cortar-se às tiras meio pepino. Por fim, coloca-se o azeite e o pimentão às tiras.

Servir/ apresentar

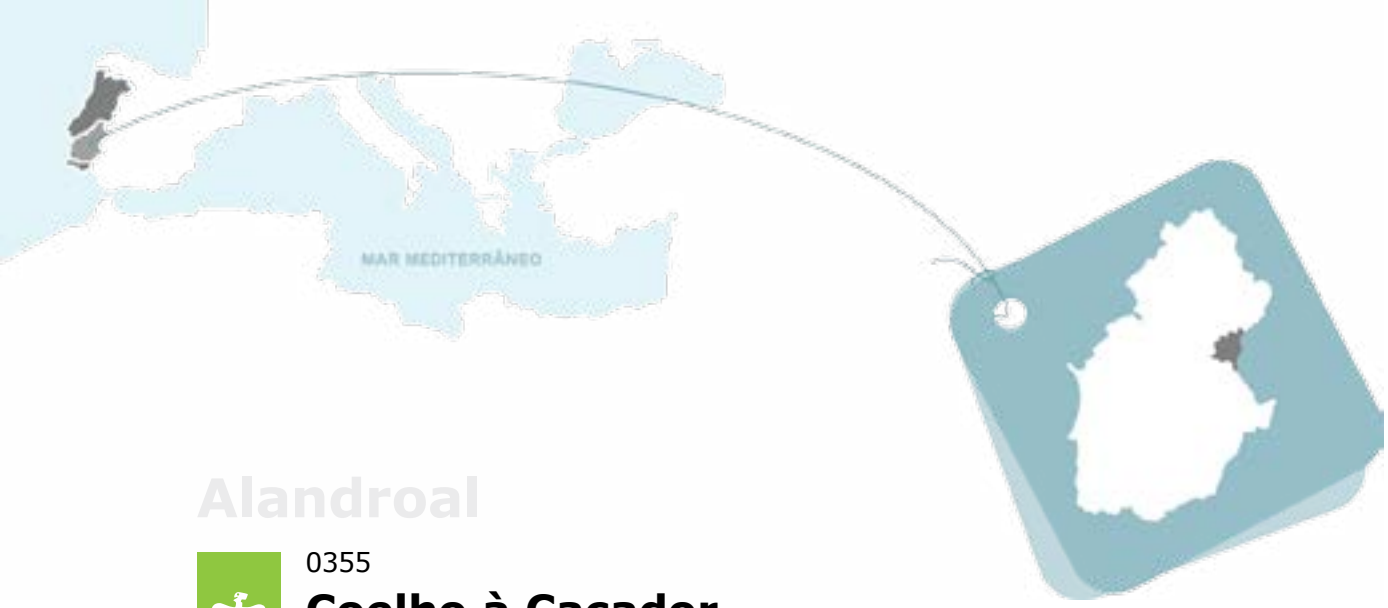
Serve-se com sopas de pão migadas.

Fonte/ data

Entrevista feita a Brígida Rodrigues (n/d:1942), reformada, por Filipa Nobre/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Alandroal

0355

Coelho à Caçador

Prato

Outono

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Alandroal/São Brás dos Matos

Produtos

Coelho do campo - 1; azeite - 1 dl; alho - 4 ou 5 dentes; louro - 1 folha; salsa - 1 molhinho; vinho tinto - o suficiente para tapar o coelho; batatas - 1kg; cebola - 1 grande; sal - q.b..

Confecção

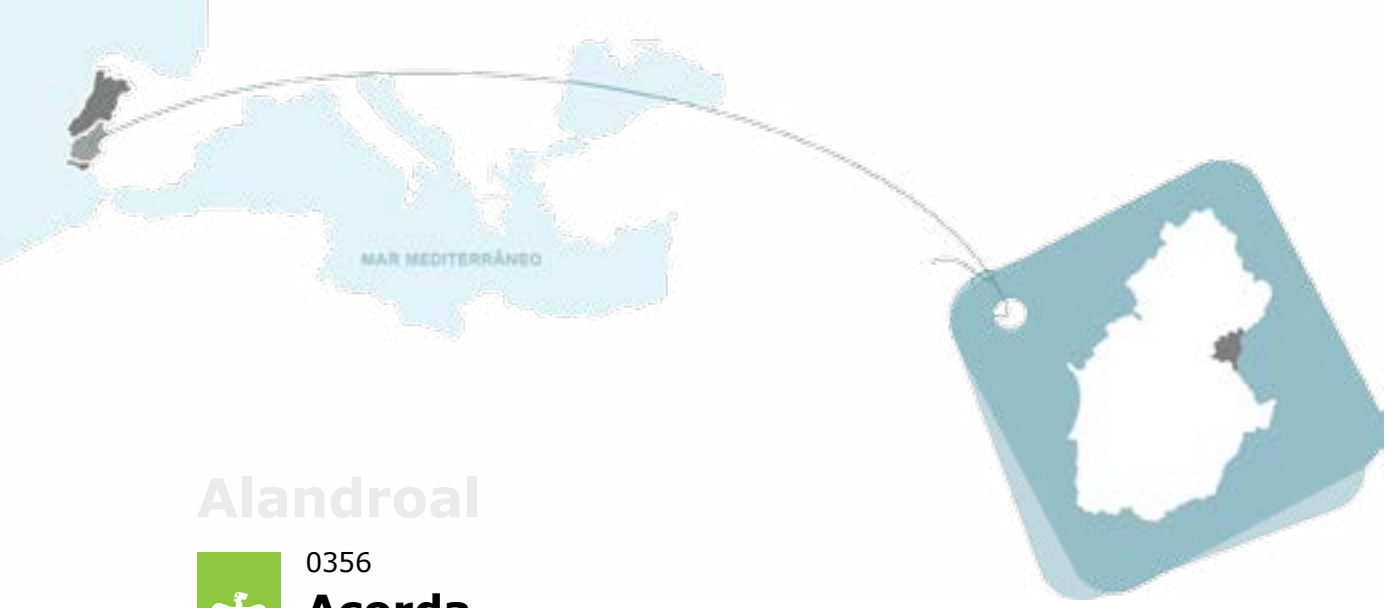
Coloca-se o azeite, o coelho cortado aos pedaços, a cebola, o alho, o louro, a salsa e o vinho tinto numa caçarola de barro. Deixa-se estar um pouco a marinar, com sal a gosto. Seguidamente coloca-se no fogão. Quando estiver quase cozido, colocam-se as batatas cortadas às rodelas e deixa-se cozer e apurar. Demora cerca de 1 hora a ser efetuada a receita devido ao facto de ser um coelho do campo, que é mais rijo e por ser feito numa caçarola de barro. Se for confecionado numa panela de pressão é mais rápido.

Fonte/ data

Entrevista feita a Gertrudes Silva (n/d:1963), com o 2.º ciclo, comerciante, por Filipa Nobre/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Alandroal

0356

Açorda

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Alandroal/São Brás dos Matos

Produtos

Poejos - 1 molho; alho - 2 dentes; sal - q.b.; azeite - 4 colheres de sopa; água - 1l; pão - 1/2pão.

Confecção

Colocam-se os poejos, os alhos e o sal no gral e pisam-se, para de seguida colocar o azeite. Deita-se a água a ferver. Coloca-se o pão por cima, cortado aos cubos e a gosto. Demora 10 minutos.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Dias (n/d:1929), iletrada, reformada, por Pedro Cebola/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Alandroal

0357

Sopa de Peixe do Rio

Prato

Invern

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Alandroal/Santiago Maior:Aldeia de Pias

Produtos

Sal - q.b.; tomate - 2; azeite - 6 colheres; alho - 4 ou 5 dentes; cebola - ; hortelã da ribeira - 1 raminho; poejos - a gosto; vinho branco - 2 copos pequenos; pimento - 1/4; água - 2 litros; vinagre - 2 colheres; peixe do rio - a gosto.

Confecção

Coloca-se o azeite, o sal, o alho e a cebola a refogar. Depois, junta-se o tomate, a hortelã da ribeira, os poejos e o pimento. Seguidamente, junta-se o vinho branco e um pouco de água e deixa-se apurar para cozer o tomate. Depois, coloca-se a água (os 2 litros), deixa-se ferver e junta-se o peixe. Quando este estiver cozido, juntam-se 2 colheres de vinagre, mexe-se e apaga-se o lume. Demora cerca de 30 minutos a ser confecionado.

Servir/ apresentar

Serve-se com sopas de pão.

Fonte/ data

Entrevista feita a Joaquina de Deus (n/d:1966), com o 1.º ciclo, doméstica, por Filipa Nobre/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Alandroal

0358

Caldeirada de Cação

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Alandroal/Santiago Maior:Aldeia de Pias

Produtos

Cebola - meia cebola; Alho - 2 dentes; Tomate - 1; Azeite - 4 colheres de sopa; Cação - 4 postas; Vinagre - qb; Farinha - a gosto; Poejos - 1 raminho; Coentros - 1 raminho; Pão - a gosto.

Confecção

Coloca-se a água com o azeite, cebola, alho e o tomate e começa-se a cozer. Entretanto coloca-se o cação para cozer também. Junta-se o vinagre com a farinha e coloca-se, juntamente com os poejos e os coentros, no tacho onde está o cação a cozer. Demora cerca de 15 minutos.

Servir/ apresentar

É acompanhado com sopas de pão.

Fonte/ data

Entrevista feita a Leonarda Romeiro (n/d:1930), iletrada, doméstica, por Filipa Nobre/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Alandroal

0359

Queijadas do Alentejo

Doçaria

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Alandroal/Santiago Maior:Aldeia de Pias

Produtos

Queijo fresco - 6 sem sal; açúcar – 750 g; farinha – 200 g; margarina – 200 g; ovos inteiros- 6; gema de ovo - 6; leite - 1 l.

Confecção

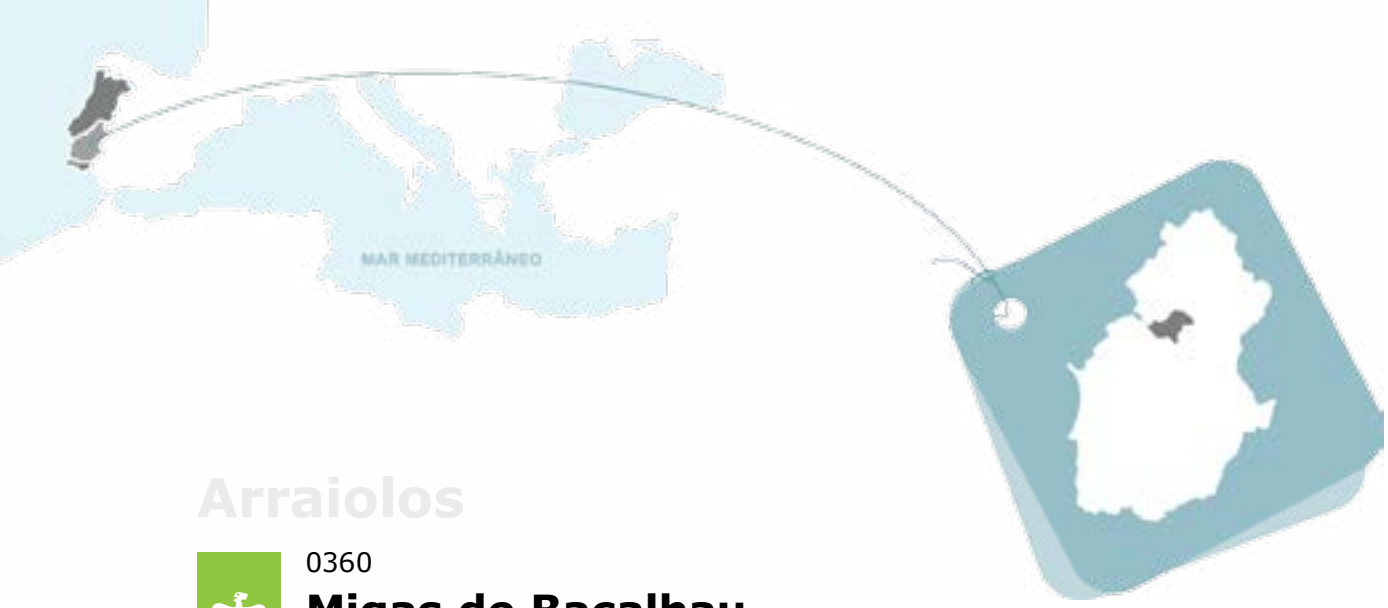
Mistura-se o açúcar com a farinha, passam-se os queijos com um passe-vite. Depois, vão-se adicionando os ovos todos (os inteiros e as gemas) e envolve-se tudo. Seguidamente, adiciona-se a margarina derretida e por último o leite. Depois forram-se as formas com massa, junta-se o preparado e vai ao forno até ficar feito.

Fonte/ data

Entrevista feita a Lícinio Montalto (n/d:1979), com o 2.º ciclo, pasteleiro, por Filipa Nobre/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Arraiolos

0360

Migas de Bacalhau

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Arraiolos/Arraiolos

Produtos

Pão – 600 g, água – 1 l, bacalhau – 600g, alho – 5 ou 5 dentes, coentros – 1 molho, azeite – q.b., sal – a gosto, ovos – 4.

Confecção

Coloca-se o azeite num tacho e refogam-se os alhos ao mesmo tempo que se coze o bacalhau noutro tacho. O pão é fervido em água para ficar mole e ensopado, para depois se misturar com o refogado e o bacalhau numa tigela. Mistura-se tudo com os ovos e os coentros.

Fonte/ data

Entrevista feita a Gertrudes Maria Silva Dores, por Pedro Cebola/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Arraiolos

0361

Doce de Encharcada

Doçaria

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Arraiolos/Arraiolos

Histórico

É uma receita bastante simples e muito antiga. Fácil em termos de ingredientes e de tempo.

Produtos

Gema de ovo – 18, açúcar – 700 g, água – 250 ml.

Confecção

Junta-se a água ao açúcar e vai ao lume até fazer ponto (até ferver). Tiram-se as claras dos ovos e quando a água estiver em ponto, juntam-se as gemas e vai-se batendo tudo em cruz (vai-se formando um "x" enquanto se bate tudo). Coloca-se num prato de barro (tradicional) e põe-se canela por cima.

Fonte/ 2012

Entrevista feita a Joaquina Bacalhau, por Filipa Nobre/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Arraiolos

0362

Fatias Paridas / Fatias de Ovos

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Arraiolos/Arraiolos

Histórico

Esta receita era feita para ser consumida por mulheres que tinham tido uma criança, daí chamarem-se fatias paridas. Mais tarde chamaram-lhe fatias de ovo por toda a gente as comer.

Produtos

Pão duro – 8 fatias, Leite – q.b., ovos – 4, Óleo – q.b., açúcar – q.b., canela (opcional) – q.b..

Confecção

Coloca-se uma frigideira ao lume. Num recipiente coloca-se o leite e noutro os ovos misturados com um grafo. Passam-se as fatias de pão pelo leite (sem encharcar, apenas para amolecer) e depois pelo ovo. Fritam-se depois no óleo até ficarem douradas. Servem-se com açúcar e canela por cima, a gosto.

Fonte/ data

Entrevista feita a Odete Grazina, por Filipa Silva/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Arraiolos

0363

Açorda de Cebola

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Arraiolos/Igrejinha

Histórico

Surgiu por ser uma receita que podia ser realizada com os produtos que as pessoas tinham na horta.

Produtos

Cebola – 1, alho – 6 ou 7 dentes, louro – 2 ou 3 folhas, vinagre – q.b., sal – q.b., ovos – 4, azeite – q.b., pão – ½ kg.

Confecção

Coloca-se a água na panela com o sal, a cebola, o alho, o louro e o azeite. Por fim põe-se o vinagre. Depois, junta-se os ovos quando já esteja para retirar do lume (os ovos já estão previamente mexidos com um garfo). Por fim, miga-se o pão na água.

Fonte/ data

Entrevista feita a Joaquina Prates, por Filipa Nobre/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Arraiolos

0364

Pézinhos de Coentrada

Prato

Inverno/ Carnaval

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Arraiolos/Igrejinha

Histórico

Uma receita que se fazia para aproveitar o pouco que existia.

Produtos

Pés de porco – 1kg, sal – q.b., salsa – q.b., cebola – 1, pimenta – q.b., água – 1l, banha – q.b., vaqueiro – q.b., alho – 1 cabeça, Louro – 2 ou 3 folhas, coentros – um molho, pão – meio kg, vinagre – a gosto, colorau – a gosto, ovos – 6.

Confecção

Coloca-se um pouco de banha ou vaqueiro no fundo do tacho com 2 folhas de louro, salsa, cebola, alho e deixa-se abrir o refogado. Colocam-se os pés de porco e deixa-se apurar. Entretanto pisa-se o alho com sal e misturam-se os coentros, junta-se tudo no tacho e junta-se água, quer muita para fazer sopa de pão que pouca para fazer com pão frito. Por fim, juntam-se os ovos.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Helena Prates, por Pedro Cebola/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Arraiolos

0365

Fatias de Alho

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Arraiolos/Sabugueiro

Produtos

Água - 1 l; vinagre - 10cl; toucinho - 150g; alho - 2 cabeças; pão - 750g; batata (opcional) - 250g; louro - 3 folhas; farinha - 1; chouriço - 1.

Confecção

Frita-se o toucinho fatiado numa caçarola ao lume (sem nada). Retira-se a gordura em excesso. Fritam-se uns alhos à parte na gordura que resultou. Coloca-se louro e o vinagre. Coloca-se o pão numa saladeira à parte e serve-se com o caldo de alo por cima. Serve-se acompanhado com farinheira e chouriço.

Fonte/ data

Entrevista feita a Delfin Santana, por Filipa Nobre/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Arraiolos

0366

Sopa de Cação

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Arraiolos/Santa Justa:Vale Pereiro

Histórico

É um prato que é feito com igredientes de fácil acesso.

Produtos

Poejo - q.b; alho - 6 dentes; louro - 1 folha; farinha - 4 colheres de sopa; cação - 4 postas; coentros - um molhinho a gosto; pimentão - q.b.; vinagre - 2 colheres de sopa; ovo - 4.

Confecção

Coloca-se o cação a cozer ao lume, com sal, para tomar gosto. Junta-se também o louro. Pisa-se os coentros, o poejo e o alho e coloca-se dentro de um tacho com o azeite para refogar até ficar translucido. Depois junta-se o peixe e envolve-se com o refogado. Coloca-se depois a água misturada com a farinha e o vinagre em papa. Envolve-se tudo e coloca-se o pimentão.

Servir/ apresentar

Por fim, pode servir-se com sopas de pão duro migado. Pode também servir-se com ovos.

Fonte/ data

Entrevista feita a Elsa Viola, por Filipa Nobre/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Arraiolos

0367

Sopa de Alface

Prato

Verão

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Arraiolos/Santa Justa:Vale Pereiro

Histórico

Uma receita que já vem de gerações muito antigas.

Produtos

Coentros - 1 molho grande; alho - 3 dentes; farinha - duas colheres de sopa; pimentão doce - 1/2 colher de sopa; sal - q.b.; azeite - um pouco; alface - 1 inteira; ovos (opcional) - 4; queijo (opcional) - 2.

Confecção

Refogam-se os coentros e o alho no azeite, mais tarde junta-se o pimentão e umas duas colheres de farinha. Coze-se alface à parte e junta-se ao refugado quando já estiver cozida. Pode acompanhar-se com ovos cozidos ou queijo. Demora à volta de 15 minutos todo o processo.

Fonte/ data

Entrevista feita a Joana Maria Grenho, por Filipa Nobre/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Arraiolos

0368

Sopa da Panela

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Arraiolos/São Pedro da Gafanhoeira

Produtos

Borrego – 250g, vitela – 250g, frango – ½, toucinho – 100g, chouriço – ½, batatas – 4, sal – q.b., hortelã – q.b., pão duro – ½ kg.

Confecção

Põem-se as carnes todas a cozer numa panela com o chouriço e o toucinho, o sal e um pouco de hortelã. Quando a carne estiver quase cozida põem-se as batatas e deixa-se cozer tudo. Demora cerca de 45 minutos.

Servir/ apresentar

Corta-se o pão em cubos e põe-se o caldo com a hortelã por cima. Servem-se as sopas separadas da carne.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Jerónima Direitinho, por Filipa Nobre/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Arraiolos

0369

Ensopado de borrego

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Arraiolos/Vimieiro

Produtos

Borrego - 1,5kg; cebola - 1; alho - 3 dentes; salsa - 1 raminho; sal - q.b.; banha - 1 colher sopa; colorau - q.b.; cominhos - uma pitada; vinagre - q.b.; batata - 1,5kg; pão.

Confecção

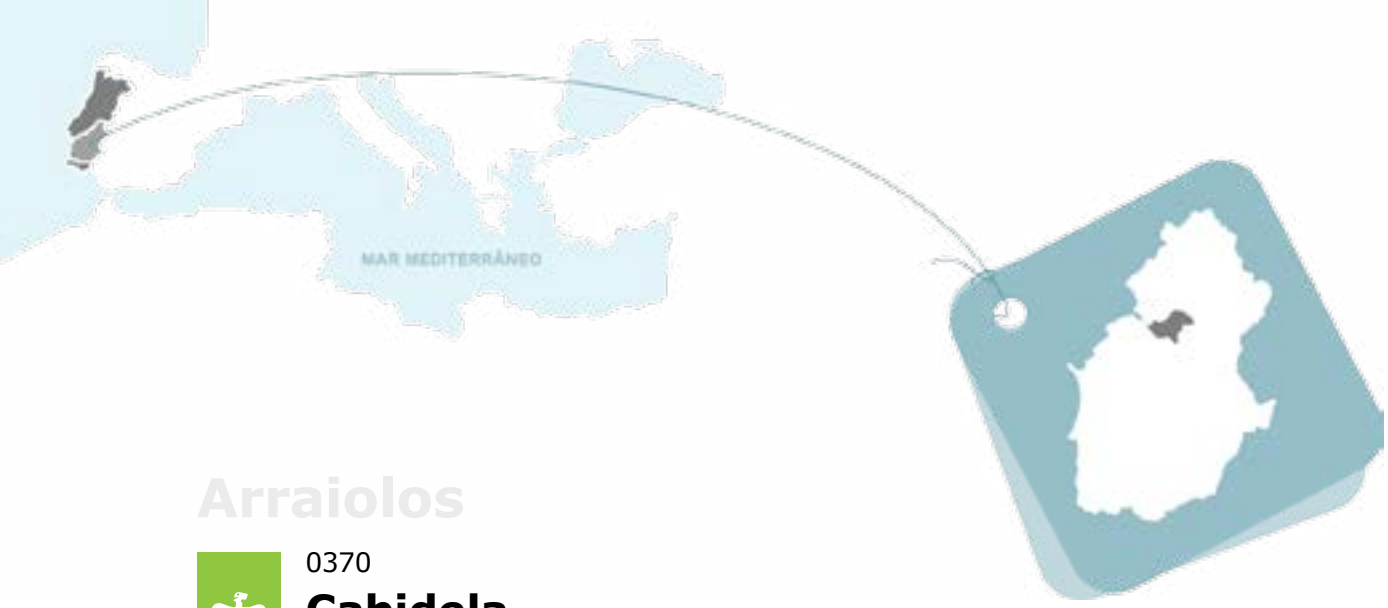
Coloca-se a crane a refogar com cebola, alho, salsa, sal e banha. Adiciona-se a água e deixa-se cozer a carne. Quando esta tiver quase cozida, junta-se a batata. Depois, coloca-se o colorau, os cominhos e um pouco de vinagre. Por fim, serve-se com fatias de pão para migar na água.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria José Dias, por Filipa Nobre/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Arraiolos

0370

Cabidela

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Arraiolos/Vimieiro

Produtos

800 g de carne de galinha, de perú e de frango; miudezas; alho - 3 dentes; cebola - 1/2; azeite - q.b.; ovos - 2; vinagre - q.b.; salsa - um raminho.

Confecção

Coloca-se a carne num tacho e refoga-se com a cebola, alho, salsa e azeite. Assim que refogar deita-se a água e deixa-se ferver a carne para cozer. Batemos uns ovos e juntam-se ao tacho.

Servir/ apresentar

Serve-se com pão.

Fonte/ data

Entrevista feita a Rita Salvador, por Pedro Cebola/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Borba

0371

Feijão com Mistura

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Borba/Matriz:Borba

Produtos

Feijão - ½ litro cozido, azeite - 1 colo pequeno, cebola - 1, alho - 4 ou 5 dentes, louro - 1 folha, salsa - 1 molhinho, água - 1,5/2 litros, batata - 3 ou 4, sal - q.b., nabos - 2, cenouras - 2.

Confecção

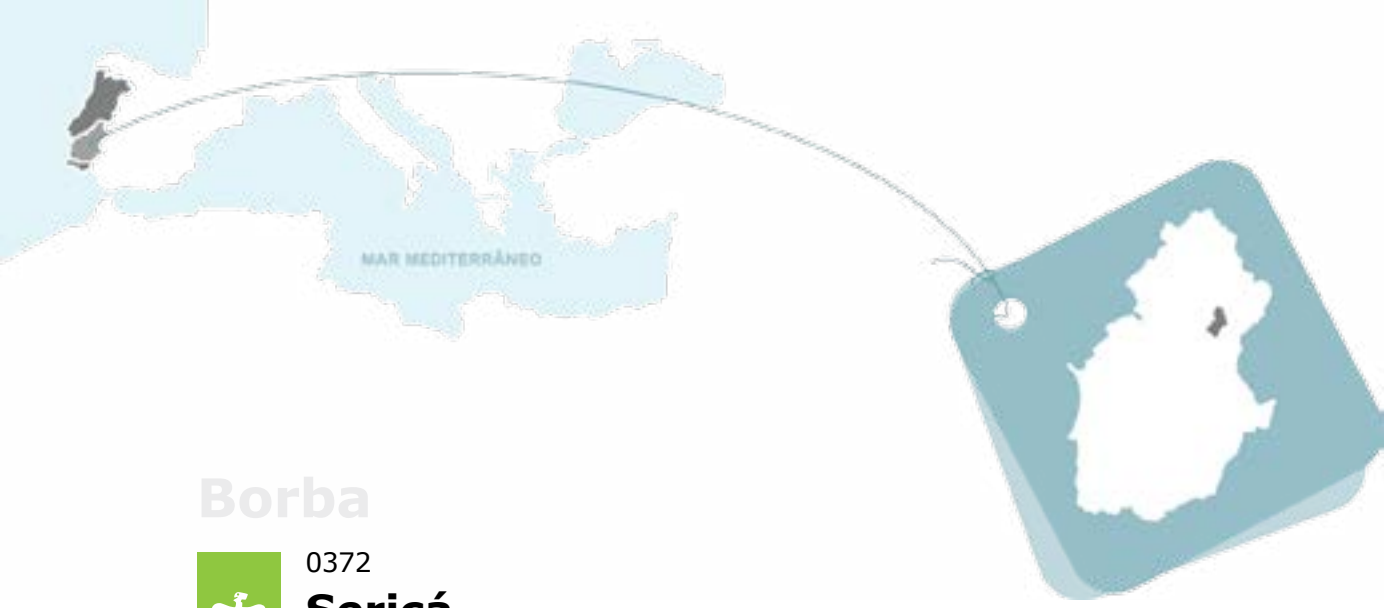
Coloca-se num tacho o azeite ao lume e refoga-se a cebola, o alho, o louro e a salsa, tudo picadinho, menos a folha do louro. Quando começar a alourar, coloca-se a água e junta-se o feijão depois da mesma ferver. Dentro de um alguidar, prepara-se a batata, os nabos e as cenouras. Junta-se tudo ao feijão e pode também juntar-se massa. Demora mais de uma hora toda a confeção.

Fonte/ data

Entrevista feita a Agostinho Pombeiro (n/d:1932), com o 1.º ciclo, reformado, por Filipa Nobre/2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Borba

0372

Sericá

Doçaria

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Borba/Matriz:Borba

Produtos

Ovos - 6, Açúcar - 350g, Farinha - 80g, Leite - 1/2l, Canela - q.b., Limão - 1 raspa.

Confecção

Batem-se as gemas com o açúcar, mistura-se a farinha e vai-se juntando o leite aos poucos. Leva-se ao lume, mexendo até a farinha até a farinha estar cozida. Retira-se do lume e deixa-se arrefecer, adicionam-se as claras batidas em castelo (firme) e envolve-se o preparado. Deita-se o preparado para o prato de barro, polvilha-se com canela e leva-se a cozer. 10 minutos antes de cozer devemos, com uma faca, golpear o doce. Demora cerca de 45 min no total.

Fonte/ data

Entrevista feita a Filipa Proença (n/d:1952), com o 1.º ciclo, reformada, por Pedro Cebola/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Borba

0373

Migas Gatas

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Borba/Matriz:Borba

Produtos

Alho - 4 dentes, azeite - 4 colheres de sopa, sal - q.b., bacalhau - 1/2kg, ovos - 4, vinagre - q.b., pão - 1/4 kg, azeitonas.

Confecção

Coza-se o bacalhau com os ovos (bem lavados). Fatia-se o pão e coloca-se numa tigela de barro às camadinhas e coloca-se o sal por cima. Junta-se por cima a água onde se cozeu o bacalhau té cobrir o pão. Tapa-se bem até o pão absorver a água. Depois, escorre-se alguma água que esteja a mais. Miga-se bem o pão e o alho, junta-se o azeite e o vinagre. Desfia-se o bacalhau para lá e migam-se os ovos. Enrola-se tudo muito bem. Demora cerca de 30 minutos a ser confecionado.

Servir/ apresentar

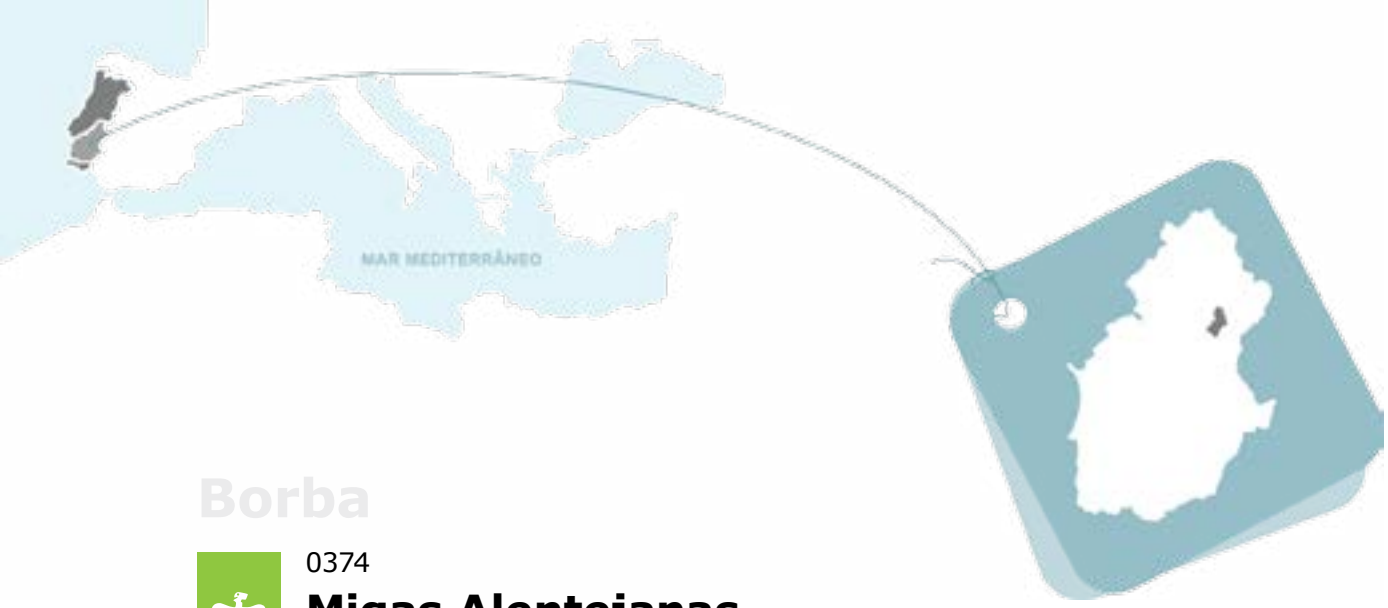
Pode acompanhar-se por azeitonas.

Fonte/ data

Entrevista feita a Manuel Espiguinho (n/d:1953), com o 1.º ciclo, comerciante, por Filipa Nobre/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Borba

0374

Migas Alentejanas

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Borba/São Bartolomeu:Borba

Histórico

Devido às condições de antigamente, aproveitava-se o pão do dia anterior para a refeição.

Produtos

Carne de porco - 1,200g, Pão - 1/2 kg, Alho - 2 cabeças, Pimentão vermelho - uma tacinha, banha - 2 colheres de sopa, óleo - 2 colheres de sopa, água.

Confecção

Alho fatia-se e vai ao lume com um pouco de pingo da carne, já frita. Coloca-se o pão e mete-se em água. Depois quando for para servir coloca-se num tacho anti aderente com um pouco de gordura e está pronto a servir. Demora cerca de 10 a 15 minutos.

Fonte/ data

Entrevista feita a Ana Cochiche (n/d:1976), com o ensino secundário, comerciante, por Pedro Cebola/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Estremoz

0375

Rosas da Rainha Santa

Doçaria

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Estremoz/Arcos

Histórico

A Câmara Municipal de Estremoz lançou um concurso para escolher um bolo que pudesse ser como em qualquer altura do ano e com alguns dias de confeção, pois não perde a qualidade. A Sra. Vitória inventou este, que não ganhou mas ficou em segundo lugar e com este nome. Este concurso destinava-se a escolher um bolo que se chamasse Bolo da Rainha Santa.

Produtos

Farinha – 250 g, fermento inglês – 50 g, gila – 150 g, amêndoa – 150 g, açúcar – 200 g, leite - 1 copo pequeno, manteiga/ margarina – 75 g.

Confecção

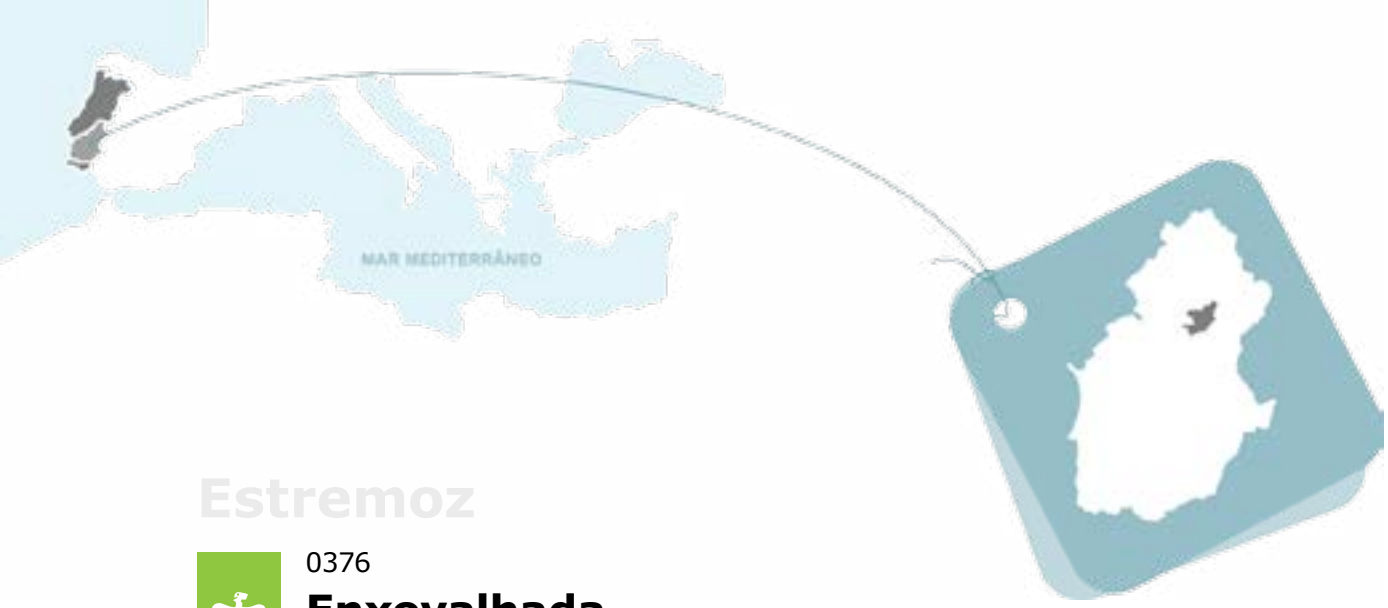
Amassa-se a farinha com a manteiga, o fermento e o leite. Deixa-se levedar durante duas horas. O creme é feito com o açúcar em ponto, a gila e a amêndoa picada. A massa é esticada com o rolo e cortada às tirinhas. Coloca-se um pouco de doce em cada uma e enrolam-se as tiras. Colocam-se em formas de queque e vão ao forno durante 15/20 minutos. Demora cerca de 2 h e meia a confeção.

Fonte/ data

Entrevista feita a Vitória Lapão (n/d:1967), com o 2.º ciclo, cozinheira, por Filipa Nobre/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Estremoz

0376

Enxovalhada

Doçaria

Todo o ano/ Inverno

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Estremoz/Santo André:Estremoz

Histórico

Surgiu há muitos anos, pois todas as pessoas faziam o pão nas casas dos montes. Como sobrava massa do pão, aproveitava-se para fazer este "mimo".

Produtos

Pão em massa - 1 kg, açucar - 900g, canela - 1 colher de chá, ervas doces (moídas) - 1 colher de chá, ovos - 18.

Confecção

Bate-se o pão em massa com os ovos inteiros e depois de ter tudo batido juntamos o açúcar, a canela e a erva-doce. Bate-se tudo novamente. Unta-se o tabuleiro, polvilha-se com farinha e coloca-se a massa para ir ao forno. Demora cerca de 45 minutos.

Fonte/ data

Entrevista feita a Beatriz Campoente (n/d:1960), com o 3.º ciclo, empresária, por Pedro Cebola/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Estremoz

0377

Assado de Borrego

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Estremoz/Glória

Produtos

Margarina - 3 colheres de sopa, salsa - um molhinho, cebola - 1/2, alho - 3 ou 4 dentes, louro - 2 folhas, carne de borrego - 4 bocados, toucinho - 3 pedacinhos, pimentão-doce - um pouquinho, vinho branco - 1 copo médio, sal - q.b., água - a suficiente.

Confecção

Colocam-se os temperos e carne por cima. Junta-se um pouco de água e vinho. Tempera-se com sal e vai ao forno. Vai-se voltando de vez em quando. Demora cerca de hora e meia sua confecção.

Fonte/ data

Entrevista feita a Manuela Borralho (n/d:1920), iletrada, reformada, por Filipa Nobre/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Estremoz

0378

Migas Alentejanas (à pobre)

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Estremoz/Santa Vitória do Ameixial

Histórico

Esta receita era feita para as pessoas que trabalhavam no campo e eram chamadas migas à pobre porque as pessoas mais abastadas faziam as migas de outra forma

Produtos

Toucinho – 250 g, alhos - 1 cabeça, pão - 1 kg, farinheira - 1, linguiça - 1, sal - q.b., água - a suficiente para humedecer o pão.

Confecção

Frita-se o toucinho num tacho. No pingo do toucinho, frita-se a farinheira e a linguiça. Aproveita-se a gordura e migam-se os alhos para o tacho. Em seguida, miga-se o pão em fatias para dentro do tacho e colocam-se umas pedras de sal. À parte, coloca-se uma cafeteira com água a ferver, rega-se o pão com essa água. Abafa-se um pouco com a tampa do tacho e quando estiver a água toda absorvida, esmaga-se tudo com um garfo e envolve-se no alho e no molho até ficar seco. Demora cerca de 20/30 minutos já a contar com a carne frita.

Servir/ apresentar

Acompanha-se com carne frita.

Fonte/ data

Entrevista feita a Belmira Coimbra (n/d:1957), funcionária pública, por Filipa Nobre/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Estremoz

0379

Sopa de Tomate

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Estremoz/Santa Vitória do Ameixial

Histórico

Esta receita era feita para as pessoas que trabalhavam no campo e eram chamadas migas à pobre porque as pessoas mais abastadas faziam as migas de outra forma

Produtos

Toucinho – 200 g, chouriço - 1, chouriço de sangue (morcela) - 1, farinheira - 1, ovos - 4, tomate - 1 ou 1,5 kg, pão - 1/2 kg, pimento verde - 1, orégão - q.b., cebola - 1 média, alho - 3 dentes, louro - 2 folhas, azeite - 3 ou 4 colheres.

Confecção

Coloca-se o toucinho no tacho e retira-se após alourar. Frita-se o chouriço e a morcela golpeados às rodelas e retiram-se e frita-se a farinheira sozinha, também golpeada. Depois, numa panela à parte corta-se a cebola, o alho, juntam-se as folhas de louro e o azeite para refogar. Depois de refogado, junta-se o tomate pelado e cortado aos pedaços e o pimento para refogar um pouco. Seguidamente junta-se 1l ou 1,5 litros de água e quando ferver juntam-se os ovos para escalfar e os orégãos. Retifica-se os temperos. Demora cerca de 30 minutos a ser confecionada toda a receita.

Servir/ apresentar

Serve-se numa tigela de barro com pão com a carne frita.

Fonte/ data

Entrevista feita a Cesarina Fonseca (n/d:1966), com o 2.º ciclo, auxiliar de alimentação, por Pedro Cebola/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Estremoz

0380

Rechina/ Fressuras (Entranhas do Porco)

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Estremoz/São bento do Cortiço

Produtos

Cebola - 1 grande, alho - 5 dentes, louro - 1 folha, cravinho - 1, vinho branco - 1/2l, azeite - 5 ou 6 colheres de sopa, fressuras (pulmão, fígado e coração) do porco - 1 unidade de casa, pimenta em grão - 3 ou 4, banha - 4 colheres de sopa, cominhos - 1 pitada, segurelha - 1 ou 2, pimentão-doce - 1 pitada.

Confecção

Pica-se a cebola e o alho, leva-se o azeite e a banha a aquecer e junta-se a cebola, o alho e o louro a refogar. Quando está mais ou menos lourinho, junta-se a carne previamente cortada aos quadradinhos do tamanho da unha do dedo polegar, sendo refogada lentamente. Adiciona-se as especiarias e quando a carne estiver quase seca adiciona-se o vinho e deixa-se cozer. Se for necessário, retifica-se com uma pinga de água.

Servir/ aprsentar

Pode ser acompanhado com arroz branco e batata frita. Demora cerca de 30 a 40 minutos a ser confecionado.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria João Alves (n/d:1980), com o ensino secundário, empresária, por Filipa Nobre/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Estremoz

0381

Doce de Abóbora

Doçaria

Outono

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Estremoz/São bento do Cortiço

Produtos

Abóbora – 2 kg, açúcar - 1 kg, canela - 2 paus, baunilha - 1 vagem.

Confecção

Descasca-se a abóbora, corta-se muito fininha e junta-se ao açúcar numa panela. Vai ao lume com a canela e a baunilha e ferve em lume brando. Vai-se mexendo para não queimar nem agarrar. Leva cerca de 3 horas a ser confecionado.

Servir/ apresentar

Coloca-se em tacinhas individuais e pode levar amêndoa moída por cima ou noz.

Fonte/ data

Entrevista feita a Rosalina Madruga (n/d:1957), bacharel, professora, por Filipa Nobre/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Estremoz

0382

Açorda Alentejana

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Estremoz/São Domingos de Ana Loura

Histórico

Esta receita surgiu devido à pobreza e escassez de alimentos.

Produtos

Poejo ou coentro - 1 molhinho, alho - 3 ou 4 dentes, azeite - 4 colheres de sopa, ovo - 1 inteiro, água - 1 l, pão - 1/2 kg, sal - q.b..

Confecção

Pisa-se o alho e os coentros ou poejos. Coloca-se o sal. Coloca-se o preparado numa tigela com azeite e junta-se o ovo. Bate-se tudo muito bem. Depois, coloca-se a água a ferver e migam-se as sopas de pão.

Fonte/ data

Entrevista feita a Dora Gago (n/d:1973), com o 3.º ciclo, desempregada, por Filipa Nobre/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Estremoz

0383

Orelha Assada em Vinagrete

Colação

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Estremoz/São Domingos de Ana Loura

Produtos

Orelha de porco - 3, alho - 3 ou 4 dentes, sal - q.b., cebola - 1/2, coentros - 1 molhinho, azeite - a gosto, vinagre - a gosto.

Confecção

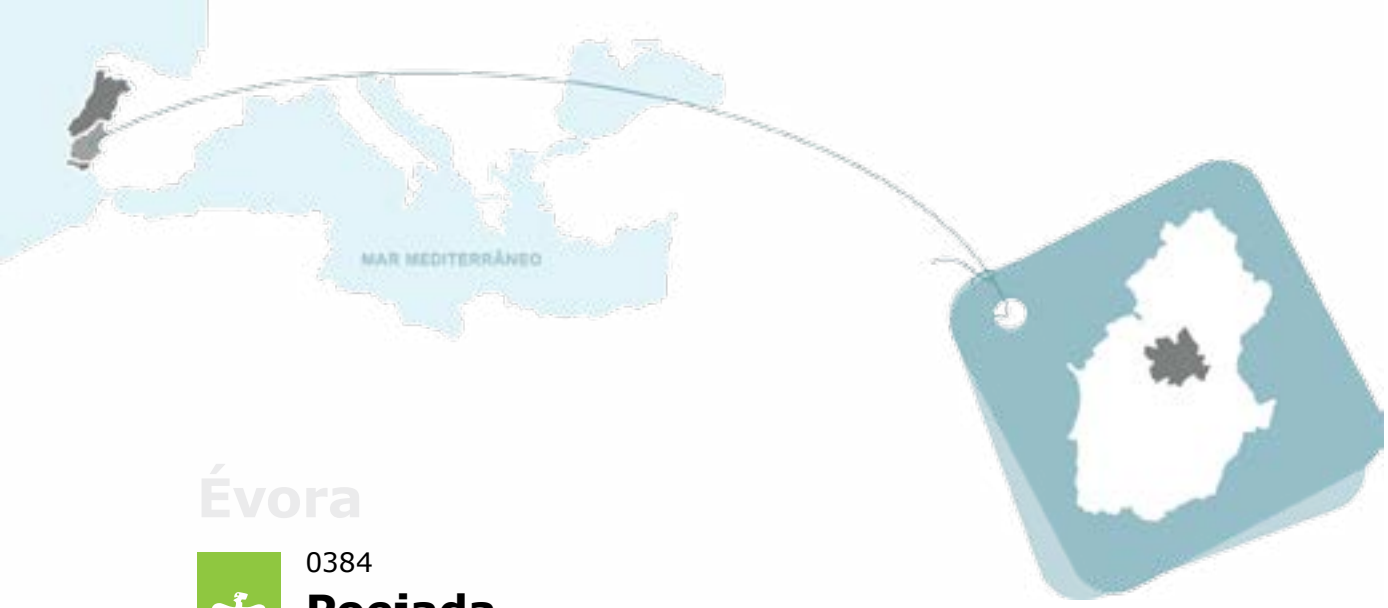
Assa-se a orelha com o sal na brasa. Corta-se aos bocadinhos e juntam-se o resto dos temperos picados (alho, cebola e coentros). Tempera-se com azeite e vinagre.

Fonte/ data

Entrevista feita a Francisco Amaro (n/d:1977), com o 2.º ciclo, pedreiro, por Filipa Nobre/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Évora

0384

Poejada

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Évora/Canaviais

Histórico

Surgiu da necessidade das pessoas terem de comer tudo o que encontravam no campo. Alimentos da natureza ou cultivados, que criavam este prato.

Produtos

Poejo - 1 molho grande (aprox. 150 g), alho - 2 dentes, sal - q.b., água - aprox. 1 l, farinha - 100g, azeite – 2 dl.

Confecção

Pisa-se o alho e refoga-se no azeite, de seguida coloca-se o poejo e no final engrossa-se com a farinha (para um caldo mais espesso). Dura em média 15 minutos.

Servir/ apresentar

Servida com pão migado.

Fonte/ data

Entrevista feita a Joaquim Manuel Dias, por Pedro Cebola/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Évora

0385

Cozido Alentejo

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Évora/Canaviais

Histórico

A receita surgiu aquando a matança do porco. A carne era conservada para cozinhar ao longo do ano. Antes da matança não existia este prato, pois é a carne que dá sabor ao mesmo.

Produtos

Linguiça - 1/2, chouriço - 1/2, farinha - 1, chispe - a gosto, frango - a gosto, toucinho – 150 g, batatas - ½ kg, cenoura - 250g, feijão-verde - a gosto, canudo da fava (opcional) - a gosto, repolho (opcional) - a gosto, abóbora (opcional).

Confecção

Primeiramente é cozida a carne toda numa panela. Quando a carne estiver cozida, utiliza-se a mesa água para cozer os legumes. Por fim, migam-se as sopas nesta água e acompanha-se com a carne e os legumes

Fonte/ data

Entrevista feita a António Manuel Bravo, por Filipa Nobre/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Évora

0386

Sopa de Santa Teresinha

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Évora/Évora

Histórico

Esta receita normalmente é confeccionada quando sobra de uma refeição anterior uma quantidade de canja de arroz de galinha ou de outro galináceo.

Produtos

Canja de frango, batatas cozidas, linguiça, azeite, ovos cozidos, salsa picada e cebolas.

Confecção

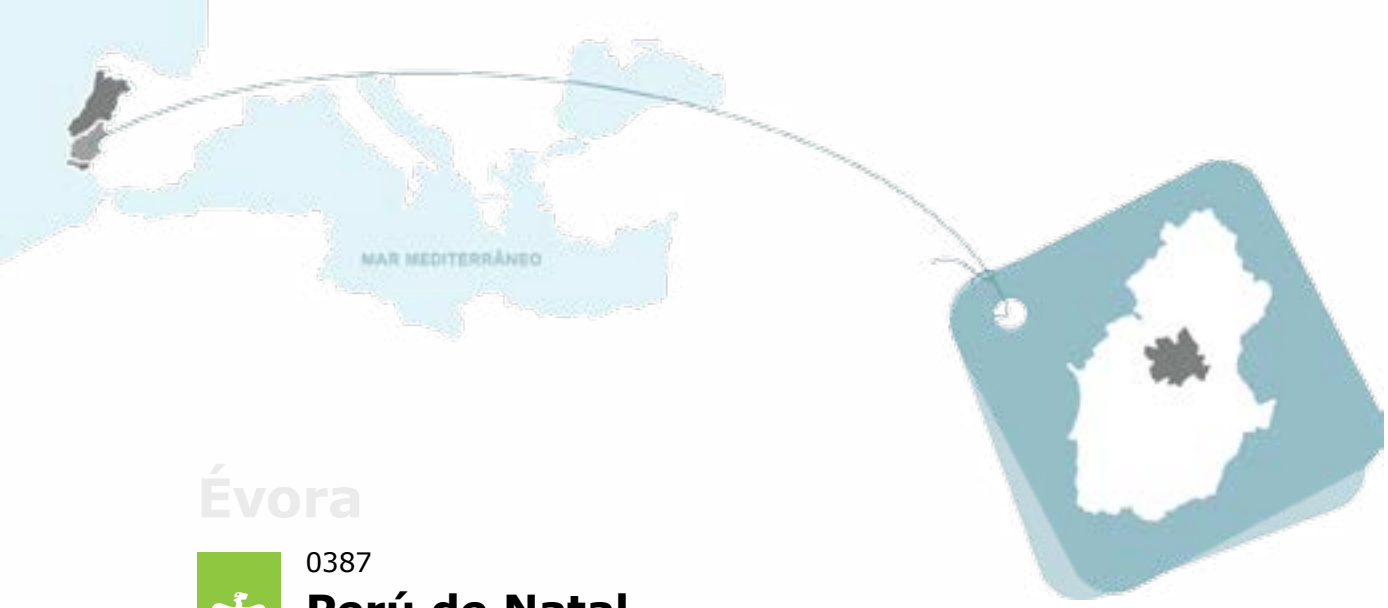
Num tacho faz-se um refogado com azeite, cebola bem picada e a linguiça, que sobrou da canja, também picada, e a batata partida aos cubos bem pequenos. Depois de refogado, acrescenta-se um pouco de água para cozer. Com a canja que sobrou, deita-se este preparado, com o ovo cozido partido aos cubos e a salsa picada.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Leonor Firmino Fialho (n/d:1948), com o ensino liceal (7.º ano), proprietária, por Manuel Fialho [CGA]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Évora

0387

Perú de Natal

Prato

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora /Évora/Évora

Produtos

Vasilha com água, sal q.b., 4 a 5 limões, cebolas com casca, pimenta q.b., margarina, banha ou azeite (ao gosto de cada um).

Confecção

Enche-se uma vasilha com água e deita-se sal, a água não deve ficar muito salgada, de seguida mergulha-se o peru na vasilha até ficar tapado de água e metem-se os limões cortados ás rodelas, as cebolas com casca e a pimenta. Mexe-se muito bem e deixa-se de molho durante 24 horas. No dia seguinte tira-se o peru da água e escorre-se bem, barra-se o peru com margarina, azeite ou banha (conforme o gosto da pessoa) e vai ao forno até ficar douradinho.

Servir/ apresentar

Pode ser acompanhado com castanhas cozidas.

Fonte/ data

Entrevista feita a Aurélia (n/d:n/d), reformada, por Francisco Sabino (CGA). Arquivo da Confraria Gastronómica do Alentejo/ 2012.

Organização/ data

Francisco Sabino | sociólogo/ 2012.

Évora

0388

Bolo de Caramelo Líquido

Doçaria

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora /Évora/Évora

Produtos

3 chávenas de chá de açúcar, 5 colheres de sopa de caramelo líquido, 3 chávenas e meia de farinha, 5 ovos 1 colher de chá de fermento, 1 chávena de óleo, 1 chávena de leite, raspa de limão

Confecção

Batem-se as gemas com o açúcar, juntam-se 5 colheres de caramelo, depois o óleo, o leite e raspa de um limão, a farinha e por fim as claras em castelo.

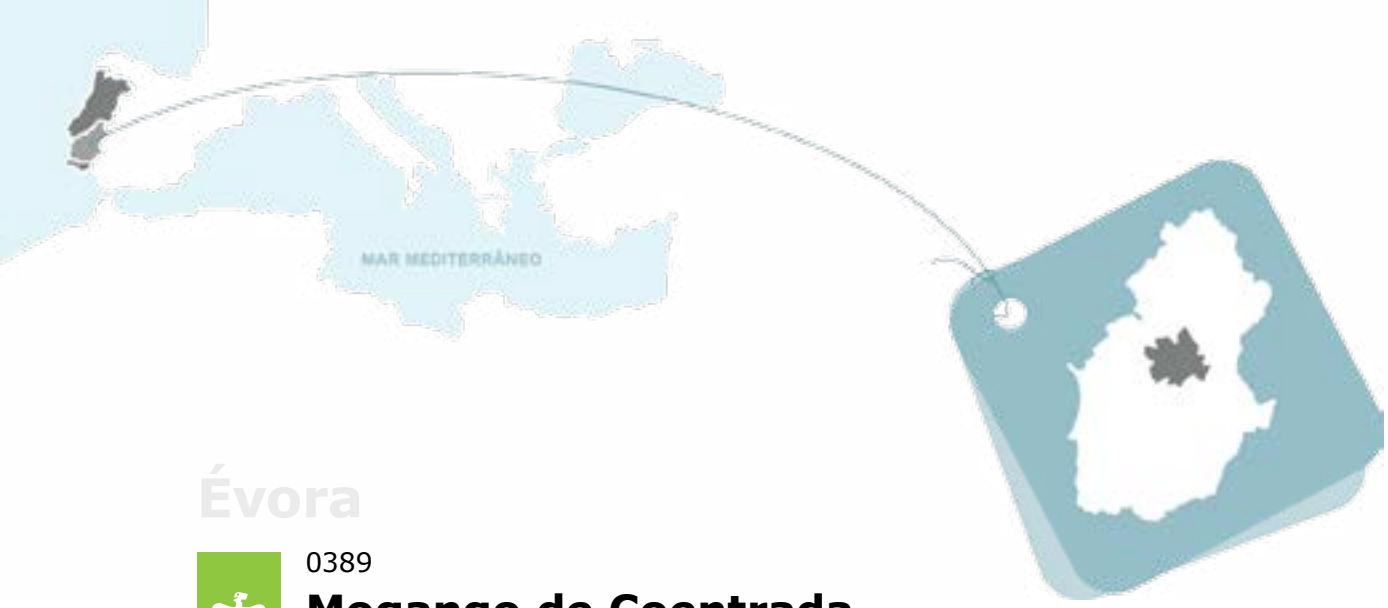
Vai ao forno num tabuleiro grande ou numa forma normal. Depois de cozido desenforma-se e polvilha-se o bolo com coco ralado.

Fonte/ data

Entrevista feita a Aurélia (n/d:n/d), reformada, por Francisco Sabino (CGA). Arquivo da Confraria Gastronómica do Alentejo/ 2012.

Organização/ data

Francisco Sabino | sociólogo/ 2012.



Évora

0389

Mogango de Coentrada

Prato

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora /Évora/Evora

Produtos

1 kg de mogango, 3 cebolas, 1 molho de coentros, 4 dentes de alho, 2 a 3 colheres de sopa de farinha de trigo sem fermento, 1 dl de bom azeite, 1 golada de vinagre sal, para quem o utilizar.

Confecção

Corte o mogango às fatias grossas e dê-lhe uma fervura muito leve. Faça uma cebolada abundante, em azeite, aromatizada de alho e coentro. Coloque parte desta cebolada no fundo da assadeira e, sobre ela, as fatias do mogango. Regue o conjunto com um batido de água, vinagre, farinha e coentro picado, polvilhe a seu gosto, com pimenta, cubra com o resto da cebolada e leve ao forno. Polvilhe com mais coentro, na hora de servir.

Servir/ apresentar

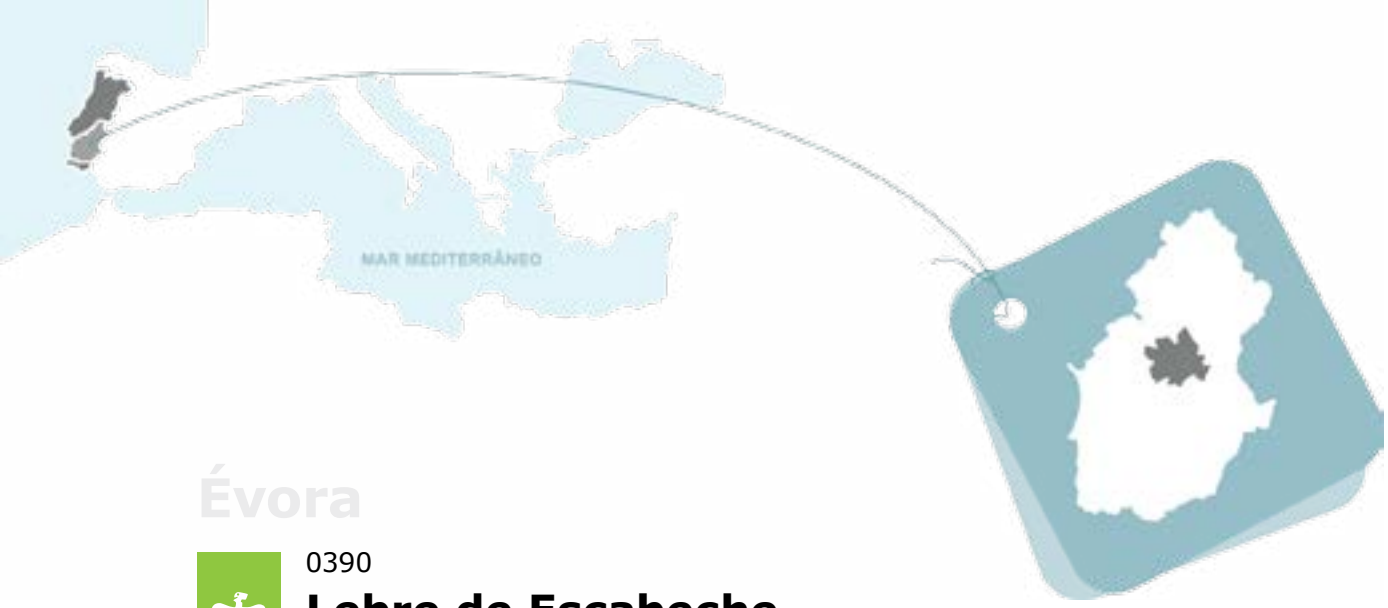
Acompanha fritadas de peixe, pataniscas ou pastéis de bacalhau.

Fonte/ data

Entrevista feita a Galopim de Carvalho (Évora:1931), professor catedrático jubilado, por Francisco Sabino (CGA). Arquivo da Confraria Gastronómica do Alentejo/ 2012.

Organização/ data

Francisco Sabino | sociólogo/ 2012.



Évora

0390

Lebre de Escabeche

Prato

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Évora/Malagueira

Produtos

1 lebre, salsa, cebola, alhos, pimenta em grão, louro vinagre, sal.

Confecção

Faz-se um escabeche com salsa, cebola e alhos, pimenta em grão, louro vinagre e sal e depois deita-se a lebre aos bocados para dentro e deixa-se estar em fusão umas duas horas (o tempo que se quer e pode) depois fritam os bocados da lebre, como se fosse peixe; em estando fritos deitam-se para dento do molho e ferve até apurar e cozer.

Fonte/ data

Entrevista feita a familiares de Clotilde da Conceição Trindade (†) (n/d:n/d), por Francisco Sabino (CGA). Arquivo da Confraria Gastronómica do Alentejo/ 2012.

Organização/ data

Francisco Sabino | sociólogo/ 2012.

Évora

0391

Perdiz de Escabeche

Prato

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Évora/Malagueira

Produtos

1 perdiz, salsa cebolas, alhos sal; pimenta moída e louro, vinagre, 2 ovos.

Confecção

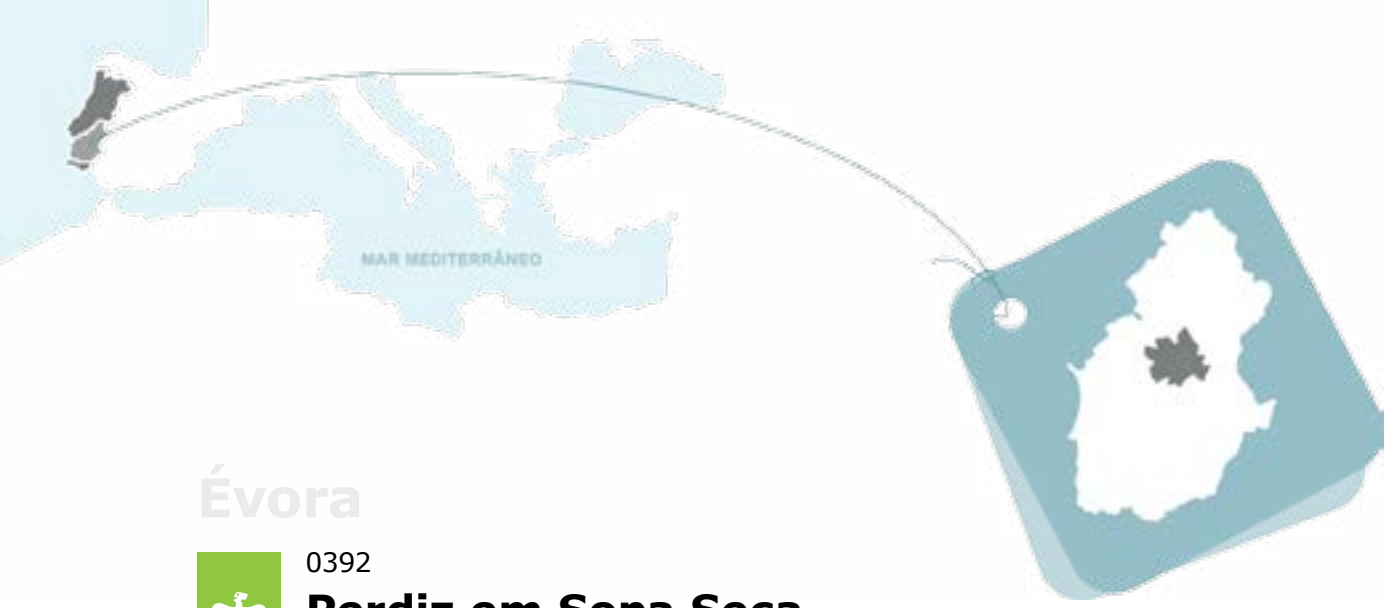
Corta-se aos bocados e refoga-se com os temperos que são salsa, cebolas, alhos, que são pisados com o sal; pimenta moída e louro. Depois de refogada deita-se vinagre e um caldo ou água para fazer um molho e estando pronta, arreda-se e deita-se-lhe dois ovos batidos.

Fonte/ data

Entrevista feita a familiares de Clotilde da Conceição Trindade (†) (n/d:n/d), por Francisco Sabino (CGA). Arquivo da Confraria Gastronómica do Alentejo/ 2012.

Organização/ data

Francisco Sabino | sociólogo/ 2012.



Évora

0392

Perdiz em Sopa Seca

Prato

Alentejo Central

PT/Évora/ Évora /Malagueira

Produtos

Banha, 2 cebolas 4 dentes de alhos 1 cravinho, 125 g de toucinho, vinho branco, 3 cenouras, sal, 1 couve verde, fatias de pão finas, azeite.

Cofecção

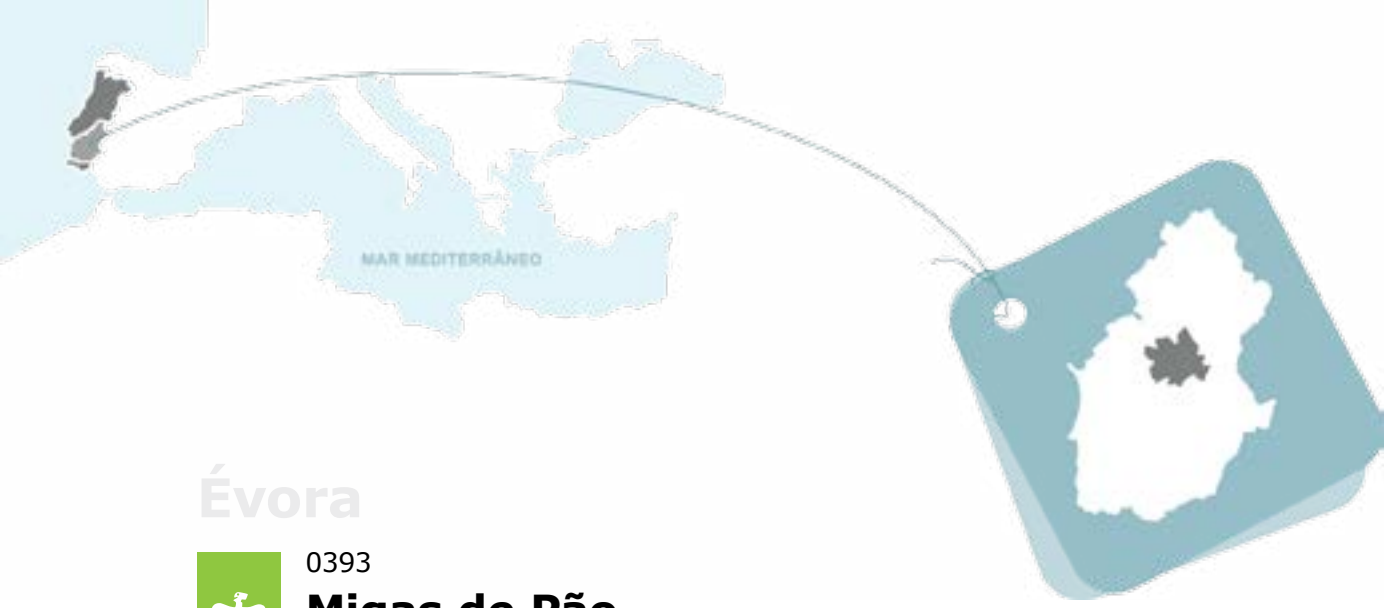
Faça um refogado em duas colheres de sopa de banha com duas cebolas picadas, quatro alhos picados e um cravinho. Ponha no refogado 125 g de toucinho partido miudinho e, quando a cebola estiver quebrada, deite um copo de vinho branco. Corte três cenouras às rodelas finas e deite-as no refogado. Parta duas perdizes em bocados e ponha-as a estufar no tacho com as cenouras. Tempere de sal. Tape o tacho e deixe ferver em lume brando durante uma hora. Vá juntando, se necessário, uns golinhos de água. Lave uma couve verde e coza-a ligeiramente em água com sal. Retire a couve, parta-a aos bocados e junte-a ao refogado. Retire as perdizes depois de prontas e desosse-as completamente. Cubra o fundo de um prato de ir ao forno com fatias de pão finas, barradas com alho e regadas com azeite. Em cima das fatias ponha uns bocados de perdiz, as cenouras, as cebolas e a couve. Volte a por uma camada de fatias de pão e alterne as camadas até se esgotarem os componentes da receita. A última camada deve ser de fatias de pão barradas com o alho e regadas com azeite. Leve ao forno para as fatias dourarem.

Fonte/ data

Arquivo da Confraria Gastronómica do Alentejo/ 2012.

Organização/ data

Francisco Sabino | sociólogo/ 2012.



Évora

0393

Migas de Pão

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Évora/Nossa Senhora da Boa Fé

Histórico

Antigamente com pouco conseguia-se comer e esta receita surgiu do pouco que havia. Utilizam-se os poucos recursos para ter uma refeição saborosa.

Produtos

Pão - 1 pão, toucinho - 150g, sal - q.b., água - a suficiente para migar o pão, alho - 3 dentes, piri-piri (opcional) - a gosto.

Confecção

O toucinho já salgado é frito, para mais tarde ser retirado da frigideira e serem colocados os dentes de alho dentro do toucinho.

Servir/ apresentar

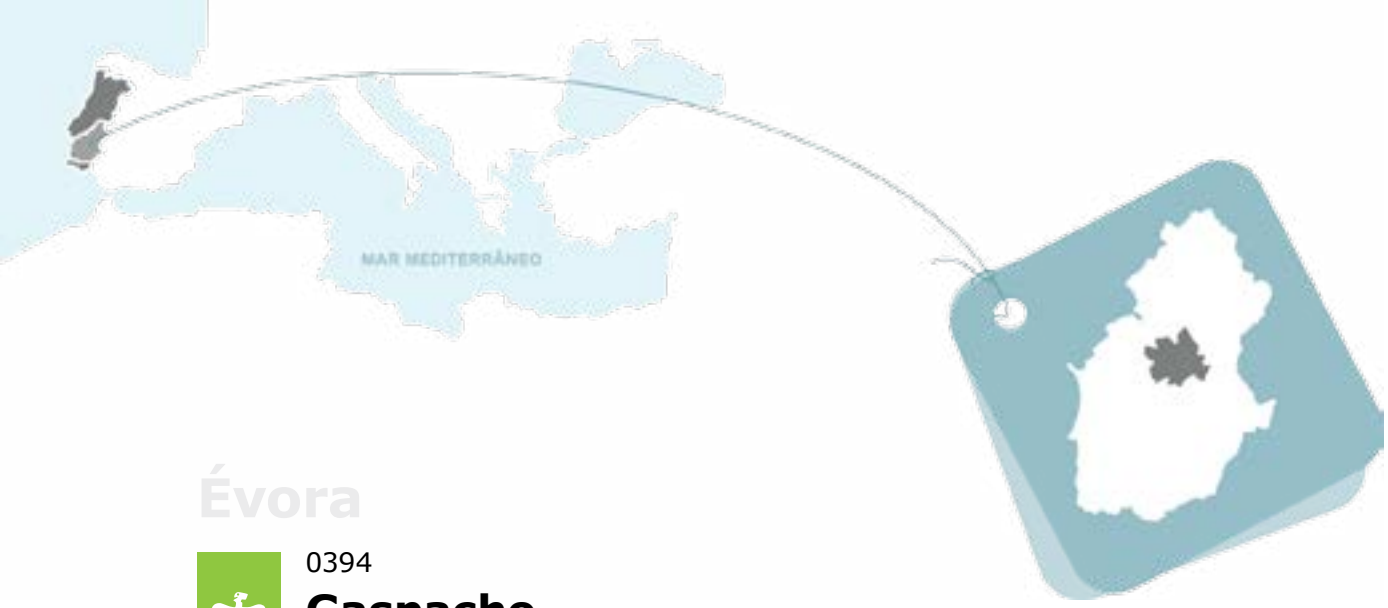
Numa tigela coloca-se o pão às fatias para ser migado, quando receber a água a ferver. Coloca-se o toucinho numa tigela e é tudo migado ao mesmo tempo.

Fonte/ data

Entrevista feita a Jerónima Joaquina Palácio, por Pedro Cebola/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Évora

0394

Gaspacho

Prato

Verão

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Évora/Nossa Senhora da Graça do Divor

Histórico

Receita antiga que utilizava o pouco que havia.

Produtos

1 dl de água, 2 colheres de azeite, 2 de vinagre, 1/2 kg de pão, 2 dentes de aho esmagados, cebola picada, 2 tomates e um pepino, um pouco de orégão.

Confecção

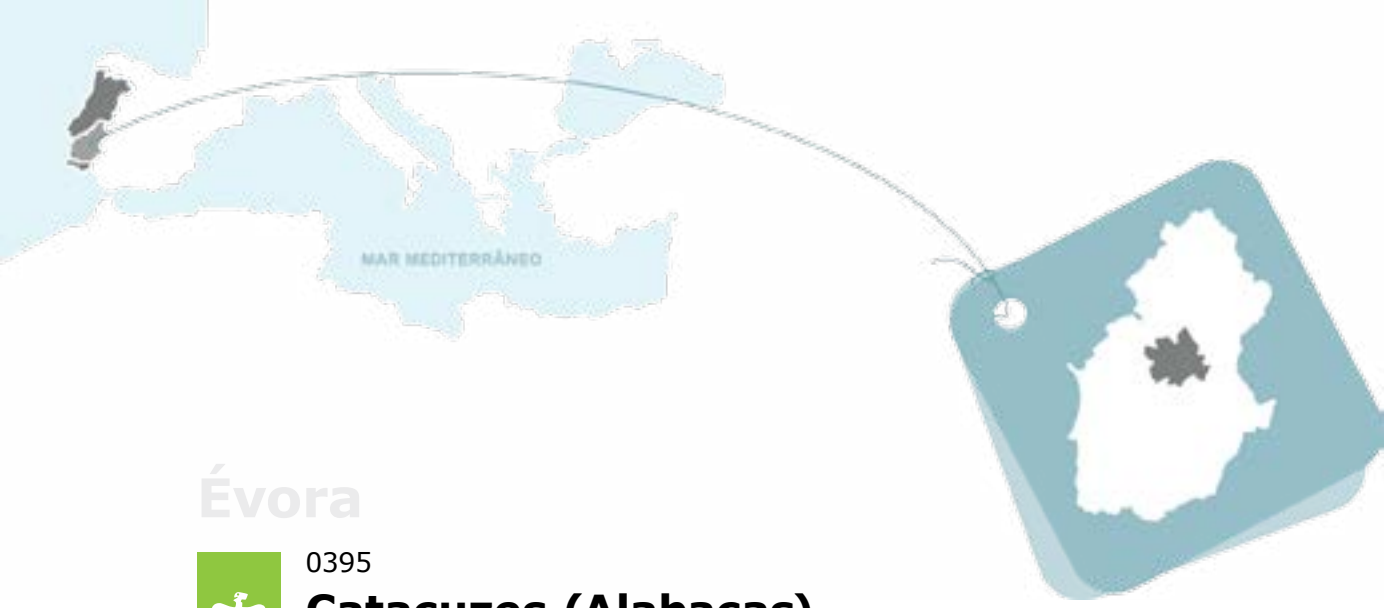
Junta-se tudo, coloca-se água fresca e serve-se acompanhado por uma linguiça cortada às rodelas.

Fonte/ data

Entrevista feita a Leonor Maria Pinela, por Pedro Cebola/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Évora

0395

Catacuzes (Alabaças)

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Évora/Nossa Senhora da Tourega:Valverde

Histórico

Começou a ser feita a receita por as catacuzes serem ervas que nasciam em qulquer terreno mais húmido. Estas ervas são boas na altura em que a nervura está verde.

Produtos

Poejo - q.b., Alho - 4 dentes, azeite - uma concha, bacalhau - 4 postas, feijão - o suficiente até o caldo engrossar, ovos (opcional) - 4, catacuzes - a gosto.

Confecção

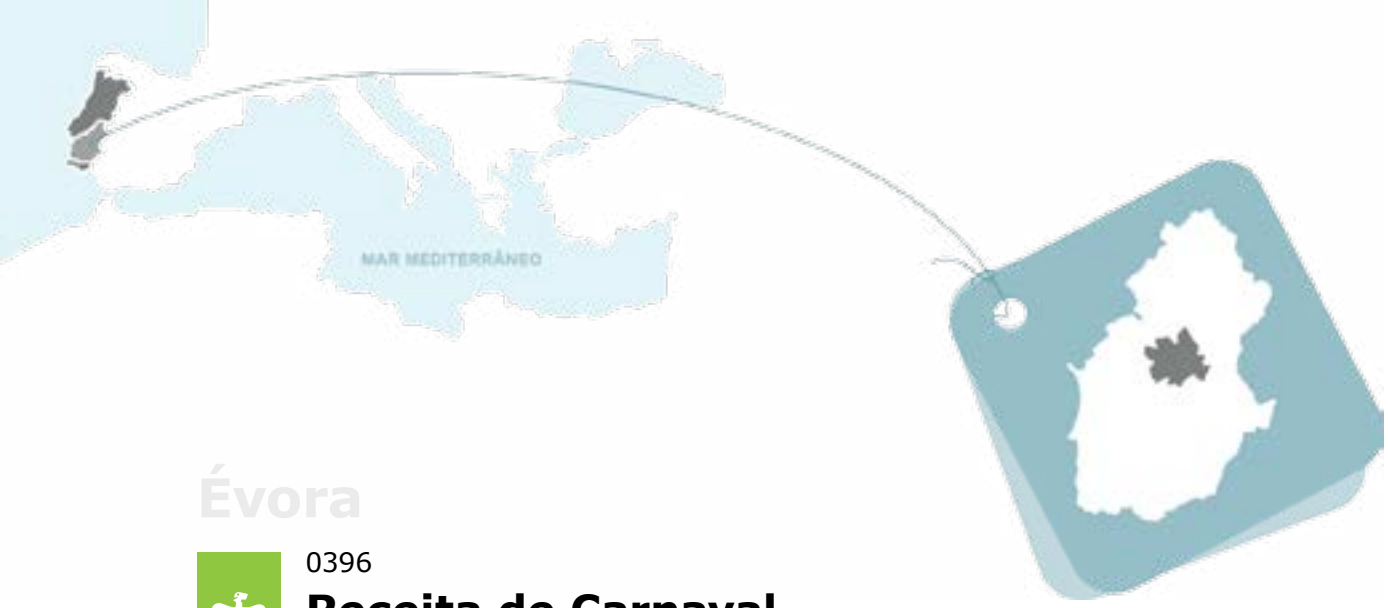
Lavam-se as catacuzes e cozem-se um pouco. Deita-se essa água fora. Junta-se depois as catacuzes o feijão já cozido (nesta altura já as catacuzes foram cozidas com o azeite, o alho e o poejo). Por fim, podem juntar-se ovos ou bacalhau.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Joana Barreto Soares, por Filipa Nobre/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Évora

0396

Receita de Carnaval

Prato

Carnaval

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Évora/Nossa Senhora de Guadalupe

Histórico

Começou a ser feita por ser confeccionada com produtos de fácil acesso.

Produtos

Repolho - 1, massa (opcional), peru - a gosto, linguiça - 1/4, farinheira - 1/2, toucinho – 100 g.

Confecção

Coze-se a carne toda junta e depois junta-se o repolho. Pode juntar-se massa. Demora cerca de 10 minutos.

Fonte/ data

Entrevista feita a Gertrudes Mariana Borralho, por Filipa Nobre/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Évora

0397

Cozido com Feijão-verde

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Évora/Nossa Senhora de Machede

Histórico

A receita tem muitos anos e poucas alterações sofreu ao longo do tempo. Como eram ingredientes que se arranjavam no campo, é uma refeição económica e simples de fazer, que dava para o sustento.

Produtos

Carne de porco (chispe, toucinho, chouriço, linguiça, farinheira) - 1,5 kg de carne e um elemento de cada enchido, carne de frango - 600g, batata - ½ kg, cenoura - ½ kg, feijão-verde - 1,5, abóbora – 1 kg, grão - ½ kg, tomate - 1, hortelã – 50 g.

Confecção

Cozem-se as carnes, depois de cozidas tiram-se para um tacho à parte e no mesmo caldo da cozedura cozem-se os legumes. Demora cerca de 2 horas todo o processo.

Servir/ apresentar

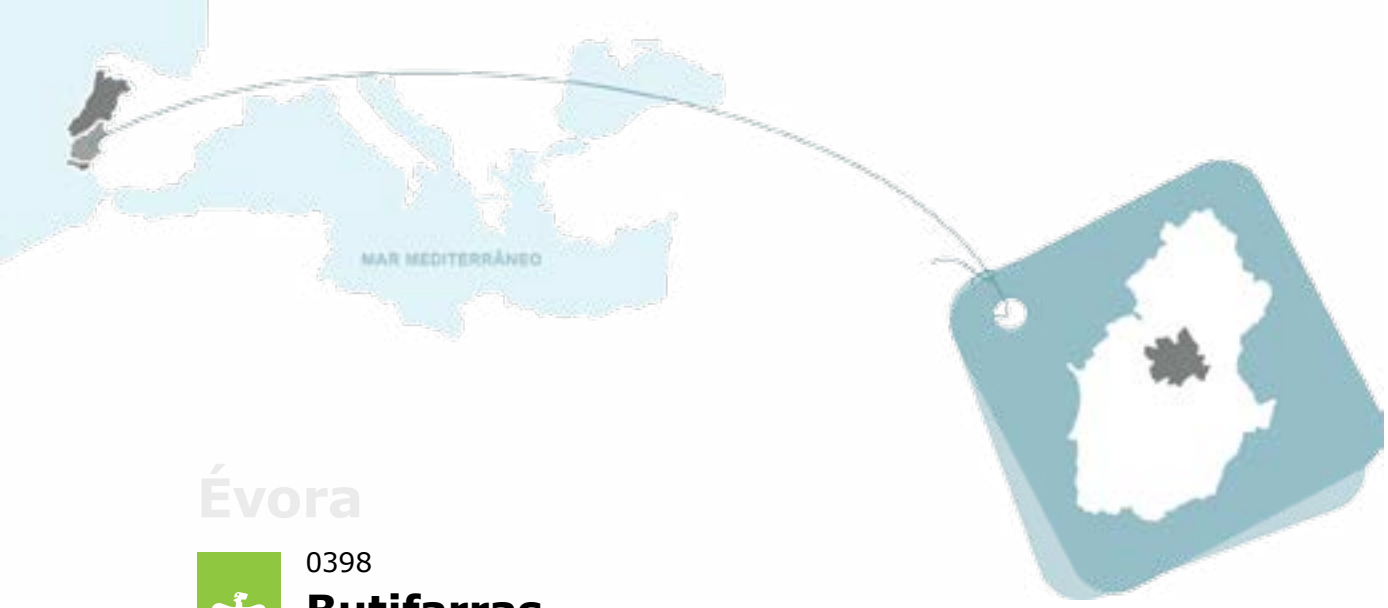
É servido com sopas de pão, migadas nessa mesma água e com hortelã por cima.

Fonte/ data

Entrevista feita a Alice Rosado, por Pedro Cebola/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Évora

0398

Butifarras

Enchido

Inverno

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Évora/São Bento do Mato:Azaruja

Histórico

Esta receita iniciou-se na altura das matanças.

Produtos

Orelhas, ossos, cabeça, língua, couratos, tromba - tudo do porco. Sal - q.b. e pimenta - q.b..

Confecção

Primeiramente pica-se a carne toda e depois é cheia a tripa e passada por a água onde foi cozida a carne.

Fonte/ data

Entrevista feita a Joaquina Bolas, por Filipa Nobre/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Évora

0399

Bacalhau de Alho e Óleo

Prato

Quinta-feira de Cinzas

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Évora/São Bento do Mato:Azaruja

Histórico

Esta receita é típica apenas de S. Banto do Mato (Azaruja), foi trazida das gentes da Catalunha.

Produtos

Azeite - q.b., Alho - 4 ou 6 dentes, bacalhau - 2 postas, pão - em miolo.

Confecção

Arranja-se o bacalhau: tira-se as espinhas e desfia-se. Coloca-se o azeite num tacho ao lume até ferver. Junta-se o bacalhau já arranjado com o azeite e deixa-se ficar em lume brando para não fritar. À parte faz-se uma pasta com alho e azeite que se junta depois ao bacalhau, até que a pessoa ache suficiente. Por fim, junta-se o miolo do pão para ensopar o azeite.

Servir/ apresentar

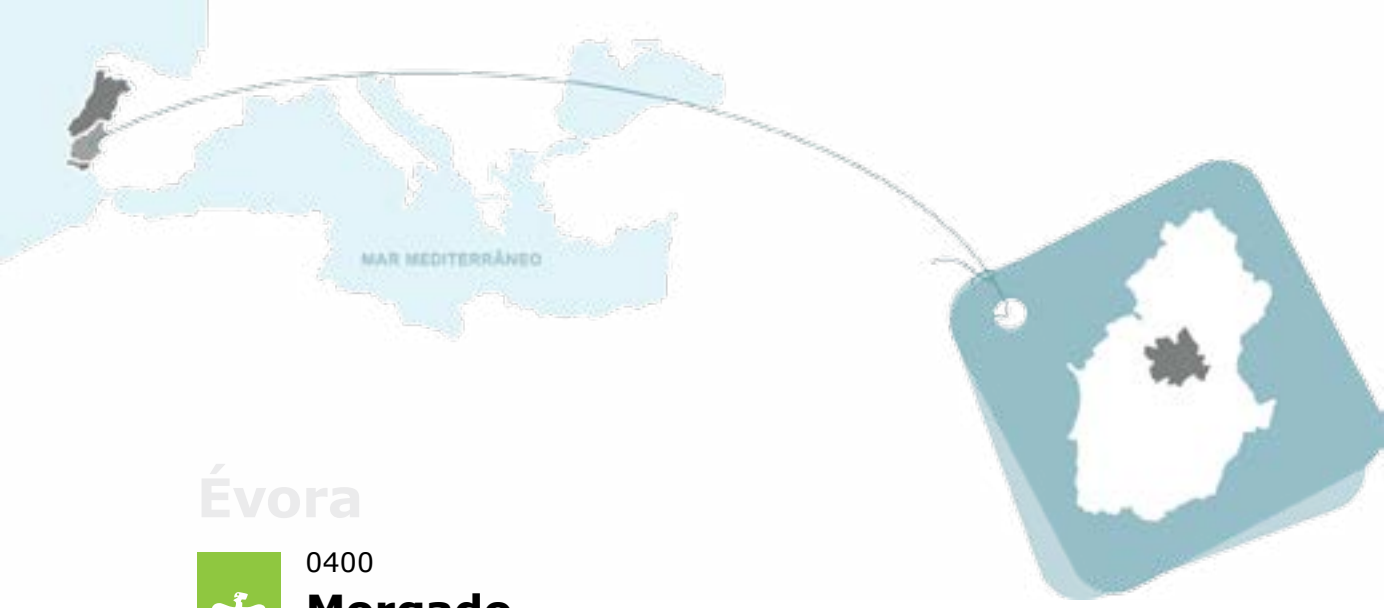
Acompanha-se com salada.

Fonte/ data

Entrevista feita a Manuel Bolas, por Filipa Nobre/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Évora

0400

Morgado

Doçaria

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Évora/São Bento do Mato:Azaruja

Histórico

É um doce conventual, teve o seu início no convento de Évora.

Produtos

[Para oito pessoas:] Amêndoas - 250g, ovos - 6, gila - 5 ou 6 colheres de sopa, açúcar – 250 g.

Confecção

Tritura-se a amêndoa, envolve-se com gemas e a gila, com o açúcar. Batem-se só 3 claras em castelo. Vai ao forno entre 30 a 40 minutos, depois retira-se a forma e cobre-se com açúcar em pó.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria do Carmo Cardoso, por Filipa Nobre/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Évora

0401

Sopa da Panela

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Évora/São Manços

Histórico

Uma receita que perdura pelo tempo desde os pais e ainda os avós.

Produtos

Carne de borrego – 300 g, carne de vaca – 300 g, carne de peru – 300 g, linguiça - 1, cebola - 1, hortelã - um raminho, pão - ½ kg, batata – 400 g, cenoura – 100 g, água - 1,5 l, sal - q.b..

Confecção

Coloca-se a carne a cozer, com água e sal. Assim que cozer, retira-se a carne e junta-se à batata e cenoura que foram, também, cozidas num tacho à parte. Demora cerca de uma hora a ser efectuada a receita, devido ao tempo da cozedura da carne.

Servir/ apresentar

Serve-se com sopas de pão.

Fonte/ data

Entrevista feita a Antónia Almeida, por Pedro Cebola/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Évora

0402

Fatias Paridas (de ovo)

Doçaria

Carnaval

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Évora/São Miguel de Machede

Histórico

Antigamente, como forma de premiar as mulheres que tinham dado à luz e ao mesmo tempo para as fortalecer

Produtos

Pão - ½ kg, ovo - 6, azeite ou óleo - q.b., açúcar - 1/2 kg, canela - q.b..

Confecção

Corta-se o pão às fatias e embebe-se no ovo e vai a fritar. Depois de frito escorre-se para tirar o excesso de gordura e envolve-se no açúcar e canela, previamente misturado. Demora sensivelmente 20 minutos.

Fonte/ data

Entrevista feita a Felismina dos Santos, por Pedro Cebola/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Évora

0403

Sopa de Feijão com Poejos

Prato

Verão

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Évora/São Miguel de Machede

Histórico

Uma receita que perdura pelo tempo desde os pais e ainda os avós.

Produtos

Feijão – 250 g, Poejo - 1 molho, alho - 3 dentes, azeite - 4 colheres de sopa, louro - 1 folha, ovos - 4, farinha - a gosto, pão (opcional) - ½ kg.

Confecção

Mete-se a panela com azeite ao lume, miga-se o poejo para dentro da panela e junta-se o alho, deixando-se refogar. Quando refogar deita-se a farinha e a água aos poucos, de seguida deita-se o feijão e deixa-se ferver. Quando estiver fervido, batem-se os ovos e colocam-se na panela. Meia hora de confecção.

Servir/ apresentar

Pode-se acompanhar com sopas de pão.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria das Dores Almeida, por Pedro Cebola/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Évora

0404

Fatias de Alho

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Évora/São Sebastião da Giesteira

Produtos

Toucinho – 250 g, linguiça - 1, alho - 2 cabeças, louro - 3 folhas, coentros - 1 molhinho, água - 1/2 l, ovos - 4, pimentão moído - q.b., sal - q.b., vinagre - q.b..

Confecção

Frita-se o toucinho e a linguiça, depois fritam-se os alhos, o louro e os coentros, com um pouco de pimentão moído. Junta-se a água, o vinagre e o sal com os ovos batidos. Demora cerca de 30 minutos a ser confeccionado.

Servir/ apresentar

Acompanha-se com sopas de pão.

Fonte/ data

Entrevista feita a Gertrudes Oliveira, por Pedro Cebola/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Évora

0405

Açorda de Espinafres

Prato

Verão

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Évora/São Vicente do Pigeiro

Produtos

Azeite - 2 dl, cebola - 1, alho - 3 ou 4 dentes, sal - q.b., louro - 2 folhas, espinafres - 2 molhos, batatas – 1 kg, ovos (opcional) - 4, Bacalhau - 4, queijo de cabra - 4, pão - ½ kg.

Confecção

Iniciamos o refogado com azeite, a cebola e o alho. Quando o refogado estiver pronto juntam-se os espinafres, as batatas e a água e o bacalhau. Cozem-se os ovos à parte e serão para acompanhar a sopa. Demora 30 minutos.

Servir/ apresentar

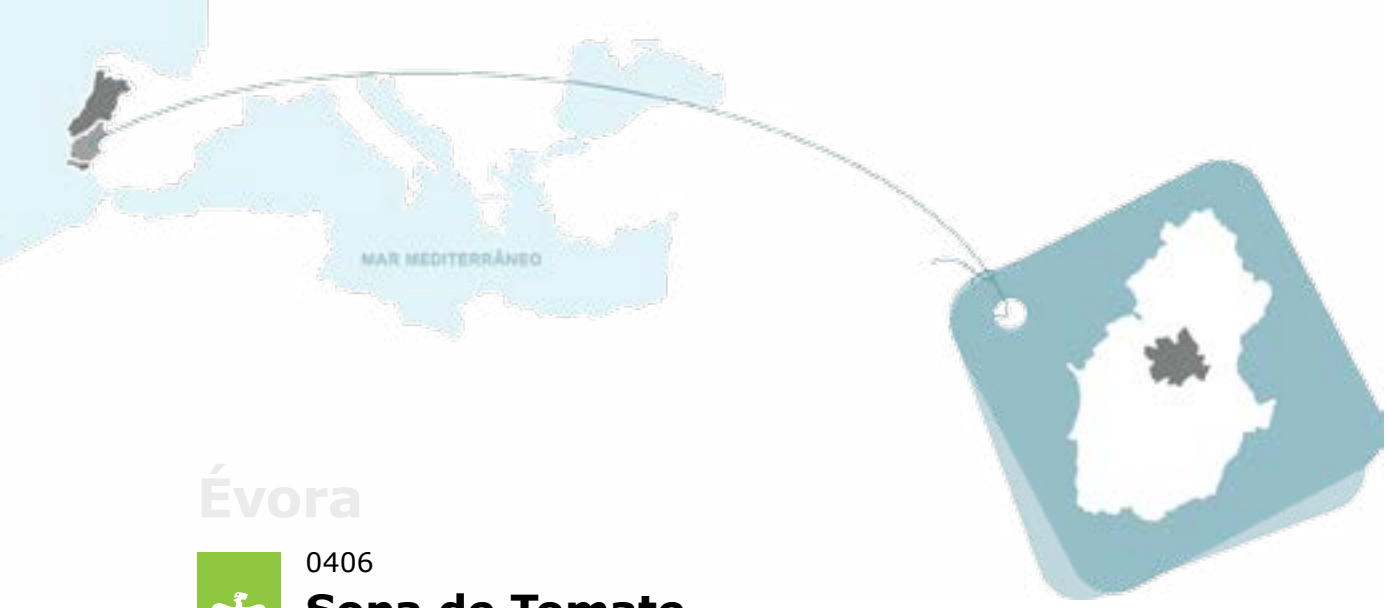
Come-se com sopas de pão e queijo branco.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria das Dores Almeida, por Pedro Cebola/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Évora

0406

Sopa de Tomate

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Évora/Torre de Coelheiros

Histórico

Esta refeição foi traduzida na gastronomia alentejana devido ao facto de conter ingredientes cultivados pelas gentes do povo.

Produtos

Azeite - a gosto, cebola - 1, alho - 2 dentinhos, louro - q.b., tomate - 1 ou 1,5kg, pimentão-verde - 1/4, sal - q.b., água - a gosto, bacalhau (opcional) - 4, ovos (opcional) - 4, queijo (opcional) - 4. Sugestão - acompanhar com azeitonas.

Confecção

Coloca-se o azeite num tacho e refoga-se a cebola picada, os dentes de alho e o louro. Quando a cebola se encontrar já coradinha, junta-se o tomate ao refogado. Aguarda-se um pouco até a água do tomate desaparecer e ficar apenas o tomate e o azeite. Colocar então a água, o sal a gosto e o pimentão. Por fim, deita-se o bacalhau, os ovos ou o queijo, para acompanhar.

Servir/ apresentar

Pode ser acompanhado também por azeitonas.

Fonte/ data

Entrevista feita a Antónia Henrique, por Filipa Nobre/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Évora

0407

Sopa de Tomate com Carne de Porco

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Évora/Torre de Coelheiros

Produtos

Linguiça - 1, toucinho – 200 g, cebola - 1, alho - 3 ou 4 dentes, sal - q.b., tomate – 250 g, carne de porco (opcional) - a gosto, pimentão-verde - 1, pão - ½ kg.

Confecção

Frita-se a linguiça e o toucinho, retiram-se do tacho e coloca-se a cebola picada, os alhos, o tomate e a batata na gordura da carne. Demora cerca de 15 todo o processo.

Servir/ apresentar

No final batem-se os ovos e colocam-se no tacho, pode-se acompanhar com pimentão e sopas de pão.

Fonte/ data

Entrevista feita a Joaquina Vaqueiro, por Pedro Cebola/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Montemor-o-Novo

0408

Sopa de Beldroegas

Prato

Verão

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Montemor-o-Novo/Cabrela

Produtos

Cebola - 1, alho - 6 dentes, azeite - 2 colheres de sopa, beldroegas - 1 molho grande, batatas - 8, ovos - 4, louro - 1 folha, bacalhau - 4 postas (opcional), queijo - 2 (opcional).

Confecção

Faz-se o refugado com a cebola picada, o alho e o azeite e uma folha de louro, depois junta-se a batata às rodelas e um pouco de água. Quando abrir fervura juntam-se as beldroegas e os ovos no fim.

Servir/ apresentar

Pode ser acompanhado por bacalhau (4 postas) ou queijo (2 queijos).

Fonte/ data

Entrevista feita a Idalina Martins, por Filipa Nobre/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013

Montemor-o-Novo

0409

Sopa de Feijão com Hortaliça

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Montemor-o-Novo/Cabrela

Produtos

Feijão catarino - 1/2kg, repolho lombardo - 600g, cenoura - 300g, batata - 2, nabo - 2 cabeças, azeite - 4 colheres de sopa, cebola - 1, alho - 1 dente, louro - 1 folha, sal - q.b..

Confecção

Coloca-se o feijão de molho durante umas horas. Coze-se o feijão e assim que tiver cozido junta-se a hortaliça, a cenoura, a batata, o nabo, o alho, a cebola e o louro com um pouco de azeite. Demora cerca de 1 hora.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Inácia, por Pedro Cebola/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013

Montemor-o-Novo

0410

Gaspacho

Prato

Verão

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Montemor-o-Novo/Cabrela

Produtos

Tomate - 1/2 kg, pepino - 1, azeite - q.b., sal - q.b., alho - 2 a 3, batata (opcional) - 3/4 batatas.

Confecção

Pisam-se os alhos numa saladeira com o sal. Parte-se o tomate a gosto e junta-se ao alho já sicado. Pode colocar-se a batata cozida (é opcional) e junta-se o pepino picado. Junta-se água bem fresca e o pão partido à mão e por fim o azeite. Mistura-se bem e pode ser acompanhado com paio ou presunto. Demora cerca de 15 minutos de confecção.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Silva, por Filipa Nobre/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013

Montemor-o-Novo

0411

Ensopado de Borrego

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Montemor-o-Novo/Ciborro

Produtos

Borrego - 1kg, cebola - 1 grande, alhos - 1 cabeça, salsa - 1 ramo, pimento colorau - q.b., vinho branco - 3dl, sal - q.b., batata - 1/2kg, pão - 1/2kg, hortelã - 1 ramos, banha - 2 colheres de sopa, cravinho - 4, louro - 2 folhas.

Confecção

Coloca-se a cebola num tacho, com a carne, a banha, o louro, o alho, a salsa, o colorau, o sal e a hortelã e vai a refugar, para mais tarde juntar-se a água e o vinho branco para cozer. Quando a carne estiver cozida coloca-se a batata. Demora cerca de 1 hora.

Fonte/ data

Entrevista feita a Ramiro Raposo, por Pedro Cebola/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013

Montemor-o-Novo

0412

Javali Estufado

Prato

Verão

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Montemor-o-Novo/Cortiçadas:Cortiçadas de Lavre

Produtos

Javali - 1,5 kg, cebola - 2, alho - 3 ou 4 dentes, cabeça de nabo - 2, pimentão verde - 1, tomate - 3, uísque - a gosto (opcional), pimenta - q.b., azeite - q.b., banha - q.b., cravinho - q.b., salsa - um raminho, vinho tinto ou branco - a gosto, sal - q.b., cenoura - 2, cerveja - uma mini.

Confecção

Num tacho, coloca-se o azeite e a banha com o javali já cortado e todos os outros Produtos. Rectifica-se o sabor e tapa-se o tacho e deixa-se estufar por mais ou menos 45 minutos a 1 hora. Rectifica-se de novo os temperos e por fim coloca-se o Uísque por cima.

Servir/ apresentar

Pode ser acompanhado por batatas ou salada a gosto

Fonte/ data

Entrevista feita a Salomé Ferreira, por Filipa Nobre/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013

Montemor-o-Novo

0413

Arroz Doce

Doçaria

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Montemor-o-Novo/Foros de Vale Figueira

Produtos

Leite - 1/2 l, arroz - 2 chávenas de chá, açucar - 400g, limão - uma casca, pau de canela - 1, sal - uma pitada, margarina - q.b., água - q.b..

Confecção

Coloca-se o leite ao lume com um pau de canela e a casca do limão e deixa-se ferver. Noutro recipiente, coze-se o arroz com água, uma pitada de sal e um pouquinho de margarina. Depois junta-se o leite ao arroz já escorrido e deixa-se ferver. Por fim junta-se o açucar e deixa-se ferver um pouco. Demora cerca de 30 minutos a fazer.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Manuela da Silva, por Filipa Nobre/ 2012

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Montemor-o-Novo

0414

Bolo de Mel

Doçaria

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Montemor-o-Novo/Lavre

Produtos

Ovos - 8, mel - 1/2 l, azeite - 2,5 dl, canela - 1 colher de sopa, farinha - 1/2kg, limão - raspas, ervas-doces - 1 colher de chá, margarina - q.b..

Confecção

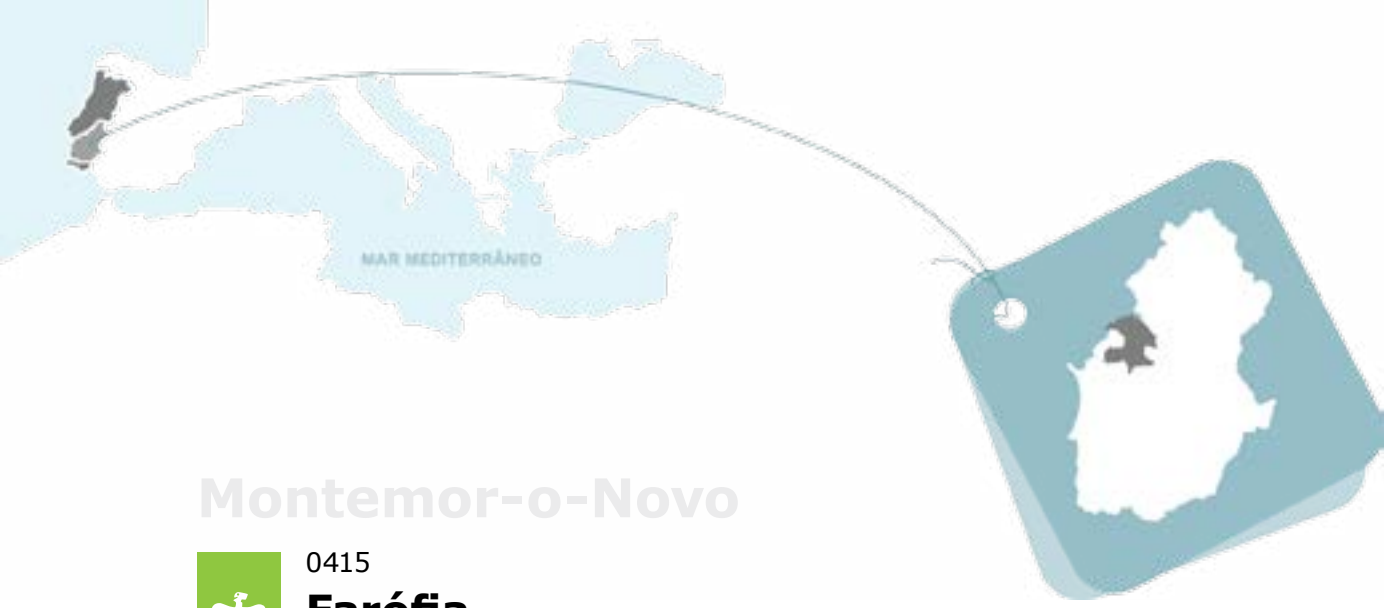
Divide-se as claras das gemas. Batem-se as claras em castelo e reservam-se. Batem-se as gemas com o mel, o azeite, a canela, a farinha, o limão e as ervas doces. Por fim, envolvem-se as claras batidas em castelo com a massa do bolo. Levar ao forno até ficar a gosto (a forma untada com margarina).

Fonte/ data

Entrevista feita a Filicia Maria, por Filipa Nobre/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Montemor-o-Novo

0415

Farófia

Doçaria

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Montemor-o-Novo/Lavre

Produtos

Leite - 1l, Ovos - 5, Limão - 3 cascas, Canela - 1 pau, Farinha de trigo - 3 colheres de sopa, Açucar - 8 colheres de sopa.

Confecção

Batem-se as claras em castelo, enquanto se ferve 1l de leite, com a canela e as cascas do limão e 2 colheres de açucar. Entretanto desfazemos 3 colheres de farinha com 6 de açucar, colocamos as 5 gemas e mexemos. Assim que o leite levanta fervura, colocamos as claras a "cozer" durante uns segundos, até levantarem e dá-se a volta com uma espumadeira. As claras têm de ser separadas para não cozerem. Depois, colocam-se num prato à parte para escorrer o leite. Colocam-se então num pirex todas juntas. O leite que escorre das claras mistura-se com o leite que está ao lume. Depois coloca-se no intervalo das claras e vai ficar por baixo destas.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Saiote, por Pedro Cebola/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Montemor-o-Novo

0416

Beldroegas

Prato

Verão

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Montemor-o-Novo/Nossa Senhora da Vila:Montemor-o-Novo

Produtos

Beldroegas - 300g, louro - 1 folha, alho - 1 cabeça, azeite - q.b., sal - q.b., batata - 4 ou 5 batatas, pão - 1/2kg, massa de tomate - q.b., ovos - 4.

Confecção

Refuga-se as beldroegas com azeite, o sal, o alho, o louro e a massa de tomate, colocam-se também as batatas. Depois de refugar, junta-se a água e os ovos, deixando-se cozer. Demora cerca de 15 minutos.

Servir/ apresentar

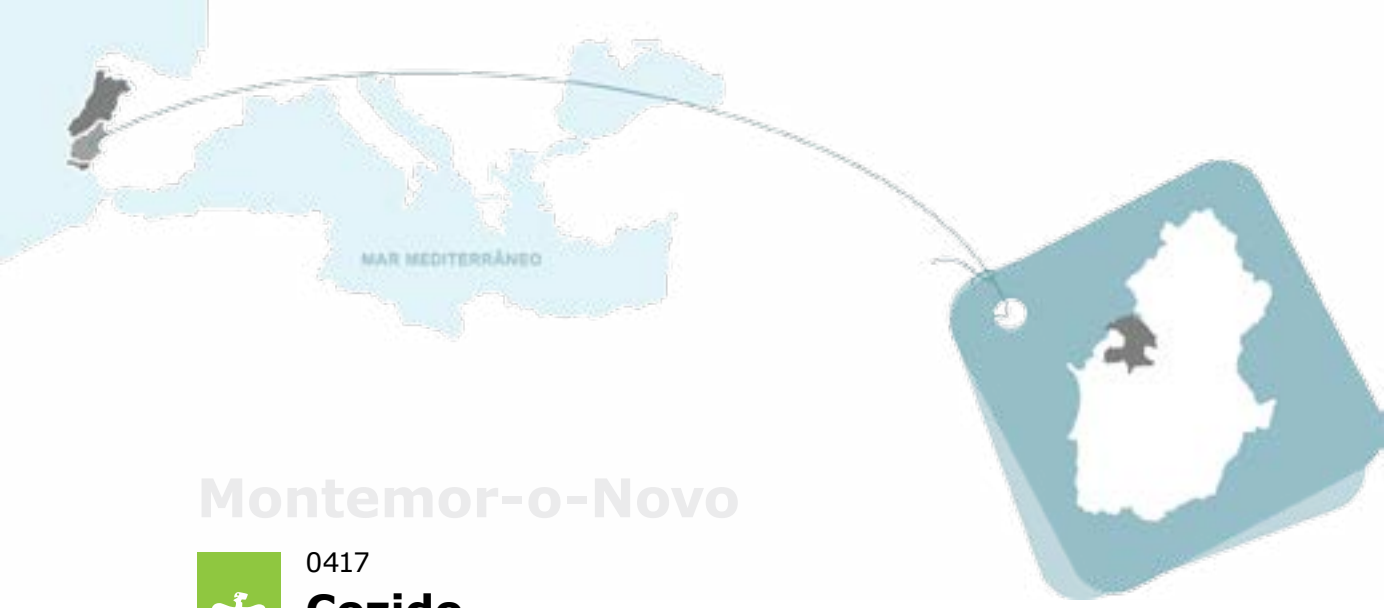
Acompanha-se com as sopas de pão.

Fonte/ data

Entrevista feita a Custódia Fradinho, por Pedro Cebola/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013



Montemor-o-Novo

0417

Cozido

Prato

Verão

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Montemor-o-Novo/Nossa Senhora da Vila:Montemor-o-Novo

Histórico

É uma receita elaborada com Produtos de fácil acesso, no verão é feito com feijão-verde e no inverno é com couve e nabo.

Produtos

Grão – 150 g, feijão-verde – 500 g, batata – 250 g, cenoura - 1, cebola - 1, tomate - 1, toucinho – 100 g, linguiça - 1/4, orelha - 1, carne de vaca - 100g, abóbora - 1 talhada, segurelha - 1 raminho.

Confecção

Primeiramente cozem-se as carnes e o grão. Retira-se a carne e junta-se o feijão, a batata, a cenoura, a cebola, o tomate, e a abóbora ao grão. Depois de tudo cozido, junta-se a sigurelha.

Servir/ apresentar

Serve-se com a carne a acompanhar. Pode ser acompanhado por sopas de pão.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Rosa Barreira, por Filipa Nobre/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Montemor-o-Novo

0418

Feijão com Couve

Prato

Verão

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Montemor-o-Novo/Nossa Senhora do Bispo:Montemor-o-Novo

Histórico

Era o que existia antigamente, comia-se com os Produtos que se cultivavam.

Produtos

Alho - 2 dentes, coentros - um ramo, azeite - 4 colheres de sopa, pimentão - 1 colher de chá, sal - q.b., couve - 1, feijão – 250 g.

Confecção

Coze-se o feijão e a couve separadamente. Junta-se tudo e coloca-se o alho, os coentros, o pimentão, o sal e o azeite. Demora cerca de 15 minutos.

Fonte/ data

Entrevista feita a Ilisiária Rosa Barreiras, por Pedro Cebola/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Montemor-o-Novo

0419

Sopa de Cação de Tomate

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Central

Localização

PT/Évora/Montemor-o-Novo/Nossa Senhora do Bispo:Montemor-o-Novo

Produtos

Cação - 4, tomates - 3, pimento - 1 médio, coentros - 1 raminho, poejo - q.b., cebola - 1, louro - 2 folhas, alho - 4 dentes, azeite - q.b., batatas – 1 kg.

Confecção

Deita-se um bocadinho de farinha num copo com vinagre e envolve-se. Num tacho, coloca-se todos os ingredientes a refugar (o azeite, o alho, o louro, a cebola, o poejo, os coentros, o pimento, os tomates, a batata e por fim o cação). Depois de tudo refugado, junta-se ao tacho a papa de farinha com vinagre. Deixa-se apurar um pouco e está pronto a servir.

Fonte/ data

Entrevista feita a Joaquim Caeiro Perfeito, por Filipa Nobre/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Montemor-o-Novo

0420

Rechina

Prato

Inverno: altura da matança do porco (Janeiro-Fevereiro)

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Montemor-o-Novo/Santiago do Escoural

Histórico

Esta receita é muito antiga, vem do tempo da sua avó. Fazia-se a matança do porco, depois aproveitava-se o sangue e algumas partes do porco para fazer a receita.

Produtos

Carne de porco, cachola, bofe, coração, rins, alhos, louro, sal, colorau, sangue com vinagre, água.

Confecção

Corta-se a carne, junta-se os alhos picados, colorau, louro, sal e deixa-se refogar um pouco. Coloca-se a carne a cozer em água, quando estiver cozida junta-se o sangue e mexe-se muito bem (o sangue já tem gosto de vinagre). Corta-se o pão em fatias para dentro de uma tigela e junta-se ao preparado anterior. Serve-se de imediato.

Fonte/ data

Entrevista feita a Elisabete Piedade Lambaças P. Vagarinho (Santiago do Escoural:1973-04-01), por Sónia Sezinando [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013

Montemor-o-Novo

0421

Sopa da Panela

Prato

Antigamente era mais na Páscoa hoje em dia durante todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Montemor-o-Novo/Santiago do Escoural

Histórico

É uma sopa para aproveitamento do pão duro que sobrava, que normalmente era feita na Páscoa, época de festa, de reunir a família em suas casas. Como nem sempre era possível comer carne devido aos escassos recursos económicos, as famílias nesta época aproveitavam para confecionar este prato.

Produtos

Água, cebola, salsa, toucinho, linguiça, chispe, carne de vaca, carne de peru, farinheira, chouriço, sal, batata, 1 cravinho, 1 ramo de hortelã.

Confecção

Põe-se a cozer em água e sal a carne, o toucinho e os enchidos a que se junta a salsa, uma cebola onde previamente se espetou um cravinho. Depois de cozido tira-se a carne para uma travessa e leva-se a cozer as batatas, as cenouras e a hortelã nesse caldo. Corta-se o pão em fatias para uma terrina e deita-se o caldo com as cenouras e as batatas cozidas por cima do pão.

Servir/ apresentar

Serve-se acompanhado com carne.

Fonte/ data

Entrevista feita a Elisabete Piedade Lambaças P. Vagarinho (Santiago do Escoural:1973-04-01), por Sónia Sezinando [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013

Montemor-o-Novo

0422

Sopa de Feijão com Catacuzes

Prato

Inverno: época das catacuzes

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Montemor-o-Novo/Santiago do Escoural

Histórico

É uma sopa para aproveitamento do pão duro que sobrava, foi-lhe ensinada pela sua avó que derivado as fracas possibilidades económicas, aproveitavam as ervas comestíveis que provinham da natureza.

Produtos

2 molhos de catacuzes, 0,5 l de feijão, 4 molhos de poejos, 1,5 dl de azeite, 6 dentes de alhos, sal, pão caseiro.

Confecção

Cozem-se os catacuzes e o feijão separadamente. É conveniente escaldarem-se os catacuzes antes de se cozerem. Arranjam-se os poejos escolhendo só as folhas. Num tacho com o azeite, refoga-se a massa obtida, acrescentando de seguida a água (que se usou na cozedura dos catacuzes e feijões em partes iguais) necessária para o caldo. Ferve um pouco e juntam-se em seguida os catacuzes e os feijões apurando um pouco.

Servir/ apresentar

Numa terrina, colocam-se uma fatias finas de pão, deitando em seguida a sopa.

Fonte/ data

Entrevista feita a Elisabete Piedade Lambaças P. Vagarinho (Santiago do Escoural:1973-04-01), por Sónia Sezinando [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Montemor-o-Novo

0423

Sopa de Tomate

Prato

Antigamente era mais no verão hoje em dia durante todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Montemor-o-Novo/Santiago do Escoural

Histórico

É mais uma sopa para aproveitamento do pão duro que sobrava, aproveitavam o facto de ser época do tomate para confecionarem pratos em que o tomate era um dos principais ingredientes tais como a sopa de tomate simples, com batata, arroz de tomate entre outras.

Produtos

1 kg de tomate maduro, sal, 1 cebola grande, pimento verde, 2 dentes de alho, 1 ramo de salsa, 1 folha de louro, 250 g de toucinho, 250g de linguiça, pão q.b..

Confecção

Corta-se o toucinho aos bocados, quando estiver quase frito deita-se a linguiça cortada ás rodelas. Quando estiver frita retira-se da gordura e deita-se o tomate pelado, a cebola cortada ás meias luas, os dentes de alhos migados e deixa-se refogar. Em seguida deita-se o pimento, a folha de louro e a salsa, deixa-se refogar mais um pouco. Deita-se o sal, acrescenta-se água e deixa-se ferver para acabar de cozer os Produtos.

Servir/ apresentar

Quando estiver cozido serve-se com sopas de pão e acompanha-se com toucinho e linguiça. Também pode ser acompanhado com uvas e figos.

Fonte/ data

Entrevista feita a Esperança Maria Farrica Vidigal (Santiago do Escoural:1968-10-28), por Sónia Sezinando [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Montemor-o-Novo

0424

Achigã à São Cristóvão

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Montemor-o-Novo/São Cristóvão

Histórico

Mais uma receita antiga da localidade de São Cristóvão onde aproveitavam o peixe do rio para confecionarem pratos mais acessíveis tendo em conta a sua situação económica.

Produtos

Achigã, molho de coentros, dentes de alho, azeite.

Confecção

Assa-se o achigã na brasa, depois de assado põe-se na travessa. Polvilha-se com coentros e dentinhos de alho e por cima azeite a ferver.

Fonte

Entrevista feita a Cidália Rosa Fitas Soeiro (Alcácer do Sal:1958-06-04), por Sónia Sezinando [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Montemor-o-Novo

0425

Brunhotes de Mogango

Doçaria

Época do mogango (Inverno)

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Montemor-o-Novo/São Cristóvão

Produtos

Mogango, sal, açúcar, erva-doce, canela moída, farinha, óleo para fritar.

Confecção

Coze-se o mogango às tiras com uma pitada de sal e 1 colher de água, depois de cozido passa-se com a varinha mágica. Depois junta-se o açúcar a gosto, 1 colher de chá de ervas doces, 1 colher de chá de canela moída e farinha até obter uma massa espessa. Com uma colher de sopa e quando o óleo estiver bem quente vão-se fritando os brunhotes. Depois de fritos passam-se por açúcar e canela.

Observações

Uma receita que é confecionada no Inverno para aproveitarem o mogango.

Fonte/ data

Entrevista feita a Cidália Rosa Fitas Soeiro (Alcácer do Sal:1958-06-04), por Sónia Sezinando [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Montemor-o-Novo

0426

Migas Gatas

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Montemor-o-Novo/São Cristóvão

Histórico

É mais uma sopa para aproveitamento do pão duro que sobrava, quando havia possibilidade acompanhavam com sardinhas assadas.

Produtos

Pão, azeite, vinagre, sal, bacalhau assado ou sardinhas, água.

Confecção

Corta-se o pão em fatias numa tigela, põe-se o sal por cima e a água a ferver, tapa-se com uma tampa para as sopas amolecerem. Depois com uma colher de pau esmigalha-se muito bem as sopas, mistura-se o azeite, o vinagre e o bacalhau desfiado. Está pronto para comer.

Servir/ apresentar

Podem-se também comer as migas com sardinhas assadas.

Fonte/ data

Entrevista feita a Cidália Rosa Fitas Soeiro (Alcácer do Sal:1958-06-04), por Sónia Sezinando [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013

Montemor-o-Novo

0427

Perdiz à Caçador

Prato

Época da caça à perdiz

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Montemor-o-Novo/São Cristóvão

Histórico

Aproveitar a época da caça para confecionarem este prato que de outra forma não teriam devido ao elevado preço desta carne, receita antiga que lhe foi ensinada pelos seus avôs.

Produtos

2 perdizes, 50 g de banha, 0,5 dl de azeite, 1 cebola, 2 cenouras inteiras, 0,5 dl de vinho branco, 2 colheres de vinagre, farinha, sal.

Confecção

Faz-se um refogado com os ingredientes e coram-se as perdizes muito bem de todos os lados. Quando estiverem coradas, deita-se o vinagre e o vinho branco, para, momentos depois se acrescentar água para cozerem. Prova-se de sal. Quando estiverem cozidas, engrossa-se o caldo com farinha.

Servir/ apresentar

Acompanha-se com pão frito.

Fonte/ data

Entrevista feita a Cidália Rosa Fitas Soeiro (Alcácer do Sal:1958-06-04), por Sónia Sezinando [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Montemor-o-Novo

0428

Sopa de Fatia Azeda da Rosária

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Montemor-o-Novo/São Cristóvão

Histórico

Esta receita foi-lhe cedida pela amiga Rosária Carvalho, que por sua vez terá feito uma recriação desta sopa.

Produtos

Toucinho, água, sal, pão, alhos, louro, vinagre.

Confecção

Frita-se o toucinho e juntam-se os alhos, o louro o sal e a água. Corta-se o pão em fatias e põe-se numa tigela. Deita-se o preparado anterior por cima do pão e serve-se em seguida.

Fonte/ data

Entrevista feita a Cidália Rosa Fitas Soeiro (Alcácer do Sal:1958-06-04), por Sónia Sezinando [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mourão

0429

Açorda de Peixe da Ribeira

Prato

Actualmente esta receita é confeccionada de Junho a Março, época legal de captura.

No entanto, antigamente apenas eram confeccionados na época normal de produção dos ingredientes que compõem a receita

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Mourão/Granja

Histórico

Todos os lugares ribeirinhos do Guadiana tinham receitas com base no peixe capturado no rio. Entre os peixes existente há muito tempo, o barbo é sem dúvida o mais nobre. Havendo, inclusivamente, uma variedade denominada de barbo de Cabeça Pequena (barbus microcephalus) que habita apenas a bacia hidrográfica do Guadiana. O barbo do Sul, para além do Guadiana, estende a sua existência às restantes bacias hidrográficas do Algarve. O barbo Comiso, para além do Guadiana, estende a sua existência às bacias na zona montante do Sorraia e do Tejo internacional. Geralmente os grandes mestres cozinheiros destas receitas (açordas, sopas, caldos, caldetas, calduchos, etc…) eram os moleiros dos moinhos de água.

Produtos

[Para quatro pessoas:] 2 barbos grandes (1,5 kg total), 4 colheres de sopa de azeite, 1 molho de hortelã da ribeira, 1 molho de poejos, 2 folhas de louro, 1 cebola, 4 dentes de alho, 1 copo médio de vinho branco, 1 golpe de vinagre, 3 tomates bem maduros, ½ pimento verde, 2 sopa de farinha de trigo, sal grosso, água, pão alentejano.

Confecção

Depois de arranjar o peixe salgá-lo um tempo antes de o cozinhar. Refogar os temperos no azeite, juntamente com os alhos picadinhos, a cebola às rodelas e o pimento cortado em lascas finas. Juntar o vinho branco e os tomates pelados e picados. Deixar frigir um bocadinho. Juntar água suficiente e deixar levantar fervura. Juntar a farinha previamente desfeita em água, mexendo bem para não engranitar e deixar cozer. Juntar o peixe, deixando-o cozer sem o deixar desfazer. Corrigir o sal.

Servir/ apresentar

Verter o caldo numa terrina sobre o pão falquejado finamente. O peixe serve-se em travessa à parte.

Fonte/ data

Entrevista feita a Joaquim Mendes Coelho (Granja:1960), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mourão

0430

Açorda de Beldroegas

Prato

Na época em que existem beldroegas, ou seja final da primavera e durante o verão

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Mourão/Granja

Histórico

Receita comum a quase todo o Alentejo tendo esta, no entanto, a particularidade de lhe ser acrescentado bacalhau o que não é de todo frequente.

Produtos

1 molho de beldroegas, 1 cabeça de alho com casca, 1 queijo de cabra mole, 1 posta de bacalhau (optativa), azeite, batatas, 1 cebola, tomate, salsa, 1 ovo por pessoa, sal, pão duro, água.

Confecção

Limpam-se as beldroegas, retirando os talos grossos e partindo-se em raminhos. Numa panela com o tamanho suficiente, verte-se o azeite, junta-se as beldroegas, a cebola cortada, a cabeça de alho com casca, a salsa picadinha e o tomate descascado sem grainhas e cortado em cubos. Põe-se a panela ao lume e mexe-se o cozinhado com uma colher de pau deixando suar as beldroegas. Adiciona-se água e deixa-se levantar fervura. Juntam-se as batatas entretanto descascadas e partidas aos quartos. Quando estas estiverem cozidas, juntam-se o queijo partido aos quartos e a posta de bacalhau (optativo). Quando o bacalhau estiver cozido, escalfam-se os ovos.

Servir/ apresentar

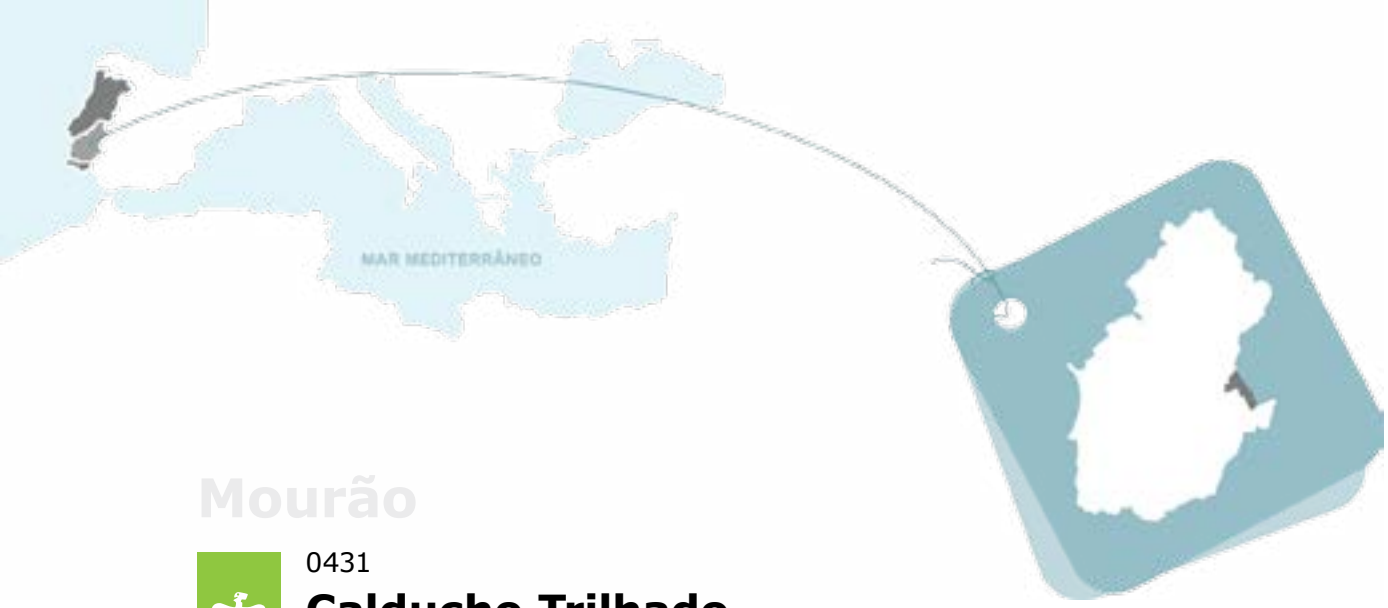
Para uma terrina onde já está o pão falquejado, deita-se o caldo com as beldroegas e as batatas. O queijo, o bacalhau e os ovos escalfados servem-se em travessa à parte.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria José Passinhas (Granja:1961), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Mourão

0431

Calducho Trilhado

Prato

Antigamente a confecção estava condicionada à época de produção do pimentão e dos poejos. Hoje, confecciona-se sempre que haja poejos

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Mourão/Granja

Histórico

É uma forma bastante particular de confeccionar uma receita que leva pão no caldo processado de uma forma igualmente peculiar tal como o nome indica.

Produtos

2 colheres de sopa por pessoa de azeite, dentes de alho, coentros, poejos, sal, pimento vermelho, 1 ovo por pessoa, pão, água, bacalhau, sardinhas (optativas).

Confecção

Faz-se um piso com os alhos, o sal, o pimentão entretanto limpo e partido, os poejos e os coentros. Deita-se o piso numa tigela grande onde, entretanto, já se deitou o azeite. À parte, numa panela com água, coze-se o bacalhau e escalfam-se os ovos no final. Retiram-se o bacalhau e os ovos. A água a ferver deita-se na tigela sobre o piso e o azeite. Com uma sopa de pão prova-se e se necessário corrige-se o sal. Deita-se no caldo o pão falquejado e após embeber bem, com uma colher de pau, trilha-se o pão de forma a transformá-lo numa papa. Come-se acompanhado do bacalhau, dos ovos escalfados e de sardinhas que, entretanto, se assaram à parte.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria José Passinhas (Granja:1961), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mourão

0432

Queijo de Cabra

Prato

Época do Alavão, ou seja, em anos normais de Novembro a Abril.

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Mourão/Luz

Produtos

Leite de cabra, cardo (pétalas secas da flor da espécie "Cynara cardunculus"), água, sal.

Confecção

Deita-se para uma pequena tigela a porção de cardo necessária ao volume de leite a trabalhar. Adiciona-se um pouco de água a cobrir o cardo e umas pedras de sal. A preparação do coagulante deve-se fazer no dia anterior ao uso. Ferve-se o leite por três vezes da seguinte maneira: depois de se pôr ao lume quando levantar fervura o leite a primeira vez, arreda-se até deixar de ferver e baixar a espuma, repete-se o processo mais duas vezes. Deixa-se arrefecer até introduzir o dedo mindinho dentro do leite e já não queimar. Deita-se no leite o líquido coagulante. Mexe-se bem o leite para misturar o coagulante. Tapa-se o recipiente do leite para não arrefecer e deixa-se descansar durante mais ou menos três quartos de hora. Após este tempo a massa está pronta. Na mesa queijeira levemente inclinada, vai-se metendo massa que liberta o soro. Fazem-se os queijos nos cinchos apertando a massa levemente com a mão dos dois lados. Quando se retiram os queijos dos cinchos, adicionam-se umas pedras de sal.

Observações

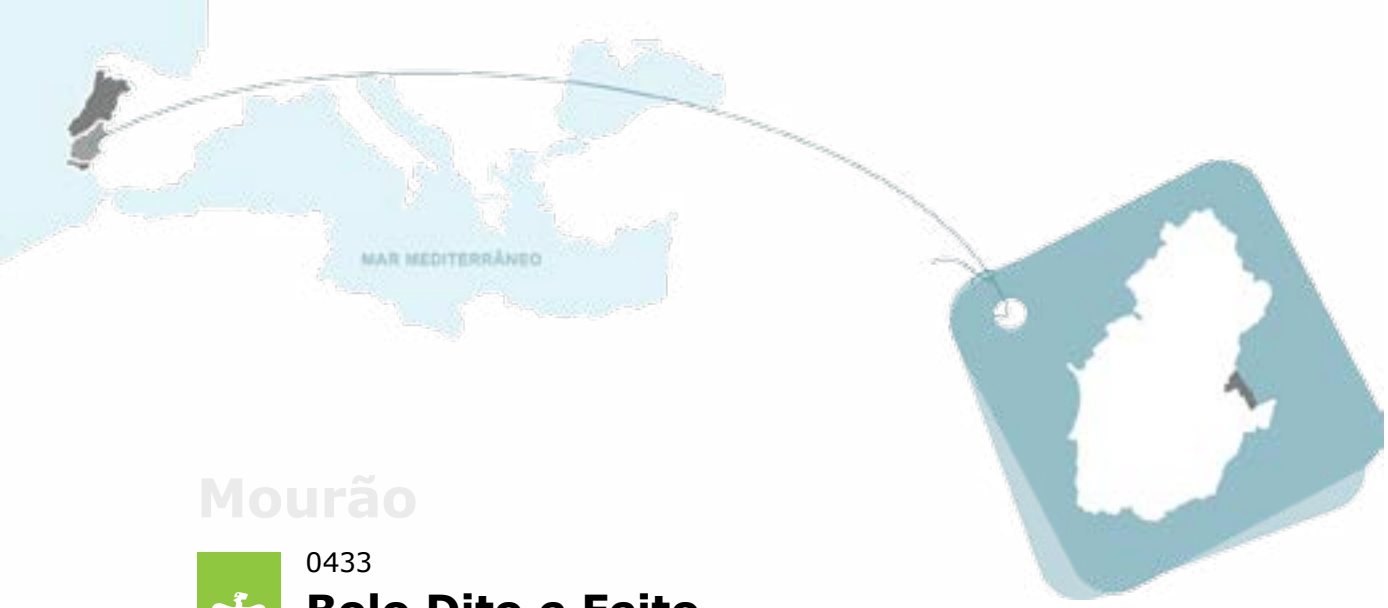
Em tempos idos, quando não havia o conhecimento suficiente sobre a brucelose, o leite era processado cru. Processo que dificultava imenso a obtenção da coalhada, sendo isso possível apenas possível aproximando o recipiente do lume de chão comummente usado. Em alternativa, introduzia-se o recipiente num alguidar com água quente. Os queijos podem-se consumir em fresco, meia cura ou duros.

Fonte/ data

Entrevista feita a Francisca Caeiro Lopes (Luz:1936), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Mourão

0433

Bolo Dito e Feito

Doçaria

Páscoa

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Mourão/Luz

Histórico

Geralmente era um bolo que se fazia sempre na época da Páscoa para distribuir pela família que se juntava.

Produtos

24 ovos, 1 kg de açúcar, raspa de 1 limão, canela em pó, 1 cálice de aguardente, farinha (o peso de uma dúzia de ovos), banha.

Confecção

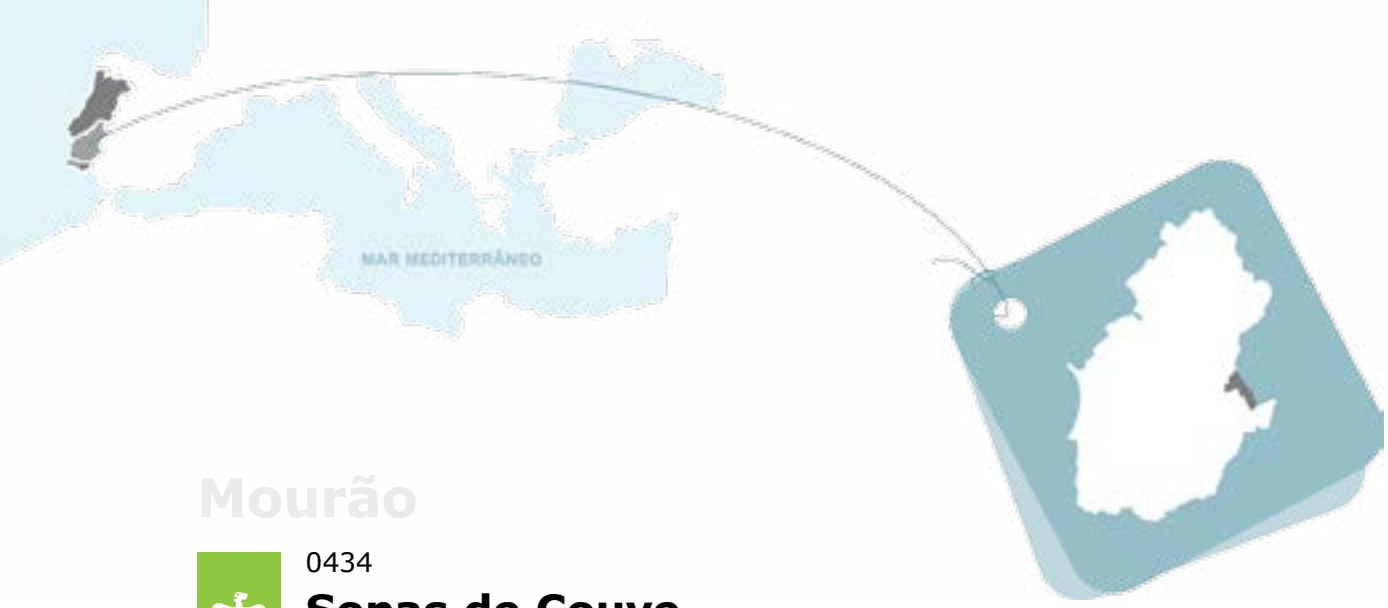
Num alguidar deita-se o açúcar juntamente com as 24 gemas, a raspa do limão, a aguardente e polvilha-se de canela. Bate-se bem até a mistura ficar grossa e suficiente clara. Em recipiente à parte, batem-se as claras em castelo. Juntam-se à outra massa e bate-se tudo bastante bem. Depois, vai-se misturando a farinha a pouco-e-pouco e batendo sempre está estar tudo bem ligado. Unta-se a forma com a banha e de seguida polvilha-se com farinha. Enchem-se com a massa deixando a altura suficiente para o crescimento do bolo. Leva-se a cozer no forno em lume médio.

Fonte/ data

Entrevista feita a Josefa Chilrito Leal (Luz:1941), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Mourão

0434

Sopas de Couve

Prato

Casamentos e outras festas com solenidade

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Mourão/Luz

Histórico

Devido à variedade de carnes que o cozinhado leva, era uma receita cara. Daí apenas ser confeccionada em ocasiões especiais.

Produtos

Carne de borrego, carne porco, carne de galinha, 1 chouriça de carne, 1 morcela de sangue, 1 naco de toucinho da salgadeira, 1 cebola, couve portuguesa, hortelã, água, sal, pão caseiro.

Confecção

Arranjam-se as carnes, partem-se em bocados e lavam-se bem. Lava-se a couve e parte-se em falripos grandes. Numa panela grande deita-se a carne de borrego com umas pedras de sal, a cebola cortada e enche-se de água a cobrir bem a carne. Leva-se ao lume. Quando levantar fervura, com uma escumadeira retira-se a espuma que se formou em redor da panela. Mete-se o toucinho e a restante carne de porco. Quando as carnes já estiverem passadas, mete-se a carne de galinha e deixa-se passar igualmente. Se necessário, corrige-se a água e o sal. Mentem-se depois a couve e os enchidos. Deixa-se cozer o suficiente, corrige-se o sal e deita-se a hortelã.

Servir/ apresentar

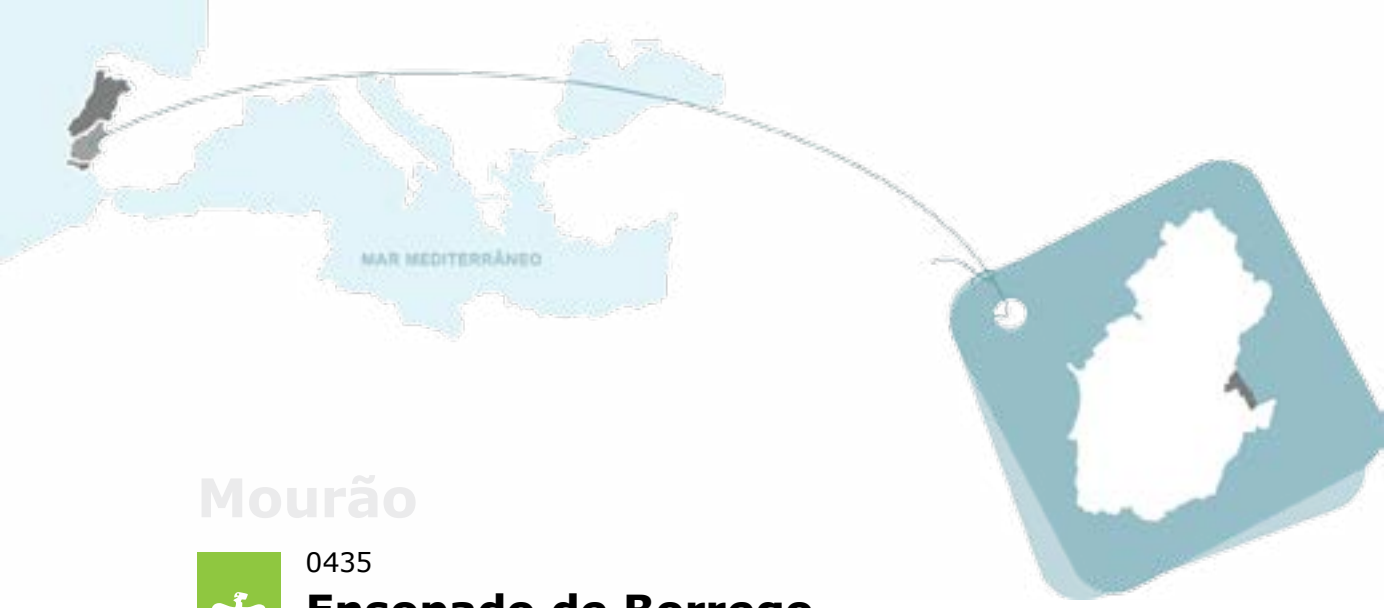
Corta-se o pão em sopas falquejadas. Serve-se tudo junto, ou as carnes à parte da couve com o caldo. Cada pessoa serve-se das sopas no prato e deita o caldo sobre elas acompanhando com as carnes.

Fonte/ data

Entrevista feita a Ana Garcia Pimenta (Montoito:1934), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Mourão

0435

Ensopado de Borrego

Prato

Festas

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Mourão/Luz

Histórico

O processo de pôr a carne sozinha a cozer, e retirar a espuma quando o cozinhado já levantou fervura, significa que se usavam carnes de ovelhas ou carneiros adultos o que deixavam no cozinhado um forte sabor a 'borregum'. Sabor este, bastante desagradável e nada do agrado das gentes.

Produtos

[Para quatro pessoas:] 1 kg de carne de borrego, 8 colheres de sopa de azeite, ½ kg de batatas, 2 cebolas médias, 8 dentes de alho, 1 ramo de salsa, 1 folha de louro, sal grosso, pimenta moída, água, pão caseiro.

Confecção

Arranja-se, parte-se e lava-se a carne de borrego. Mete-se num tacho com algum sal grosso e cobre-se de água bastante. Quando levantar fervura, retira-se a espuma que se foi formando em redor. Junta-se à carne o azeite, os restantes temperos picadinhos, salga-se e deita-se a pimenta. Quando a carne estiver cozida, juntam-se as batatas descascadas e partidas aos quartos. Coze tudo muito bem. Prova-se de sal.

Servir/ apresentar

Serve-se com o pão falquejado à parte, metendo cada pessoa no prato a quantidade que lhe aprouver.

Fonte/ data

Entrevista feita a Judite Rosa Pinto (Luz:1951), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mourão

0436

Açorda de Peixe do Rio

Prato

Todo o ano, sendo os moleiros dos moinhos de água os cozinheiros de eleição

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Mourão/Luz

Histórico

Cozinha bem antiga, preferencialmente confeccionada na altura do tomate e pimento.

Produtos

[Para quatro pessoas:] ½ kg de peixe do rio, de preferência barbos, 2 cebolas, 8 dentes de alho, 8 colheres de sopa de azeite, 1 folha de louro, ½ kg de tomate bem maduro, ¼ de um pimento verde, poejos, hortelã da ribeira, sal, água, pão caseiro duro.

Confecção

Numa panela deita-se o azeite e o resto dos temperos cortados grosseiramente. Deixa-se refogar muito ligeiramente mexendo sempre. Deita-se na panela a água suficiente e o peixe, salgando-se a gosto. Deixa-se cozer o peixe, corrige-se o sal. Serve-se deitando o caldo numa tigela, o peixe em recipiente à parte. Corta-se o pão em falcas. Cada pessoa mete o pão que quer no prato deitando-lhe o caldo por cima e o peixe.

Fonte/ data

Entrevista feita a Judite Rosa Pinto (Luz:1951), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mourão

0437

Cilarcas Fritas com Ovos Mexidos

Prato

No tempo das cilarcas, que apenas eclodem depois de chover o suficiente

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Mourão/Luz

Histórico

Um prato bem antigo no qual o produto principal, as cilarcas/ cogumelos, era colectado apenas por conhecedores.

Produtos

Cilarcas (cogumelos espontâneos que nascem em terras pouco mexidas e geralmente junto das raízes superficiais de algumas arbóreas tais como as azinheiras, ovos, 1 dente de alho (optativo), azeite, sal.

Confecção

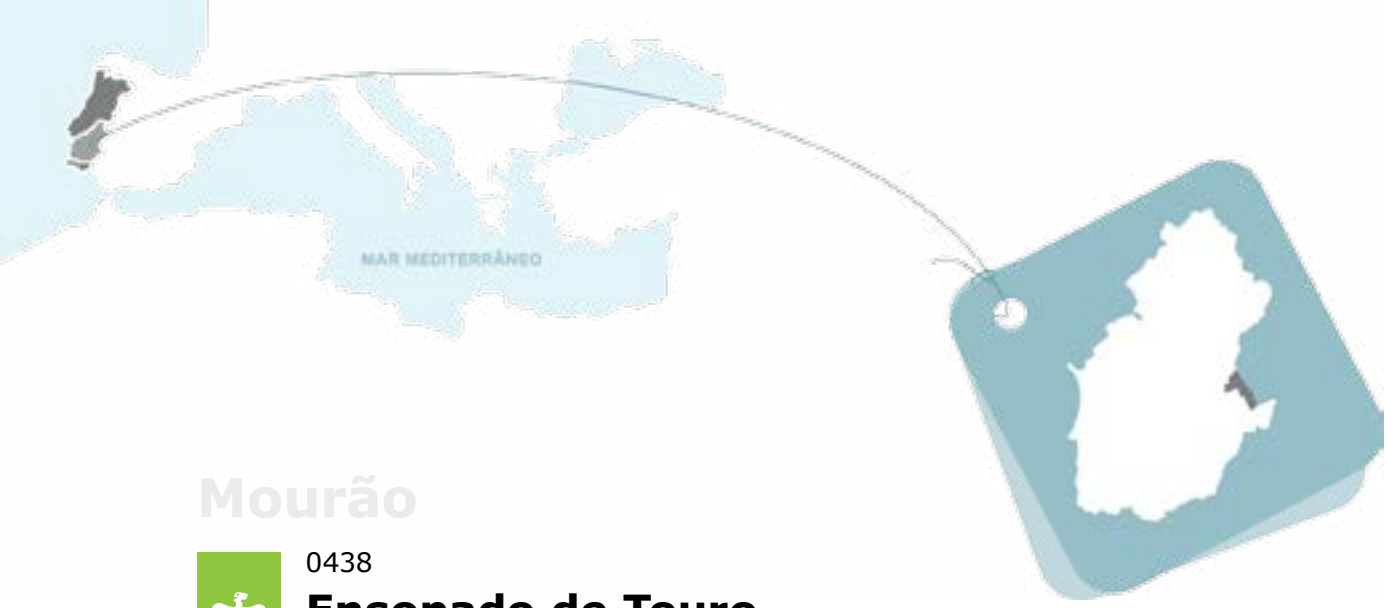
Limpam-se as cilarcas, cortam-se em pedaços e salgam-se levemente. Numa frigideira, deita-se o azeite deixando-o aquecer o suficiente. Fritam-se as cilarcas, picando-lhe para cima o dente de alho. Quando suficiente fritas, deitam-se os ovos, entretanto já batidos, e mexe-se retirando logo do lume para que o cozinhado fique bastante húmido.

Fonte/ data

Entrevista feita a Judite Rosa Pinto (Luz:1951), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Mourão

0438

Ensopado de Touro

Prato

Festa de Nossa Senhora da Luz, anualmente realizada em Setembro. Da festa consta tradicionalmente uma corrida de touros, na qual a última rês corrida é sacrificada e com a carne da qual se confecciona o prato em causa

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Mourão/Luz

Histórico

Receita genuinamente local, uma vez que faz parte de um ritual praticado ancestralmente durante as Festas anuais e que tem expressão na corrida de touros, na qual é sacrificada de imediato uma rês.

Produtos

Carne de touro, cebolas, dentes de alho, azeite, hortelã, sal, água, batatas.

Confecção

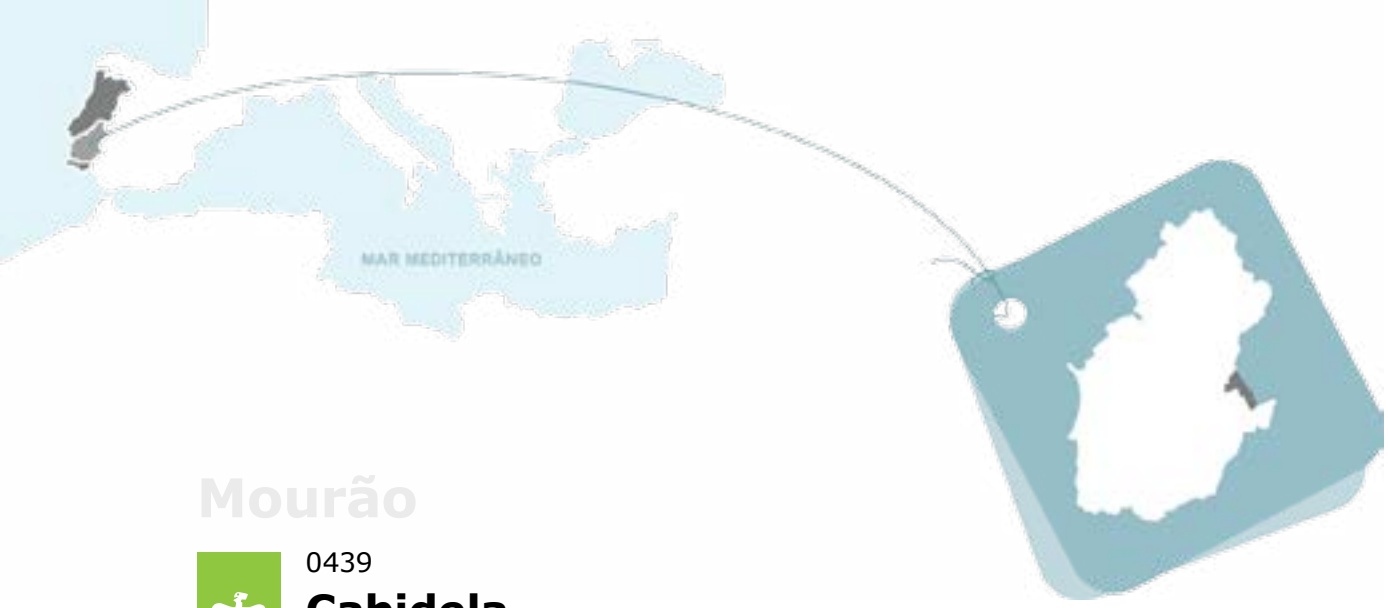
Parte-se, arranja-se e lava-se a carne de touro. Numa panela grande, põe-se a carne, salga-se e cobre-se de água suficiente. Quando levantar fervura, com uma escumadeira retira-se a espuma entretanto formada em redor da panela. De seguida, junta-se o azeite, a cebola cortada, os dentes de alho picados e a hortelã. Deixa-se cozinhar durante muito tempo, uma vez que a carne touro é bem rija. Corrige-se o sal e a água se necessário. Quando a carne está cozida serve-se com as batatas cozidas à parte partidas em quartos.

Fonte/ data

Entrevista feita a Manuel Rodrigues Carapinha (Luz:1958), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Mourão

0439

Cabidela

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Mourão/Mourão

Histórico

Desconhecem-se as raízes do cozinhado, tal como o paradoxal facto de não levar o sangue fresco da ave. No entanto, no concelho de Mourão o prato Cabidela é confeccionado e conhecido exactamente desta singular maneira. Não era um prato de todos os dias mesmo nas famílias com mais posses. Era-o sim nos dias de festa, principalmente para os mais pobres que assim sacrificavam uma galinha da sua pequena criação.

Produtos

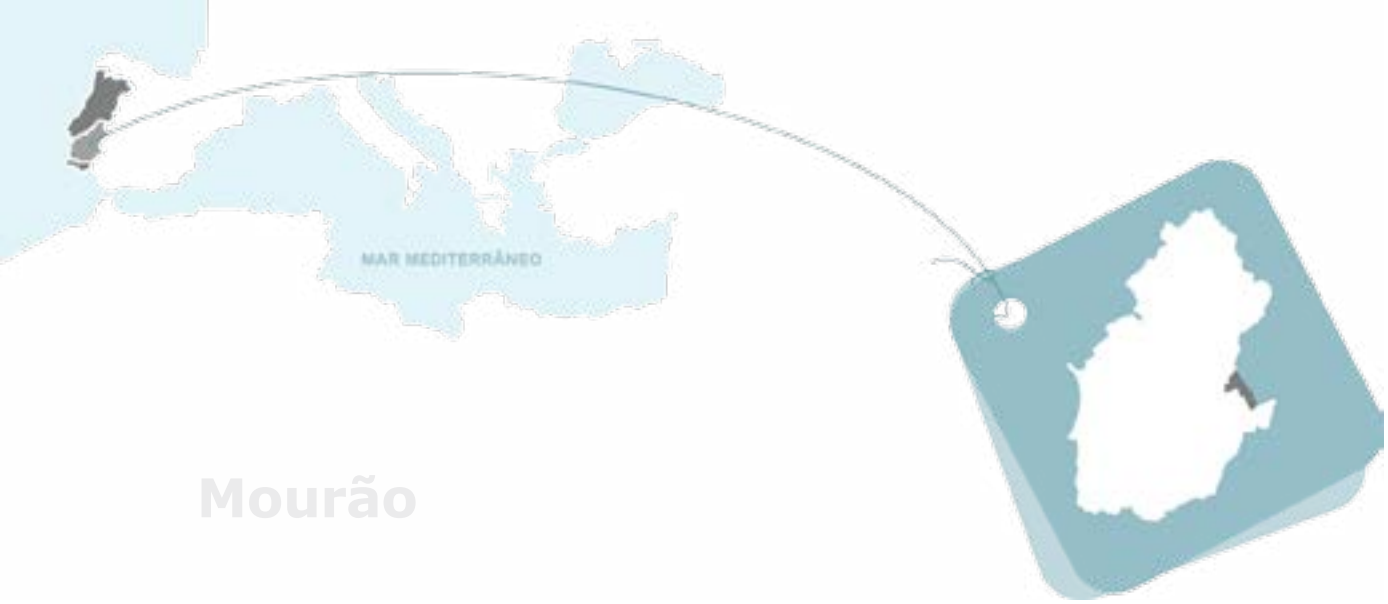
1 cebola, 3 dentes de alho, 1 folha de louro, azeite suficiente (há quem execute esta receita juntando igualmente banha), ramo médio de salsa, salpico de pimenta em pó, 1 galinha do campo c/ os miúdos (no caso de se confeccionar galináceos de outras maneiras, juntavam-se os miúdos nesta receita), batatas, 1 copo grande de vinho branco, 2 ovos, água suficiente, sal.

Confecção

Refoga-se no azeite o alho laminado, a cebola às rodelas, a salsa cortada e a folha de louro. Depois do refogado estar apurado, deita-se o vinho branco, a galinha cortada em pedaços juntamente com os miúdos e polvilha-se com a pimenta. Deixa-se refogar a carne mexendo sempre até o vinho desaparecer. Acrescenta-se a água suficiente para que não falte caldo. Coze até a carne estar bem cozinhada. Deitam-se as batatas descascadas e cortadas aos quartos e deixa-se ferver até estas estarem cozidas. À parte, num pouco de caldo que se retirou do cozinhado, batem-se os ovos. No momento de arredar o cozinhado do lume, misturam-se os ovos batidos mexendo sempre. Em tempos mais antigos esta receita era confeccionada sem batatas.

Servir/ apresentar

Serve-se numa travessa funda.



Mourão

Cabidela (cont.)

Observações

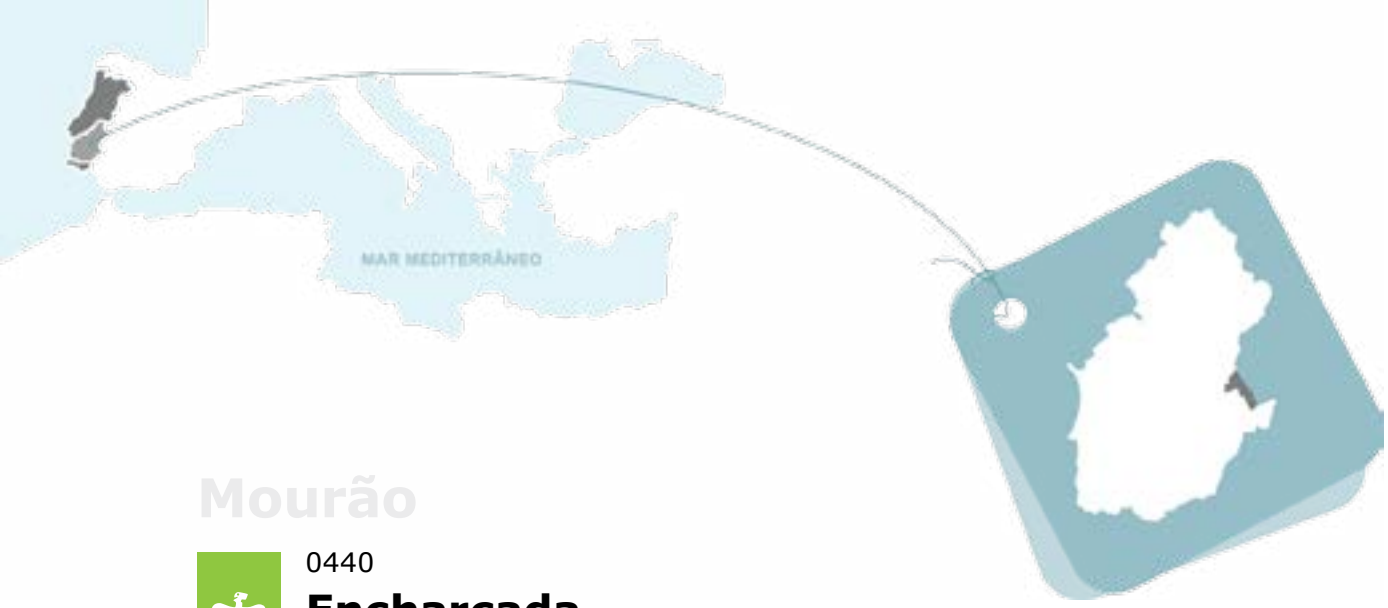
Esta receita de cabidela possui a particularidade de não levar o sangue do galináceo. Penso ser uma receita de cabidela única no contexto nacional.

Fonte/ data

Entrevista feita a Joaquim Maria Nunes Caeiro (Mourão:1945), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Mourão

0440

Encharcada

Doçaria

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Mourão/Mourão

Histórico

A história deste doce perde-se no fundo do tempo. Sendo comum em variados locais do Alentejo é, no entanto, plausível que tenha o berço na região de Mourão. As gentes daqui, assim o defendem acerrimamente. Sem margem para dúvidas, esta receita doceira tem um custo bastante elevado. Daí a sua confecção apenas se executar em momentos de grande solenidade. Ainda que, em momentos de festa que se prezasse, era iguaria que tinha um lugar garantido e de honra na mesa dos doces.

Produtos

1/5 Kg de açúcar, 42 gemas de ovo, 10 claras, canela q.b., água q.b..

Confecção

Põe-se o açúcar com água num tacho e deixa-se ferver, mexendo sempre, até fazer ponto estrada/espadana. Após bater as gemas conjuntamente com as claras, passam-se por um passador. No tacho (antigamente usava-se o tacho de cobre, hoje usa-se um tacho de fundo duplo de forma a que o calor se expanda homogeneamente) onde já está o açúcar no ponto, vertem-se as gemas e as claras misturadas e passadas. Em lume muito brando, com uma espátula de madeira, enquanto o preparado vai cozendo, fazem consecutivos cortes na vertical até ao fundo do tacho deixando açúcar envolver as gemas e as claras.

Servir/ apresentar

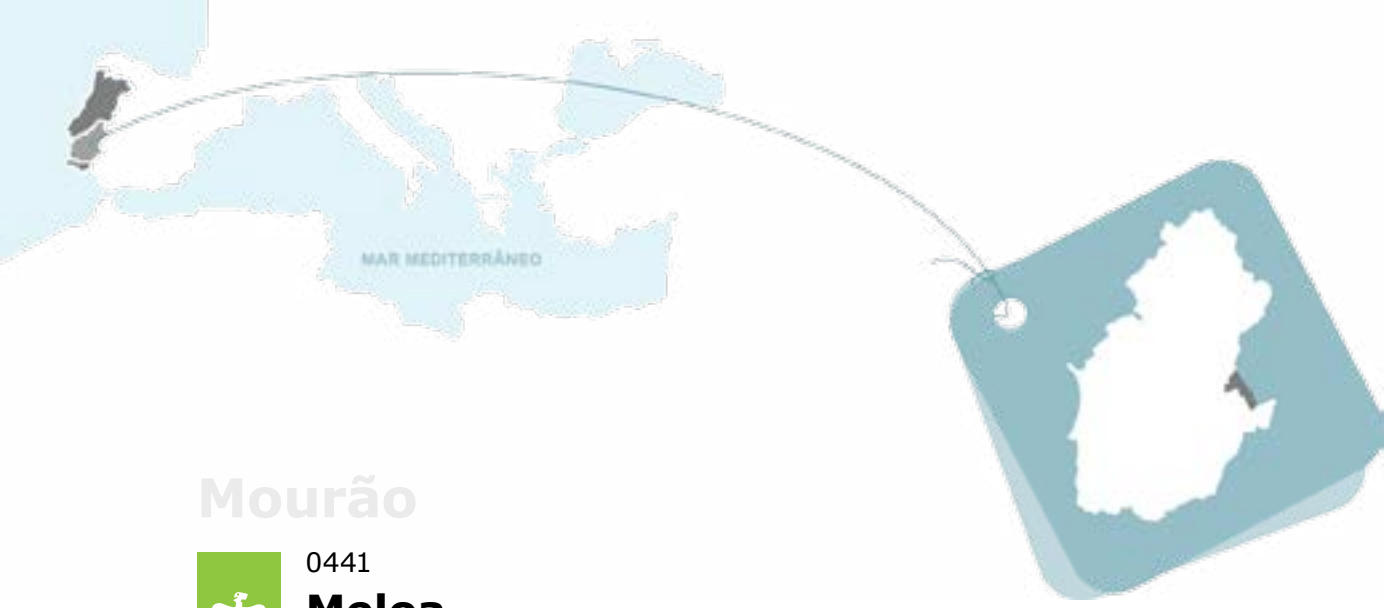
Emprata-se, polvilhando o doce com bastante canela, enfeitando de seguida com fios de ovos.

Fonte/ data

Entrevista feita a Custódia Catarina Calado Caleiro (Évora:1947), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Mourão

0441

Meloa

Doçaria

Durante a época da colheita do fruto (Verão) e sua posterior fase de guarda. Fase que se estende pelo princípio do ano seguinte

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Mourão/Mourão

Histórico

A variedade de abóbora (meloa) usada é muito pouco conhecida fora da região. O nome de "meloa" é, possivelmente, uma denominação com um cunho apenas regional. A receita doceira em causa perde-se no tempo da comunicação do saber fazer apenas pela oralidade, já que não são conhecidos registos escritos sobre o doce em causa. Pode ser considerada uma receita geograficamente localizada no concelho de Mourão, já que não existe o conhecimento da sua confecção noutros locais. É igualmente uma receita que faz parte do cardápio doceiro festivo da região. Estando presente necessariamente nos momentos mais solenes de convivialidade da comunidade.

Produtos

1 meloa (variedade de abóbora moganga comum na região) com cerca de 6 Kg. e que após processo de cozimento dará, mais ou menos, 500 gr. de polpa limpa, 375 gr. de açúcar, 125 gr. de amêndoa, 2 ovos.

Confecção

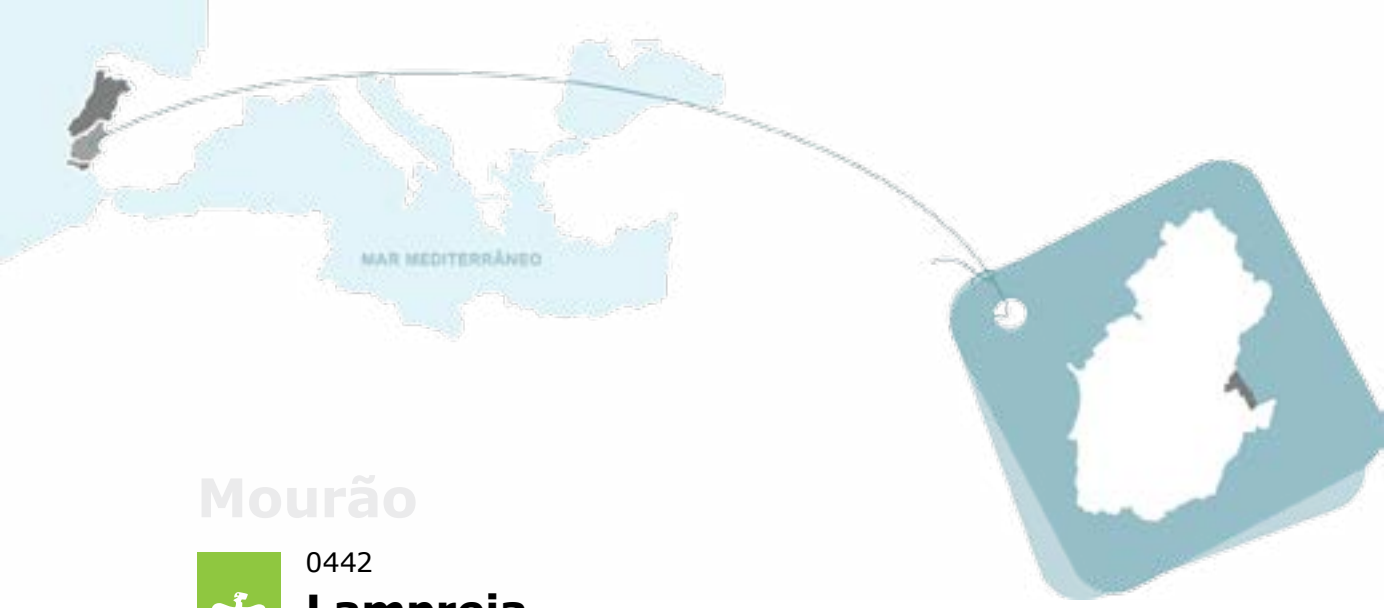
Coze-se a meloa (variedade de abóbora moganga) devidamente descascada, livre de sementes e cortada em cubos em lume lento, mexendo de vez em quando com uma colher de pau. Deposita-se o produto resultante da cosedura num coador de pano que se pendura para que o liquido escorra com facilidade. Deixa-se a coar durante cerca de 12 horas. Num tacho de fundo duplo e aquecimento homogéneo (antigamente usava-se o tacho de cobre) deposita-se a polpa escorrida da meloa. Adiciona-se o açúcar e leva-se a lume brando, mexendo regularmente, até fazer ponto estrada/espadana. Adiciona-se a este preparado a amêndoa previamente moída. Adicionam-se igualmente os ovos.

Fonte/ data

Entrevista feita a Custódia Catarina Calado Caleiro (Évora:1947), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Mourão

0442

Lampreia

Doçaria

Durante o ano inteiro com a restrição da existência dos frutos meloa e gila, frutos que têm colheita durante o verão e capacidade de guarda por alguns meses

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Mourão/Mourão

Histórico

A lampreia é um doce comum a vários locais do Alentejo. No entanto, a receita de lampreia de Mourão tem uma variante única dado o facto de levar também doce de meloa. O fabrico deste doce só é conhecido na região de Mourão. A receita em causa tem um valor de confecção elevado, dados os custos de vários ingredientes que a integram. Este doce era, geralmente, apresentado nas festas de grande solenidade, sendo os casamentos um exemplo flagrante.

Produtos

Maçapão, doce de gila (variedade de abóbora gila), doce de meloa (variedade de abóbora moganga), capas de doce de ovos, fios de ovos.

Confecção

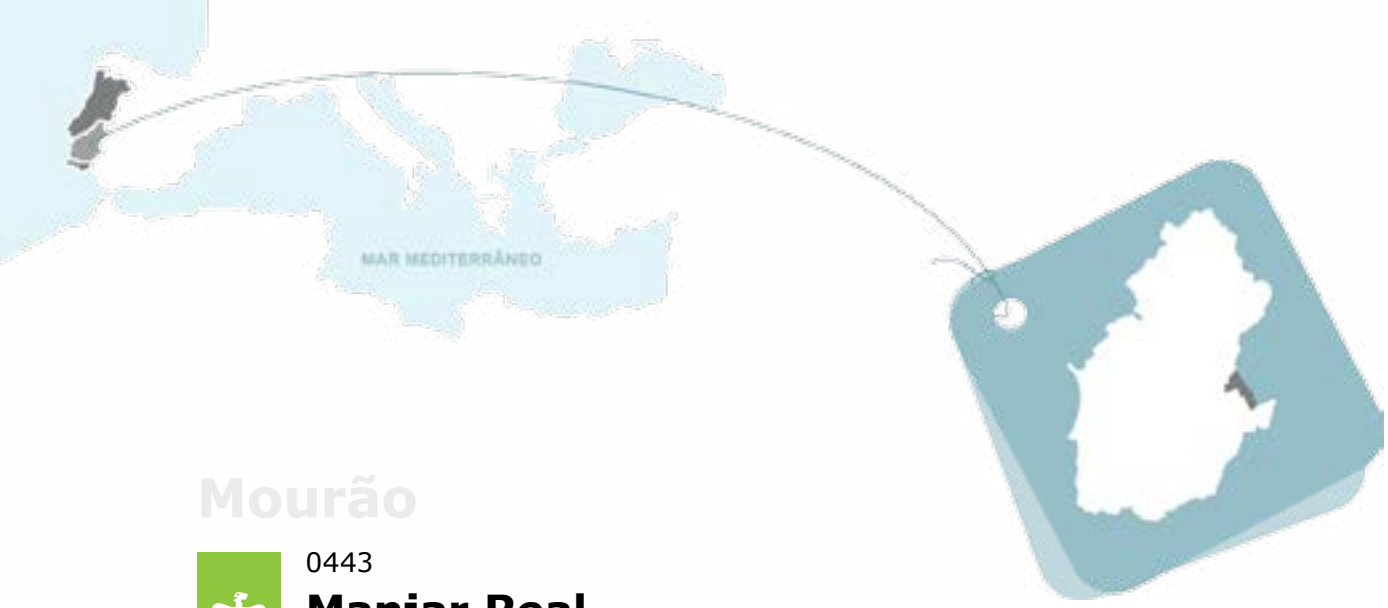
Modela-se a lampreia numa base de maçapão. Em cima da base mete-se uma porção (camada) de doce de gila. Mete-se novamente outra porção (camada) de doce de meloa. Por cima das camadas destes dois doces, volta-se a modelar novamente a lampreia com maçapão. Forra-se o maçapão com uma boa porção de doce de ovos. Finalmente, enfeita-se a totalidade do conjunto com fios de ovos.

Fonte/ data

Entrevista feita a Aline Rosário (Évora:1952), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Mourão

0443

Manjar Real

Doçaria

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Mourão/Mourão

Histórico

A confecção deste doce na região de Mourão tem a sua história ligada à produção tradicional de amêndoas. Hoje, já não é tanto assim, dado, entretanto, terem-se abandonado a existência de pomares de amendoeiras.

Produtos

½ kg. de amêndoas raladas, ½ kg. de pão alentejano duro, 6 gemas, 1200 gr. de açúcar, 1 copo grande de água.

Confecção

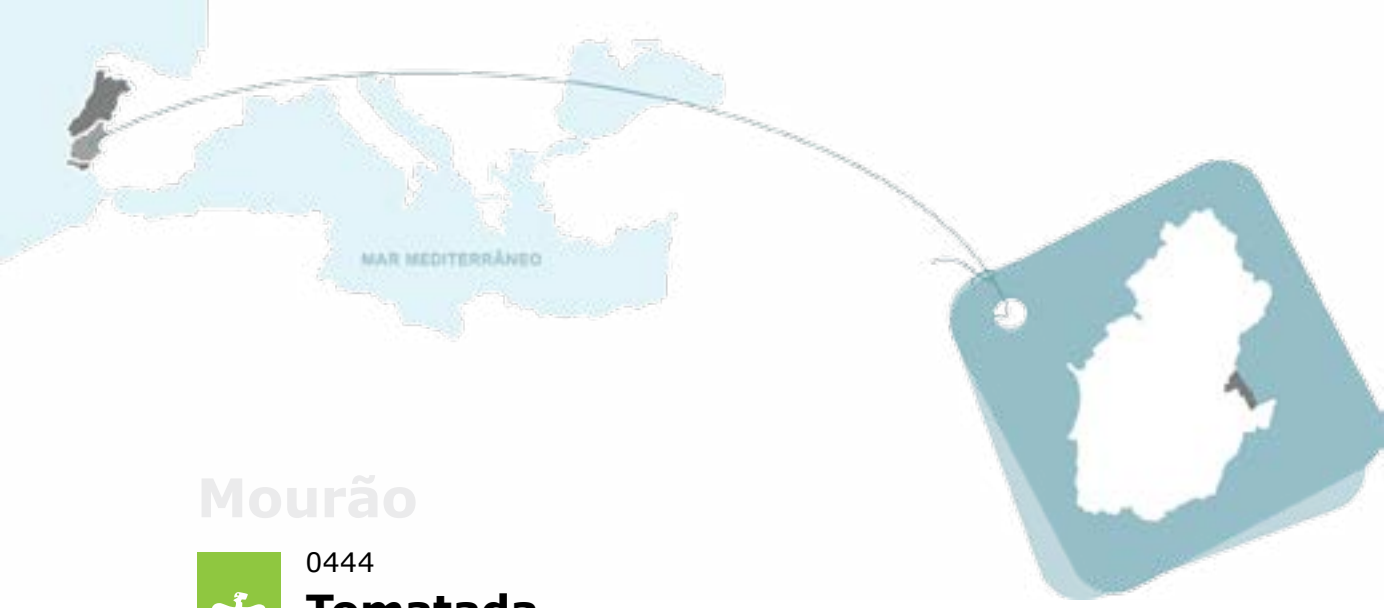
Numa boca do fogão com lume médio, coloca-se um tacho onde previamente de deitou a água e o açúcar. Mexe-se com uma colher de pau até fazer ponto fio. Após arredar o tacho do lume, junta-se ao açúcar em ponto fio a amêndoa ralada e o pão que foi previamente demolhado. Leva-se o tacho novamente ao lume, misturando-se o melhor possível os ingredientes novamente com uma colher de pau. Mexe-se bem até a mescla fazer ponto estrada (espadana). Arreda-se novamente do lume para juntar as seis gemas, misturando-as bem com o resto do conteúdo. Leva-se o tacho novamente ao fogão com lume brando, deixando o doce secar sem que perca uma humidade suficiente.

Fonte/ data

Entrevista feita a Aline Rosário (Évora:1952), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Mourão

0444

Tomatada

Prato

Antigamente a receita só se executava durante a produção de tomate, ou seja de Verão. Actualmente com os meios de conservação existentes, confecciona-se durante todo ano

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Mourão/Mourão

Histórico

Sendo uma receita confeccionada com produtos comuns em todo o Alentejo, era na região servido com uma grande normalidade devido ao acompanhamento do peixe proveniente do rio Guadiana. Antigamente o peixe era sempre proveniente do rio.

Produto

Azeite, tomate bem maduro, 1 cebola, 4 dentes de alhos, 1 folha de louro, sal grosso e pimenta moída, pão duro, 2 ovos.

Confecção

Põe-se um tacho ao lume no qual já está o azeite, a cebola cortada em fatias, os dentes de alho fatiados e a folha de louro. Deixa-se refogar mexendo sempre até a cebola ficar transparente. Junta-se o tomate previamente pelado, limpo de grainhas, cortado em cubos pequenos e espremido grosseiramente temperando, igualmente com o sal e polvilhando com a pimenta. Mexendo sempre deixa-se apurar o cozinhado até que o tomate esteja bem cozido. Junta-se depois o pão previamente esfarelado e transformado em miolos e os ovos igualmente batidos anteriormente. Mexendo sempre, deixa-se secar um pouco o cozinhado.

Servir/ apresentar

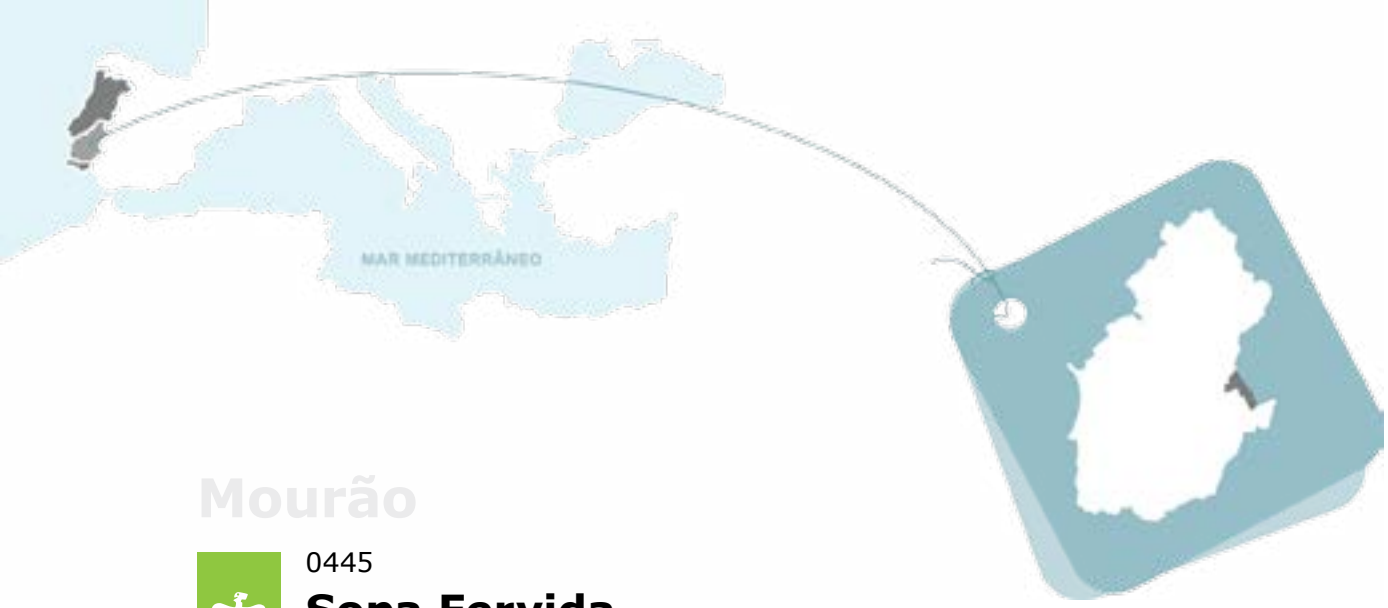
Este prato deve ser acompanhado de peixe frito.

Fonte/ data

Entrevista feita a Aline Rosário (Évora:1952), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Mourão

0445

Sopa Fervida

Prato

Sendo uma receita confeccionada com os restos de um Cozido de Grão com Cardos, principalmente o caldo, pressupõe-se que a sua época será a da existência dos cardos (cardos brancos, planta espontânea). No entanto, preferencialmente, era um prato comido pelo carnaval

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Mourão/Mourão

Histórico

É um prato de aproveitamento de restos de outros cozinhados. Assim o ditava a cozinha da necessidade: nada se perde, tudo se transforma.

Produtos

caldo e mais alguns restos do cozido de grão com cardos, principalmente as carnes, pão cortado às fatias, hortelã, rama de alho, rama de cebola, salsa, coentros, poejos.

Confecção

Num tabuleiro de ir ao forno, coloca-se uma primeira camada de pão às fatias. Coloca-se por cima uma segunda camada com todos os temperos. Coloca-se uma terceira camada de pão às fatias. Coloca-se uma quarta camada com os restantes temperos. Rega-se então o preparado muito bem com o caldo do cozido. Leva-se ao forno com a temperatura média. Retira-se quando o cozinhado ainda se encontrar bem húmido.

Servir/ apresentar

Acompanha com a carne cozida que restou do cozido.

Fonte/ data

Entrevista feita a Aline Rosário (Évora:1952), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Portel

0446

Açorda de Beldroegas

Prato

Primavera

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Portel/Alqueva

Produtos

[Para cinco pessoas:] Beldroegas (1 molho grande), batata nova (1 kg), bacalhau (3 ou 4 postas), queijo de cabra (1), ovos (1 por pessoa), alhos (3 a 4 dentes), azeite, sal e água q.b..

Confecção

Arranjam-se as beldroegas, retirando as folhas que não estiverem boas e cortam-se as batatas às rodelas. Refogam-se os alhos com pele, em azeite e adicionam-se as batatas e as beldroegas. Junta-se cerca de 1 litro de água, o bacalhau previamente demolhado, o queijo e deixa-se tudo cozer. Para finalizar rectifica-se de sal e juntam-se os ovos um a um para escalfar.

Servir/ apresentar

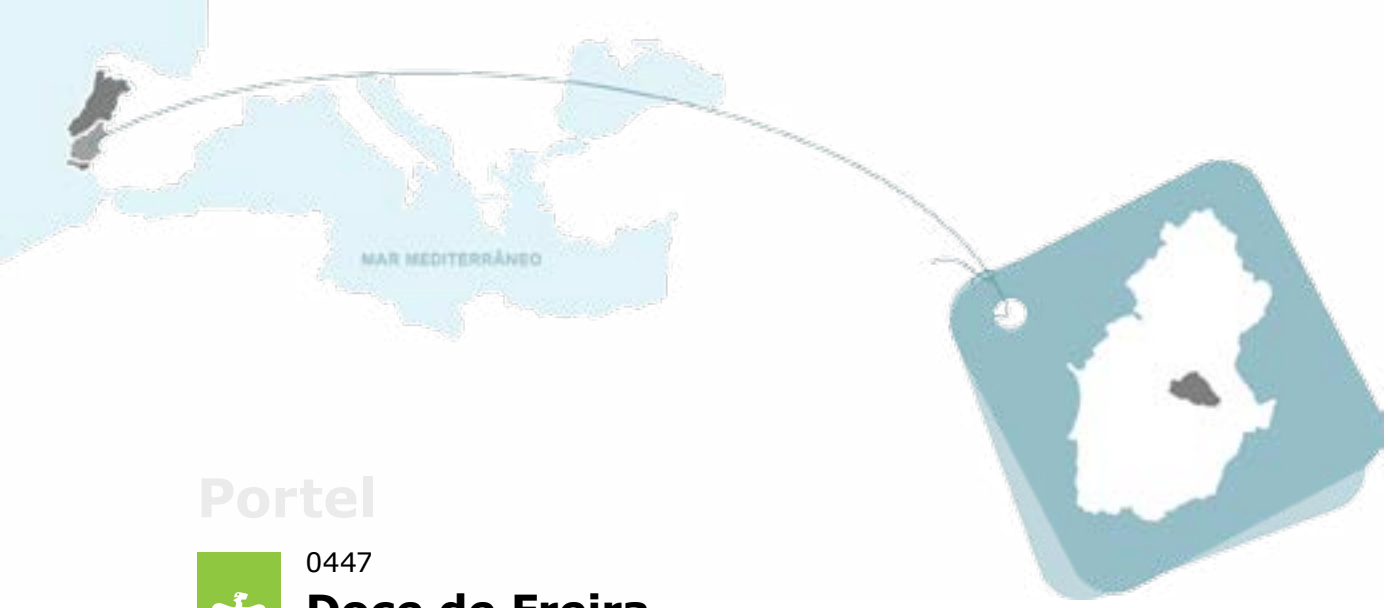
Cortam-se sopas de pão e verte-se o caldo por cima.

Fonte/ data

Entrevista feita a Mariana Ganço (Alqueva:1960-04-05), por Maria Gertrudes Batista Lima [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Portel

0447

Doce de Freira

Doçaria

Épocas festivas

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Portel/Alqueva

Produtos

Leite condensado (1lata, e esta irá servir de medida), ovos (6), leite (1 medida cheia da lata de leite condensado), bolacha maria (a gosto), natas (1 pacote), café (q.b.).

Confecção

Num tacho deita-se o leite condensado, o leite na medida cheia da lata do leite condensado, as gemas e vai ao lume até se obter um creme grosso. Quando pronto, coloca-se no fundo dum pirex. Num recipiente batem-se as claras em castelo e noutro as natas, depois juntam-se num só e envolvem-se. Passam-se as bolachas maria pelo café e sobrepõem-se no creme colocado no pirex até tapar, e por cima destas coloca-se a mistura das claras com as natas. Polvilha-se com bolacha maria triturada e vai ao frigorífico o tempo suficiente até solidificar.

Fonte/ data

Entrevista feita a Ana Maria Repas Costa (Alqueva:1987-05-02), por Maria Gertrudes Batista Lima [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Portel

0448

Açorda de Peixe do Rio

Prato

Primeira Lua do Entrudo (entre Fevereiro e Março, época de desova do peixe)

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Portel/Amieira

Histórico

Mantém-se a tradição de ir ao rio pescar estes peixes para depois confeccionar os pratos.

Produtos

Peixes do rio: barbo, carpa e boga, cebolas (2 médias), alhos (4 ou 5 dentes), louro (1 folha), poejos secos (1 molhinho), poejos verdes (facultativo), hortelã da ribeira (1 molhinho), orégãos (1 molhinho), tomate em pedaços, pimento verde (metade), pimento vermelho (metade), silarcas (facultativo), azeite e sal q.b., pão para sopas.

Confecção

Preparam-se os peixes, retalhados de forma fina e funda até à espinha dorsal, ou por inteiro caso seja muito miúdo, para evitar encontrar espinhas. Cortam-se as cebolas às rodelas, laminam-se os alhos e refogam-se em azeite, juntamente com o tomate, louro, pimentos, os ramos de cheiros atados (poejos, hortelã da ribeira, orégãos), sal e as silarcas cortadas de forma fininha. Quando a cebola começar a "chorar", junta-se meio copo de água fria para esta libertar a acidez. Em seguida, acrescenta-se mais água, aos poucos e poucos, adiciona-se o peixe, rectifica-se de sal e deixa-se ferver entre 3 a 4 minutos, dando-se o peixe por cozido quando o olho apresentar uma cor branca.

Servir/ apresentar

Cortam-se sopas de pão e verte-se o caldo sobre estas, acompanhadas pelo peixe.

Observações

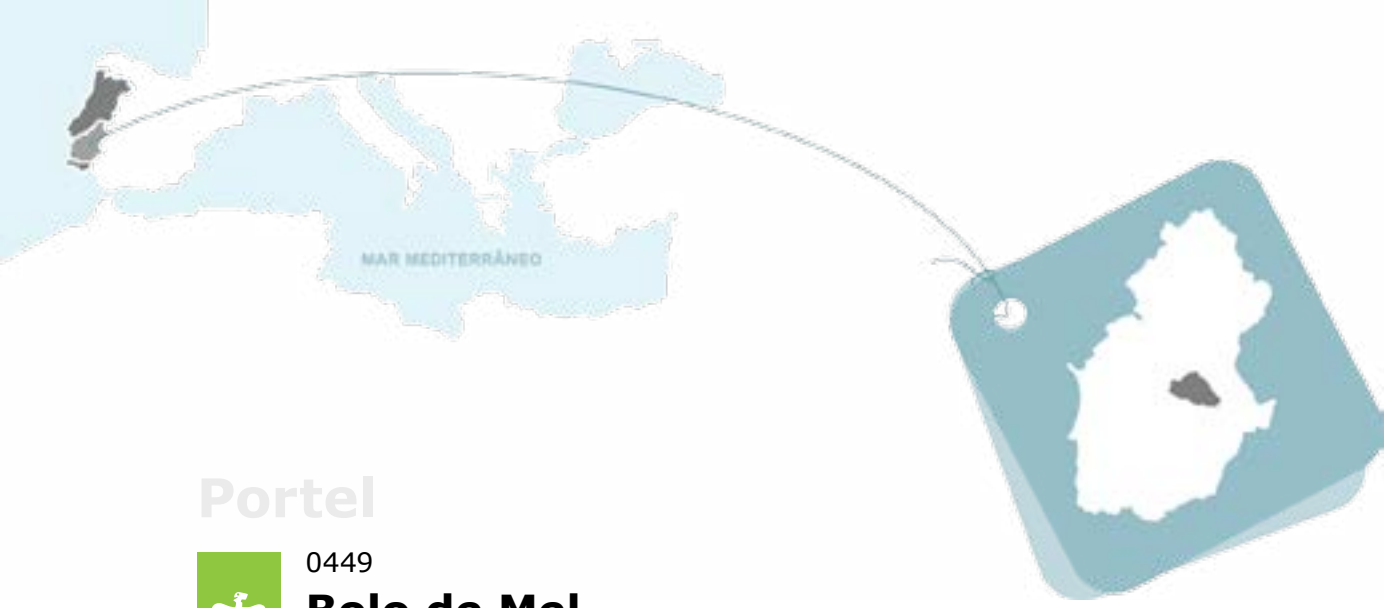
Diz-se que o peixe é grado se apresentar um peso superior a 1kg.

Fonte/ data

Entrevista feita a Francisco Mogárrio Rasgado (Amieira:1942-06-30), por Maria Gertrudes Batista Lima [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Portel

0449

Bolo de Mel

Doçaria

Páscoa

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Portel/Monte do Trigo

Histórico

A Dª Elvira aprendeu esta receita com a sua mãe e confeccionou para várias festas de casamentos, baptizados e outras.

Produtos

[Para 18 pessoas:] Mel (250ml), ovos (12 ovos), açúcar (500g), azeite (250ml), farinha com fermento (500g), canela em pó (1/2 colher de café), raspas de limão, pó Royal (1/2 colher de café).

Confecção

Batem-se as gemas com o açúcar e, as claras batidas em castelo, à parte. Verte-se o mel num recipiente próprio e bate-se até ficar esbranquiçado. Ao mel junta-se o preparado obtido das gemas e açúcar e envolvem-se os Produtos até que fiquem bem ligados. Adiciona-se o azeite, e envolve-se novamente. Juntam-se as claras batidas em castelo, a canela, as raspas de limão, o pó Royal e por último, a farinha e mexe-se bem. Unta-se bem uma forma com margarina ou banha, polvilhada com farinha, verte-se a massa e vai ao forno pré-aquecido, levando no mínimo 1 hora de cozedura.

Fonte/ data

Entrevista feita a Elvira Maria Ramalho (Monte do Trigo:1938-02-10), por Maria Gertrudes Batista Lima [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Portel

0450

Bolo Pão-de-ló

Doçaria

Épocas festivas

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Portel/Monte do Trigo

Histórico

O bolo pão-de-ló era considerado o "bolo dos pobres" pois de poucos Produtos resultava uma quantia de bolo suficiente para famílias em grande número.

Produtos

Ovos (1/2 kg peso com casca), açúcar (1/2 kg), farinha com fermento (300g), pó Royal (1 colher de chá mal cheia), raspas de limão.

Confecção

Batem-se as gemas com o açúcar, adicionam-se as raspas de limão e envolve-se bem. À parte, batem-se as claras em castelo e juntam-se ao preparado anterior, em seguida a farinha, e o pó Royal e envolve-se muito bem. Unta-se bem uma forma com margarina e polvilhada com farinha, verte-se a massa e vai ao forno pré-aquecido, o tempo suficiente até cozer podendo espetar-se um palito para confirmar. O tempo de cozedura do bolo é reduzido e o volume da massa aumenta bastante.

Observações

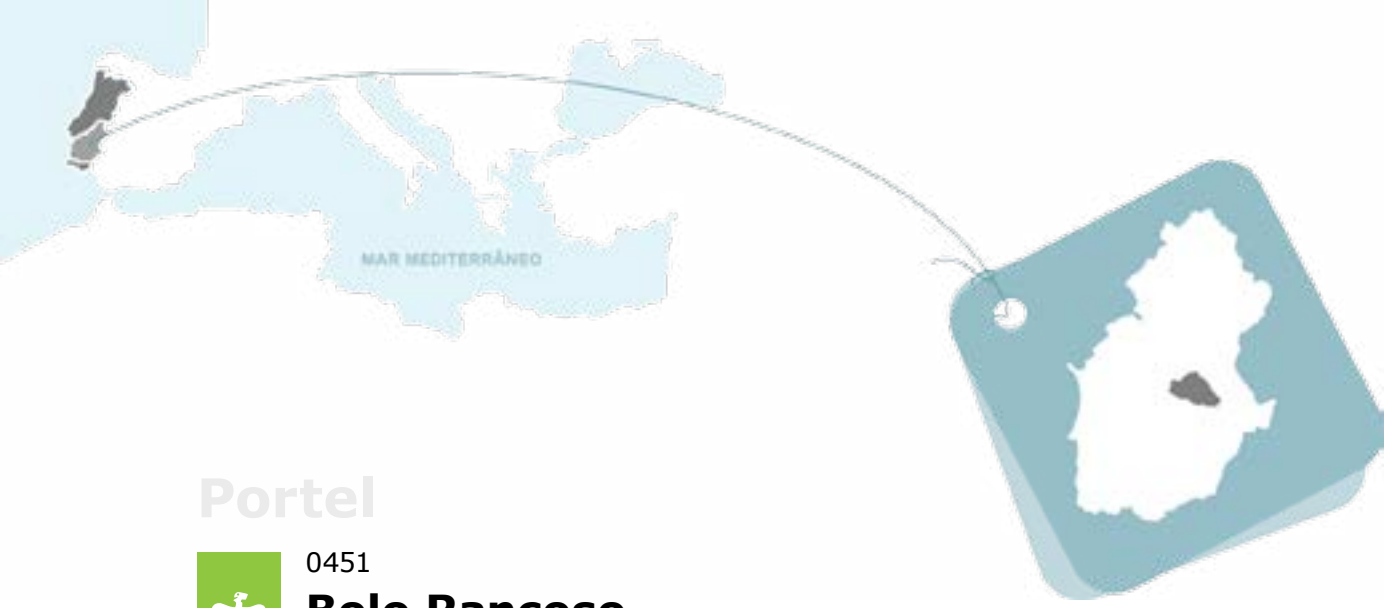
A Dª Elvira aconselha a utilização de açúcar amarelo para este bolo.

Fonte/ data

Entrevista feita a Elvira Maria Ramalho (Monte do Trigo:1938-02-10), por Maria Gertrudes Batista Lima [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Portel

0451

Bolo Rançoso

Doçaria

Épocas festivas

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Portel/Monte do Trigo

Produtos

Amêndoa ralada (500 g), açúcar (500 g), compota de gila (500 g), farinha (2 colheres de sopa), margarina derretida (2 colheres de sopa), ovos (2 inteiros + 10 gemas), fermento em pó (2 colheres de chá).

Confecção

Batem-se os 12 ovos (12 gemas + 2 claras) com o açúcar, junta-se a margarina derretida e envolve-se bem. Adiciona-se a amêndoa e a compota de gila e mexe-se muito bem. Junta-se o fermento em pó, e por fim a farinha. Unta-se bem uma forma com margarina e polvilha-se com farinha, verte-se a massa do bolo e leva-se a cozer em forno pré-aquecido. Este bolo não deve cozer em excesso para que o seu interior se mantenha húmido.

Fonte/ data

Entrevista feita a Elvira Maria Ramalho (Monte do Trigo:1938-02-10), por Maria Gertrudes Batista Lima [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Portel

0452

Fatias de Alho

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Portel/Oriola

Histórico

A D.ª Belmira recorda-se de ter confeccionado este prato pela primeira vez aos 12 anos. Ficava-lhe destinada esta tarefa, pela mãe que ia trabalhar para o campo.

Produtos

Linguiça e toucinho, alhos (2 ou 3 dentes), louro (1 folha), ovos (2), pão (em fatias compridas), vinagre (2 colheres de sopa), água q.b..

Confecção

Corta-se a linguiça e o toucinho em pedaços pequenos e fritam-se na própria gordura. Retiram-se as carnes, junta-se ao pingo resultante o alho aos bocadinhos, o louro, cerca de um litro de água e deixa-se ferver. Juntam-se ovos batidos com um pouco da água do caldo para evitar que formem uma pasta, e em seguida o vinagre até que levante fervura e os ovos fiquem cozidos.

Servir/ apresentar

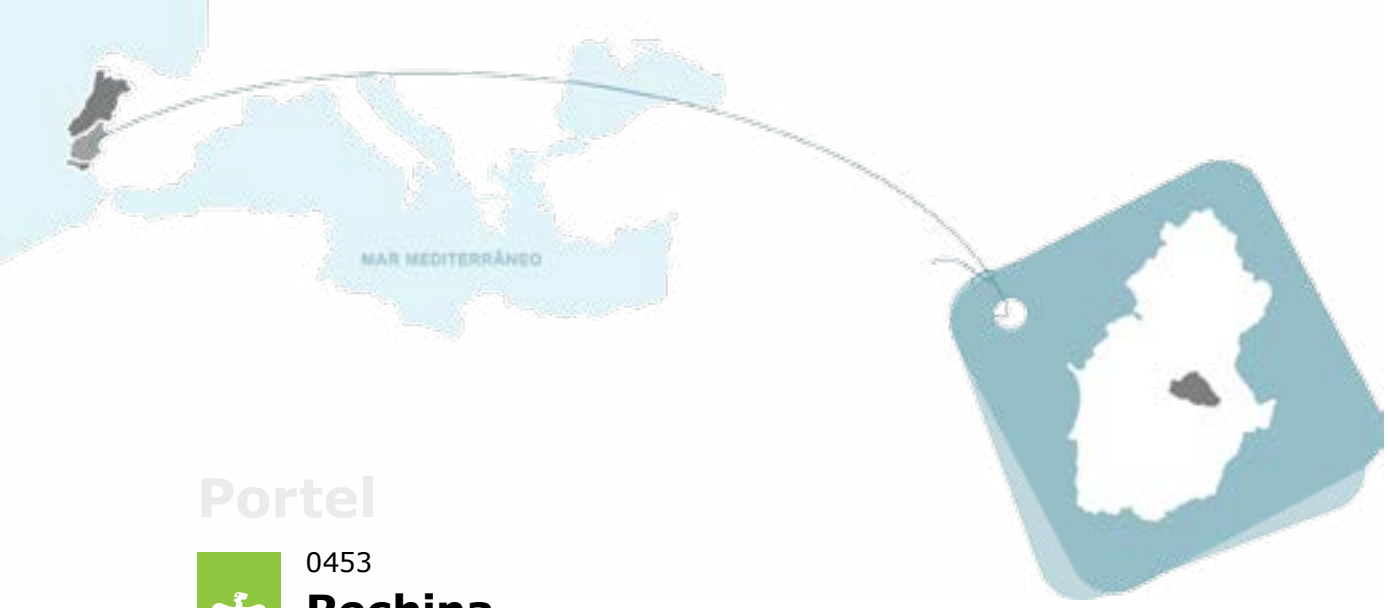
Colocam-se as fatias de pão compridas numa tigela e cobrem-se com o caldo. Servem-se acompanhadas com as carnes fritas.

Fonte/ data

Entrevista feita a Belmira Augusta Oliveira (Torre de Coelheiros:1933-02-16), por Maria Gertrudes Batista Lima [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Portel

0453

Rechina

Prato

Inverno, após a matança do porco

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Portel/Oriola

Histórico

Sempre que os familiares fazem a matança do porco, é a Dª Belmira quem faz esta receita, muito apreciada por todos.

Produtos

Fígado de porco, sangue do porco (que é apanhado durante a matança com vinagre e sal), banha q.b., alhos (4 ou 5 dentes), louro (2 ou 3 folhas).

Confecção

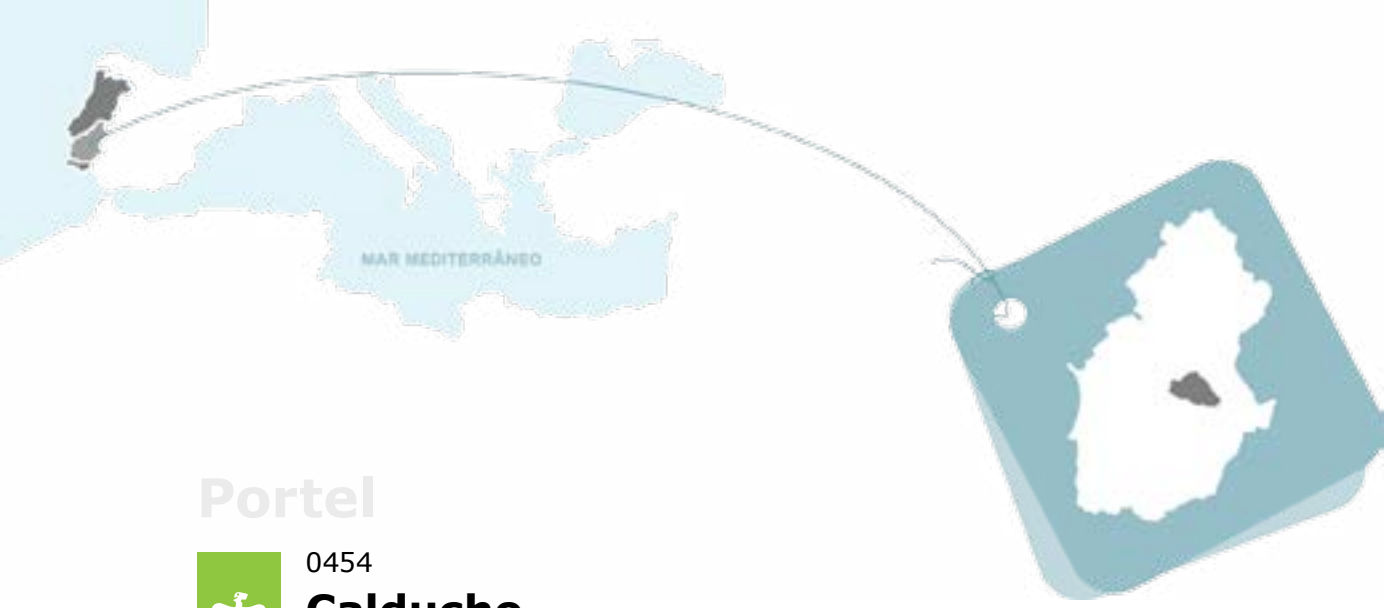
Coloca-se a banha num tacho e junta-se o fígado de porco cortado em pedaços e refoga-se. Adicionam-se os alhos pisados, o louro e água. Quando a carne estiver cozida, coloca-se um pouco de água fria para baixar a temperatura e em seguida o sangue, deste modo evita a formação de "bolinhas", e fica pronto a servir.

Fonte/ data

Entrevista feita a Belmira Augusta Oliveira (Torre de Coelheiros:1933-02-16), por Maria Gertrudes Batista Lima [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Portel

0454

Calducho

Prato

Final do Inverno

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Portel/Portel

Histórico

A receita antigamente confeccionava-se sem o bacalhau, que apenas famílias mais abastadas podiam comprar.

Produtos

[Para quatro pessoas:] Bacalhau (1 posta com cerca de 350g), ovos (3), silarcas (q.b.), poejos (um molho grande), alhos (4 dentes), pão alentejano duro (1/2 kg), sal e azeite q.b..

Confecção

Demolha-se o bacalhau, coze-se e lasca-se. Reserva-se a água da cozedura. Refogado em azeite os alhos pisados com a mão e os poejos cortados, e em seguida as silarcas cortadas em bocados. Cortam-se fatias de pão e vão-se sobrepondo ao preparado anterior, com o fogão em lume brando. Adiciona-se a água da cozedura do bacalhau reservada e pressiona-se tudo com uma colher de pau, depois junta-se o bacalhau e posteriormente os ovos batidos. Envolve-se bem e rectificam-se os temperos.

Servir/ apresentar

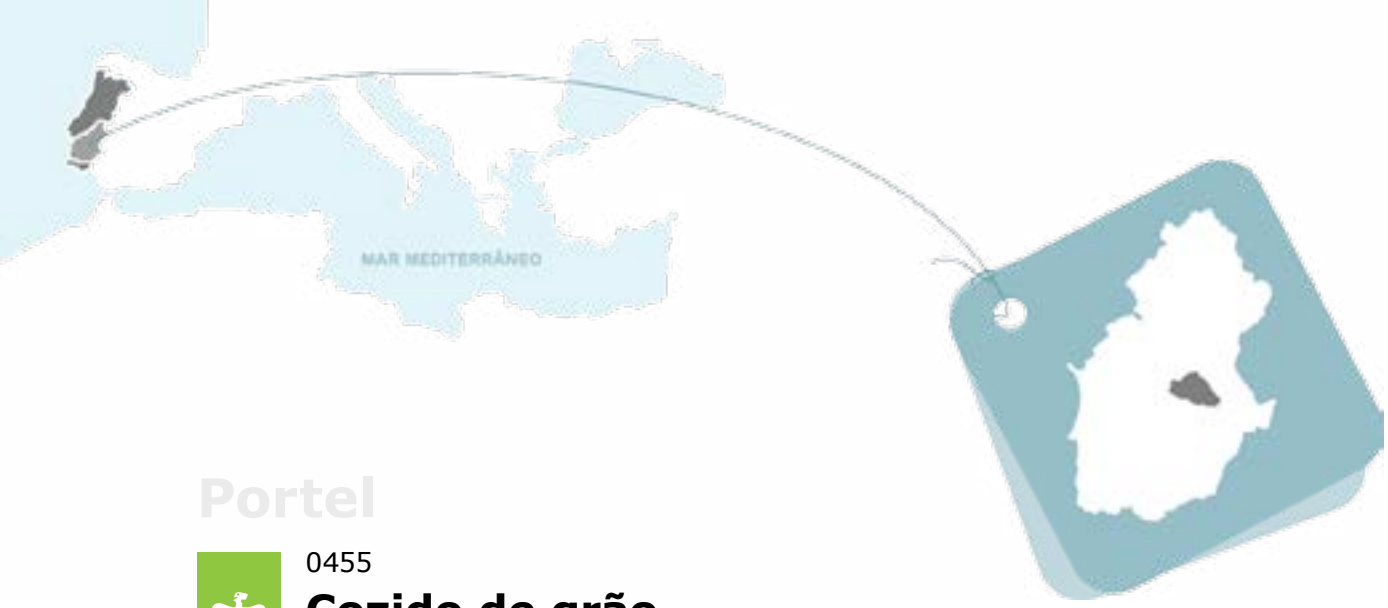
Este prato pode fazer-se acompanhar de queijo fresco e azeitonas.

Fonte

Entrevista feita a Maria de Lurdes Souto Gusmão Branquinho (Portel:1951-01-06), por Maria Gertrudes Batista Lima [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Portel

0455

Cozido de grão

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Portel/Portel

Produtos

[Para quatro pessoas:] Chispe de porco (1), carne de borrego (meia perna), frango (1), linguiça (1 média), chouriço (1), farinheira (1), grão (1/2 litro) batatas (4 ou 5), cenouras (4 ou 5), feijão verde (500 g), mogango (300 g), sal e óregãos q.b., pão alentejano duro.

Confecção

De véspera salga-se o chispe e coloca-se o grão de molho. No dia seguinte, coze-se o grão. Também as carnes e enchidos se levam a cozer, juntos, à excepção da farinheira que coze à parte, e vão-se retirando à medida que vão ficando cozidos. Quando tudo estiver cozido, coa-se o caldo resultante e ao mesmo, adicionam-se os legumes cortados grosseiramente, até ficarem quase cozidos, altura em que se junta o grão já cozido e deixa-se ficar mais um pouco ao lume. Depois do fogão apagado, introduz-se o raminho de óregãos.

Servir/ apresentar

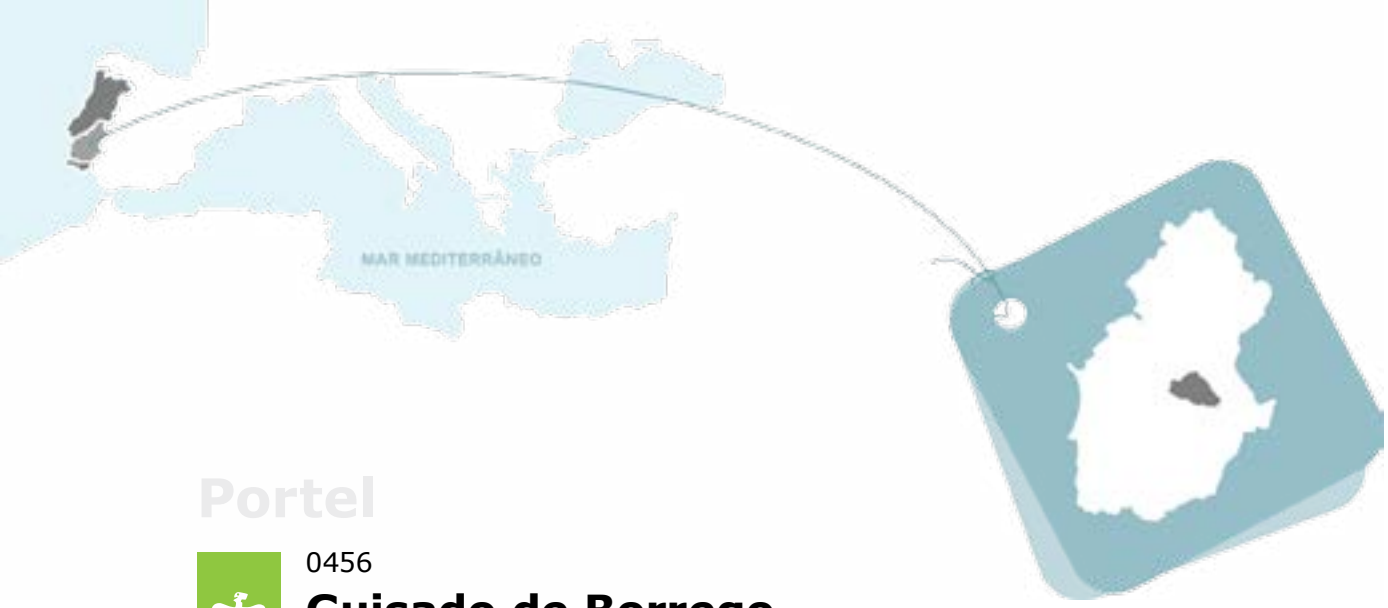
Serve-se com sopas de pão.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria de Lurdes Souto Gusmão Branquinho (Portel:1951-01-06), por Maria Gertrudes Batista Lima [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Portel

0456

Guisado de Borrego

Prato

Páscoa

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Portel/Portel

Histórico

Este prato, bem como outros de borrego, continuam a estar presentes durante a época festiva Pascal, sendo que antigamente as famílias levavam os Produtos e os confeccionavam no campo.

Produtos

[Para cinco ou seis pessoas:] Carne de borrego (parte das costelas, aproximadamente 3kg), cebola (1 média), alhos (1 cabeça), louro (3 folhas), batatas (1/2 kg), salsa, sal e azeite q.b., pão duro para as sopas.

Confecção

Parte-se o borrego em pedaços, lava-se e dá-se uma fervura até começar a libertar a gordura que em seguida se escuma. Junta-se à água da cozedura, a cebola, os alhos e a salsa picados, o louro e azeite, e fica o tempo necessário para a carne ficar bem cozida. Por fim juntam as batatas aos cubos, rectificam-se os temperos e deixam-se cozer.

Servir/ apresentar

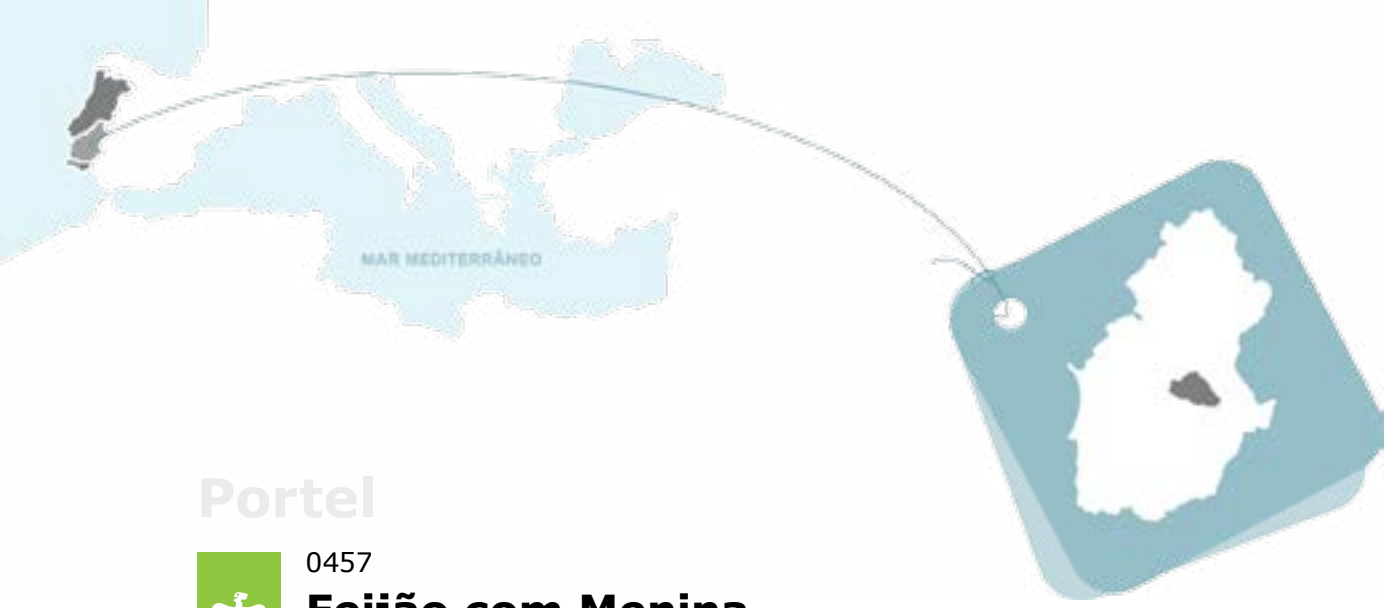
Cortam-se sopas de pão, colocam-se numa terrina e verte-se o caldo obtido anteriormente. A carne e as batatas dispõem-se numa travessa.

Fonte/ dat

Entrevista feita a Joaquina Maria Raminhos (Pedrogão:1927-11-08), por Maria Gertrudes Batista Lima [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Portel

0457

Feijão com Menina

Prato

Durante todo o ano, mas principalmente durante a época de recolha da "menina", em Outubro e Novembro

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Portel/Portel

Histórico

A Dª Raminhos aprendeu a receita com a sua mãe. Apenas dava para uma refeição, uma vez que antigamente não existiam frigoríficos para conservação.

Produtos

Feijão de preferência branco (metade de ½ litro), alhos (3 ou 4 dentes), Louro (1folha), coentros (1 molhinho), menina (2 kg), vinagre (4 colheres de sopa), sal e azeite q.b., pão duro para as sopas.

Confecção

Coloca-se o feijão de molho em água, de um dia para o outro, para inchar. No dia seguinte, lava-se o feijão, deita-se numa panela e vai cozer somente em água, em lume brando, aproximadamente durante 1 hora. Picam-se os alhos e os coentros, passam-se para um tacho com o louro, sal e azeite e deixa-se refogar. Junta-se a menina ao refogado, cortada aos cubos e quando estiver meio cozida, adiciona-se o feijão cozido com a água em que cozeu e envolve-se tudo. Quando estiver tudo bem cozido, junta-se o vinagre, rectificam-se os temperos e deixa-se levantar fervura.

Servir/ apresentar

Cortam-se fatias de pão pequenas e verte-se o preparado anterior.

Observações

A menina distingue-se da abóbora pela sua cor alaranjada, enquanto que a abóbora tem um tom mais esbranquiçado. A menina utiliza-se sobretudo em pratos de feijão e a abóbora em pratos de grão ou sopas. Ainda hoje a água que utiliza nos cozinhados é proveniente de fontes.

Fonte/ data

Entrevista feita a Joaquina Maria Raminhos (Pedrogão:1927-11-08), por Maria Gertrudes Batista Lima [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Portel

0458

Açorda de salsa e cebola/ Açorda da "aceifa"

Prato

Na época da ceifa

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Portel/Santana

Histórico

Antigamente esta receita preparava-se no campo, em panelas de barro colocadas ao lume, durante a época da ceifa.

Produtos

[Para quatro pessoas:] Bacalhau (2 postas grandes), queijo de cabra de meia cura (1), cebolas (1 grande), salsa (1 ramo), batatas (2), ovos (1 por pessoa), água, sal e azeite q.b., pão.

Confecção

Corta-se em pedaços o bacalhau, o queijo e as cebolas, as batatas em rodelas e a salsa por inteiro e coloca-se tudo num tacho, com o azeite, sal e tapa-se de água até cozer. Quando estiver cozido, deitam-se os ovos um a um para escalfar e serve-se com sopas de pão.

Servir/ apresentar

Cortam-se sopas de pão e verte-se o caldo sobre estas, acompanhadas pelo peixe.

Observações

Nesta receita combina sempre melhor bacalhau, não convém a substituição por outro peixe.

Fonte/ data

Entrevista feita a Mariana Luísa Rosinha Raposo Nogueira (Santana:1950-07-26), por Maria Gertrudes Batista Lima [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Portel

0459

Açorda de Tomate

Prato

Na época da ceifa

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Portel/Santana

Produtos

[Para quatro pessoas:] Bacalhau (2 postas grandes), queijo de cabra de meia cura (1), cebolas (2), alhos (1 ou 2 dentes), tomate (a gosto), pimentão verde (1 pedaço), poejos e hortelã da ribeira (1 raminho), louro (1 ou 2 folhas), batatas (2), ovos (1 por pessoa), água, sal e azeite q.b., pão.

Confecção

Picam-se as cebolas, os alhos, os tomates e o pimento e refogam-se em azeite juntamente com as ervas aromáticas. Adiciona-se água suficiente para o caldo, coloca-se o bacalhau demolhado, o queijo cortado ao meio, as batatas em rodelas e deixa-se cozer tudo. Para finalizar, partem-se os ovos e vão-se deitando no caldo um a um, para escalfar.

Servir/ apresentar

Verte-se o caldo numa tigela, deitam-se sopas de pão lá para dentro e fica pronto a servir.

Observações

Nesta receita pode substituir-se o bacalhau por outro peixe.

Fonte/ data

Entrevista feita a Mariana Luísa Rosinha Raposo Nogueira (Santana:1950-07-26), por Maria Gertrudes Batista Lima [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Portel

0460

Caldeirada de Borrego

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Portel/Santana

Histórico

Algumas pessoas que não gostavam de pratos com carne de borrego, após terem experimentado receitas confeccionadas pela Dª Mariana, passaram a apreciar pois não lhes sabiam ao gosto desagradável que conheciam.

Produtos

[Para quatro pessoas:] Carne de borrego (2kg da perna), cebolas (2), alhos (2 dentes), tomate (a gosto),pimento verde e vermelho (1 pedaço de cada) poejo (1 raminho), hortelã da ribeira (1 raminho), louro (1 folha), segurelha (1 raminho), alecrim (q.b.), azeite, sal e água (q.b.), pão.

Confecção

Coloca-se a carne cortada em bocados a cozer apenas em água e sal. Quando estiver quase cozida, retira-se para escumar a espuma libertada do caldo e reservam-se. Picam-se as cebolas, os alhos, os pimentos e o tomate e colocam-se num tacho, com o louro, as ervas aromáticas por inteiro, um pouco de sal e levam-se a refogar em azeite. Junta-se então a carne de borrego e o respectivo caldo de cozedura reservados, rectificam-se os temperos e deixa-se ficar até cozer.

Servir/ apresentar

Cortam-se fatias de pão, colocam-se nos pratos e verte-se o caldo por cima.

Observações

A Dª Mariana retira o "vieiro" da folha do louro, para não passar o seu gosto amargo. Quando confecciona esta receita, a Dª Mariana torra o pão para as sopas. Diz que o truque para a carne de borrego não ter um sabor desagradável é, após abatido retirar-se a parte do lacão.

Fonte/ data

Entrevista feita a Mariana Luísa Rosinha Raposo Nogueira (Santana:1950-07-26), por Maria Gertrudes Batista Lima [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Portel

0461

Açorda de Beldroegas

Prato

Verão

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Portel/São Bartolomeu do Outeiro

Histórico

Devido à simplicidade de execução era muito comum em tempos de escassez.

Produtos

Cabeças de alho, azeite, beldroegas, pimentão colorau, batatas, ovos, queijo fresco. Finalmente acrescentam-se os ovos e/ou o queijo fresco.

Confecção

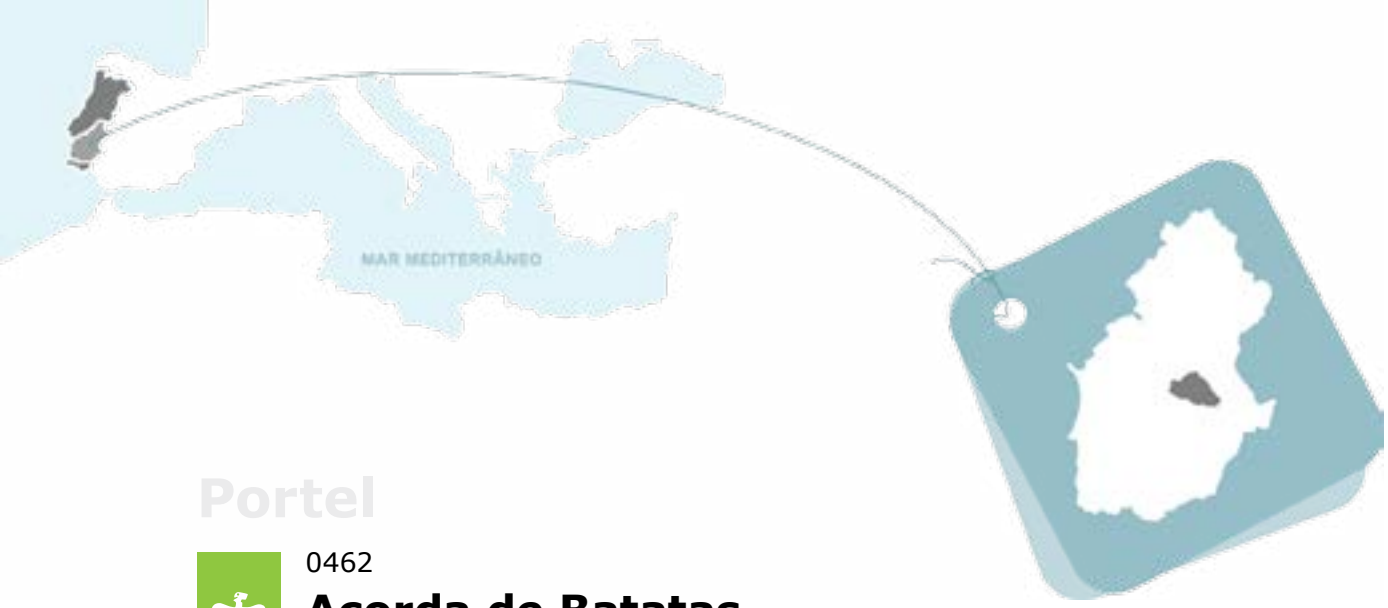
Num recipiente com azeite faz-se um refogado com as cabeças de alho. Juntam-se as beldroegas e deixa-se refogar mais um pouco. A seguir acrescenta-se a água, sal pimentão colorau (pouco) e batatas cortadas às rodelas, colocadas ao lume, durante a época da ceifa [cocaria].

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Antónia, por Manuel Romão Fialho [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Portel

0462

Açorda de Batatas

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Portel/São Bartolomeu do Outeiro

Histórico

Devido à simplicidade de execução era muito comum em tempos de escassez.

Produtos

Azeite, cebola, pimentão colorau, batatas, bacalhau, ovos.

Confecção

Num recipiente com azeite faz-se um refogado com cebola picada. A seguir acrescenta-se a água, sal pimentão colorau e batatas cortadas às rodelas. Depois destas estarem cozidas acrescenta-se o bacalhau e/ou ovos. Finalmente põe-se um "cheirinho" de vinagre.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Antónia, por Manuel Romão Fialho [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Portel

0463

Vagens de Feijão-frade

Prato

Verão

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Portel/São Bartolomeu do Outeiro

Histórico

Prato confeccionado quando o feijão-frade ainda estava verde e tenro.

Produtos

Azeite, toucinho, linguiça, cebola, alho, folha de louro, tomate, vagens de feijão-frade, batatas.

Confecção

Num fio de azeite frita-se um pouco de toucinho e linguiça que se retira. Nesse pingo faz-se um refogado com cebola, alho, tomate, uma folha de louro e as vagens de feijão-frade. Depois de refogado junta-se água, sal e as batatas e deixa-se cozer. Não leva qualquer "conduto".

Servir/ apresentar

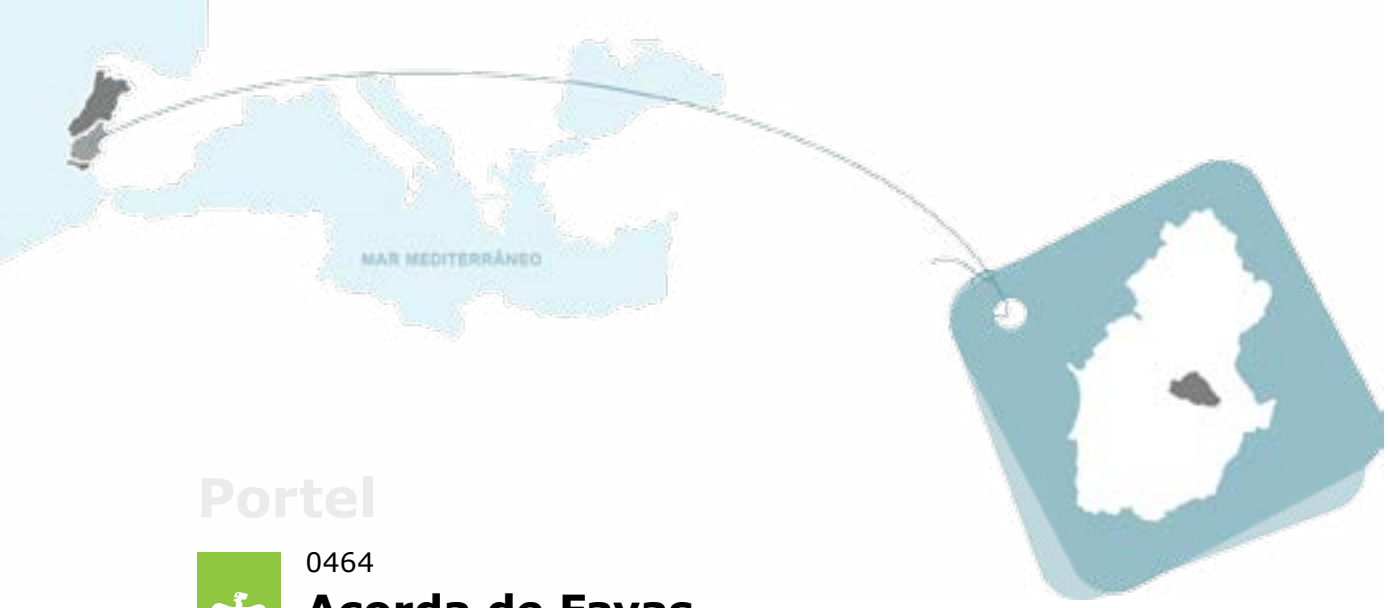
Serve-se sobre sopas de pão fatiado.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Angélica Grou Romão, por Manuel Romão Fialho [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Portel

0464

Açorda de Favas

Prato

Primavera

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Portel/São Bartolomeu do Outeiro

Produtos

Azeite, folha de alho, coentros, favas, pimentão colorau.

Confecção

Num recipiente com azeite faz-se um refogado com uma trouxa de folha de alho e coentros (atados com uma linha). Coloca-se então as favas no refogado. A seguir colocar pimentão colorau, sal, água e deixar cozer.

Servir/ apresentar

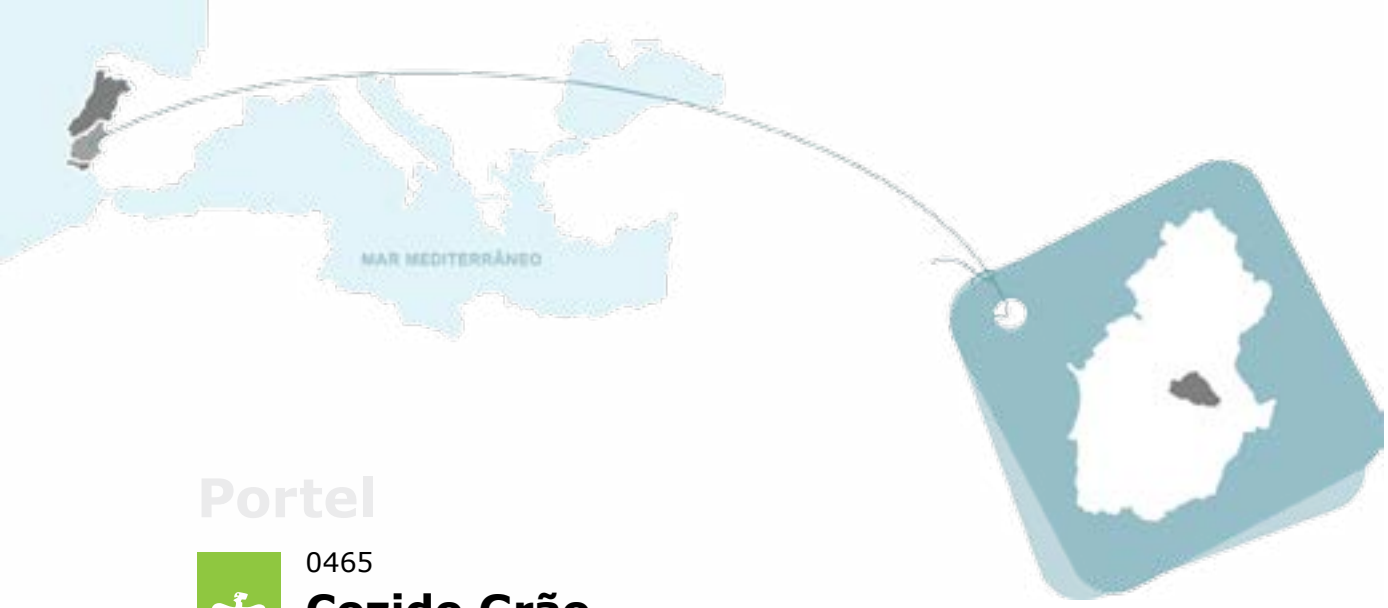
É servido com sopas de pão.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Antónia, por Manuel Romão Fialho [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Portel

0465

Cozido Grão

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Portel/São Bartolomeu do Outeiro

Histórico

Era um prato muito confeccionado nos ranchos de trabalhadores rurais, especialmente quando ainda havia carne proveniente da matança anual. Aqui era utilizada como recipiente a panela de barro, e cozido em lume de chão.

Produtos

Chispe, linguiça, farinheira, frango, grãos, batatas, feijão verde, abóbora, massa.

Confecção

Colocam-se as carnes numa panela juntamente com os grãos (previamente demolhados), as batatas e o feijão-verde. Junta-se água e sal e vai ao lume. Quando estiver quase pronto junta-se primeiro a abóbora e depois a massa. Há quem junte um tomate pequeno.

Servir/ apresentar

Serve-se sobre sopas de pão fatiado.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Angélica Grou Romão, por Manuel Romão Fialho [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Portel

0466

Fatias de Alho

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Portel/São Bartolomeu do Outeiro

Histórico

Prato feito pelos trabalhadores rurais nos trabalhos do campo, devido à diminuta quantidade de Produtos.

Produtos

Toucinho, Linguiça, Louro, Vinagre, Pimentão Colorau, Água, Sal, Ovo.

Confecção

Frita-se um pouco de toucinho e linguiça e retira-se. Nesse pingo colocar louro, vinagre, pimentão colorau, água e sal. Deixar ferver. Quando levantar fervura deita-se um ovo previamente batido, mexendo sempre.

Servir/ apresentar

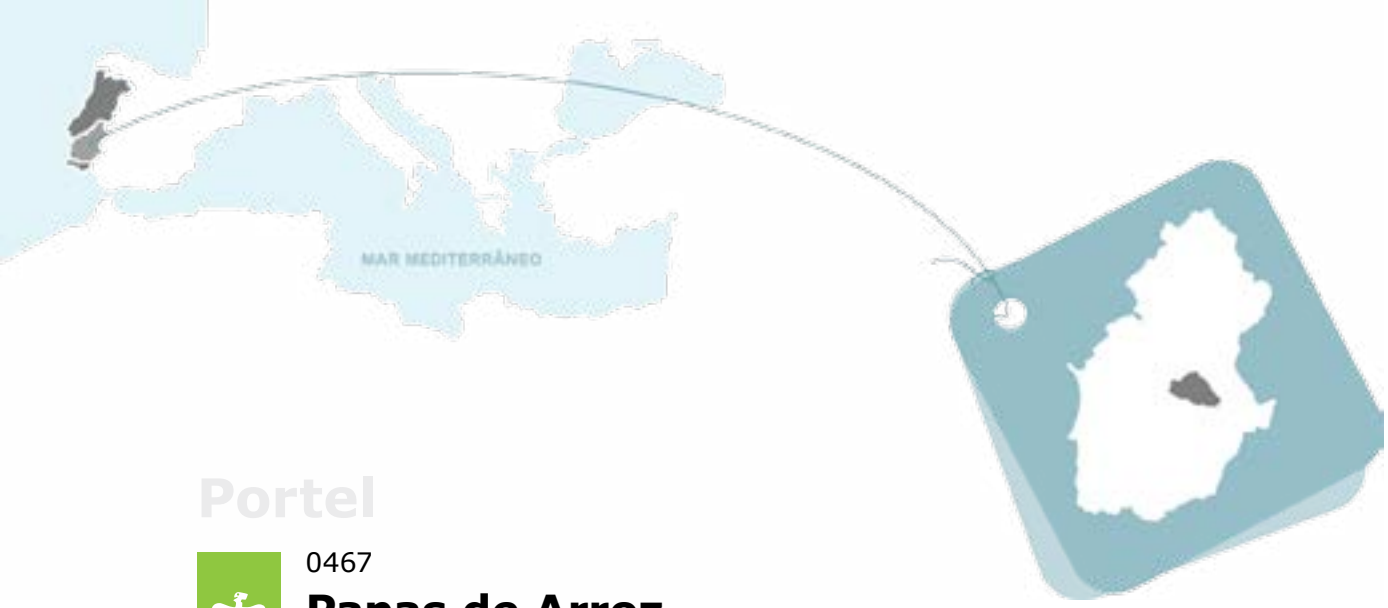
Serve-se sobre sopas de pão fatiadas.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Angélica Grou Romão, por Manuel Romão Fialho [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Portel

0467

Papas de Arroz

Doçaria

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Portel/São Bartolomeu do Outeiro

Produtos

Canela, casca de limão, arroz, farinha, banha, açúcar.

Confecção

Num tacho com água, colocam-se 3 pauzinhos de canela e 2 pedaços de casca de limão. Quando começar a levantar fervura coloca-se o arroz. Quando estiver quase cozido coloca-se a farinha, mexendo-se muito bem com uma colher de pau, enquanto se deita um pouco de água fria. Quando estiver tudo muito bem misturado coloca-se então uma colher de banha, e por fim o açúcar a gosto.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Antónia, por Manuel Romão Fialho [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Portel

0468

Sopa da Panela

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Portel/São Bartolomeu do Outeiro

Histórico

Esta era a forma "antiga" de confeccionar este prato. Actualmente existem vários "acrescentos" à receita, sendo os mais vulgares as batatas cortadas aos quartos, e as ervilhas.

Produtos

Carne de borrego, linguiça, toucinho e hortelã.

Confecção

Numa panela colocar as carnes juntamente com o sal e uns raminhos de hortelã. Juntar água e deixar cozer.

Servir/ apresentar

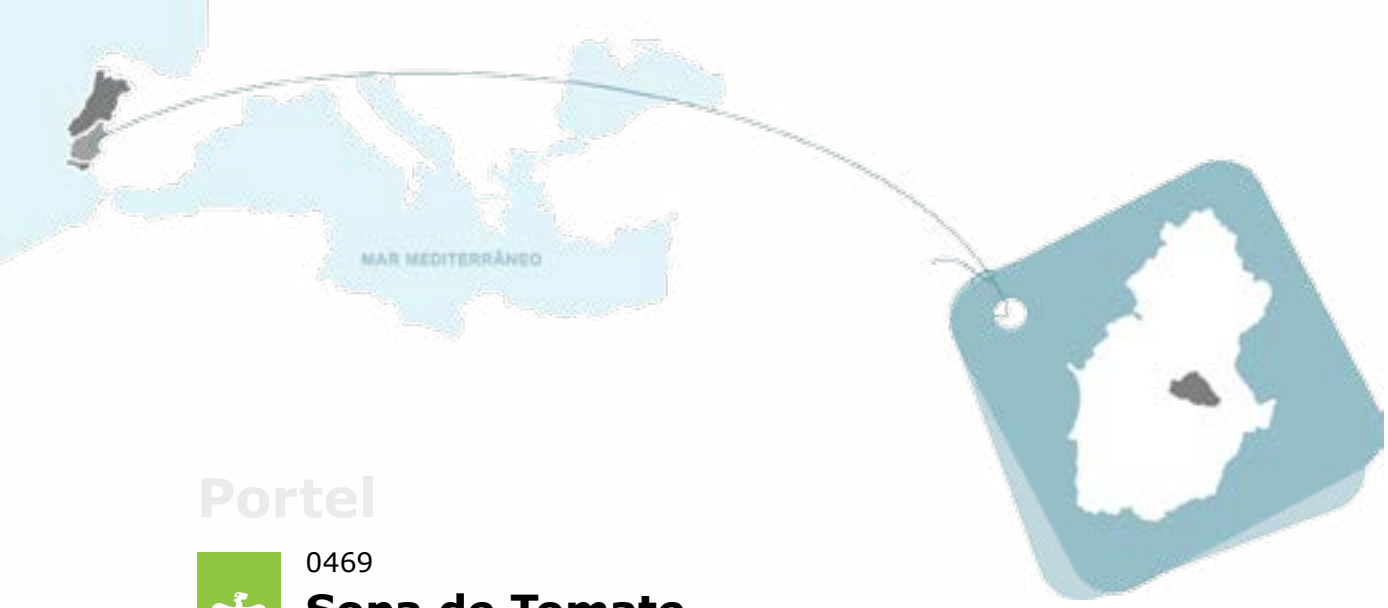
É servido deitando o caldo sobre sopas de pão que têm por cima mais umas folhinhas de hortelã.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Antónia, por Manuel Romão Fialho [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Portel

0469

Sopa de Tomate

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Portel/São Bartolomeu do Outeiro

Histórico

Na época do tomate este prato era feito com tomate fresco. Mais tarde era feito com "calda" de tomate feita em casa e que se guardava em frascos.

Produtos

Azeite, Toucinho, Linguiça, Cebola, Alho, Folha de Louro, Tomate, Orégãos, Poejos, Hortelã da Ribeira, Bacalhau, Queijo, Ovos.

Confecção

Num fio de azeite frita-se um pouco de toucinho e linguiça que se retira. Nesse pingo faz-se um refogado com cebola, alho, tomate, um raminho de orégãos, poejos e/ou hortelã da ribeira. Depois de refogado junta-se água e sal e deixa-se ferver. Às vezes punha-se umas "batatinhas". Quando levantar fervura põem-se os condutos desejados que podem ser bacalhau, ovos ou queijo. Por fim um pouco de pimentão verde.

Servir/ apresentar

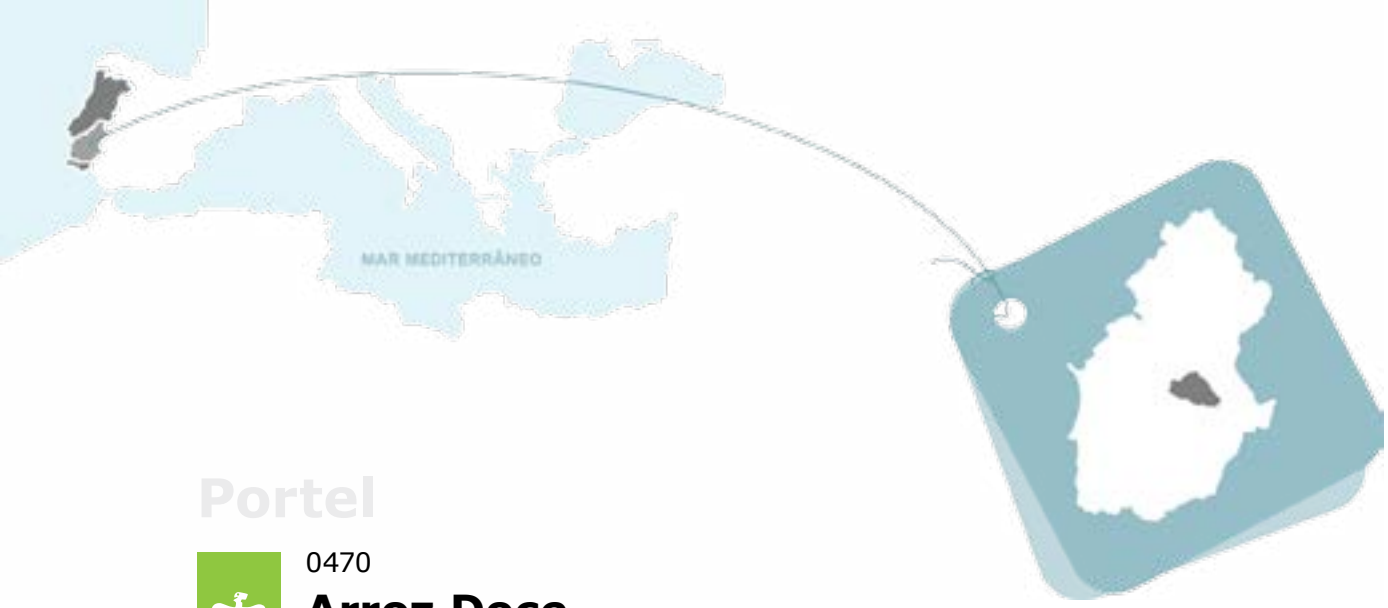
Serve-se sobre pão fatiado.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Angélica Grou Romão, por Manuel Romão Fialho [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Portel

0470

Arroz Doce

Doçaria

Carnaval

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Portel/Vera Cruz

Histórico

Na aldeia de Vera Cruz o "arroz doce está para o Carnaval", assim como o "bolo folhado para a Páscoa".

Produtos

Arroz carolino (1/2 kg), açúcar (1/2 kg), leite (1 pouco mais de ½ litro), água (1 litro), canela em pau (2), raspas de limão (2), sal (1 pitada), canela em pó q.b..

Confecção

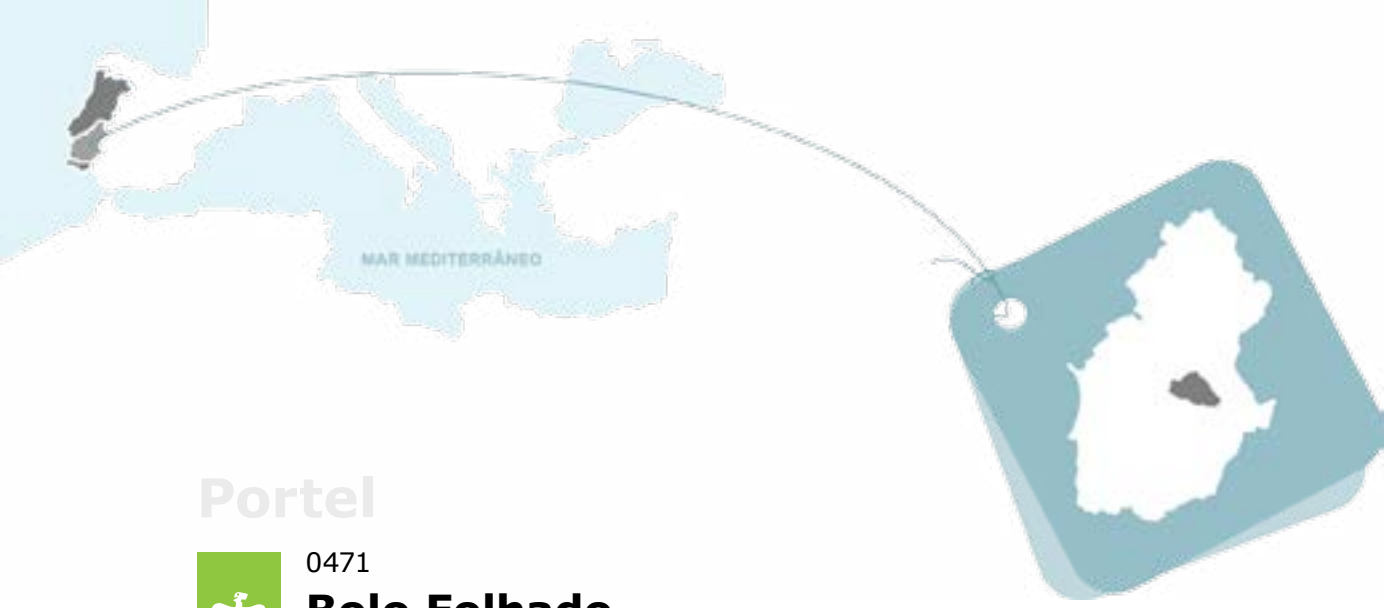
Num tacho deita-se a água, as raspas de limão, os paus de canela e uma pitada de sal e leva-se a ferver. Quando estiver, junta-se o arroz e agita-se pelas asas do tacho para mexer. Quando o arroz estiver cozido, desliga-se o fogão e deixa-se permanecer destapado cerca de 15 minutos para o arroz abrir. Volta-se a colocar no fogão, adiciona-se o açúcar e o leite e vai-se mexendo até ficar com a consistência desejada, sendo que não deve ficar nem muito cozido nem muito líquido. Por fim, dispõe-se num prato ou travessa, e decora-se a gosto, com canela em pó.

Fonte/ data

Entrevista feita a Ana Maria Estevens Canhoto (Vera Cruz: 1936-05-04), por Maria Gertrudes Batista Lima [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Portel

0471

Bolo Folhado

Doçaria

Páscoa

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Portel/Vera Cruz

Histórico

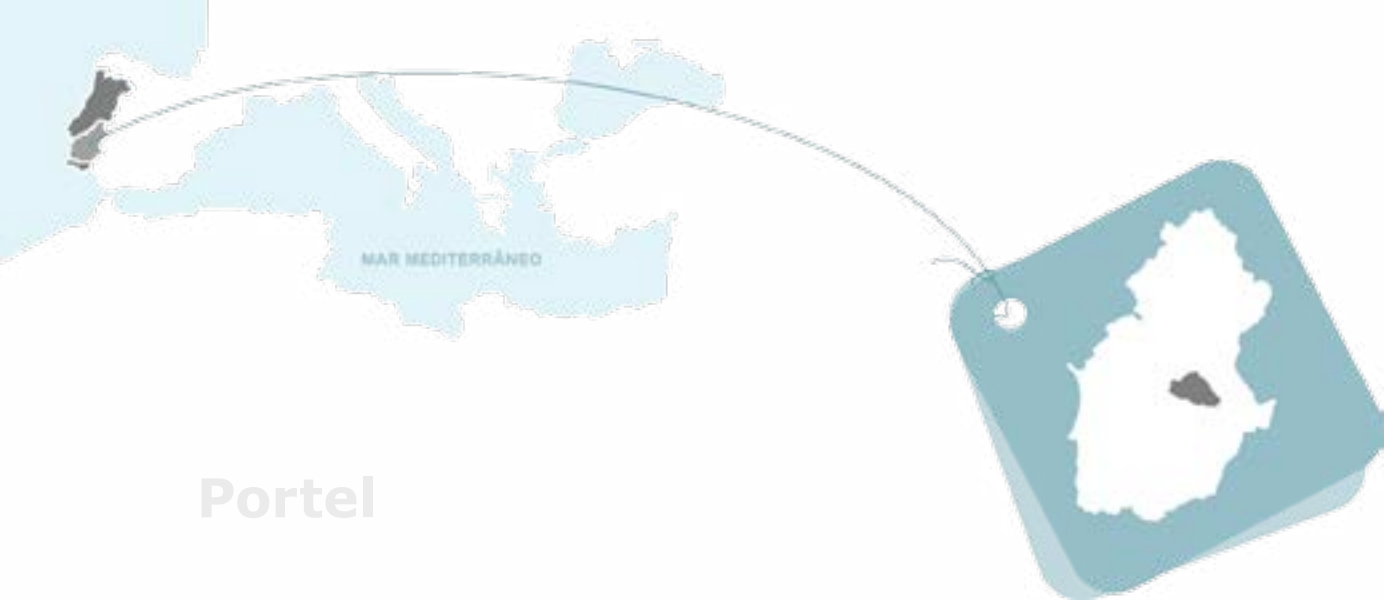
Na aldeia de Vera Cruz o "arroz doce está para o Carnaval", assim como o "bolo folhado para a Páscoa".

Produtos

[Para 12 bolos:] Farinha de trigo (5 kg), fermento inglês (100 g, pode comprar-se em padarias), ervas-doce (1 pacote), canela em pau (3), açúcar (1/2 kg), banha (1kg), aguardente (1 cálice), água (q.b.), sal (algumas pedrinhas).

Confecção

Ferve-se a água com as ervas doces e a canela e deixa-se arrefecer, em seguida desfaz-se lá dentro o fermento inglês. Deita-se a farinha num alguidar e junta-se o fermento inglês desfeito na água das ervas doces. Amassa-se bem e junta-se metade da quantidade do açúcar, torna-se a amassar, junta-se a restante quantia do açúcar, o cálice de aguardente, repetindo sempre o processo de amassar. Deixa-se a massa repousar para arrefecer, durante 15 minutos. Unta-se uma tábua ou pedra da cozinha com azeite coloca-se a massa e estende-se e com a ajuda de um rolo de madeira, estica-se um pouco para depois se barrar com banha. Agarra-se a massa por baixo e estica-se suavemente para os lados por forma a alargá-la, volta-se a pousar. Enrola-se a massa toda, em volta de uma cana fina também untada com banha para a massa não ficar colada. Quando estiver, pega-se numa das extremidades da cana e puxa-se a massa até que saia toda, ficando com um formato semelhante a um cordão. Coloca-se uma linha de cozinha por baixo da massa e corta-se mediante o tamanho desejado para cada bolo (a massa avulta o dobro da quantidade após a cozedura). Forra-se o fundo dum tabuleiro com uma metade da toalha de pano, por cima coloca-se um pedaço da massa, e abafa-se franzindo a toalha sobre esta, repetindo-se o processo após colocação de cada unidade, dispostas em filas.



Portel

Bolo Folhado (cont.)

Deixa-se permanecer de um dia para o outro para a massa abrir ou fintar e libertar gordura. Após finalizado o processo anterior, colocam-se os bolos num tabuleiro e vai ao forno pré-aquecido para cozer, levando cerca de 20 minutos. Depois de retirados do forno, polvilham-se com açúcar.

Observações

O processo de "finta" poderá levar mais tempo do que o esperado. São necessários os seguintes utensílios: rolo de madeira, cana fina (espessura de 1 dedo), linha de cozinha, toalha de pano.

Fonte/ data

Entrevista feita a Ana Maria Estevens Canhoto (Vera Cruz: 1936-05-04), por Maria Gertrudes Batista Lima [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Portel

0472

Sopa de Feijão com Alabaça/ Sopa de Feijão com Catacuzes

Prato

Primavera

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Portel/Vera Cruz

Histórico

Na aldeia de Vera Cruz o "arroz doce está para o Carnaval", assim como o "bolo folhado para a Páscoa".

Produtos

Feijão manteiga ou canário (metade de ½ litro), cebola (1 média), alhos (2 ou 3 dentes), louro (1 ou 2 folhas), alabaças (1 molho), azeite, poejos, sal e água q.b., pão.

Confecção

Coloca-se o feijão a cozer somente em água. Num tacho coloca-se o azeite, a cebola e alhos picados, o louro, os poejos, um pouco de sal e deixa-se alourar, juntam-se as alabaças bem lavadas e caso as linhas das folhas estejam duras, escaldam-se em água antes, e deixa-se refogar. Junta-se o feijão cozido com a respectiva água da cozedura, rectifica-se de sal, deixa-se ficar até ferver e fica pronto.

Servir/ aprsentar

Cortam-se sopas de pão, verte-se o caldo e serve-se.

Observações

Em algumas regiões, como Vera Cruz, o termo utilizado é alabaça, noutras chamam-se catacuzes. Este alimento é apanhado nos campos.

Fonte/ data

Entrevista feita a Ana Maria Estevens Canhoto (Vera Cruz: 1936-05-04), por Maria Gertrudes Batista Lima [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Redondo

0473

Cação Limado

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Redondo/Montoito

Produtos

Alho - 5 ou 6 dentes, Coentros - 1 molhinho, Sal - q.b., Louro - 1 folha, Farinha - 1 ou 2 colheres de sopa, Vinagre - q.b., Água - a gosto, Cação - 4 postas, Azeite - q.b., Batatas - 4.

Confecção

Pisam-se os alhos, os coentros e o sal e junta-se o azeite. Coloca-se a farinha no refugado e junta-se a água a gosto. Junta-se o cação (podem também juntar-se batatas às rodelas) e por fim o vinagre.

Fonte/ data

Entrevista feita a Alda Campainha (n/d:1966), com o 2.º ciclo, comerciante, por Filipa Nobre/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Redondo

0474

Migas à Alentejana

Prato

Outono - Inverno

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Redondo/Montoito

Produtos

Entregosto - 1/2 kg, Lombo de porco - 1/2 kg, Entremeada - 350g, Pão - 750g, Alho - 3 ou 4 dentes, Sal - q.b, Louro - 1 folha, Pimentão - q.b, Água - 1 copo ou 2.

Confecção

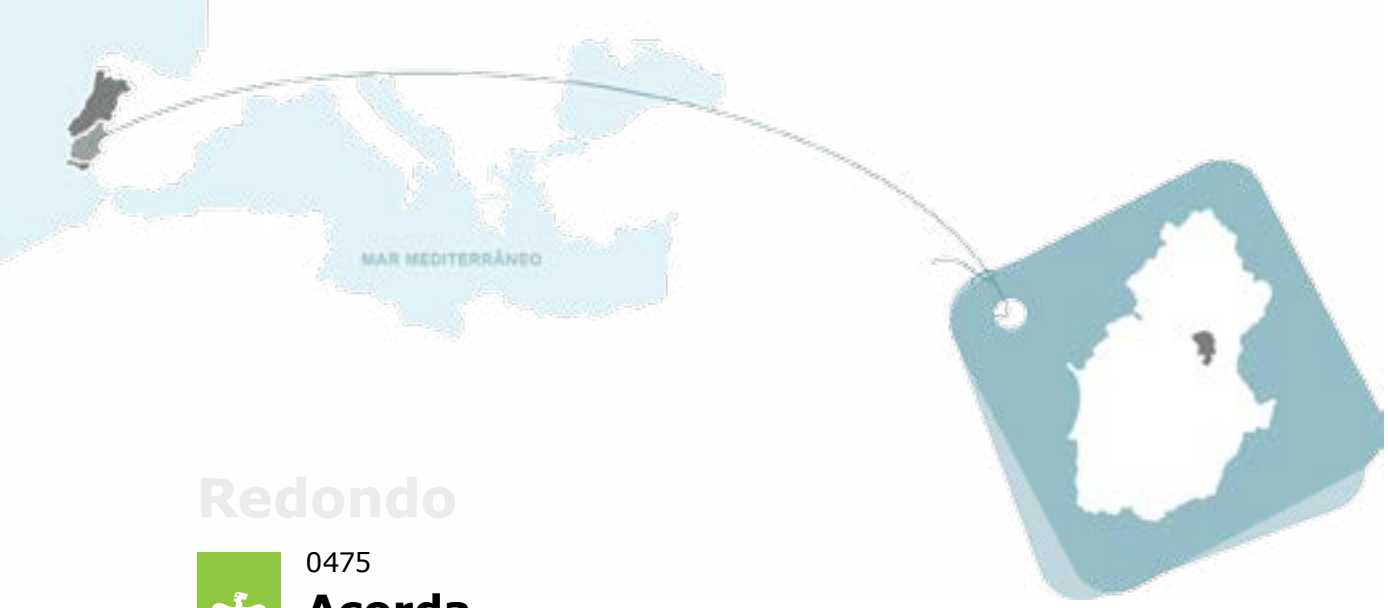
Frita-se a carne, que foi temperada com pimentão doce, alho e sal. Utiliza-se o pingo da carne frita para o pão e junta-se água e coze-se. Quando estiver cozido fatia-se ou esmigalha-se o pão de forma a criar a miga. Demora cerca de 15 minutos.

Fonte/ data

Entrevista feita a Antónia Aguiar (n/d:1966), com o 1.º ciclo, doméstica, por Pedro Cebola/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Redondo

0475

Açorda

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Redondo/Montoito

Produtos

Alho - 2 ou 3 dentes, Coentros- um molhinho, Poejos - um molhinho, Pimentão-verde - 1/2, Bacalhau - 4 postas, uvas, azeitonas ou figos a acompanhar.

Confecção

Coloca-se a água a ferver e cozem-se os ovos e o bacalhau nessa água. Os coentros, o poejo e o alho são esmagados e junta-se-lhe o azeite. Depois coloca-se a água onde se cozeram os ovos e o bacalhau na tigela onde estão os temperos.

Servir/ apresentar

Serve-se com pão migado e pode ser acompanhado por uvas, azeitonas ou figos.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Rosete (n/d:1942), com o 1.º ciclo, reformada, por Filipa Nobre/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Redondo

0476

Açorda de Alho

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Redondo/Montoito

Produtos

Alho - 1, Azeite - q.b., Coentros - 1 molhinho, Sal - q.b., Poejos - 1 molhinho, Bacalhau ou pescada - 4, Pimentão - 1/4, Ovos - 4, Pão - a gosto.

Confecção

Põe-se a água a ferver e coloca-se o peixe e os ovos. Quando cozer, tiram-se o bacalhau e os ovos e põe-se a água a ferver no alho, coentros, sal, poejos e pimentão já pisados e juntos ao azeite.

Servir/ apresentar

Serve-se com pão.

Fonte/ data

Entrevista feita a Natalina Falé (n/d:1973), com o 3.º ciclo, reformada, por Filipa Nobre/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Redondo

0477

Cabrito Assado no Forno

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Redondo/Montoito

Produtos

Carne de cabrito - 600g, Alho - 2 cabeças, Cebola - 2, Louro - 2 folhas, Vinho branco - 1 copo, Água - um copo, Salsa - q.b., Banha - q.b., Azeite - a gosto, Vinagre - a gosto, Colorau - uma pitada, Pimenta preta - um pouco.

Confecção

Uma frigideira de barro para ir ao forno com a carne barrada com alho, juntando-se depois o resto dos ingredientes. Demora cerca de 2 a 3 horas.

Fonte/ data

Entrevista feita a Palmira Barreto (n/d:1947), com o 1.º ciclo, reformada, por Pedro Cebola/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Redondo

0478

Feijão com Alabaças

Prato

Primavera

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Redondo/Redondo

Histórico

Era uma receita do Alentejo, que por ser uma região pobre, aproveitavam-se as ervas que eram comestíveis, daí o Alentejo ter uma gastronomia muito variada e rica em produtos da terra.

Produtos

Feijão Catarino - 1/2 litro, Alabaças - 1/2 kg, Azeite - q.b., Cebola - 1/2, Alho - 2 dentes, Louro - 1 folha, Sal - q.b., Colorau - q.b..

Confecção

Coze-se o feijão. Arranjam-se as alabaças e lavam-se em várias águas. Faz-se um refogado com o azeite e os respectivos temperos, tudo picado. Depois juntam-se as alabaças e deixa-se refogar um pouco. De seguida, deita-se o feijão e a água onde o mesmo cozeu e deixa-se ferver.

Fonte/ data

Entrevista feita a Hermínia Duque (n/d:1953), com o 3.º ciclo, comerciante, por Filipa Silva/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Redondo

0479

Vagem de Fradinho com Batata e Tomate

Prato

Verão

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Redondo/Redondo

Produtos

Cebola - 1, Alho - 4 dentes, Louro - 1 folha, Tomate maduro - 1 kg, Salsa - um raminho, Azeite - q.b, Sal - q.b., Vagem de feijão frade - 800g, Batatas - 1 kg.

Confecção

Corta-se o feijão aos quadradinhos e lava-se. Coloca-se num tacho, junta-se a cebola e o alho picados, o louro, a salsa picada e deixa-se refogar. Depois junta-se o tomate picadinho e deixa-se apurar. Junta-se um copo de água e o sal e espera-se até que abra fervura. Deitam-se então as batatas cortadas aos quartos. Migam-se sopas de pão para servir. Demora cerca de meia hora.

Fonte/ data

Entrevista feita a Rosa Henriques (n/d:1976), com o 1.º ciclo, comerciantes, por Filipa Nobre/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Redondo

0480

Sopa de Feijão-frade

Prato

Verão

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Redondo/Redondo

Produtos

Feijão frade - 1kg, Batata - 1/2kg, Tomate - 1/2kg, Pimentão verde - 1, Cebola - 1, Alho - 2 ou 3 dentes, Sal - q.b., Azeite - 1 cace, Pão - 1kg, Louro - 1 folha, Água - q.b..

Confecção

Refoga-se o azeite com a cebola, o alho, a folha de louro, o tomate (corto às rodelas), e o pimentão (aos bocadinhos). Vai-se refogando e acrescentando água. Depois de meia hora coloca-se mais água, as batatas e o feijão e deixa-se cozer.

Servir/ apresentar

Acompanha-se com sopas de pão. Demora cerca de 1 hora.

Fonte/ data

Entrevista feita a Taciana Matos (n/d:1940), reformada (agricultora), por Pedro Cebola/ 2012.

www

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Reguengos de Monsaraz

0481

Feijão com Repolho

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Reguengos de Monsaraz/Campinho

Produtos

Cebola - 1, alho - 3 ou 4 dentes, louro -1 folha, azeite - 3 tampas, feijão – 400 g, repolho - 1/2, massa – 100 g, batata - 2 batatas, sal - q.b..

Confecção

Coza-se o feijão, pica-se o repolho e dá-se uma fervura a ambos. Depois de tudo cozido, faz-se o refogado (azeite, alho, cebola, louro). De seguida, junta-se tudo com água. Demora cerca de 60 minutos.

Fonte/ data

Entrevista feita a Idalete Caeiro (n/d:1971), reformada, por Pedro Cebola/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Reguengos de Monsaraz

0482

Sopa de Grão com Carne

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Reguengos de Monsaraz/Campinho

Produtos

Grão - 1kg, carne de porco - 200g, carne de vaca - 200g, chouriço - 1, tomate - 1, cebola - 1, abóbora - a gosto.

Confecção

Coze-se o grão à parte da carne. Quando estiver tudo cozido mistura-se até levantar fervura. Junta-se o tomate e a cebola. Por fim, junta-se a abóbora. Demora 30 minutos.

Fonte/ data

Entrevista feita a Josefa Rito (n/d:1947), reformada, por Pedro Cebola/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Reguengos de Monsaraz

0483

Carne de Porco com Amêijoas

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Reguengos de Monsaraz/Campo:São Marcos do Campo

Histórico

Uma receita inventada pela pessoa que a disponibilizou, por ser fora do vulgar.

Produtos

Azeite - 5 colheres de sopa, carne de porco aos cubos – 400 g, sal - q.b., cebola - 1 grande, alho - 4 ou 5 dentes, ameijoas – 1 kg, camarão salteado - 1/2kg, tomate - 4 médios, coentros - 1 ramo grande, batatas - a gosto.

Confecção

Coloca-se o azeite numa frigideira e depois a carne aos cubos e deixa-se passar um pouco apenas com sal, sem se deixar fritar. Numa panela de pressão, colocam-se rodelas de cebola e alho. Coloca-se uma camada de carne, algumas amêijoas e um pouco de camarão salteado. Seguidamente, coloca-se um pouco de tomate às rodelas, já pelado e sem pevide. Coloca-se o sal. A seguir, rega-se com o azeite onde a carne foi passada. Por fim, coloca-se uma camada de camarão, mais uma de tomate às rodelas e por cima um ramo de coentros. Fecha-se a panela de pressão e bastam dois apitos para estar pronto.

Servir/ apresentar

Acompanha-se com batata frita.

Fonte/ data

Entrevista feita a Inácia Tacão (n/d:1951), com o 1.º ciclo, reformada, por Filipa Nobre/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Reguengos de Monsaraz

0484

Sopa de Feijão

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Reguengos de Monsaraz/Campo:São Marcos do Campo

Histórico

"Era a fartura dos pobres", o que existia em maiores quantidades.

Produtos

Feijão manteiga - ½ kg, batata – 250 g, curgete - 1 pequena, cenoura - 1, repolho - 1/4, nabo - 1, cebola - 1, alho - 2 ou 3 dentes, azeite - 10 colheres sopa, massa meada - 1 pasta, colorau - q.b., sal - q.b..

Confecção

Refoga-se o azeite com a cebola, o alho e uma pitada de colorau e sal. O feijão é cozido à parte. Juntam-se as verduras ao refogado e a água com que se cozeu o feijão. Posteriormante junta-se o feijão às verduras e serve-se. Demora cerca de 45 minutos.

Fonte/ data

Entrevista feita a Lucinda Lourinho (n/d:1932), com o 1.º ciclo, reformada, por Pedro Cebola/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Reguengos de Monsaraz

0485

Cozido à Portuguesa

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Reguengos de Monsaraz/Campo:São Marcos do Campo

Produtos

Carne de porco – 300 g, carne de vaca – 300 g, toucinho – 100 g, chouriço - 1/2, cacholeira - 1/2, batata – 300 g, tomate - 2, cenoura – 200 g, nabo -1, repolho - 1, sal - q.b., hortelã - a gosto, pão duro – 400 g.

Confecção

Toda a carne é cozida na panela de pressão. Depois junta-se a batata aos quartos, a cenoura aos bocados, o nabo, o repolho, a hortelã e o sal. Acrescenta-se também o tomate. .Deixa-se cozer e está pronto.

Servir/ apresentar

Servir com sopas de pão duro.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Branquinho (n/d:1941), com o 1.º ciclo, reformada, por Filipa Nobre/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Reguengos de Monsaraz

0486

Sopa de Peixe do Rio

Prato

Outono

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Reguengos de Monsaraz/Corval:São Pedro do Corval

Histórico

Usa-se rio (antes de ser Alqueva) para a água da receita, bem como o peixe.

Produtos

Peixe - 1 peixe de 1 kg, Azeite – 1 dl, alhos - 1 cabeça, hortelã da ribeira ou poejos - 1 molho, sal - a gosto, tomate - 3 ou 4, farinha - 2 colheres, vinagre - para dar gosto (um copo pequeno).

Confecção

Refoga-se o alho com o azeite, o poejo (ou hortelã), o sal e o tomate. Depois de refogado, junta-se a farinha diluída em vinagre e água e junta-se mais água para encher o tacho. Entretanto junta-se o peixe para cozer, abre fervura e mais 5 minuto está pronto. Demora cerca de 20 minutos.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Cristo (n/d:1943), comercial, por Pedro Cebola/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Reguengos de Monsaraz

0487

Sopa de Peixe do Rio

Prato

Primavera-Verão

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Reguengos de Monsaraz/Corval:São Pedro do Corval

Histórico

Foi ensinada pelas pessoas que vinham da pesca.

Produtos

Azeite - 2 dl, Cebola - 2 grandes, Alho - 1 cabeça, Tomate – 2 kg maduros, Coentros - 1 molho, Hortelã da Ribeira - 1 molhinho, Água - q.b., Poejos - 1 molho, Pimento - metade, Farinha - 2 colheres de sopa, Vinagre - 2 colheres de sopa, Sal - q.b., Peixe – 1 kg ou 1,200 kg de barbo, Pão - ½ kg.

Confecção

Arranja-se o peixe (tiram-se as escamas e as vísceras), fazer vários cortes no corpo e temperá-lo de sal. Reservar 2 a 3 horas. O azeite com a cebola às rodelas e os alhos também, os coentros, a hortelã e os poejos picados e o pimento cortado, deixam-se refogar. Quando a cebola estiver translúcida, junta-se o tomate pelado e sem pevides, cortado aos pedaços. Quando tiver refogado deita-se o peixe e tapa-se de água. Dez min depois de ferver, junta-se a farinha dissolvida num pouco de água. Rectificam-se os temperos e coloca-se o vinagre.

Servir/ apresentar

Corta-se o pão às fatias e coloca-se numa tigela funda. Retira-se o peixe para uma travessa e deita-se o caldo por cima das sopas de pão até ficarem cobertas.

Fonte/ data

Entrevista feita a Teófilo Fernandes (n/d:1947), reformado, por Filipa Nobre/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Reguengos de Monsaraz

0488

Sopa de Feijão

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Reguengos de Monsaraz/Monsaraz

Produtos

Feijão - 1litro, Cebola - 1, Alho - 1 dente, Salsa - 1 ramo, Louro - 1 folha, Azeite - 4 colheres, Sal - q.b., Cenouras - 1, Batata - 2, Massa - a gosto, Água - 1 litro.

Confecção

Refoga-se o azeite, a cebola, o alho, o louro, a salsa e o sal. Depois coloca-se a água e deixa-se ferver e depois coloca-se a massa, a cenoura, a batata e o feijão (já cozido). Demora cerca de 20 minutos.

Fonte/ data

Entrevista feita a informante n/d, por Filipa Nobre/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Reguengos de Monsaraz

0489

Gaspacho

Prato

Verão

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Reguengos de Monsaraz/Monsaraz

Histórico

É muito apreciada no verão.

Produtos

Tomate - 3, Pepino - 1, Alho - 2 dentes, Vinagre - a gosto, Azeite - a gosto, Pão aos quadrados - 1/2 kg, Água - 1litro.

Confecção

Miga-se o alho aos bocadinhos, pica-se o tomate e o pepino e junta-se tudo numa tigela. Junta-se o sal, o azeite, o vinagre e a água. Depois junta-se o pão e está feito.

Fonte/ data

Entrevista feita a Antónia Gonçalves (n/d:1947), com o 2.º ciclo, reformada, por Filipa Nobre/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Reguengos de Monsaraz

0490

Migas à Alentejana

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Reguengos de Monsaraz/Monsaraz

Produtos

Pão - ½ kg, Alho - 4 ou 5 dentes, Azeite - 2,5 dl, Carne de Porco – 1 kg (de várias carnes).

Confecção

Fatia-se o pão, entretanto frita-se a carne e com a banha que resulta (o pingo) frita-se o alho. Colocam-se as sopas de pão nesse pingo e vai-se juntando água a ferver aos poucos. Quando tiverem moles vai-se deixar secar e vão-se enrolando no tacho. Demora cerca de 1h30 a 2h.

Fonte/ data

Entrevista feita a Deolinda Rosado (n/d:1979), com o ensino secundário, comerciante, por Pedro Cebola/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Reguengos de Monsaraz

0491

Feijoada

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Reguengos de Monsaraz/Reguengos de Monsaraz

Histórico

Esta receita é uma continuação da tradição alentejana.

Produtos

Chispe, orelha, língua, toucinho, chouriço, tromba de porco - a gosto, tomate - 1 ou 2, sal - q.b., feijão manteiga – 750 g, azeite - 2 colheres sopa, cebola - 1, alho - 3 ou 4 dentes, banha - 1 ou duas colheres, louro - 1 folha, água - 2 ou 3 copas de água, repolho – 200 g.

Confecção

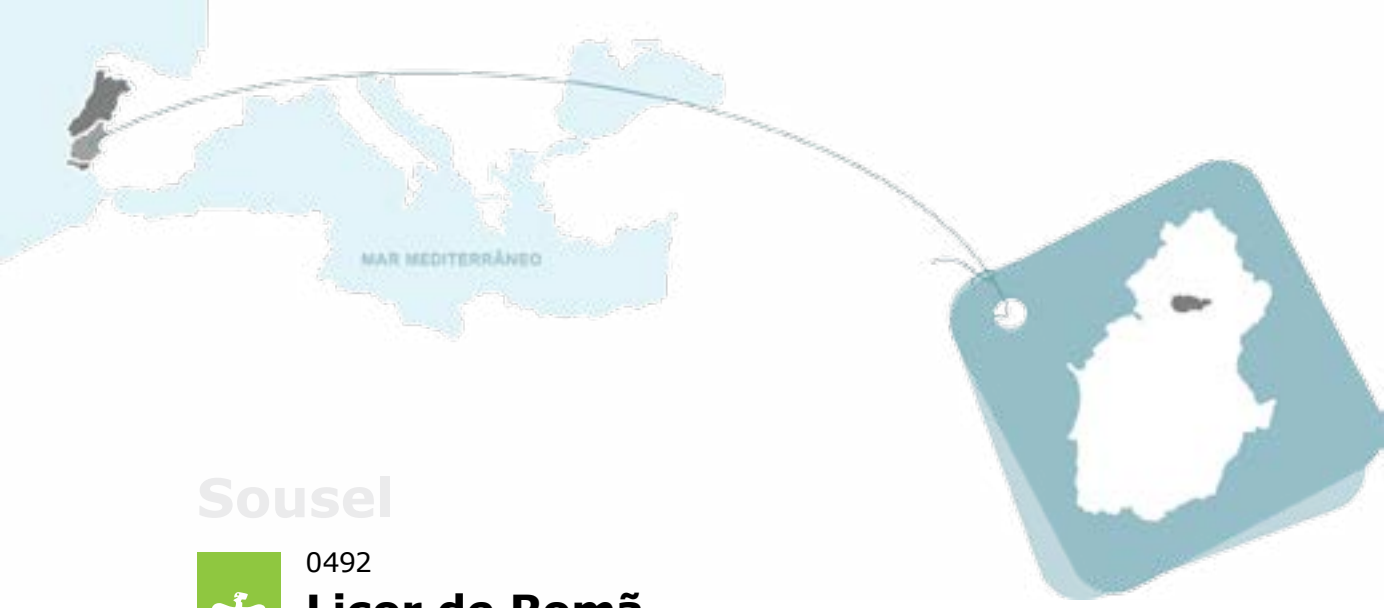
Depois de se cozer toda a carna, faz-se um refogado com alho, azeite, cebola, banha e louro. Depois junta-se o tomate e deixa-se refogar. Pica-se a carne e deita-se para dentro do refogado. Seguidamente, junta-se o feijão com a água. Pode ser servida também com repolho, batatas ou até massa ou arroz. Deixa-se cozer e está pronto. Pode também misturar-se a água onde se cozeu a carne.

Fonte/ data

Entrevista feita a Eugénia Queimado (n/d:1953), com o 1.º ciclo, reformada, por Pedro Cebola/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Sousel

0492

Licor de Romã

Bebida

Inverno

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Sousel/Casa Branca

Produtos

Romã, aguardente, açúcar amarelo.

Confecção

Arranja-se a romã e coloca-se num frasco com aguardente, cerca de 2 meses. Depois côa-se o preparado , junta-se o açúcar amarelo a gosto.

Fonte/ data

Entrevista feita a Nicete Madeira (n/d:1979), com o ensino secundário, adinistrativa, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Sousel

0493

Feijoada de Lebre

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Sousel/Santo Amaro

Produtos

Cebola, alho, tomate, louro, vinho branco.

Confecção

Faz-se o refogado e junta-se a lebre. Quando a lebre já está feita, junta-se o feijão, batata, a cenoura e um caldo knor. Deixa-se apurar e junta-se cravinho moído.

Fonte/ data

Entrevista feita a Margariada Mileu (n/d:1965), com o 3.º ciclo, empregada de limpeza, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Sousel

0494

Caldeirada de Bacalhau

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Sousel/Santo Amaro

Produtos

Cebola, alho, tomate, louro, salsa, pimentão verde.

Confecção

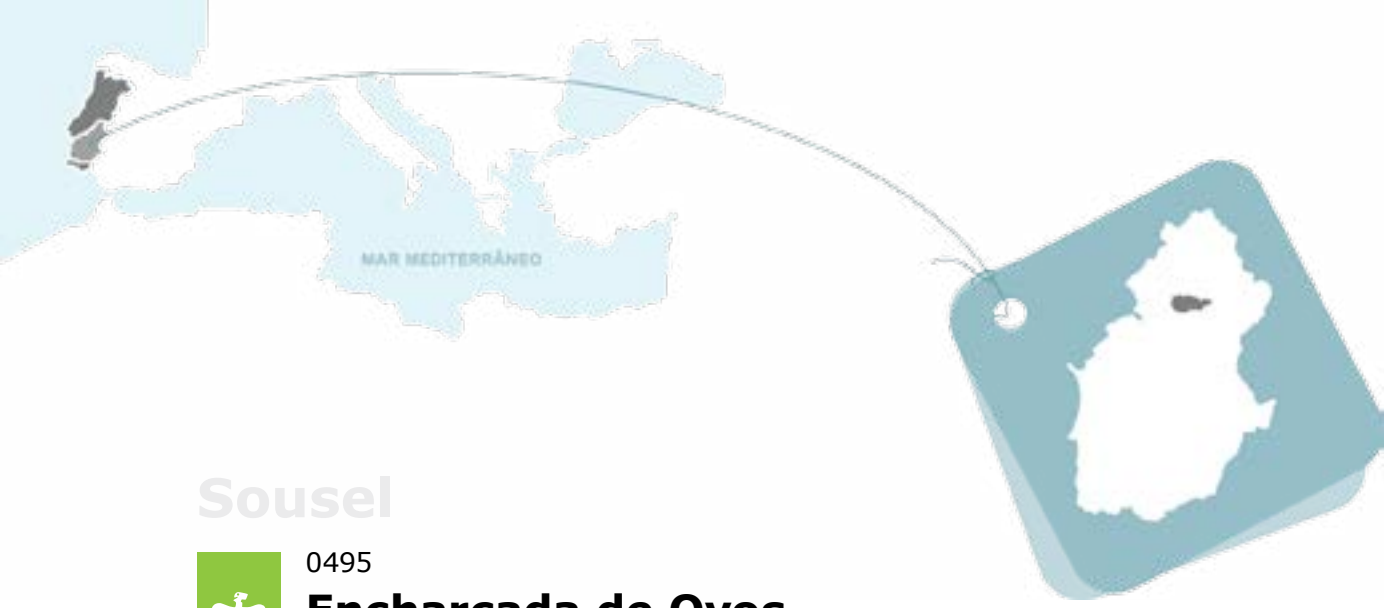
Faz-se o refogado e junta-se as batatas às rodelas, tapa-se com água. Quando começar a Ferver, junta-se o bacalhau cozido. Quando estiver tudo cozido, junta-se um caldo de carne. Apaga-se o fogão e junta-se hortelã da ribeira..

Fonte/ data

Entrevista feita a Margariada Mileu (n/d:1965), com o 3.º ciclo, empregada de limpeza, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Sousel

0495

Encharcada de Ovos

Doçaria

Inverno

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Sousel/Sousel

Produtos

Ovos, açúcar, canela, casca de limão.

Confecção

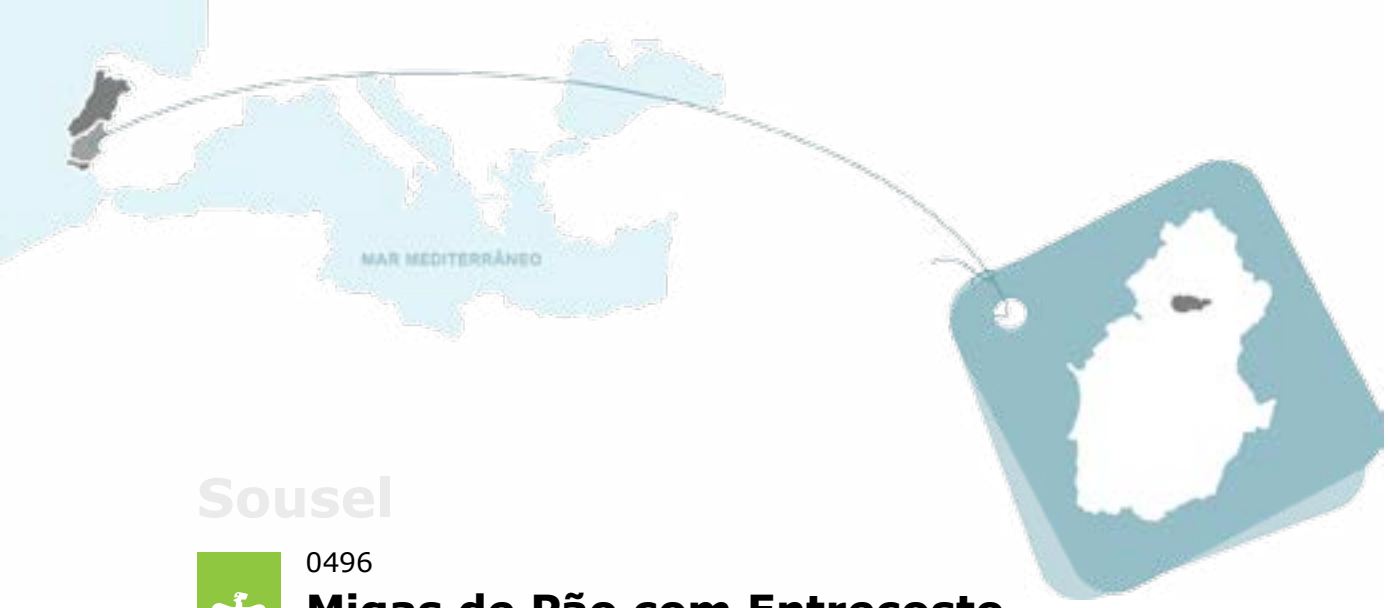
Põe-se a água e o açúcar ao lume, com o pau de canela e a casca de limão. Quando estiver no ponto cabelo, junta-se as gemas, espalha-se com a ajuda de um garfo e apaga-se o fogão. Coloca-se num prato de barro, polvilha-se com canela e vai ao forno para secar.

Fonte/ data

Entrevista feita a informante n/d (n/d:1967), com o ensino secundário, funcionária pública, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Sousel

0496

Migas de Pão com Entrecosto

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Sousel/Sousel

Produtos

Pão, alho, louro, carne (entrecosto, chouriço, morcela, toucinho).

Confecção

Fritar a carne já temperada em azeite. Retirar a carne e pôr o pão no azeite, com alhos picados. Junta-se água, louro e quando estiver quase pegado ao tacho, dá-se uma volta.

Fonte/ data

Entrevista feita a informante n/d (n/d:1967), com o ensino secundário, funcionária pública, por Francisco Semedo [ADER-AL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Vendas Novas

0497

Sopa de Beldroegas

Prato

Verão

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Vendas Novas/Landeira

Produtos

Beldroegas – 250 g, batatas - 4 ou 5, ovo - 4, queijo - 1, cebola - 1, alho - 2 ou 3 dentes, azeite - q.b., sal - q.b., água.

Confecção

Refuga-se a cebola, o azeite, o alho e sal. De seguida coloca-se a água com as batatas e as beldroegas. Demora cerca de 15 minutos. Quando as beldroegas estiverem quase cozidas coloca-se os ovos para escaldar.

Servir/ apresentar

Acompanha-se com queijo.

Fonte/ data

Entrevista feita a Adriana Maria Nunes, por Pedro Cebola/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Vendas Novas

0498

Sopa de Agrião

Prato

Primavera e Outono

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Vendas Novas/Landeira

Produtos

Batatas - 4, agriões - 1 molho grande, tomate - 2 tomates grandes, cebola - 1, bacalhau - 3 postas, ovos - 4, azeite - q.b., colorau - q.b..

Confecção

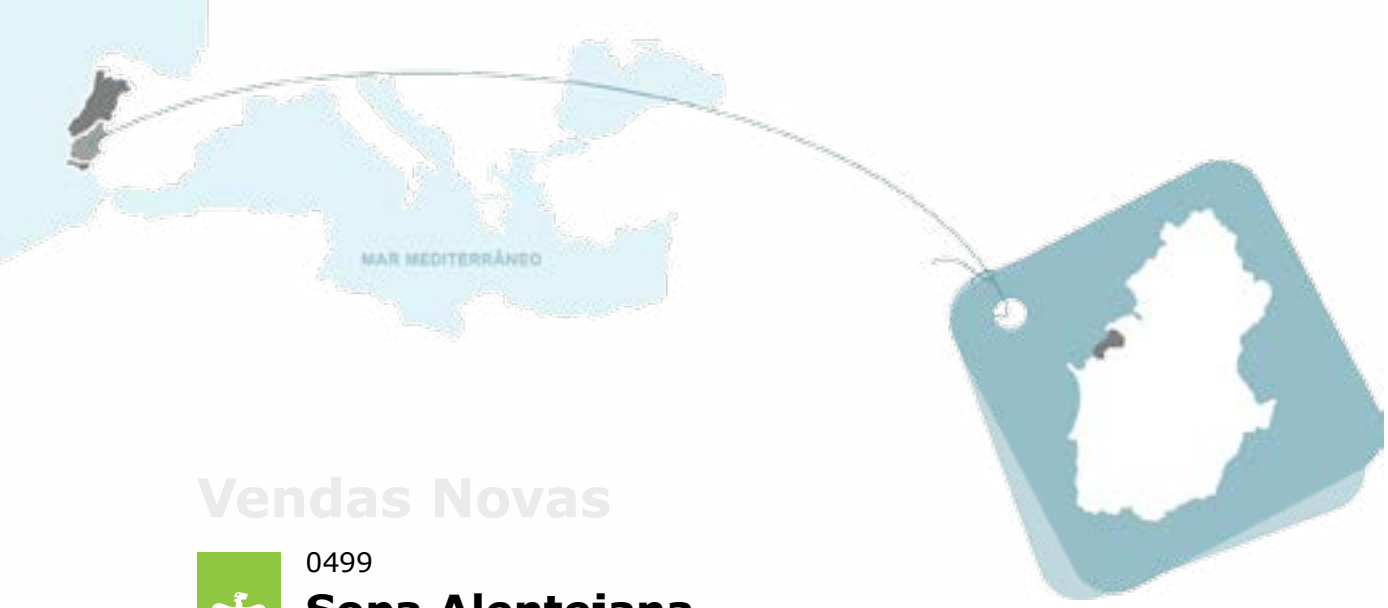
Corta-se as batatas e a cebola às rodelas. Arranjam-se os agriões. Descasca-se e arranja-se o tomate. Coloca-se o azeite, a cebola e a batata. Num tacho, cobrir o fundo com azeite, colocar uma camada de batatas, uma de cebola, uma de agriões, outra de bacalhau e depois o tomate (convém a última camada ser de agrião). Colocar o colorau alternadamente, cobre-se com água e vai a cozer. Um pouco antes de terminar a cozedura, colocam-se os ovos a escaldar. Rectifica-se os temperos e serve-se. Pode substituir-se a batata por arroz.

Fonte/ data

Entrevista feita a Branca Grilo Paulo da Silva, por Filipa Nobre/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Vendas Novas

0499

Sopa Alentejana

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Vendas Novas/Landeira

Produtos

Feijão manteiga – 250 g, repolho – 2 kg, feijão verde - 250g, batata - 3 ou 4, carne de porco – 250 g, enchidos - 1/4 de linguiça e chouriço, Pão - a gosto, hortelã - 1 ramo.

Confecção

Coze-se o feijão com a carne. Depois do feijão cozido retira-se a carne para um prato, junta-se a hortaliça com o feijão e com a batata. É acompanhada com sopas de pão. Demora cerca de 1 hora em lume de chão (cerca de 15 minutos numa panela de pressão).

Fonte/ data

Entrevista feita a Catarina Cruz, por Pedro Cebola/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Vendas Novas

0500

Pezinhos de Coentrada

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Vendas Novas/Landeira

Produtos

Pezinhos de porco - 2kg, cebola - 1 ou 2, alhos - 4 ou 5 dentes, Pimento vermelho - 1/2, Louro - 1 folha, Piri-piri - q.b., Coentros - um raminho, Azeite - q.b., Sal - q.b., Cenoura - 2 ou 3, Vinho branco - q.b..

Confecção

Cozem-se os pezinhos, depois limpam-se e separam-se os ossos maiores. Põe-se num tacho onde se juntam os ingredientes todos menos os coentros, que se juntam depois de tudo cozido.

Fonte/ data

Entrevista feita a Luísa Rodrigues, por Filipa Nobre/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Vendas Novas

0501

Migas de Azeite

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Vendas Novas/Landeira

Produtos

Pão – 800 g, Coentros - um molhinho, Alhos - meia cabeça, Azeite – 15 cl, Sal - a gosto.

Confecção

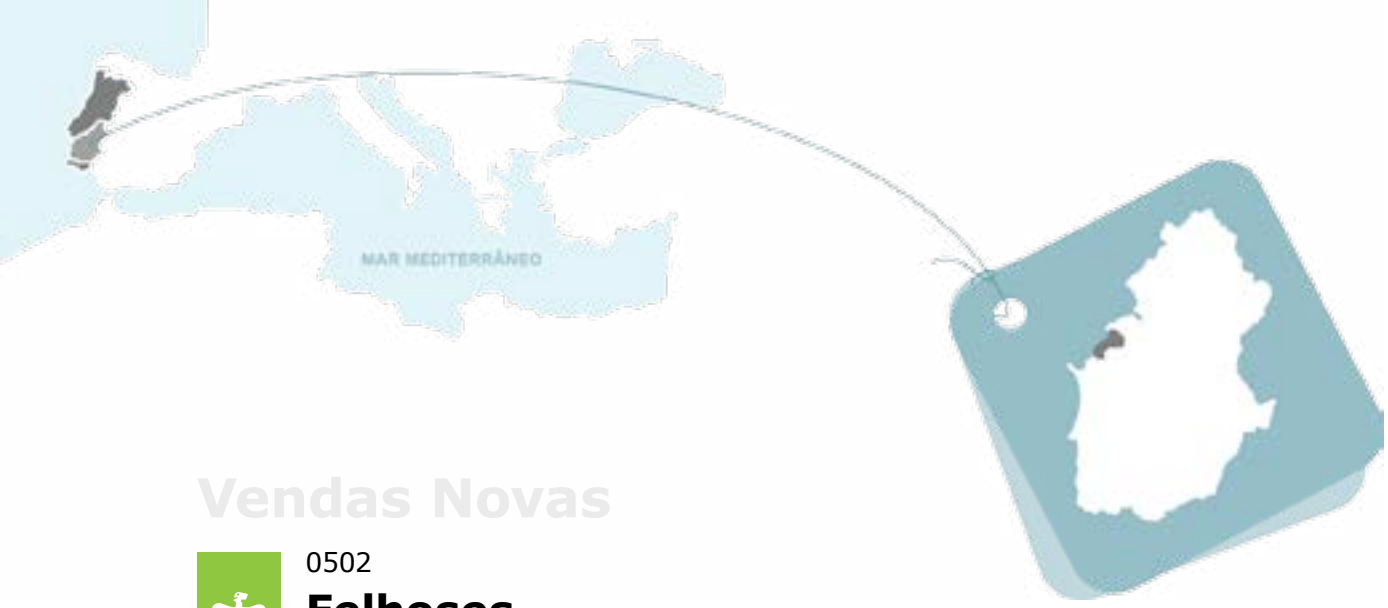
Coloca-se o pão duro fatiado de molho durante 3 a 4min. Escorre-se num passador, pressionando-o. Coloca-se o pão num tacho, abre-se um buraquinho no centro e colocam-se os alhos, os coentros e o azeite e polvilha-se o pão com sal grosso, deixando-se ferver o azeite. Depois do azeite fervido, envolve-se o pão e o restante com uma colher de pau. Por fim, envolvem-se as migas, dando-se a volta ao tacho.

Fonte/ data

Entrevista feita a Marco Batista, por Pedro Cebola/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Vendas Novas

0502

Felhoses

Doçaria

Carnaval

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Vendas Novas/Landeira

Histórico

Uma receita feita pelos avós já a muito tempo e utilizada para o celebrar o Carnaval.

Produtos

Farinha - 1kg, Ovos - 10, Azeite - 4 colheres de sopa, Sumo de laranja (e raspas) - 1 laranja, Sumo de Limão (e raspas) - 1 limão, Ervas doces (em grão) - 1 colher de sopa.

Confecção

Juntam-se os ovos, as ervas doces, as raspas de laranja e limão, a água ardente e bate-se tudo. Depois mete-se a farinha e vamos amassar até estar capaz de estender. Mete-se num alguidar em forma de bola, mete-se um pouco de farinha e deixa-se repousar 5 minutos. Estende-se a massa (com a ajuda de um canudo de cana), recorta-se para deixar no seu formato redondo. Para finalizar frita-se.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Amélia de Almeida, por Pedro Cebola/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Vendas Novas

0503

Borrego Assado no Forno

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Vendas Novas/Landeira

Produtos

Cebola - 2, Alhos - 1 cabeça, Pimentão - 1/2, Tomate - 2 ou 3, Vinho Branco – 2 dl, Louro - 1 folha, Salsa - q.b., Batata – 800 g, Borrego - 1,5kg, Sal - q.b..

Confecção

Ferver o borrego para limpar de gorduras. Refuga-se a cebola, o alho, o louro, o pimentão verde, o tomate e o sal. Coloca-se no tabuleiro o refogado e a carne, depois desta limpa. Juntam-se as batatas ao tabuleiro e vai tudo ao forno. Demora cerca de 1 hora e meia a confeccionar.

Fonte/ data

Entrevista feita a Veridiana Correia, por Pedro Cebola./ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Vendas Novas

0504

Sopa de Feijão

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Vendas Novas/Vendas Novas

Produtos

Feijão – 200 g, Cenoura - 3, Cebola - 1, Alho - 4 ou 5 dentes, Azeite – 1 dl, Sal - q.b., Couve coração de boi - 1, Massa - q.b. (a gosto).

Confecção

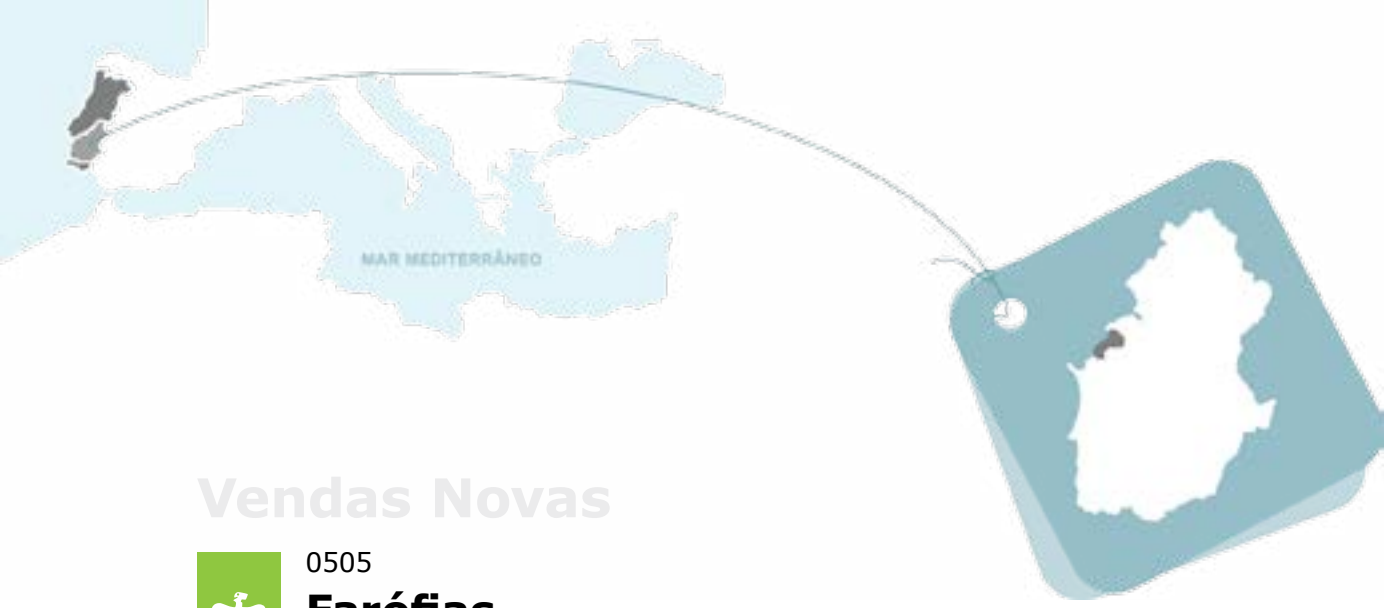
Coze-se o feijão com a cenoura, com sal, azeite, cebola e alho. Depois mistura-se a couve e por fim coloca-se a massa.

Fonte/ data

Entrevista feita a Anatilde Silva, por Filipa Nobre/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Vendas Novas

0505

Farófias

Doçaria

Inverno

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Vendas Novas/Vendas Novas

Produtos

Claras em castelo - 12 ovos, Açucar - 14 colheres de sopa, Leite - 1/2 l, Pau de canela - 1, Casca de limão - q.b.

Confecção

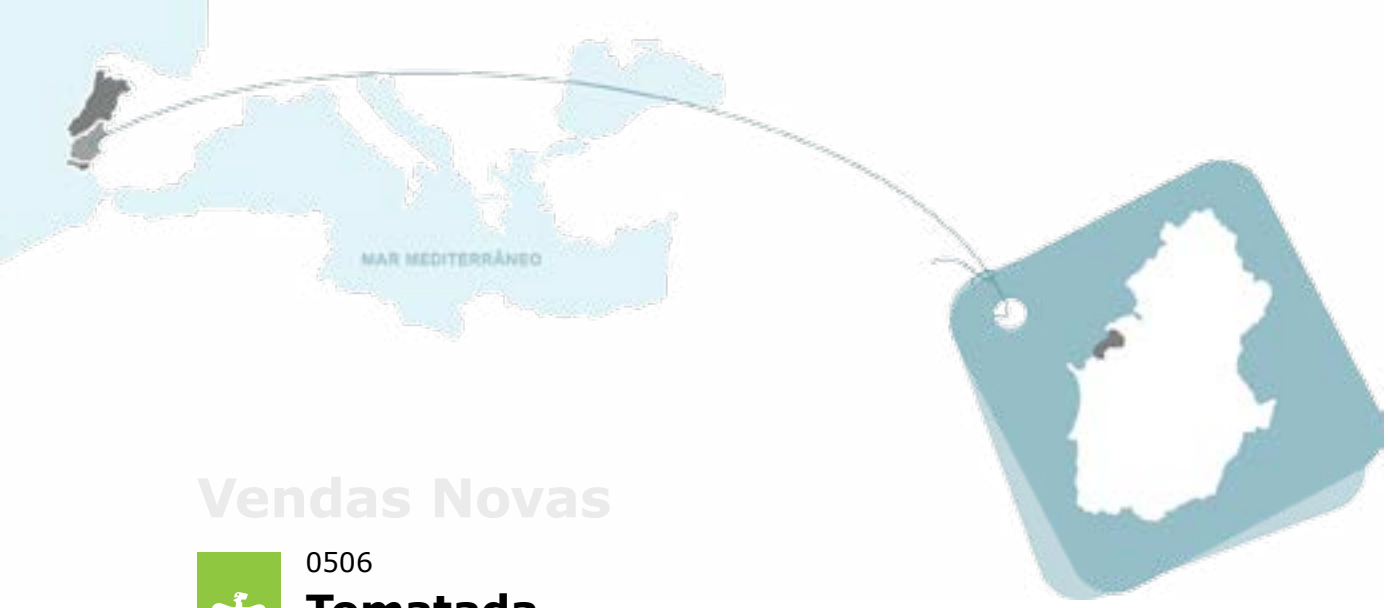
São batidas as claras em castelo e coloca-se o açucar depois, continuando a bater. Coloca-se no forno num instante, só para ganhar cor. À parte, passam-se as gemas por um passador de rede, misturam-se com um pouco de leite e põe-se o restante leite ao lume com o pau de canela e a casca de limão. Depois juntam-se as gemas com o leite e deixa-se ficar um pouco ao lume até engrossar. Por fim, dispõe-se as claras num prato e o leite com as gemas espalha-se por cima. Pode ser polvilhado com canela em pó.

Fonte/ data

Entrevista feita a Belisa Domingues, por Filipa Nobre/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Vendas Novas

0506

Tomatada

Prato

Verão

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Vendas Novas/Vendas Novas

Produtos

Cebola - 1, Alho - 2 dentes, Pimentão verde - metade, Tomate – 1 kg, Azeite - 1dl, Sal - q.b., Salsa - um ramo, Louro - 1 folha, Toucinho – 150 g, Água - a gosto, Pão.

Confecção

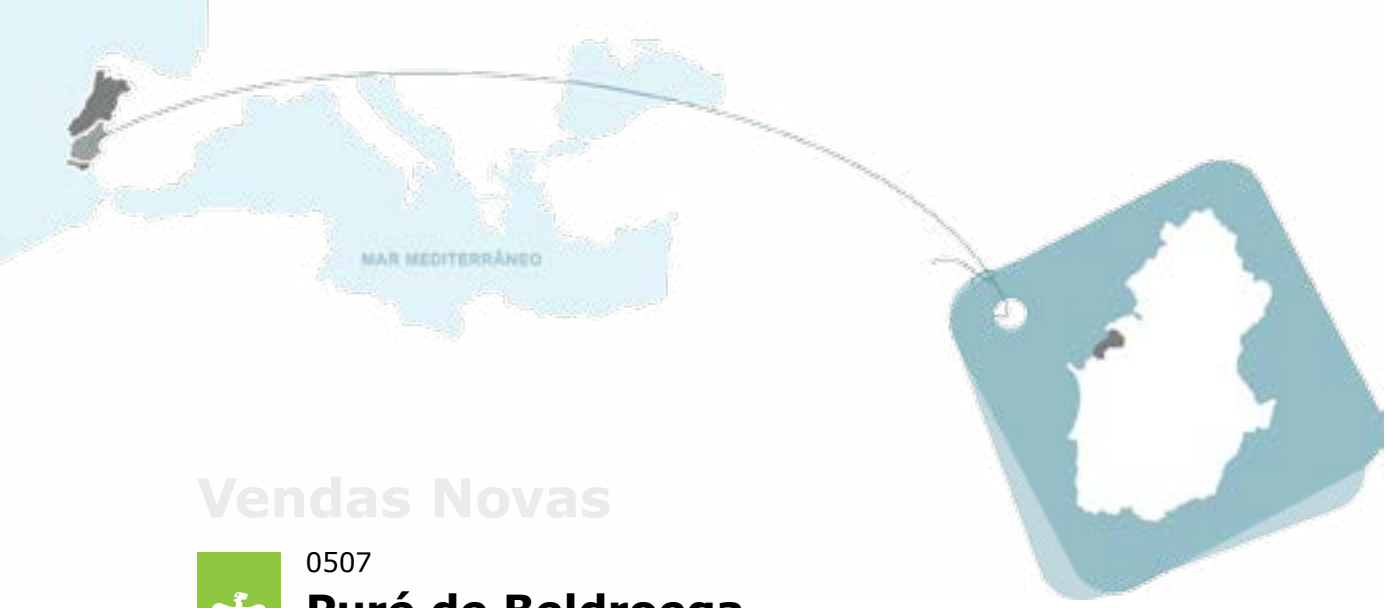
Fritar o toucinho, depois com o pingo faz-se o refogado com a cebola e o alho, mais o louro e a salsa. Mistura-se ao refogado, depois de feito, o tomate com o pimentão. Pode ser acompanhado com sopas de pão ou batata frita e uns ovos escalfados. Meia hora de confecção.

Fonte/ data

Entrevista feita a Deolinda Ferreira, por Pedro Cebola/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Vendas Novas

0507

Puré de Beldroega

Prato

Verão

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Vendas Novas/Vendas Novas

Produtos

Beldroegas – 300 g, Batata - ½ kg, Alhos - 3 dentes, Louro - 2 folhas, Azeite - q.b., Sal - a gosto.

Confecção

Faz-se o puré de batata, com o sal, azeite e o louro. As beldroegas juntam-se depois com os alhos. Demora cerca de 8 minutos.

Fonte/ data

Entrevista feita a Felicidade Maria Pinto, por Pedro Cebola/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Vendas Novas

0508

Migas de Porco à Alentejana

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Vendas Novas/Vendas Novas

Histórico

Esta receita foi criada na altura das matanças, devido à necessidade de utilizar produtos de fácil acesso.

Produtos

Carne de porco – 250 g (entregosto, febra, entremeada), Alho - 2 dentes, Pimentão da horta moído (verde) – 100 g, Banha - q.b., Sal - q.b., Pão - 1/2 kg.

Confecção

Frita-se a carne de porco na banha. Demolha-se o pão que é temperado com sal e alho e frita-se com a banha que ficou da carne. Envolve-se no pão (enrola-se as migas).

Fonte/ data

Entrevista feita a Isabel Alfacinha, por Filipa Nobre/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Viana do Alentejo

0509

Arroz Doce

Doçaria

Natal, Ano Novo e Carnaval

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Viana do Alentejo/Alcáçovas

Produtos

1 taça de arroz, 2,5 taças de água, casca de limão, 1 taça de açúcar, 1 pau de canela, canela em pó, 1 taça de leite.

Confecção

Num tacho deitam-se 2 chávenas e meia de água, o arroz, 1 pau de canela e 1 casca de limão. Quando levantar fervura adicionar o leite e o açúcar. Quando estiver cozido deita-se em taças e polvilha-se com canela em pó.

Fonte/ data

Entrevista feita a Vicência Isabel Canha Piçarra (Santana:1945), por Leonor Lopes [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Viana do Alentejo

0510

Bolo de Café

Doçaria

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Viana do Alentejo/Alcáçovas

Histórico

«Este bolo comia-se em casa da minha mãe principalmente ao domingo à tarde, reunia-se As amigas dela que iam á missa e depois juntavam-se á tarde para conviver e lancharem juntas.»

Produtos

2 chávenas de farinha, 2 chávenas açúcar, 6 ovos, 1 chávena de café (já feito), 1 chávena de óleo, fermento em pó q.b. e raspa de limão q.b..

Confecção

Junta-se o açúcar, os ovos, o café, e o óleo, mexe-se tudo muito bem e por fim a farinha. Depois unta-se uma forma com manteiga e polvilha-se com farinha e vai ao forno de preferência de for forno de lenha (durante um quarto de hora) 45 minutos se for forno a gás.

Observações

Todos os ingredientes se compravam, menos os ovos e os limões.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Gertrudes Carracha, por Mariana Santos [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Viana do Alentejo

0511

Cabidela da Brites

Prato

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Viana do Alentejo/Alcáçovas

Histórico

Há várias maneiras de fazer a receita, também se pode fazer com arroz, com batatas, mas eu faço como a minha mãe me ensinou, e dei-lhe o meu nome: "Cabidela da Brites".

Produtos

1 frango do campo, salsa, cebola q.b, alho, louro e sangue do frango, sal q.b..

Confecção

Pica-se as miudezas do frango (cachola, asas, pescoço) junta-se com os restantes temperos para o refogado. De seguida junta-se a água e o frango partido aos bocados para cozer. Quando cozido , retira-se do lume e vai-se juntando pouco a pouco o sangue do frango com um pouco de vinagre, deixa-se ferver um pouco e está pronto. Come-se com fatias de pão caseiro alentejano.

Observações

Todos estes ingredientes eram de produção própria, principalmente o frango que era criado no campo.

Fonte/ data

Entrevista feita a Brite Damas, por Mariana Santos [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Viana do Alentejo

0512

Cabrito Assado

Prato

Carnaval

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Viana do Alentejo/Alcáçovas

Produtos

1 cabrito (ou perna), cebola, alho, 1 molho de salsa, folhas de louro, pimentão, sal, vinho branco, cravinho moído, noz-moscada, colorau, batatas.

Confecção

Cobre-se o fundo de um tabuleiro de barro com rodelas de cebola. Pica-se o alho, a salsa, junta-se o cravinho em pó o pimentão, a noz-moscada, o colorau e sal e barra-se bem todo o cabrito. Coloca-se no tabuleiro e deita-se o vinho branco. Vai a cozer em forno de lenha.

Observações

Esta receita também era confeccionada com borrego.

Fonte/ data

Entrevista feita a Vicência Isabel Canha Piçarra (Santana:1945), por Leonor Lopes [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Viana do Alentejo

0513

Favas com Chouriço

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Viana do Alentejo/Alcáçovas

Histórico

A mãe da senhora tinha uma pequena horta e no tempo das favas era o que se comia lá em casa, (entre outras coisas).

Produtos

Favas, Coentros, hortelã, folhas de alho, chouriço e azeite.

Confecção

Descascam-se as favas. Em seguida faz-se um molhinho com coentros, Hortelã e folhas de alho, ata-se tudo e põe-se num tacho com um fio de azeite e as rodelas de chouriço preto, deixa-se refogar um pouco, depois de o chouriço estar frito tira-se para fora, mete-se as favas e deixam-se refogar um pouco, em seguida junta-se água para cozer as favas, depois das favas cozidas junta-se novamente o chouriço, e estão prontas.

Servir/ apresentar

Serve-se com sopas de pão ou simples.

Observações

Todos os produtos utilizados nesta receita eram de produção própria.

Fonte/ data

Entrevista feita a Cidalina Morita, por Mariana Santos [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Viana do Alentejo

0514

Feijão Adubado

Prato

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Viana do Alentejo/Alcáçovas

Histórico

No tempo da miséria, as pessoas faziam as refeições com o que tinha à mão, por exemplo o que semeavam nas hortas, e o feijão eram umas das coisas que se semeavam muito e toda a gente tinha em casa e daí surgir esta receita.

Produtos

Feijão Encarnado, cebola (picada), alho, folha de louro, tomate e ovos.

Confecção

Faz-se um refogado com as cebolas bem picadinhas, os alhos, a folha de louro e o tomate bem moidinho e deixa-se refogar tudo muito bem, por fim o feijão quando estiver bem cozido deitam-se três ou quatro ovos batidos.

Nota

Também se pode pôr os ovos Inteiros, dependendo do número de pessoas.

Observações

Produtos de produção própria.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Gertrudes Carracha, por Mariana Santos [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Viana do Alentejo

0515

Feijão com Batatas

Prato

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Viana do Alentejo/Alcáçovas

Produtos

½ litro de feijão manteiga, ½ quilo de batatas, 1 cebola pequena, 3 dentes de alho, uma folha de louro, ½ dl de azeite, colorau, pão alentejano.

Confecção

O Feijão põe-se de molho na véspera. No azeite refogam-se os alhos e a cebola, louro. Depois de refogado junta-se o feijão, a água de cozer o feijão, o sal, uma pitada de colorau e deixa-se ferver. Quando o feijão atingir a meia cozedura, junta-se as batatas cortadas às rodelas grossas. Quando o feijão e as batatas estiverem cozidos rectifica-se o sal.

Servir/ apresentar

Verte-se numa terrina sobre fatias de pão.

Observações

Produtos de produção própria.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Gertrudes Carracha, por Mariana Santos [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Viana do Alentejo

0516

Fritos de Erva-doce

Doçaria

Carnaval

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Viana do Alentejo/Alcáçovas

Produtos

Erva-doce, manteiga, sal grosso, farinha sem fermento, ovos.

Confecção

Ferve-se água com as ervas doces e reserva-se. Deita-se a farinha e um bocado de manteiga, que se quiserem num alguidar de barro e umas pedrinhas de sal, misturam-se os ovos e um bocadinho de manteiga, vai deitando-se água até a massa ficar macia, por inteiro e se descolar do alguidar. Parte-se aos bocadinhos e leva-se a fritar em óleo.

Fonte/ data

Entrevista feita a Vicência Isabel Canha Piçarra (Santana:1945), por Leonor Lopes [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Viana do Alentejo

0517

Galinha Corada

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Viana do Alentejo/Alcáçovas

Histórico

Há muitos anos que faz esta receita e aprendeu com a família.

Produtos

Uma galinha (de preferência do campo), toucinho, linguiça, sal, cebola e salsa.

Confecção

Numa panela coze-se a galinha com toucinho, linguiça, sal, cebola e salsa. Quando estiver cozida retira-se do caldo e faz-se uma canja com massa. Corta-se a galinha ao meio. Numa sertã (frigideira) põe-se cebola cortada aos bocados, azeite, alho picado, salsa picadinha, uma folha de louro e a galinha, deixa-se alourar, por fim deita-se um pouco de vinagre. Tapa-se e deixa-se refogar.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Eduarda, por Mariana Santos [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Viana do Alentejo

0518

Mioleira de Porco

Prato

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Viana do Alentejo/Alcáçovas

Histórico

«Sempre se fez assim em casa dos meus pais e mais tarde na minha casa.»

Produtos

Lombo, entrecosto, pimentão da horta, sal, banha, miolos de porco, margarina, pão e 7 ovos.

Confecção

Corta-se o lombo e o entrecosto aos quadradinhos, depois temperam-se com pimentão da horta e sal, deixa-se repousar um pouco para a carne tomar gosto dos temperos. Fritam-se as carnes em banha, depois das carnes estarem fritas passa-se o molho da fritura e guarda-se. Passam-se os miolos por um pouco de margarina, esfarela-se o miolo de pão ou paposeco. Põe-se um pouco da gordura das carnes, deita-se o pão esfarelado, os miolos e por fim os ovos batidos a este preparado.

Servir/ apresentar

Acompanha com as carnes fritas.

Observações

Produção Própria, noutro tempo, hoje compra-se nos hipermercados.

Fonte/ data

Entrevista feita a Joaquina Serra, por Mariana Santos [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Viana do Alentejo

0519

Miolos

Prato

Na altura das matanças - deste o final de Dezembro a Fevereiro

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Viana do Alentejo/Alcáçovas

Produtos

2 mioleiras, 6 ovos, alho, 1 folha de louro, gordura da carne, pão.

Confecção

Numa frigideira colocar o pingo da carne, os miolos, alho e o louro. Com a ajuda de uma colher de pau, desfazer os miolos até ficarem em papa e cozinhados por inteiro. Batem-se os 6 ovos e esfarela-se o pão. Bate-se juntamente com os ovos e deita-se a mistura na frigideira, misturando bem com os miolos, até fazer uma bola.

Servir/ apresentar

Acompanhamento: Carnes e entrecosto previamente fritas em banha (utilizar o pingo da carne para as mioleiras.

Fonte/ data

Entrevista feita a Vicência Isabel Canha Piçarra (Santana:1945), por Leonor Lopes [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Viana do Alentejo

0520

Perú Assado em Forno de Lenha

Prato

Natal

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Viana do Alentejo/Alcáçovas

Produtos

Perú, água, toucinho, chouriço, sal grosso, 1 cabeça de alho pisado.

Confecção

Tiram-se os miúdos ao peru e separam-se as pernas, as asas e corta-se em bocados grandes o peito. Coze-se em água com toucinho e chouriço. Depois de cozido estes bocados vão ao forno de lenha num tabuleiro de barro, barrados com sal grosso e 1 cabeça de alhos pisados. Acompanhamento: Arroz branco, cozido na água de cozer o peru (com toucinho e o chouriço).

Fonte/ data

Entrevista feita a Vicência Isabel Canha Piçarra (Santana:1945), por Leonor Lopes [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Viana do Alentejo

0521

Puré de Batata com Tomates

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Viana do Alentejo/Alcáçovas

Histórico

A avó da senhora ensinou-lhe a fazer o puré assim e lá em casa todos gostavam.

Produtos

Batatas, cebola, tomate, sal, feijão-verde, cenouras e azeite.

Confecção

Cozem-se as batatas com uma cebola e dois tomates limpos de sementes e peles, um pouco de sal, e um fio de azeite. Depois de cozidas as batatas passam-se pelo passevite. Corta-se o feijão verde e uma cenoura muito miudinho, vai novamente ao lume junto com o puré e deixa-se cozer. Em estando cozido está pronto a servir.

Servir/ apresentar

Acompanhamento para carne ou peixe.

Observações

Todos os produtos eram de produção própria.

Fonte/ data

Entrevista feita a Leopoldina Serra, por Mariana Santos [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Viana do Alentejo

0522

Raspão

Doçaria

Este bolo come-se na altura de matar o porco entre Janeiro e Março

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Viana do Alentejo/Alcáçovas

Histórico

Antigamente amassava-se o pão em casa e quase toda a população criava um porco, para matar mais tarde entre os meses de Janeiro e Março. Nessa altura tudo se aproveitava e a senhora conta que a sua mãe um dia resolveu fazer um bolo com estes ingredientes e daí surgiu o Bolo de Torresmos.

Produtos

Pão, torresmos, açúcar amarelo, raspa de limão e ovos.

Confecção

Depois de amassar o pão, guarda-se um pouco dessa massa, envolvem-se os torresmos, que são feitos com a gordura retirada do porco, junta-se uma colher de chá de canela em pó, 125g de açúcar amarelo, raspa de um limão e quatro gemas, envolve-se tudo e vai ao forno num tabuleiro, cerca de 45minutos. Depois de cozido polvilha-se com canela e corta-se aos quadradinhos.

Observações

Todos os produtos eram de produção própria, hoje já tem que comprar alguns ingredientes no mercado.

Fonte/ data

Entrevista feita a Joaquina Serra, por Mariana Santos [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Vila Viçosa

0523

Sopa de Tomate

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Vila Viçosa/Bencatel

Histórico

Se calhar porque existiam poucos Produtos e como era tudo aproveitado da terra.

Produtos

Azeite - 5 colheres de sopa, tomate - 4 tomates, polpa de tomate - 3 colheres de sopa, cebola - 1, pimentão - 1, orégãos - q.b., sal - a gosto, pão - 300g, água.

Confecção

Coloca-se o azeite, o tomate, a polpa de tomate e a cebola para refogar um pouco. Acrescenta-se o pimentão, os oregãos, o sal e a água até meio tacho. Coze durante 20 minutos em lume branco. Pode ser acompanhado com ovos escalfados, figos ou bacalhau.

Servir/ apresentar

É servido com sopas de pão.

Fonte/ data

Entrevista feita a Eugénia Galego (n/d:1967), com o ensino secundário, assistente profissional, por Pedro Cebola/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Vila Viçosa

0524

Sopa de Tomate com Pão

Prato

Verão

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Vila Viçosa/Bencatel

Produtos

Azeite - 10 colheres de sopa, cebola - 1 pequena (cortada às lascas), tomate - 1,5 kg, sal - q.b., água - aproximadamente 1,5, 1,5 l, pão duro - ½ kg

Confecção

Coloca-se o azeite num tacho, junta-se a cebola e o sal e deixa-se refogar. Depois, junta-se o tomate já pelado e cortado aos pedacinhos e deixa-se refugar. Vai-se deitando água para não agarrar. Por fim, deita-se a água para migar o pão, quando o tomate já está mais desfeito. Quando o caldo estiver a ferver, deitam-se 4 ovos para escalfar. Rectificam-se os temperos. Demora cerca de 15 minutos a confecção.

Servir/ apresentar

Serve-se com sopas de pão caseiro.

Fonte/ data

Entrevista feita a Zulmira Cordeiro (n/d:1937), doméstica, por Filipa Nobre/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Vila Viçosa

0525

Feijoada de Lebre

Prato

Época de caça

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Vila Viçosa/Pardais

Produtos

Lebre - 1/2 lebre, Cebola - 1, Alho - 2 dentes, Louro - 2 folhas, Azeite - 2 dl, Sal - a gosto, Feijão-branco – 400 g, Pão frito – 150 g.

Confecção

Azeite, cebola picada, alho e louro para refogar. Juntamos a lebre e deixamos refogar um pouco, de seguida coloca-se a água e vai a cozer. Depois da lebre cozer juntamos o feijão até abrir fervura. Demora cerca de 1 hora.

Servir/ apresentar

Acompanha-se com pão frito.

Fonte/ data

Entrevista feita a Luísa Ramalho (n/d:1957), com o 2.º ciclo, cozinheira, por Pedro Cebola/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Vila Viçosa

0526

Sopa de Hortelã/ Sopa de Vinagre

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Vila Viçosa/Pardais

Histórico

Esta receita originou-se pelo facto de terem falta de outros Produtos , portanto fazia-se o que se podia com aquilo que se tinha.

Produtos

Azeite - 1 dl, alho - 6 dentes, hortelã - 6 raminhos, vinagre - q.b., água - 1 litro, carne (opcional) - a gosto, sal - q.b., pão duro - 1/2kg, enchidos (opcional) - a gosto.

Confecção

Frita-se o alho no azeite e junta-se a hortelã e a água a ferver. Junta-se o vinagre a gosto. Por fim, deita-se o caldo por cima do pão duro.

Servir/ apresentar

Pode ser acompanhado por carne frita ou enchidos.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria dos Anjos Queiróz (n/d:1968), com o 2.º ciclo, empregada doméstica, por Filipa Nobre/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Vila Viçosa

0527

Sopa de Feijão

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Vila Viçosa/Conceição:Vila Viçosa

Produtos

Feijão - 1/2 l cozido, azeite - 5 colheres/sopa, cebola - 1 pequena, alho - 1 dente, louro - 1 folha, tomate – 200 g, salsa - 1 raminho.

Confecção

Picam-se o tomate, o azeite e a cebola juntamente com o louro e a salsa. Vão a refogar com o azeite. Seguidamente, deita-se aproximadamente 1 litro de água e junta-se o feijão cozido à parte. Pode ser feito com batata, massa ou verdura. Demora cerca de 30 minutos a ser confeccionado.

Fonte/ data

Entrevista feita a Josefa Fradique (n/d:1933), com o 1.º ciclo, reformada, por Filipa Nobre/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Vila Viçosa

0528

Pudim de Veludo

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Vila Viçosa/São Bartolomeu:Vila Viçosa

Produtos

Ovos - 5, leite - 4,5 dl, açúcar - 220g, limão (ou laranja) - 1 raspa, caramelo líquido.

Confecção

Barrar uma forma de pudim com tampa, com caramelo líquido. Separa-se as gemas das claras e batem-se juntamente com o açúcar até misturar. Depois junta-se a pouco-e-pouco o leite morno e as raspas de limão ou laranja. De seguida batem-se as claras em castelo e juntam-se ao preparado, envolvendo tudo mas sem mexer muito para não quebrar. Por fim deita-se o preparado na forma do pudim e leva-se ao forno, em banho-maria com temperatura elevada. O pudim ficará pronto quando apresentar o aspecto de pudim flan.

Fonte/ data

Entrevista feita a Ana Brito (n/d:1938), com o 1.º ciclo, doméstica, por Pedro Cebola/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Vila Viçosa

0529

Carne de Porco à Alentejana

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Vila Viçosa/São Bartolomeu:Vila Viçosa

Histórico

Como se mata muito o porco, esta receita surgiu desta tradição.

Produtos

Carne de porco - 1kg, amêijoas - 1/2kg, coentros - 1 molho, massa de alho - 2 punhados, pimentão vermelho - 2 punhados, azeite - 2 dl, vinho branco - 2 dl..

Confecção

Metemos o azeite a tapar o tacho e colocamos a carne já temperada (com a massa de alho e pimentão), com um copo de vinho branco. A carne vai apurando até ter co de frita. Seguidamente colocam-se as amêijoas até abrirem. Rectifica-se com os coentros picados. Demora cerca de 30 a 45 minutos.

Servir/ apresentar

Pode ser acompanhado com batata frita.

Fonte/ data

Entrevista feita a Clotilde Vilas (n/d:1966), com o 3.º ciclo, empregada de cozinha, por Pedro Cebola/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Vila Viçosa

0530

Ensopado de Borrego

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Vila Viçosa/São Bartolomeu:Vila Viçosa

Produtos

Borrego aos pedaços - 800g, azeite ou banha - 4 colheres/sopa de azeite ou 2 colheres de banha, salsa - 1 ramo, louro - 1, colorau - 1 colher/chá, pimenta - q.b., cravinho - 3, sal - q.b., vinagre - 0,2 dl aproximadamente, batatas - 4, pão caseiro - a gosto, cebola - 1.

Confecção

Coloca-se o azeite ou banha num tacho, deixa-se aquecer e aloura-se os pedaços de borrego. Reduz-se o calor e acrescenta-se a cebola e a salsa picada, o louro, o cravinho, a pimenta, o colorau e o sal. Deixa-se refogar juntando água se necessário. Quando estiver bem cozido, acrescenta-se a água de forma a fazer o ensopado e tapa-se a carne. Assim que ferver, acrescentam-se as batatas cortadas em quartos. Por fim, adiciona-se o vinagre, tapa-se e deixa-se apurar.

Servir/ apresentar

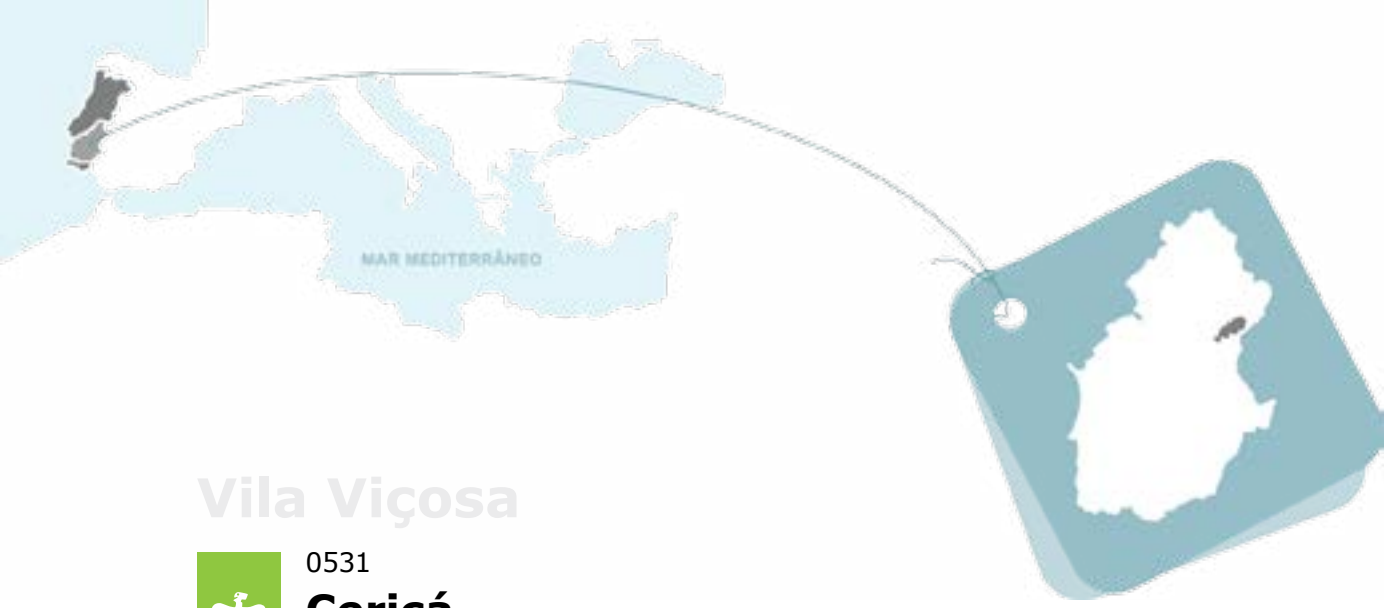
Pode servir-se com o pão torrado ou não.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Malato (n/d:1953), professora universitária, por Filipa Nobre/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Vila Viçosa

0531

Cericá

Doçaria

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Vila Viçosa/São Bartolomeu:Vila Viçosa

Histórico

É um doce conventual.

Produtos

Ovos - 9, leite - 1l, açúcar - 1/2kg, farinha - 9 colheres de sopa, margarina - q.b., canela - a gosto.

Confecção

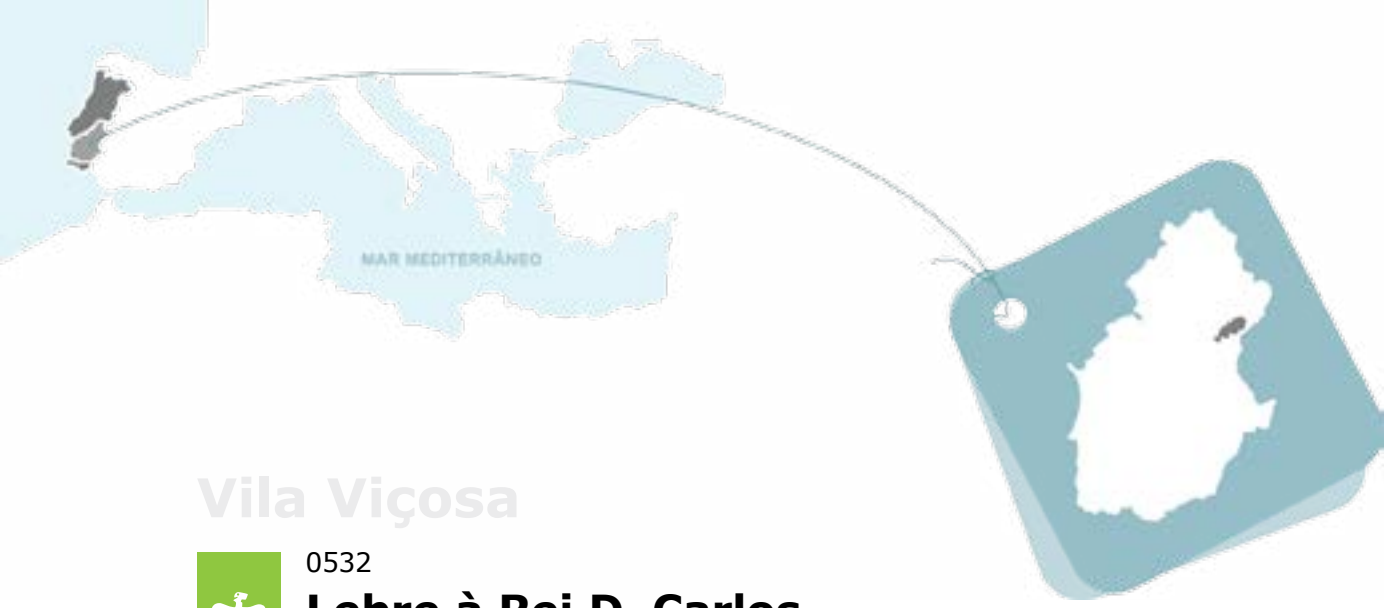
Separam-se as claras das gemas e juntam-se as gemas com o leite, o açucar e a farinha e vai ao lume até fazer um creme bastante grosso. Batem-se as claras em castelo e juntam-se depois ao creme, sem envolver muito. Unta-se um prato de barro com margarina e junta-se o preparado às colheradas, sem ser certo. Coloca-se canela em pó por cima. Coloca-se no forno e a meio do cozinhado racha-se com uma faca.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Rocha (n/d:1956), com o ensino secundário, cozinheira, por Filipa Nobre/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Vila Viçosa

0532

Lebre à Rei D. Carlos

Prato

NUT III Alentejo: Alentejo Central

PT/Évora/Vila Viçosa/São Bartolomeu

Produtos

Lebre, vinho branco seco, vinho tinto, vinho abafado, sal, pimenta, banha, cebola, dois dentes de alho, 100 g de toucinho, grãos de pimenta preta e um golpe de vinagre.

Confecção

Corte a lebre em oito bocados: as duas pernas, as duas mãos e quatro bocados do lombo. Regue a lebre com vinho branco seco e tempere com sal e pimenta. Ponha lebre num tabuleiro de ir ao forno e cubra-a com bocados de banha. Deixe estar no forno trinta minutos, de forma a que a lebre fique rosada. Numa frigideira refogue uma cebola picada e dois dentes de alho picados e deite 100 g de toucinho cortado ás tiras e a cabeça da lebre partida em quatro. Junte uns grãos de pimenta preta e um golpe de vinagre. Molhe com um copo de vinho tinto e deixe que o molho reduza um pouco. Desfaça o fígado da lebre, depois de o ter passado durante três minutos por um pouco de azeite quente e junte-o ao molho. Adicione um cálice de vinho abafado e deixe ferver mais um pouco. Retire o molho do lume, desfaça a cabeça da lebre e passe tudo por um passador de rede fina. Regue a lebre, que ficou com a carne rosada, com este molho e sirva.

Fonte/data

Entrevista feita de familiares de Joaquim Espiga,(n/d:n/d), por Francisco Sabino (CGA). Arquivo da Confraria Gastronómica do Alentejo/ 2012.

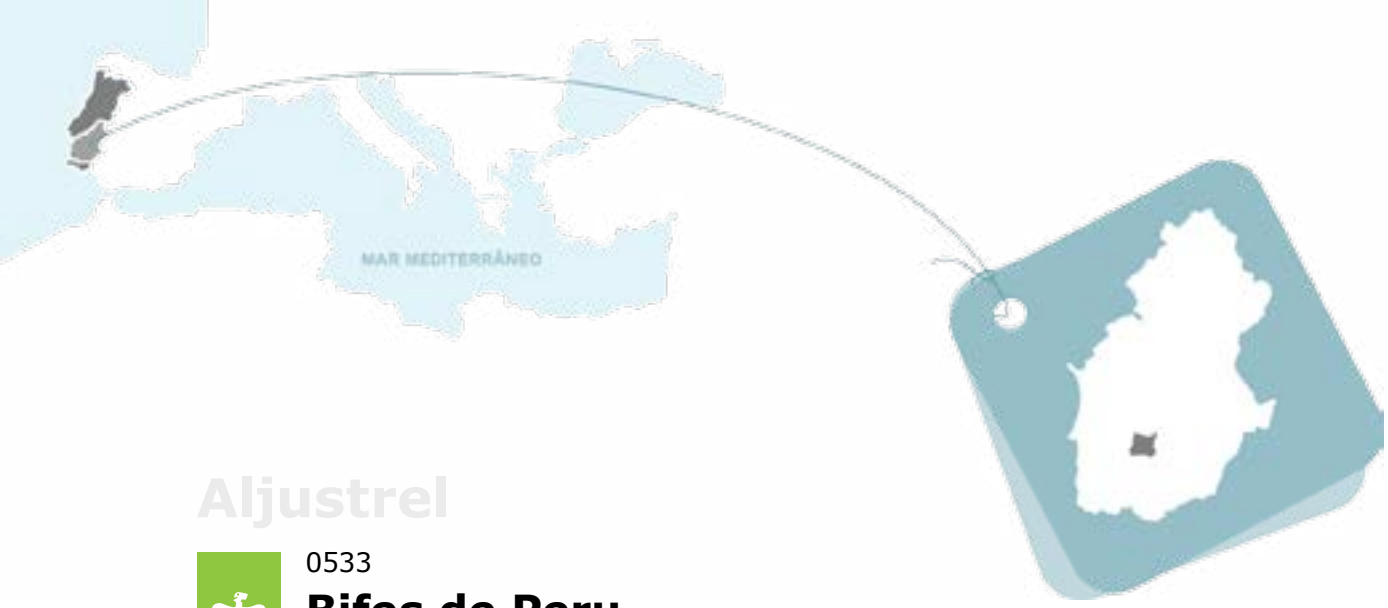
Organização/ data

Francisco Sabino | sociólogo/ 2012.

BAIXO ALENTEJO

Baixo Alentejo

Aljustrel
Almodôvar
Alvito
Barrancos
Beja
Castro Verde
Cuba
Ferreira do Alentejo
Mértola
Moura
Ourique
Serpa
Vidigueira



Aljustrel

0533

Bifes de Peru

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Aljustrel/Aljustrel

Histórico

Aprendeu com a irmã que era cozinheira num restaurante em Aljustrel.

Produtos

Bifes de peru, leite, café, alho, louro, alho e azeite.

Confecção

Em primeiro lugar, frita se os bifes em azeite, sal, louro e alho. Depois de fritos faz se um molho com 1 chávena de leite e 1 chávena de café e mexe-se.

Servir/ apresentar

Acompanha se com batata frita ou arroz.

Fonte/ data

Entrevista feita a Adélia Vidigueira (Aljustrel:1951-05-12), com o 1.º ciclo, reformada, por Vera Cara Roxa [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Aljustrel

0534

Migas com Mioleira

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Aljustrel/Aljustrel

Histórico

Aprendeu com a mãe. Era uma receita que se confeccionava uma vez no ano e na atura da matança do porco.

Produtos

Mioleira de porco, sumo de uma laranja, cravo cabecinha, ovos, pão, limão, entrecosto, manteiga e azeite.

Confecção

Coze-se a mioleira de porco, já arranjada. Depois de cozida bate se com ovos e reserva-se. A parte frita se o entrecosto em azeite ou manteiga e aproveita se a gordura para confeccionar as migas. Faz se as migas de forma habitual e adiciona se a mioleira, sumo de uma laranja, 2 cravos cabecinhas e rega se com sumo de limão.

Servir/ apresentar

As migas são acompanhadas com o entrecosto frito.

Fonte/ data

Entrevista feita a Hermínia Lopes (Castro Verde:1958-04-21), com o ensino secundário, técnica administrativa, por Vera Cara Roxa [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Aljustrel

0535

Feijoada de Chocos

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Aljustrel/Aljustrel

Histórico

É uma receita de sua autoria.

Produtos

1 choco grande, feijão branco, linguiça, chouriço, coentros, cebola, alho e tomate.

Confecção

Coze se o choco com linguiça e chouriço. Noutro tacho coze se o feijão branco. Depois de tudo cozido, faz se uma refogado com cebola, alho, tomate e adiciona se o feijão, o choco, a linguiça e o chouriço aos pedacinhos e deixa se apurar. No final adiciona se coentros picados.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Benedita (Aljustrel:1947-02-19), com o 1.º ciclo, reformada, por Vera Cara Roxa [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Aljustrel

0536

Molotof

Doçaria

Inverno

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Aljustrel/Aljustrel

Histórico

Aprendeu ao longo da vida.

Produtos

8 ovos (claras em castelo),125 g de açúcar, caramelo. Creme: 1 chávena de leite, 1 colher de maizena, 100 g de caramelo e as gemas).

Confecção

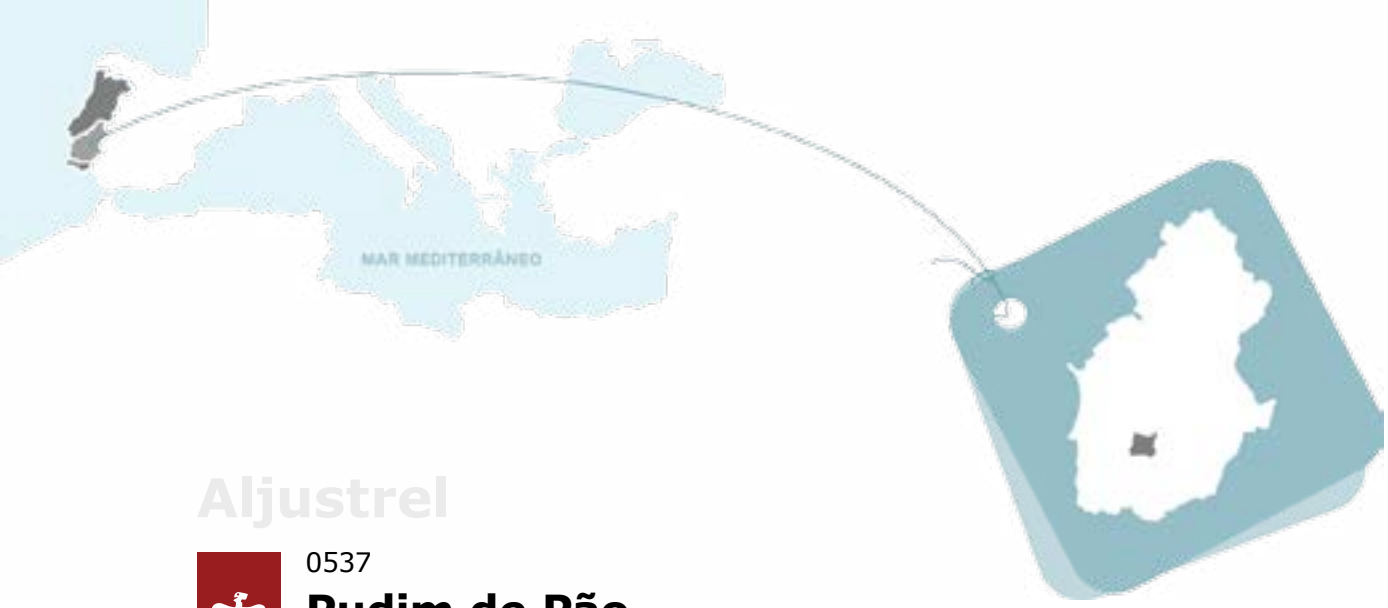
Bate se as claras em castelo, adiciona de o açúcar e o caramelo. Vai ao forno numa forma untada com manteiga e em banho-maria, durante 45 minutos. Depois de cozido desenforma se e cobre-se com o creme.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Ferreira da Luz (Aljustrel:1944-10-17), com o 1.º ciclo, reformada, por Vera Cara Roxa [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Aljustrel

0537

Pudim de Pão

Doçaria

Inverno

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Aljustrel/Aljustrel

Histórico

Aprendeu com a irmã.

Produtos

Meia dúzia de papos-secos duros, leite frio, 6 gemas, 2 claras e 500 g de açúcar.

Confecção

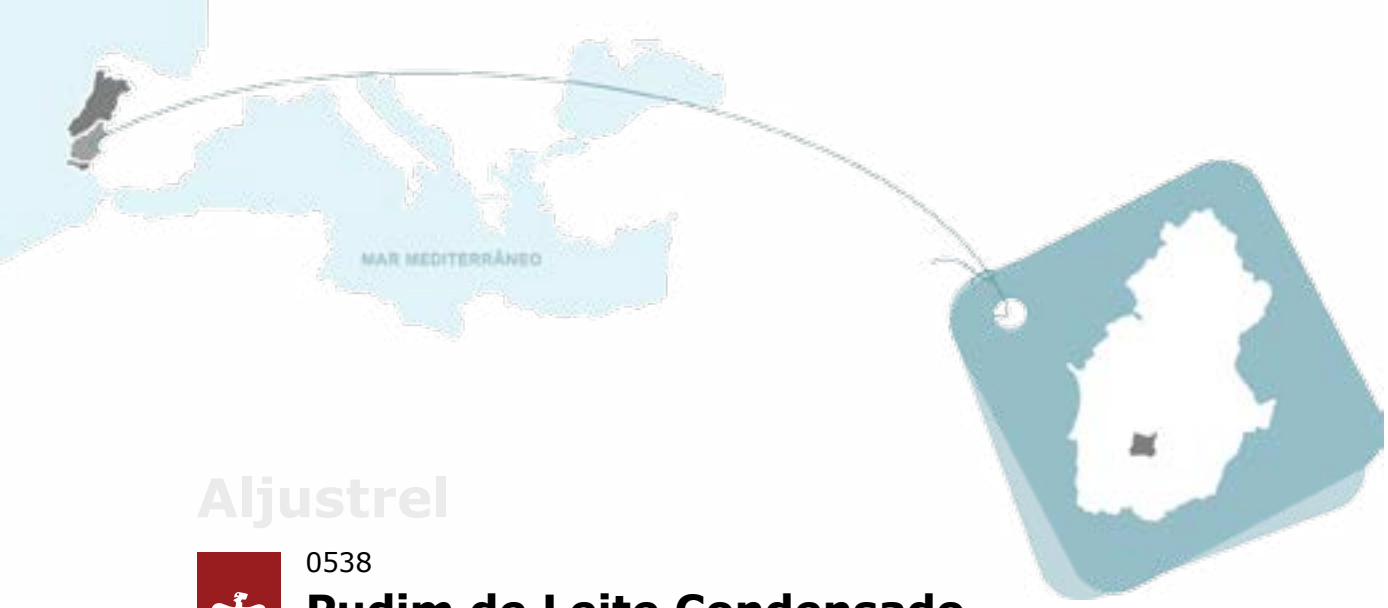
Cortam-se os papos-secos duros para uma tigela. Adiciona se o leite até ensopar. Depois passa se no passe-vite e adiciona se os ovos e o açúcar e mexe-se. Leva se ao forno numa forma untada com manteiga e farinha. Depois de cozido, desenforma se e cobre se com caramelo liquido e vai ao frigorífico.

Fonte/ data

Entrevista feita a Mariana Eusébio (Aljustrel:1946-06-29), com o 1.º ciclo, reformada, por Vera Cara Roxa [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Aljustrel

0538

Pudim de Leite Condensado

Doçaria

Natal e dias de férias

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Aljustrel/Aljustrel

Histórico

Foi-lhe ensinado por uma amiga. Este bolo é muito semelhante ao pudim caseiro a exceção do leite condensado. O leite condensado vai substituir o açúcar e reduzir a quantidade de ovos.

Produtos

Pudim caseiro: 18 ovos, 1 l de leite e açúcar, 1 lata de leite condensado, 6 ovos e a lata de leite condensado com leite (normal).

Confecção

Junta se tudo e bate -se. Depois vai a uma forma untada com caramelo. (Forma tapada) e é cozido em banho-maria. Coze numa hora.

Fonte/ data

Entrevista feita a Mariana Gonçalves (Alvalade do Sado:1960-04-18), com o ensino secundário, desempregada/ técnica administrativa, por Vera Cara Roxa [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Aljustrel

0539

Doce de Verão da Dona Adélia

Doçaria

Verão

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Aljustrel/Aljustrel

Histórico

Aprendeu ao longo da vida.

Produtos

2 pacotes de natas, 1 pacote de Belinhas ou Filipinos e 1 lata de leite condensado.

Confecção

Bata se as natas. Depois de batidas adiciona leite condensado e as belinhas ou filipinos picados. Vai ao frigorífico.

Fonte/ data

Entrevista feita a Adélia Vidigueira (Aljustrel:1951-05-12), com o 1.º ciclo, reformada, por Vera Cara Roxa [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Aljustrel

0540

Massa Talharim

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Aljustrel/Messejana

Histórico

Foi adquirida no Curso de Cozinha leccionado pela ESDIME na década de ‘80.

Produtos

Carne magra (porco ou frango),cebola, salsa, azeite, margarina, alhos, tomate, natas, paio, fiambre e massa talharim.

Confecção

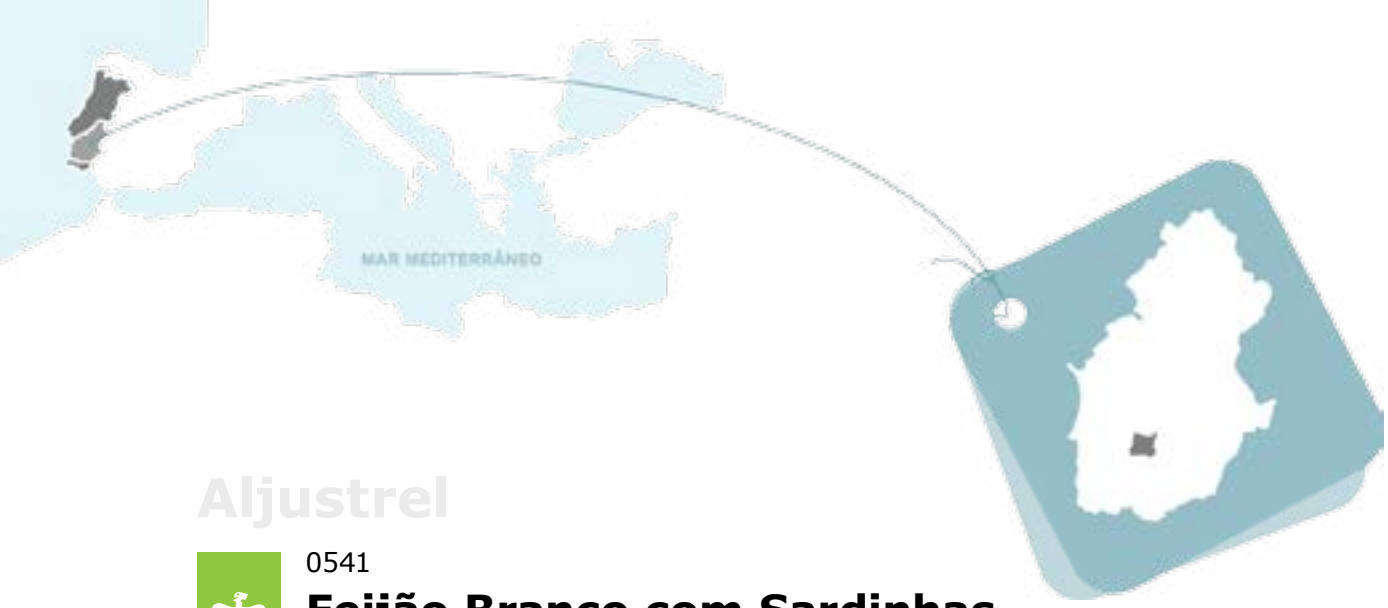
Coze se a carne com uma cebola, salsa. Desfia se a carne ou passa-se pelo 1 2 3. No caldo onde se cozeu a carne, coze se a massa. Põe-se um pouco de azeite e um pouco de margarina, dentes picados, duas cebolas e deixa-se ficar mole. Coloca se depois a massa e com duas caixa de tomate e uma caixa de natas e a seguir a carne moída juntamente com fiambre e paio picado. Enrola se a massa com todos os Produtos e leva se ao forno. Coloca se queijo ralado se quiser.

Fonte/ data

Entrevista feita a Alierta Carvalho Horta (Aljustrel:1968), com o 1.º ciclo, comerciante, por Vera Cara Roxa [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Aljustrel

0541

Feijão Branco com Sardinhas

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Aljustrel/Messejana

Histórico

É uma receita antiga ensinada pela avó.

Produtos

Feijão branco, azeite, sal, cebola, alho, vinagre, batata e sardinhas.

Confecção

Cozia se o feijão branco com azeite, cebola picada, alho picado, salsa, batata, vinagre. No final adicionava se as sardinhas ao feijão. E depois o caldo onde foi cozido o feijão e a sardinha era utilizado para sopas com pão fatiado.

Fonte/ data

Entrevista feita a Brites Gonçalves Marçalo (Aljustrel:1939), com o 1.º ciclo, reformada, por Vera Cara Roxa [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Aljustrel

0542

Grão com "Celcas" (acelgas)

Prato

Na altura das acelgas

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Aljustrel/Messejana

Histórico

É uma receita antiga ensinada pela mãe e avós.

Produtos

Grão, "celcas"(acelgas), sal, coentros, poejos, azeite, cebola e alho, bacalhau se preferir.

Confecção

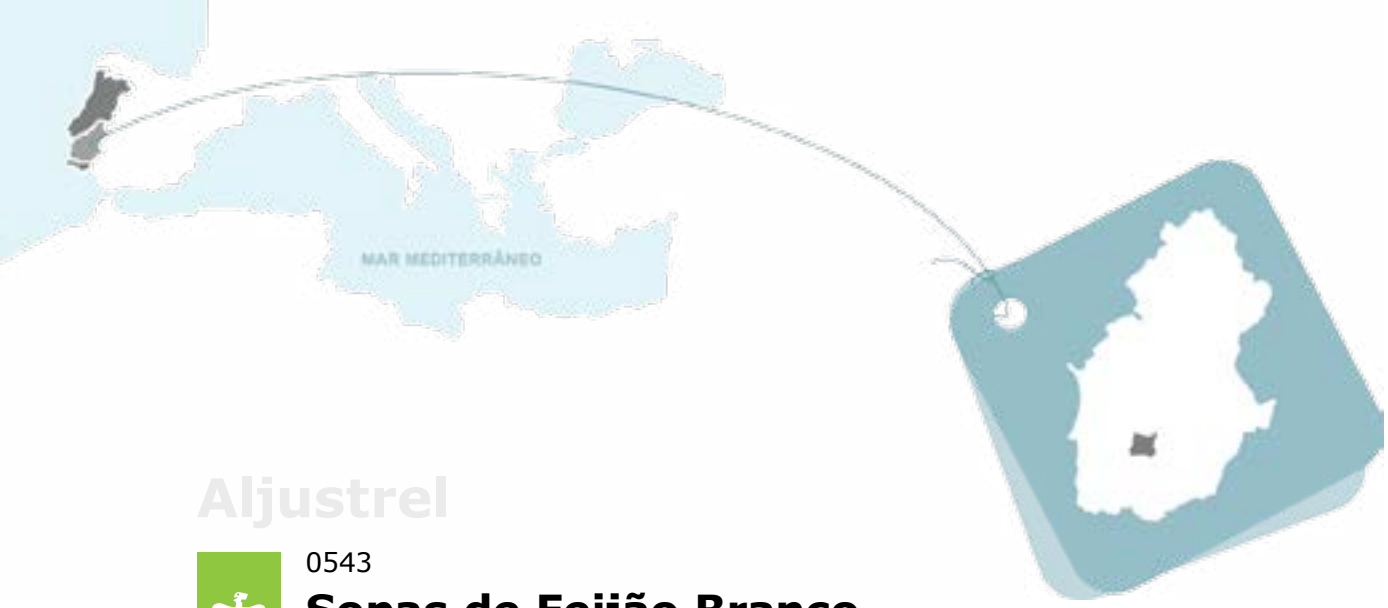
Deixa se o grão demolhado de um dia para outro. As "celcas" (Acelgas) depois de colhidas e escolhidas, são lavadas com a água e sal. Metem se ao lume todos os Produtos. Depois de cozido faziam se sopas de pão com o caldo onde foram cozidos os grãos com as "celcas" (acelgas).

Fonte/ data

Entrevista feita a Brites Gonçalves Marçalo (Aljustrel:1939), com o 1.º ciclo, reformada, por Vera Cara Roxa [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Aljustrel

0543

Sopas de Feijão Branco

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Aljustrel/Messejana

Histórico

É uma receita antiga passada pela mãe.

Produtos

Feijão branco, toucinho, chouriço, borrego (pescoço), batata, azeite, sal, cenoura, vinagre, cebola, salsa, hortelã e pão.

Confecção

Deixa se o feijão demolhado de um dia para o outro. No dia em que se cozinha o feijão, lava se o feijão e mete se num tacho com toucinho, chouriço, borrego, batata as rodelas, cenouras, cebola e salsa, sal e azeite. Depois de cozido, coloca se o bocadinho de vinagre e hortelã e deixa se cozer mais um bocadinho.

Servir/ apresentar

À parte corta-se o pão numa tigela e deita se o caldo do feijão para cima do pão.

Fonte/ data

Entrevista feita a Lúcia Remédios Campos Lebre Nascimento (n/d:1936), com o 1.º ciclo, reformada, por Vera Cara Roxa [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Aljustrel

0544

Sopas de Tomate com Valduregas (beldroegas)

Prato

Na altura das beldroegas

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Aljustrel/Messejana

Histórico

Foi uma receita que lhe ensinou a mãe. E quem ensinou a mãe foi a pessoa que a criou (D. Assunção).

Produtos

Tomate,"valduregas" (beldroegas),azeite, louro, alho, cebola, sal e pimentão verde, batata e ovo (conforme a preferência).

Confecção

Faz se um refogado com valduregas, louro, cebola, alho e azeite. Depois de refogado coloca se a água conforme o número de pessoas que irão comer. Deixa se levantar fervura e coloca se as batatas as rodelas e os ovos e deixa se cozer. Verifica se o sal.

Servir/ apresentar

À parte corta se o pão para uma tigela e quando tiver tudo cozido deita se o caldo para cima do pão. Pode se acompanhar com pimentão verde assado.

Fonte/ data

Entrevista feita a Lúcia Remédios Campos Lebre Nascimento (n/d:1936), com o 1.º ciclo, reformada, por Vera Cara Roxa [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Aljustrel

0545

Jantar de Grãos à Pobre (anos ’50)

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Aljustrel/Messejana

Histórico

Era uma receita habitual nos anos ‘50 e era passada de mãe para filhas.

Produtos

Grão, sal, azeite ,cebola, salsa, alho, tomate batata e abóbora.

Confecção

Os grãos ficavam de molho de noite. No outro dia de manhã esfregavam se com sal. Punham se a cozer só com sal numa panela de barro ao lume de lenha. Quando estiverem cozidos misturava se o azeite, cebola, salsa, alho, tomate, batata e abóbora tudo picado.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Antónia Bangula (n/d:1936), com o 1.º ciclo, reformada, por Vera Cara Roxa [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Aljustrel

0546

Papas de Farinha com Tengarrinhas

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Aljustrel/Messejana

Histórico

As papas de tengarrinha eram feitas de manhã e eram o pequeno-almoço das pessoas que iam trabalhar para o campo.

Produtos

Tengarrinhas, sal e farinha de trigo.

Confecção

Para preparar as tengarrinhas, tire a rama e aproveite os talos. Corte aos bocadinhos e coza em água e sal. Acrescente ao tacho água fria, azeite e sal a gosto. Acrescente farinha de trigo e envolva tudo muito bem até ferver.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Antónia Bangula (n/d:1936), com o 1.º ciclo, reformada, por Vera Cara Roxa [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Aljustrel

0547

Santanitas

Doçaria

Inverno

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Aljustrel/Messejana

Histórico

A dona Maria Antónia conheceu esta receita quando veio morar para Messejana. Tinha 22 anos. Conta que esta iguaria tem este nome porque em Messejana havia um senhor chamado Sr. Santanita. e a esposa deste senhor fazia estas argolas.

Produtos

Ovo, açúcar, azeite, óleo, leite, sumo de laranja, raspa de laranja, farinha e canela.

Confecção

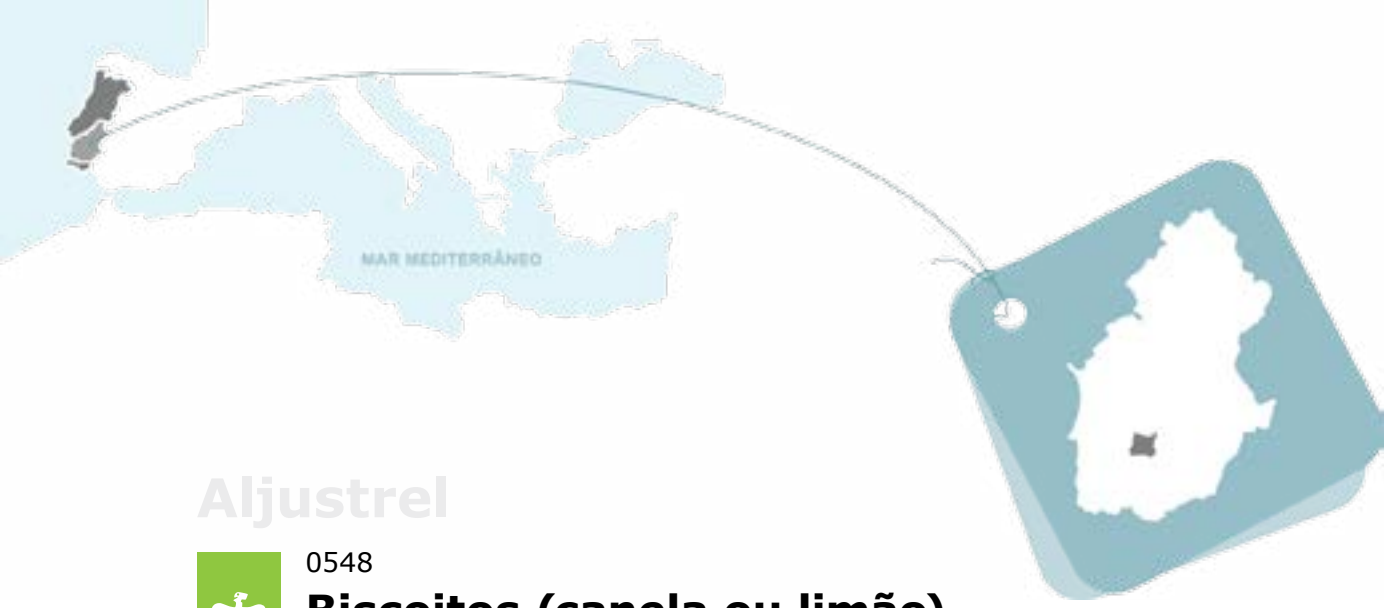
Parta 1 ovo para uma tigela, acrescente 3 colheres de açúcar, 3 colheres de azeite, 3 colheres de óleo, 3 colheres de leite, 3 colheres de sumo de laranja e raspa de laranja. Bata tudo e acrescente a farinha até tender. Molde em pequenas argolas. Leve a fritar em óleo e azeite bem quente. Polvilhe com açúcar e canela.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Antónia Bangula (n/d:1936), com o 1.º ciclo, reformada, por Vera Cara Roxa [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Aljustrel

0548

Biscoitos (canela ou limão)

Doçaria

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Aljustrel/Messejana

Histórico

A mãe ensinou lhe a receita. A mãe era padeira em Messejana.

Produtos

100 g de margarina (se quiser pode derreter),1 colher de sopa de canela ou raspa de limão.

Confecção

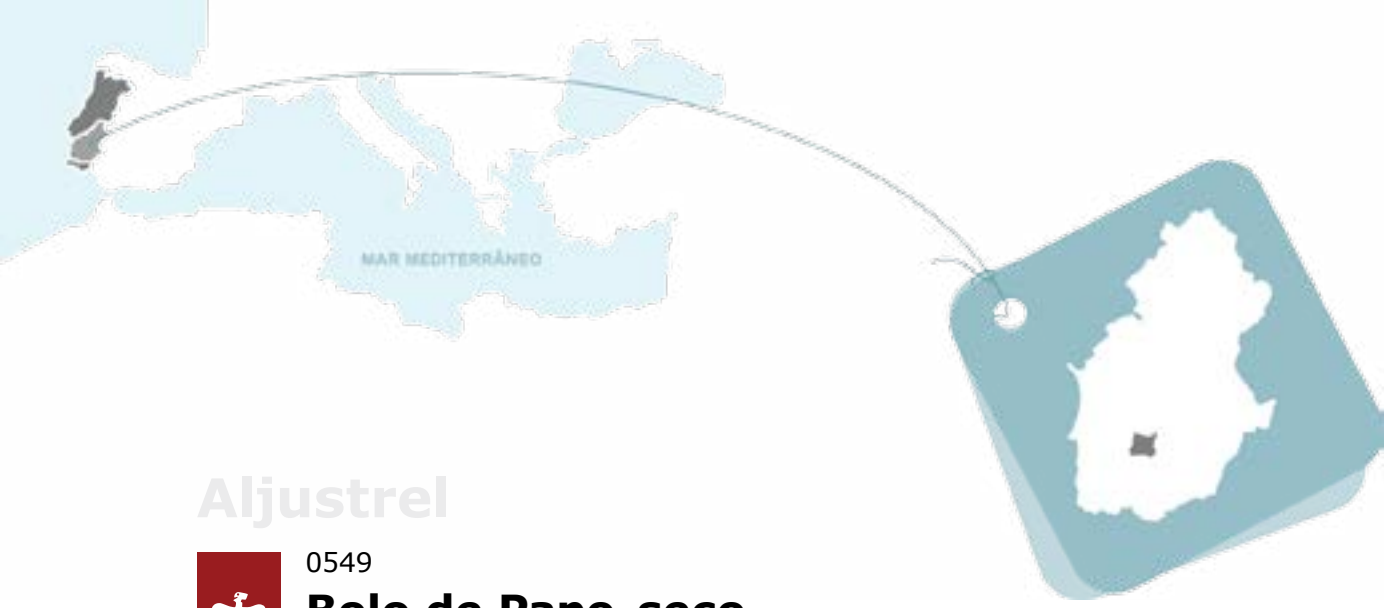
Amassa se todos os Produtos até formar uma massa em condições para se moldar em bolinhas. Depois das bolinhas feitas, faz se uma cavidade em cada bolinha e coloca se uma "dedada" de ovo ou marmelada na dita cavidade. Vai ao forno quente.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria de Jesus das Neves Capela (n/d:1958), com o 3.º ciclo, assistente operacional, por Vera Cara Roxa [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Aljustrel

0549

Bolo de Papo-seco

Doçaria

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Aljustrel/Messejana

Histórico

Foi lhe dado por alguém. Não soube explicar a história da receita.

Produtos

4 ovos (claras batidas em castelo) 250 gr de açúcar,75 gr de coco.

Confecção

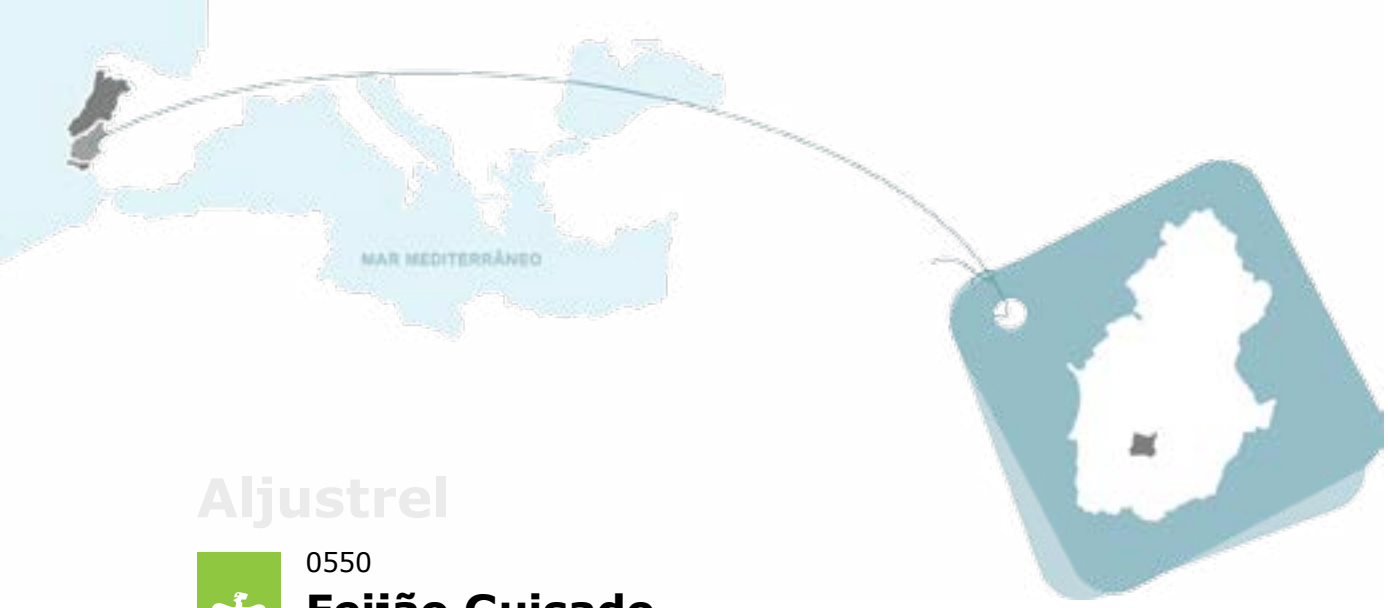
Desfaz se os papo-secos em leite quente. Quando o leite arrefecer, junta se as gemas, o açúcar, o coco. Mistura se tudo e no final adiciona se as claras batidas em castelo. Coloca se a massa numa forma untada com manteiga e polvilhada com farinha.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria de Jesus das Neves Capela (n/d:1958), com o 3.º ciclo, assistente operacional, por Vera Cara Roxa [ESDIME].

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Aljustrel

0550

Feijão Guisado

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Aljustrel/Messejana

Histórico

É uma receita típica do Alentejo. Ensinaram-lhe a cozinhar assim o feijão.

Produtos

Feijão manteiga, azeite, salsa, louro, sal, ovos, batatas, vinagre e linguiça.

Confecção

Faz se um refogado com o azeite, salsa, sal, alhos e louro. Depois deita se a água, o feijão e as batatas. Por último os ovos e uma colher de vinagre.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria de Jesus das Neves Capela (n/d:1958), com o 3.º ciclo, assistente operacional, por Vera Cara Roxa [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Aljustrel

0551

Sopas Frias

Prato

Verão

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Aljustrel/Messejana

Histórico

Quem confeccionava mais esta receita eram as pessoas pobres, porque não tinha carne nem peixe.

Produtos

Cebola, água fresca, orégãos, vinagre, pepino, tomate, pão duro e azeite.

Confecção

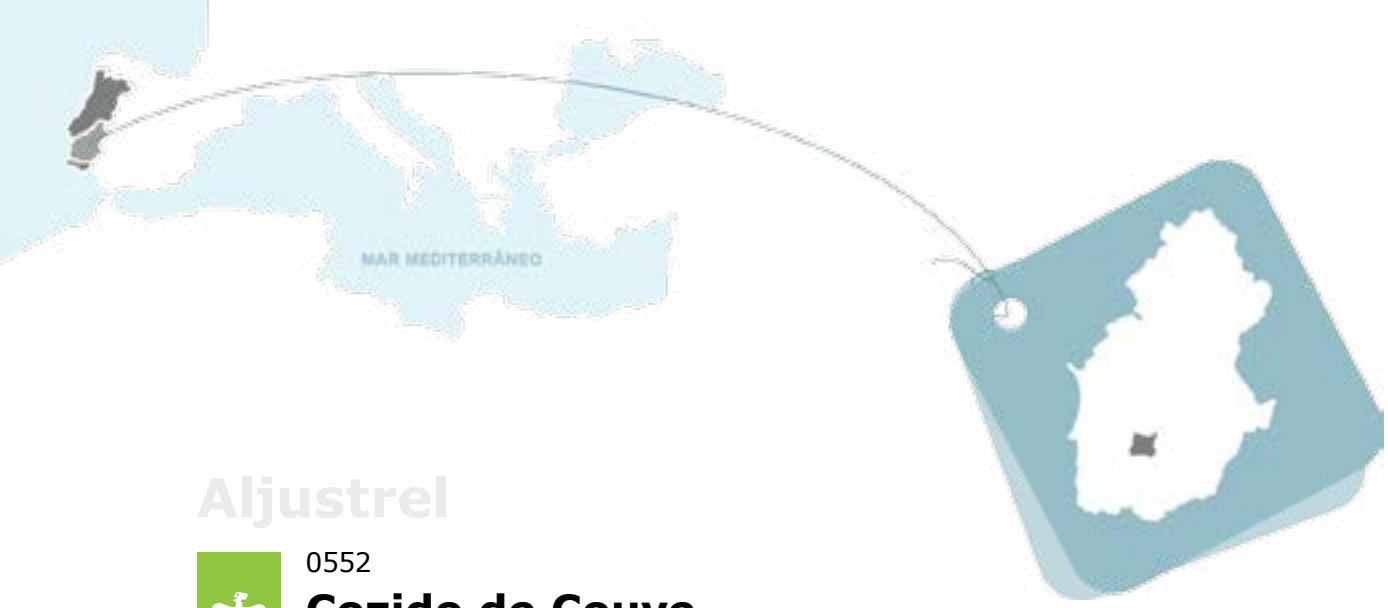
Coloca se todos os legumes todos picados numa tigela (cebola, muito tomate, pepino). Depois coloca se os orégãos a água e o vinagre. No final o pão 'corto' aos quadradinhos ou fatiado.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria de Jesus das Neves Capela (n/d:1958), com o 3.º ciclo, assistente operacional, por Vera Cara Roxa [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Aljustrel

0552

Cozido de Couve

Prato

Natal

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Aljustrel/Messejana

Histórico

Era um prato que se comia no Natal, em casa da Dona Maria do Céu.

Produtos

Carnes (porco), chouriço preto, linguiça, toucinho, couve, nabo, cenoura, salsa, cebola e batata.

Confecção

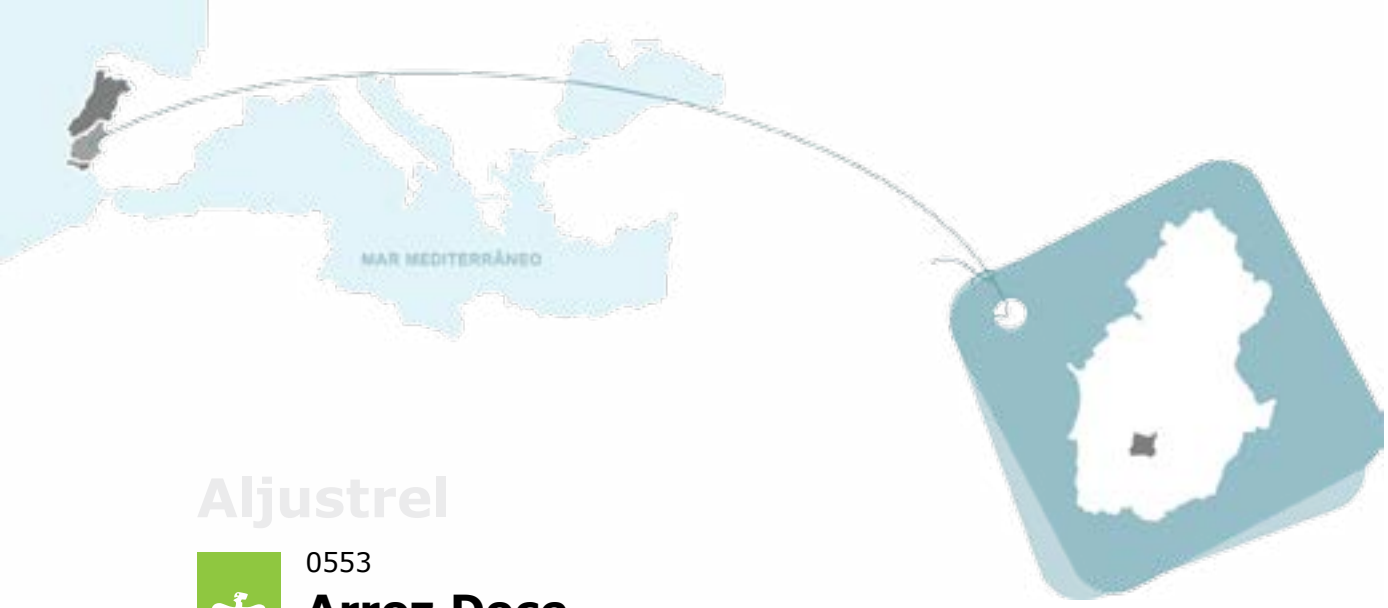
As carnes iam ao lume com sal, salsa e cebola. Depois das carnes estarem cozidas, acrescentasse a couve, a batata, cenoura, nabo e tomate. Aproveitava se o caldo da couve para se cozer massa. Este prato com massa, era considerado 1.º prato.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria do Céu Capela (n/d:1943), com o 1.º ciclo, reformada, por Vera Cara Roxa [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Aljustrel

0553

Arroz Doce

Doçaria

Natal

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Aljustrel/Messejana

Histórico

Era um prato que se comia no Natal, em casa da Dona Maria do Céu.

Produtos

½ kg de arroz, meio litro de leite, pau de canela e raspa de limão.

Confecção

Colocava se a água ao lume com sal, margarina, casca de limão e pau de canela. Cozia se o arroz nessa água. Quando o arroz tivesse a meio de cozer, deitava -se o leite e mexia se sempre em lume brando para não deixar pegar. Decorava se no final os pratos com canela.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria do Céu Capela (n/d:1943), com o 1.º ciclo, reformada, por Vera Cara Roxa [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Aljustrel

0554

Filhozes Lêvadas

Doçaria

Todo o ano/ Natal

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Aljustrel/Messejana

Histórico

Aproveita se os restos da massa do pão para se fazer esta iguaria. Para muitos era considerada uma guloseima. As pessoas mais pobres, substituíam esta receita pela receita das "filhozes de cartilha".

Produtos

Massa do pão, açúcar e canela.

Confecção

Aproveitava se os restos da massa do pão e fazia se umas bolinhas. Depois essas bolinhas eram moldadas de forma a que parecessem uma "malaqueco"— fritos da feira. Depois de fritas eram passadas por açúcar e canela.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria do Céu Capela (n/d:1943), com o 1.º ciclo, reformada, por Vera Cara Roxa [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Aljustrel

0555

Guisado de galinha

Prato

Festa de Santa Maria (15 de Agosto)

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Aljustrel/Messejana

Histórico

Era uma receita que se fazia na casa de Dona Maria do Céu e também em outras casas de Messejana, na altura das festas de Santa Maria. Nestes dias de festa matava se uma galinha e confeccionava se este prato.

Produtos

Galinha caseira (as melhores peças da galinha.), azeite, cebola, alhos, salsa, sal e vinho branco.

Confecção

Fazia se um refogado com o azeite, cebola, alhos, salsa e sal. Deitava se a galinha no refogado com o vinho. Depois deitava se a água e deixava se cozer a galinha. Depois da galinha estar cozida, deitava se as batatas aos quartos e deixava se cozer as batatas. No final deitava se uma colher de vinagre e deixava se cozer mais um bocadinho.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria do Céu Capela (n/d:1943), com o 1.º ciclo, reformada, por Vera Cara Roxa [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Aljustrel

0556

Canja de Galinha

Prato

Festa de Santa Maria (15 de Agosto)

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Aljustrel/Messejana

Histórico

Era uma receita que se fazia na casa de Dona Maria do Céu e também em outras casas de Messejana, na altura das festas de Santa Maria. Nestes dias de festa matava se uma galinha e confeccionava se este prato. Deixava se sempre as miudezas para a canja que era saboreada à noite.

Produtos

As miudezas da galinha, cebola, raminho de salsa, sal e toucinho.

Confecção

Cozia se a carnes com todos os Produtos. Depois das carnes estarem cozida, colocava se arroz ou massa.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria do Céu Capela (n/d:1943), com o 1.º ciclo, reformada, por Vera Cara Roxa [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Aljustrel

0557

Sopa de Lebre

Prato

Época de caça

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Aljustrel/Messejana

Histórico

Era uma receita que era confeccionada na altura de caça.

Produtos

1 lebre, cebola, 1 ramo de salsa, tomate, alhos, hortelã, cominhos, louro, batata e pão.

Confecção

Coze se a lebre já arranjada com um ramo de salsa, sal, tomate e cebola. Reserva se a água da cozedura. Faz se um refogado com a cebola, alho, tomate e louro. Depois ao refogado acrescenta-se a água onde a lebre foi cozida e deixa se ganhar fervura. Num tacho a parte, apura se a lebre com alho, cebola e azeite. Retifica-se os os temperos do caldo e adiciona se os cominhos e a hortelã.

Servir/ apresentar

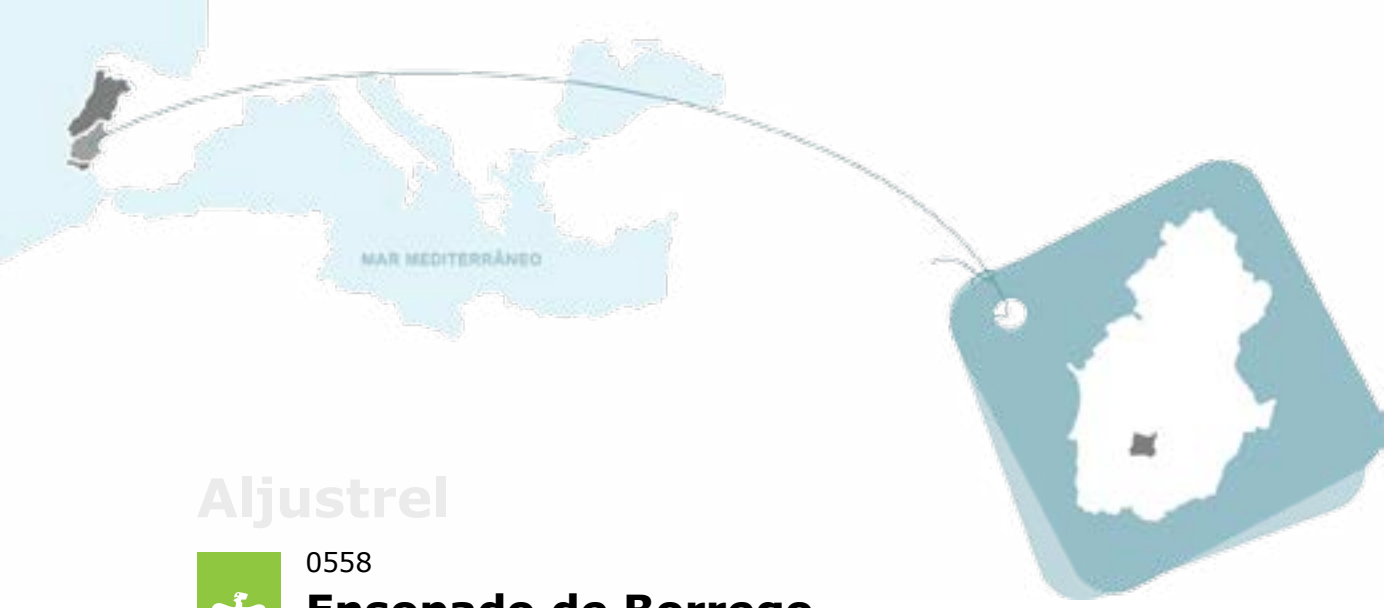
No final serve se o caldo com sopas (pão as fatias) e serve se a lebre com batatas fritas e as sopas.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Manuela Nobre Batista Rianço (n/d:1954), com o 1.º ciclo, comerciante, por Vera Cara Roxa [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Aljustrel

0558

Ensopado de Borrego à Pastora

Prato

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Aljustrel/Messejana

Histórico

Era confeccionada assim porque os pastores tinham poucos temperos quando andavam no campo.

Produtos

Borrego, hortelã, sal, alho, louro, azeite e pão.

Confecção

Coze se o borrego ao lume com sal e água. Ao ferver forma se uma espuma e essa espuma vai se retirando. Depois da espuma retirada, acrescenta se os alhos, azeite, o louro e deixa se cozer. Depois de cozido adiciona se a hortelã (não cozer a hortelã).

Servir/ apresentar

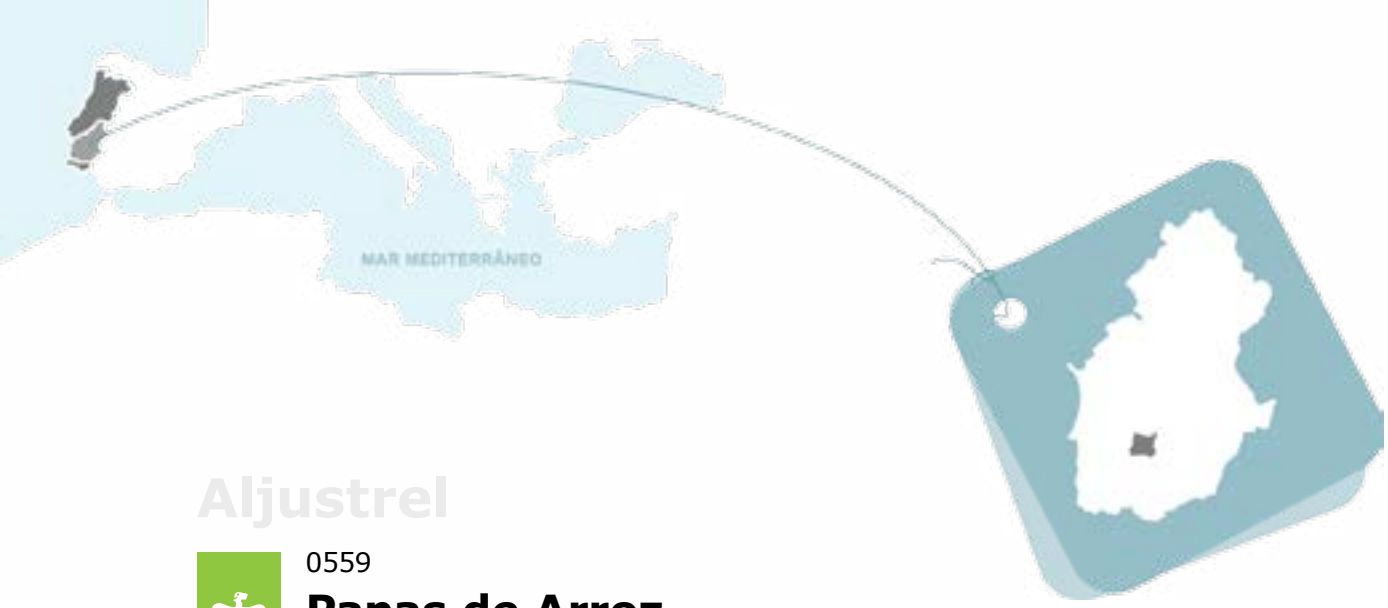
Serve-se com pão migado (pão fatiado).

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Manuela Nobre Batista Rianço (n/d:1954), com o 1.º ciclo, comerciante, por Vera Cara Roxa [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Aljustrel

0559

Papas de Arroz

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Aljustrel/Rio de Moinhos

Histórico

Este prato comia-se no Inverno e era uma refeição. Era uma refeição que se fazia quando não havia pão. Normalmente era no dia em se amassava o pão e comia-se ao almoço, porque só tinham pão na tarde.

Produtos

Água, 100 g de arroz, cascas de limão, pau de canela, manteiga, leite e 300 g de farinha.

Confecção

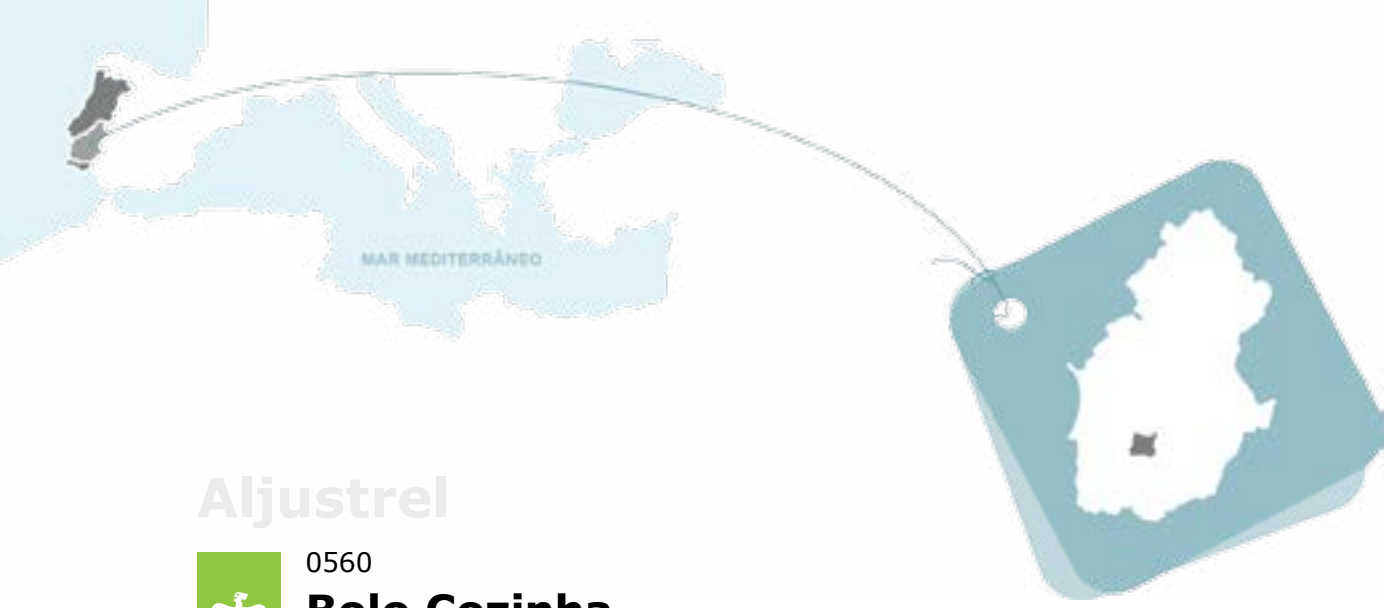
Coloca-se num tacho o arroz a coze com sal. Quando o arroz absorver a água, deita se o leite e a farinha a já desfeita no leite e mais um bocadinho de água. Coloca se um pau de canela, casca de limão, manteiga ou banha e açúcar a gosto. Nunca deixar de mexer para cozer a farinha. Depois de tudo cozido serve se num prato e coloca se num prato e decora se com canela em pó.

Fonte/ data

Entrevista feita a Florência Rosa Godinho da Costa (n/d:1953), com o 3.º ciclo, reformada, por Lúcia Lampreia e Vera Cara Roxa [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Aljustrel

0560

Bolo Cozinha

Doçaria

Inverno (act.)

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Aljustrel/Rio de Moinhos

Histórico

Era um bolo que só se fazia em épocas festivas (Natal, Páscoa, etc.). Foi lhe ensinada pela mãe.

Produtos

1/2 kg de massa do pão, 4 ovos, 300 gr de açúcar amarelo, 1 chávena de chá de azeite, 1 colher de chá de canela, 1 colher de chá de fermento.

Confecção

Bate-se a massa com os ovos à mão. Até fazer ponto e depois Adiciona-se os restantes Produtos. Unta se a forma com azeite ou margarina conforme a preferência. Coze se no forno durante 40 minutos.

Fonte/ data

Entrevista feita a Florência Rosa Godinho da Costa (n/d:1953), com o 3.º ciclo, reformada, por Lúcia Lampreia e Vera Cara Roxa [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Aljustrel

0561

Bolo de Pão

Doçaria

Épocas festivas

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Aljustrel/Rio de Moinhos

Histórico

Foi-lhe dado por uma prima e segundo lhe disseram, era uma forma de aproveitamento do pão.

Produtos

4 ovos, 3 gemas, 450 g de Açúcar, 200 g de miolo de pão duro, 1 colher de manteiga. 100 g de farinha, 1/2 l de leite, raspa de limão,200 g de coco ou amêndoa.

Confecção

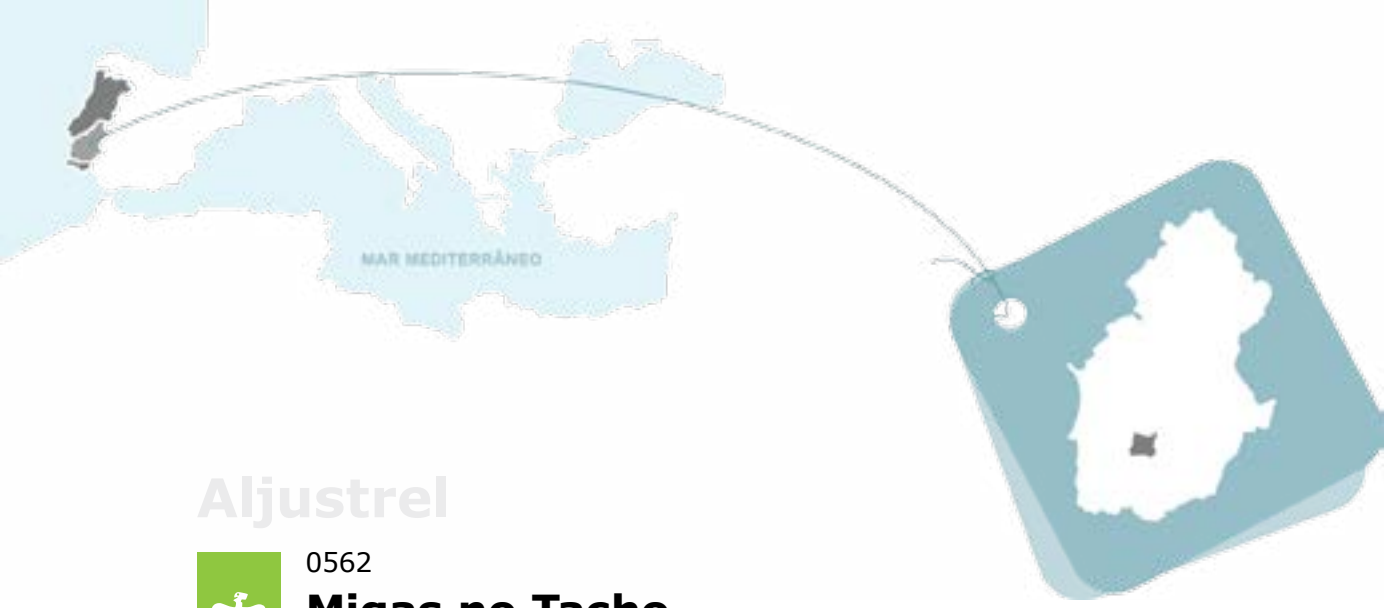
Os ovos batem se com o açúcar até ficar aquela massa "esbranquiçada". Aquece-se o leite e depois coloca-se o pão desfeito no leite e a manteiga. Deixa -se arrefecer. Depois de arrefecido junta se aos ovos e açúcar já batidos e adiciona se os restantes Produtos e bate-se. A forma é untada com manteiga e forrada com papel vegetal que também será untado com manteiga e polvilhado com farinha. Leva se ao forno previamente aquecido durante 50 minutos.

Fonte/ data

Entrevista feita a Florência Rosa Godinho da Costa (n/d:1953), com o 3.º ciclo, reformada, por Lúcia Lampreia e Vera Cara Roxa [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Aljustrel

0562

Migas no Tacho

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Aljustrel/Rio de Moinhos

Histórico

Este prato era um pequeno-almoço para as pessoas que trabalhavam no campo. As pessoas mais pobres faziam só com azeite ou banha, as mais abastadas colocavam pedacinho de carne.

Produtos

Pão duro em fatias, sal, água quente, banha ou azeite.

Confecção

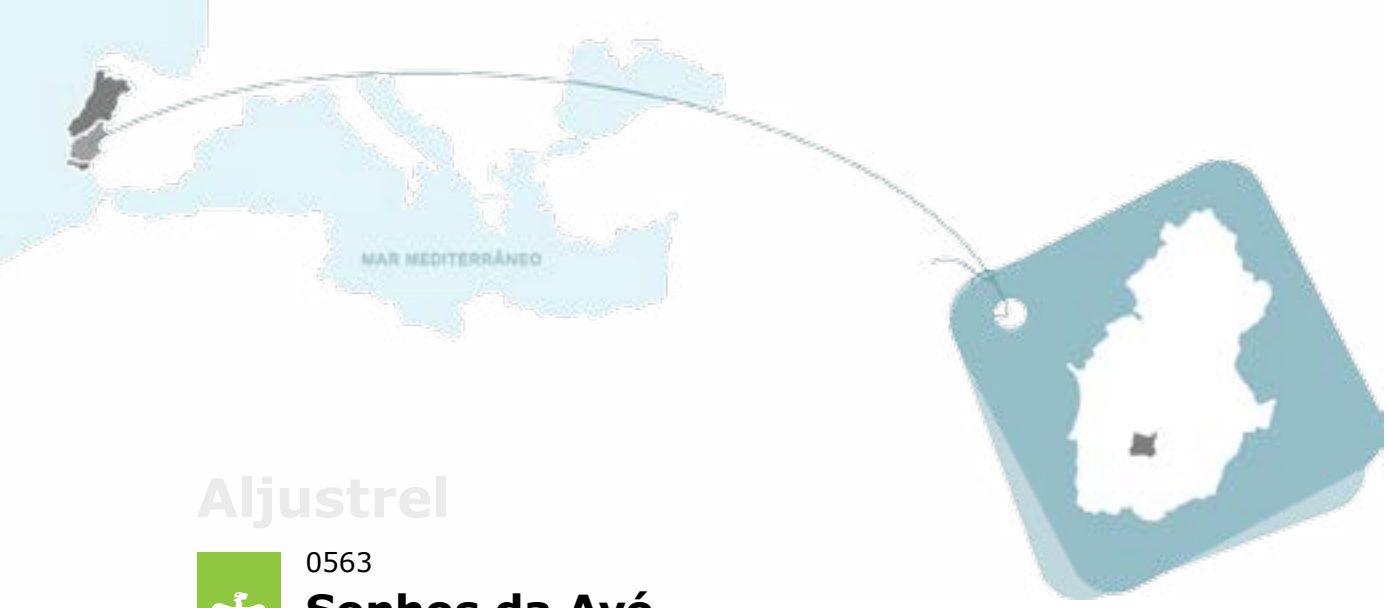
Coloca-se o pão fatiado com sal e água quente num tacho. Desfaz se o pão na água. Quando o pão tiver desfeito faz se um buraquinho no meio e coloca-se a banha ou o azeite. Envolve se tudo e mistura se tudo e sempre com a colher de pau. Depois pega se no tacho e dá se umas "voltas" até se fazer uma bola e está pronto.

Fonte/ data

Entrevista feita a Florência Rosa Godinho da Costa (n/d:1953), com o 3.º ciclo, reformada, por Lúcia Lampreia e Vera Cara Roxa [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Aljustrel

0563

Sonhos da Avó

Doçaria

Natal, Passagem de ano e nas 'Janeiras'

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Aljustrel/Rio de Moinhos

Histórico

Eram fritos que se faziam na passagem de ano e nas Janeiras. Esta iguaria era habitualmente oferecido as pessoas que cantavam as Janeiras.

Produtos

Farinha, sal, água, açúcar e azeite.

Confecção

Colocava se a água a ferver com sal e um bocadinho de azeite. A quantidade de farinha é a mesma de água. Quando a água começasse a ferver jogava se a farinha e misturava se.Com essa massa formava se uma bola dentro do tacho e retirava-se. Colocava-se em cima da pedra e moldava se em bolas ou em argolas. Eram depois fritas em óleo ou azeite. No fim eram passadas por açúcar e canela.

Fonte/ data

Entrevista feita a Florência Rosa Godinho da Costa (n/d:1953), com o 3.º ciclo, reformada, por Lúcia Lampreia e Vera Cara Roxa [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Aljustrel

0564

Sopas de Poejo

Prato

Todo o ano/ Época do poejo

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Aljustrel/Rio de Moinhos

Histórico

Era uma receita que era feita na altura em que não havia tomate e na altura do poejo. Era uma receita confeccionada pelos morais/pastores que andavam pelo campo e aproveitavam essa erva.

Produtos

Pão duro, poejo, azeite, cebola, sal, louro, alho, toucinho batatas e ovos (1 ovo e batata por pessoa).

Confecção

Coloca se o toucinho a fritar num tacho. Aproveita se a gordura da fritura para o refogado. Se gordura não for suficiente, adiciona se azeite. Faz se um refogado com cebola, louro e alho. Depois do refogado estar ponto coloca se água e sal. Quando a água começar a ferver deita se as batatas e o ovos.

Servir/ apresentar

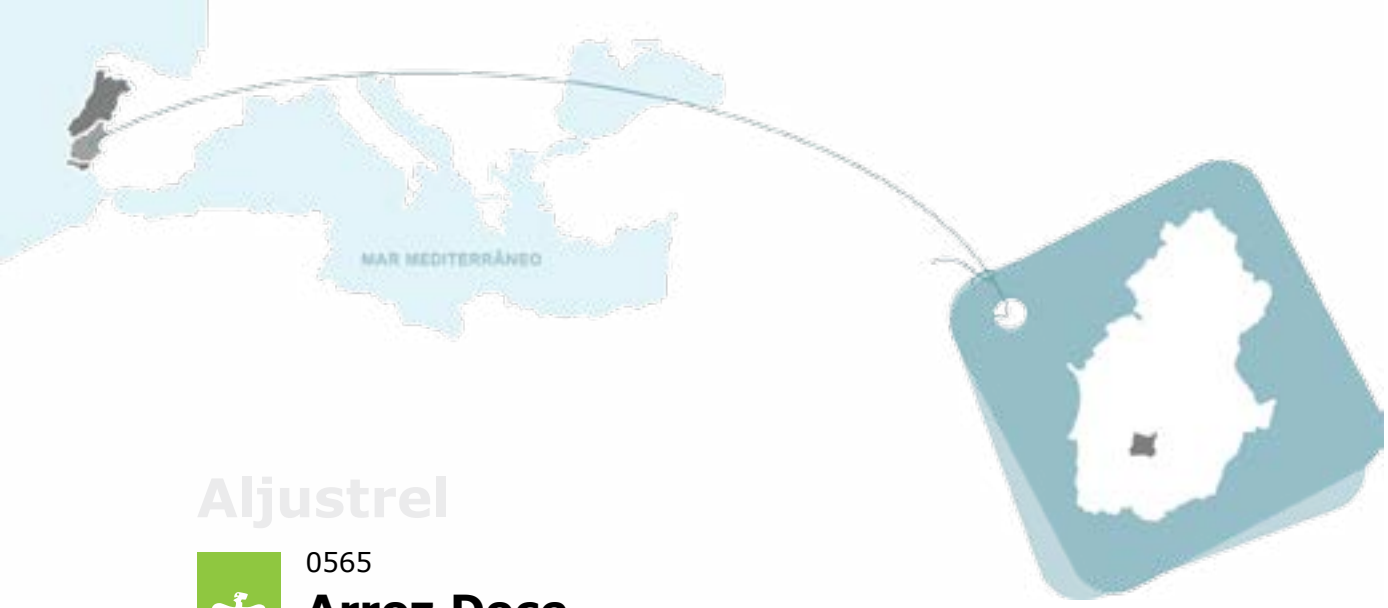
No final deita se um ramo de poejos e deita se o caldo para uma tigela com o pão fatiado (sopas). Acompanha se com o toucinho frito, ovos e as batatas.

Fonte/ data

Entrevista feita a Florência Rosa Godinho da Costa (n/d:1953), com o 3.º ciclo, reformada, por Lúcia Lampreia e Vera Cara Roxa [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Aljustrel

0565

Arroz Doce

Doçaria

Páscoa/ Natal

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Aljustrel/Rio de Moinhos

Histórico

Uma receita que aprendeu com a tia e a prima. Antigamente não se usava os ovos e usavam pouco leite e por isso ficava seco.

Produtos

150 g de arroz carolino, 1 l de leite, 250 g de açúcar, pau de canela, casca de limão, 1 colher de sopa de manteiga de vaca e 4 ou 5 gemas de ovo.

Confecção

Põe se o arroz de molho a 2 ou 3 horas. Num tacho ao lume, põe um pouco de água com a casca de limão, o pau de canela e a manteiga. Quando a água tiver a ferver, coloca se o arroz. O arroz irá absorver a água e quando isso acontecer junta se aos bocados o leite aquecido. Quando o arroz estiver quase cozido deita se o açúcar. E vai se mexendo lentamente até ficar cremoso. Por fim levas as gemas, que são anteriormente misturadas com um pouco de leite e envolve se no arroz. Coloca-se numa travessa e decora se com canela.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Isolete Serra (n/d:1956), com o ensino superior, educadora de infância (reformada), por Lúcia Lampreia e Vera Cara Roxa [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Aljustrel

0566

Guisado ou Estufado de Borrego

Prato

Páscoa

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Aljustrel/Rio de Moinhos

Histórico

Receita tradicional de época da Páscoa, altura em que se matavam os borregos novos.

Produtos

1 kg de borrego (mão/ costeletas), 2 cebolas médias,3 ou 4 dentes de alho, 1 folha de louro, salsa, tomate, colorau, piripiri, azeite, vinho branco, banha, sal, batatas e ervilhas.

Confecção

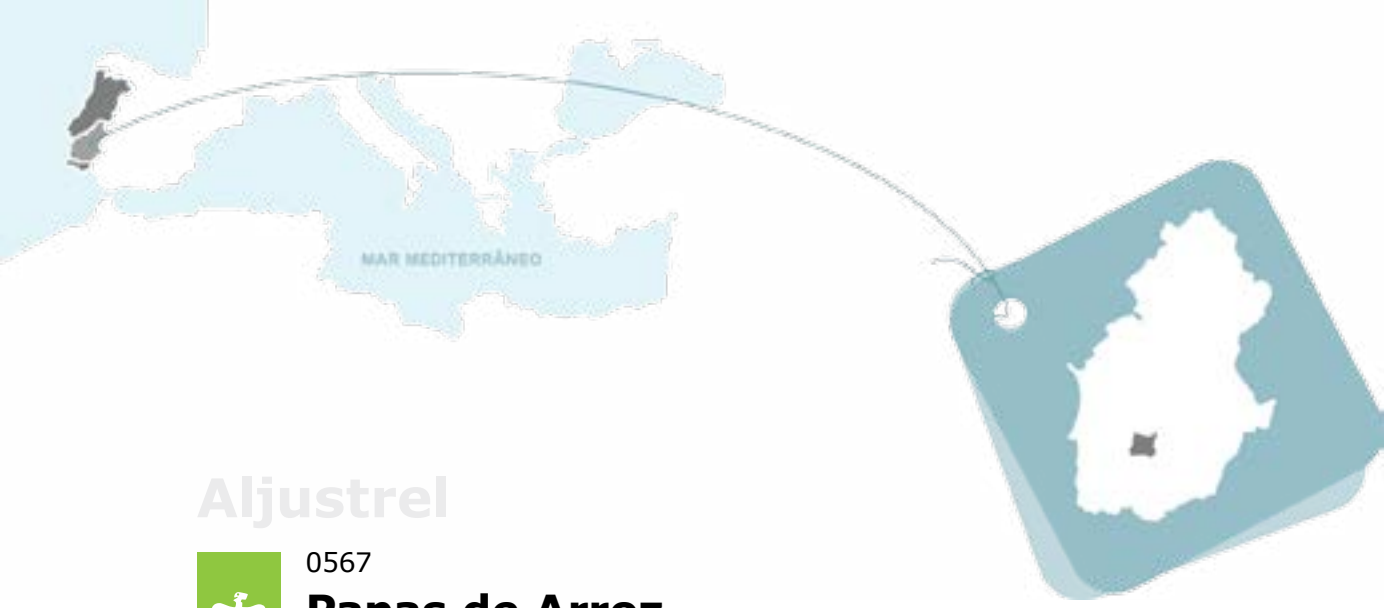
Leva-se o borrego a cozinhar com todos o ingredientes. Quando o borrego estiver quase cozido junta se um pouco de água com as batatas aos cubos e no final põe-se um raminho de hortelã. Como na altura da Páscoa era a época da ervilha, havia quem junta-se ervilhas a cozer com a batata.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Isolete Serra (n/d:1956), com o ensino superior, educadora de infância (reformada), por Lúcia Lampreia e Vera Cara Roxa [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Aljustrel

0567

Papas de Arroz

Doçaria

Inverno

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Aljustrel/São João de Negrilhos e Jungeiros: São João de Negrilhos

Histórico

Foi uma receita ensinada pela mãe. Geralmente só se comia ao almoço e nunca ao jantar porque provocava azia.

Produtos

1 chávena de arroz, casca de limão, açúcar, canela, leite.

Confecção

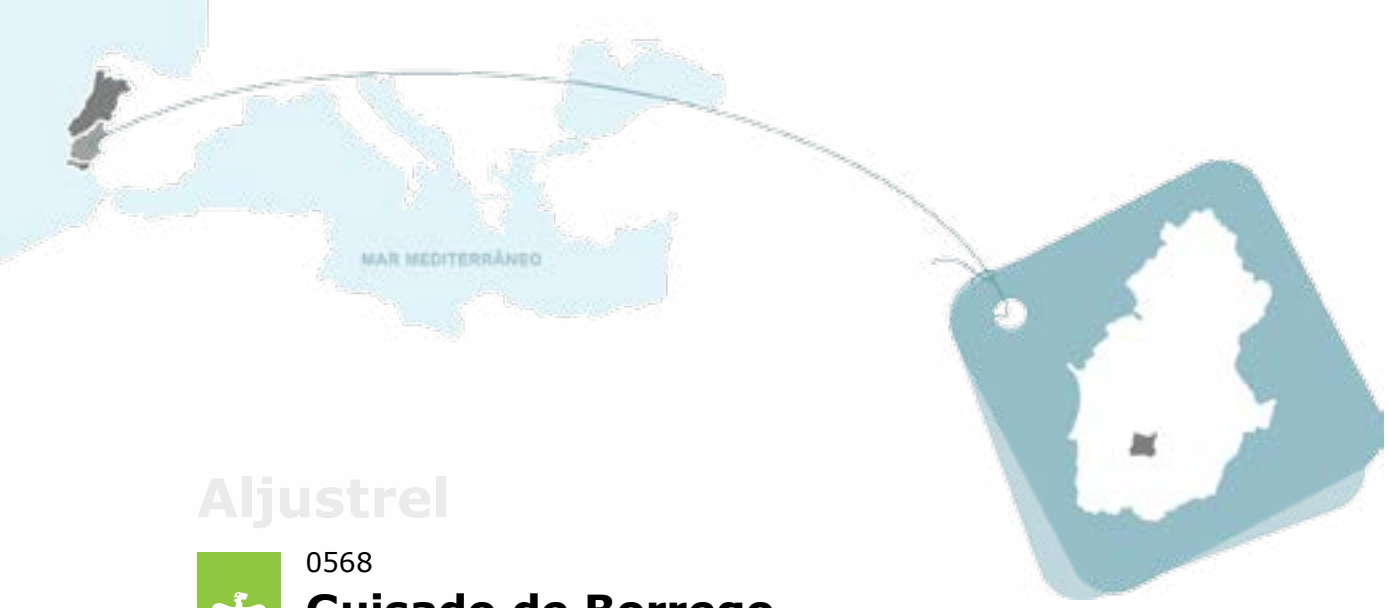
Coloca se num tacho com água, sal, uma casca de limão, margarina e arroz ao lume. Quando o arroz tiver cozido, coloca se o leite frio para que a água do arroz fique morna. Adiciona se a farinha até engrossar, mexendo sempre. Coloca se nos pratos, cobre se com açúcar e canela.

Fonte/ data

Entrevista feita a Antonieta Nobre Gracinha (n/d:1933), com o 1.º ciclo, reformada, por Vera Cara Roxa [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Aljustrel

0568

Guisado de Borrego

Prato

Todo o ano/ Páscoa

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Aljustrel/São João de Negrilhos e Jungeiros:

São João de Negrilhos

Histórico

É tradição na casa da Dona Filomena comer o Guisado de Borrego na Páscoa por questões religiosas.

Produtos

Cebola, salsa, azeite, louro, alho, vinho branco, batatas e borrego.

Confecção

Deixa se o borrego de véspera em água e sal com rodelas de limão. Refoga se a carne com cebola, alhos, azeite, louro e salsa. Depois de refogado adiciona se o vinho Branco e água e deixa se cozer. Depois de tudo cozido adiciona se as batatas aos quartos

Fonte/ data

Entrevista feita a Filomena Maria Vicente Rodrigues Espada (n/d:1956), com o 1.º ciclo, comerciante, por Vera Cara Roxa [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Aljustrel

0569

Fatias de Ovo/ Fatias de Mulher Parida

Doçaria

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Aljustrel/São João de Negrilhos e Jungeiros: São João de Negrilhos

Histórico

Esta iguaria só era saboreada em dias santos, ao pequeno-almoço e lanche ou quando as mulheres tinham os filhos. Acreditava-se que era um prato importante para as parturientes.

Produtos

Pão duro, ovos e mel.

Confecção

Parte se o pão em fatias. Passam se as fatias por ovo e fritam- se em óleo. Depois das fatias estarem fritas, passam se estas num frigideira que estava ao lume com mel.

Fonte/ data

Entrevista feita a Januária Maria Valadão da Silva Figueira (n/d:1958), com o 1.º ciclo, reformada, por Vera Cara Roxa [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Aljustrel

0570

Guisado de galinha/ Cabidela de galinha (act.)

Prato

Natal

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Aljustrel/São João de Negrilhos e Jungeiros: São João de Negrilhos

Histórico

Criava-se as galinhas e matavam-se no Natal. O que havia com mais abundância na casa das pessoas, era o que mais se cozinhava.

Produtos

Cebola, salsa, pimentão de cor, galinha, vinho branco, azeite, louro, vinagre, batatas, arroz ou massa.

Confecção

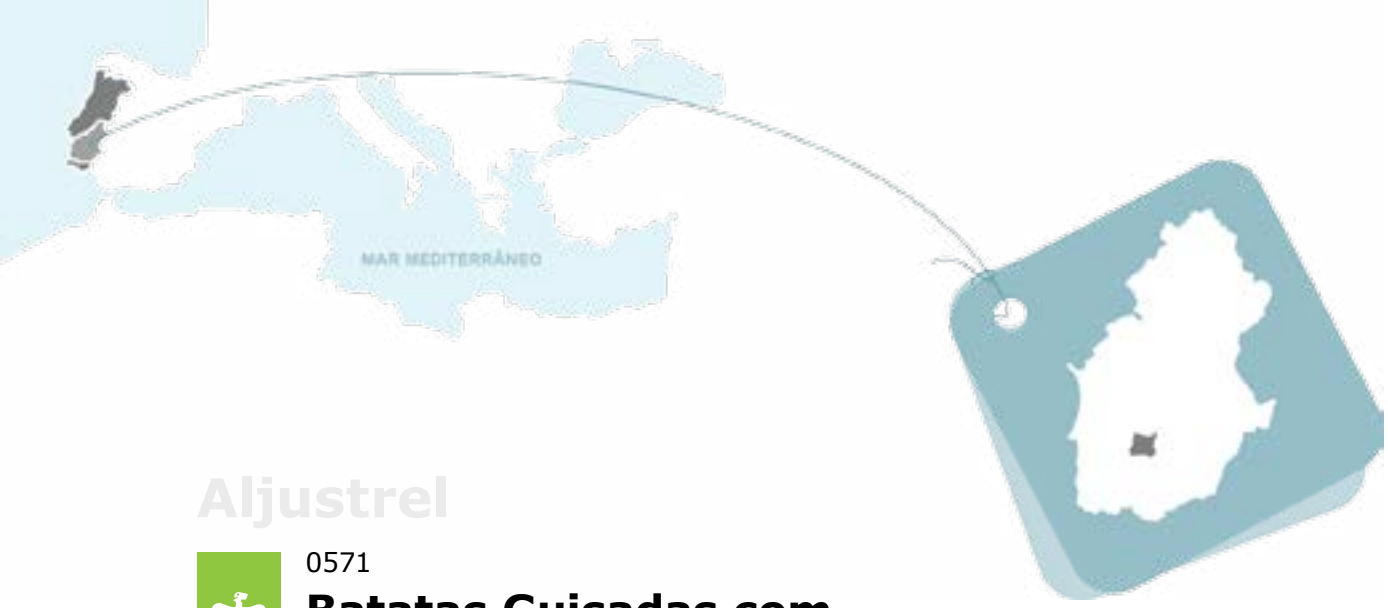
Refogava se a galinha com cebola, salsa, pimentão, louro. Depois colocava se o vinho branco e a água e deixava se cozer. Depois da carne estar cozida adicionava se as batatas ou o arroz, ou a massa. No final quando estivesse tudo cozido adicionava se o sangue da galinha e deixava se cozer mais um bocadinho.

Fonte/ data

Entrevista feita a Lídia Maria Caixinha da Silva (n/d:1947), iletrada, reformada, por Vera Cara Roxa [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Aljustrel

0571

Batatas Guisadas com Bacalhau

Prato

Carnaval

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Aljustrel/São João de Negrilhos e Jungeiros: São João de Negrilhos

Histórico

Era uma receita que se fazia no Carnaval na casa da Dona Lídia.

Produtos

Cebola, salsa, folha de louro, pimentão de cor, batata, azeite, sal, e bacalhau.

Confecção

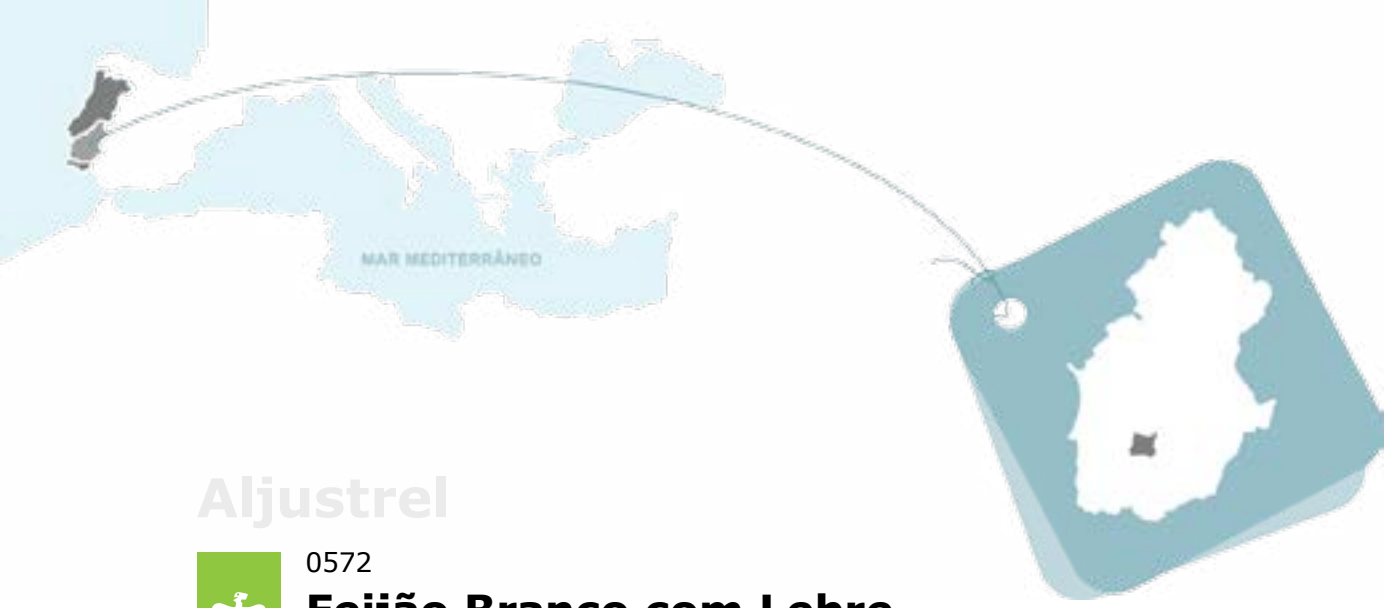
Fazia se um refogado com cebola, azeite, pimentão de cor e salsa. Depois de refogado colocava se o bacalhau e o louro e deixava se refogar mais um bocado. Depois colocava se a água e as batatas as rodelas e deixava se cozer.

Fonte/ data

Entrevista feita a Lídia Maria Caixinha da Silva (n/d:1947), iletrada, reformada, por Vera Cara Roxa [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Aljustrel

0572

Feijão Branco com Lebre

Prato

Época de caça/ Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Aljustrel/São João de Negrilhos e Jungeiros: São João de Negrilhos

Produtos

Lebre, feijão branco, sal, cebola, louro, salsa, linguiça, chouriço, toucinho, pimentão de cor, pimenta e cominhos.

Confecção

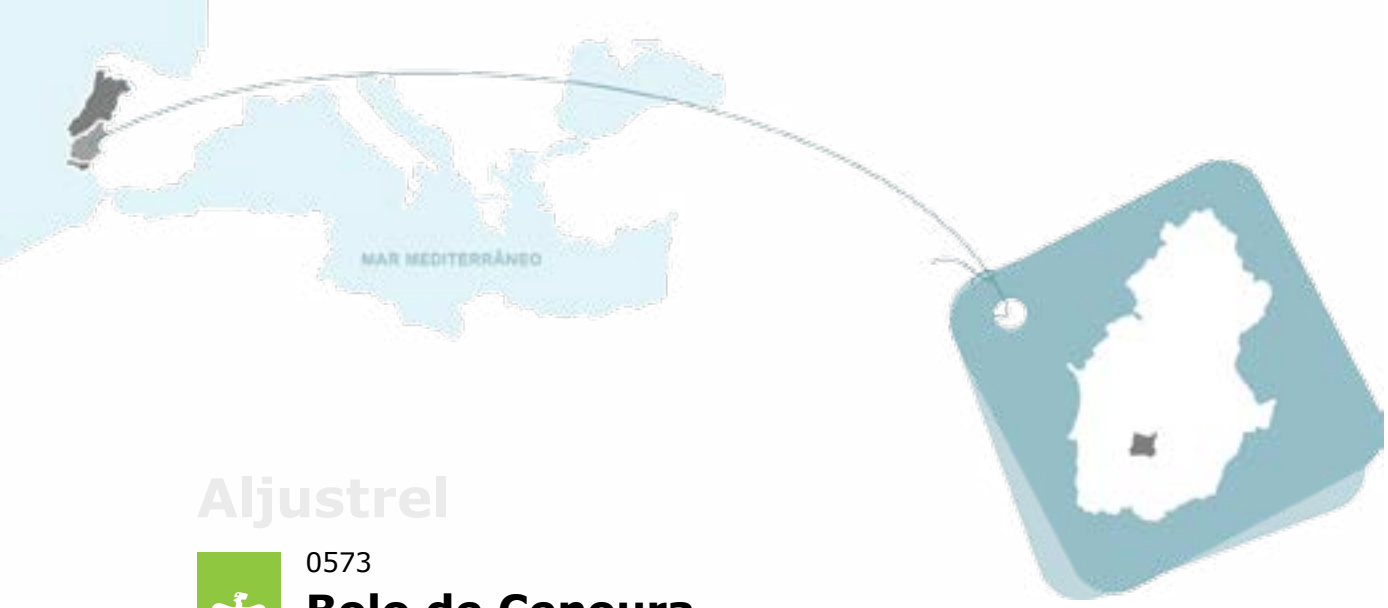
Coze se a lebre e o feijão branco em tachos separados. O feijão branco e a lebre coze se sal, cebola, louro e salsa. Depois do feijão estar cozido adiciona se a linguiça, chouriço as rodelas, a lebre, ouro e as batatas. Depois de cozido, adiciona se cominhos e deixa se ferver mais um bocadinho. Adiciona se pimenta, pimentão de cor, toucinho e mais linguiça e chouriço. Pode se fazer sopas, mas para isso tem que se colocar mais água no tacho. Este prato pode ser confeccionado na água onde se coze o feijão ou onde se a lebre.

Fonte/ data

Entrevista feita a Lídia Maria Caixinha da Silva (n/d:1947), iletrada, reformada, por Vera Cara Roxa [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Aljustrel

0573

Bolo de Cenoura

Doçaria

Todo o ano/ Épocas festivas

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Aljustrel/São João de Negrilhos e Jungeiros: São João de Negrilhos

Histórico

Era um bolo que só era confeccionado em dias santos ou festa.

Produtos

4 ovos, 2 cenouras cozidas e passadas, 2 chávenas de açúcar, 2 chávenas de farinha,1 chávena de óleo e as claras em castelo. Molho: 1 colheres de sopa de cacau em pó,4 colheres de sopa de açúcar, 4 sopa de leite e 4 colheres de manteiga.

Confecção

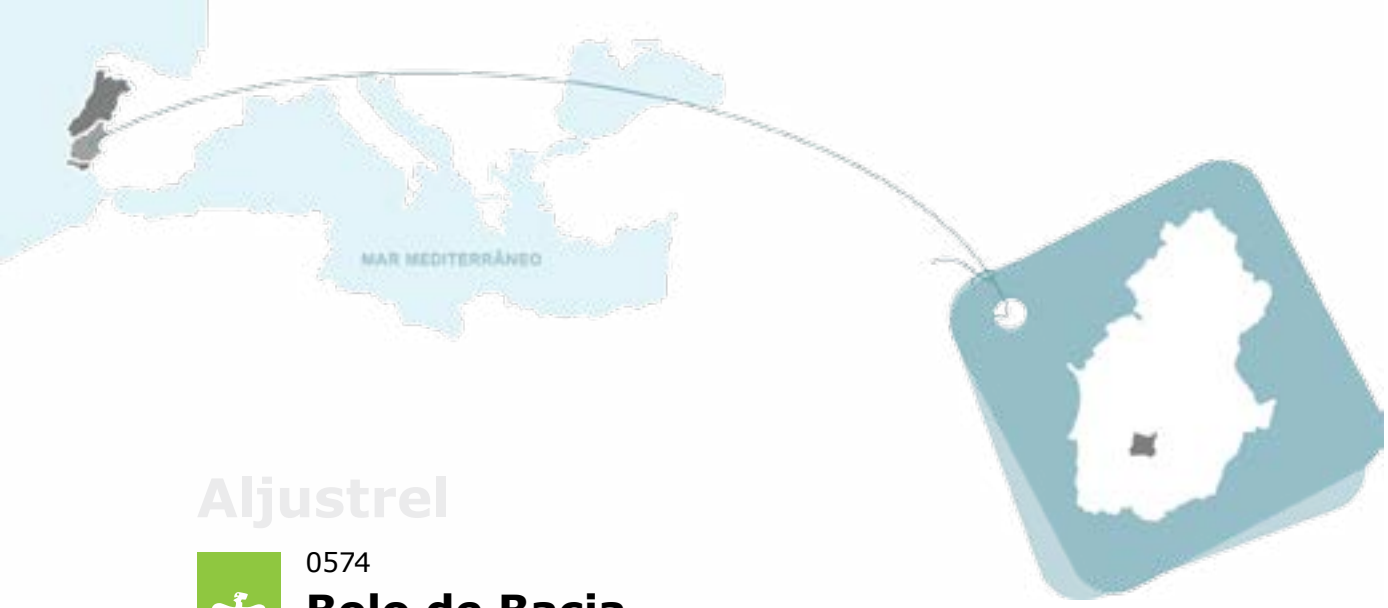
Batem-se todos os Produtos e leva-se ao forno. Depois de cozido é todo picado e rega se com molho.

Fonte/ data

Entrevista feita a Lucrécia Maria Romão Rafael (n/d:1959), com o 3.º ciclo, trabalhadora agrícola, por Vera Cara Roxa [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Aljustrel

0574

Bolo de Bacia

Doçaria

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Aljustrel/São João de Negrilhos e Jungeiros: São João de Negrilhos

Histórico

Era feito em qualquer altura do ano, no dia em que se amassava o pão. Por ser cozido num tigela ou num tacho, era chamado de "Bolo de Bacia".

Produtos

1 kg da massa do pão, canela, aguardente, 6 ovos, azeite ou banha, raspa de limão e farinha q.b..

Confecção

Batia se a massa do pão com os ovos até se desfazer, utilizando a mão. Depois adicionava-se os restantes Produtos, sempre batendo a massa com a mão. Depois era cozido numa tigela ou um tacho.

Fonte/ 2012

Entrevista feita a Maria Ermelinda Santos Vieira (n/d:1954), com o 1.º ciclo, reformada, por Vera Cara Roxa [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Aljustrel

0575

Sopas de Cação

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Aljustrel/São João de Negrilhos e Jungeiros: São João de Negrilhos

Histórico

É uma receita da mãe.

Produtos

Cação, pão duro, alho, cebola, coentros, farinha e vinagre.

Confecção

Faz se um refogado com a cebola, alhos, coentros e azeite. Depois de refogado adiciona-se a água. Quando a água estiver a ferver coloca se o peixe. Numa tigela à parte coloca se farinha, vinagre e água e desfaz-se. Esta mistura só se coloca no tacho quando o peixe estiver cozido. Deixa se cozer mais um bocadinho. O caldo é para as sopas (pão duro).

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Ermelinda Santos Vieira (n/d:1954), com o 1.º ciclo, reformada, por Vera Cara Roxa [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Aljustrel

0576

Caldeirada de Bacalhau

Prato

Todo o ano (act.)

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Aljustrel/São João de Negrilhos e Jungeiros: São João de Negrilhos

Histórico

Foi lhe ensinada pela mãe e pela avó. Era uma receita habitual no dia-a-dia. Pode se substituir o bacalhau por peixes variados

Produtos

Batatas, bacalhau (uma posta para cada pessoa),cebola, alho, louro, tomate, pimentão e vinho branco.

Confecção

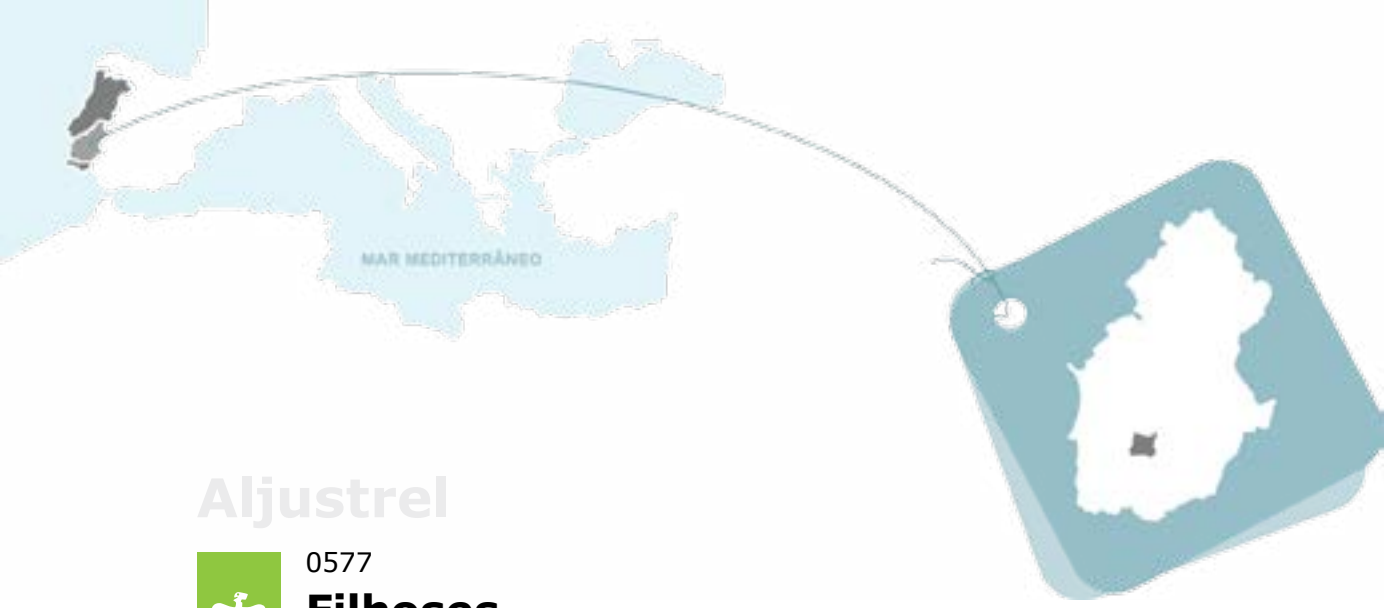
Coloca se num tacho as batatas as rodelas com a cebola, um dente de alho, louro, tomate, pimentão, vinho branco e bacalhau . Tapa se com água e deixa se cozer.

Fonte

Entrevista feita a Maria Luísa Nobre Gracinhas (n/d:1937), com o 1.º ciclo, reformada, por Vera Cara Roxa [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Aljustrel

0577

Filhoses

Doçaria

Carnaval

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Aljustrel/São João de Negrilhos e Jungeiros: São João de Negrilhos

Histórico

Foi uma receita dada pela Dona Maria da Silva, esposa do Dr. Ulisses Canijo. Era uma receita de família. Eram uma família muito importante e rica, em São João de Negrilhos.

Produtos

2 kg de farinha, 6 ovos, sumo de 6 laranjas, metade de meio litro de azeite, sal, aguardente.

Confecção

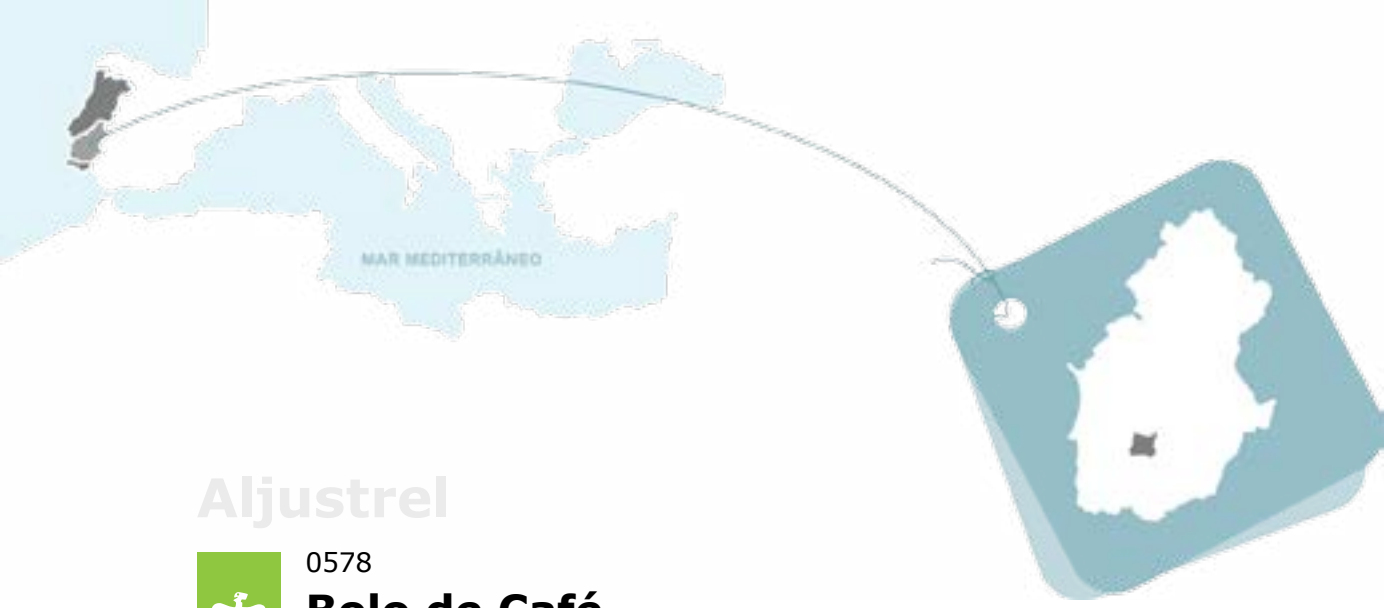
Colocava se num alguidar 2 kg de farinha, metade de meio litro de azeite quente e amassava se até se fazer uma bola. Depois adicionava se água morna com 2 colheres de chá de sal derretido. Voltava-se amassar e ia se adicionando os ovos, sumo de 6 laranjas e um cálice de aguardente. Amassava se e deixava repousar a massa durante 1 hora, Depois do repouso, sova se a massa até esta ficar em condições de estender na tábua. Cortava se a massa estendida na tábua e eram fritas em óleo ou em azeite. Só se colocava açúcar quando eram servidas em pratos.

Fonte

Entrevista feita a Palmira do Rosário Romão (n/d:1962), com o 3.º ciclo, comerciante, por Vera Cara Roxa [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Aljustrel

0578

Bolo de Café

Doçaria

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Aljustrel/São João de Negrilhos e Jungeiros: São João de Negrilhos

Histórico

Era uma receita da mãe.

Produtos

1 chávena de azeite e óleo, 2 chávenas de açúcar, 4 ovos, 2 chávenas de farinha, 2 colheres de mel, meia chávena de café bem forte, 1 cravo-de-cabecinha, canela, q.b., raspa de um limão e um copinho de aguardente.

Confecção

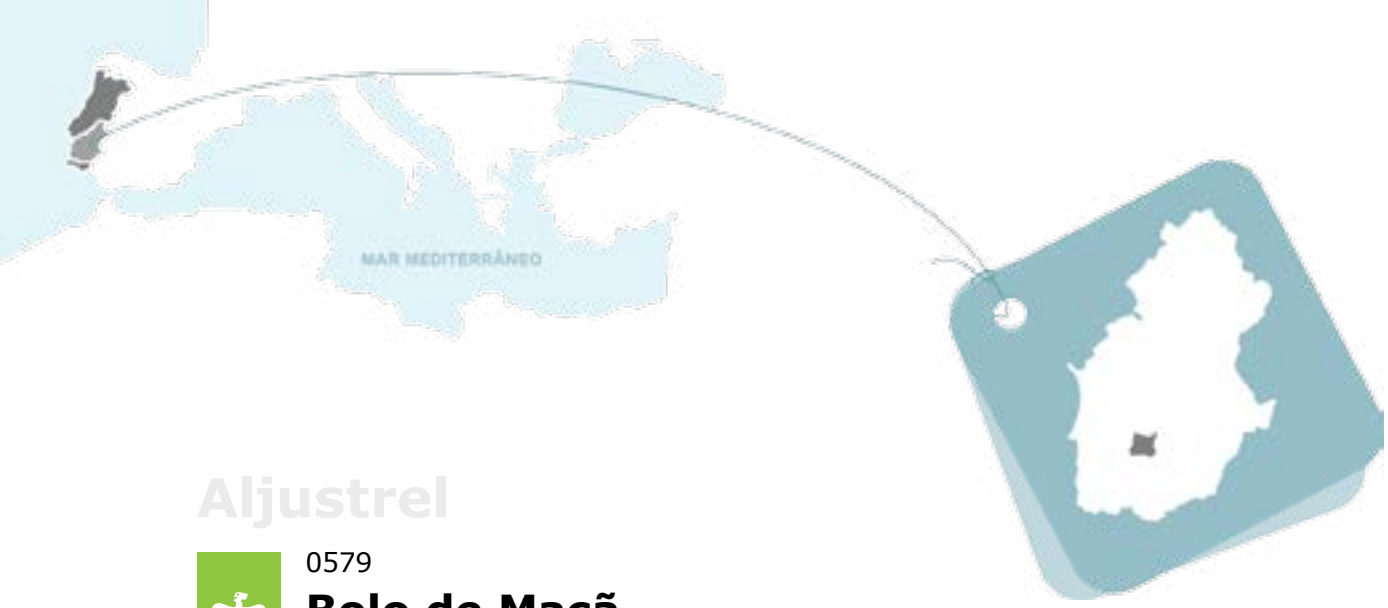
Bate se todos os ingredientes e leva se ao forno.

Fonte/ data

Entrevista feita a Palmira do Rosário Romão (n/d:1962), com o 3.º ciclo, comerciante, por Vera Cara Roxa [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Aljustrel

0579

Bolo de Maçã

Doçaria

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Aljustrel/São João de Negrilhos e Jungeiros: São João de Negrilhos

Histórico

Era uma receita de uma amiga. Este tipo de bolo só era confeccionado na altura de festa (Natal, Carnaval, St.ª Maria, etc.).

Produtos

2 chávenas de açúcar,3 chávenas de farinha, 1 chávena de óleo, 1 chávena de leite, 1 colher de chá de canela,1 colher de chá de fermento, 6 ovos, 10 nozes picadas e duas maçãs renetas às fatias.

Confecção

Bate se os ovos inteiro com o açúcar e depois vai se juntando os restantes Produtos. No final coloca se as nozes de as maçãs grosseiramente. Deita de na forma e vai ao lume.

Fonte/ data

Entrevista feita a Palmira do Rosário Romão (n/d:1962), com o 3.º ciclo, comerciante, por Vera Cara Roxa [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Aljustrel

0580

Borrachos

Doçaria

Carnaval

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Aljustrel/São João de Negrilhos e Jungeiros: São João de Negrilhos

Histórico

Foi uma receita dada pela Dona Maria da Silva, esposa do Dr. Ulisses Canijo. Era uma receita de família. Eram uma família muito importante e rica, em São João de Negrilhos.

Produtos

7 ovos, 200 g de banha, 1 dl de azeite,3 kg de farinha e vinho branco.

Confecção

Coloca se numa tigela, os ovos, a banha, o azeite e a farinha e vai se adicionando o vinho branco e amassando em simultâneo. Quando a massa tiver em estende-se a massa e faz se argolas. As argolas são fritas em óleo.

Fonte/ data

Entrevista feita a Palmira do Rosário Romão (n/d:1962), com o 3.º ciclo, comerciante, por Vera Cara Roxa [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Aljustrel

0581

Borrachos

Doçaria

Carnaval

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Aljustrel/São João de Negrilhos e Jungeiros: São João de Negrilhos

Histórico

Foi uma receita dada pela Dona Maria da Silva, esposa do Dr. Ulisses Canijo. Era uma receita de família. Eram uma família muito importante e rica, em São João de Negrilhos.

Produtos

7 ovos, 200 g de banha, 1 dl de azeite,3 kg de farinha e vinho branco.

Confecção

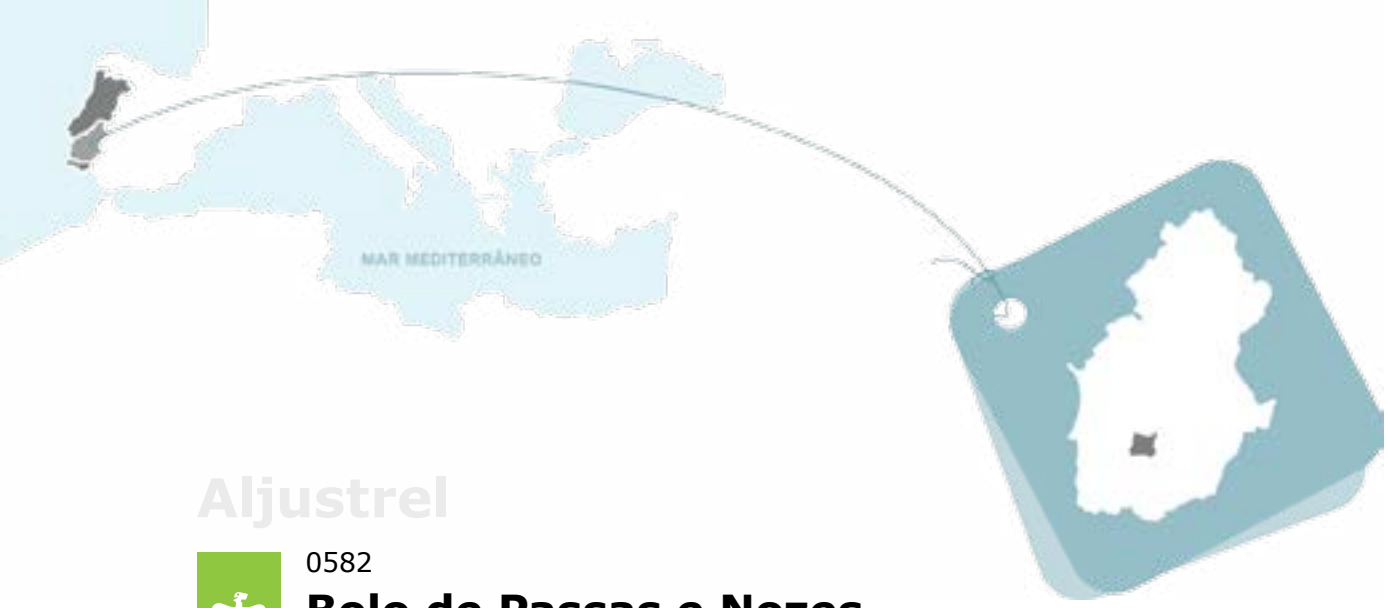
Coloca se numa tigela, os ovos, a banha, o azeite e a farinha e vai se adicionando o vinho branco e amassando em simultâneo. Quando a massa tiver em estende-se a massa e faz se argolas. As argolas são fritas em óleo.

Fonte/ data

Entrevista feita a Palmira do Rosário Romão (n/d:1962), com o 3.º ciclo, comerciante, por Vera Cara Roxa [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Aljustrel

0582

Bolo de Passas e Nozes

Doçaria

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Aljustrel/São João de Negrilhos e Jungeiros: São João de Negrilhos

Histórico

Era um bolo que só era confeccionado em dias santos ou festa.

Produtos

4 ovos, 1 chávena almoçadeira de açúcar amarelo, 1 chávena almoçadeira de mel,1 chávena almoçadeira de leite, 500 g de farinha, 200 g de passas pretas e amarelas, 200 g de nozes,1 colher de sopa de fermento, 1 colher de café de sal e as claras batidas à parte.

Confecção

Bate se todos os Produtos e no final adiciona se as claras em castelo. Era um bolo que ia o forno numa forma de tabuleiro.

Fonte/ data

Entrevista feita a Palmira do Rosário Romão (n/d:1962), com o 3.º ciclo, comerciante, por Vera Cara Roxa [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Almodôvar

0583

Feijão de Azeite com Bacalhau e Arroz

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Almodôvar/Almodôvar

Histórico

Foi uma receita passada pela mãe.

Produtos

Um punhado de feijão branco, 50 g de arroz, bacalhau – 100 g, azeite, 1 cebola,1 tomate, 1 molho de coentros, louro, pimenta da Jamaica e pão duro para as sopas.

Confecção

O feijão coze se com todos os Produtos, excepto com o arroz e bacalhau. Estes só são adicionados quando o feijão estiver cozido. Aproveita se o caldo para as sopas.

Fonte/ data

Entrevista feita a Emília Dores Bota (n/d:1937), com o 1.º ciclo, reformada, por Lúcia Lampreia e Vera Cara Roxa/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Almodôvar

0584

Ensopado de Borrego à Alentejana

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Almodôvar/Almodôvar

Histórico

É uma receita típica do Alentejo e foi lhe passada pelos antepassados.

Produtos

Borrego, cebola, hortelã, alho, louro, azeite, banha, vinho branco, sal, pimenta, pão caseiro.

Confecção

Faz se uma refogado com cebola, hortelã, alho, louro e azeite ou banha. Depois junta se a carne ao refogado e deixa se refogar mais um bocado, e adiciona se o vinho branco, sal e pimenta da Jamaica. Depois de a carne estar refogada, adiciona se a água suficiente para cozer a carne e fazer sopas de pão.

Fonte/ data

Entrevista feita a João Silva (n/d:1955), com o 1.º ciclo, cozinheiro, por Lúcia Lampreia e Vera Cara Roxa/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Almodôvar

0585

Canja Rica de Perdiz Vermelha

Prato

Época de caça

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Almodôvar/Almodôvar

Histórico

É uma receita típica da zona de Almodôvar. A gastronomia de Almodôvar sofre influências do Barrocal Algarvio e da serra algarvia. A abóbora ao longo dos tempos foi substituída pela cenoura.

Produtos

1 Perdiz, 10 g de feijão branco, 6 batatas médias, 3 cenouras, coentros, farinha de trigo torrada, sal e hortelã, 100 g de presunto, 1 cebola.

Confecção

Leve a perdiz a cozer com o feijão branco a cebola e o presunto. Quando estiver quase cozido introduza as batatas e as cenouras. Retire a perdiz e desfie a mesma, corte o presunto em quadradinhos, reduza a pré e passe pelo chinês. Engrosse com a farinha e aromatize com o ramo de ervas.

Fonte/ data

Entrevista feita a Ana Margarida Rodrigues (n/d:1972), com o ensino superior, engenheira alimentar, por Lúcia Lampreia e Vera Cara Roxa/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Almodôvar

0586

Bolo de Chibo

Doçaria

Altura da ordenha do leite

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Almodôvar/Almodôvar

Histórico

É uma receita típica da zona de Almodôvar.

Produtos

1 l de leite de cabra ou leite de vaca (inteiro), 450 g de açúcar, 300 g de farinha de trigo integral, 5 ovos, 2,5 dl de azeite, 3 colheres de sopa de mel, 1 colher de sopa de canela e uma colher de chá de bicarbonato.

Confecção

Misture o açúcar com os ovos e bata à mão até obter um creme esbranquiçado, adicione de seguida o azeite e o mel. Misture a farinha com a canela e o bicarbonato e envolva no preparado anterior, de seguida adicione 1 parte do leite e bata até obter uma massa homogénea e com bolhas de ar. Envolva o restante leite e deite num tabuleiro untado e forrado. Leve a cozer em forno temperado. Deve ficar húmido.

Fonte/ data

Entrevista feita a Ana Margarida Rodrigues (n/d:1972), com o ensino superior, engenheira alimentar, por Lúcia Lampreia e Vera Cara Roxa/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Almodôvar

0587

Medalhões de Javali, Migas de Coentros e Collis de Gamboa

Prato

Época de caça

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Almodôvar/Almodôvar

Histórico

É uma receita típica da zona de Almodôvar. Sofre influências do Barrocal Algarvio e da serra algarvia. A população cozinhava de acordo com a sazonalidade

Produtos

Lombo de javali, pão alentejano, coentros, alhos, azeite, mel, orégãos, alecrim curcuma, segurelha, sálvia e flor-de-sal q.b., gamboas, vinho tinto, cebola, farinha torrada

Confecção

Faça uma pasta com ervas aromáticas, azeite e um pouco de flor-de-sal. Barre os lombos e deixe os repousar. No dia seguinte leve os ao forno cobertos com papel manteiga. Faça as migas de azeite da forma tradicional. Aloure ao forno os triângulos de gamboa com mel. Faça o molho de vinho tinto.

Fonte/ data

Entrevista feita a Ana Margarida Rodrigues (n/d:1972), com o ensino superior, engenheira alimentar, por Lúcia Lampreia e Vera Cara Roxa/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Almodôvar

0588

Caldeirada de Borrego

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Almodôvar/Almodôvar

Histórico

É uma receita típica da zona de Almodôvar. É uma receita passada pela mãe.

Produtos

Borrego, cebola, tomate, pimento, azeite, poejos, vinho branco, batata, sal e tomilho.

Confecção

Corta se o borrego em bocados pequenos, a cebola às rodelas, o tomate às rodelas e o pimento às tiras e as batatas às rodelas. Pica se os poejos e dispõe se tudo às camadas, rega -se com vinho e o azeite, deita se o sal e quando estiver pronto deita se o tomilho. Apura-se durante algum tempo.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Manuela (n/d:1957), com o ensino superior, cozinheira, por Lúcia Lampreia e Vera Cara Roxa/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Almodôvar

0589

Cozido de Grão

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Almodôvar/Gomes Aires

Histórico

Actualmente adiciona se a cenoura, mas antigamente era apenas a abóbora. A abóbora foi substituída pela cenoura. Todos os Produtos são adquiridos em hortas próprias. Foi uma receita passada pela mãe. É uma receita típica do Alentejo.

Produtos

0,5 l de grão-de-bico, 200 g de batata200, g de batata-doce, 100 g carne de porco (entrecosto), 100 g carne magra de vaca, 100 g carne magra de borrego, 100 g carne de galinha sem pele, 40 g de toucinho, 60 g de linguiça, cenoura, abóbora, pão, hortelã, sal.

Confecção

Colocar o grão e as carnes salgadas de molho na véspera. Cozer as carnes e o grão com água e sal. Quando as carnes estiverem praticamente cozidas juntar as batatas, a cenoura, a abóbora e deixar cozer. Verte-se o caldo numa terrina sobre o pão cortado em fatias finas e junta-se a hortelã. As carnes, os grãos e as hortaliças são servidas à parte.

Servir/ apresentar

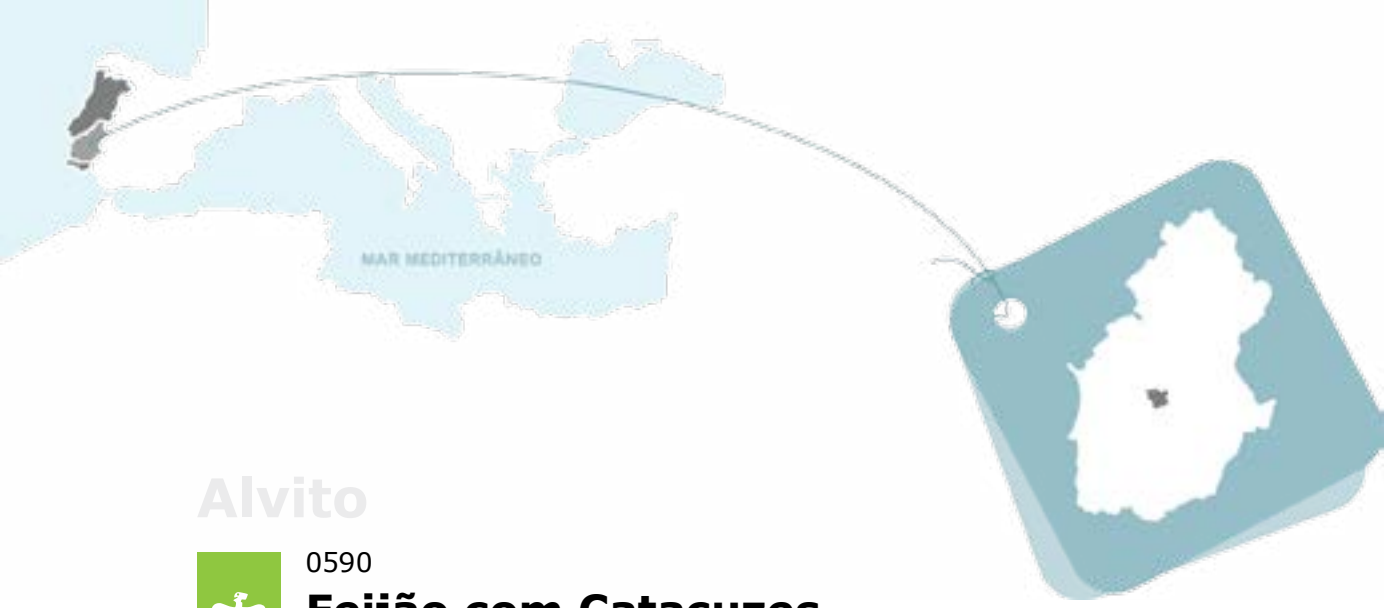
Uma vez o preparado confeccionado, cortam-se as fatias de pão para uma terrina, na qual se deita o preparado.

Fonte/ data

Entrevista feita a Silvina Mestre (n/d:1962), com o 3.º ciclo, cozinheira, por Lúcia Lampreia e Vera Cara Roxa/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Alvito

0590

Feijão com Catacuzes

Prato

Outono

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Alvito/Alvito

Histórico

É uma receita muito antiga, que as pessoas do campo comiam diariamente nesta época do ano (nas primeiras chuvas a seguir ao verão). Este prato não tinha muitos custos, uma vez que os catacuzes, as carrasquinhas e os poejos, são "ervas" que se encontram em grande quantidade no Alentejo. Os poejos podem ser encontrados junto aos barrancos (de aguas limpas). Aprendi esta receita à força de ver fazer por pessoas próximas e com mais idades. Ainda hoje confecciono este prato com regularidade nesta altura do ano, por ser um prato muito saudável, rápido de confeccionar.

Produtos

[Para quatro pessoas:] Catacuzes e carrasquinhas, 1 cebola, 3 dentes de alho, 5 colheres de sopa de azeite, coentros q.b., 2 queijos frescos, 4 ovos, pão "cortado à mão" q.b., 1 folha de louro, poejo, sal, tomate fresco.

Confecção

Primeiro, demolha-se o feijão (seco) de um dia para o outro. Coze-se o feijão com um pouco de azeite e cebola numa panela (de pressão durante 15/20 minutos). Num outro tacho, coloca-se uma porção de azeite, louro, poejo picado, alho picado, tomate fresco picado, coentros picados e cebola picada. Deixa-se refogar durante cerca de 8mns. As carrasquinhas e catacuzes devem ser bem escolhidas, lavadas e cortadas aos bocados com uma tesoura para serem colocadas no refogado. Seguidamente junta-se o queijo fresco, o feijão e alguma água que cozeu o feijão no refogado, para reforçar o sabor. Logo se seguida, abrem-se ovos e deitam-se na frigideira.

Servir/ apresentar

Uma vez o preparado confeccionado, cortam-se as fatias de pão para uma terrina, na qual se deita o preparado.

Fonte/ data

Entrevista feita a Isabel Serra (Selmes:1926), por Leonor Lopes [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Alvito

0591

Sopas de Beldroegas

Prato

Outono

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Alvito/Alvito

Histórico

Era uma receita relativamente barata, uma vez que muitos alentejanos tinham ovelhas hortas e fabricavam queijo. As Beldroegas eram apanhadas no campo nesta época do ano (no outono). O azeite era um produto com uma certa abundância, uma vez que se colhiam as azeitonas e trocavam-nas nos lagares por alguns garrafões de azeite. O pão também ele confeccionado nas próprias casas era aproveitado muitas vezes como alimento principal nos pratos típicos alentejano. Esta receita pode ser feita confeccionado sem o bacalhau e sem as batatas.

Produtos

[Para quatro pessoas:] Beldroegas, azeite q.b., 1 cebola grande, alhos q.b., 1 folha de louro, 2 queijos frescos, 4 ovos, tomate fresco, 2 postas de bacalhau, coentros, batatas.

Confecção

Apanham-se as beldroegas no campo, escolhem-se e lavam-se. Seguidamente, coloca-se num tacho uma porção de azeite, louro, alho picado, tomate fresco picado, coentros picados e cebola picada. Deixa-se refogar durante cerca de 8 minutos. Uma vez refogado, juntam-se as beldroegas e deixa-se durante uns 5 minutos. De seguida junta-se um pouco de água, 2 batatas cortadas às rodelas, o queijo fresco e o bacalhau e deixa-se cozer durante uns 20 minutos.

Servir/ apresentar

Uma vez o preparado confeccionado, cortam-se as fatias de pão para uma terrina, na qual se deita o preparado.

Fonte/ data

Entrevista feita a Isabel Serra (Selmes:1926), por Leonor Lopes [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Barrancos

0592

Pinhonate/ Nógado (Alentejo)

Doçaria

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Barrancos/Barrancos

Histórico

Receita doceira que tem uma grande semelhança com outra confeccionada em vários sítios do Alentejo e que tem a designação de nógados. Em Barrancos assume um nome com assento no dialecto local.

Quantidades

6 ovos, farinha q.b., ½ l de mel, óleo de cozinha, ½ quartilho de azeite, ½ quartilho de vinho branco.

Confecção

Num alguidar de barro juntam-se os ovos, azeite e o vinho. Amassa-se tudo juntando farinha aos poucos até a massa ficar no ponto. Depois vão-se fazendo tiras e picando-as aos bocadinhos. Seguidamente fritam-se em óleo bem quente. Quando estiverem todas fritas deita-se num tacho o mel e leva-se ao lume até estar em ponto caramelo. Depois mistura-se o mel com o pinhonate e coloca-se em folhas de laranjeira ou limoeiro.

Fonte/ data

Câmara Municipal de Barrancos\Divisão de Acção Sociocultural. Recolha de Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Barrancos

0593

Migas

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Barrancos/Barrancos

Histórico

A prova provada da simplicidade da cozinha alentejana.

Quantidades

1 copo de azeite, 2 dentes de alho, pão, sal, um pouco de água.

Confecção

Deita-se numa frigideira o copo de azeite e os dentes de alho picados. Corta-se o pão em fatias fininhas e junta-se ao azeite e ao alho. Depois dos alhos alourarem um pouco, junta-se um pouco de água e deixa-se cozinhar em lume brando, mexendo de vez em quando com uma colher de pau. Quando o pão estiver tostado, dá-se a volta e pica-se com a colher até ficar em pedaços pequeninos. Enrolam-se as migas oscilando a frigideira até ficarem bem consistentes.

Servir/ apresentar

Servem-se geralmente acompanhadas de café.

Fonte/ data

Câmara Municipal de Barrancos\Divisão de Acção Sociocultural. Recolha de Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Barrancos

0594

Açorda

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Barrancos/Barrancos

Histórico

O prato tradicional mais comum no Alentejo também cozinhado e servido na terra raiana de Barrancos.

Produtos

Alho, coentros, sal, água, bacalhau, ovos, pão.

Confecção

Depois do bacalhau estar bem demolhado, numa panela põe-se a cozer. Retira-se para uma travessa quando estiver cozido. Na mesma água fervente, escalfam-se os ovos. À parte, pisam-se os alhos com os coentros e o sal. Deposita-se o piso numa tigela e sobre este verte-se a água bastante quente da cozedura do bacalhau e de escalfar os ovos. Salga-se a gosto mexendo depois bem. Corta-se o pão em fatias pequenas e deita-se no caldo da açorda. Serve-se para os pratos, acompanhando com os ovos escalfados e o bacalhau.

Fonte/ data

Câmara Municipal de Barrancos\Divisão de Acção Sociocultural. Recolha de Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Barrancos

0595

Gaspacho

Prato

Na época de produção de tomate e pepino

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Barrancos/Barrancos

Histórico

O célebre gaspacho que tem no receituário alentejano uma família muito extensa e também com inúmeros nomes, formas de confeccionar e várias cambiantes em termos de produtos. Receita cara aos alentejanos que nunca a deixam de deglutir quando o calor aperta.

Produtos

Dentes de alho, tomates bem maduros, pepino, azeite, sal, vinagre, água, pão.

Confecção

Pisa-se o alho juntamente com o tomate descascado e sem grainhas e o sal. Numa tigela deita-se este piso, junta-se o azeite, a água bastante fria e um golpe forte de vinagre.

Servir/ apresentar

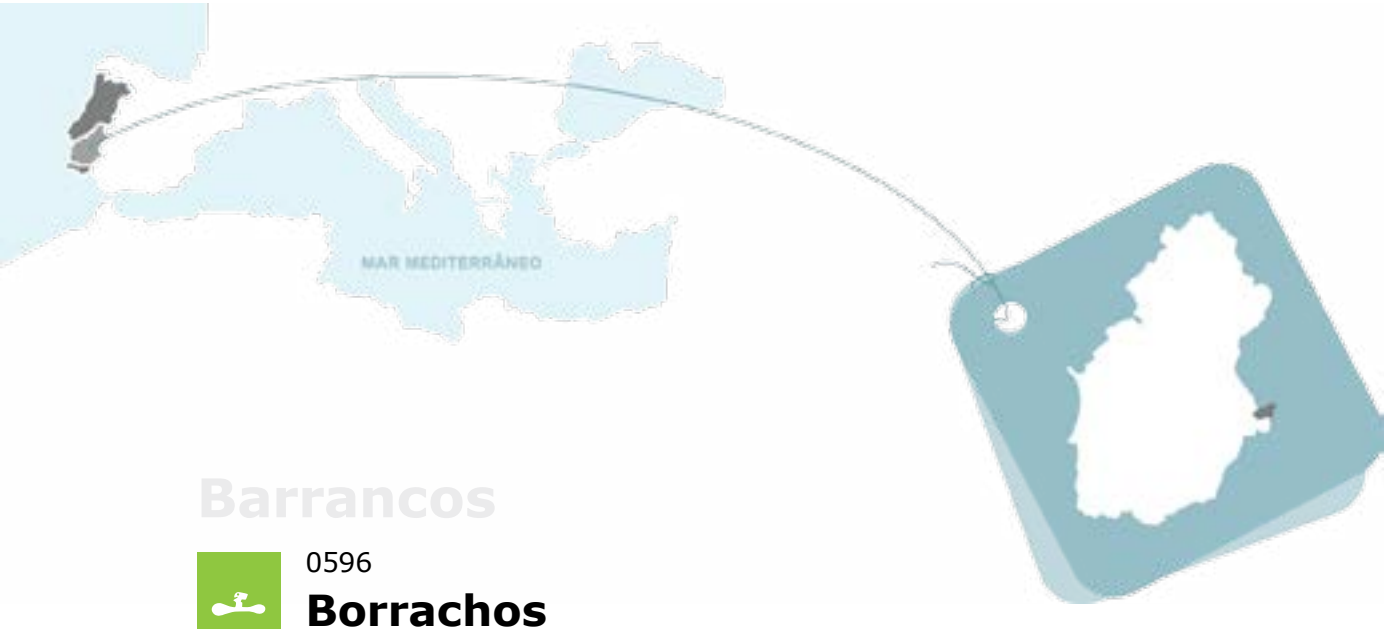
Deita-se neste caldo o pão previamente cortado em cubos pequenos. Come-se acompanhado de peixe frito.

Fonte/ data

Câmara Municipal de Barrancos\Divisão de Acção Sociocultural. Recolha de Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Barrancos

0596

Borrachos

Doçaria

Carnaval

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Barrancos/Barrancos

Histórico

Receita confeccionada em variadíssimos locais do Alentejo com a mesma denominação.

Produtos

500 g de manteiga, ½ l de vinho branco, 6 ovos, azeite, 250 g de açúcar, farinha, aguardente, canela.

Confecção

Num alguidar, junta-se a farinha, a manteiga branda, o vinho, a aguardente e os ovos e vai-se amassando tudo muito bem até que a massa esteja dura. Numa tábua ou pedra mármore estende-se a massa com um rolo até ficar suficientemente fina. Com o bordo de um copo vão-se cortando círculos de massa nos quais se faz um pequeno buraco no centro. Deita-se o azeite numa frigideira e quando estiver bem quente, fritam-se os borrachos dos dois lados. Vão-se acomodando numa travessa forrada a papel pardo para ensopar a gordura. Por último polvilham-se com açúcar e canela.

Fonte/ data

Câmara Municipal de Barrancos\Divisão de Acção Sociocultural. Recolha de Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Barrancos

0597

Carne de Touro Frita com Tomate

Prato

Festa anual de Barrancos — Setembro

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Barrancos/Barrancos

Histórico

A tradição continuada e a teimosia dos barranquenhos levou a que Barrancos seja o único lugar em Portugal em que as corridas com touros de morte são permitidas. É a carne destas rezes mortas pelos toureiros que é confeccionada desta maneira e servida uma vez por ano, no mês de Setembro, a toda a população e forasteiros presentes nas festas. «Refira-se que até há poucos anos, os touros eram, por costume, ofertados pelos proprietários mais ricos e que o período das festas [Festas de Agosto/ "Fêra de Barrancú", 28 a 31 de Agosto] consistia numa das raras ocasiões em que os trabalhadores rurais comiam carne.» [Barros e Mateus (S/data): 68.]

Produtos

Carne de touro, pimenta preta moída, colorau, louro, alho, ½ l de vinho branco, sal, tomates maduros, pimentos, azeite.

Confecção

Depois da desmancha do touro, lava-se bem a carne e escolhendo a carne mais limpa corta-se esta em cubos. Tempera-se com pimenta, colorau, sal, louro, alho e o vinho branco. Deixa-se o preparado a marinar durante algum tempo. Numa frigideira bem funda aquece-se o azeite frita-se a carne. Quando esta começar a alourar, junta-se o tomate descascado, limpo de pevides e partido finamente, bem como o pimento cortado em pedaços. Deixa-se apurar e corrige-se o sal.

Fonte/ 2012

Câmara Municipal de Barrancos\Divisão de Acção Sociocultural. Recolha de Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Barrancos

0598

Sopa Picadilha/ Vinagrada (Baixo Alentejo)

Prato

Verão

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Barrancos/Barrancos

Histórico

É uma receita muito tradicional de Barrancos, basta atentar no dialecto da denominação, e faz parte de um conjunto de sopas semelhantes que são denominadas de vinagradas.

Produtos

½ kg. de tomate maduro, 1 pimento verde, 1 pepino, 2 cebola, ½ de batatas, azeite, vinagre, orégãos, sal, água.

Confecção

Descasque o tomate, tire-lhe as grainhas e corte-o aos cubos. Depois de limpo das sementes, corte o pimento em tiras finas. Pique a cebola finamente. Coza as batatas com casca, depois de cozidas descasque-as e corte-as às rodelas. Numa tigela junto todos os Produtos, tempere-os com azeite e vinagre e polvilhe-os com muitos orégãos. Deite no preparado a água fria por cima de modo a formar algum caldo e salgue-o a gosto. Esta sopa pode ser comida sozinha ou então acompanhada de peixe cozido.

Fonte/ data

Câmara Municipal de Barrancos\Divisão de Acção Sociocultural. Recolha de Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Barrancos

0599

Jantar de Ossos de Suã

Prato

Época das matanças

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Barrancos/Barrancos

Histórico

Esta receita é muito antiga e recorre a temperos que caíram quase em desuso no Alentejo, a sálvia e a manjerona. Interessante o facto de se barrarem as fatias de pão com alho antes de se ensoparem no caldo da sopa.

Quantidades

1 kg. de ossos da suã (espinha do porco), 2 chispes, ½ kg. de entrecosto, 1 couve verde, 1 molho de sálvia, 1 molho de manjerona, copo de vinho branco, o sumo de uma laranja, pimenta preta, sal, alho, água, pão.

Confecção

Numa panela grande com bastante água e salgada a gosto, deite os molhos de sálvia e manjerona, uma pitada de pimenta preta, o vinho branco, o sumo da laranja e as carnes e ossos. Quando a carne estiver bem cozida, junte a couve verde cortada em pedaços médios. Deixe cozer a couve.

Servir/ apresentar

Cubra o fundo de uma terrina com fatias de pão previamente bem barradas com um piso de alho que entretanto fez. Verta o caldo e a couve sobre as sopas de pão. Sirva a carne à parte.

Fonte/ data

Câmara Municipal de Barrancos\Divisão de Acção Sociocultural. Recolha de Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Barrancos

0600

Sopa de Grão com Carne de Porco Alentejano

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Barrancos

Histórico

Receita tradicional na época da matança do porco na região de Barrancos.

Produtos

1 chispe, 2 ossos de asuã com carne, 1 orelha, ½ linguiça pequena, ½ chouriço pequeno, ½ farinha, ½ l de grão, 1 cebola, 2 dentes de alho, 2 cenouras, ½ repolho, 1 malagueta, 1 colher de sopa de farinha, sal e pimenta em grão, colorau, 2 folhas de louro.

Confecção

De véspera salgar as carnes e demolhar o grão. Cozer as carnes com o chouriço e uns grãos de pimenta. Cozer os grãos na água de cozer as carnes. Num tacho com um fundo de azeite, fritar as linguiça em rodelas finas e a farinheira em rodelas grossas e tirinha de gorduras cozida do chispe. Retirar os enchidos e reservar. Refogue no pingo a cebola e os alhos com um apitada de colorau e o louro. Junte as carnes sem ossos e depois o grão cozido, as cenouras às rodelas e o repolho e deixe cozer 15 minutos. Junte os enchidos fritos e o chouriço às rodelas e deixe cozer mais 5 minutos. No fim junte a farinha dissolvida em água.

Servir/ apresentar

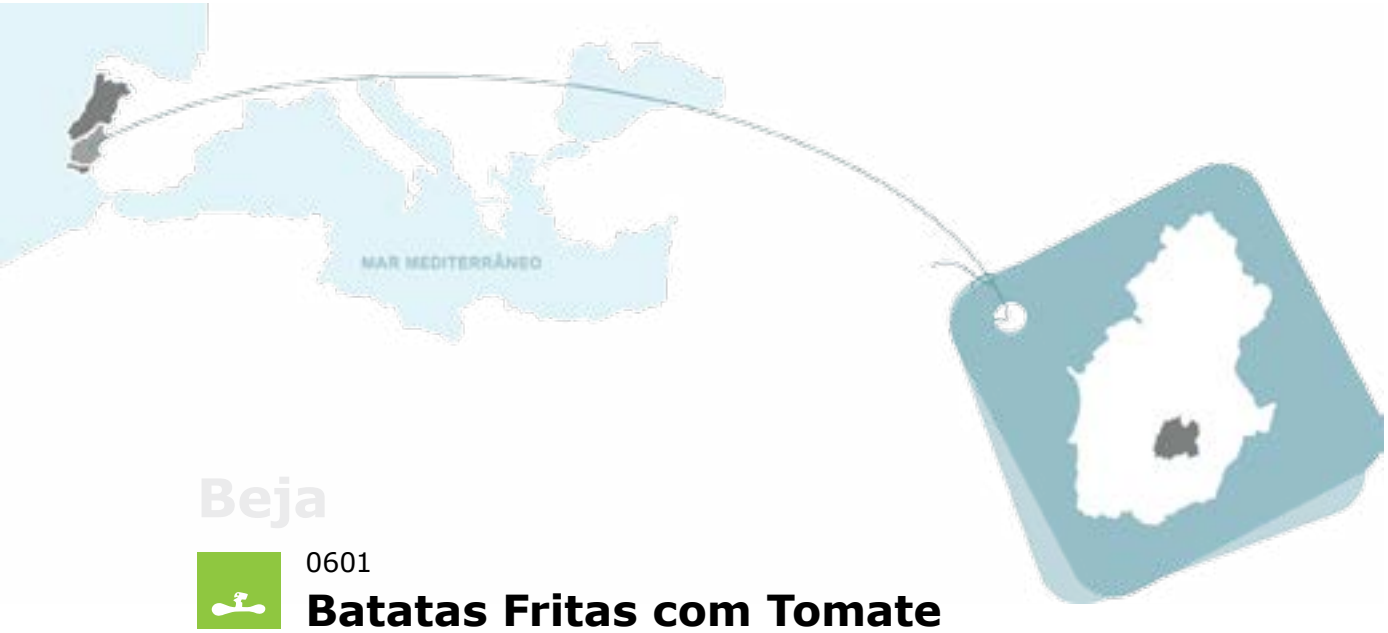
Sirva guarnecida com hortelã.

Fonte/ data

Receita fornecida por José Luís Tirapicos Nunes (Évora:1955), professor universitário/ 2013.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Beja

0601

Batatas Fritas com Tomate

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Beja/Albernoa

Histórico

As batatas fritas eram feitas com o azeite, porque não havia óleo. E acabava por ser mais saudável.

Produtos

Batatas, azeite, tomate e sal.

Confecção

Partem-se as batatas às rodelas fininhas. Numa frigideira mete-se o azeite a aquecer, quando tiver quente fritam-se as batatas temperadas com sal. Depois de fritas, escorre-se um pouco o azeite, junta-se o tomate e deixa-se apurar. Quando o tomate estiver frito, está pronto a comer.

Servir/ apresentar

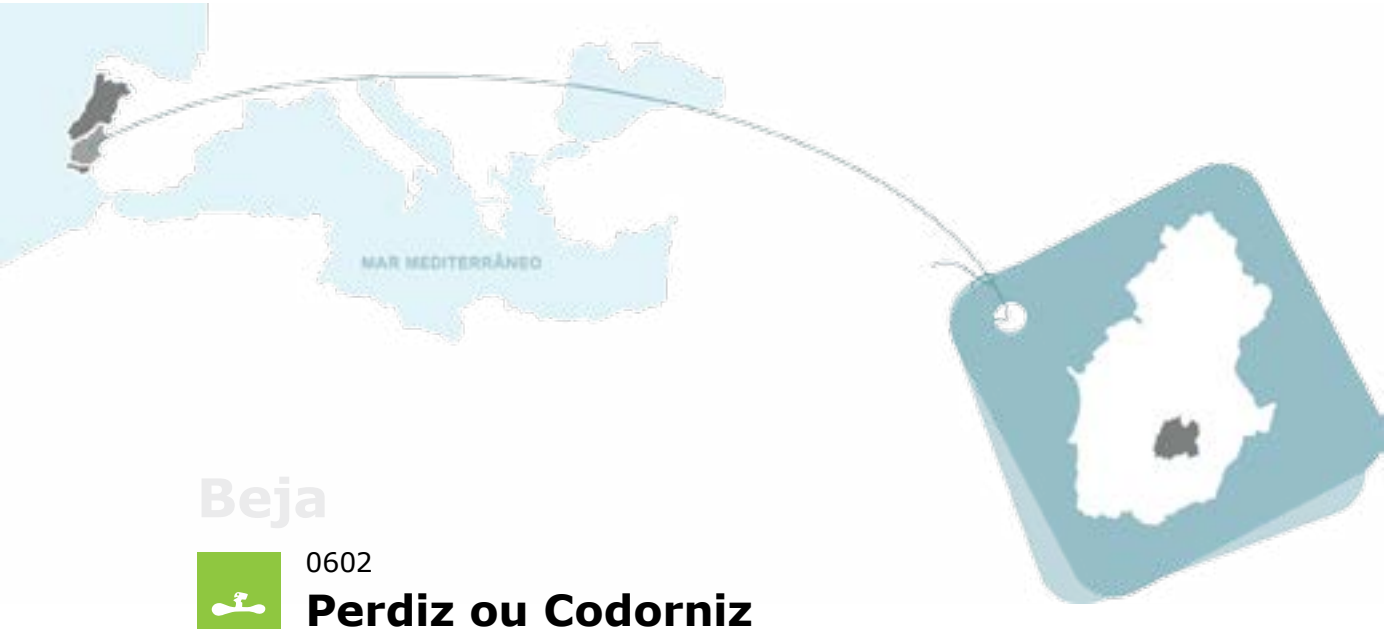
Pode acompanhar com carne.

Fonte/ data

Entrevista feita a informante indeterminada, iletrada, reformada, por Ana Rita [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Beja

0602

Perdiz ou Codorniz com Tomate

Prato

Outono

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Beja/Albernoa

Produtos

1 perdiz ou codorniz, 2 dentes de alho, 1 cebola, grão de pimenta preta, piripiri, 2 colheres de sopa de margarina, 1 colher de chá de colorau, raspas de noz moscada, 2 colheres de óleo de soja, linguiça, presunto e pimento.

Confecção

Faz-se um molho com alho picado, cebola, pimento, piripiri, margarina, colorau, noz moscada. Adiciona-se de seguida um pouco de óleo. Com a massa obtida barra-se a codorniz ou a perdiz. Prepara-se outra massa, partindo a aos bocadinhos e esmagando a linguiça, o presunto, colocando o resultado no fundo da codorniz ou da perdiz. Arranjam-se os pimentos, cortando a parte de cima, a zona das pevides enchendo em seguida os pimentos com a perdiz ou codorniz (no caso da perdiz terá de ser um pimento grande, o que por vezes torna difícil a confecção deste prato).

Fonte/ data

Entrevista feita a Antónia Rosa (n/d:1932), iletrada, reformada, por Ana Rita [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Beja

0603

Feijão com Lebre

Prato

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Beja/Albernoa

Produtos

Lebre, alhos, louro, vinho branco, sal, feijão branco, cebola, toucinho, chouriço, linguiça, tomates, pimento verde, salsa, cenoura, azeite, pimenta preta e nabo.

Confecção

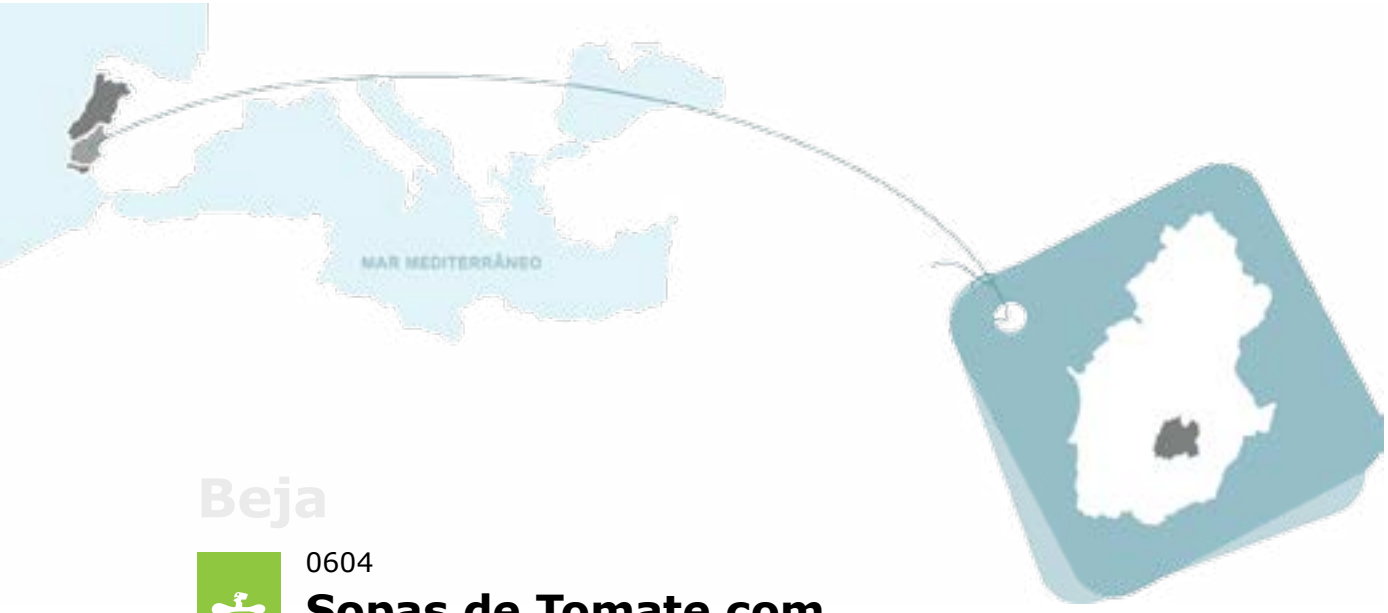
Tempera-se a lebre um dia antes com alhos (7 ou 8 dentes às rodelas), louro, vinho branco (tapar a lebre) e sal. Coze-se o feijão branco à parte. Retira-se a lebre do vinho e coloca-se dentro de uma panela de pressão e junta-se 1 cebola picada, tirinhas de toucinho, metade de um chouriço às rodelas, metade de uma linguiça às rodelas, 2 tomates picados, metade de um pimento verde, 1 ramo de salsa, 2 ou 3 cenouras, um fio de azeite, pimenta preta um nabo partido aos bocados. Coze tudo durante uns 5 minutos. Deita-se água para tapar a lebre e cozer, tapando a panela de pressão, durante 30 minutos. Junta-se o feijão e deixa-se apurar o molho branco.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Palma Rosa (n/d:1959), com 0 3.º ciclo, cozinheira, por Ana Rita [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Beja

0604

Sopas de Tomate com Entrecosto

Prato

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Beja/Albernoa

Produtos

Entrecosto, linguiça, azeite, alhos, cebola, tomate, poejos, água, batatas e ovos.

Confecção

Frita-se o entrecosto e metade de uma linguiça às rodelas em azeite e alhos (2 ou 3 dentes partidos às rodelas). Depois da carne frita, aproveita-se o molho da mesma para fazer um refogado (num tacho à parte) com 1 cebola, tomate (polpa de tomate) e poejos (1 ramo). Depois de refogar, junta-se água, batatas partidas às rodelas e ovos escalfados, deixa-se cozer.

Servir/ apresentar

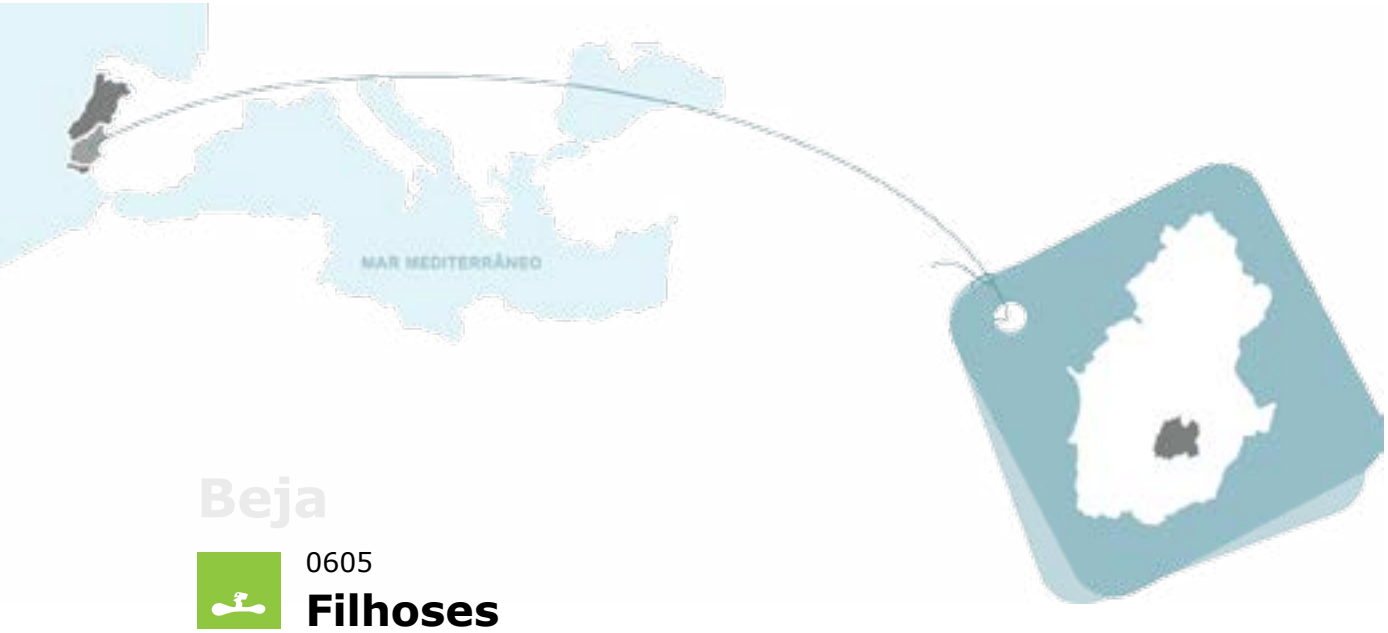
Depois de tudo cozido, colocar o cozinhado numa terrina e migar sopas (fatias de pão).

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Palma Rosa (n/d:1959), com 0 3.º ciclo, cozinheira, por Ana Rita [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Beja

0605

Filhoses

Doçaria

Natal e Carnaval

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Beja/Baleizão

Produtos

1 kg de farinha, 6 ovos, 6 laranjas, 10 colheres de banha, 10 colheres de margarina, 1 copo de aguardente, 1 pitada de sal e 1 pau de canela.

Confecção

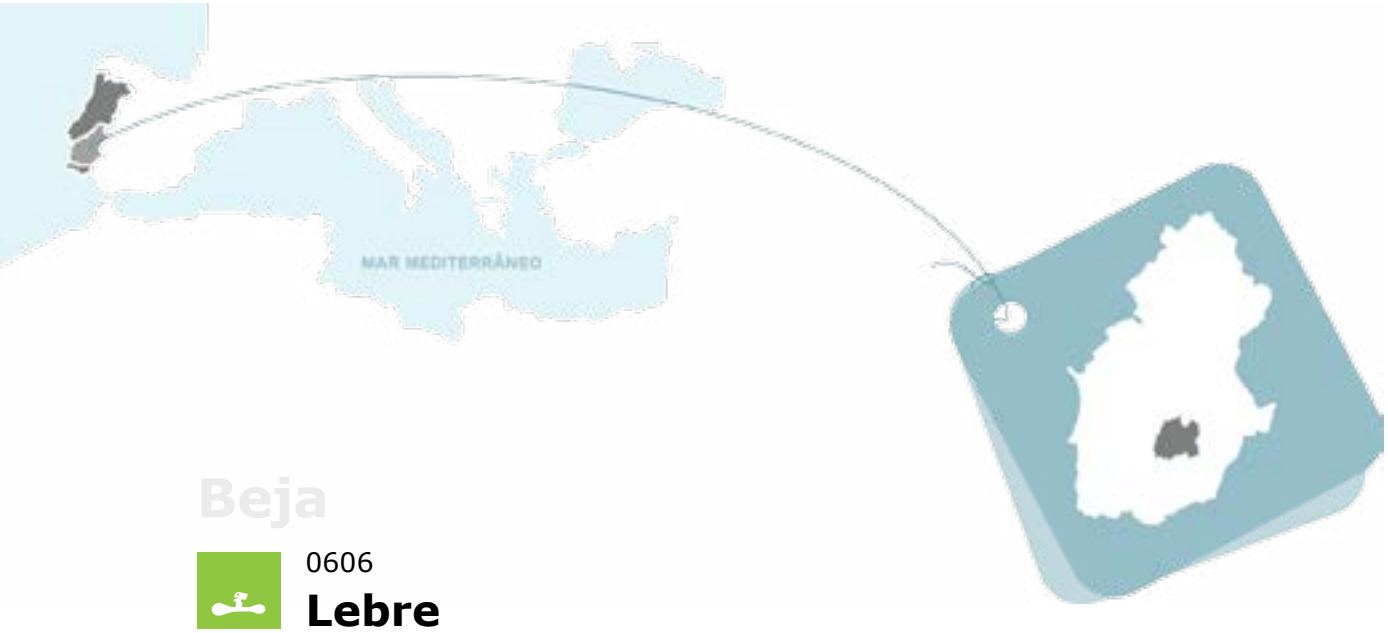
Coloca-se 1 tacho ao lume com 1 pau de canela e água até ferver. Ao mesmo tempo coloca-se num outro tacho, ao lume, a manteiga e banha até estas derreterem. Coloca-se a farinha no alguidar, e junta-se a água e canela, já fervidas, a manteiga e a banha e mistura-se bem. Enrolasse a massa com o preparado e ao mesmo tempo que se amassa vão se juntando os ovos (inteiros) e sumo de laranja. Prepara-se uma superfície plana que vai ser coberta com azeite e sobre a qual se vai estendendo a massa, com a ajuda de 1 rolo de madeira, para perceber se está fina. Se estender a massa e esta não der folha, (ou seja ficar fina para poder ser cortada), deve ir-se juntando o sumo de laranja e amassando até esta ficar fina para cortar. Ao mesmo tempo coloca-se uma frigideira ao lume com óleo para fritar a massa. Depois da massa estar fina, vai-se cortando a massa e frita-se no óleo (à medida que se vai fritando deve colocar-se gotas de água no óleo quente). Depois de fritas pode colocar-se açúcar amarelo ou mel, a gosto.

Fonte/ data

Entrevista feita a Damiane Bate, iletrada, reformada, por Sandra Bagulho [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Beja

0606

Lebre

Prato

Novembro

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Beja/Baleizão

Produtos

Lebre, salsa, alho, cebola, azeite, nabo, louro, vinho, 1 linguiça, toucinho, batatas e arroz.

Confecção

Arranja-se a lebre, corta-se aos bocados, coloca-se num alguidar, junta-se 1 cebola grande aos bocados, 1 porção de alho corto, 2 folhas de louro e vinho. Colocam-se por cima da lebre e fica de infusão (7horas). Corta-se ¼ de toucinho miúdo para dentro de 1 tigela, mais ¼ de linguiça e corta-se tudo miúdo para dentro de um recipiente, descasca-se 1 nabo, parte-se aos bocadinhos miúdos e coloca-se numa tigela com água. Refuga-se com azeite e salsa e os temperos da lebre (cebola, alho e louro). Ao mesmo tempo, num outro tacho, frita-se o toucinho e a linguiça. O molho da 'fritadura' vai juntar-se ao refugado anterior. Junta-se a carne da lebre no refugado e vai refugando, deitando em seguida o vinho que esteve em infusão com a lebre, e um pouco de água e vai cozendo (30 m.), depois junta-se a linguiça e o toucinho já fritos. Depois de a lebre cozer um pouco junta-se as batatas, o nabo e o arroz.

Fonte/ data

Entrevista feita a Damiane Bate, iletrada, reformada, por Sandra Bagulho [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Beja

0607

Papas de Arroz e Farinha

Prato

Outono-Inverno

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Beja/Baleizão

Produtos

Arroz, farinha de trigo, azeite, sal, água e margarina.

Confecção

Coloca-se 0,5 l de água num tacho com sal e azeite, deixa-se ferver. Quando estiver a ferver deita-se 2 mãos de arroz e vai-se mexendo para não pegar. Quando o arroz estiver cozido, coloca-se água fria e vai juntando a farinha de trigo, mexendo sempre para não se pegar e para a farinha não criar grãos (pode juntar também um pouco de manteiga Vaqueiro).

Servir/ apresentar

Quando estiver preparado, deve servir-se com açúcar amarelo e canela por cima.

Fonte/ data

Entrevista feita a Dulce Matos (n/d:1931), iletrada, reformada, por Sandra Bagulho [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Beja

0608

Bolo de Massa do Pão

Doçaria

Em qualquer época do ano, sendo preferencialmente utilizado no Natal e nos Santos

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Beja/Baleizão

Produtos

1 kg de massa do pão, 1 kg de açúcar amarelo, 12 ovos, 50 cl de azeite, 4 colheres de canela em pó, 1 colher de bicarbonato e 0,75 cl de aguardente bagaceira.

Confecção

Desfaz-se a massa do pão, juntam-se os ovos (inteiros), o azeite, a aguardente, a canela, o açúcar e o bicarbonato, mistura-se todo o conteúdo com varinha mágica. Unta-se a forma com manteiga e farinha. Aquece-se o forno a uma temperatura de 190°C. Posteriormente coloca-se o preparado no forno durante 1h/1h30min a uma temperatura de 190° C.

Fonte/ data

Entrevista feita a Mariana David, com o 2.º ciclo, desempregada, por Sandra Bagulho [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Beja

0609

Sopa de Cação

Prato

Outono-Inverno

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Beja/Baleizão

Produtos

Cação, alho, louro, coentros, azeite, água, batatas, pão, vinagre, farinha e sal.

Confecção

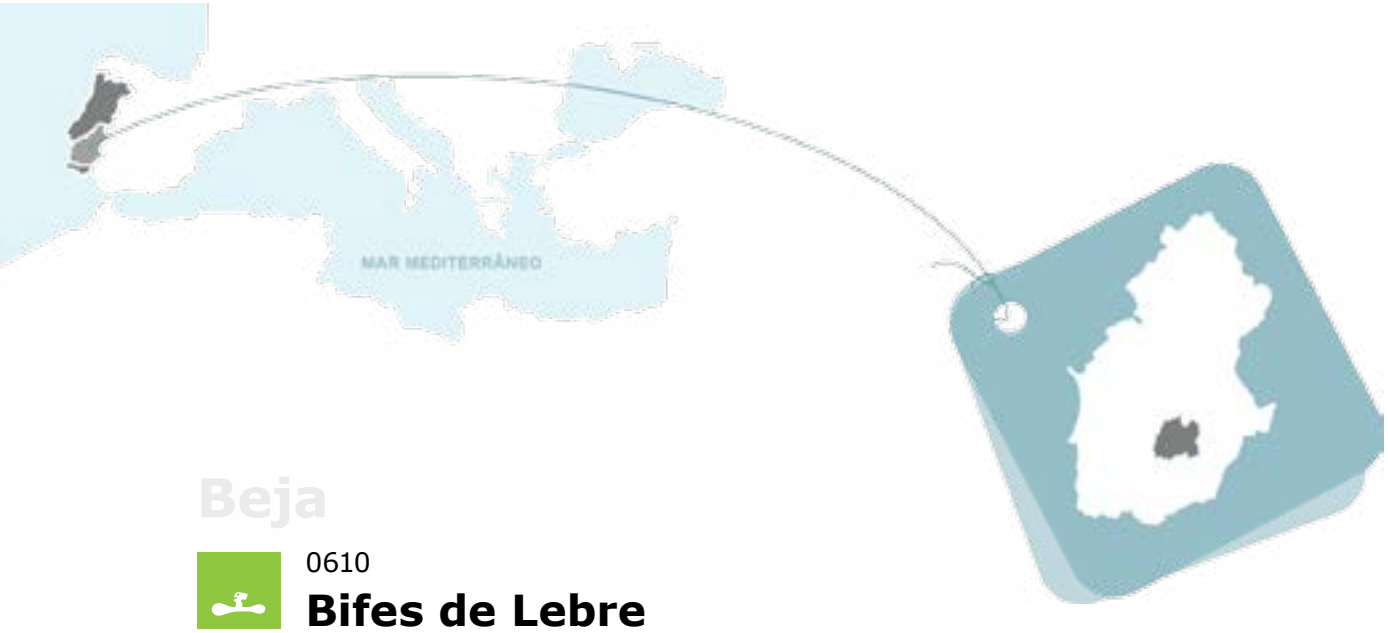
Primeiro pica-se o alho para um tacho já contendo azeite e 1 folha de louro, quando a cebola estiver vidrada deita-se a água (à medida dependendo do número de pessoas a quem se destina a receita). Quando a água ferver deita-se o cação e as batatas. Enquanto o cação se coze, deve-se ir fazendo o molho. Molho branco: 4 colheres de farinha em água fria mais 4 colheres de vinagre. Mexe-se tudo de modo a fazer uma massa, devendo ter-se cuidado para não ficar engranitado. Terminado o molho, coloca-se uma colher de preparado do cação para dentro do molho e volta-se a mexer bem até fazer uma mistura homogénea. Concluído o molho, junta-se ao tacho onde está a ser cozido o cação, mexendo sempre para não deixar pegar.

Fonte/ data

Entrevista feita a Mariana David, com o 2.º ciclo, desempregada, por Sandra Bagulho [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Beja

0610

Bifes de Lebre

Prato

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Beja/Beja

Produtos

1 lebre, 1 cebola grande, 1 cebola média, 3 dentes de alho, 1 ramo de salsa, 1 folha de louro, 2 colheres de margarina, vinho branco, leite e sal.

Confecção

Tiram-se os bifes do lombo e dos quartos da lebre, colocado os seguidamente num tacho, juntamente com a cebola às rodelas, o alho, a salsa picada, a pimenta. Tempera-se com margarina e sal, tapando-se de seguida com vinho branco. Depois dos bifes da lebre cozidos, adiciona-se leite (3 colheres de sopa), deixando ferver durante 10 minutos.

Servir/ apresentar

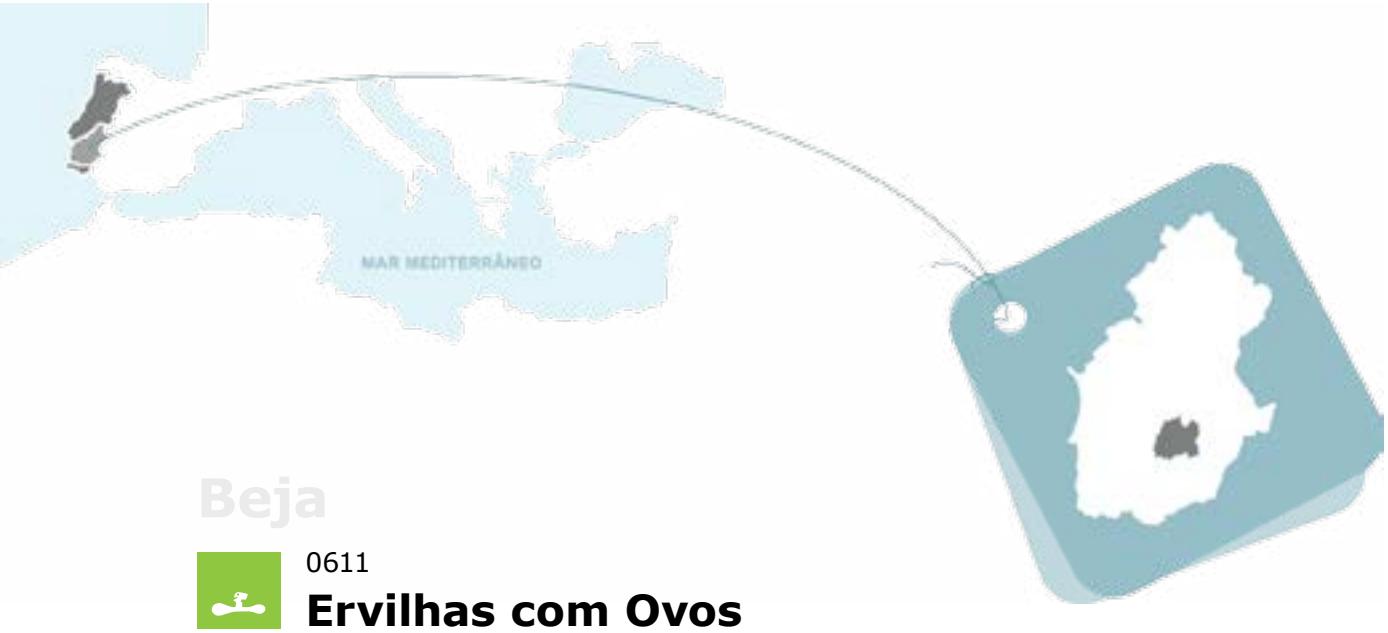
Serve-se com arroz ou batata frita.

Fonte/ data

Entrevista feita a informante não determinada (n/d:1936), com o 1.º ciclo, reformada, por Ana Rita [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Beja

0611

Ervilhas com Ovos

Prato

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Beja/Beja

Produtos

Linguiça, entrecosto, azeite, alhos, cebola, salsa, ervilhas, água e ovos.

Confecção

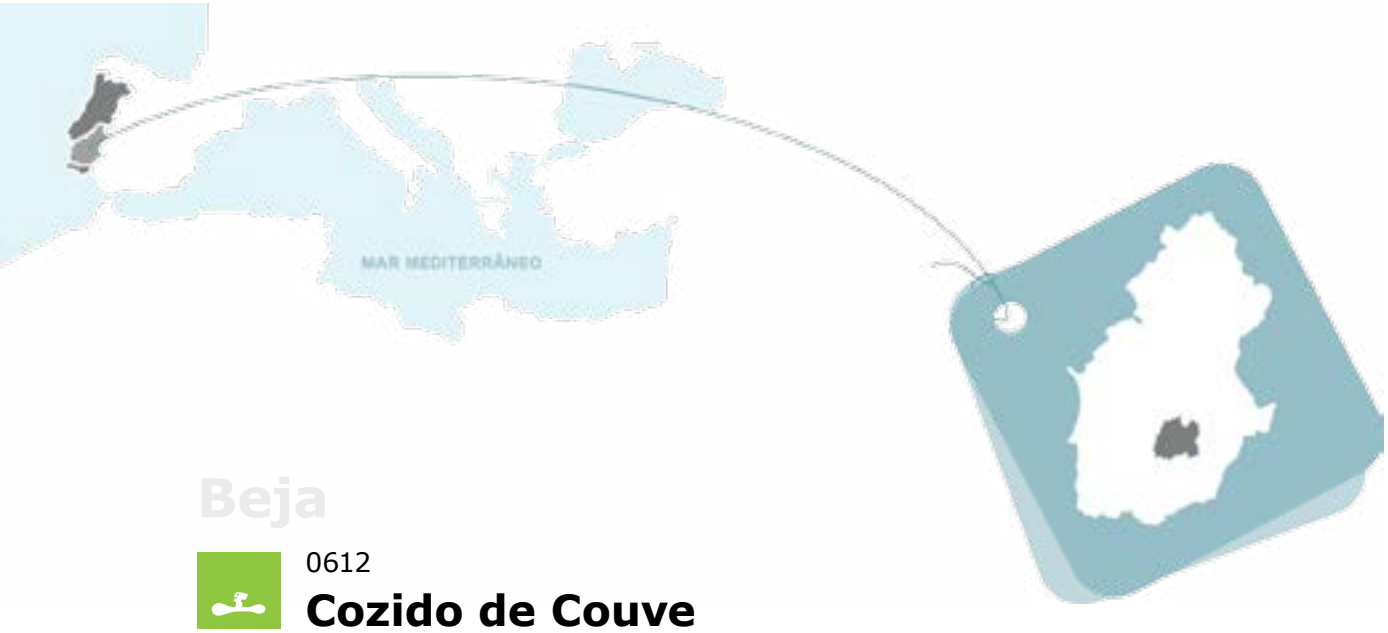
Fritar a linguiça às rodelas e o entrecosto com um pouco de azeite e 2 ou 3 dentes de alho). Faz-se um refugado com azeite, 1 cebola, 2 dentes de alhos e um ramo de salsa. Depois a cebola alourada, juntar as ervilhas (1 saco grande) e deixar refugar mais um pouco. Juntar água e deixar cozer durante uns 20 minutos até ficarem tenras e com pouco molho. Batem-se 4 ovos, e junta-se às ervilhas, deixando-se cozer os ovos.

Fonte/ data

Entrevista feita a Antónia da Palma (n/d:1948), reformada, por Ana Rita [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Beja

0612

Cozido de Couve

Prato

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Beja/Beja

Produtos

Toucinho, orelha de porco, linguiça, chouriço, morcela, carne de vaca, chispe, couve lombarda, cenouras, sal e hortelã.

Confecção

Cozer a carne numa panela de pressão com água e sal. Num tacho coloca-se a couve e umas 4 ou 5 cenouras partidas em lascas e junta-se sal. Depois de cozido escorre-se a couve e junta-se à carne. Adiciona-se um ou dois raminhos de hortelã, deixa-se apurar.

Fonte/ data

Entrevista feita a Antónia da Palma (n/d:1948), reformada, por Ana Rita [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Beja

0613

Cozido de Grão

Prato

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Beja/Beja

Produtos

Toucinho, linguiça, chouriço, entrecosto, pescoço de borrego, orelha de porco, osso do espinhaço, presunto, grãos, batatas, água, sal e hortelã.

Confecção

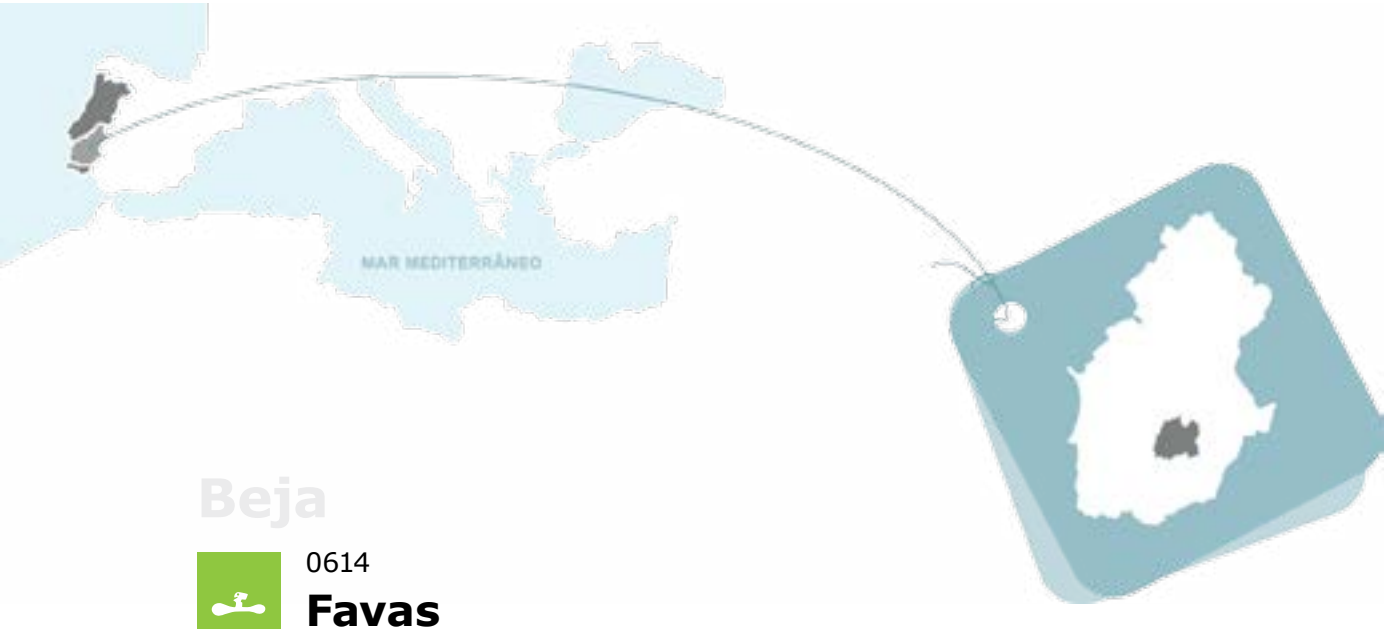
Coze-se a carne à parte com sal e água. Depois à parte cozem-se os grãos com água e sal. Depois partem-se as batatas aos cubos. Quando estiverem cozidos, junta-se os grãos (sem água), as batatas e 1 ou 2 ramos de hortelã à carne. E deixa-se apurar em lume brando.

Fonte/ data

Entrevista feita a Antónia (n/d:1961), por Ana Rita [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Beja

0614

Favas

Prato

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Beja/Beja

Produtos

Toucinho, entrecosto, chouriço, azeite, coentros, folhas de alho, hortelã, favas e sal.

Confecção

Fritar o toucinho, entrecosto e o chouriço com um fio de azeite. Com a gordura da carne frita, fazer um refugado com coentros, folhas de alho e hortelã (fazer um molhinho e atar com uma linha), juntar as favas. Depois de refogadas, juntar água e deixar apurar. Prova-se para verificar se tem falta de sal.

Fonte/ data

Entrevista feita a Andreia, com o 1.º ciclo, reformada, por Ana Rita [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Beja

0615

Sopa Fervida

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Beja/Beja

Produtos

A cabeça e os pezinhos de 1 leitão assado, 2 pães brancos da região (padas), 2 ou 3 alhos de couve, 2 a 4 colheres de sopa de molho de leitão, 150 g de toucinho entremeado ou presunto gordo e sal.

Confecção

Leve ao lume a cabeça e os pezinhos do leitão, bem como o toucinho ou o presunto aos bocados, em cerca de 4 l de água, e deixe ferver durante aproximadamente 1 hora. Decorridos 30 minutos após o início da fervura, acrescente as couves e o pão migados em pedaços não muito miúdos. Adicione mais água, se necessário, e tempere com sal. Quando o pão e as couves estiverem quase defeitos, retire os ossos da sopa e tempere com o molho de leitão.

Servir/ apresentar

Sirva em malgas.

Fonte data

Entrevista feita a Lucília Pardal (n/d:1955), com o ensino secundário, funcionária pública, por Ana Rita [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Beja

0616

Açorda de Marisco no Pão

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Beja/Beja

Produtos

500 g de camarões, 500 g de amêijoas, 1 dl de azeite, 600 g de miolo de pão de véspera, 3 dentes de alho, 4 ovos inteiros ou 6 gemas, 2 ou 3 escalopes de lagosta cozida (opcional), salsa ou coentros picados, sal e piripiri.

Confecção

Coza os camarões em água a ferver com sal e, assim que estiverem rosados, retire-os do lume, escorra-os e reserve a água. Descasque os camarões e retire-lhes a tripa preta. Reserve o miolo e deite as cascas e as cabeças na água da cozedura que reservou. Tritures e coe através de um passador de rede fina. Abra as amêijoas. Junte um jorro de azeite à água de cozer os camarões e de abrir as ameijoas e demolhe o pão até ficar embebido. Reserve o resto da água. Num tacho grande, aqueça o resto do azeite e saltei os dentes de alhos esmagados. Junte o pão e leve ao lume para cozer mexendo sempre. Junte os ovos inteiros ou as gemas, mexa e deixe a açorda cozer alguns segundos, mexendo sempre. Se a açorda estiver muito seca junta-se mais água dos mariscos. Tempere com sal e piripiri e acescente cerca de metade dos mariscos. Envolva-os com cuidado. Deite o resto dos mariscos sobre a açorda e, sem mexer, aqueça ligeiramente. Polvilhe com a salsa ou os coentros picado. Se quiser sirva dentro de um pão grande (2 kg) ao qual cortou uma tampa e retirou o miolo, que pode aproveitar-se para fazer a açorda.

Servir/ apresentar

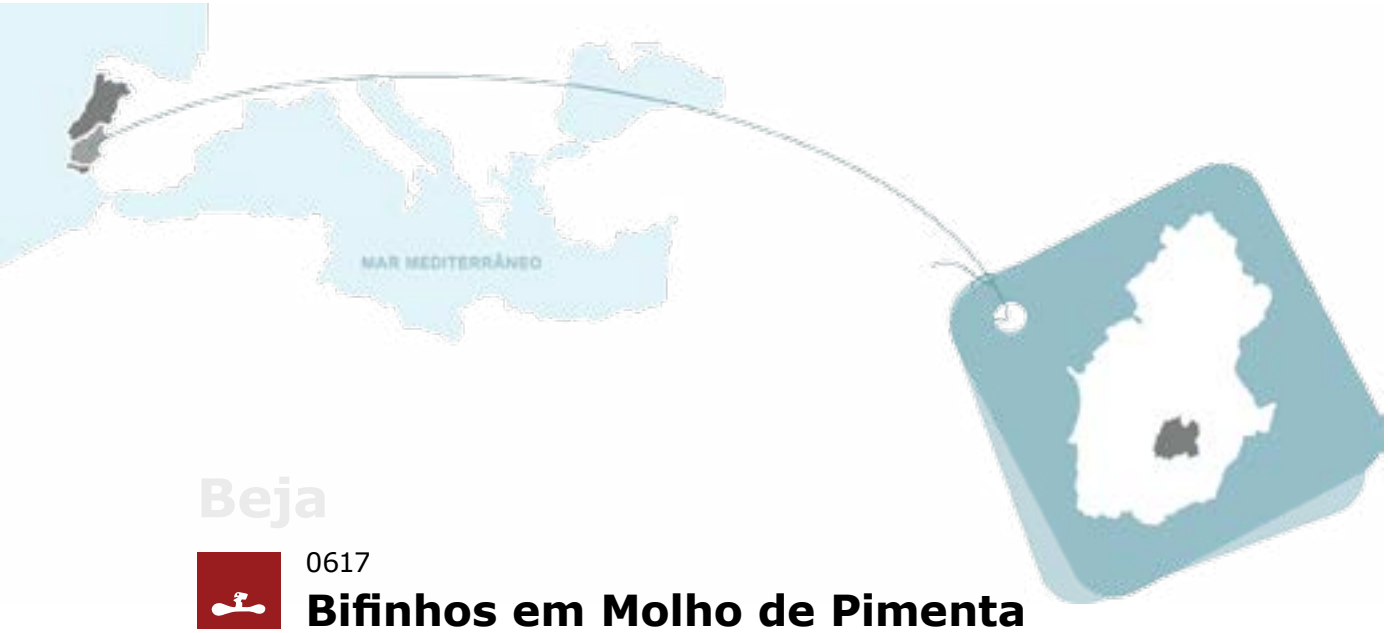
Sirva em malgas.

Fonte/ data

Entrevista feita a Rosalina Gervásio (n/d:1965), com o ensino superior, educadora de infância, por Ana Rita [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Beja

0617

Bifinhos em Molho de Pimenta

Prato

Inverno-Verão

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Beja/Beja

Produtos

Bifes de lombo de novilho, caldo de carne, vinho branco, mistura de pimentas, sal, tomilho fresco, óleo, manteiga e natas.

Confecção

Numa tigela dilua o caldo de carne no vinho branco. Tempere os bifes com pimenta moída, as folhas de tomilho e o sal. Numa frigideira coloque o óleo e a manteiga e quando esta já estiver derretida frite os bifes. Deite o conhaque na frigideira, e flambeie. Retire o excesso de gordura do molho da frigideira e junte na mesma frigideira o vinho branco e o caldo de carne. Adicione as natas, mexa e deixe engrossar o molho.

Servir/ apresentar

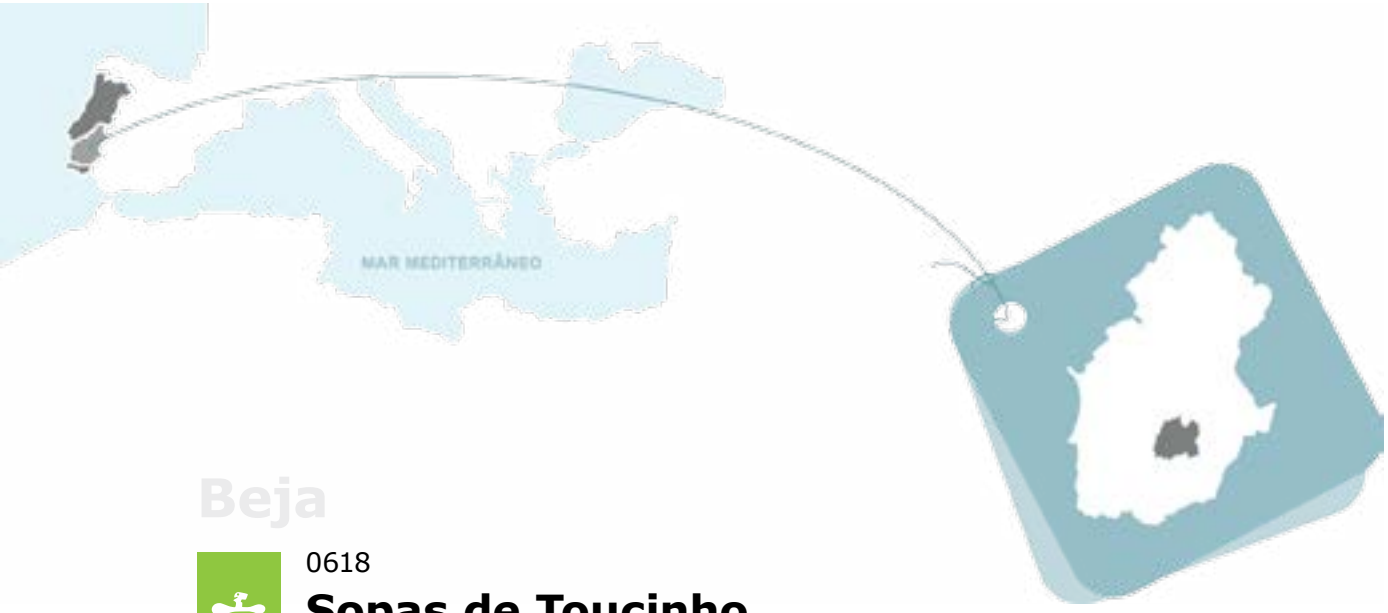
Sirva em malgas.

Fonte/ data

Entrevista feita a Teresa Batista (n/d:1965), com o ensino superior, auxiliar de acção educativa, por Ana Rita [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Beja

0618

Sopas de Toucinho

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Beja/Cabeça Gorda

Histórico

Esta receita era feita com o toucinho do porco que se matava todos os anos e com o pão duro que sobrava. Como havia pouco dinheiro era uma receita fácil de fazer e barata, pois era feita com poucos Produtos que se tinha.

Produtos

Pão, água, azeite, alho, cebola, folha de louro, toucinho e ovos.

Confecção

Fritar o toucinho em azeite, com louro e alho. Colocar a gordura do toucinho num tacho com a cebola picada. Escaldar os ovos.

Servir/ apresentar

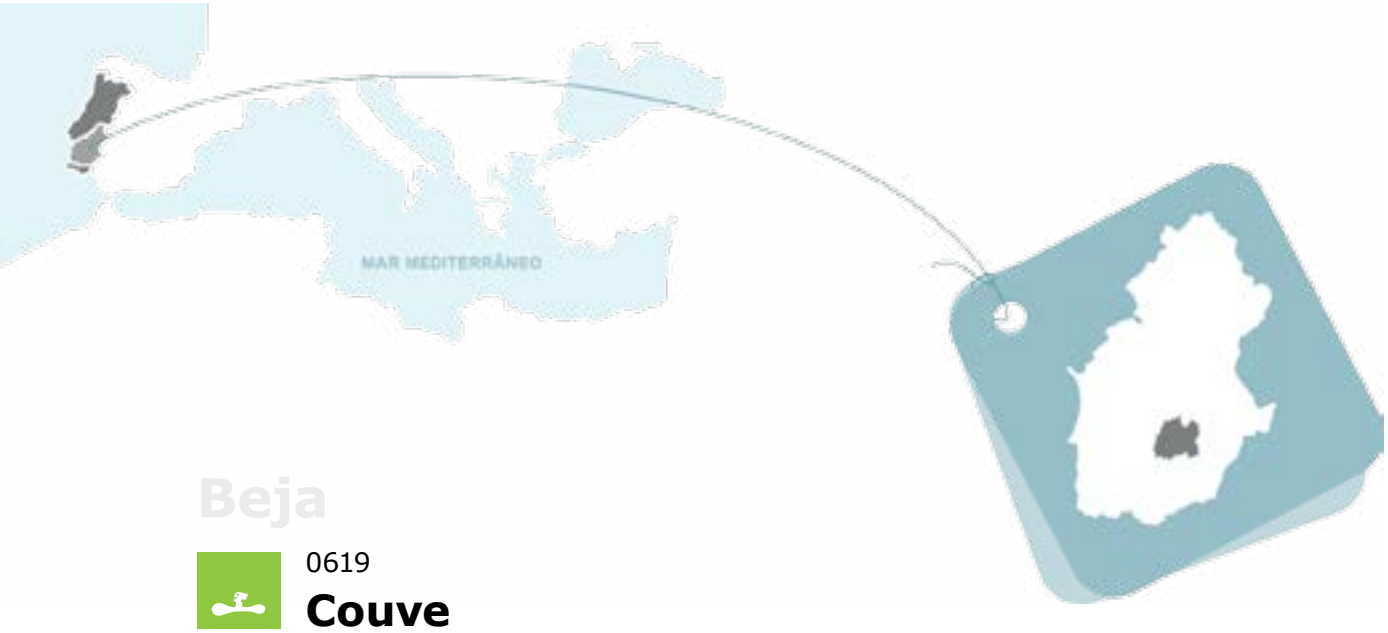
Depois deitar o caldo numa tigela sobre o pão fatiado e acompanhar com o toucinho.

Fonte/ data

Entrevista feita a Mariana Pardal Guerreiro (n/d:1938), iletrada, reformada, por Dora Palma [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Beja

0619

Couve

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Beja/Cabeça Gorda

Produtos

Chouriço, toucinho, carne magra, entrecosto, couve, água, sal, batatas, cenoura.

Confecção

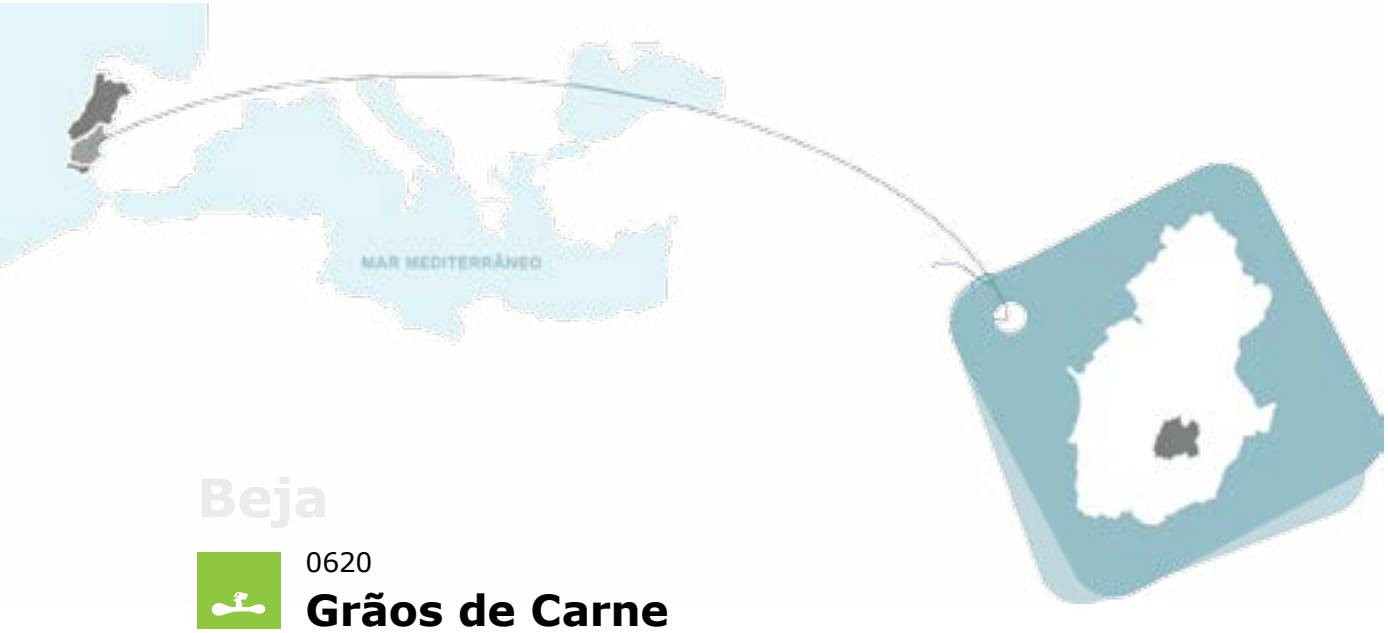
Numa panela de pressão junta-se o chouriço, o toucinho, a carne magra e o entrecosto, vai cozer ao lume com um bocadinho de água e sal. Depois de cozido junta-se a couve, a batatinha e cenoura picada.

Fonte/ data

Entrevista feita a Matilde (n/d:1948), iletrada, reformada, por Ana Rita [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Beja

0620

Grãos de Carne

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Beja/Cabeça Gorda

Produtos

Carne magra, toucinho, linguiça, batatas, cenouras, cebola, tomate, pão, água e sal.

Confecção

Numa panela de pressão junta-se um pedacinho de carne magra, toucinho e linguiça. Vai a cozer, depois junta-se o grão, uma batatinha, cenoura, cebola e tomate. Quando tiver tudo cozido, miga-se umas sopas de pão numa tigela e mete-se em cima o caldo.

Servir/ apresentar

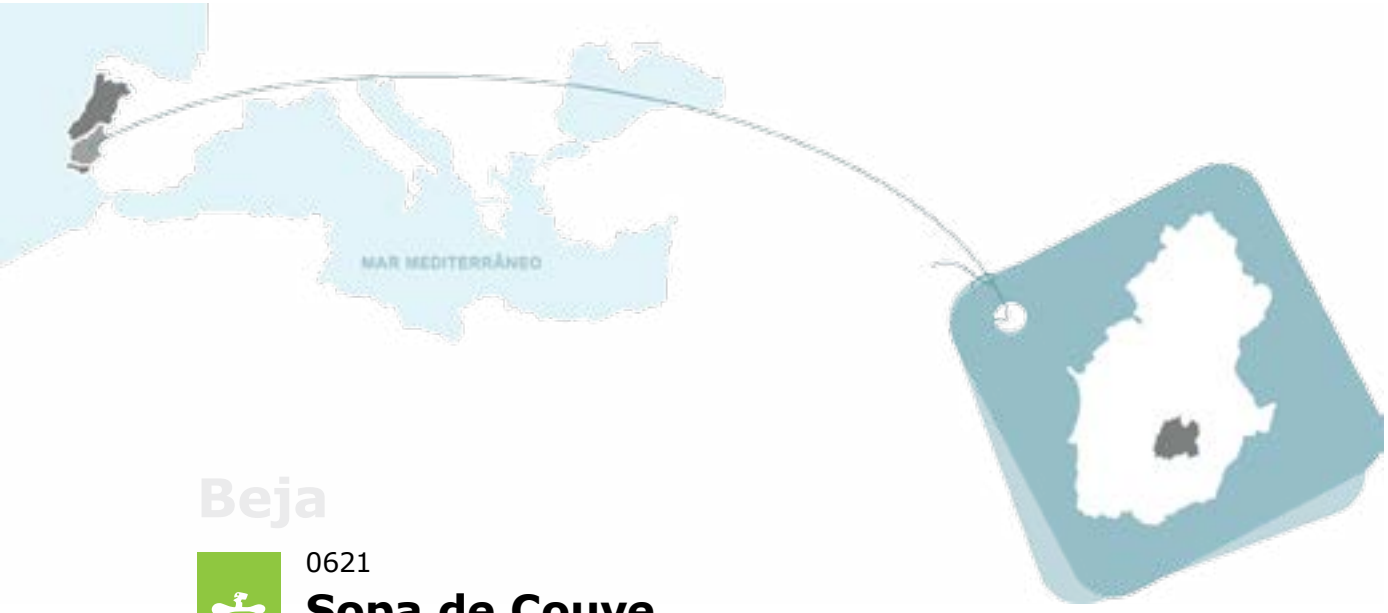
Os grãos e a carne metem-se numa tigela à parte.

Fonte/ data

Entrevista feita a Matilde (n/d:1948), iletrada, reformada, por Ana Rita [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Beja

0621

Sopa de Couve

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Beja/Cabeça Gorda

Produtos

Toucinho, chouriço, linguiça, carne magra, água, couve, sal, água a hortelã.

Confecção

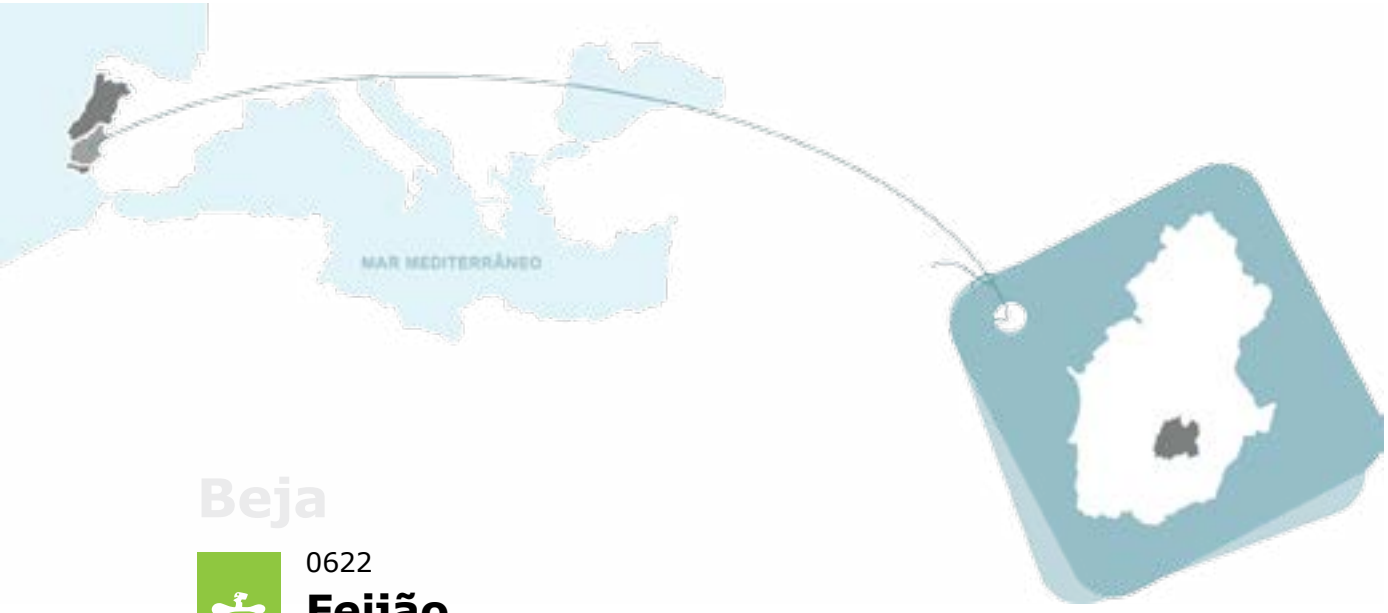
Primeiro cozem-se as carnes. Depois junta-se a couve partida em 4. Quando estiver cozida miga-se umas sopinhas e mete-se o caldo em cima. Junta-se umas folhinhas de hortelã para dar gosto.

Fonte/ data

Entrevista feita a Francisca Rosa Rebelo (n/d:1935), iletrada, reformada, por Ana Rita [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Beja

0622

Feijão

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Beja/Cabeça Gorda

Produtos

Carne de porco ou vaca, toucinho, batatas, nabiças, baguinhos de arroz, feijão, hortelã, linguiça, chouriço e pão.

Confecção

O feijão mete-se de molho de um dia para o outro. Coze-se na panela de pressão. Quando estiver quase cozido junta-se a carne, o toucinho, a linguiça e o chouriço. Quando a carne estiver quase cozida junta-se as batatas, a nabiça e uns baguinhos de arroz.

Servir/apresentar

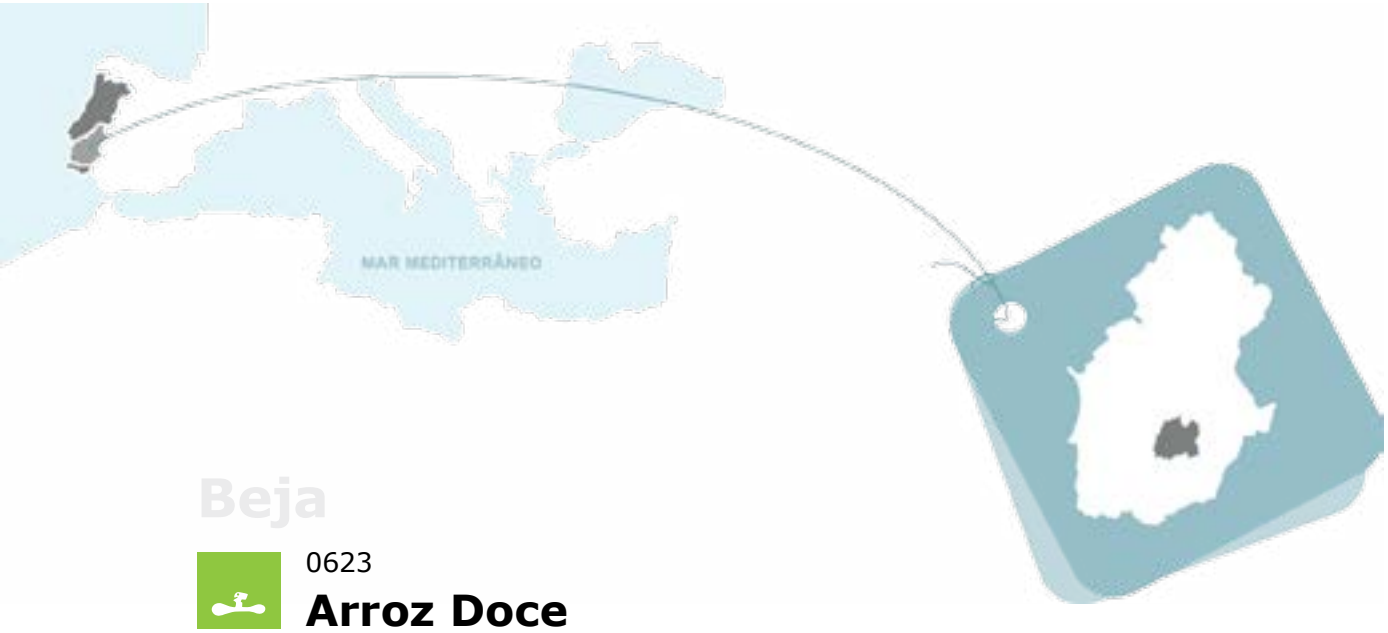
Serve se com sopas de pão, e em cima mete-se hortelã.

Fonte/ data

Entrevista feita a Francisca Rosa Rebelo (n/d:1935), iletrada, reformada, por Maria Antónia Goes [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Beja

0623

Arroz Doce

Doçaria

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Beja/Cabeça Gorda

Histórico

Festas. [Faz quando os filhos veem de França.]

Produtos

Arroz, canela em pau e pó, casca de limão ou laranja, açúcar e leite.

Confecção

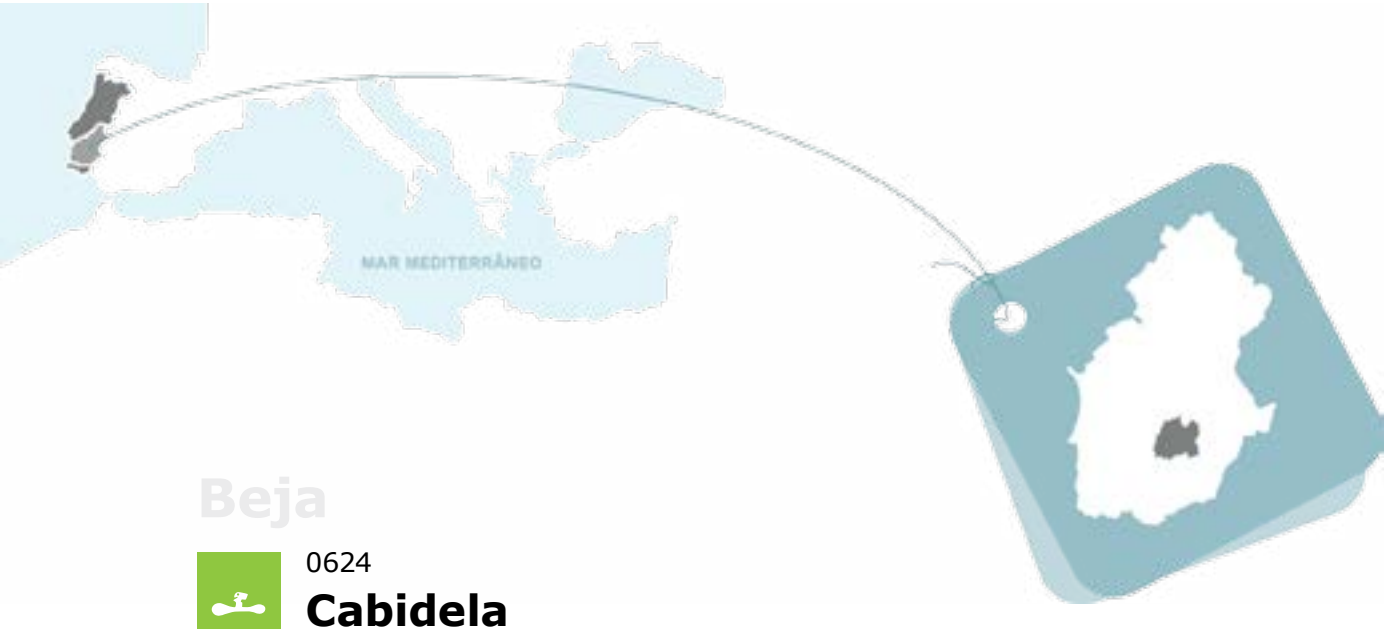
Coze os arroz lavado em água morna, com um pau de canela e casca de limão e de laranja. Quando o arroz está quase cozido, junta-se o açúcar e o leite e deixa-se acabar de cozer, sem desfazer. Quando estiver pronto mete-se em tacinhas de vidro e põe-se canela em pó em cima.

Fonte/ data

Entrevista feita a Francisca Rosa Rebelo (n/d:1935), iletrada, reformada, por Maria Antónia Goes [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Beja

0624

Cabidela

Prato

Natal

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Beja/Cabeça Gorda

Histórico

Antigamente todas as pessoas tinham galinhas e costumavam matar pelo Natal para fazer as refeições para a família.

Produtos

Frango, sal, azeite, alho, salsa, sangue e cravinho.

Confecção

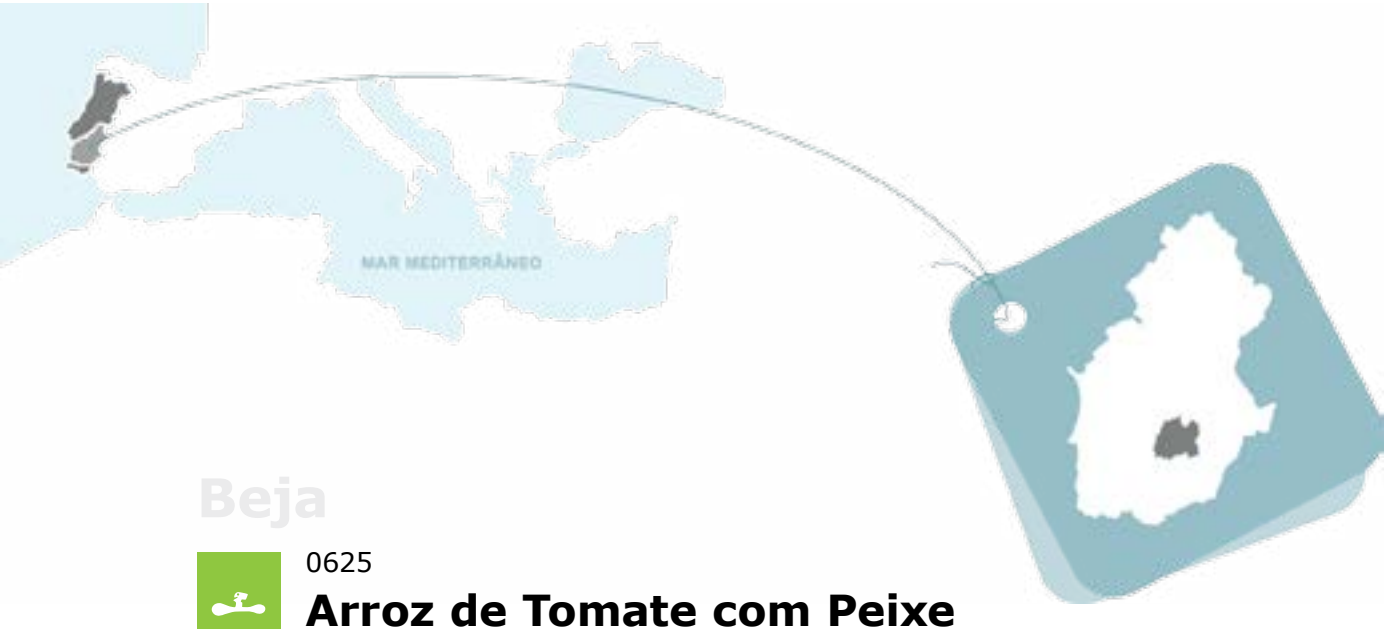
Junta-se o frango partido com sal, o azeite, o alho, a salsa, o cravinho e o sangue. Deixa-se cozer e está pronto a servir.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Vitória (n/d:1935), com o 1.º ciclo, reformada, por Dora Palma [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Beja

0625

Arroz de Tomate com Peixe

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Beja/Cabeça Gorda

Produtos

Arroz, tomate, cebola, água, peixe(carapaus ou pescada), farinha, azeite e óleo.

Confecção

Pica-se a cebola bem picadinha, azeite e refoga-se. Depois junta-se água, tomate e arroz e vai ao lume para cozer. O peixe salga-se, passa-se pela farinha e vai ao lume, numa frigideira com óleo para fritar.

Fonte/ data

Entrevista feita a Mariana (n/d:1938), iletrada, reformada, por Ana Rita [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Beja

0626

Açorda à Alentejana

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Beja/Cabeça Gorda

Histórico

Era feito com os Produtos que havia na altura. Como havia poucos alimentos, tinha de se aproveitar o pão duro.

Produtos

Pão, azeite, alho, pimentão, sal, água, sardinhas e azeitonas.

Confecção

Pisa-se o azeite, o alho, o pimentão e o sal. Junta-se a água e o pão. Assa-se as sardinhas e está pronto a servir.

Servir/ apresentar

Pode servir-se com azeitonas.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Martins (n/d:1935), iletrada, trabalhadora rural reformada, por Dora Palma [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Beja

0627

Borrego à Pastora

Prato

Páscoa

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Beja/Cabeça Gorda

Histórico

Esta receita faz-se na Páscoa porque é a tradição. As pessoas vão passear nesse dia e levam o borrego para comerem todos juntos e fazem um piquenique.

Produtos

Borrego, louro, alho, cebola, salsa, batatas, coentros e vinho branco.

Confecção

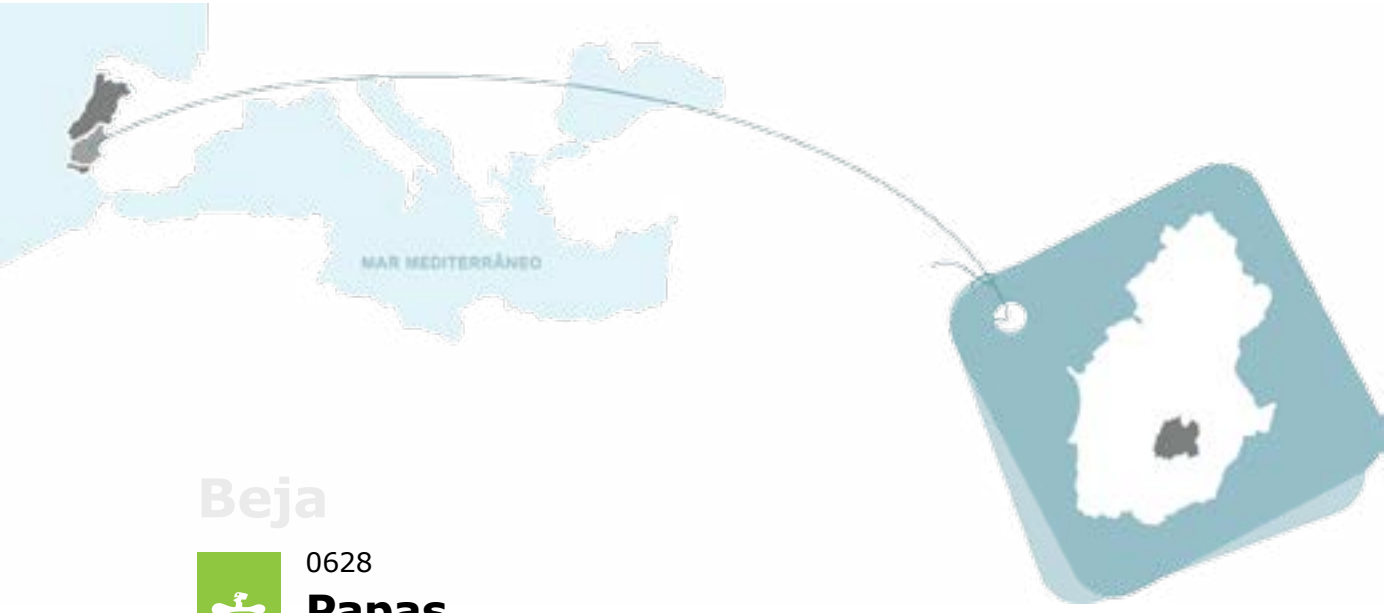
Primeiro ferve-se a carne de borrego e coloca-se a cozer. Depois junta-se o louro, o alho, a cebola, a salsa, os coentros e o vinho branco. Junta-se também as batatas.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Martins (n/d:1935), iletrada, trabalhadora rural reformada, por Dora Palma [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Beja

0628

Papas

Doçaria

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Beja/Cabeça Gorda

Produtos

Farinha, água, pau de canela, casca de limão, leite e açúcar.

Confecção

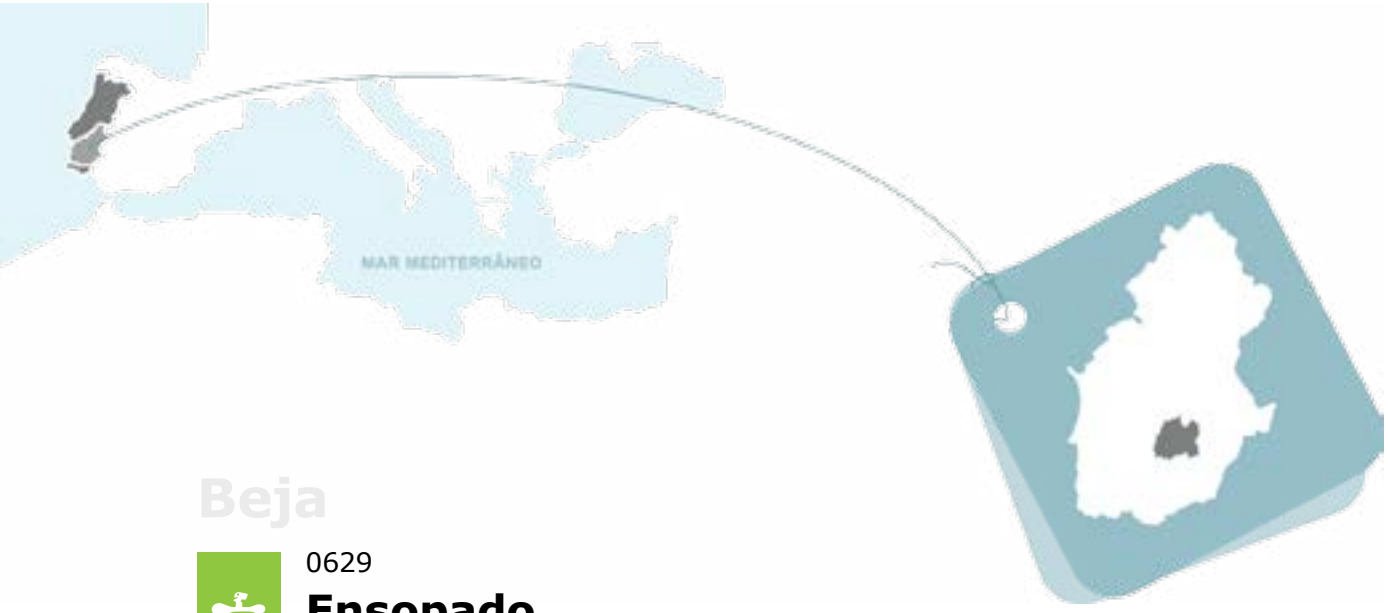
Põe-se um bocadinho de água, manteiga, sal, casca de limão e pau de canela, junta-se a farinha dissolvida em água fria numa tigela. Vai limpando as bordas até cozer a farinha. Junta açúcar e um bocadinho de leite. É para comer logo.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria José Nobre (n/d:1938), reformada, por Maria Antónia Goes [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Beja

0629

Ensopado

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Beja/Cabeça Gorda

Produtos

1 galo, 1 cebola, salsa, 1 dentes de alho, vinho branco, sal e azeite.

Confecção

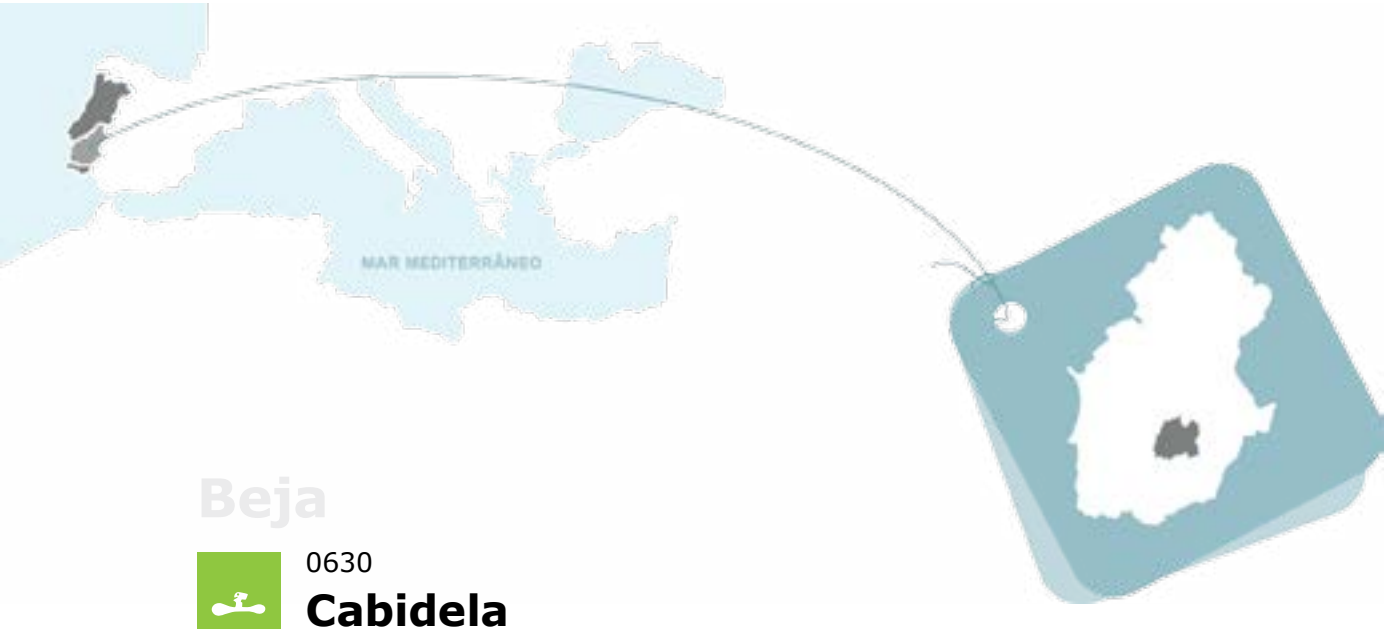
Mata-se um galo ou uma galinha e aproveita-se o sangue para fazer cabidela no dia seguinte com as asas prontas. Parte a carne em bocadinhos, põe-se no tacho com 1 cebola grande picada, salsa picada, 1 dente de alho picado, vinho a tapar, sal, um pouco de azeite. Deixa cozer e junta-se as batatas com pouco caldo.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria José Nobre (n/d:1938), reformada, por Maria Antónia Goes [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Beja

0630

Cabidela

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Beja/Cabeça Gorda

Produtos

Parte do galo, 1 cebola, azeite, sal, salsa, vinagre para o sangue e arroz.

Confecção

As patas, pescoço, cabeça, asas prontas, moela, cachola e cachaço. Coze em água com cebola picadinha, azeite, sal, salsa picada, deixa-se cozer tudo. Deita-se o sangue que ficou em vinagre. Deixa apurar e serve com arroz ou sopa de pão.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria José Nobre (n/d:1938), reformada, por Maria Antónia Goes [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Beja

0631

Feijão Manteiga

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Beja/Cabeça Gorda

Produtos

Feijão manteiga, carne de porco, entrecosto, linguiça, cebola, abóbora, massa cotovelo, pão e hortelã.

Confecção

Deixa o feijão de molho e coze em água fria, carne que ficou com sal de véspera, entrecosto e linguiça. Depois de cozido, junta-se uma cebola picadinha miudinha para não se notar, um bocadinho de abóbora e massa cotovelo.

Servir/ apresentar

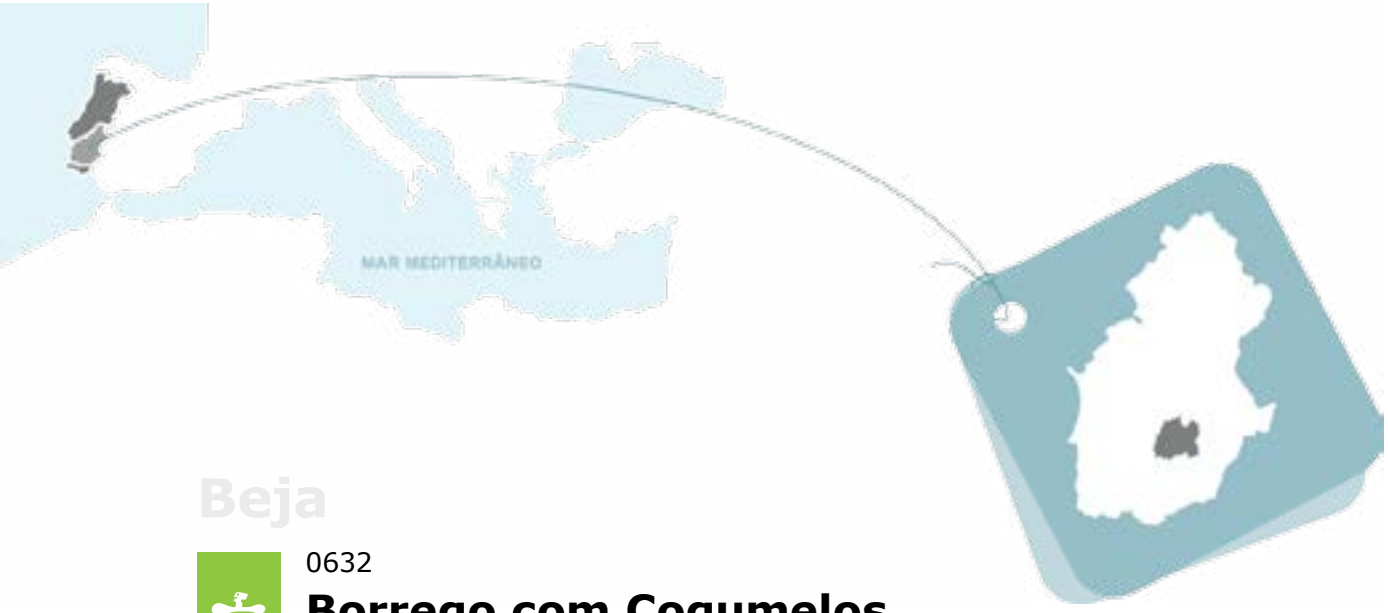
Depois de apagar o fogão, junta hortelã e serve com sopas de pão.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria José Nobre (n/d:1938), reformada, por Maria Antónia Goes [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Beja

0632

Borrego com Cogumelos

Prato

Primavera

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Beja/Cabeça Gorda

Histórico

Esta receita é de família, foi aprendida pela cozinheira em casa.

Produtos

1 kg borrego, Alho, batatas, 500 g de cogumelos (Amanita ponderosa),salsa, polpa de tomate, louro, cebola, cenoura.

Confecção

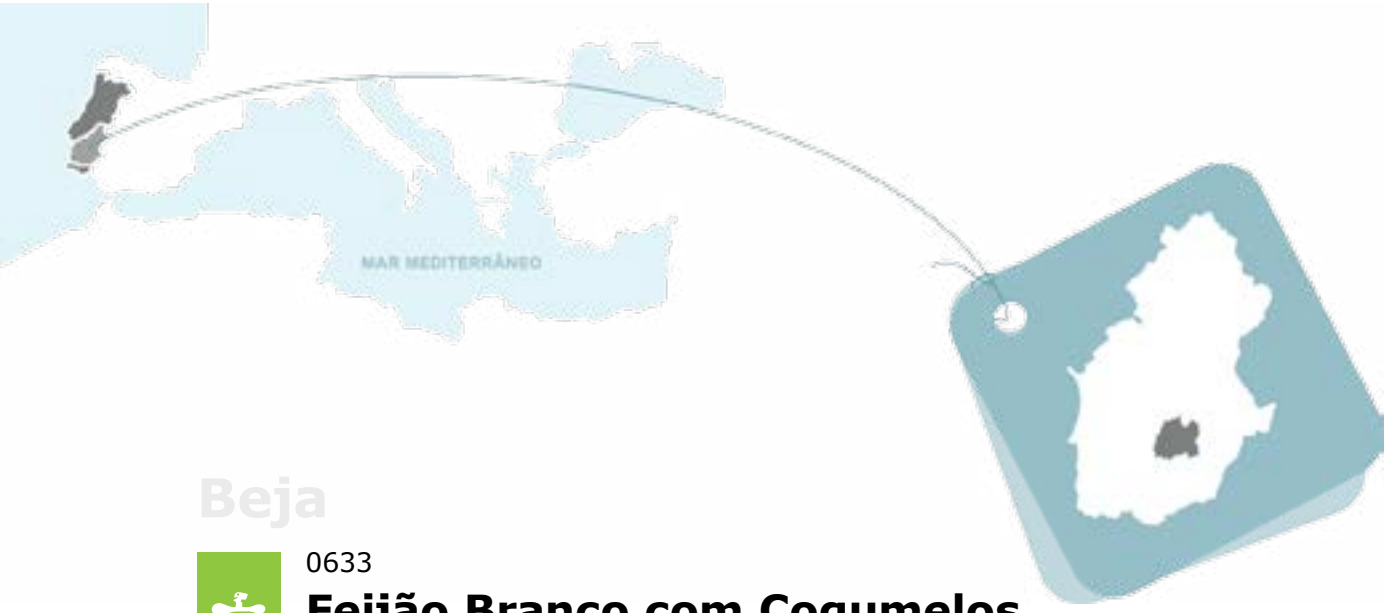
Numa panela junta-se o azeite, a cebola, o alho, o louro e a salsa com um bocadinho de água. Quando começar a ferver acrecenta-se o borrego e os cogumelos.Quando a carne estiver cozida juntam-se as batatas e deixa-se cozer.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Manuela Penacho (n/d:1951) com o 3.º ciclo, cozinheira, por Maria Bastidas [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Francisco Sabino | sociólogo/ 2012.



Beja

0633

Feijão Branco com Cogumelos e outros

Prato

Primavera

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Beja/Cabeça Gorda

Produtos

Feijão branco, alho, coentros, cogumelos (Amanita ponderosa), louro, cebolas, espinafres, sal, batatas, azeite, rabo de bacalhau.

Confecção

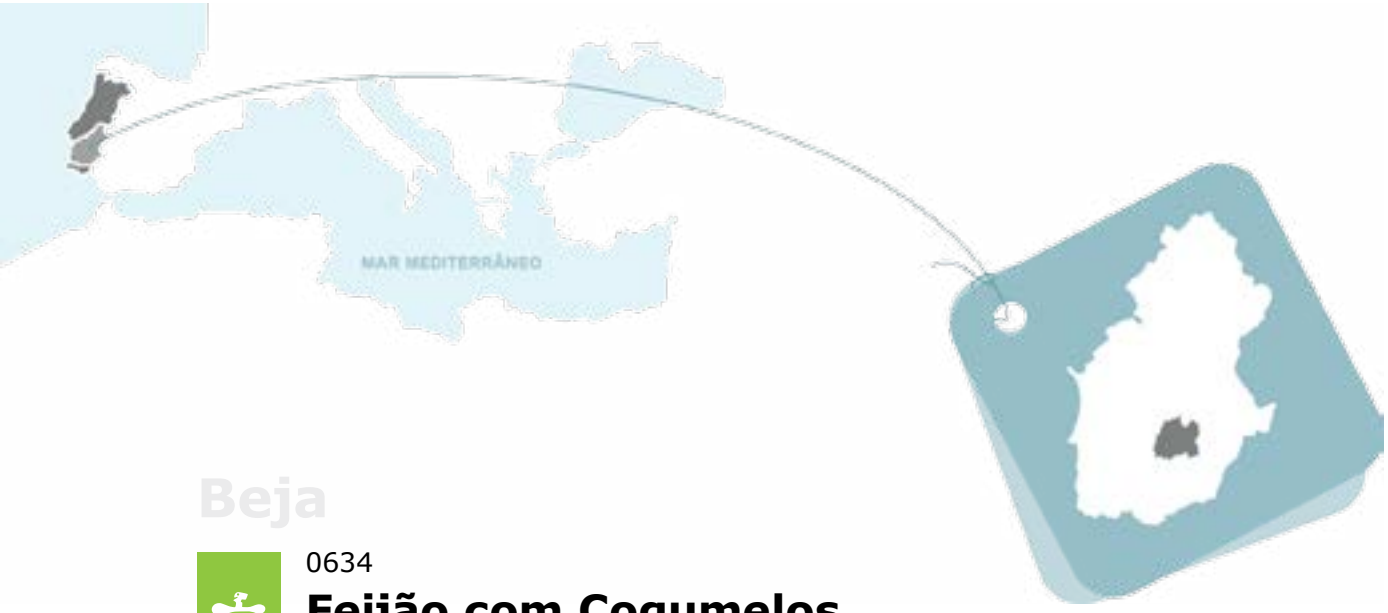
Deixa-se o feijão de molho na véspera. Põem-se a cozer e quando estiverem quase cozidos, troca-se a água e deixam-se cozer completamente. Numa panela refoga-se a cebola, 1 folha de louro, os cogumelos laminados e 1 dente de alho. Acrescenta-se o bacalhau, um bocado de espinafres, o caldo do feijão e o feijão com as batatas. Deixa-se cozer e serve-se.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Manuela Penacho (n/d:1951) com o 3.º ciclo, cozinheira, por Maria Bastidas [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Francisco Sabino | sociólogo/ 2012.



Beja

0634

Feijão com Cogumelos

Prato

Primavera

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Beja/Cabeça Gorda

Histórico

Esta receita é de família, foi aprendida pela cozinheira em casa.

Produtos

500 g de feijão, espinafres, coentros, louro, poejo, cogumelos, (Amanita ponderosa), cebolas, sal, polpa de tomate, linguiça, alho, cenoura, chouriço, azeite.

Confecção

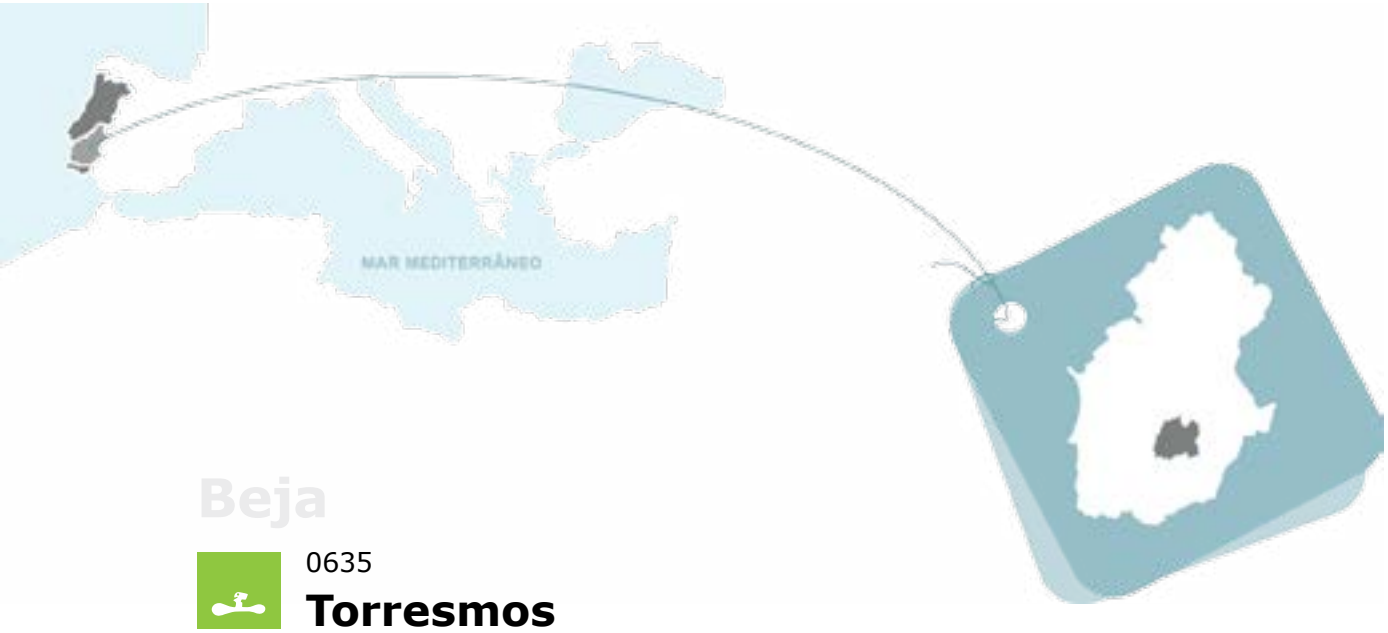
Numa panela incorpora-se o azeite, a polpa de tomate, o alho, as cebolas, o louro, o coentro, o poejo, o chouriço, a linguiça e o feijão lavada e deixado de molho na éspera(?). Deixar cozinhar todo junto até estar todo cozido e server.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Manuela Penacho (n/d:1951) com o 3.º ciclo, cozinheira, por Maria Bastidas [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Francisco Sabino | sociólogo/ 2012.



Beja

0635

Torresmos

Colação

Inverno, na matança do porco

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Beja/Mombeja

Histórico

A matança dos porcos era feita no Inverno, faziam-se os torresmos para aproveitar as gorduras.

Produtos

Banha de porco, rissóis de porco, água e sal.

Confecção

Lavam-se as banhas de porco e os rissóis muito bem. Depois cortam-se aos pedaços para um tacho. Deita-se meio litro de água no tacho, para não se pegar no fundo. Vai ao lume e mexe-se constantemente até derreter a gordura. Quando a gordura tiver lourinha, os torresmos estão prontos. Escorrem-se e junta-se um bocadinho de sal.

Servir/ apresentar

Deixa-se arrefecer e come-se com pão alentejano.

Fonte/ data

Entrevista feita a Antónia (n/d:1946), com o 1.º ciclo, reformada, por Ana Rita [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Beja

0636

Ovos Mexidos com Chouriça

Prato

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Beja/Nossa Senhora das Neves

Histórico

Antigamente as famílias eram muito pobres e como não tinham muito para comer faziam estes petiscos.

Produtos

Ovos, banha, chouriça e sal. [As quantidades depende do número de pessoas.]

Confecção

Numa frigideira aquece-se um pouco de banha de porco. Depois junta-se as rodelas de chouriça e deixa-se fritar um pouco. Num prato batem-se os ovos com um bocadinho de sal. De seguida junta-se os ovos na frigideira e mexe-se muito bem.

Fonte/ data

Entrevista feita a informante não determinada (n/d:1939), com o 1.º ciclo, reformada, por Ana Rita [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Beja

0637

Sonhos de Abóbora

Prato

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Beja/Quintos

Histórico

Antigamente vivia-se muito da horta e semeavam-se abóboras para fazer sopa, quando a colheita era grande aproveitava para fazer os sonhos, porque os meus filhos gostavam muito.

Produtos

0,5 l de água, casca de limão, 150 g de manteiga, 150 g de abóbora, 1 cálice de aguardente, 10 ovos, 150 g de açúcar e 350 g de farinha.

Confecção

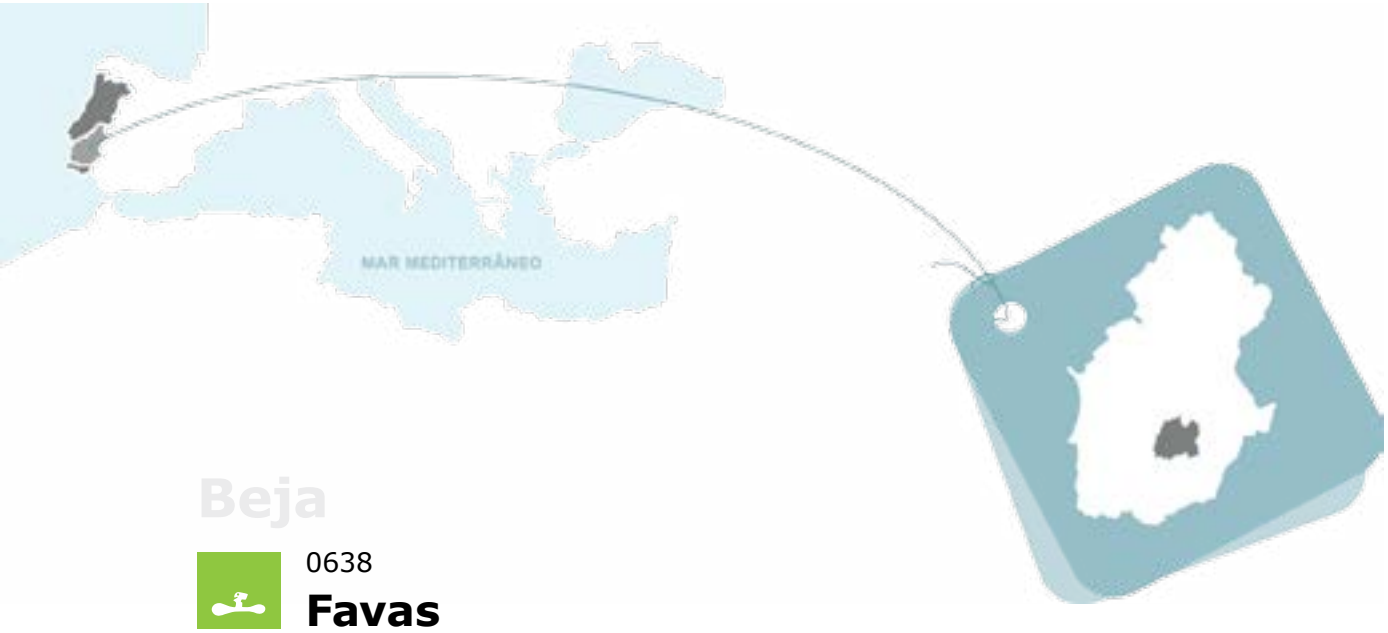
Num tacho com água coze-se a abóbora, casca de limão, a manteiga e a aguardente. Mexe-se tudo muito bem. Depois mistura-se a farinha e vai-se mexendo até a massa despegar do fundo do tacho do tacho. Depois deixa-se arrefecer e mistura-se os ovos. Fazem-se bolinhas com a massa e numa frigideira com óleo frita-se. Quando estiverem loiros tira-se e passa-se em canela e açúcar.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Encarnação (n/d:1946), com o 1.º ciclo, reformada, por Ana Rita [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Beja

0638

Favas

Prato

Época das favas

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Beja/Salvada

Produtos

Favas, chouriço, toucinho, pão, sal, folhas de alho e coentros.

Confecção

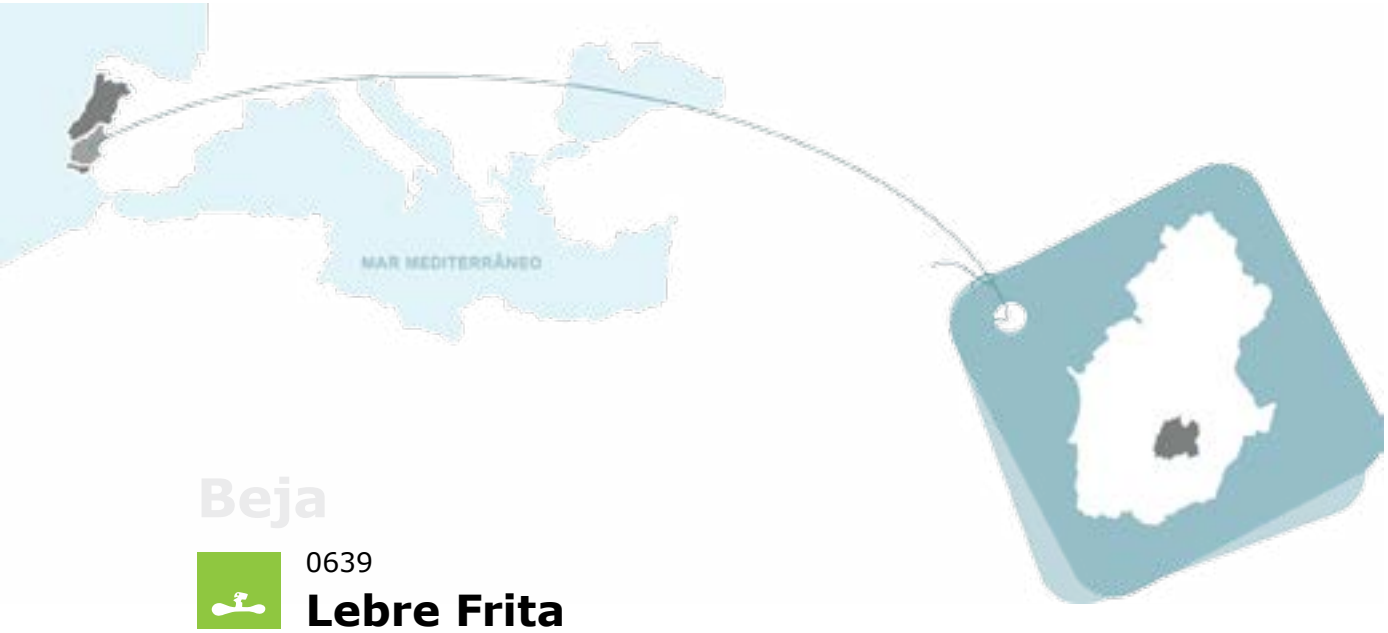
Num tacho fritam-se as tirinhas de toucinho e as rodelas de chouriça, quando tiverem largado alguma gordura retiram-se para um prato. Nessa gordura junta-se os coentros e as folhas de cebola. Deixa-se fritar um pouco e depois junta-se as favas. Depois deixam-se cozer e vai-se juntando água e mexendo para não pegar ao tacho. Quando já tiverem cozidas acrescenta-se o chouriço e o toucinho e deixa-se ferver. Se gostar pode fazer sopas de pão e servir as favas em cima. Acompanha com salada de alface.

Fonte/ data

Entrevista feita a Custódia (n/d:1923), com o 1.º ciclo, reformada, por Marta Guerreiro [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Beja

0639

Lebre Frita

Prato

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Beja/Salvada

Produtos

1 lebre, alhos, cebola, massa de pimentão, banha, sal e azeite.

Confecção

Corta-se a lebre aos pedaços, e tempera-se com sal, os dentes de alho, a cebola e a massa de pimentão. Numa frigideira mete-se a banha e um bocadinho de azeite e depois a lebre. Deixa-se fritar em lume brando. Quando estiver bem fritinha pode-se servir.

Servir/ apresentar

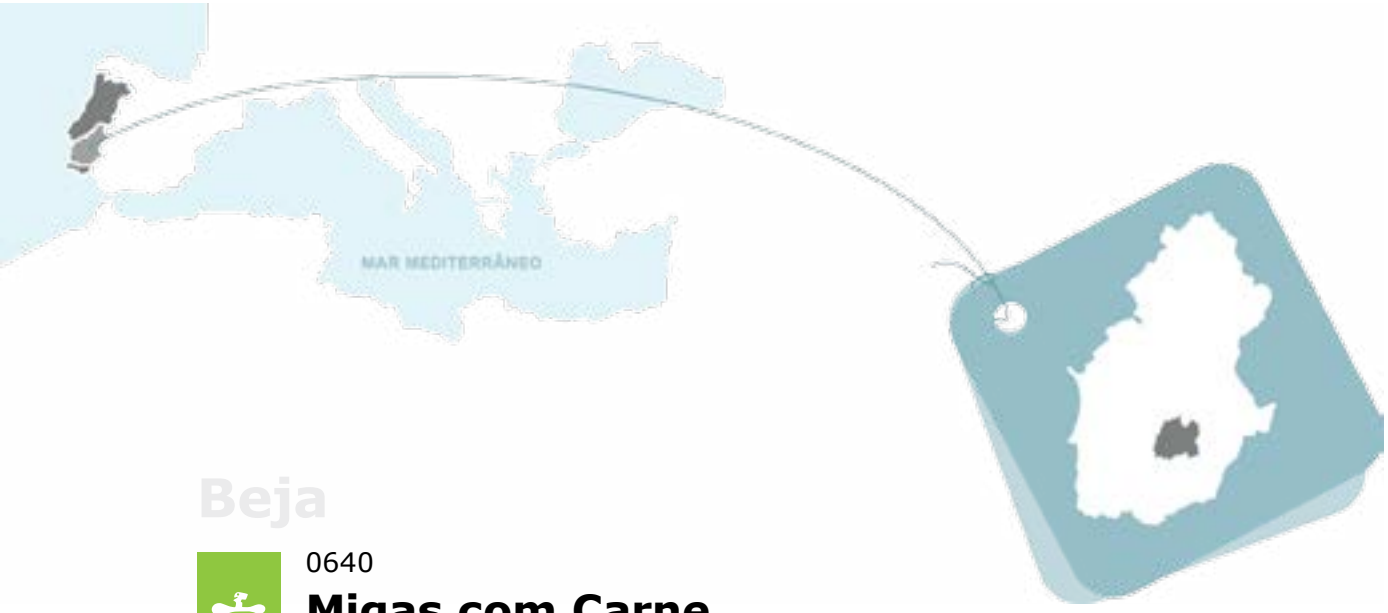
Acompanha-se com batata frita e salada.

Fonte/ data

Entrevista feita a Custódia (n/d:1923), com o 1.º ciclo, reformada, por Marta Guerreiro [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Beja

0640

Migas com Carne

Prato

Outono-Inverno

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Beja/Santa Vitória

Produtos

Pão, carne de porco, alho, azeite, sal e ervas aromáticas.

Confecção

Num tacho ao lume coloca-se um pouco de azeite, dois dentes de alho muito bem picadinhos e sal. Quando estiverem louros acrescenta-se as fatias de pão embebecidas em água. Com uma colher de pau, bate-se tudo até formar uma bola de pão. Levam-se as migas moldadas ao forno até tostar. Grelha-se a carne de porco temperada do sal e ervas aromáticas (orégãos e pimentas) conforme o gosto.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Elisabete, com o 1.º ciclo, doméstica, por Ana Rita [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Beja

0641

Pezinhos de Porco

Prato

Outono-Inverno, matança do porco

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Beja/São Brissos

Produtos

Pezinhos de porco, coentros, alho, limão, sal, azeite, louro, vinagre e pão caseiro.

Confecção

Temperam-se os pezinhos de porco com sal de um dia para o outro. Depois cozem-se os pezinhos em água. Quando estiverem cozidos partem-se aos pedacinhos e tempera-se com coentros, alho, limão ou vinagre, azeite e um bocadinho de louro. Em vez de cozidos também podem ser assados na brasa.

Servir/ apresentar

Está pronto a servir, acompanha-se com pão.

Fonte/ data

Entrevista feita a Amália, com o 1.º ciclo, reformada, por Ana Rita [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Beja

0642

Cozido de Grão com Abóbora

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Beja/São Matias

Produtos

Carne de borrego, carne de vaca, ossos de porco, toucinho, chouriço, grão, abóbora, batatas, cenoura e pão.

Confecção

O grão e as carnes que estejam salgadas põe-se de molho no dia antes. Depois cozem-se as carnes todas juntas. Quando as carnes estiverem quase cozidas junta-se a abóbora, as batatas, a cenoura e o chouriço. O grão é cozido à parte numa panela de pressão. Depois de cozido, junta-se tudo.

Servir/ apresentar

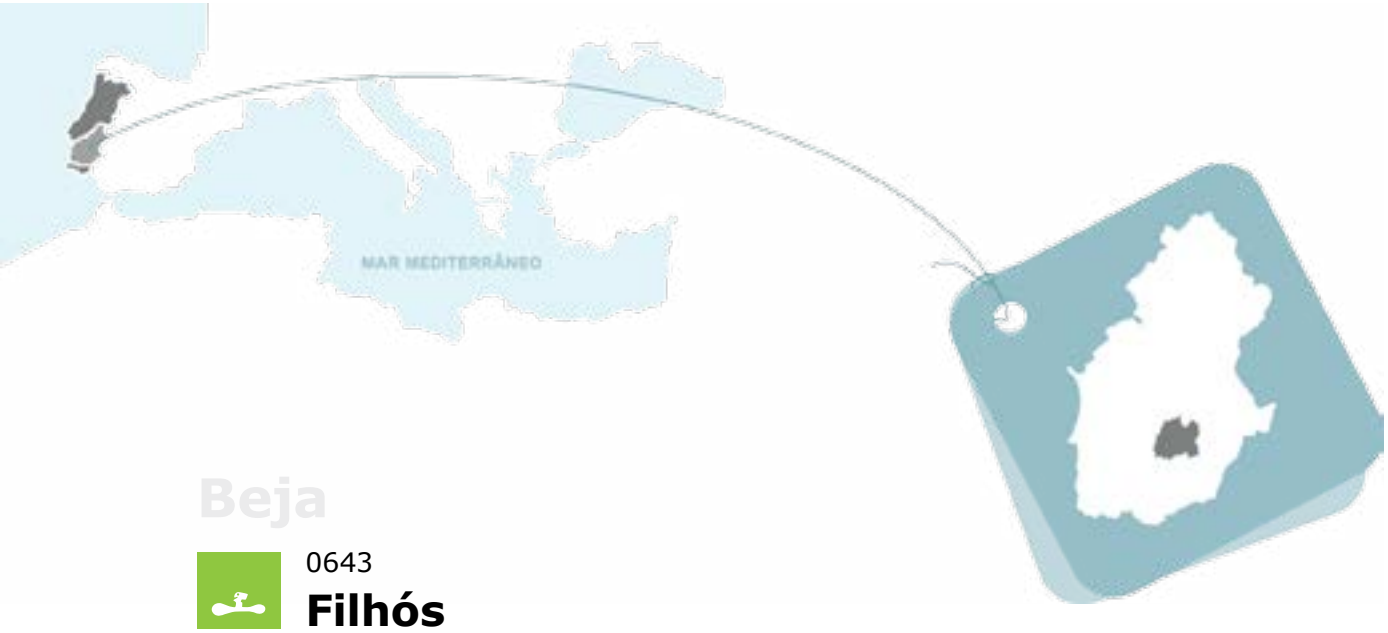
Migam-se as sopas do pão numa tigela, e depois mete-se o cozido/caldo em cima das sopas. As carnes e a hortaliça metem-se numa tigela à parte.

Fonte/ data

Entrevista feita a Joaquina, com o 1.º ciclo, reformada, por Ana Rita [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Beja

0643

Filhós

Doçaria

Natal

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Beja/São Matias

Produtos

Ovos, manteiga, banha, aguardente, açúcar, farinha, azeite e óleo. A quantidade depende.

Confecção

Batem-se os ovos muito bem com açúcar, a manteiga, banha e a água ardente. De seguida junta-se a farinha e vai-se mexendo/amassando até obter uma massa consistente, que estenda bem. Quando estiver bem amassada, deixa-se a massa um pouco tapada com um pano. Estende-se a massa e corta-se em tiras, outras fazem-se rolinhos. Numa frigideira com azeite ou óleo fritam-se até ficarem louras, depois passam-se por açúcar e canela ou mel. Conforme a gosto.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Felismina, com o 1.º ciclo, reformada, por Ana Rita [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Beja

0644

Achigã Assado na Brasa

Prato

Quando há achigã

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Beja/Trigaches

Produtos

Peixes achigã, alho, azeite, sal, poejo e batata.

Confecção

Tempera-se o peixe com sal. Depois grelha-se na brasa. Quando estiver bem grelhadinho põe-se numa travessa. Num tacho pequeno prepara-se o molho para o peixe, com azeite, alho picado, sal e poejo também picadinho. Quando o molho tiver quente, rega-se o peixe.

Servir/ apresentar

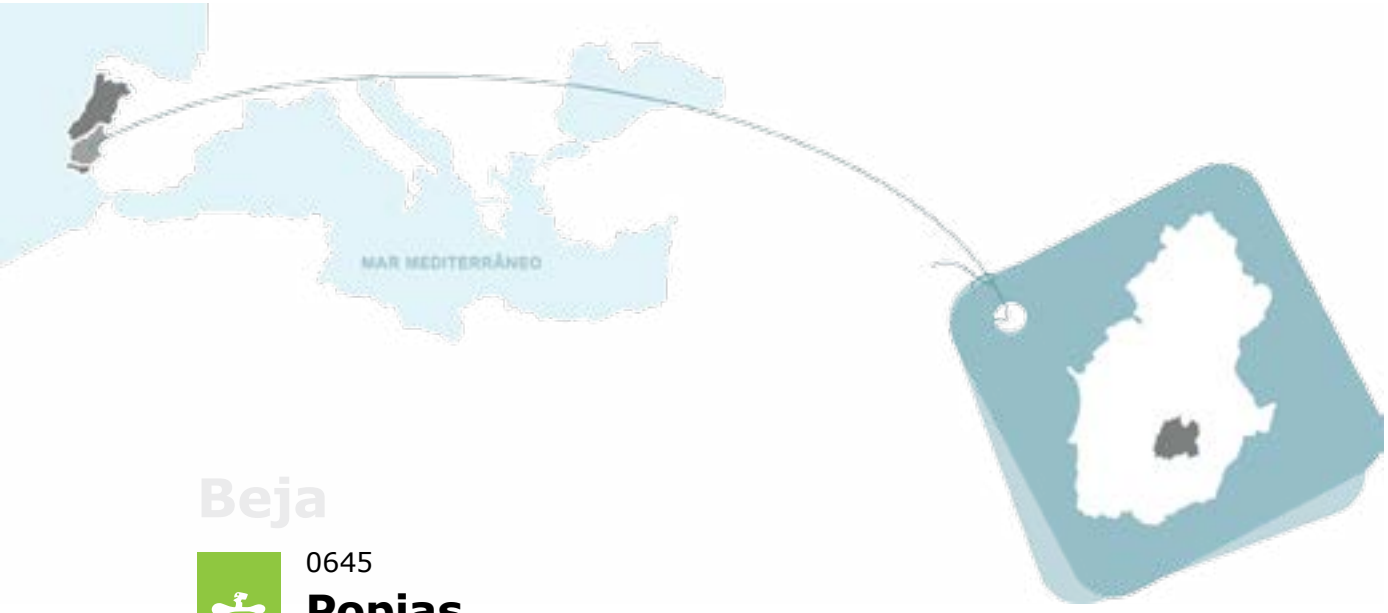
Quando estiver bem grelhadinho põe-se numa travessa. Pode servir com batata ou legumes e salada.

Fonte/ data

Entrevista feita a Mário, com o 1.º ciclo, reformado, por Ana Rita [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Beja

0645

Popias

Doçaria

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Beja/Trigaches

Produtos

Farinha, açúcar, banha, azeite, margarina, vinho branco morno e canela.

Confecção

Num alguidar junta-se a farinha, o açúcar, a banha, o azeite, a margarina, o vinho branco morno e a canela. Amassa-se tudo muito bem, deve ficar de forma a que dê para fazer rolinhos, ou seja, nem muito mole nem muito dura. Depois fazem-se rolinhos e unem-se as pontas de forma a fazer um círculo. Vai ao forno até as popias cozerem bem.

Fonte

Entrevista feita a Patrícia, com o 1.º ciclo, doméstica, por Ana Rita [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Beja

0646

Sopa de Beldroegas

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Beja/Trigaches

Produtos

Beldroegas, batatas, água, azeite, sal, alho e cebola.

Confecção

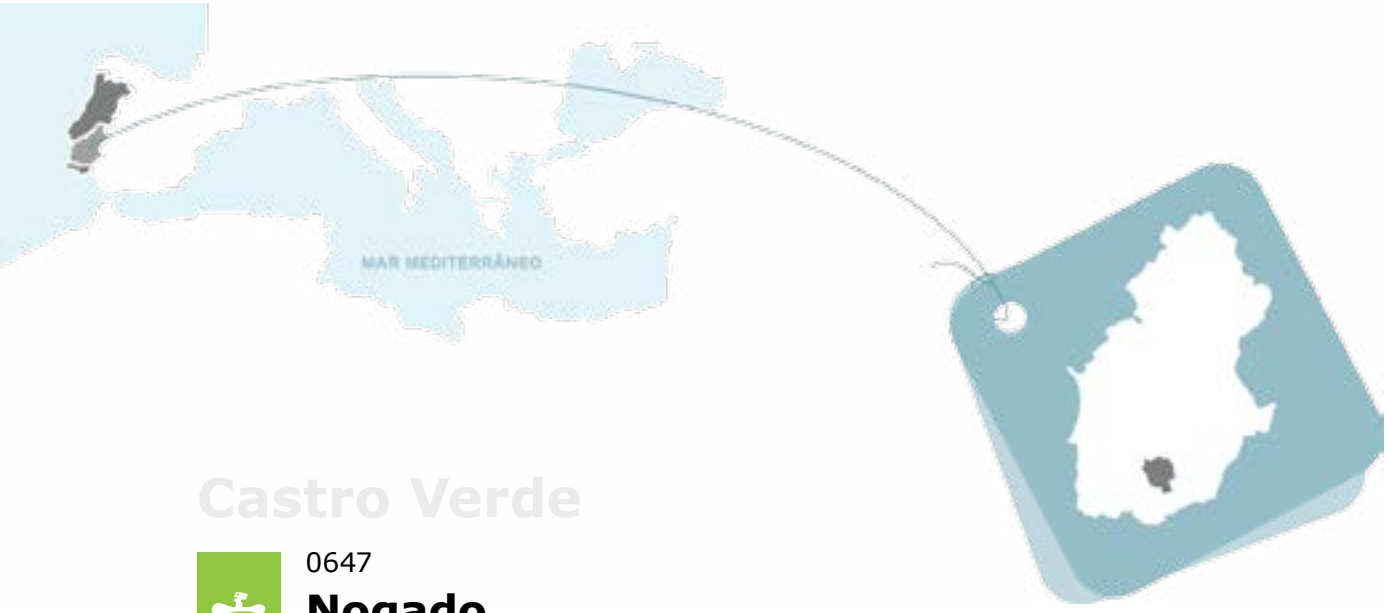
Num tacho junta-se água, azeite, batatas, sal, alho e cebola. Vai ao lume, quando estiver tudo cozido passa-se com a varinha mágica. Depois junta-se as beldroegas e vai ao lume novamente. Quando as beldroegas estiverem cozidas está pronto a ser servido.

Fonte/ data

Entrevista feita a Anabela Fernandes, com o 1.º ciclo, doméstica, por Ana Rita [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Castro Verde

0647

Nogado

Doçaria

Épocas festivas (Natal, Ano Novo, Entrudo, etc.)

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Castro Verde/Castro Verde

Histórico

Trata-se de uma receita antiga, confecionada sobretudo no Baixo Alentejo, com Produtos produzidos na região. Nas datas festivas (Natal, Ano Novo e Entrudo) nas casas mais abastadas o nogado era um doce indispensável. O seu sabor a mel com o aroma da folha de laranjeira, associado ao colorido verde e amarelo escuro que apesentam, conferem-lhe um sabor e beleza únicos que lhes permitiam atravessar algumas gerações e continuarem a ser confecionados nos nossos dias. O mel é de produção própria.

Produtos

6 ovos, 6 colheres de sopa de azeite, farinha q.b., 1/2 lt de mel, folhas de laranjeira.

Confecção

Colocar os ovos e o azeite num alguidar de barro, sem bater. Adicionar a farinha e amassar muito bem, até tender. Fazer rolinhos de massa e cortar em bocadinhos pequenos, sob a forma de losango. Levar ao forno a cozer levemente. Lavar e secar bem as folhas de laranjeira. Colocar o 1/2 de mel ao lume, fritar os bocadinhos de nogado e retirar do lume. Quando ficarem loirinhos e o mel no ponto. Colocar em cima de cada uma das folhas de laranjeira. Quando frios estão prontos a servir.

Fonte/ data

Entrevista feita a António Elias (n/d:1961), com o ensino superior, formador, por Lúcia Lampreia [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Castro Verde

0648

Grãos com Bacalhau e Celgas/ Espinafres

Prato

Inverno/ Época da apanha das celgas

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Castro Verde/Castro Verde

Histórico

Antigamente esta receita era feita na época da apanha das celgas para aproveitamento das mesmas, como forma de aproveitamento do que o que a natureza oferecia.

Produtos

Grãos (1 mão cheia por pessoa), bacalhau, celgas ou espinafres, 1 tomate, 1 cebola, batatas, alhos, azeite, sal, 1 raminho de coentros, ovos (facultativo), pão para sopas.

Confecção

Põem-se os grãos, já demolhados, a cozer na panela de pressão com o sal, o tomate, a batata, a cebola, alho e azeite. Depois de cozidos passa-se para outra panela, acrescenta-se um pouco de água, o bacalhau, as celgas ou espinafres e o raminho de coentros bem picados. Deixa-se cozer. Por fim escalfam-se os ovos.

Servir/ apresentar

Serve-se com as sopas de pão.

Fonte/ data

Entrevista feita a Cília Campos (n/d:1959), com o ensino superior, professora, por Lúcia Lampreia [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Castro Verde

0649

Feijão de Azeite

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Castro Verde/Castro Verde

Histórico

Prato de bom sustento para os homens que trabalhavam no campo.

Produtos

1 lFeijão raiado; 1 cebola; 1 tomate; 2 dentes de alho; sal; azeite; coentros, abóbora ou 'bogango'; 1 batata-doce; 1 ovo por pessoa; pão duro.

Confecção

Na panela de pressão pica-se a cebola, os alhos, o tomate. Adiciona-se o feijão já demolhado, o sal, o azeite e deixa-se cozer. Depois de cozido passa-se o preparado para outra panela, junta-se a abobora, a batata-doce partida aos bocadinhos e deixa-se cozer. Quando tudo estiver cozido junta-se o raminho de coentros picados. Retificam-se os temperos e colocam-se os ovos para escalfarem.

Servir/ apresentar

Serve-se com as sopas de pão.

Fonte/ data

Entrevista feita a Cília Campos (n/d:1959), com o ensino superior, professora, por Lúcia Lampreia [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Castro Verde

0650

Queijadas de Requeijão

Doçaria

Antigamente na época da Páscoa, que era quando havia leite novo/ fresco. Hoje em dia todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Castro Verde/Castro Verde

Histórico

Esta receita foi-lhe ensinada por a mãe que a confecionava com queijinhos de ovelha. Foi aperfeiçoando a seu gosto, substituindo o queijinho fresco por o requeijão.

Produtos

Requeijão, gemas de ovo, manteiga de vaca, farinha, açúcar

Confecção

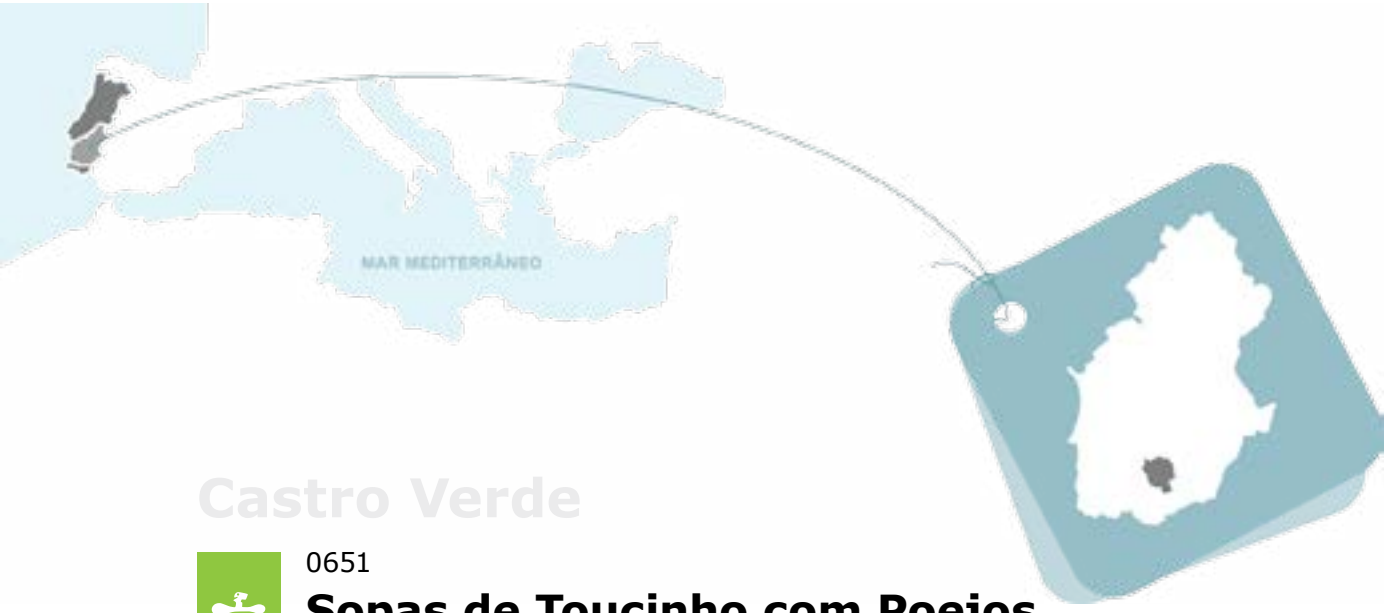
Deita-se o açúcar no requeijão, depois as gemas de ovo, a farinha e a manteiga de vaca. Vai ao forno em formas próprias.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Alexandrina Baião (n/d:1940), com o 1.º ciclo, doceira, por colector n/d [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Castro Verde

0651

Sopas de Toucinho com Poejos

Prato

Época da Ceifa e Monda (Inverno)

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Castro Verde/Castro Verde

Histórico

Este prato era confeccionado por pessoas que trabalhavam no campo à contrata da comida, por ser uma refeição consistente, muito fácil de confeccionar e barata. O poejo, uma erva aromática, selvagem que se encontra nas linhas de água do Alentejo. Tem um enorme valor gastronómico, também serve para fazer licores e pertence á família das mentas, assim como a hortelã da ribeira, utilizados durante séculos em todo o Mediterrâneo.

Produtos

Pão duro; água; banha; cebola, alho, poejos, pimento vermelho; toucinho salgado; 1 folha de louro; um ovo por pessoa.

Confecção

Fritar o toucinho com um pouco de banha, 1 folha de louro e alhos. Depois de frito retira-se e reserva-se. Aproveita-se a gordura anterior para se fazer um estrugido com cebola picada e alhos até a cebola ficar mole (em algumas zonas juntam tomate ao estrugido). Depois junta-se água, normalmente um prato fundo por pessoa, deixa-se ferver e junta-se os ovos para escalfarem. Quando escalfados, junta-se ums tiras de pimento vermelho sem deixar ferver, para dar cor ao prato, retirando-se de seguida para não deixar cozer muito. Adicionava-se 2 ou 3 pezeiras de poejo, retirando- se sem deixar ferver para não amargar.

Servir/ apresentar

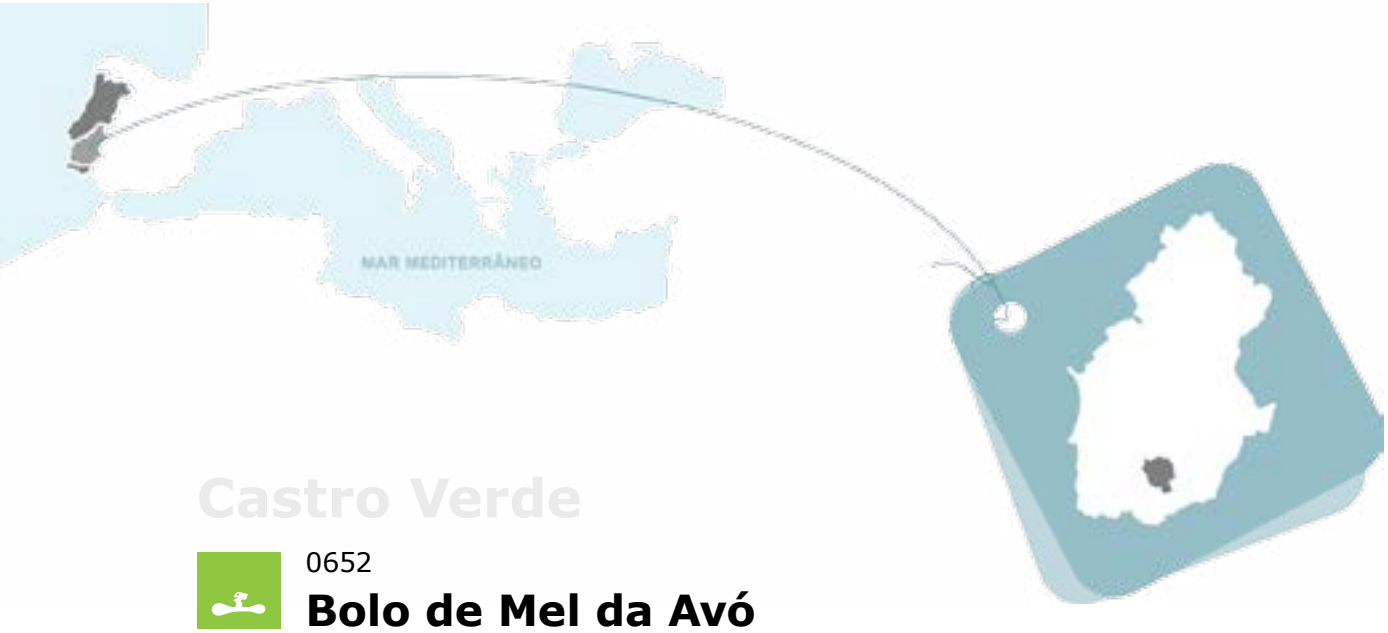
Entretanto, numa tigela, migam-se as sopas e põe-se por cima as tiras do pimento. Em seguida verte-se o caldo da água por cima das sopas e serve-se com o toucinho frito.

Fonte/ data

feita a Rui Matos (n/d:1963), com o 3.º ciclo, mineiro, por Lúcia Lampreia [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Castro Verde

0652

Bolo de Mel da Avó

Doçaria

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Castro Verde/Castro Verde

Histórico

Esta receita foi sendo experimentada até chegar ao objectivo desejado: um bolo fofo e leve, apesar de ser um bolo de mel, os quais são habitualmente pesados. O mel é de produção própria.

Produtos

12 ovos, 2 dl de mel, 1 dl de azeite, 1 dl de óleo, 280 g de açúcar, 300 g de farinha, 1 colher de chá de fermento em pó, 2 colheres de chá de canela, banha para untar a forma, 2 colheres de chá de açúcar em pó.

Confecção

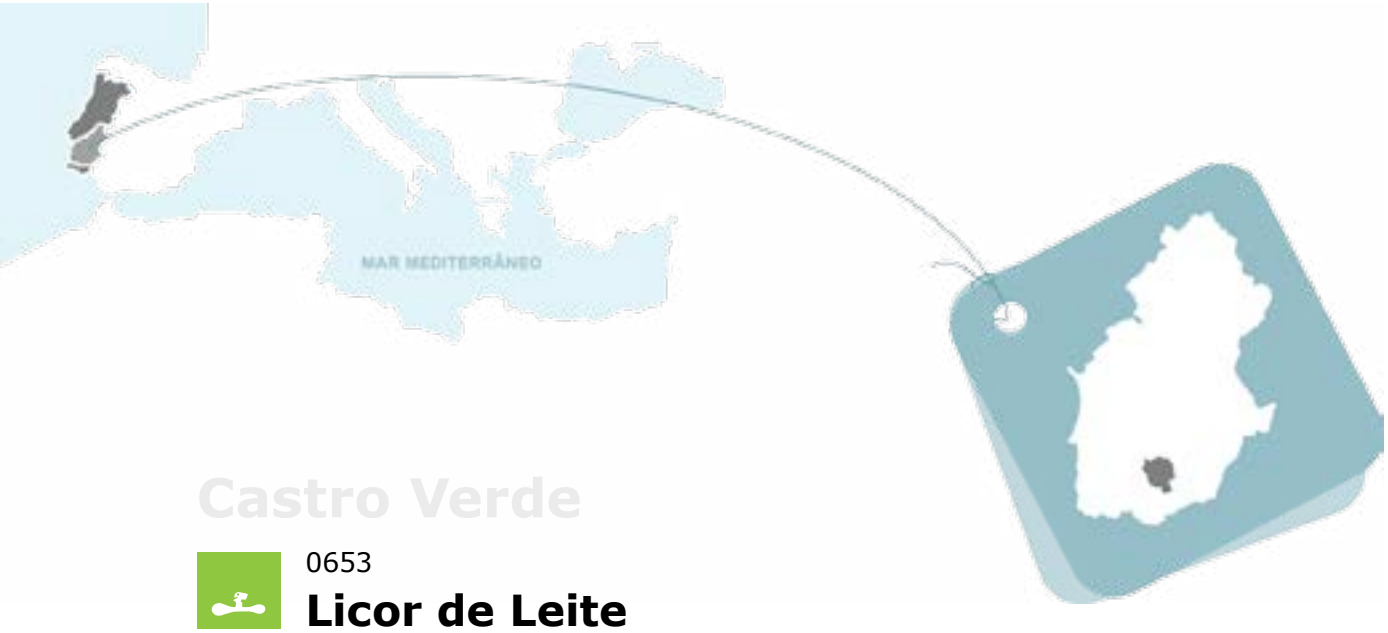
Numa tigela bater as gemas com a canela, o azeite e o mel. Bater as claras em castelo com o açucar. Misturar ao batido das gemas, as claras alternando com a farinha. Misturar tudo muito bem. Untar com banha e polvilhar com farinha uma forma grande. Levar ao forno bem quente a cozer cerca de 1hora. Depois de desenformar, deixar arrefecer e polvilhar com o açúcar em pó.

Fonte/ data

Entrevista feita a Silvina Palma (n/d:1937), com o 3.º ciclo, doméstica, por Lúcia Lampreia [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Castro Verde

0653

Licor de Leite

Bebida

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Castro Verde/Castro Verde:Monte das Oliveiras

Histórico

Em casa de pessoas abastadas era usual fazer-se este licor.

Produtos

1 l de leite de cabra, 1 l de aguardente de medronho, 1 kg de açúcar, 1 tablete de chocolate 200 g para culinária.

Confecção

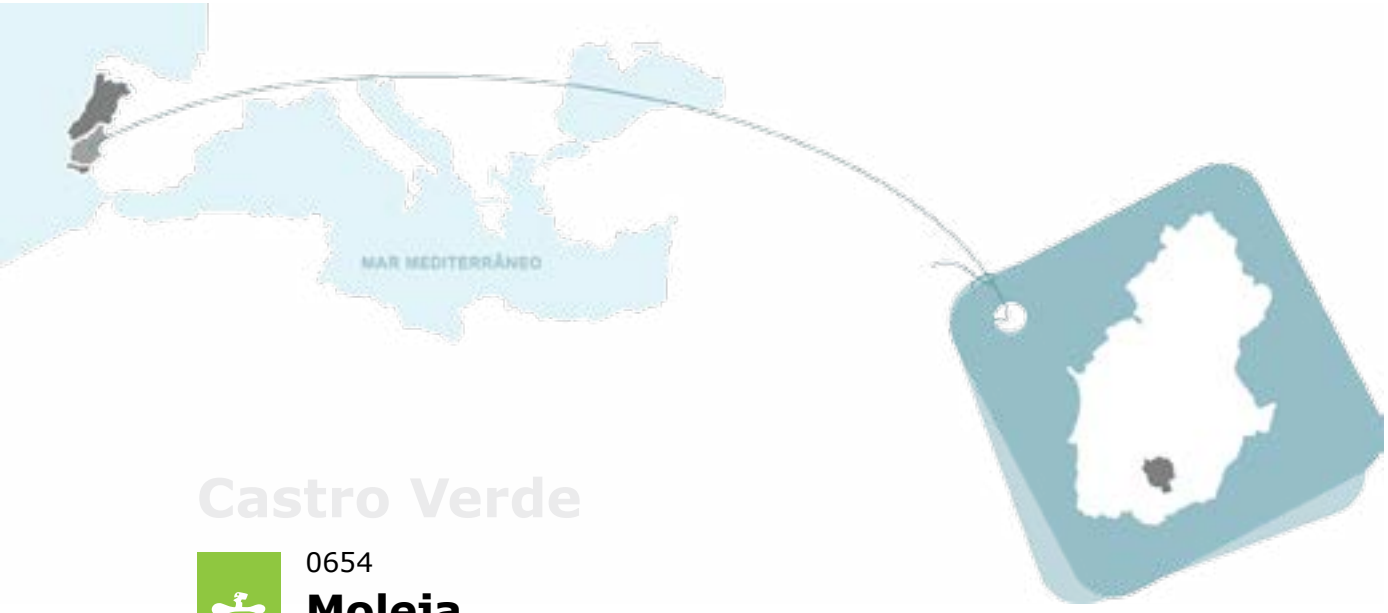
Põe-se de infusão entre 10 a 15 dias a aguardente com o chocolate ralado, agitando todos os dias. Junta-se o açúcar ao leite fervido e vai ao lume até o açúcar derreter. Deixa-se arrefecer e junta-se à infusão da aguardente. Depois filtra-se para garrafas.

Fonte/ data

Entrevista feita a Dilar da Conceição Freire (n/d:1933), com o 1.º ciclo, doméstica, por Lúcia Lampreia [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Castro Verde

0654

Moleja

Prato

Época da matança dos porcos (Dezembro/Janeiro)

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Castro Verde/Castro Verde:Monte das Oliveiras

Histórico

Nos dias de matança dos porcos, como forma de aproveitamento do sangue do porco, era tradição fazer-se a moleja, que em panelas de barro se oferecia por a vizinhança e às pessoas que ajudavam na matança juntamente com a cachola e bofe.

Produtos

Sangue do porco, água, Sal, banha, alhos, pimenta preta, cominhos, vinagre, malagueta, pão duro.

Confecção

Põe-se a água ao fogo com os temperos, logo depois, sem deixar aquecer muito a água, deita-se o sangue do porco coado. Vai-se mexendo e retificando os temperos a gosto. Deixar ferver e cozer o sangue. Em tigelas individuais migam-se sopas de pão e deita-se a moleja por cima.

Servir/ apresentar

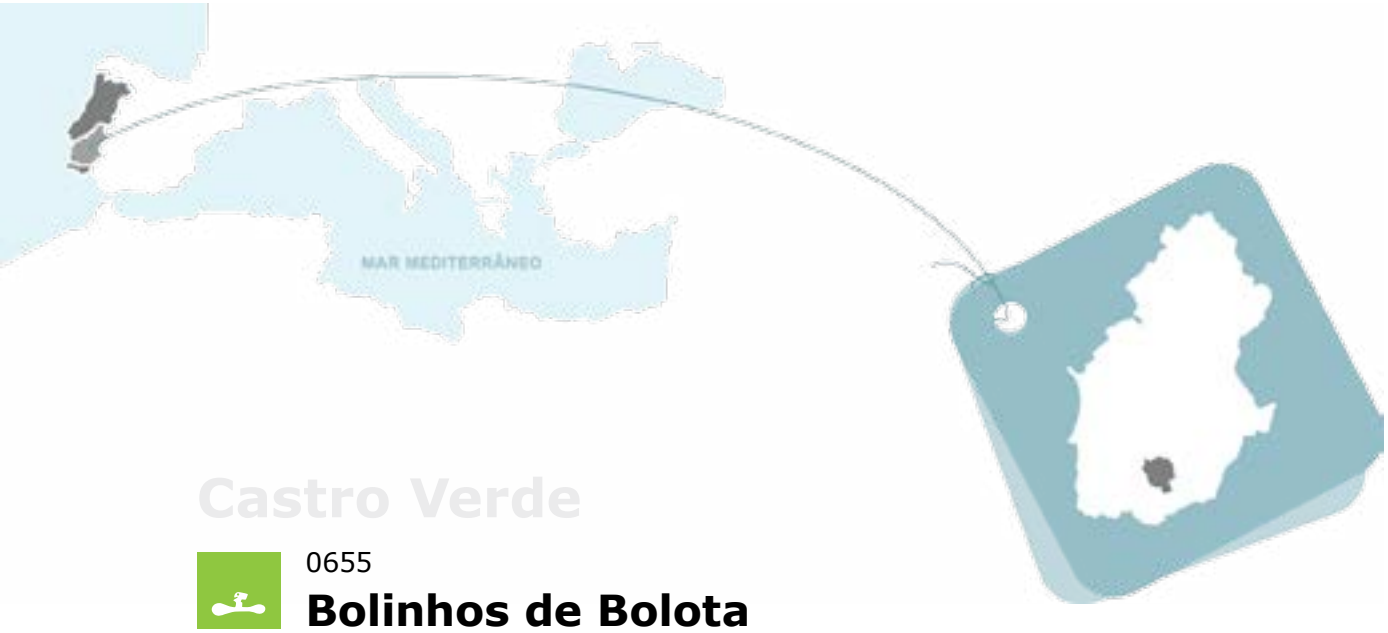
Acompanha com cachola e bofe frito em alhos, sal, louro e banha.

Fonte/ data

Entrevista feita a Dilar da Conceição Freire (n/d:1933), com o 1.º ciclo, doméstica, por Lúcia Lampreia [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Castro Verde

0655

Bolinhos de Bolota

Doçaria

Dezembro/ Janeiro (Época da bolota)

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Castro Verde/Castro Verde:Monte das Oliveiras

Histórico

A bolota é um fruto produzido pela azinheira, pelo carvalho e pelo sobreiro, servia de alimento aos porcos. Por existirem com abundância no Alentejo, passaram-se a utilizar em algumas preparações culinárias como forma de aproveitamento das mesmas.

Produtos

500 g de bolotas, 500 g de açúcar granulado, 3 colheres de sopa de cacau.

Confecção

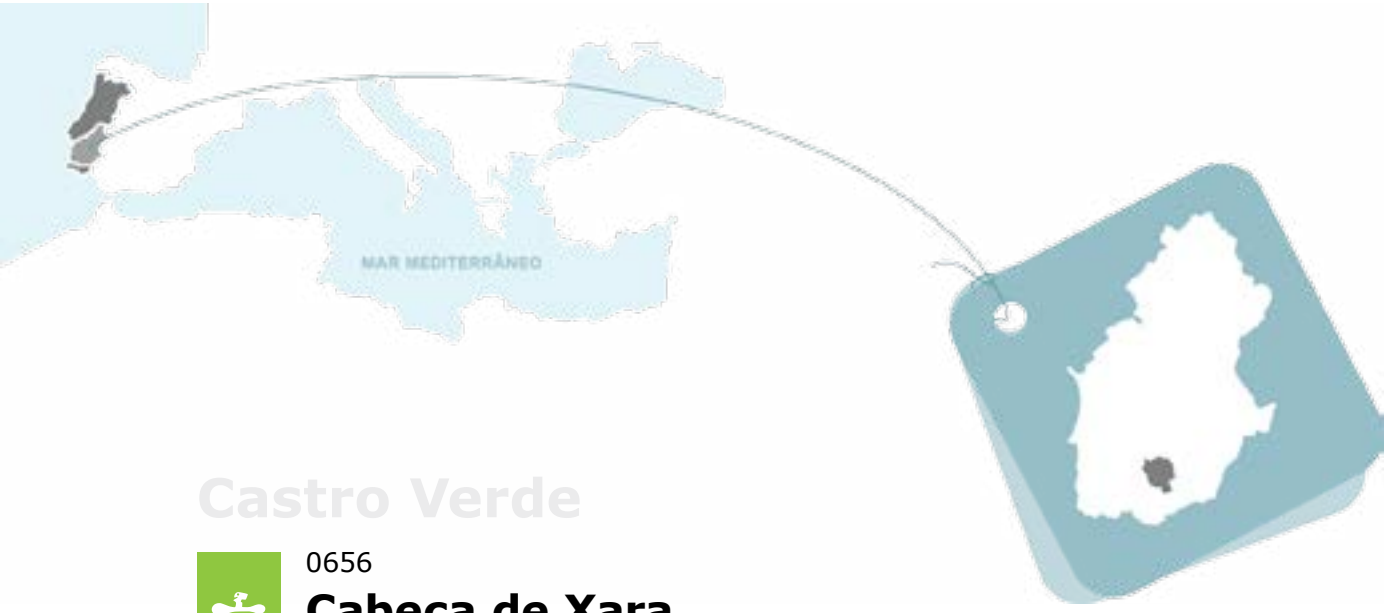
Descascam-se as bolotas e escaldam-se para tirar a pele e trituram-se. Põe-se o açúcar em ponto. Junta-se as bolotas ao açúcar e deita-se o cacau. Vai-se mexendo até engrossar um pouco. Não deve ficar muito duro, nem muito mole, Depois tende-se a massa em açúcar granulado e fazem-se bolinhas, ou formato a gosto.

Fonte/ data

Entrevista feita a Dilar da Conceição Freire (n/d:1933), com o 1.º ciclo, doméstica, por Lúcia Lampreia [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Castro Verde

0656

Cabeça de Xara

Colação

Época da matança do porco (Dezembro/ Janeiro)

PT/Beja/Castro Verde/Castro Verde:Monte das Oliveiras

Histórico

Era uma forma de aproveitamento da cabeça do porco.

Produtos

1 cabeça de porco, 1 colher de sopa bem cheia de pimenta preta em grão, pimenta preta em pó, sal fino, sal grosso.

Confecção

Tiram-se os miolos e as papadas da cabeça. Corta-se a cabeça aos pedaços e lava-se muito bem. Vai ao lume a cozer num tacho grande com bastante água, a pimenta preta em grão e o sal grosso. Depois de bem cozida, desossa-se e coloca-se numa travessa. Em cima de uma bancada põe-se um pano branco grande e por cima deste as carnes entremeadas (gorda e magra) em camadas, que se vão polvilhando com uma mistura do sal fino e a pimenta preta em pó, até acabar a carne. Depois pega-se nas pontas do pano, troce-se e ata-se com um fio muito bem apertado. Em cima põe-se uma tábua com um peso em cima. Deixa-se ficar assim de um dia para o outro. No outro dia retira-se e corta-se em fatias. Pode servir como acompanhamento de pão.

Fonte/ data

Entrevista feita a Dilar da Conceição Freire (n/d:1933), com o 1.º ciclo, doméstica, por Lúcia Lampreia [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Castro Verde

0657

Miolos de Porco à Alentejana

Prato

Época da matança dos porcos (Dezembro/Janeiro)

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Castro Verde/Castro Verde:Monte das Oliveiras

Histórico

Era uma forma de aproveitarem as mioleiras do porco na época da matança deste.

Produtos

ou 2 mioleiras de porco, 1 pão "esmiolado", 7 a 8 ovos, 1 colher de sopa de vinagre, 6 a 7 laranjas ou limão, 2 colheres de banha, sal.

Confecção

Lavam-se as mioleiras muito bem, tirando todas as peles. Põem-se numa tigela, junta-se o vinagre e o sal e bate-se tudo muito bem. Levam-se ao lume e deixa-se passar um pouco. Depois espreme-se o sumo das laranjas ou limões e junta-se com o pão ao preparado deixando fritar novamente. Batem-se os ovos á parte e junta-se, fritando e dando volta, para ficar em rolo.

Servir/ apresentar

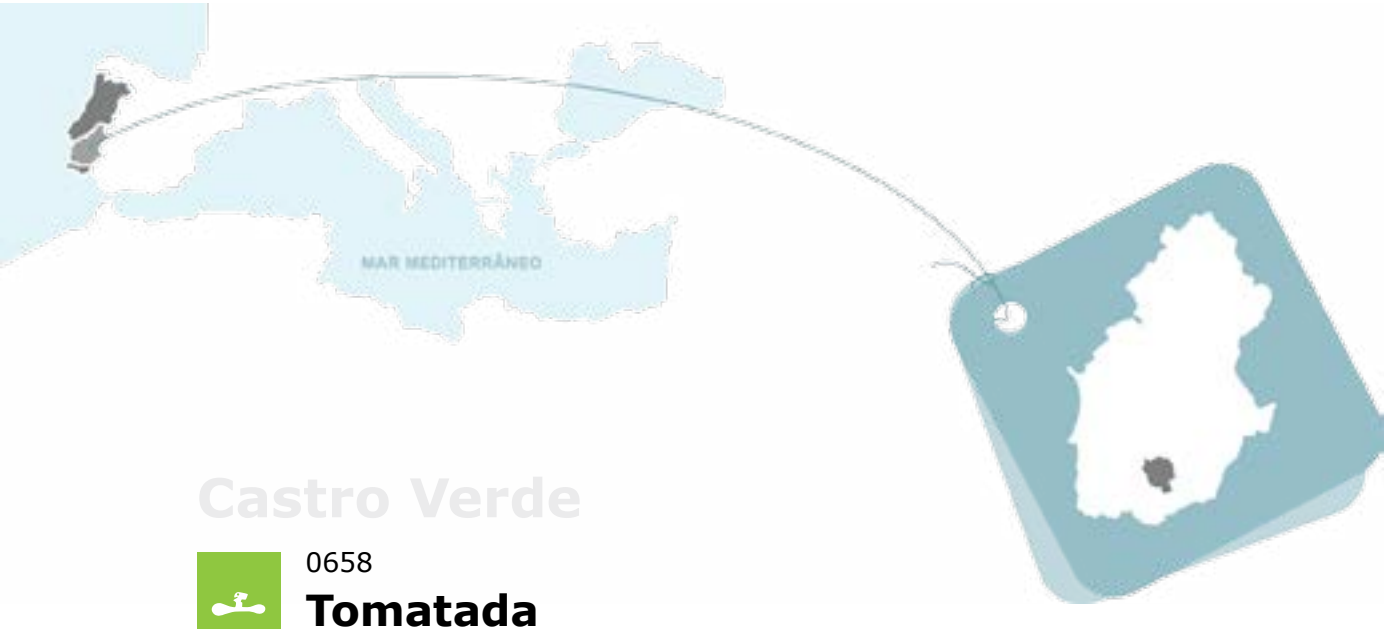
Acompanha-se com carne de porco frita.

Fonte/ data

Entrevista feita a Dilar da Conceição Freire (n/d:1933), com o 1.º ciclo, doméstica, por Lúcia Lampreia [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Castro Verde

0658

Tomatada

Prato

Época do tomate

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Castro Verde/Castro Verde:Monte das Oliveiras

Histórico

Aprendeu com a mãe. Faziam este prato na época dos tomates, que semeavam, aproveitando também os ovos que as suas galinhas punham.

Produtos

5 a 6 tomates, 1 cebola, Sal, 3 a 4 ovos, metade de 1 pão "esmiolado.

Confecção

Tira-se a pele e as grainhas aos tomates. Corta-se a cebola aos pedaços e põe-se a refogar com um pouco de azeite e os tomates. Depois passa-se tudo com a varinha mágica. Junta-se o pão e os ovos batidos. Vai ao lume até os ovos enxugarem.

Fonte/ data

Entrevista feita a Dilar da Conceição Freire (n/d:1933), com o 1.º ciclo, doméstica, por Lúcia Lampreia [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Cuba

0659

Açorda de Verão

Prato

Verão

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Cuba/Cuba

Histórico

Este era o almoço de quem ia para as empreitadas no campo. Se trabalhava 15 dias no campo, eram 15 açordas de verão que comiam. Prato típico de tempos que já lá vão, onde não havia dinheiro para nada.

Produtos

Água, pão, cebola, alho, sal, azeite, vinagre, azeitonas.

Confecção

Punha-se água bem fresquinha numa tijela, mais a cebola e alho picados e juntava-se sal. Depois acrescentava-se um fio de azeite e vinagre. Finalmente juntava-se o pão alentejano migado. Acompanhava com azeitonas.

Observações

Há quem chame a isto gaspacho, mas como não leva tomate nem pepino, é uma açorda de verão (nome correcto). São poucos os que ainda se lembram desta açorda. Só os mais velhos que trabalhavam no campo.

Fonte/ data

Entrevista feita a Constança Maçarico (Cuba:1929), por Elsa Branco [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Cuba

0660

Enxovalhada de Elvas

Doçaria

Todo o ano: sempre que há amassadura de pão

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Cuba/Cuba

Histórico

Esta receita é de Elvas, mas em Cuba também se faz embora de forma mais simples e menos gostosa (na opinião da Dª Rita) e chama-se "Bôla". Ela prefere fazer esta que aprendeu com a sogra uma vez que o marido é de Elvas.

Produtos

1 pão de kg em massa, açúcar, ervas doces moídas, margarina (ou banha), 3 ovos inteiros, aguardente, canela em pó, farinha.

Confecção

Põe-se a massa do pão num alguidar (de preferência de barro) e junta-se açúcar, ervas doces moídas, margarina ou banha derretida, 3 ovos inteiros e um pouco de aguardente. Vai-se batendo pacientemente até ficar tudo homogéneo e sem grumos. Unta-se 1 tabuleiro com margarina e polvilha-se com farinha e um pouco de canela. Depois despeja-se a massa e polvilha-se por cima com açúcar e mais canela. Leva-se ao forno e depois de cozido corta-se aos quadrados.

Fonte/ data

Entrevista feita a Rita Eugénia Candeias (Cuba:1937), por Elsa Branco [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Cuba

0661

Ervilhas de Azeite com Ovos Escalfados

Prato

No tempo das ervilhas: Primavera

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Cuba/Cuba

Histórico

Comia-se muitas vezes este prato no tempo das ervilhas. Aprendeu a fazê-lo com a mãe.

Produtos

Ervilhas, azeite, alho, cebola, salsa, ovos, batata, cenoura.

Confecção

Pica-se a cebola e o alho e junta-se azeite para refogar. Junta-se ao refogado as ervilhas, por um bocadinho. A seguir junta-se água. Quando as ervilhas estão quase cozidas junta-se batata aos quadrados e um bocadinho de cenoura também aos quadradinhos. Depois de tudo cozido põe-se os ovos para escalfar e salsa picada.

Fonte/ data

Entrevista feita a Teresa da Conceição Cabaça (Cuba:1927), por Elsa Branco [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Cuba

0662

Feijão com Carrasquinhas ou Cardos

Prato

Durante o Inverno quando há carrasquinhas

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Cuba/Cuba

Histórico

Aprendeu esta receita com a mãe desde cedo a fazer este prato.

Produtos

Feijão, Carrasquinhas (ou cardos), cebola, alho, salsa, colorau, sal, azeite, água, pão, peixe frito (quando havia).

Confecção

Coze-se o feijão demolhado, só com água. À parte faz-se 1 refogado com cebola, alho, salsa, um pouco de colorau, sal, e azeite e reserva-se. Cozem-se as carraquinhas (depois de limpas e ripadas) em água mas só para lhes dar uma fervura. Depois de cozidas juntam-se ao refogado e mexe-se. A seguir junta-se o feijão e um pouco de água para ficar com caldo.

Servir/ apresentar

Retiram-se as carrasquinhas e o feijão e servem-se numa travessa à parte. O caldo serve-se com sopas de pão. [Quem tivesse condições, acompanhava com peixe frito.]

Fonte/ data

Entrevista feita a Rita Eugénia Candeias (Cuba:1937), por Elsa Branco [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Cuba

0663

Feijão Guisado com Farinha

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Cuba/Cuba

Histórico

Esta receita foi aprendida com a mãe e a D.ª Dolores que hoje é o que se chama "uma cozinheira de mão cheia", fazendo pratos tradicionais para festas. Era uma receita muito presente na mesa dos populares de Viana do Alentejo e também em Cuba, por ser relativamente económica.

Produtos

Feijão amarelo, azeite, linguiça, toucinho, cebola, alho, louro, sal, batata, água, vinagre.

Confecção

Fritam-se as rodelas de linguiça em azeite com pedacinhos de toucinho. Depois retiram-se e aproveita-se o molho para refogar cebola, alho, louro e 1 pitada de sal. À parte coze-se o feijão já demolhado e junta-se ao refogado. Juntam-se também, batatas aos quadrados. De seguida junta-se água até as batatas cozerem. À parte faz-se um "polme" (mistura) de farinha e água, batendo com um garfo. Deita-se este polme no preparado de feijão e junta-se vinagre a gosto. Finalmente acrescenta-se o toucinho e a linguiça que se tinham tirado no início.

Fonte/ data

Entrevista feita a Dolores Maria Tobias V. dos Frangões (Viana do Alentejo:1963), por Elsa Branco [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Cuba

0664

Grão com Arroz

Prato

No tempo do tomate

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Cuba/Cuba

Histórico

Aprendeu esta receita com a mãe. Nos tempos da "miséria" era um prato que sustentava bem quem andava na jorna. Se houvesse dinheiro para o carapau frito, melhor, mas muitas pessoas só comiam o grão com arroz.

Produtos

Grão, arroz, tomate, cebola, alho, azeite, água.

Confecção

Faz-se um refugo com cebola, alho, azeite e tomate. Junta-se o grão já demolhado e cozido. Depois retira-se o grão e junta-se ao refugo o arroz em crú mais água a ferver. Quando o arroz está quase cozido junta-se novamente o grão.

Servir/ apresentar

Este prato fica caldoso e acompanha com carapau frito.

Fonte/ data

Entrevista feita a Teresa da Conceição Cabaça (Cuba:1927), por Elsa Branco [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Cuba

0665

Sopas Limadas de Cação

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Cuba/Cuba

Histórico

Receita muito boa de peixe, servida em casas onde era possível comprar ou arranjar peixe.

Produtos

Cação, azeite, cebola, alho, louro, farinha, água, vinagre, coentros, ovos, pão.

Confecção

Faz-se 1 refogado com azeite, cebola picada, alho picado e 1 folha de louro. Depois junta-se água e quando estiver a ferver junta-se o cação (que já levou sal e não é lavado). Quando o cação estiver cozido retira-se. À parte faz-se um "polme" (mistura) de água, farinha e vinagre e aos poucos vai-se juntando ao caldo onde cozeu o cação. Vai-se mexendo sempre. Junta-se 1 raminho de coentros ao preparado e depois deitam-se os ovos para escalfar e junta-se o cação que se tinha retirado.

Servir/ apresentar

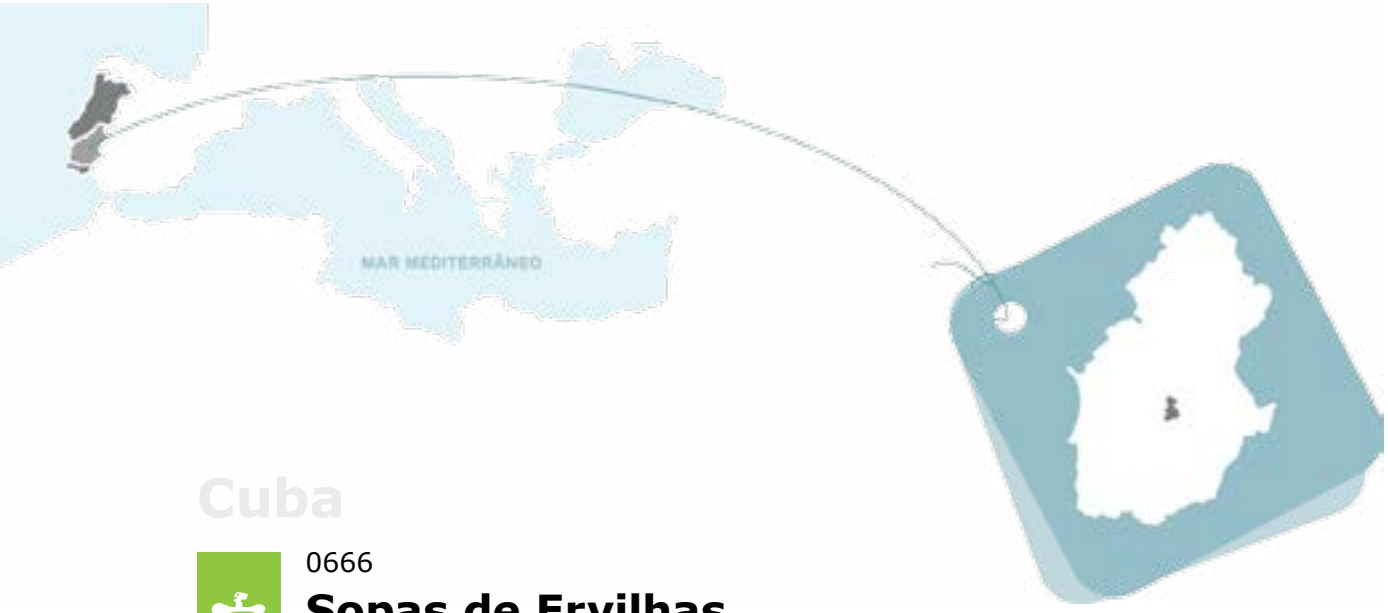
Serve-se com sopas de pão.

Fonte/ data

Entrevista feita a Dolores Maria Tobias V. dos Frangões (Viana do Alentejo:1963), por Elsa Branco [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Cuba

0666

Sopas de Ervilhas

Prato

No tempo das ervilhas: Primavera

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Cuba/Cuba

Histórico

Quando andava pelo campo com a sua mãe, havia sempre quem lhe desse uma "manchinha" de ervilhas ou de favas. Quem dava dizia: "leva lá um jantar de ervilhas ou de favas". E chamava-se às ervilhas e às favas o "Pão de Maio".

Produtos

Carne de porco, linguiça, toucinho salgado, salsa, cebola, ervilhas, água, pão.

Confecção

Frita-se a carne de porco e a linguiça com um bocadinho de toucinho salgado para deitar o "pingo" e reserva-se a carne. Á parte faz-se um refogado de cebola, salsa e o "pingo" do toucinho. Junta-se a este refogado as ervilhas e depois uma colher de água para acabarem de cozer.

Servir/ apresentar

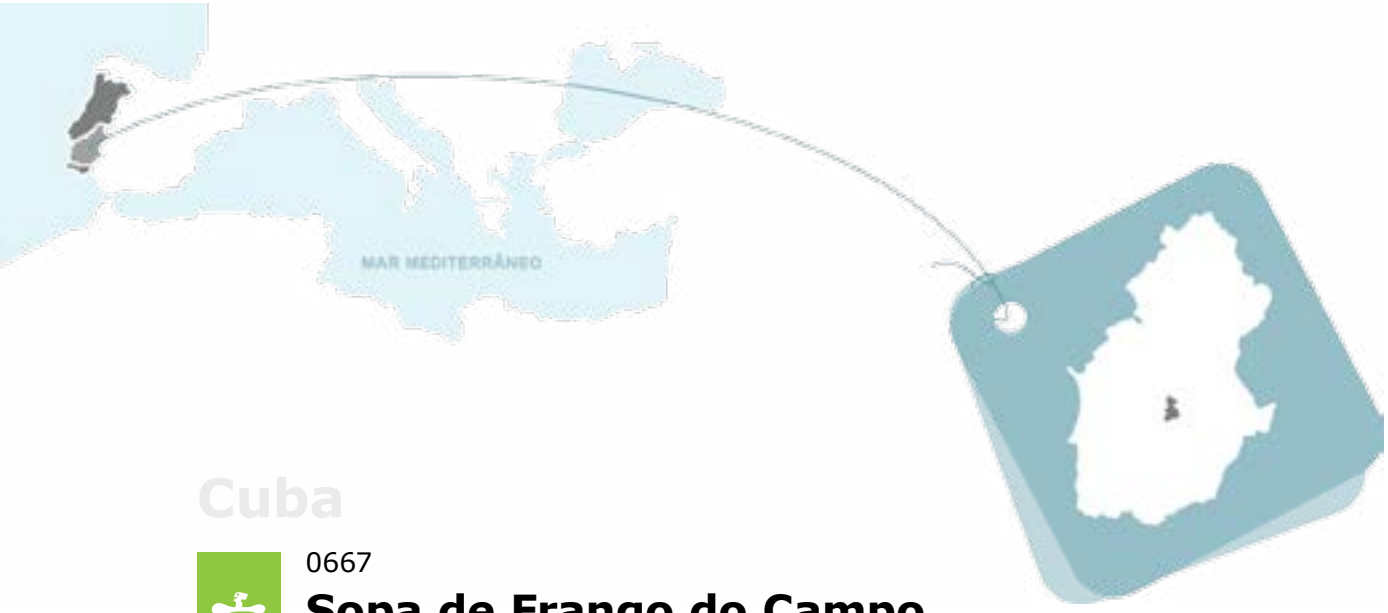
Serve-se com sopas de pão e a carne à parte.

Fonte/ data

Entrevista feita a Constança Maçarico (Cuba:1929), por Elsa Branco [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Cuba

0667

Sopa de Frango do Campo

Prato

Em dias de festa

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Cuba/Cuba

Histórico

Sempre que era dia de festa, matava-se o frango e fazia-se esta sopa deliciosa. Como ainda dava para aproveitar e fazer canja ou sopa da panela, tornava-se uma receita muito económica para os dias de festa, pois faziam-se vários pratos com a mesma base.

Produtos

Frango ou galinha do campo, salsa, cebola, linguiça, toucinho. [Tudo produtos caseiros.]

Confecção

Põe-se a cozer 1 frango ou galinha do campo com 1 ramos de salsa, cebola, linguiça e toucinho (normalmente cozinhava-se em lume de chão). [Pode aproveitar-se uma parte do caldo para fazer uma boa canja para os mais novos. E se ao frango se juntar carne de borrego pode fazer-se sopa da panela.]

Servir/ apresentar

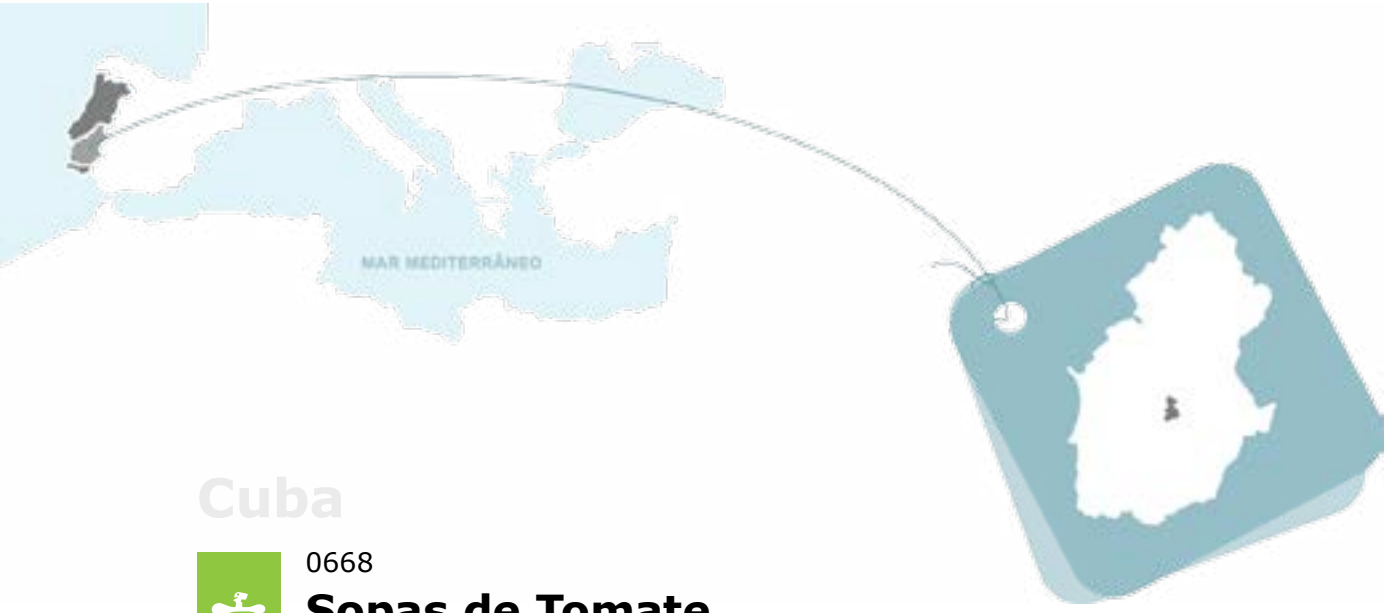
Depois de tudo cozido serve-se com sopas de pão.

Fonte/ data

Entrevista feita a Rita Eugénia Candeias (Cuba:1937), por Elsa Branco [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Cuba

0668

Sopas de Tomate com Bacalhau

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Cuba/Cuba

Histórico

Esta sopa era servida durante a semana e/ou aos fins-de-semana nas casas onde havia dinheiro para o bacalhau. Também se servia em dias de festa.

Produtos

Cebola, alho, louro, azeite, tomate, pimentão verde, batata, bacalhau, hortelã da ribeira, orégãos, pão.

Confecção

Faz-se um refogado com cebola, alho, louro e azeite. Depois junta-se o tomate todo partidinho, tiras de pimentão verde e batatas aos quartos. Depois junta-se o bacalhau demolhado e um pouco de água para cozer em lume brando. Quando está quase cozido junta-se 1 ramos de hortelã da ribeira e orégãos.

Servir/ apresentar

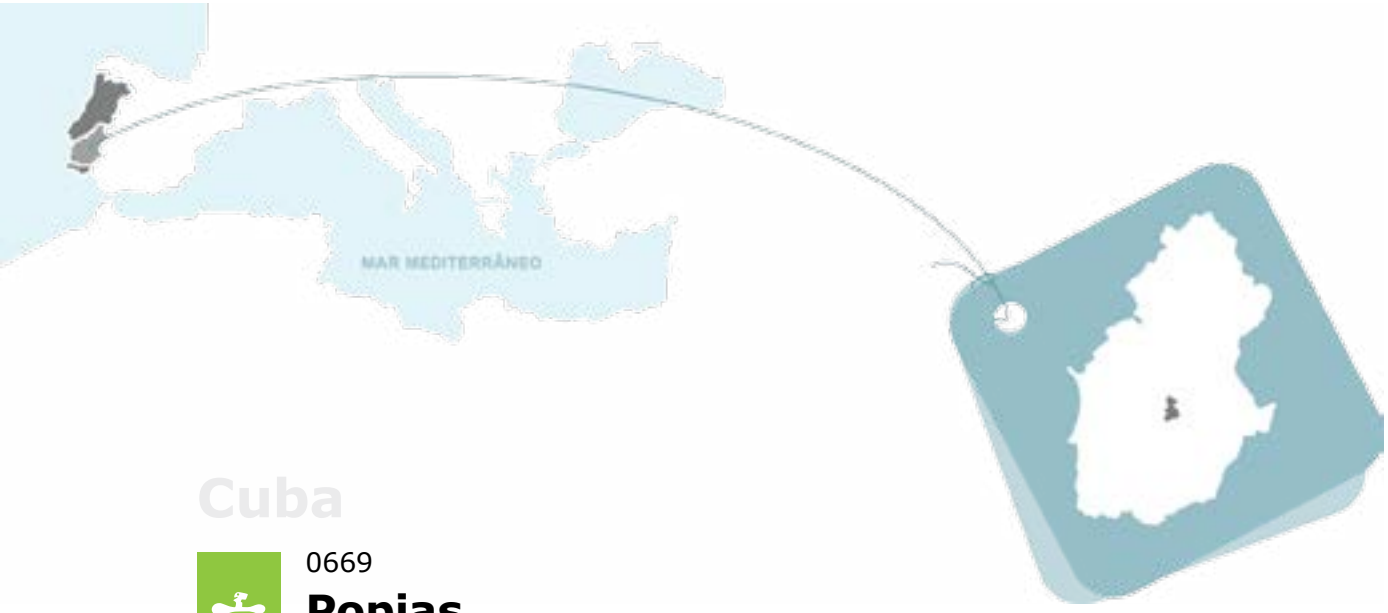
No final serve-se sobre uma cama de fatias de pão alentejano.

Fonte/ data

Entrevista feita a Rita Eugénia Candeias (Cuba:1937), por Elsa Branco [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Cuba

0669

Popias

Doçaria

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Cuba/Cuba

Histórico

Aprendeu esta receita com a mãe, sempre que era dia de amassar pão e serviam para acompanhar com café.

Produtos

Massa do pão, farinha, canela em pó, açúcar, banha ou azeite.

Confecção

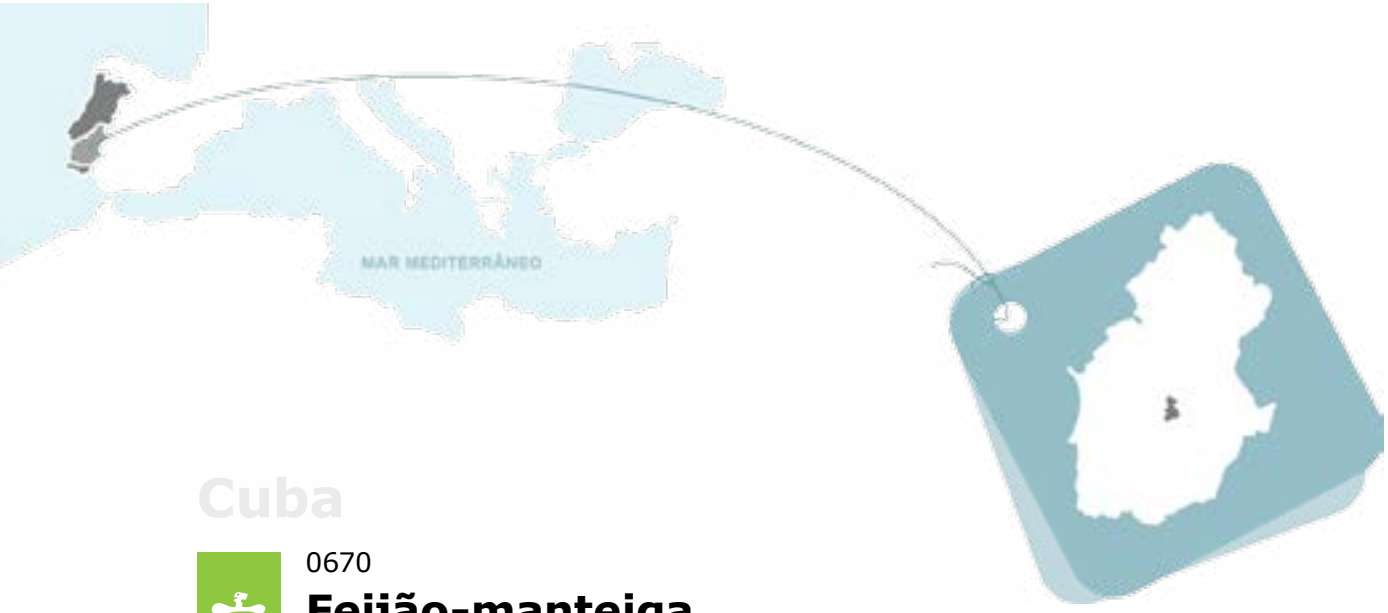
Junta-se um bocadinho de massa do pão, farinha, canela em pó e açúcar e um pouco de banha ou azeite quente para escaldar. Mistura-se tudo muito bem e vai-se amassando. Depois de repousar 1h, estende-se a massa e faz-se a forma redonda da popia. Põem-se num tabuleiro polvilhado com farinha e vai a cozer, de preferência em forno de lenha.

Fonte/ data

Entrevista feita a Rita Eugénia Candeias (Cuba:1937), por Elsa Branco [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Cuba

0670

Feijão-manteiga com Massa Enrolada

Prato

Todo o ano

PT/Beja/Cuba/Cuba

Histórico

Esta receita era feita pela bisavó da Dª Dolores quando reunia a família.

Produtos

Feijão manteiga, ossos de porco, chouriço, toucinho, sal, vinagre, massa enrolada, hortelã.

Confecção

A carne fica no sal de um dia para o outro. Coze-se o feijão demolhado com os ossos de porco, a linguiça, o chouriço, o toucinho e 1 pitada de sal (atenção que a carne já levou sal e não é lavada). Faz-se um refogado com cebola, alho, louro, azeite e junta-se batata aos quadradinhos miudinhos. Depois junta-se o feijão cozido e a água onde cozeu. A seguir junta-se a massa enrolada partida aos bocados e um pouco de vinagre. Junta-se as carnes cozidas.

Servir/ apresentar

Serve-se com sopas de pão e hortelã.

Fonte/ data

Entrevista feita a Dolores Maria Tobias V. dos Frangões (Viana do Alentejo:1963), por Elsa Branco [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ferreira do Alentejo

0671

Ensopado de Borrego com Poejos

Prato

Primavera

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Ferreira do Alentejo/Alfundão

Histórico

É uma receita característica da zona de Alvito e também das zonas onde existem cursos de água (onde nascem os poejos).

Produtos

1/2 kg borrego novo, 1 molho de poejos, 300 g de cogumelos, 4 cebolas, 4dentes de alho, 3 folhas de louro, 1 fio de azeite, vinagre a gosto, colorau q.b., pimenta q.b. e sal q.b..

Confecção

Coloque numa panela o azeite, o louro, a cebola e os alhos picados e leve a refogar. Adicione a carne, previamente partida e lavada e deixe alourar um pouco. Tempere com sal, pimenta e colorau. Em seguida, junte a água necessária ao combinado e deixe cozer. Quando estiver quase no ponto adicione o vinagre e os cogumelos. Um pouco antes de retirar do lume junte os poejos e retifique os temperos, deixe tomar de gosto e esta pronto a servir.

Servir/ apresentar

Pode acompanhar com sopas de pão ou com batatas cozidas.

Fonte/ data

Entrevista feita a Mário Vicente (n/d:1946), com o ensino profissional, cozinheiro, por Vera Cara Roxa [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ferreira do Alentejo

0672

Sopa da Panela

Prato

Outono-Primavera

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Ferreira do Alentejo/Canhestros

Histórico

É uma receita típica de Alentejo.

Produtos

Meia galinha do campo, 300 g de borrego, 300 g de vitela, 300 g de pá de porco, 150 g de toucinho, 1 pombo bravo e uma perdiz, 1 chouriço de sangue ou vinagre, 1 linguiça,1 farinheira, 1 cebola,1 dente de alho, 1 cravinho em grau, sal, salsa e hortelã q.b. e 500 g de pão.

Confecção

Arranje as carnes, incluindo os enchidos, introduza numa panela juntamente com o raminho de salsa, a cebola, o alho, o sal e o cravinho. Adicione cerca de 2,5 litros de água. Leve ao lume e deixe ferver, retirando a espuma quando necessário.

Servir/ apresentar

No final da cozedura retire a carne para uma travessa e corte a em pedaços. Corte o pão em fatias finas, deite numa terrina, regue com o caldo e espalhe por cima raminhos de hortelã.

Fonte/ data

Entrevista feita a Sérgio Miguel Sobral Aniceto (n/d:1977), com o ensino secundário, cozinheiro, por Vera Cara Roxa [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ferreira do Alentejo

0673

Bolos Ferreirenses

Doçaria

Todo o ano/ Época da amêndoa

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Ferreira do Alentejo/Ferreira do Alentejo

Histórico

A receita foi-lhe dada por a mãe de um amigo, que já era da mãe desta.

Produtos

600 g de açúcar, 200 g amêndoa, 50 g manteiga, 1 chávena de gila, 1 Colher de canela em pó, 1 dl de vinho do porto, 8 ovos e tira-se 2 claras.

Confecção

Põe-se ao lume o açúcar com água. Quando estiver em ponto de pasta deita-se a amêndoa, que já deve estar pelada e moída, deixa-se ferver um pouco. Tira-se do lume e deixa-se arrefecer. Depois deitam-se os ovos, a canela, o vinho do porto, a gila e leva-se ao lume e deixa-se ferver um pouco. Deixa-se arrefecer novamente. Deita-se o preparado em formas pequenas previamente forradas com massa tenra. Leva-se ao forno a cozer. Não deixar cozer muito para ficarem molhinhos(?).

Fonte/ data

Entrevista feita a Benvinda Candeias Guerreiro (n/d:1946), com o 1.º ciclo, reformada, por Lúcia Lampreia [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ferreira do Alentejo

0674

Sopa de Lebre com Feijão Branco

Prato

Época de caça

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Ferreira do Alentejo/Ferreira do Alentejo

Histórico

Antigamente esta receita era confecionada principalmente em casa de pessoas abastadas.

Produtos

1 Lebre, 1/2 kg de feijão branco, alho, louro, colorau, azeite, sal, cominhos, vinho tinto e picante.

Confecção

Coze-se o feijão com a lebre partida aos bocados com todos os temperos. Depois de tudo cozido retira-se a carne e passa-se o feijão com o passe vite para o caldo não ficar com as peles do feijão. Desfia-se uma parte da lebre para se juntar ao preparado do feijão. Da restante carne faz-se um ensopado com alho, azeite e louro. A sopa é acompanhada co pão torrado e o ensopado da carne acompanhado com batata frita aos quadrados.

Fonte/ data

Entrevista feita a Benvinda Candeias Guerreiro (n/d:1946), com o 1.º ciclo, reformada, por Lúcia Lampreia [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ferreira do Alentejo

0675

Açorda de bacalhau com poejos

Prato

Na altura dos poejos

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Ferreira do Alentejo/Ferreira do Alentejo

Histórico

É uma receita de aproveitamento de pão. Era uma receita antiga pessoas de Mora.

Produtos

4 postas de bacalhau demolhado, 12 dentes de alhos,1 molho de poejos, 500 gr de pão duro, azeite, azeitonas e a água do bacalhau.

Confecção

Leva se ao lume o bacalhau ate abrir fervura e depois tira se o bacalhau para uma travessa para arrefecer. Limpa-se o bacalhau e retira se as espinhas e desfia-se em lascas. Passa se o bacalhau por um passador. Coloca se num pirex, os dentes de alho laminados, folhas de poejos e corta se as fatias de pão e forra se o pirex com o pão. Torna se a pôr as rodelas de alho e poejos e de seguida põe o bacalhau e mais uma camada de dentes de alho e poejos. Cobre se com pão. No fim adiciona-se o sal, azeitonas e rega se com a água do bacalhau e azeite. Pode se cozer ovos e adicionar estes as rodelas na camada onde o bacalhau é integrado. Leva se ao forno e deixa se tostar por cima.

Fonte/ data

Entrevista feita a Joaquina Maria Alves Velez Lourenço (n/d:1947), com o 2.º ciclo, reformada, por Vera Cara Roxa [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ferreira do Alentejo

0676

Bacalhau com Poejos

Prato

Na altura dos poejos

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Ferreira do Alentejo/Ferreira do Alentejo

Histórico

Foi uma receita ensinada pela mãe.

Produtos

Bacalhau, cebola, alho, poejos, batatas e azeite.

Confecção

Coloca se o azeite, com o alho, cebolas as rodelas, poejos, batatas e o bacalhau as camadas num tacho. Rega se com azeite e um bocadinho de vinagre. Vai ao lume e sacode o tacho de vez em quando.

Fonte/ data

Entrevista feita a Joaquina Maria Alves Velez Lourenço (n/d:1947), com o 2.º ciclo, reformada, por Vera Cara Roxa [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ferreira do Alentejo

0677

Bolo de Canela com Mel

Doçaria

Todo o ano/ Natal

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Ferreira do Alentejo/Ferreira do Alentejo

Histórico

Foi uma receita ensinada por uma senhora amiga que o fazia no Natal. É um bolo que se faz muito no Inverno.

Produtos

6 ovos, 300 g de farinha, 250 g de açúcar, 2 colheres de chá bem cheia de canela, meio copo de azeite e óleo, raspa de limão, 4 colheres de bem cheias de mel, 1 colher de aguardente ou vinho do Porto. As claras são em castelo.

Confecção

Bate se todos o Produtos e depois junta se as claras em castelo. Leva se ao forno quente.

Fonte

Entrevista feita a Joaquina Maria Alves Velez Lourenço (n/d:1947), com o 2.º ciclo, reformada, por Vera Cara Roxa [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ferreira do Alentejo

0678

Migas de Espargos com Carne em Vinha de Alhos

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Ferreira do Alentejo/Ferreira do Alentejo

Histórico

Era uma receita de aproveitamento. Cozinhava se na altura dos espargos.

Produtos

Espargos bravos, pão duro, carne de porco, alhos, sal, pimentão, vinagre, vinho branco, louro e ovos.

Confecção

Corta se a carne de porco aos bocados pequenos e tempera-se com alho picado, sal, pimentão da horta, vinagre, vinho branco e louro e deixa se um dia para o outro. Depois frita-se a carne em azeite e guarda se a gordura da fritura para confeccionar as migas. Corta-se os espargos aos bocadinhos e levam se a cozer. Depois de cozidos escorre-se a água e junta-se os espargos à gordura onde se fritou a carne e faz se um refogado. Entretanto já se têm o pão duro em fatias numa tigela e regado com a água. Tira-se o excesso de água e, com as mãos desfaz-se o pão.Junta se o pão já desfeito aos espargos e mexe-se. Adiciona se duas gemas de ovos e vai se sempre mexendo até dar a volta para ficar numa torta.

Servir/ apresentar

Serve se numa travessa com a carne e rodelas de laranja em redor.

Fonte/ data

Entrevista feita a Joaquina Maria Alves Velez Lourenço (n/d:1947), com o 2.º ciclo, reformada, por Vera Cara Roxa [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ferreira do Alentejo

0679

Pezinhos de Coentrada

Prato

Inverno/ Matança do porco

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Ferreira do Alentejo/Ferreira do Alentejo

Histórico

Era uma receita que se fazia na altura em que se matava os porcos.

Produtos

Pezinhos de porco, azeite, cebola, louro, alho, vinho branco, coentros e batatas.

Confecção

Coze-se os pés de porco, depois de serem limpos. Depois faz-se um refogado com azeite, cebola, louro, alho e um pouco de vinho branco. Mete-se os pézinhos cortados e deixa-se refogar. Depois de refogados adiciona se os coentros picados e serve-se com batata cozida.

Fonte/ data

Entrevista feita a Joaquina Maria Alves Velez Lourenço (n/d:1947), com o 2.º ciclo, reformada, por Vera Cara Roxa [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ferreira do Alentejo

0680

Chícharos com Carrasquinhas

Prato

Na altura das carrasquinhas

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Ferreira do Alentejo/Ferreira do Alentejo

Histórico

É uma receita típica do Alentejo. Era uma receita de aproveitamento.

Produtos

Carnes (1 orelha, 1 linguiça, 1 bocado de perna de borrego, toucinho entremeado, chouriço preto), chicharos, carrasquinhas, azeite, pão duro para as sopas e hortelã.

Confecção

Os chicharos colocam de molho de um dia para o outro. Lava-se e põe-se a cozer com água e sal. Arranja se as carrasquinhas e coloca se a cozer à parte com sal. Coloca-se a carne a cozer. Quando a carne tiver cozida, junta se tudo num tacho e coloca-se o azeite e coze se mais um bocadinho. Depois de tudo cozido, aproveita se o caldo para fazer sopas de pão. Nas sopas coloca se a hortelã.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Joaquina Falé Lopes (n/d:1962), com o 1.º ciclo, reformada, por Vera Cara Roxa [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ferreira do Alentejo

0681

Veado Estufado

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Ferreira do Alentejo/Ferreira do Alentejo

Histórico

Foi uma receita ensinada pelos pais.

Produtos

1 kg de Veado. 1 cebola, 6 dentes de alho. 1 ramo de alecrim, 4 cravinho de índia, sal, pimenta, piripiri, banha - 1 colher, 2 dl de vinho branco.

Confecção

O veado fica a marinar com todos os Produtos, de um dia para o outro. Aloura se o veado num tacho. Depois da carne estar alourada, deita-se a marinada e deixa-se estufar.

Servir/ apresentar

Serve se com batata cozida ou arroz branco e salada.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Joaquina Falé Lopes (n/d:1962), com o 1.º ciclo, reformada, por Vera Cara Roxa [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ferreira do Alentejo

0682

Feijão Branco com Carrasquinhas e Bacalhau

Prato

Na altura das carrasquinhas

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Ferreira do Alentejo/Ferreira do Alentejo

Histórico

Foi uma receita ensinada pelos pais. Era uma receita de aproveitamento do pão e das carrasquinhas.

Produtos

Pão duro, azeite, sal, coentros, cebola, coentros, feijão branco e bacalhau.

Confecção

As carrasquinhas são arranjadas e escaldadas. Depois deste processo, deita-se as carrasquinhas num tacho com azeite, cebola picada e coentros e ao lume. Depois adiciona-se o feijão branco, já cozido e o bacalhau e fica mais um bocado ao lume até cozer. Aproveita-se o caldo para fazer sopas.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Joaquina (n/d:1931), iletrada, reformada, por colector n/d [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ferreira do Alentejo

0683

Sopa de Feijão com Safio

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Ferreira do Alentejo/Ferreira do Alentejo

Histórico

Esta era uma receita confecionada em casa de agricultores, ou pessoas mais abastadas.

Produtos

0,5 l de feijão, safio (cabeça ou 4 postas), 250 gr pão duro, batatas, 1 cebola, 2 dentes de alhos, coentros, azeite, 1 colher de sobremesa de vinagre.

Confecção

Já demolhado coze-se o feijão. Faz-se um refogado com a cebola, o azeite e o alho. Deita-se o feijão cozido no refogado, o safio, as batatas às rodelas e deixa-se cozinhar até o safio e as batatas cozerem. Antes de apagar o lume põe-se os coentros picados e o vinagre.

Servir/ apresentar

Numa travessa fatia-se o pão e junta-se o preparado.

Fonte/ data

Entrevista feita a Teresa Guerreiro (n/d:1947), com o 1.º ciclo, reformada, por Lúcia Lampreia [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ferreira do Alentejo

0684

Folar da Páscoa com Requeijão

Doçaria

Páscoa

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Ferreira do Alentejo/Ferreira do Alentejo:Olhas

Histórico

Bolo tradicional dos festejos da Páscoa.

Produtos

1 Kg de massa do pão, 1 Kg de farinha, 600 gr de Açúcar, 150 gr de banha, 150 gr de manteiga de vaca, 250 gr de requeijão, 20 gr de fermento padeiro, 3 Paus de canela fervidos em água, ovos q.b, sal q.b / açúcar.

Confecção

Faz-se uma massa de pão e deixa-se levedar. Junta-se a farinha, a manteiga de vaca, a banha, um pouco de água de canela e envolve-se tudo. Adiciona-se o açúcar e o requeijão, amassa-se mais um pouco até a massa estar maleável, se necessário junta-se um pouquinho de água. Tapa-se com um pano grosso, em local quente, e deixa-se levedar entre 4 a 5 horas. Depois forme pequenos bolos redondos e coloca-se num tabuleiro previamente forrado com papel vegetal e polvilhado com farinha. Deixam-se descansar até dobrarem de volume. Depois desse tempo, pincelam-se com gema de ovo e coloca-se um ovo cozido ao meio de cada folar, preso por tiras de massa. Levam-se a cozer em forno bem quente, a 180° C durante mais ou menos 30 minutos, verificando com um palito se estão cozidos.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria do Rosário Frade (n/d:1952), com o 1.º ciclo, doméstica, por Lúcia Lampreia [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ferreira do Alentejo

0685

Popias de Azeite

Doçaria

Na época da Amêndoa (Outono/Inverno)

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Ferreira do Alentejo/Ferreira do Alentejo:Olhas

Histórico

Antigamente era usual fazer-se esta popias em festas e casamentos.

Produtos

1,5 kg de farinha, 8 ovos, 4 colheres de sopa de margarina, azeite (numa medida de 0,5 l põe a manteiga e acaba de encher com azeite), 500 g de açúcar, raspa de 1 limão, 1 chávena de amêndoas inteiras.

Confecção

Batem-se os ovos inteiros com o açúcar, junta-se a raspa do limão e a medida do azeite com a margarina. Deixa-se engrossar e junta-se a farinha, envolvendo bem. Depois fazem-se bolinhas de massa, em formato de popia e coloca-se no meio de cada uma, uma amêndoa. Levam-se ao forno e deixam-se cozer até ganharem cor.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria do Rosário Frade (n/d:1952), com o 1.º ciclo, doméstica, por Lúcia Lampreia [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ferreira do Alentejo

0686

Galinha Guisada

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Ferreira do Alentejo/Figueira dos Cavaleiros

Histórico

Foi a mãe que lhe ensinou.

Produtos

Galinha corta aos bocados, cebola, salsa, azeite, alhos e batatas.

Confecção

Coze se a galinha primeiro. Depois faz se um refogado com a cebola, salsa, azeite e alhos. Depois coloca se a galinha já cozida e aos bocados. Quando a galinha tivesse cozida colocava se as batatas ou arroz ou massa.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Ludovina Duarte (n/d:1927), iletrada, reformada, por Lúcia Lampreia [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ferreira do Alentejo

0687

Jantar de Grão

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Ferreira do Alentejo/Figueira dos Cavaleiros

Histórico

Foi a mãe que lhe ensinou.

Produtos

Grãos, azeite, tomate, salsa, cebola, alho, batata, massa ou pão duro.

Confecção

Cozia se o grãos num tacho à parte. Depois de cozidos, refogava-se os grãos com azeite, tomate, louro, salsa, cebola e alho. Depois de cozidos, colocava se batata ou massa. Aproveitava se o caldo para sopas.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Ludovina Duarte (n/d:1927), iletrada, reformada, por Lúcia Lampreia [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ferreira do Alentejo

0688

Arroz de Tomate com Peixe Frito

Prato

Todo o ano/ Época do tomate

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Ferreira do Alentejo/Figueira dos Cavaleiros

Histórico

Antigamente era usual fazer-se o arroz na época da apanha do tomate. Muitas vezes comiam apenas o arroz, sem o peixe, por ficar mais barato.

Produtos

1 dente alho, 1 cebola, 1 caneca de arroz, 1 tomate, 1 folha de louro, pimentão verde, peixe para fritar (carapauzinhos).

Confecção

Coloca-se o azeite, o alho e a cebola a refogar durante 5 minutos, depois parte-se o tomate e o pimentão em pedaços e junta-se ao refogado para refogar mais um pouco até o tomate desfazer. Junta-se o arroz e refoga 2 minutos. Junta-se água suficiente para o arroz cozer. Passa-se o peixe por a farinha e frita-se em óleo ou azeite.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Teresa Aniceto (n/d:1937), com o 1.º ciclo, reformada, por Lúcia Lampreia [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ferreira do Alentejo

0689

Bolo da Massa do Pão

Doçaria

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Ferreira do Alentejo/Figueira dos Cavaleiros

Histórico

Foi-lhe ensinado por o avô. Antigamente, em dias de cozedura do pão, aproveitavam um pouco de massa deste para fazerem o bolo.

Produtos

1 kg massa do pão, 500 g de açúcar, 6 ovos, 1 colher de chá de bicarbonato ou fermento, 1 colher de chá de canela em pó, 3 colheres de mel, 1 dl de aguardente, 1,5 dl de azeite, raspa de 1 limão.

Confecção

Num alguidar junta-se a massa do pão, o açúcar e os ovos inteiros, a raspa do limão, o bicarbonato, a aguardente, o azeite, a canela e o mel. Começa por se amassar, à mão, como se fosse pão, e bate-se de vez em quando até ligar todos os Produtos. Quando estiverem bem ligados bate-se a massa com uma colher de pau. Numa forma, bem untada com manteiga e polvilhada de farinha, deita-se a massa. Leva-se ao forno, bem quente, e deixa-se cozer até ficar no ponto.

Fonte/ data

Entrevista feita a Mariana Júlia Barrote (n/d:1959), com o 3.º ciclo, reformada, por colector n/d [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ferreira do Alentejo

0690

Doce de Melão

Doçaria

Na altura do melão

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Ferreira do Alentejo/Figueira dos Cavaleiros

Histórico

Foi uma experiência da Dona Rosa Aniceto. Ganhou o concurso de doce do Melão, na Figueira dos Cavaleiros. Figueira dos Cavaleiros é uma zona de regadio onde semeia muito melão. Tem uma feira dedicada ao melão em Agosto. Todas as pessoas naquela localidade confeccionam doce de melão.

Produtos

Melão (Branco) - 5 melões, 2,5 kg de açúcar amarelo, vagem de baunilha.

Confecção

Parte-se o melão as talhadas, limpa-se e coloca se ao lume brando com um bocadinho de vagem de baunilha. Deixa-se cozer até secar. Depois de seco coloca-se o açúcar aos poucos e mexe-se sempre até ficar seco.

Fonte/ data

Entrevista feita a Rosa Aniceto (n/d:1948), com o 1.º ciclo, doméstica, por colector n/d [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ferreira do Alentejo

0691

Rabanadas/ Sonhos do Alentejo

Doçaria

Natal

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Ferreira do Alentejo/Figueira dos Cavaleiros

Histórico

Aprendeu com o livro (?).

Produtos

6 ovos, 300 g de farinha, 200 g de manteiga, vinho do porto, mel, açúcar e canela.

Confecção

Coloca se num tacho 6 ovos,300 g de farinha,200 g de manteiga e vai ao lume. Mexe se sempre até ficar um polme. Forma-se uns "chouriços" ou bolinhas e frita-se. Depois de frias, passam se pela calda. Depois passa se açúcar e canela. Calda: 1 cálice de vinho do Porto e 200 g de mel e mete se a derreter. Em vez de se confeccionar a massa, pode se utilizar pão do dia anterior. Este passa-se pelo ovo e frita-se.

Fonte/ data

Entrevista feita a Rosa Aniceto (n/d:1948), com o 1.º ciclo, doméstica, por VeraCara Roxa [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ferreira do Alentejo

0692

Açorda de Beldroegas

Prato

Inverno/ Época das beldroegas (tempo de chuva)

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Ferreira do Alentejo/Peroguarda

Histórico

Esta receita era confecionada para aproveitamento do que a terra dava, neste caso as beldroegas e as batatas que semeavam.

Produtos

1 Molho de beldroegas, 3 cabeças de alho, 2 queijos frescos, 0,5 kg de batatas, azeite, sal, pão.

Confecção

Arranja-se as beldroegas. Aproveitam-se as folhas e os caules tenros e lava-se muito bem. Cortam-se os queijos ao meio. Preparam-se as cabeças dos alhos (inteiras) retirando apenas a película envolvente. Descascam-se as batatas e cortam-se às rodelas. Colocam-se os Produtos no tacho e acrescenta-se o azeite e o sal a gosto. Deita-se água até cobrir completamente o preparado. Vai ao lume durante cerca de 20 minutos até completar a cozedura. Numa tigela migam-se as sopas de pão cortado às fatias e mistura-se o cozinhado.

Fonte/ data

Entrevista feita a Florinda Silva Cara Nova (n/d:1931), iletrada, reformada, por Lúcia Lampreia [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ferreira do Alentejo

0693

Feijão Verde com Abóbora

Prato

Verão

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Ferreira do Alentejo/Peroguarda

Histórico

Receita passada pela família.

Produtos

Cebola, dentes de alho, louro, tomate, feijão-verde, abóbora, ovos, azeite e sal.

Confecção

Põe num tacho o azeite, cebola, alho, louro e deixa se alourar. Depois deita se o tomate esmagado e fica mais um bocadinho ao lume. Depois coloca se o feijão verde arranjado (sem o fio) e aos bocados e a abóbora aos cubos. Retifica-se os temperos. Quando estiver tudo cozido, coloca se os ovos. Deixa se cozer os ovos e fica pronto a servir.

Fonte/ data

Entrevista feita a Ofélias Oliveira Grosso da Ponte (n/d:1941), com o 1.º ciclo, reformada, por Vera Cara Roxa [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ferreira do Alentejo

0694

Fritos de Abóbora

Doçaria

Natal

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Ferreira do Alentejo/Peroguarda

Histórico

Eram doces de Natal em casa da Dona Ofélia.

Produtos

Abóbora cozida, 2 ou 3 ovos, raspa de laranja e farinha.

Confecção

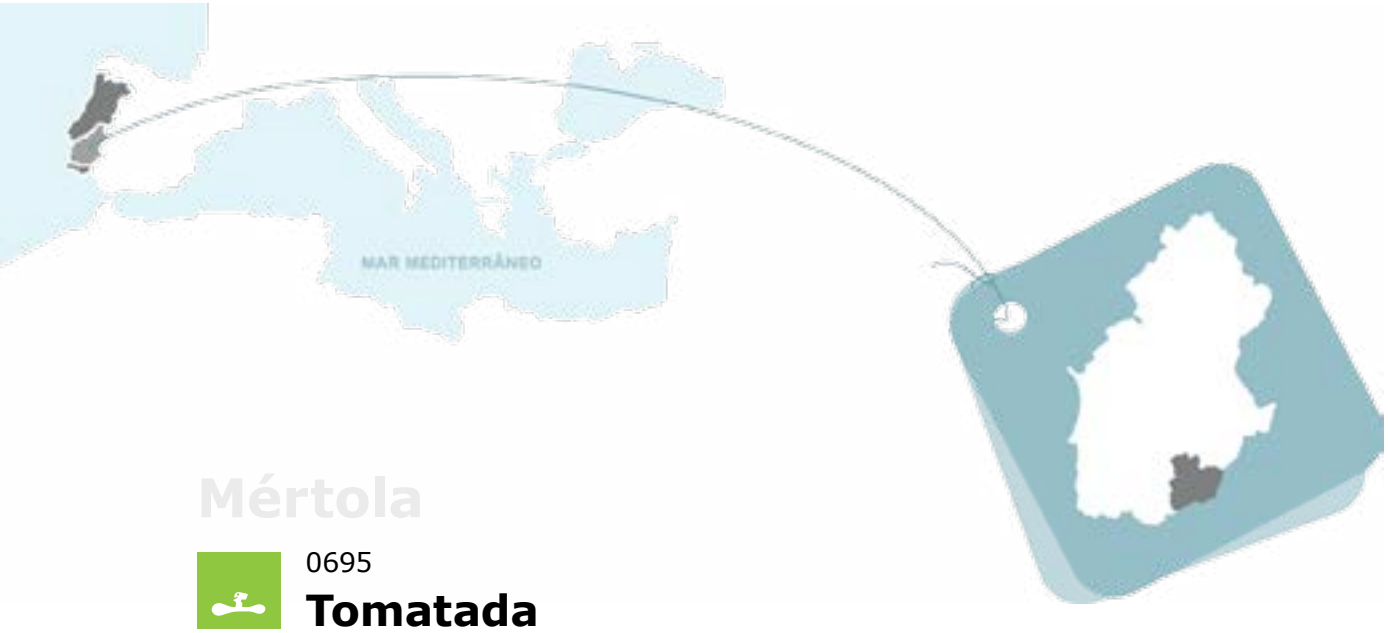
Coze se a abóbora. Depois de cozida, esmaga se para dentro de uma tigela, junta se os ovos e a farinha até fazer bolinhas. Depois molda as bolinhas e frita se em óleo. São passados por açúcar e a canela.

Fonte/ data

Entrevista feita a Ofélias Oliveira Grosso da Ponte (n/d:1941), com o 1.º ciclo, reformada, por Vera Cara Roxa [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Mértola

0695

Tomatada

Prato

Verão

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Mértola/Alcaria Ruiva

Histórico

«Esta receita era feita pela minha avó e tem passado de geração.»

Produtos 1 kg de tomates, 5 ovos, sal e azeite.

Confecção

Limpam-se os tomates de peles e pevides, parte-se aos bocados, levam-se ao lume até que percam a maior parte de água que libertam e que deverá secar no fogão. Depois do tomate apurado junta-se o azeite, sal e vai fritar uns minutos. Batem-se os ovos e juntam-se no preparado anterior, vai tudo ao lume novamente. Tempera-se de sal a gosto e depois do ovo frito está pronto a servir.

Servir/ apresentar

Acompanhado de pão caseiro.

Fonte/ data

Entrevista feita a Ana Isabel Bento Passos Rosa, com o ensino secundário, adminstrativa, por Ana Rita [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mértola

0696

Caldeirada de Peixe da Ribeira

Prato

Primavera-Verão

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Mértola/Alcaria Ruiva

Histórico

«Esta receita vem da minha mãe, que já aprendeu com a sua mãe.»

Produtos

Peixe da ribeira, cebola, tomate, pimento, alhos, poejos, hortelã da ribeira, azeite, sal, caldo Knorr e água.

Confecção

Coloca-se o peixe umas horas antes com sal, partido às postas. Coloca-se num tacho largo com um pouco de azeite no fundo, parte-se a cebola às rodelas, o tomate em pedaços, o alho picado e as aromáticas, vão-se alternado várias camadas com estes Produtos e vai ao lume brando até cozer estes Produtos. Em seguida junta-se o peixe e cobre-se com água, vai ao lume até cozer o peixe, tempera-se a gosto.

Servir/ apresentar

Serve-se acompanhado com sopas de pão alentejano.

Fonte/ data

Entrevista feita a Ana Isabel Bento Passos Rosa, com o ensino secundário, adminstrativa, por Ana Rita [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mértola

0697

Bolo de Mel e Café

Doçaria

Inverno

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Mértola/Alcaria Ruiva

Histórico

«Esta receita vem da minha avó »

Produtos

Ovos, açúcar, farinha, café, mel e azeite.

Confecção

Batem-se as claras em castelo e reservam-se. Bate-se as gemas com açúcar até obter um creme esbranquiçado, junta-se o azeite, o mel e bate-se tudo muito bem, acrescenta-se uma chávena de café forte bem quente, bate-se tudo muito bem. Junta-se a farinha com fermento, bate-se tudo, por fim envolve-se com as claras. Vai ao lume médio (forno pré-aquecido) 170.º mais ou menos 35 minutos.

Servir/ apresentar

Serve-se acompanhado com chá ou café.

Fonte/ data

Entrevista feita a Ana Isabel Bento Passos Rosa, com o ensino secundário, administrativa, por Ana Rita [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mértola

0698

Bolinhos de Banha

Doçaria

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Mértola/Corte do Pinto

Histórico

Bolo em que a gordura é a banha de porco mas, no entanto, já entra o moderno pó Royal na receita.

Quantidades

3 ovos, 200 g de banha, 200 g de açúcar, 500 g de farinha, 1 colher de pó Royal, raspa de 1 limão.

Confecção

Batem-se todos os Produtos muito bem até a ligação da massa estar perfeita. Molda-se a massa em desenhos a gosto. Leva-se os bolinhos a cozer em forma untada e em forno com calor brando. Depois de cozidos, passam-se por açúcar e canela.

Fonte/ data

Cidália Sequeira (Corte do Pinto: 1961). Contacto Junta de da Corte do Pinto. Recolha de Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mértola

0699

Feijão com Chouriço, Toucinho e Ovos Escalfados

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Mértola/Corte do Pinto

Histórico

A normal mistura do feijão com o toucinho e os enchidos.

Produtos

Feijão, cebola, alho, tomate, louro, cominhos, vinagre, ovos, coentros.

Confecção

Põe-se o feijão de molho desde a véspera. Faz-se um refogado com o toucinho, ou chouriço, a cebola, o alho, tomate, o sal, louro, cominhos e o vinagre. Coze-se o feijão à parte só com sal. Junta-se o feijão escorrido ao refogado com um fio da água da cozedura. Deixa-se levantar fervura já com os coentros picados e corrige-se o sal. Escalfam-se os ovos. Serve-se sempre quente.

Fonte/ data

Cidália Sequeira (Corte do Pinto: 1961). Contacto da Junta de Corte do Pinto. Recolha de Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mértola

0700

Sopa de Peixe Muge

Prato

Todo o ano. No entanto, é mais saborosa antes da desova do peixe

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Mértola/Corte do Pinto: Mina de São Domingos

Histórico

Uma receita com um peixe tradicional do rio Guadiana, mas na qual já entram alguns Produtos pouco comuns na cozinha alentejana. Talvez o facto da receita ser procedente da Mina de São Domingos, terra onde há muito tempo circulava gente vinda de outras paragens internacionais, explique esta miscigenação.

Nome científico - Liza ramada

Nomes comums – Muge

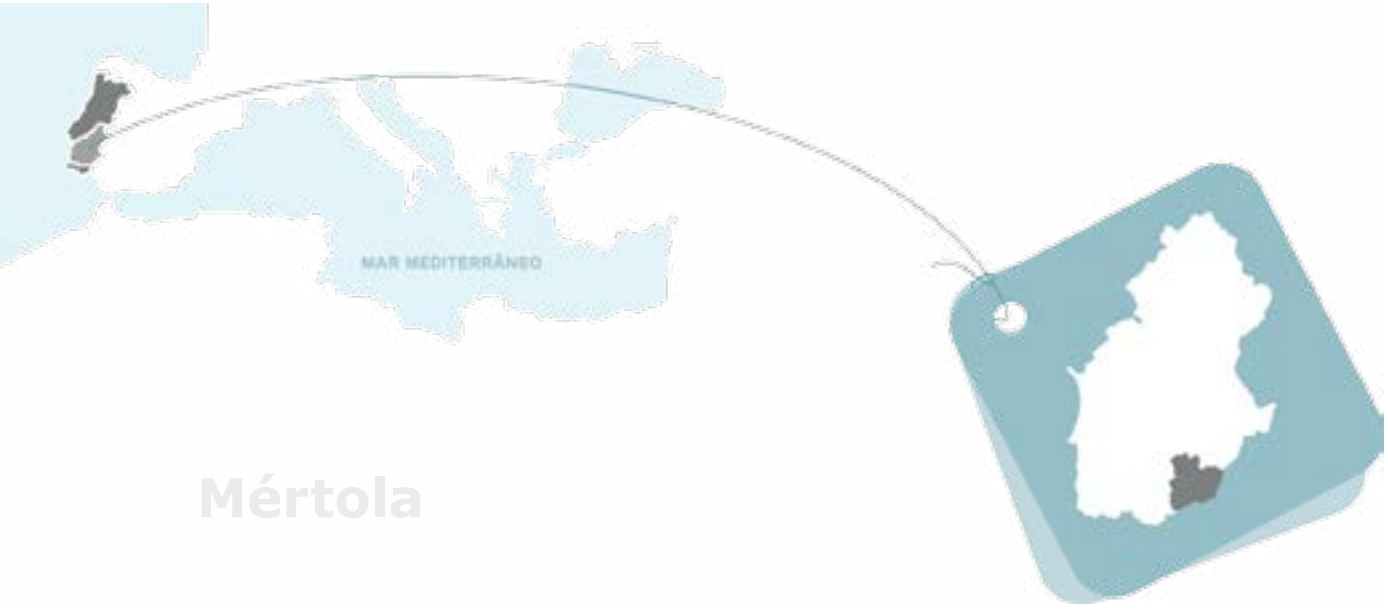
Morfologia - Peixe de média dimensões com duas barbatanas dorsais bem separadas, tendo primeira barbatana dorsal 4 raios. A cabeça é mais pontiaguda e achatada, o contorna da cabeça forma um ângulo obtuso. O lábio superior é estreito e o olho não apresenta membrana ocular adiposa. 6 a 10 listas longitudinais mais escuras nos flancos.

Tamanho máximo (cm) – 49

Época de reprodução - Novembro a Fevereiro (Mira), migram entre Agosto e Novembro, Setembro até Novembro.

Habitat geral - A muge ocorre em águas salobras tendo hábitos mais bentónicos enquanto em águas doces vive junto à superfície da água (nectónica). Exploram as zonas mais profundas dos estuários nas últimas horas da enchente e primeiras da vazante. Esta espécie sobrevive em meios de salinidade bastante baixa ou mesmo nula.

Alimentação - A muge apresenta uma grande plasticidade alimentar sendo considerada detritívora com uma faceta herbívora, alimentando-se de algas (cianofícias, bacilariofícias, euglenófitas, clorófitas e feofícias). Prefere poliquetas, nemátodas, oligoquetas, crustáceos, fibras de papel, sedimento e detritos orgânicos. Em água doce alimenta-se de microalgas



Mértola

Sopa de Peixe Muge (cont.)

planctónicas. Tem uma maior taxa de alimentação ao pôr do sol e nascer do sol. Em água salobra, microalgas bentónicas sendo a sua actividade alimentar maior na preia-mar.

Tamanho mínimo de captura – 20

Período de pesca - Todo o ano.

Localizações em Portugal - Encontra-se no rio Cávado, Douro, Guadiana, Leça, Lima, Lis, Minho, Mira, Mondego, Sado, Sorraia, Tejo eVouga e também nas barragens de Belver e Crestuma Lever, ribeiras costeiras de Mira ao Algarve e rias de Aveiro e Formosa.

Produtos

2 g. de peixe muge (designação local da tainha), 1,5 l. de água, 2 cebolas, 2 dentes de alho, 1 alho francês, louro, azeite, 2 cenouras, 2 tomates, 100 gr. Esparguete, coentros, sal.

Confecção

Salga-se o peixe umas horas antes. Coze-se com louro, alho e cebola. Passa-se a água da cozedura pelo passador, tirando as restantes espinhas ao peixe. Corta-se outra cebola em cubinhos pequenos, o alho e o alho francês, a cenoura em rodelas e refoga-se no azeite. Junta-se o tomate e a água da cozedura do peixe, deixa-se ferver aí uns 10 minutos. Junta-se o esparguete partidos em pedaços pequenos e deixa-se cozer. Acrescenta-se o peixe cozido e os coentros picados. Rectifica-se os temperos e serve-se.

Fonte/ data

Maria dos Anjos Colaço (Serpa: 1963). Contacto Junta de Freguesia de Corte do Pinto. Recolha de Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mértola

0701

Feijão de Azeite

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Mértola/Corte do Pinto: Mina de São Domingos

Histórico

Uma receita que demonstra a simplicidade da cozinha alentejana.

Produtos

Feijão manteiga ou fidalgo, cebola, alho, louro, azeite, sal, batatas, coentros, arroz, água.

Confecção

Deixa-se o feijão de molho de véspera. Põe-se o feijão a cozer com a cebola picada, os alhos fatiados, o louro, o azeite e o sal. Quando o feijão começar a ficar brando, deitam-se as batatas aos cubos. Depois de bem cozinhado em lume brando, junta-se o arroz e os coentros picadinhos. Deixa-se apurar o arroz e quando ainda durinho, apaga-se o lume e tapa-se a panela para o arroz embrandecer.

Fonte/ data

Maria de Jesus Vasques Martins (Corte do Pinto: 1958). Contacto Junta de Freguesia de Corte do Pinto. Recolha de Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mértola

0702

Feijão de Azeite

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Mértola/Corte do Pinto: Mina de São Domingos

Histórico

Uma receita que demonstra a simplicidade da cozinha alentejana.

Produtos

Feijão manteiga ou fidalgo, cebola, alho, louro, azeite, sal, batatas, coentros, arroz, água.

Confecção

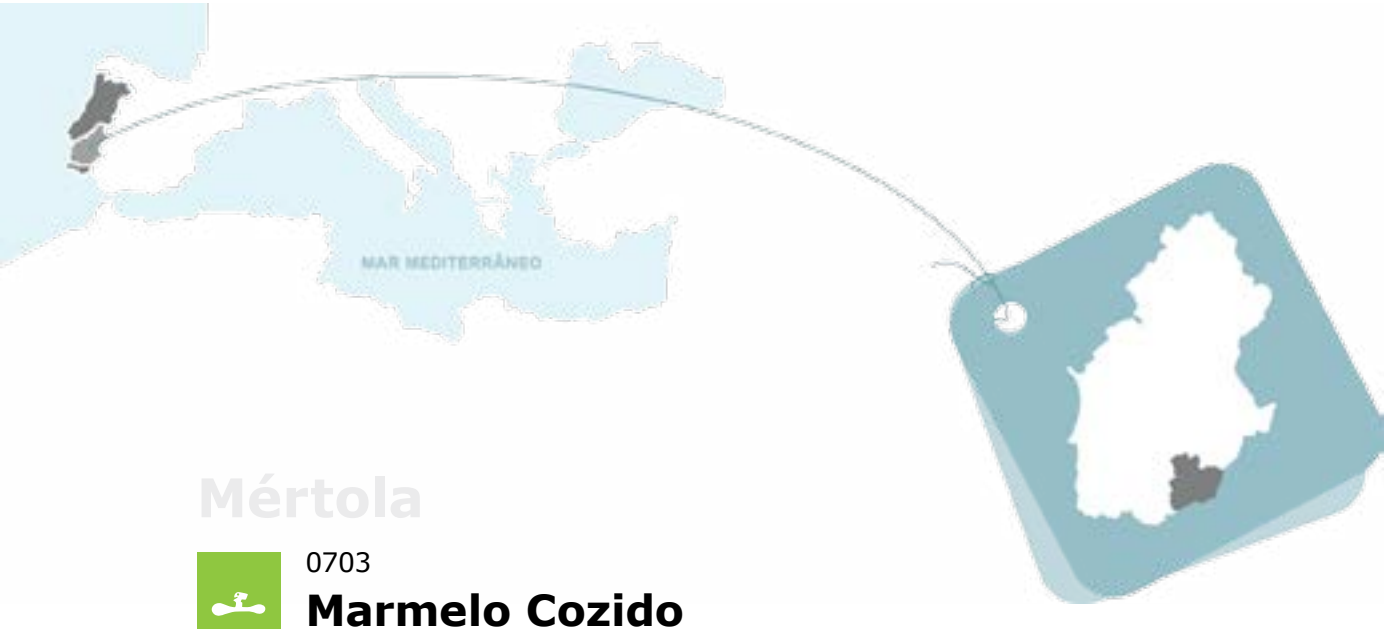
Deixa-se o feijão de molho de véspera. Põe-se o feijão a cozer com a cebola picada, os alhos fatiados, o louro, o azeite e o sal. Quando o feijão começar a ficar brando, deitam-se as batatas aos cubos. Depois de bem cozinhado em lume brando, junta-se o arroz e os coentros picadinhos. Deixa-se apurar o arroz e quando ainda durinho, apaga-se o lume e tapa-se a panela para o arroz embrandecer.

Fonte/ data

Maria de Jesus Vasques Martins (Corte do Pinto: 1958). Contacto Junta de Freguesia de Corte do Pinto. Recolha de Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Mértola

0703

Marmelo Cozido com Açúcar Amarelo

Doçaria

Na época dos marmelos maduros, fim do Verão e princípio do Outono

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Mértola/Corte do Pinto: Mina de São Domingos

Histórico

Um fruto caro ao receituário alentejano, muito para além da comum marmelada ou geleia.

Produtos

2 kg de marmelos, ½ kg e açúcar, 2 paus de canela, 0,5 dl vinho do porto.

Confecção

Limpe os marmelos e coza-os em água suficiente. Junte o açúcar e o pau de canela, deixe ferver e reduza o molho. No final da cozedura junte o vinho do Porto. Deixe arrefecer e sirva.

Fonte/ data

Maria dos Anjos Costa Cavaco (Serpa: 1963). Contacto Junta de Freguesia de Corte do Pinto. Recolha de Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mértola

0704

Papas de Milho

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Mértola/Corte do Pinto: Lugar do Monte dos Nascedios

Histórico

Uma receita com um historial recentíssimo na região. No Alentejo, a farinha de milho não era comum nos hábitos alimentares.

Quantidades

125 g de sêmola de milho, 1,5 l de leite, 125 gr. de açúcar, 1 pau de canela, raspa de 1 limão, sal q.b., 1 colher de sopa de margarina, canela em pó.

Confecção

Leva-se o leite ao lume com a margarina, o sal, a raspa de limão, e o pau de canela. Entretanto mistura-se a sêmola de milho com o açúcar e adiciona-se ao leite. Quando levantar fervura, mantêm-se a ferver em lume brando, mexendo sempre até que a farinha de milho estiver cozida. Distribui-se por tigelas pequenas e polvilha-se com canela.

Fonte/ data

Sílvia Martins Paulino da Cruz (Beja: 1976). Contacto Junta de Freguesia de Corte do Pinto. Recolha de Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mértola

0705

Caldeirada de Muge do Guadiana

Prato

Verão

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Mértola/Espírito Santo:Alámo

Histórico

Em tempos que já lá vão era do rio que a maior parte das pessoas sobreviviam no concelho de Mértola, daí surgiu a caldeirada dos pescadores.

Produtos

Azeite, cebola, pimento, tomate, 2 dentes de alho, vinho branco e um raminho de hortelã da ribeira.

Confecção

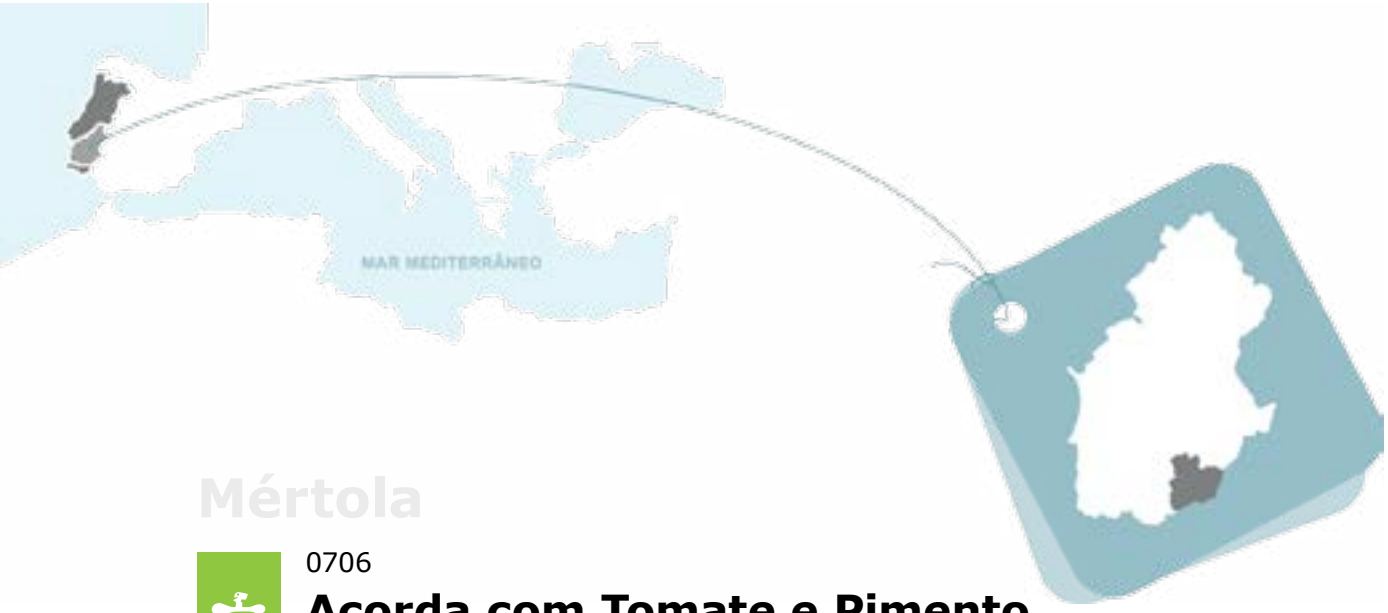
Coloca-se o azeite no fundo do tacho, a seguir deita-se a cebola às rodelas, o pimento, o tomate de maneira que fique o fundo do tacho todo tapado, a seguir junta-se uma camada de peixe que deve ser salgado duas horas antes de cozinhar, torna-se a por outra camada de cebola, tomate, pimentos, os dentes de alho e o peixe, assim sucessivamente. A seguir junta-se a água, o vinho branco e o hortelã da ribeira. Vai ao lume cerca de 7 a 8 minutos.

Fonte/ data

Entrevista feita a Carolina Maria Dias Godinho Justo (n/d:1952), com o 3.º ciclo, trabalhadora rural, por Ana Rita [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Mértola

0706

Açorda com Tomate e Pimento

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Mértola/Espírito Santo:Alcaria dos Javases

Produtos

Alhos, azeite, coentros, sal, pimento, tomate, pão, água e ovos.

Confecção

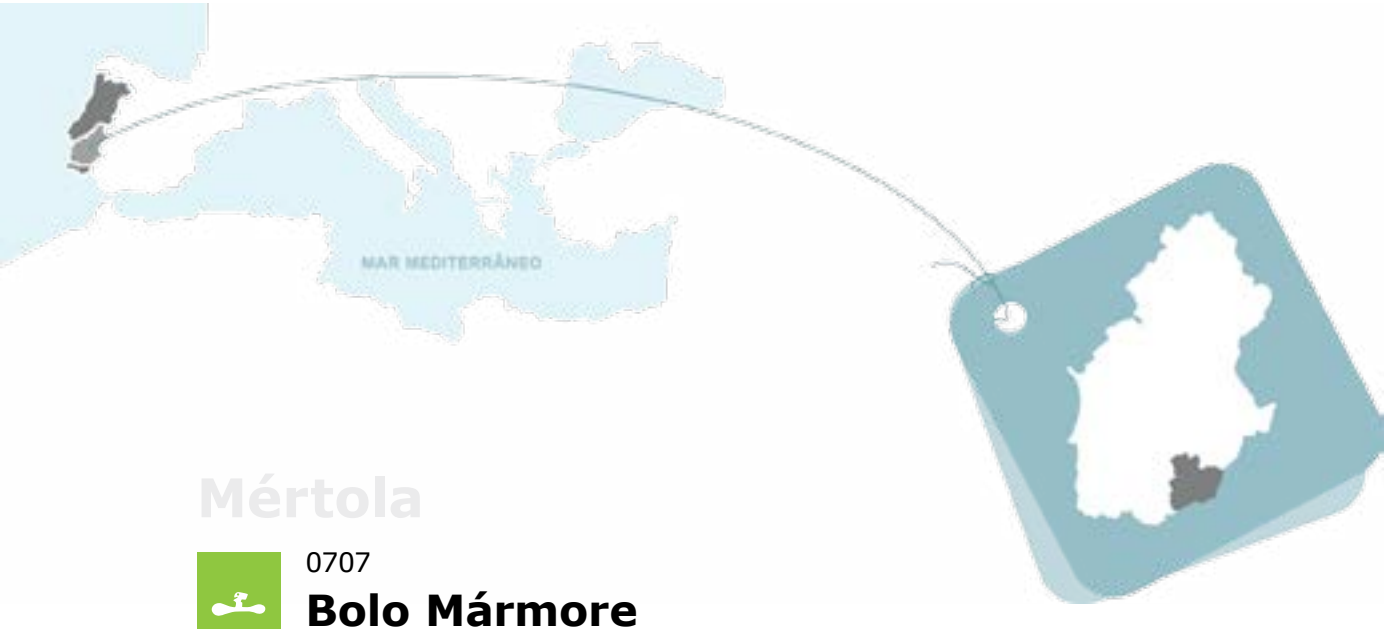
Dá-se uma fervura em 1 ou 2 tomates maduros. Numa tigela pisa-se um pimento vermelho cortado aos bocados com uma cabeça de alhos e o sal necessário. Em seguida deita-se os coentros e o azeite. Quando os tomates começarem a deixar a pele retiram-se do lume e junta-se tudo dentro da tigela. Adiciona-se água a ferver e deita-se as sopas de pão e os ovos.

Fonte/ data

Entrevista feita a António (n/d:1947), iletrado, pastor, por Ana Rita [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Mértola

0707

Bolo Mármore

Doçaria

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Mértola/Espírito Santo:Bicada

Produtos

5 ovos, 250 g de farinha, 250 g de açúcar, 1 chávena de leite, 150 g de manteiga, pó Royal e 100 g de cacau em pó.

Confecção

Bate-se os ovos inteiros com o açúcar até obter uma pasta cremosa. De seguida deita-se o leite e a manteiga derretida, mexe-se bem, durante alguns minutos. Por fim deita-se a farinha e o pó Royal. Depois de tudo isto, divide-se este conteúdo em duas partes iguais e deita-se numa delas o cacau em pó. Mexe-se e está pronto, deita-se numa forma redonda alternado a massa.

Fonte/ data

Entrevista feita a Ana Maria (n/d:1952), com o 3.º ciclo, por Ana Rita [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mértola

0708

Sopas de Ovos

Prato

Outono/ Inverno

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Mértola/Mértola

Produtos

Azeite, cebola, alho, sal, tomates, pimento, ovos, água, e pão (sopas).

Confecção

Num tacho vai ao lume o azeite, a cebola, o alho, o pimento e o tomate em polpa, e deixa-se refugar. Depois de refugado junta-se a água e deixa-se ferver. Quando esta já se encontra a ferver colocam-se as batatas cortadas ás rodelas grossas, depois de cozidas, juntam-se os ovos abertos ao preparado e deixam-se cozer.

Servir/ apresentar

Numa terrina colocam-se as sopas de pão e junta-se o preparado.

Fonte/ data

Entrevista feita a Bárbara Maria Mestre Encarnação (n/d:1947), com o 1.º ciclo, reformada, por Júlia Costa [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mértola

0709

Caldeirada de Peixe do Rio

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Mértola/Mértola

Produtos

Peixe do rio, sal, água, azeite, pimento, cebola, alho, orégãos, batatas, tomates, vinho branco ou vinagre.

Confecção

Num tacho vai ao lume o azeite, o sal, o pimento, a cebola. E o alho picados, a polpa de tomate, o peixe cortado em postas grandes, as batatas ás rodelas grossas. Por fim junta-se a água e um pouco de vinho branco ou vinagre e orégãos. Tapa-se o tacho e deixa-se cozer.

Fonte/ data

Entrevista feita a Manuel de Jesus Encarnação Confeiteiro (n/d:1945), com o 1.º ciclo, reformad0, por Júlia Costa [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mértola

0710

Lampreia com Arroz

Prato

Fevereiro-Maio

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Mértola/Mértola

Histórico

Receita tradicional confecionada pelos pescadores, uma vez que é um peixe captado no Rio Guadiana.

Produtos

1 lampreia, vinho tinto, coentros, cebola, alho, alho francês, azeite e sal.

Confecção

Arranjar a lampreia (retirar a pele) cortar às postas e temperar com vinho tinto e sal (temperar previamente). De seguida picar a cebola, alho, coentros e azeite. Junta-se a lampreia e deixa-se cozinhar em lume brando cerca de 2 horas.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria de Jesus Santana Reis Bento (n/d:1965), com o 3.º ciclo, auxiliar de produção, por Andreia Rosa [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mértola

0711

Migas de Alho

Prato

Todo o ano, mas confecciona-se mais no Inverno

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Mértola/Mértola

Histórico

Receita confecionada antigamente, utilizada como pequeno almoço para pessoas que trabalhavam no campo. Era uma forma de aproveitar o pão duro.

Produtos

Azeite, alho, sal, água e pão duro.

Confecção

Picar os alhos (5 dentes) numa frigideira e acrescentar azeite. Deixar refugar. Depois colocar o pão fatiado e o sal e colocar água, até tapar o pão. Deixar cozer o pão e partir com a ajuda de uma colher de pau. Deixar tostar até o pão ficar seco. Dica: Fritar entrecosto ou lombinhos de porco para acompanhar.

Fonte/ data

Entrevista feita a Ana Maria dos Reis (n/d:1961), com o ensino profissional, assistente operacional, por Andreia Rosa [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mértola

0712

Ensopado de Borrego

Prato

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Mértola/Mértola

Histórico

Receita confecionada pelo moirais.

Produtos

2 kg de borrego, salsa, louro, cebola, alho, grãos de pimenta preta, sal, azeite, vinho branco, tiras de toucinho, 1 kg de batatas e 200 g de ervilhas.

Confecção

Colocar no fundo de um tacho as tiras de toucinho, azeite, sal, cebola, louro, alho e os grãos de pimenta, deixar refugar até os temperos ficarem cozinhados. Colocar o borrego com um pouco de vinho branco e deixar cozinhar até levantar fervura. Depois deitar água até tapar a carne. Deixar cozinhar e adicionar as ervilhas e as batatas. Após todos os Produtos cozidos colocar uma rama de hortelã e deixar repousar no tacho tapado.

Servir/ apresentar

Servido com sopas de pão numa tigela colocar hortelã.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria de Jesus dos Reis Bento (n/d:1965), com o 3.º ciclo, auxiliar de produção, por Andreia Rosa [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mértola

0713

Açorda de Perdiz

Prato

Todo ao no, mais em particular de Outubro a Dezembro

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Mértola/Mértola

Produtos

Uma Perdiz, Azeite, alho, cebola, pimenta em grão, coentros, pimento verde, sal e vinho branco.

Confecção

Cozer a perdiz inteira, depois de cozida aproveitar a água da cozedura para preparara a açorda. À parte parte-se a perdiz para uma frigideira com azeite, alho, cebola, pimenta e um pouco de vinho. Prepara-se a açorda numa tigela colocando alho, coentros, pimentos esmagado e azeite. Depois coloca-se a água da perdiz.

Servir/ apresentar

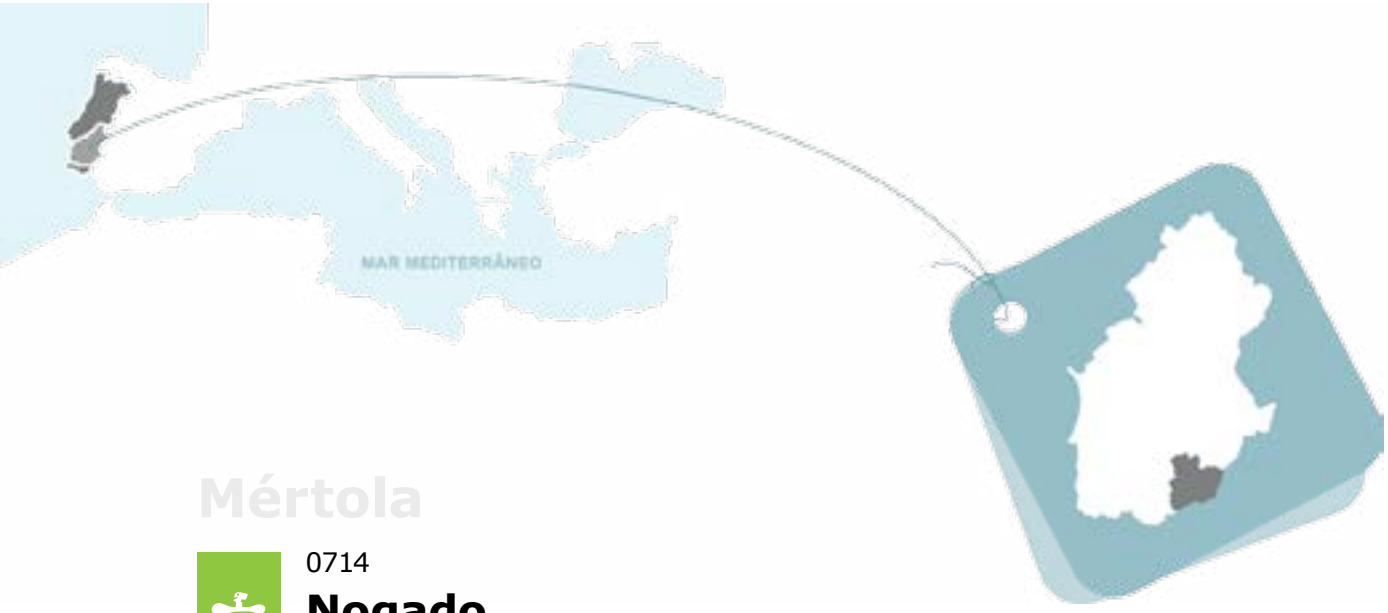
Colocar fatias de pão fatiado. A perdiz é servida á parte. Dica: Adicionar ovos escalfados.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria de Jesus dos Reis Bento (n/d:1965), com o 3.º ciclo, auxiliar de produção, por Andreia Rosa [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Mértola

0714

Nogado

Doçaria

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Mértola/Mértola

Produtos

3 ovos, 3 cascarões(?) de azeite, farinha, 1 litro de mel, folhas de Laranjeiro ou limoeiro.

Confecção

Num alguidar de barro, bater os ovos com o azeite. Adiciona-se farinha pouco a pouco, vá amassando até obter uma massa consistente, capaz de se descolar bem e enrolar. Retire pequenas porções, fazendo uma espécie de cordões compridos com espessura de 5mm, aproximadamente. Corte esses cordões sobre um pano enxuto em pedacinhos de 1cm. Deite o mel numa panela e deixe ferver, pegue no pano pelas quatro pontas e deite todos os pedacinhos de massa dentro do mel. Não mexa com colher ou garfo, sacuda um pouco o tacho, depois de ferver novamente é que se pode meter com a escumadeira e se já estiver bom deitar sobre as folhas de laranjeira ou limoeiro, depois de ganhar cor dourada.

Observações

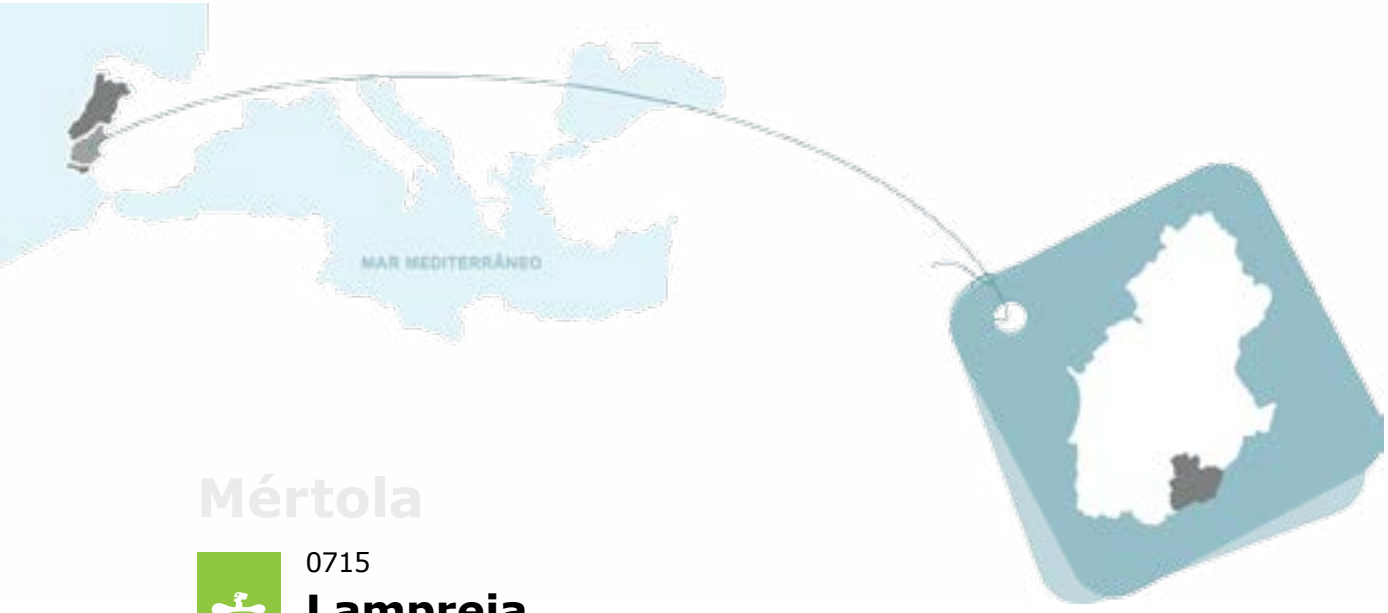
Receita da mãe da colectora, Ana Rita.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Manuela Confeiteiro Godinho (n/d:1960), sem escolaridade determinada, assistente dentária, por Ana Rita [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Mértola

0715

Lampreia

Prato

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Mértola/Mértola

Produtos

1 lampreia, 1 ramo de salsa, louro, pimenta preta em grão, noz moscada, sal, vinho branco, azeite, alho-porro e 2 cebolas brancas.

Confecção

Depois de tirar a pele à lampreia, corta-se às postas para dentro do recipiente onde vai ser cozinhado, em seguida picam-se todos os Produtos e juntam-se à lampreia, adiciona-se depois o vinho, azeite e sal. A lampreia coze lentamente em recipiente tapado até apurar e com molho grossinho.

Servir/ apresentar

Acompanha com arroz branco.

Observações

Receita da mãe da colectora, Ana Rita.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Manuela Confeiteiro Godinho (n/d:1960), sem escolaridade determinada, assistente dentária, por Ana Rita [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mértola

0716

Arroz com Ovos Escalfados

Prato

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Mértola/Mértola

Histórico

Este prato era feito na altura em que havia muita pobreza, e as famílias eram numerosas.

Produtos

Cebola, alho, tomate, polpa de tomate, pimento, azeite, sal, louro, arroz, ovos e chouriça.

Confecção

Num tacho coloca-se as cebolas e os alhos picados, com um pouco de azeite, quando a cebola estiver murcha coloca-se a chouriça, o pimento aos bocadinhos, louro, o tomate sem peles nem grainhas, a polpa de tomate e o sal. Aumenta-se a água, quando estiver a ferver põe-se o arroz, antes que o arroz coza, coloca-se os ovos abertos. Baixa-se a lume e tapa-se o tacho. Assim que os ovos estiverem cozidos apaga-se o fogão.

Servir/ apresentar

Este prato é servido logo em caldo.

Observações

Receita da mãe da colectora, Ana Rita.

Fonte/ data

Entrevista feita a Ana Cristina Freitas Correia Bens (n/d:1960), sem escolaridade determinada, ajudante de cozinha, por Ana Rita [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mértola

0717

Sopas de Muge

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Mértola/Mértola

Histórico

Este prato é confecionado nesta região, porque as pessoas viviam principalmente da pesca, e é um peixe muito abundante no Rio Guadiana.

Produtos

Peixe muge, azeite, cebola, alho, tomate, pimento, salsa, poejo, hortelã da ribeira, batatas e pão (de preferência caseiro)

Confecção

Primeiro faz-se o refogado com o azeite, a cebola, o alho, o tomate, e os pimentos. Depois acrescenta-se a água, deita-se o peixe, junta-se os temperos (salsa, poejo, e hortelã da ribeira). Deixa-se cozinhar, retifica-se os temperos.

Servir/ apresentar

No fim põe-se o pão numa tigela e deita-se o caldo por cima.

Observações Receita da mãe da colectora, Ana Rita.

Fonte/ data

Entrevista feita a Ana Alexandra Martins (n/d:1970), sem escolaridade determinada, ajudante de cozinha, por Ana Rita [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mértola

0718

Sopa de Lebre

Prato

Outono

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Mértola/Mértola

Produtos

1 lebre, 1 cebola média, 3 dentes de alho, 1 folha de louro, 1 ramo de salsa, grão de pimenta, cravinho, sal, 2 colheres de sopa de azeite, 1 colher de banha, 1 colher de sopa de vinagre e 1 colher de cominhos (especiaria em pó).

Confecção

Corta-se a lebre aos bocados, pica-se a cebola, os alhos, a salsa, o louro, o cravinho e a pimenta. Tempera-se com sal e junta-se o azeite e a banha. De seguida tapa-se com vinho tinto e adiciona-se o vinagre. O refogado dura cerca 15 minutos, adicionando-se depois a água suficiente para fazer a sopa de pão. Antes de servir, cerca de 15 minutos, junta-se uma colher de cominhos.

Servir/apresentar

Corta-se o pão, de preferência alentejano-caseiro e completa-se "a sopa de lebre", adicionando todo o cozinhado atrás descrito.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Luísa Encarnação Simões Vargas (n/d:1942), com o 1.º ciclo, reformada, por Ana Rita [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mértola

0719

Galinha de Cabidela

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Mértola/Mértola

Histórico

Esta receita também pode ser feita com arroz em vez de se colocar as batatas. A diferença encontra-se em: em vez das batatas leva uma chávena e meia de chá de arroz.

Produtos

1 galinha, cebola, alhos, salsa, pimenta preta em grão, cravinho, vinho branco, azeite, banha, sal, batatas, louro e o sangue da galinha.

Confecção

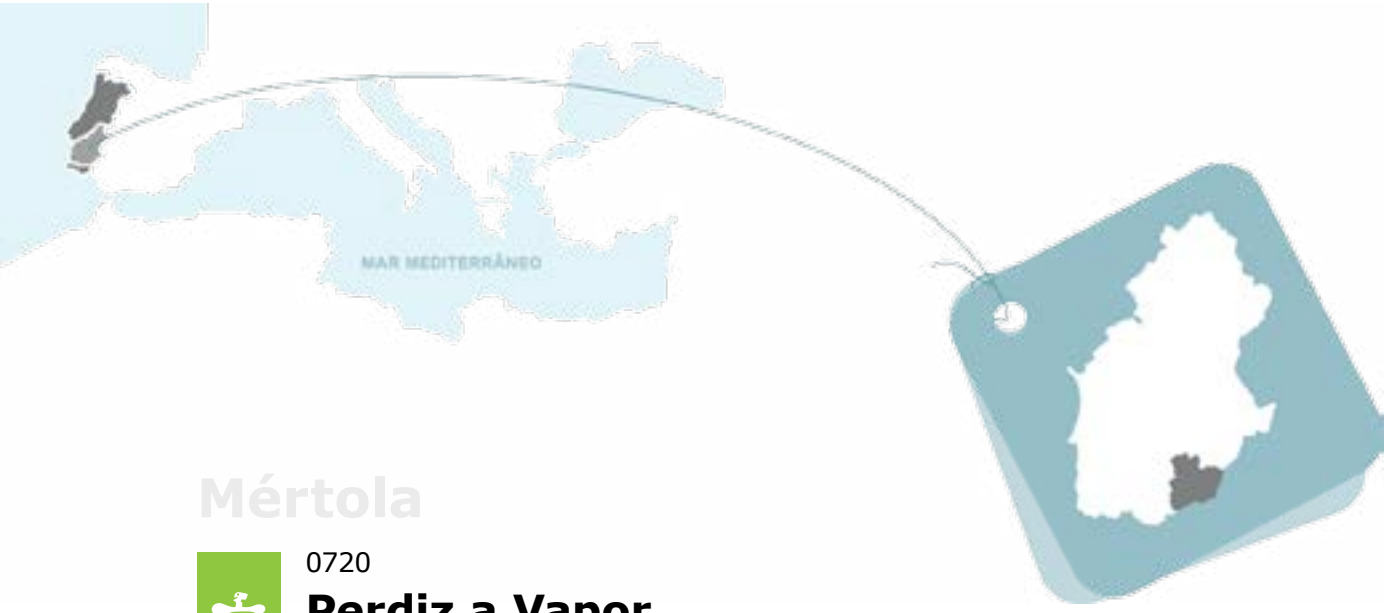
Parte-se uma galinha aos bocados, lava-se muito bem, pica-se 1 cebola, 4 dentes de alho, um pouco de salsa (picada), 1 folha de louro, a pimenta (6 grãos), e o cravinho (3 grãos), coloca-se 3 colheres de sopa de azeite e 1 colher de sopa de banha, 1 copo de vinho branco, sal e vai ao lume refogar. Depois da galinha estar refogada deita-se água morna até cobrir a galinha e deixa-se cozer. Em meio de cozedura colocam-se as batatas aos quartos, ate ambas estarem cozidas. Por fim, 15 minutos antes de desligar o lume, deita-se o sangue da galinha e por seguida serve-se.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Luísa Encarnação Simões Vargas (n/d:1942), com o 1.º ciclo, reformada, por Ana Rita [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Mértola

0720

Perdiz a Vapor

Prato

Outono-Inverno

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Mértola/Mértola

Histórico

Numa temporada de muita caça fez-se a perdiz de maneira diferente, a vapor, daí que não leva água.

Produtos

Perdiz, cebolas, alhos, vinho, vinagre, azeite, cravinho, pimenta da Jamaica, colorau, salsa, louro e sal.

Confecção

Depois de depenada a perdiz é posta num tacho de barro. Descascam-se as cebolas pequenas inteiras de preferência cerca de 0,5 mais 3 a 4 dentes de alhos inteiros. Um pouco de colorau, sal a seu gosto, um raminho de salsa inteiro atado à folha de louro, vinho até tapar o preparado e uma colher de vinagre. Depois deita-se ainda 1 ou 2 cravinhos, 1 ou 2 pimentas da Jamaica. Ponha a cozer em lume brando com o tacho tapado.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Fernanda Veríssimo Teixeira Cavaco (n/d:1950), com o 3.º ciclo, trabalhadora agrícola, por Ana Rita [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mértola

0721

Galinha de Cabidela

Prato

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Mértola/Mértola

Produtos

Azeite, alho, cebola, salsa, sal, água, cominhos, vinho tinto, galinha caseira (com sangue) e arroz.

Confecção

Arranja-se uma galinha, corta-se aos bocados, tempera-se de sal, salsa, cebola, azeite e vinho. Vai tudo a cozer, depois de bem cozida, deita-se um pouco de água e arroz. Quando tiver quase cozido deita-se o sangue e ferve mais um pouco até cozer o arroz.

Fonte/ data

Entrevista feita a Brites Gomes (n/d:1950), com o 3.º ciclo, ajudante de cozinha, por Ana Rita [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mértola

0722

Javali Estufado

Prato

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Mértola/Mértola

Produtos

Carne de javali, sal, salsa, cebola, louro, noz moscada, alhos, azeite, cenoura, cerveja e orégãos.

Confecção

Corta-se o javali aos bocados grandes, tempera-se de sal, e os restantes Produtos. Vai ao lume a cozer. Quando tiver bem cozido, corta-se às fatias e deixa-se apurar.

Servir/ apresentar

Acompanha com arroz branco.

Fonte/ data

Entrevista feita a Brites Gomes (n/d:1950), com o 3.º ciclo, ajudante de cozinha, por Ana Rita [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mértola

0723

Pezinhos de Coentrada

Prato

Outono-Inverno

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Mértola/Mértola

Produtos

10 pezinhos de porco, 2 cebolas, 5 cravinhos, 2 cabeças de alho mais ou menos 20 dentes de alho, 1 molho de coentros, 1 dl de azeite, 1 colher de sopa de vinagre, 1 colher de sopa de farinha e sal.

Confecção

Chamuscam-se bem os pezinhos e lavam-se em água bem quente, em seguida cozem-se com os cravinhos e um pouco de sal. Depois de cozidos, picam-se os alhos num almofariz com sal. Deita-se esta pasta num tacho e refoga-se com o azeite. Mal os alhos começarem a alourar junta-se as cebolas e os coentros. Refoga-se tudo bem e junta-se a farinha dissolvida no vinagre. Deixa-se ferver um pouco e junta-se os pezinhos. Vai ao lume, ferve cerca de 5 a 10 minutos.

Fonte/ data

Entrevista feita a Florinda (n/d:1942), com o 1.º ciclo, reformada, por Ana Rita [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mértola

0724

Sopas de Toucinho

Prato

Outono-Inverno

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Mértola/Mértola:Amendoeira da Serra

Produtos

Toucinho da papada, entremeada, linguiça, cebola, alho, pimento verde e vermelho, coentros, poejos, hortelã da ribeira, tomate, orégãos, batatas e ovos.

Confecção

Corta-se o toucinho em fatias, a linguiça às rodelas, vai ao lume a fritar. Depois de feito, tira-se para um prato. Nessa gordura faz-se um refogado com todos os temperos acima mencionados. Depois de estarem refugados, acrescenta-se água suficiente para cozer as batatas às rodelas. Quando estiverem quase cozidas acrescenta-se os ovos.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria do Carmo Conduto Cruz (n/d:1958), com o 1.º ciclo, reformada, por Ana Rita [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mértola

0725

Bolo de Noz e Maçãs

Doçaria

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Mértola/Mértola:Amendoeira da Serra

Produtos

2 chávenas de açúcar, 2 chávenas de farinha, 1 chávena de óleo, 6 ovos, 1 colher de pó Royal, 2 colheres de canela, 2 maçãs e 20 nozes.

Confecção

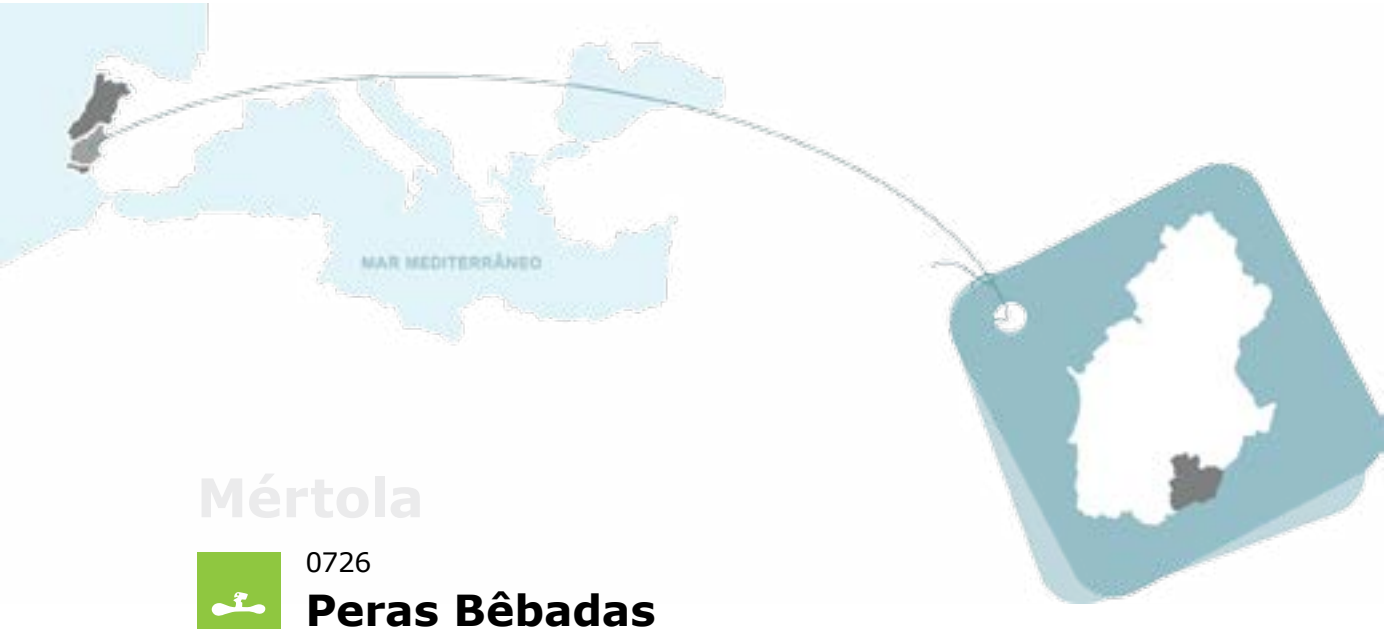
Bate-se o açúcar com os ovos, depois de bem batido deita-se a farinha, o óleo, o pó Royal, a canela, as nozes descascadas e cortadas às palhinhas, mexe-se muito bem. Unta-se a forma com margarina e farinha. Deita-se lá a maçã e depois a massa, vai ao forno já aquecido a 180.º graus.

Fonte/ data

Entrevista feita a Ana Palma Rodrigues (n/d:1934), com o 1.º ciclo, doméstica, por Ana Rita [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Mértola

0726

Peras Bêbadas

Doçaria

Todo o ano, mais na altura das peras

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Mértola/Mértola:Amendoeira da Serra

Produtos

1 copo de vinho tinto, ½ copo de açúcar, peras (as que quiser fazer).

Confecção

Mete-se num tacho o açúcar, o vinho e as peras. Deixa-se ferver até as peras cozerem. Se for preciso acrescenta-se mais um pouco de vinho.

Fonte/ data

Entrevista feita a Ana Maria Oriete Henriques (n/d:1943), com o 1.º ciclo, empregada de balcão, por Ana Rita [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mértola

0727

Bolo de Água-Mel

Doçaria

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Mértola/Mértola:Amendoeira da Serra

Histórico

«A minha sogra andava nas rochas do rio à procura de enxames de abelhas para lhes tirar os poros do mel e depois fazer água mel. Quando cozia o pão fazia o bolo de água-mel, que era uma categoria.»

Produtos

4 ovos, 200 g de açúcar, 200 g de farinha, 250 g de água-mel, 250 g de óleo, 1 colher de chá de pó Royal e raspa de 1 limão.

Confecção

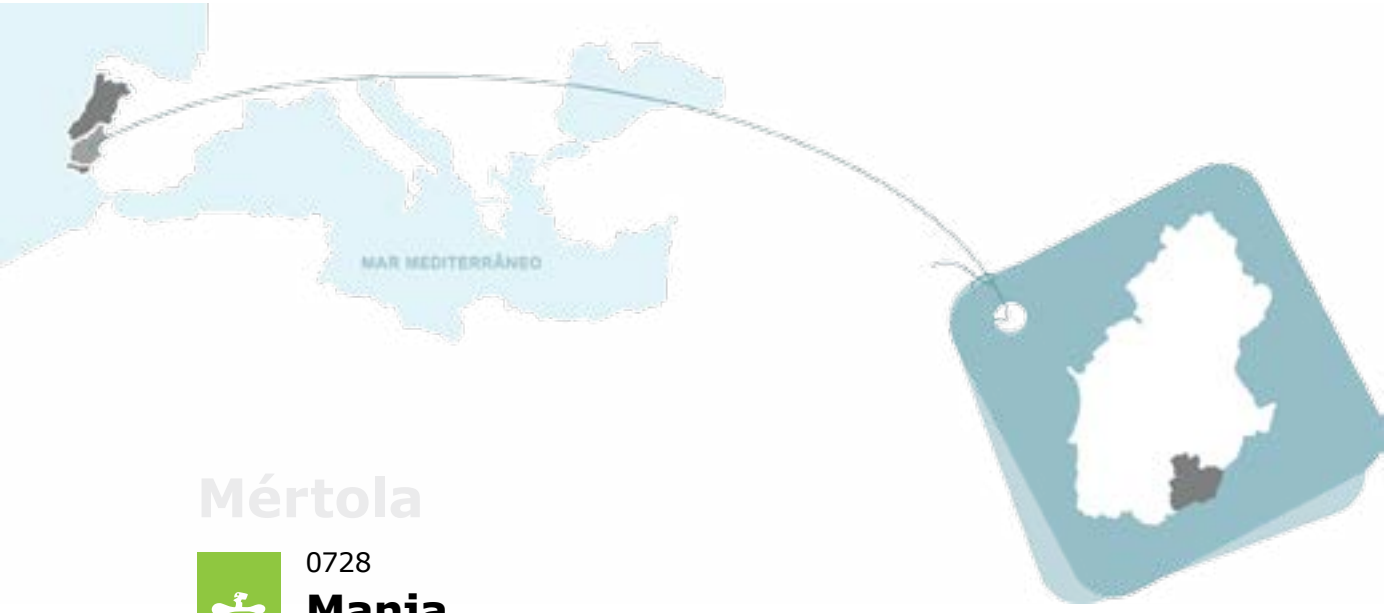
Juntam-se os Produtos todos e bate-se bem. Unta-se uma forma com manteiga e farinha e põe-se no forno a 180 graus ou depende do forno.

Fonte/ data

Entrevista feita a Severina Pereira Félix Henrique (n/d:1953), com o 1.º ciclo, doméstica, por Ana Rita [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Mértola

0728

Manja

Prato

Outono-Inverno

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Mértola/Mértola:Amendoeira da Serra

Histórico-etnográfica

Os trabalhadores, do campo, como saiam de casa cedo, comiam logo pela manhã e às vezes acompanhavam com café.

Produtos

Batatas, pão (convém ser caseiro e duro), azeite a gosto, alho (7 a 8 dentes de alho, se gostar põe mais), ovos (conforme o número de pessoas, ou a gosto) e cebola.

Confecção

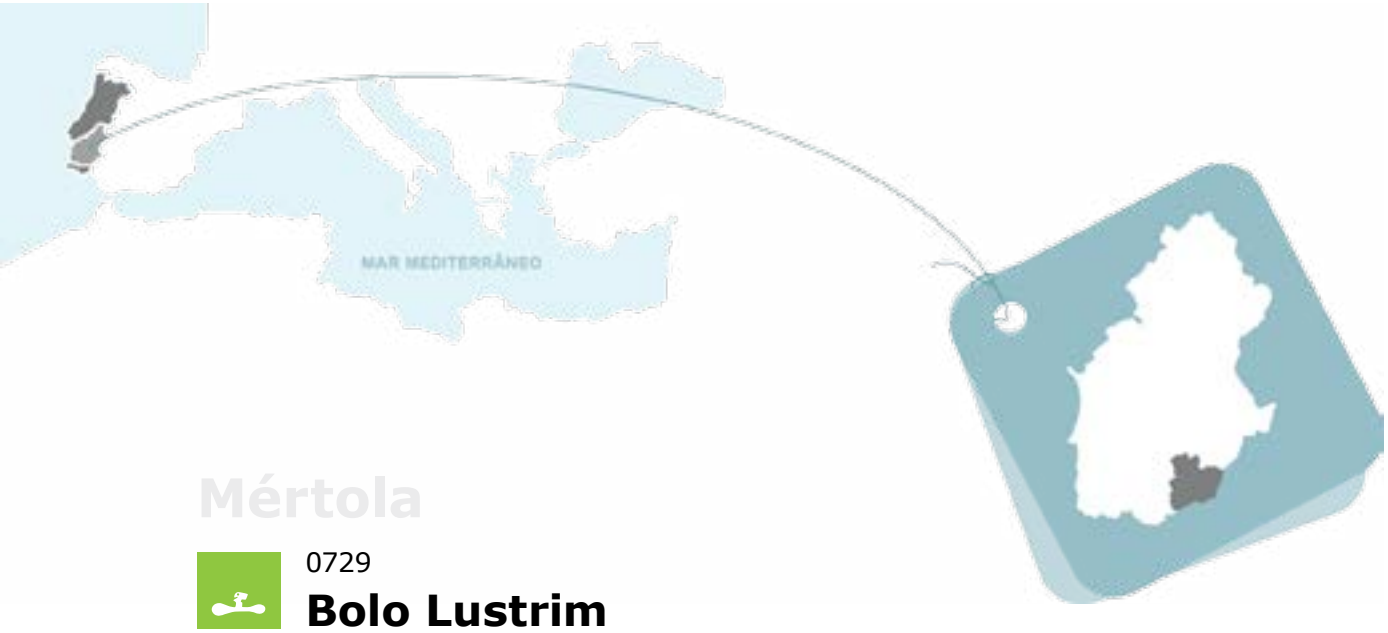
Faz-se um refogadinho com cebola só até ficar transparente e com alho que convém ser bastante pois é o que dá o gosto. Cozem-se as batatas às rodelas, estando cozidas incorporam-se no refogado. Com o pão de molho na água das batatas envolve-se tudo muito bem com um almofariz. No respetivo tacho não desfazendo por completo, acrescenta-se a água das batatas, até se verificar que está bom, e junta-se lhe uma ou duas gemas e envolve-se tudo, acompanha com peixe assado.

Fonte/ data

Entrevista feita a Georgete Cabrita Soares Silvestre (n/d:1947), com o 1.º ciclo, doméstica, por Ana Rita [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Mértola

0729

Bolo Lustrim

Doçaria

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Mértola/Mértola:Amendoeira da Serra

Produtos

7 ovos, 300 g de açúcar, 200 g de farinha, aguardente e pó Royal.

Confecção

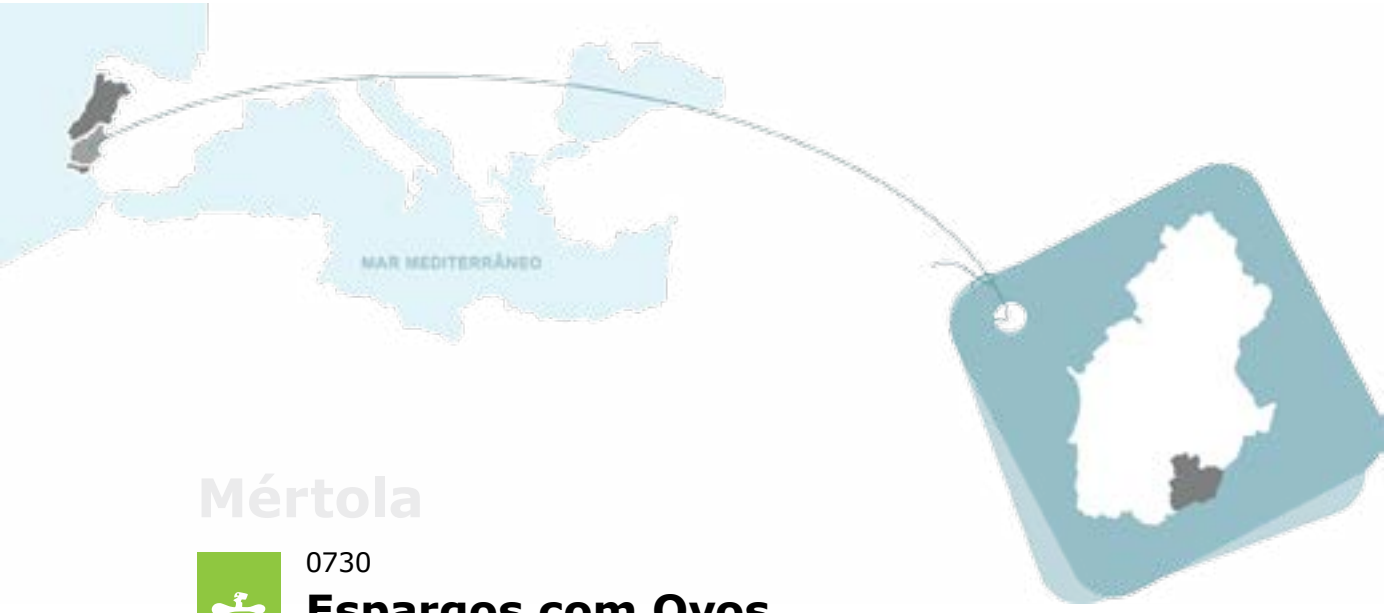
Bater as gemas com o açúcar. As claras batem-se em castelo. Depois junta-se as gemas já batidas com a farinha, água ardente e o pó Royal. Untar a forma e levar ao forno.

Fonte/ data

Entrevista feita a Amélia Maria Silva Colaço (n/d:1942), com o 1.º ciclo, doméstica, por Ana Rita [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Mértola

0730

Espargos com Ovos

Prato

Primavera

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Mértola/Mértola:Corte Gafo de Cima

Histórico

A História desta receita foi de começar a haver muitos espargos no campo.

Produtos

[Para 4 pessoas:] Espargos (2molhos pequenos), 1 ovo por pessoa, 4 dentes de alho, 1 folha de louro, 1 raminho de coentros, 1dl de azeite e sal. Toucinho da papada, entremeada, linguiça, cebola, alho, pimento verde e vermelho, coentros, poejos, hortelã da ribeira, tomate, orégãos, batatas e ovos.

Confecção

Picam-se os espergos e deixam-se de molho durante uma noite. Na manhã seguinte, levam-se a cozer em água temperada de sal, para lhes tirar todo o amargo (mais ou menos 10 minutos). A seguir passam-se novamente por água fria e deixam-se escorrer. Numa frigideira, deitam-se o azeite, os alhos picados e a folha de louro. Deixa-se refogar um pouco. A seguir juntam-se os espargos e os coentros picados e deixa-se apurar. Pode, nesta altura, juntar-se também um pouco de miolo de pão. Na hora de servir, deitam-se por cima os ovos partidos, que se deixam cozer, mexendo sempre com uma colher de pau.

Servir/ apresentar

Este prato pode ser servido com batata frita.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Odete Luz Rosa, com o 3.º ciclo, trabalhadora rural, por Ana Rita [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mértola

0731

Moleja de Porco

Prato

Inverno: matança do porco

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Mértola/Mértola:Corte Sines

Histórico

Esta receita era confecionada na altura da matança do porco. Aproveitava-se o sangue do porco para fazer a moleja.

Produtos

Sangue de porco, cominhos, alhos, louro, sal, água, pão, vinagre, gordura, fígado, bofe, rins e carne magra.

Confecção

Frita-se a carne com os alhos e o louro, depois de frita tira-se para uma travessas, deita-se a gordura onde se fritou a carne, num tacho com um pouco de água e depois deita-se o sangue, tem de se estar sempre a mexer, depois deita-se o vinagre, os cominhos e duas folhas de louro, não se pode deixar ferver, coze em lume brando.

Servir/ apresentar

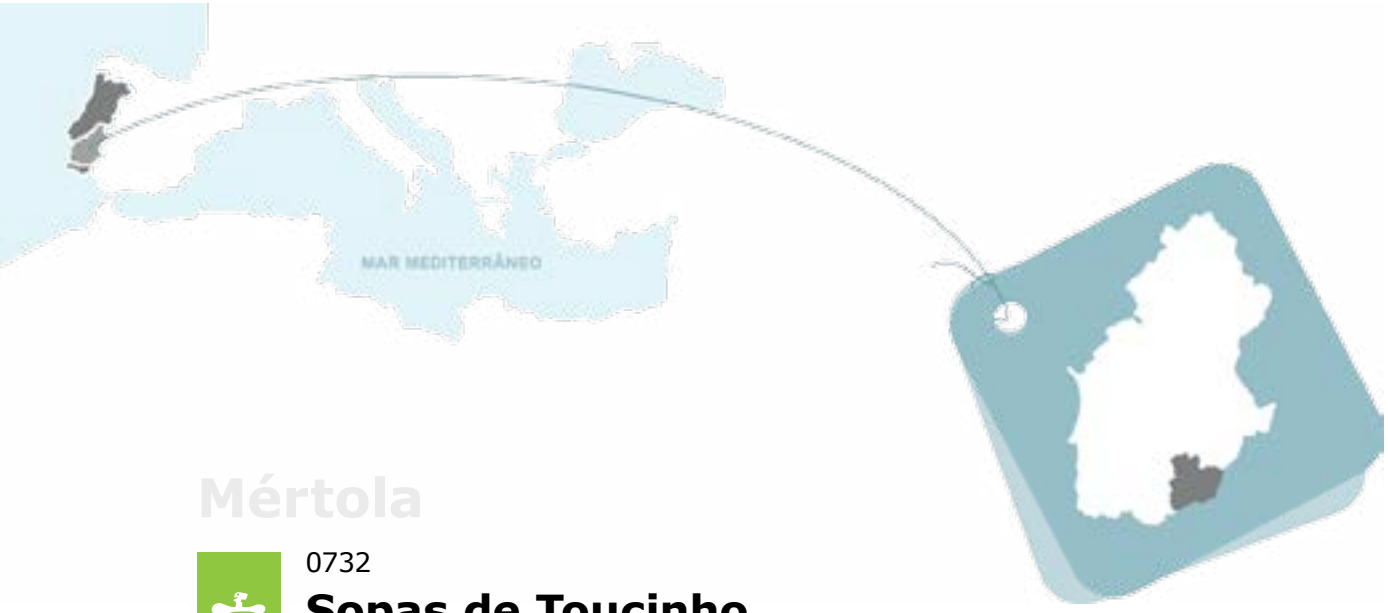
Parte-se o pão em cubos para uma tigela, deita-se a moleja por cima do pão e está pronta a servir. Acompanha com as carnes fritas.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Laura Alves Filipe (n/d:1938), com o 1.º ciclo, reformada, por Sérgio Severino [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013



Mértola

0732

Sopas de Toucinho

Prato

Altura da Ceifa

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/ Mértola:Corte Sines

Histórico

Antigamente esta receita era frequentemente confecionada pelos camponeses na altura da ceifa. Começavam a ceifar ao nascer do sol e por volta das 7h30min almoçavam as sopas de toucinho no local de trabalho (no campo). Atualmente esta receita não é tão confecionada como antigamente, mas ainda há quem a faça.

Produtos

Toucinho, azeite, cebola, tomate, salsa, batatas, ovos, sal (se gostar), água e pão.

Confecção

Corta-se o toucinho em bocados pequenos, deita-se um pouco de azeite num tacho e frita-se o toucinho, quando tiver frito tira-se para um prato, depois pica-se a cebola, o tomate, a salsa e deixa-se refogar um pouco em lume brando, a seguir deita-se água, as batatas cortadas às rodelas e o sal.

Servir/ apresentar

Quando as batatas tiverem cozidas fazem-se as sopas de pão para uma tigela, deita-se por cima o caldo que está no tacho. Acompanha com o toucinho frito.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Laura Alves Filipe (n/d:1938), com o 1.º ciclo, reformada, por Sérgio Severino [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mértola

0733

Lebre com Feijão Branco

Prato

Outubro a Janeiro

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Mértola/Mértola:Neves

Produtos

1 lebre, 500 g de feijão branco, 2 cebolas grandes, 3 dentes de alho, 1 colher de banha, 0,5 dl de azeite, 1 ramo de salsa, 2,5 dl de vinho branco, 1 folha de louro, sal e pimenta q.b..

Confecção

De véspera tempera-se a lebre partida, com cebolas e alhos cortados ás rodelas, salsa picada, louro, sal, pimenta e vinho. No dia seguinte deita-se a lebre com todos os temperos num tacho. Adiciona-se a banha, o azeite e deixa-se estufar em lume brando, juntando água sempre que necessário coze-se o feijão, previamente demolhado, numa panela com água e sal. Depois de tudo cozido, junta-se o feijão e a lebre com um pouco de caldo onde esta a cozer e deixa-se ferver durante 10 minutos em lume brando.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Antónia Palma (n/d:1934), com o 1.º ciclo, reformada, por Fátima Diogo [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mértola

0734

Cabidela de Galinha Caseira

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Mértola/Mértola:Neves

Produtos

1 galinha caseira, 1 cebola grande picada, 5 dentes de alho, louro, sal, vinho tinto, salsa e pimenta preta.

Confecção

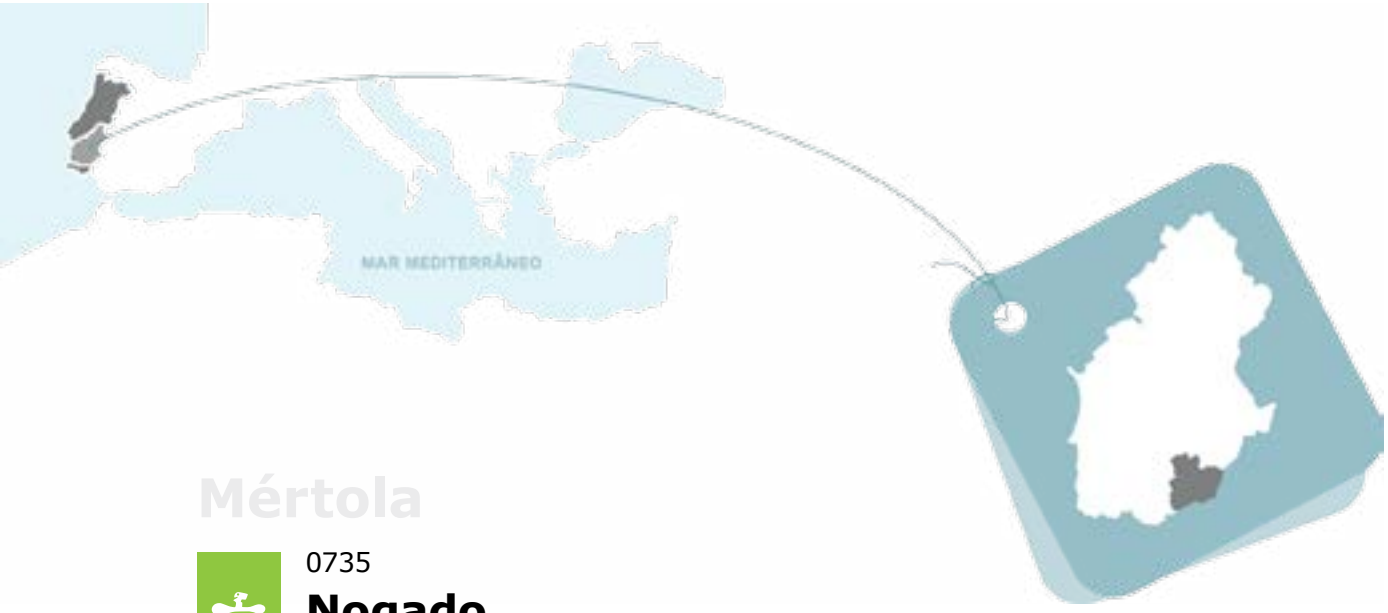
Num tacho prepara-se o refogado com azeite, a galinha, cebola, alho, salsa, louro, sal, pimenta preta, e depois de tudo refogado deita-se/junta-se ¼ de vinho tinto e água na cozedura e deixa-se cozer. Quando estiver praticamente cozido junta-se arroz e no final o sangue, deixando ferver pouco.

Fonte/ data

Entrevista feita a Fernanda Diogo (n/d:1970), com o 3.º ciclo, Auxiliar de Educação Educativa, por Fátima Diogo [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Mértola

0735

Nogado

Doçaria

Junho-Julho

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Mértola/Mértola:Neves

Produtos

6 ovos, farinha, mel, azeite e folhas da laranjeira.

Confecção

Batem-se os ovos com o azeite, depois junta-se a farinha até tender, estende-se a massa e corta-se em quadradinhos pequeninos. Põe-se num tacho ao lume com o mel e um pouco de água até ferver. Quando ferver, baixa-se o lume e junta-se a massa já cortada. Mexe-se o tacho de vez enquanto, quando os cubinhos estiverem lourinhos tiram-se e colocam-se nas folhas de laranjeira.

Fonte/ data

Entrevista feita a Clarisse Delgado (n/d:1938), com o 1.º ciclo, reformada, por Fátima Diogo [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mértola

0736

Cozido de Grão

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Mértola/Mértola:Neves

Histórico

Antigamente, como todos trabalhávamos na agricultura, no campo e os recursos eram poucos, todos tínhamos animais a criar para depois comermos. Quando era altura de fazer a matança dos porcos fazia-se muitas refeições, pois a carne de porco podia ser utilizada muitas vezes e em vários pratos/refeições.

Produtos

1 l de grão, 1 cabeça de porco, 1 linguiça, toucinho salgado, 1 cebola, alhos, sal q.b., batatas q.b., cenouras q.b..

Confecção

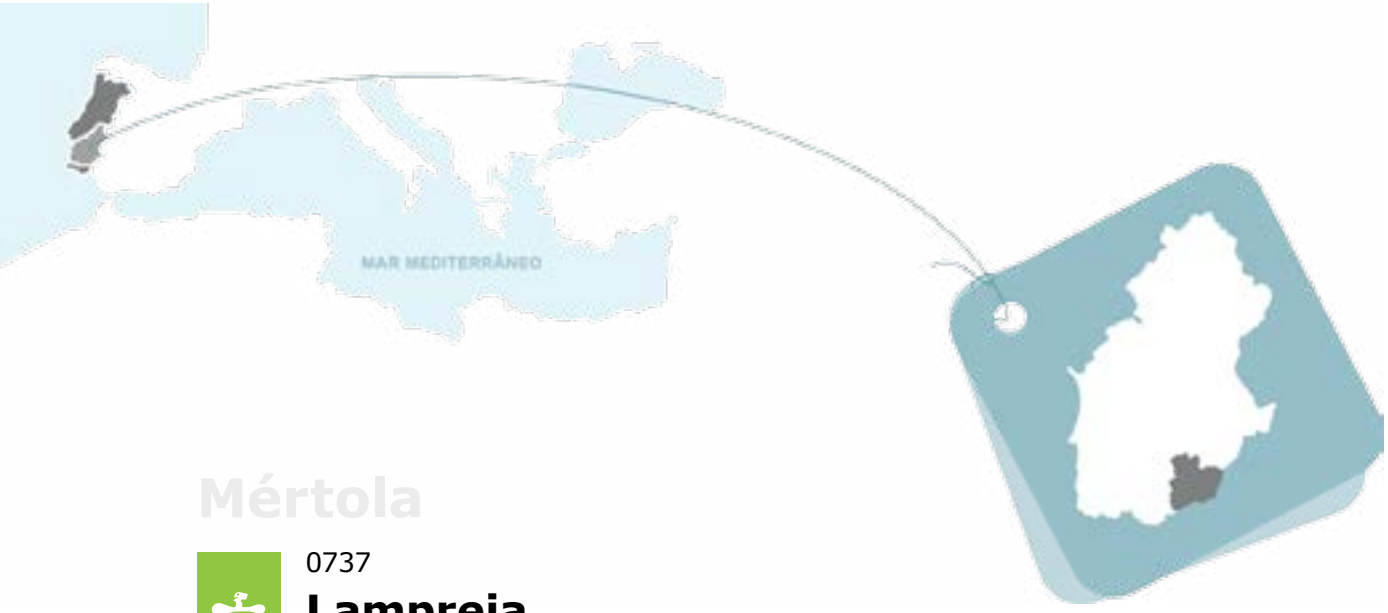
Junta-se tudo numa panela de barro/ ou panela a pressão e vai ao lume a cozer. Quando estiver tudo pronto deita-se hortelã no caldo e leva-se novamente ao lume, ou então pode-se colocar só a hortelã quando se servir o cozido de grão, nas sopas ou então apenas sobre o cozido de grão servido na tigela.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Assunção Palma (n/d:1932), iletrada, reformada, por Fátima Diogo [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Mértola

0737

Lampreia

Prato

De Janeiro a Abril, época em que a lampreia sobe os rios, no caso o rio Guadiana

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Mértola/Santana de Cambas

Histórico

Uma receita de lampreia de uma das zonas onde, no Alentejo, ela é mais apreciada. O rio Guadiana sempre foi pródigo em lampreias que o subiam até Juromenha.

Produtos

Lampreia, cebola, alho, salsa, azeite, vinho tinto, sal, noz-moscada, água.

Confecção

Ferva água e escalde bem a lampreia. Entretanto, esfregue-lhe bem toda a pele de forma a tirar-lhe todo o visco e, por fim, limpe-a bem com um pano. Lave-a novamente em várias águas até deixar de pegar. Com uma navalha afiada, dê-lhe um golpe leve na barriga e tire-lhe a tripa sem a romper. Corte a lampreia em postas. Numa panela, deite a lampreia, o resto dos Produtos, o sal, o vinho e um fio de água. Ponha a cozer em lume brando. Agite a panela de vez em quando. Corrija o sal e sirva.

Fonte/ data

Maria Amélia Dâmaso (Mértola: 1962). Contacto Junta de Freguesia de Santana de Cambas. Recolha de Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mértola

0738

Ensopado de Borrego

Prato

Época em que existe ovinos jovens, isto é cujo peso vivo não exceda os 28 kg

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Mértola/Santana de Cambas

Histórico

Mais uma receita da família dos ensopados de borrego. Esta, demonstra na perfeição que é executada com carne de ovino jovem. Têm ainda as particularidades de o cozimento se realizar quase só em vinho branco e levar hortelã, condimento que não é muito frequente no ensopado.

Produtos

Carne de borrego (mão, costelas, pescoço, etc.), cebola, alho, salsa, azeite, vinho branco, pimenta preta, sal, água, hortelã, pão.

Confecção

Para panela deita-se o azeite, a carne de borrego, os alhos picados, a cebola ás rodelas e refoga-se mexendo sempre para não pegar. Acrescenta-se o vinho branco, a salsa cortada fina, polvilha-se com pimenta e salga-se. Tampa-se a panela e deixa-se cozer em lume brando. Verifica-se de vez em quando e se faltar caldo acrescenta-se um pouco de água. Quando cozido, prova-se de sal e arreda-se do fogo.

Servir/ apresentar

Para uma terrina, corta-se o pão às fatias e deposita-se-lhe em cima um ramo de hortelã. Verte-se o caldo para a terrina. A carne serve-se em travessa à parte.

Fonte/ data

Maria Amélia Dâmaso (Mértola: 1962). Contacto Junta de Freguesia de Santana de Cambas. Recolha de Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mértola

0739

Cozido de Grão

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Mértola/Santana de Cambas

Histórico

Uma receita de cozido, cozinhado comum a quase todos os povos do mundo. No Alentejo tem a particularidade de o pão ensopado no caldo ter um papel preponderante na receita.

Produtos

Grão, carne de borrego, carne porco, carne de aves, chouriço preto, chouriço vermelho, azeite, toucinho, cebola, alho, louro, hortelã, pão, água.

Confecção

Demolha-se o grão de véspera. Põe-se o grão a cozer com um pouco de sal. Quando cozido, escorre-se a água e guarda-se. Em água, põem-se as carnes a cozer, com o alho picado, a cebola às rodelas, o louro e o fio de azeite. Quando as carnes estiverem cozidas, deita-se o grão e deixa-se ferver em lume brando mais um pouco, acrescentando o ramo de hortelã.

Servir/ apresentar

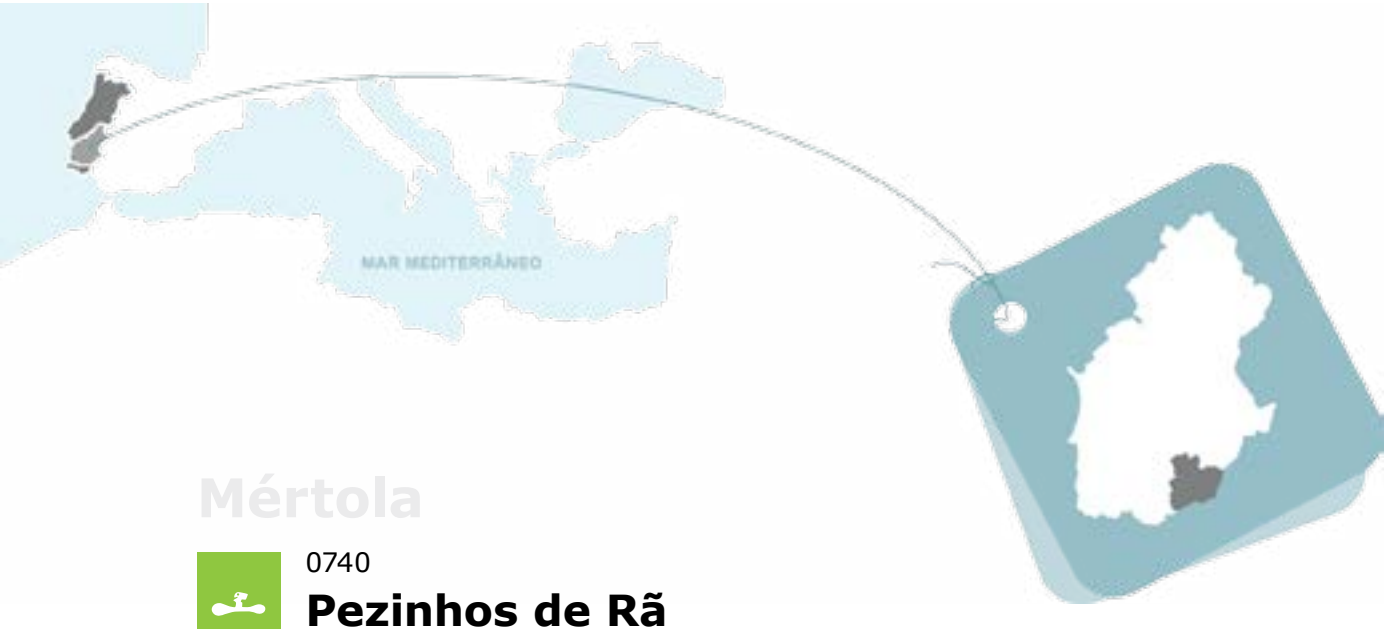
Migam-se as sopas de pão às fatias para uma terrina e verte-se o caldo com o grão por cima. As carnes servem-se em recipiente à parte.

Fonte/ data

Isabel Rodrigues (Mértola: 1965). Contacto Junta de Freguesia de Santana de Cambas. Recolha de Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Mértola

0740

Pezinhos de Rã

Colação

Verão

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Mértola/Santana de Cambas

Histórico

Um animal que em parte ou inteiro de há muito tempo consta do receituário alentejano. Era frequente constar nas tabernas como petisco. Hoje, ainda há locais onde se faz questão de continuar a fazer parte da dieta dos amantes das petisqueiras.

Produtos

Perninhas de rã, alhos, tomate, louro, azeite, sal, pimenta.

Confecção

Esfolam-se e arranjam-se as rãs, guardam-se os pezinhos. Temperam-se as perninhas com sal, louro e alho. Fritam-se em azeite e retiram-se para um prato. Ao azeite adiciona-se o tomate e deixa-se fritar. Voltam a colocar-se as perninhas no refogado, deixando-se apurar um pouco.

Servir/ apresentar

Migam-se as sopas de pão às fatias para uma terrina e verte-se o caldo com o grão por cima. As carnes servem-se em recipiente à parte.

Fonte/ data

Comidas de Mértola / Aromas e Sabores. Contacto Escola C+S de Mértola. Recolha de Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mértola

0741

Túberas com Feijão Branco

Prato

Na época das túberas, Janeiro a Março

PT/Beja/Mértola/Santana de Cambas: Monte do Guizo

Histórico

As famosas túberas (trufas brancas) que casam bem com uma infinidade de produtos e são a delícia de muitos cozinhados.

Produtos

600 g de feijão branco, 1 cebola, 1 cabeça de alhos, 1 folha de louro, 500 g de túberas, azeite, sal, água.

Confecção

Demolha-se de véspera o feijão banco. Põe-se o feijão a cozer com o sal, o azeite e o alho. Quando o feijão começar a embrandecer, juntam-se as túberas partidas aos quartos. Faz-se um refogado com o restante azeite e o restante alho. Junta-se-lhe o feijão e as túberas cozidas escorridos de água. Envolve-se tudo muito bem em lume muito brando, acrescentando um pouco de água se secar muito.

Servir/ apresentar

Migam-se as sopas de pão às fatias para uma terrina e verte-se o caldo com o grão por cima. As carnes servem-se em recipiente à parte.

Fonte/ data

Idália Barbosa (Santana de Cambas: 1970). Contacto Monte do Guizo. Recolha de Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mértola

0742

Galinha Caseira com Cogumelos do Campo

Prato

Na época dos cogumelos campestres, de Janeiro a Março

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Mértola/Santana de Cambas: Monte do Guizo

Histórico

Mais uma receita com cogumelos selvagens, desta vez a combinar com carne de galinha.

Produtos

1 galinha caseira, 2 cebolas grandes, 1 cabeça de alhos, 1 folha de louro, 1 ramo de salsa, azeite, sal, 500 g de cogumelos do campo.

Confecção

Limpa-se a galinha e corta-se aos bocados juntando também as miudezas. Pica-se a cebola finamente, os alhos, e a salsa para uma panela. Acrescenta-se a água, o azeite e o sal. Põe-se ao lume e deixa-se cozer bem a galinha. Quando a carne estiver cozida, junta-se-lhe os cogumelos pelados e laminados. Se o caldo ainda for muito, reduz-se. Deixa-se cozer os cogumelos e apurar até o molho ficar espesso.

Servir/ apresentar

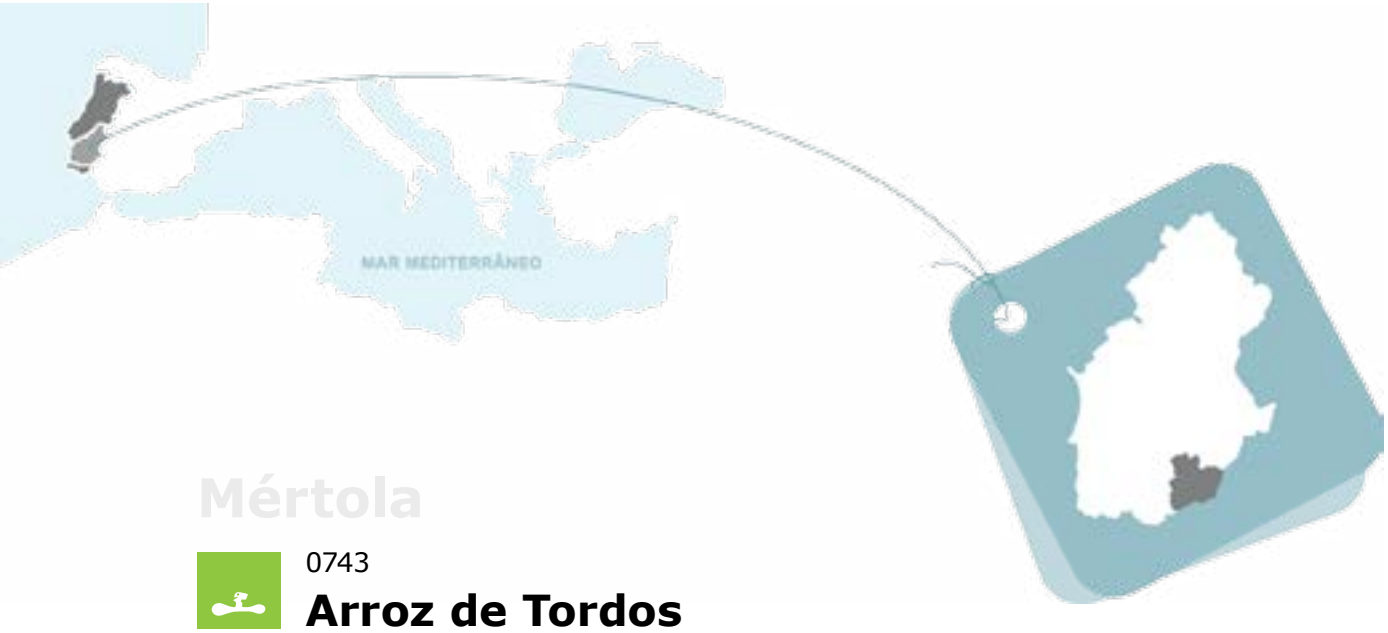
Migam-se as sopas de pão às fatias para uma terrina e verte-se o caldo com o grão por cima. As carnes servem-se em recipiente à parte.

Fonte/ data

Idália Barbosa (Santana de Cambas: 1970). Contacto Monte do Guizo. Recolha de Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Mértola

0743

Arroz de Tordos

Prato

Época de caça

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Mértola/Santana de Cambas:Moreanes

Histórico

Uma receita de caça, produto que tinha um lugar cimeiro na dieta das gentes do Alentejo — principalmente dos caçadores— e que, depois, passou a constituir uma iguaria.

Produtos

Tordos, arroz, azeite, cebola, alho, sal, água.

Confecção

Põe-se uma frigideira ao lume com azeite, cebola e alhos picados. Deixa-se alourar. Junta-se água, que deve ferver e adiciona-se a quantidade de arroz necessária. À parte, só com azeite e sal, fritam-se os tordos cortados aos bocados. Depois de fritos adicionam-se ao arroz. Mexe-se e deixa-se apurar em lume brando.

Servir/ apresentar

Serve-se acompanhado de salada de alface.

Fonte/ data

Comidas de Mértola / Aromas e Sabores. Contacto Escola C+S de Mértola. Recolha de Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mértola

0744

Perdiz Estufada com Cogumelos

Prato

Época de caça

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Mértola/Santana de Cambas:Moreanes

Histórico

Uma receita de caça associada a outro produto campestre, com a companhia de presunto. Um cozinhado esmerado da culinária transtagana.

Produtos

Perdiz, cogumelos os túberas, cebola, alho, azeite, presunto, pimento vermelho, vinho branco, salsa, água.

Confecção

Cortam-se as perdizes aos quartos. Colocam-se num tacho com todos os outros Produtos e produtos e deixam-se cozer em lume brando com o tacho tapado. Deita-se o olho de vez em quando e caso necessário acrescenta-se ao caldo um pouco de água. Depois de bem estufada a carne de perdiz colocam-se os cogumelos ou as túberas e deixa-se apurar.

Fonte/ data

Comidas de Mértola / Aromas e Sabores. Contacto Escola C+S de Mértola. Recolha de Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mértola

0745

Sopa de Lebre

Prato

Época de caça

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Mértola/Santana de Cambas:Moreanes

Histórico

Uma receita de lebre, a mais requisitada peça de caça de pêlo na cozinha. De alguma forma, a confecção entra no capítulo dos ensopados.

Produtos

1 lebre, 4 cebolas, 1 cabeça de alhos, azeite, vinho tinto, cominhos, cravo de cabecinha, sal, louro, pão, hortelã, água.

Confecção

Tempera-se a lebre com as cebolas picadas, alhos, vinho tinto, cominhos, cravo-de-cabecinha, sal e louro. Num tacho coloca-se o azeite e faz-se um refogado com a restante cebola e alhos. Deita-se a marinada com a carne de lebre e cobre-se com o restante vinho tinto, tapa-se bem o tacho e deixa-se cozer em lume brando. Quando a carne estiver cozida, acrescenta-se água suficiente para o caldo embeber as sopas de pão.

Servir/ apresentar

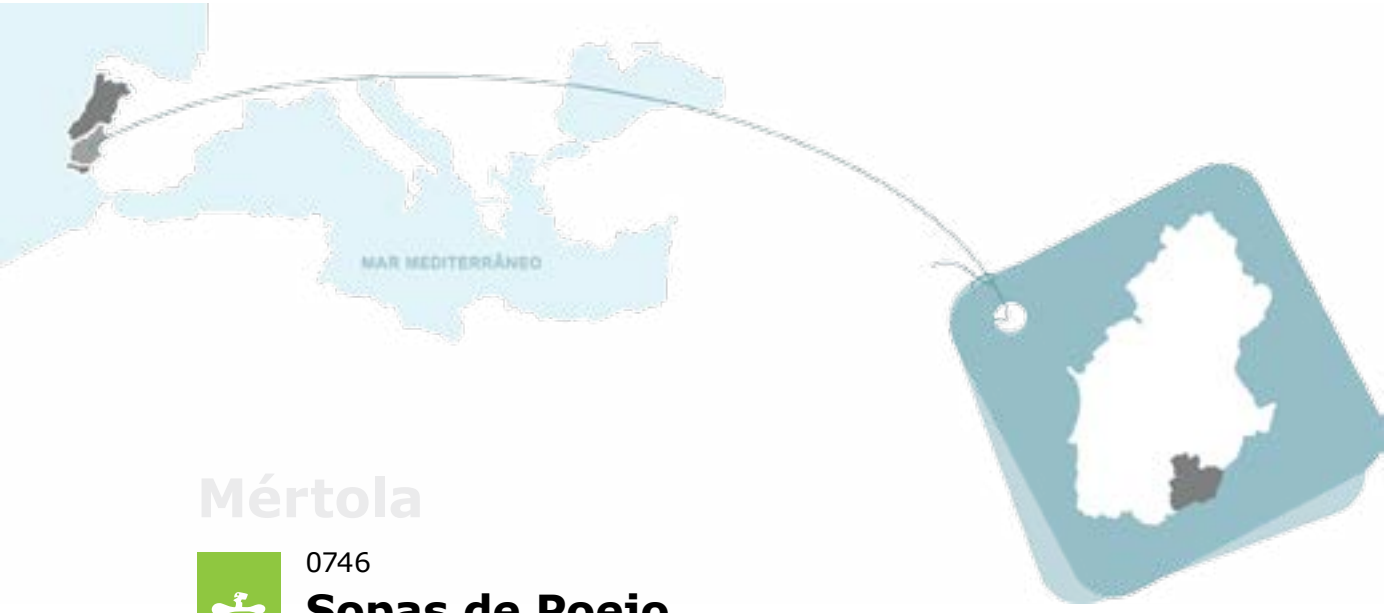
Numa terrina põe-se as sopas de pão, um ramo de hortelã e deita-se o caldo. Numa travessa coloca-se a carne.

Fonte/ data

Comidas de Mértola / Aromas e Sabores. Contacto Escola C+S de Mértola. Recolha de Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Mértola

0746

Sopas de Poejo

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Mértola/São João dos Caldeireiros

Histórico

Estas sopas, eram comidas mais na época do Inverno, para que as pessoas que trabalhavam no campo fossem mais aconchegadas e não lhe custasse tanto o passar das horas.

Produtos

Alho, cebola, poejo, entremeada, chouriça, azeite, batatas e pão.

Confecção

Frita-se a entremeada e a chouriça num pouco de azeite. Depois de tudo frito tira-se a carne e na gordura que fica deita-se a cebola e o alho, refoga-se um pouco e junta-se água e o poejo, se quiser deita-se rodelas de batatas para engrossar o caldo. Põe-se o pão partido em fatias finas, deita-se por cima o caldo e acompanha com a carne frita.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Gabriela Colaço Soares (n/d:1959), com o 3.º ciclo, ajudante de cozinha, por Ana Rita [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mértola

0747

Ensopado de Borrego

Prato

Primavera

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Mértola/São João dos Caldeireiros:Martinhanes

Histórico

A história desta receita é uma receita já muito antiga que vem já dos nossos antepassados e tradicional do Alentejo.

Produtos

1 kg de batatas, 1 kg de borrego, 2 cebolas, 2 alhos, 1 folha de louro, sal, 1 ramo de salsa, 3 tomates maduros, azeite e banha.

Confecção

Corta-se o borrego aos bocadinhos, pica-se a cebola, o alho, a salsa e os restantes temperos. Vai ao lume brando a refogar, junta-se um pouco de azeite e banha. Vai-se mexendo muito bem, depois deita-se um pouco de água para cozer a carne e no fim as batatas.

Servir/ apresentar

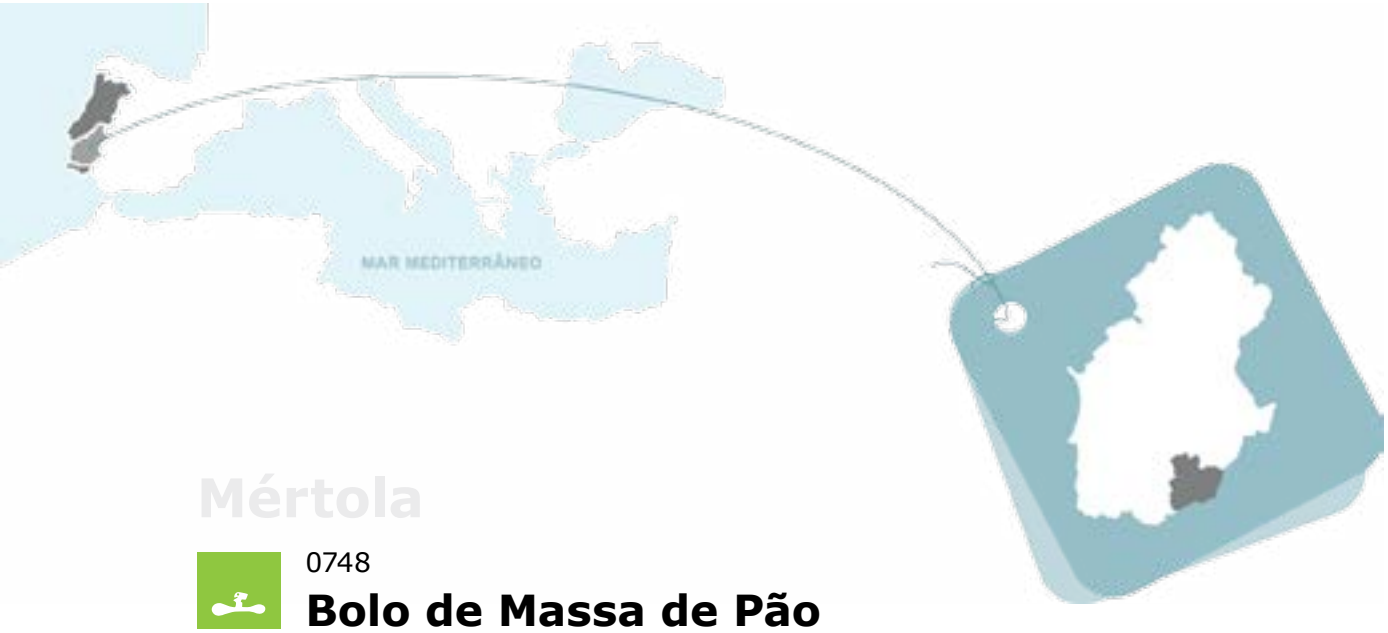
Antes de servir cortam-se fatias de pão finas e põe-se no fundo do prato, e por cima o ensopado.

Fonte/ data

Entrevista feita a Ana Rosa Arsénio (n/d:1959), com o 2.º ciclo (n/d:1955), com escolaridade não determinada, doméstica, por Ana Marta [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Mértola

0748

Bolo de Massa de Pão

Doçaria

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Mértola/São João dos Caldeireiros:Martinhanes

Histórico

É uma receita que se fazia muito em tempos atrás no meu povo. Tempo em que todas as famílias faziam o seu próprio pão e coziam em fornos de lenha, onde aproveitavam para tirar um pouco de massa do pão para fazerem o bolo e cozê-lo no mesmo forno que o pão.

Produtos

500 g de massa de pão, 500 g de açúcar, 6 ovos, 1,5 dl de azeite, 2 colheres de chá de canela, 2 colheres de chá de raspa de limão e 1 colher e meia de chá de fermento.

Confecção

Mistura-se todos os Produtos e amassa-se com a mão. Depois de untar a forma, mete-se a massa e vai ao forno bem quente. Coze em 45 minutos.

Fonte/ data

Entrevista feita a Ana Rosa Arsénio (n/d:1959), com o 2.º ciclo (n/d:1955), com escolaridade não determinada, doméstica, por Ana Marta [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mértola

0749

Torta Alentejana

Doçaria

Inverno

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Mértola/São Miguel do Pinheiro

Produtos

500 g de açúcar, 250 g de farinha, 6 ovos, 1 chávena e meia de leite, 1 chávena margarina, 1 colher de fermento, amêndoas, passas e nozes.

Confecção

Batem-se as gemas com açúcar, junta-se a margarina derretida, o leite, a farinha misturada com o fermento e as claras em castelo. Juntam-se as passas, as nozes e as amêndoas, que se põem dentro e por cima da torta. Esta torta é feita numa forma bem untada.

Fonte/ data

Entrevista feita a informante n/d, com o 2.º ciclo (n/d:1955), com o 2.º ciclo, tecedeira, por Ana Rita [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mértola

0750

Lebre com Feijão Branco

Prato

Outono

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Mértola/São Miguel do Pinheiro

Produtos

Lebre, entrecosto, chouriço preto e encarnado, feijão branco, cravinho, tomilho, cebola, salsa, alho, louro, vinagre e nabo.

Confecção

Demolha-se o feijão branco de véspera. Depois põe-se ao lume e junta-se a lebre partida aos bocados, o entrecosto, os chouriços, os temperos conforme veja que é suficiente. Coze tudo junto e por fim acrescenta o vinagre. Está tudo pronto a servir.

Fonte/ data

Entrevista feita a informante n/d, com o 2.º ciclo (n/d:1955), com o 2.º ciclo, tecedeira, por Ana Rita [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mértola

0751

Barriga de Freira à Moda do Alentejo

Doçaria

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Mértola/São Miguel do Pinheiro

Produtos

20 g de manteiga, 250 g de açúcar, 6 ovos, 70 g de miolo de pão, 75 g de amêndoas peladas e canela para polvilhar (opcional).

Confecção

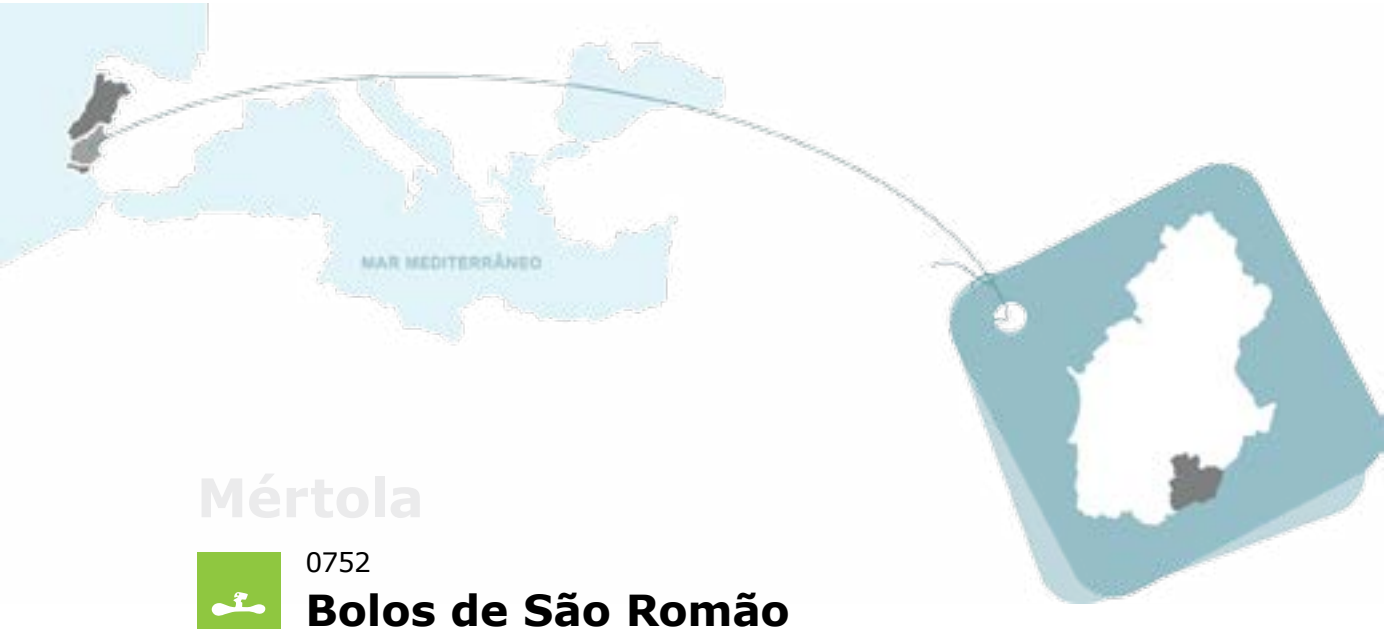
Leve o açúcar ao lume com um pouco de água até a calda fazer ponto pérola. Tritura-se as amêndoas e, em seguida, o miolo de pão. Mistura-se muito bem o pão e as amêndoas com os ovos e junta-se a calda de açúcar. Deixe ferver, em lume brando, até que os ovos cozam. Coloque a manteiga em volta do doce e deixe cozer uniformemente, rodando a frigideira. Coloque o doce num prato de servir ou em taças individuais e, se desejar, polvilhe com canela.

Fonte/ data

Entrevista feita Esmeralda Candeias Ruas, com idade, com o ensino secundário e profissão não determinada, por Ana Rita [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Mértola

0752

Bolos de São Romão

Doçaria

9 de Agosto, dia de São Romão (?)

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Mértola/São Pedro de Solis

Histórico

Eram feitos no dia de São Romão, e dava-se um pouco dos bolinhos aos gatos e aos cães, pois diziam que evitava que os animais tivessem raiva.

Produtos

Banha de porco, azeite, erva-doce estrelada, pau de canela, sal, farinha de trigo, canela em pó, água e casca de limão.

Confecção

Ferver água com o pau de canela, as ervas-doces, casca de limão e o sal. Num recipiente largo colocar a farinha e faz-se um buraco no meio e deita-se a canela em pó, depois vai deitar-se o preparado anterior (com a água a ferver) e vai se mexendo até envolver a farinha no preparado. Derrete-se a banha de porco, e deita-se com o azeite na massa. Quando a massa já não colar as mãos, faz-se bolinhas e vai a cozer ao forno.

Fonte/ data

Entrevista feita a Natércia (n/d:1932), com o 1.º ciclo, reformada, por Sofia Dias [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mértola

0753

Carapaus de Escabeche

Prato

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Mértola/São Sebastião dos Carros:Boisões

Produtos

1 kg de carapaus, sal grosso, farinha, óleo, 2 cebolas, 4 dentes de alho, 1 folha de louro, 1 dl de azeite, 2 colheres de sopa de vinagre, 1 colher de sopa de colorau, sal fino e pimenta em grão.

Confecção

Arranjam-se os carapaus e deixam-se ficar com sal grosso. Fritam-se em óleo e escorrem-se em papel absorvente. Para fazer o molho de escabeche frita-se a cebola às rodelas muito fininhas com o alho e o louro. Quando a cebola começar a ficar transparente refresca-se com vinagre onde se dissolveu o colorau. Deixa-se ferver um pouquinho e está pronto a servir.

Fonte/ data

Entrevista feita a Ildefonsa Maria José (n/d:1962), com o 1.º cico, por Ana Rita [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mértola

0754

Carne de Porco à Alentejana

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Mértola/São Sebastião dos Carros:São Bartolomeu de Via Glória

Histórico

Quando se fazia a matança dos porcos, aproveita-se a carne mais magra para fazer esta receita.

Produtos

Carne de porco magra, alho, sal, colorau, louro, vinho branco e banha de porco.

Confecção

Parte-se a carne aos bocados pequenos, tempera-se com alho, sal, colorau, vinho branco e uma folha de louro. Deixa-se ficar temperada de um dia para o outro, depois frita-se em banho de porco.

Fonte/ data

Entrevista feita a Ildefonsa Nunes Gomes (n/d:1946), com o 1.º ciclo, reformada, por Ana Rita [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Mértola

0755

Feijão de Azeite

Prato

Outono-Inverno

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Mértola/São Sebastião dos Carros:São Bartolomeu de Via Glória

Histórico

Antigamente fazia-se o feijão de azeite sem bacalhau, ou então metia-se o bacalhau só quando havia.

Produtos

Feijão, sal, água, alho, cebola, pimento, coentros, azeite, tomate, louro, bacalhau, 1 ou 2 batatas e pão.

Confecção

Coze-se o feijão com um bocadinho de sal e água. Faz-se um refogado com alho, cebola, pimento, coentros, azeite, tomate e louro. Depois junta-se no refogado o feijão já cozido e mete-se uma batatinha e uma posta de bacalhau. Deixa-se cozer.

Servir/ apresentar

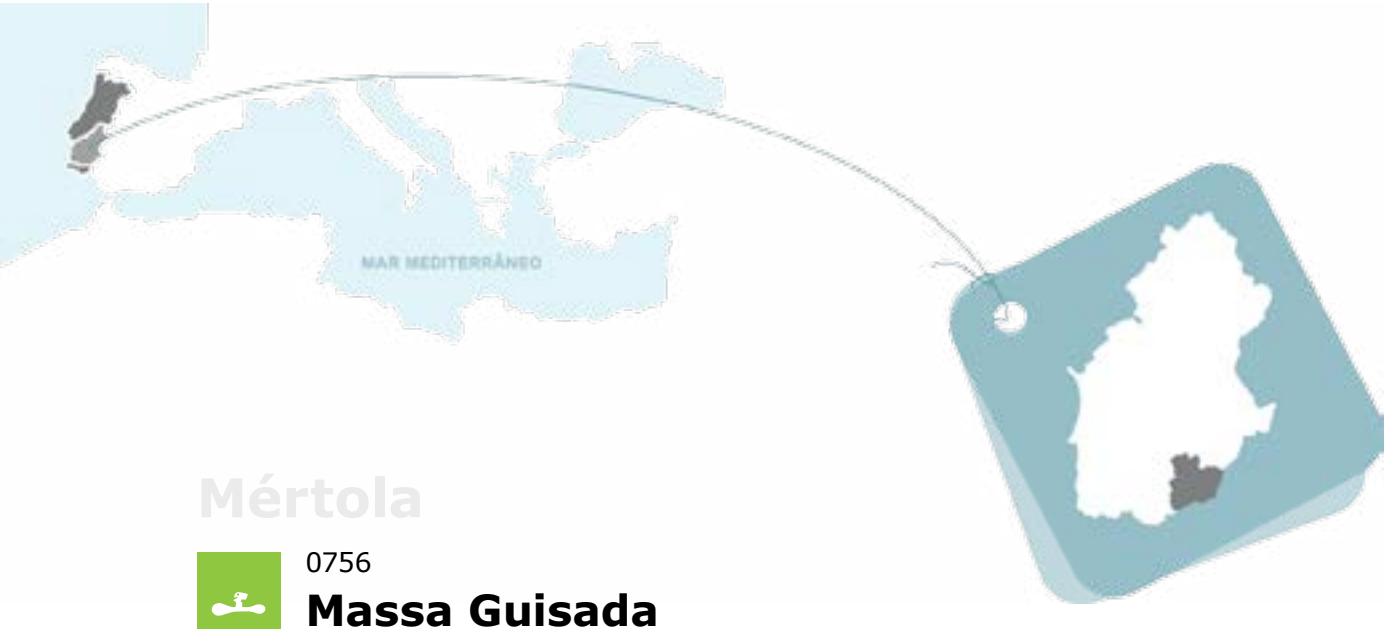
Numa tigela fazem-se umas sopinhas e vaza-se tudo em cima.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Francisca Caetano (n/d:1944), com o 1.º ciclo, reformada, por Ana Rita [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Mértola

0756

Massa Guisada

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Mértola/São Sebastião dos Carros:São Bartolomeu de Via Glória

Histórico

Antigamente havia muito pouco para comer, então tinha de se aproveitar o que havia.

Produtos

Azeite, tomate, sal, massa, pimento, cebola e alhos.

Confecção

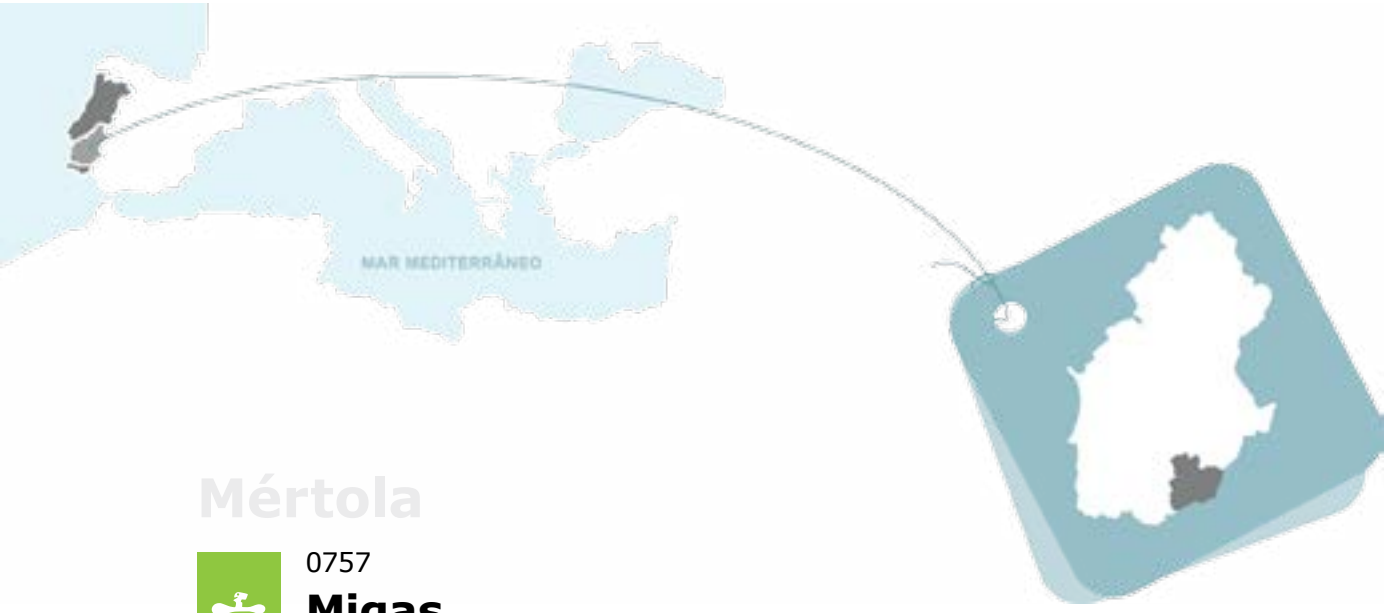
Faz-se um refogado com azeite, cebola, alho, pimento e tomate. Depois junta-se água, um bocadinho de sal e massa. Deixa-se cozer e está pronto a comer.

Fonte/ data

Entrevista feita a Ana Francisca Palma (n/d:1918), com o 1.º ciclo, reformada, por Ana Rita [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Mértola

0757

Migas

Prato

Outono-Inverno

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Mértola/São Sebastião dos Carros:São Bartolomeu de Via Glória

Histórico

Era o que os trabalhadores comiam de madrugada, a essas 5horas da manhã, para irem para a lavoura.

Produtos

Pão, azeite, sal, alhos e água.

Confecção

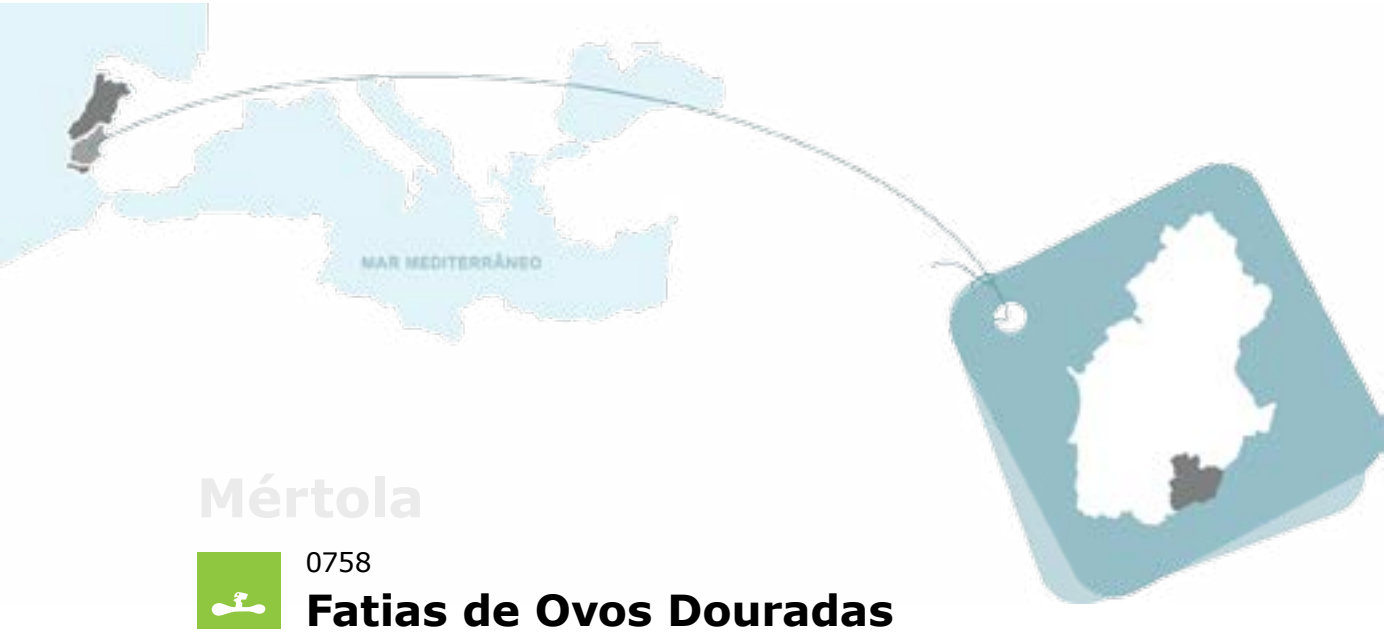
Deita-se um bocado de azeite no tacho, depois junta-se dois dentes de alho, quando o alho alourar um bocadinho tiram-se os alhos. Depois fazem-se as sopas fininhas e metem-se dentro do tacho, junta-se sal e água (até tapar as sopas). Depois leva-se ao lume e deixa-se ferver. Quando já tiver fervido, tira-se do lume e com uma colher de pau partem-se as sopinhas até fazer um bolo. Depois deita-se mais um bocadinho de azeite e vai ao lume. Quando ferver pega-se no tacho e dá-se volta. Estão prontas a comer.

Fonte/ data

Entrevista feita a Armando Godinho (n/d:1944), com o 1.º ciclo, reformada, por Ana Rita [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Mértola

0758

Fatias de Ovos Douradas

Doçaria

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Mértola/São Sebastião dos Carros:São Bartolomeu de Via Glória

Histórico

«O meu marido gostava muito de fazer essas fatias de ovo douradas para o pequeno-almoço. Com ovos caseiros, das nossas galinhas.»

Produtos

Ovo, pão, óleo, mel ou açúcar.

Confecção

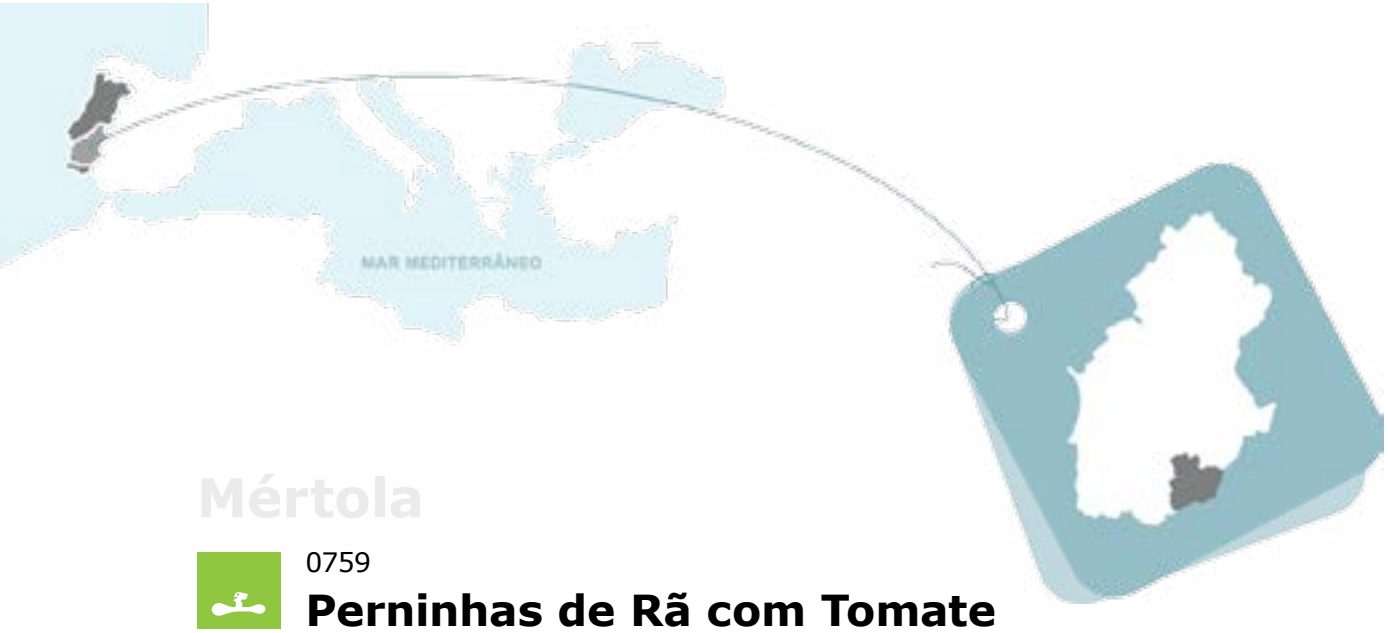
Batem-se os ovos num prato e passa-se o pão em fatias. Depois vai a fritar na frigideira com óleo. Quando estiverem feitas pode-se passar pelo mel alflado(?) (numa frigideira mete-se mel com um bocadinho de água) ou passar pelo açúcar, conforme a gosto.

Fonte/ data

Entrevista feita a Gregória da Palma Teixeira, com o 1.º ciclo, reformada, por Ana Rita [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Mértola

0759

Perninhas de Rã com Tomate

Colação

Verão

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Mértola/São Sebastião dos Carros:São Bartolomeu de Via Glória

Histórico

Antigamente iam às ribeiras de noite apanhar as rãs, arranjavam-nas, e no dia a seguir comiam-se.

Produtos

Pernas de rã, tomate, cebola, alho, louro, azeite e sal.

Confecção

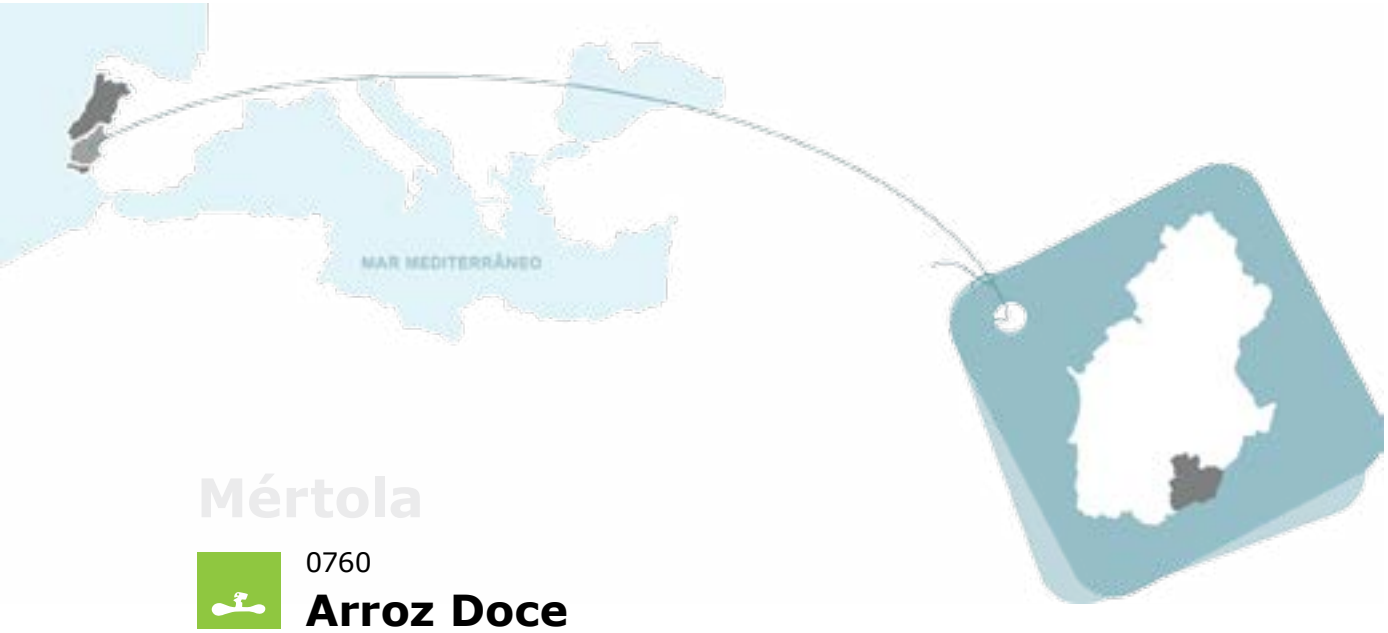
Fritam-se as perninhas de rã, já temperadas, numa frigideira com azeite. Depois de fritas tiram-se as perninhas da frigideira e metem-se numa travessa. De seguida nesse mesmo azeite frita-se a cebola, alho e o louro. Quando a cebola tiver a ficar lourinha, adiciona-se o tomate picado sem pele. Deixa-se cozer bem o tomate. Quando estiver quase pronto adiciona-se as perninhas de rã e envolve-se tudo muito bem.

Fonte/ data

Entrevista feita a José Carlos Teixeira Rosa (n/d:1968), com o 3.º ciclo, comerciante, por Ana Rita [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Mértola

0760

Arroz Doce

Doçaria

Todo o ano

PT/Beja/Mértola/São Sebastião dos Carros:São Bartolomeu de Via Glória

Histórico

Era o doce que se fazia mais antigamente, porque não havia dinheiro para comprar mais Produtos.

Produtos

Arroz, leite, açúcar, canela em pó, pau de canela, limão, sal, água e manteiga.

Confecção

Num tacho junta-se um bocadinho de água, sal, pau de canela, manteiga e casca de limão. Quando estiver a ferver acrescenta-se o arroz e vai-se juntando leite de maneira a que o arroz fique bem cozido e cremoso. Quando estiver cozido divide-se em taças. Por cima decora-se com canela moída.

Fonte/ data

Entrevista feita a Idália Maria Nunes Godinho Rosa (n/d:1969), com o 3.º ciclo, auxiliar de cozinha, por Ana Rita [ADPM]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Moura

0761

Migas com Entrecosto

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Moura/Amareleja

Histórico

Mais uma forma de confeccionar uma receita da imensa família das migas de pão alentejano. A esta variedade pode-se chamar de migas ricas, uma vez e eram acompanhadas de carne.

Produtos

[Para quatro pessoas:] 800 g de entrecosto, 100 g de toucinho, 800 g pão caseiro duro, 5 dentes de alho, 4 colheres de sopa de massa de pimentão, sal, azeite, banha de porco, água q.b..

Confecção

Tempera-se o entrecosto e o toucinho com a massa de pimentão e 3 alhos picados e reserva-se durante umas horas. Frita-se a carne na banha. Retira-se a carne frita para um recipiente à parte. Reserva-se igualmente o pingo da fritura. Corta-se o pão em fatias muito finas e reserva-se. Os restantes alhos cortados ao meio metem-se numa sertã onde já está o azeite e fritam-se. Colocam-se por cima da fritura dos alhos o pão fatiado e rega-se com a água suficiente para amolecer. Vai-se dando volta ao pão de forma a ir secando e caso seja necessário acrescenta-se mais gordura, no caso do pingo. Quando as migas de pão começarem a estar tostadas, trilham-se bem com a colher para empapar bem. Vão-se enrolando as migas ao mesmo tempo que vão tostando mais.

Servir/ apresentar

Servem-se no meio de uma travessa com o entrecosto e o toucinho frito à roda.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Correia Mendes Lopes (Póvoa de São Miguel:1973), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Moura

0762

Ensopado de Borrego

Prato

Na época dos borregos novos

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Moura/Amareleja

Histórico

Mais uma receita de ensopado de borrego a acrescentar à imensa plêiade deste prato. Este com a particularidade de ser acompanhado com batata cozida em vez de sopas de pão.

Produtos

[Para quatro pessoas:] 1 kg de carne de borrego das várias partes, 250 g de cebolas, 4 dentes de alho, 2 folhas de louro, 1 ramo de salsa, 1 dl de vinho branco, pimenta branca, pimentão-doce (colorau), cravinho, sal, azeite, água, batatas.

Confecção

Num tacho coloque o azeite e aqueça-o. Deite dentro os pedaços de borrego e aloure-os. Acrescente a cebola e os alhos picados, a salsa, a pimenta, o pimentão doce e o cravinho e tempere de sal. Mexa tudo bem e deite a água e o vinho branco de modo a que fique com o caldo suficiente. Deixe cozer bem a carne. Rectifique o sal.

Servir/ apresentar

Sirva, caso goste, com batatas cozidas.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Correia Mendes Lopes (Póvoa de São Miguel:1973), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Moura

0763

Caldo de Espinafres com Bacalhau e Queijo de Cabra

Prato

Na época dos espinafres e do queijo fresco de cabra

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Moura/Amareleja

Histórico

Um caldo de espinafres acompanhado de dois produtos que, geralmente, não se cozinham juntos por ambos terem sabores muito fortes, o bacalhau e o queijo. No entanto, a riqueza da cozinha alentejana é exactamente proveniente desta junção de sabores.

Produtos

[Para quatro pessoas:] 4 postas de bacalhau, 1 queijo fresco de cabra, 4 ovos, 1 bom molho de espinafres, 4 dentes de alho, 2 cebolas, pão duro, 2 folhas de louro, 400 g de batatas, 4 pezinhos de coentros, azeite, água.

Confecção

Em azeite refogam-se os alhos e as cebolas picados, o resto dos temperos e os espinafres. Deita-se água suficiente, juntam-se as batatas às rodelas finas, o bacalhau entretanto demolhado e salga-se quanto baste. Deixa-se cozer. Quando estiver no ponto, acrescenta-se o queijo aos quartos e deixa-se ferver um pouco, tendo atenção para o queijo não se desfazer.

Servir/ apresentar

Por fim escalfam-se os ovos e serve-se quente com fatias fias de pão embebidas no caldo.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Correia Mendes Lopes (Póvoa de São Miguel:1973), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Moura

0764

Açorda de Alho com Bacalhau

Prato

Páscoa

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Moura/Amareleja

Histórico

Uma receita da antiquíssima açorda, tendo esta a particularidade de levar coentros e poejos misturados.

Produtos

[Para quatro pessoas:] 4 postas de bacalhau, 4 ovos, pão duro, 4 dentes de alho, 1 molho de coentros, 1 molho pequeno de poejos, metade de 1 pimentão verde, azeite, sal, água.

Confecção

Num tacho com água cozem-se os ovos com casca e o bacalhau. Reserva-se a água da cozedura. Faz-se um piso com os alhos, os coentros, os poejos, o pimento e sal. Deita-se o piso numa tigela com o azeite. Deita-se-lhe por cima a água da cozedura reservada e que se levou novamente a levantar fervura. Com uma sopa de pão prova-se de sal. Caso esteja no ponto acrescenta-se o pão cortado em fatias finas.

Servir/ apresentar

Serve-se acompanhada do bacalhau e dos ovos descascados. Há ainda quem acompanhe com sardinhas assadas, no tempo próprio, comendo as sardinhas no caldo da açorda para que a sua gordura também se junte aos restantes paladares.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Correia Mendes Lopes (Póvoa de São Miguel:1973), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Moura

0765

Broinhas de Manteiga

Doçaria

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Moura/Amareleja

Histórico

Uma receita denominada de broinhas de manteiga, mas que não leva a dita. A explicação estará no facto que em determinados lugares do Alentejo se chamava à banha manteiga de porco.

Produtos

[Para quatro pessoas:] 24 ovos, 1.900 g de açúcar, 1.200 g de banha, 3 kg de farinha, 80 g de fermento, canela em pó, sumo de limão, aguardente.

Confecção

Juntam-se os ovos com o açúcar, a banha e bate-se tudo muito bem. Junta-se depois o limão, a canela e a aguardente. Por fim a farinha e o fermento já misturados. Bate-se tudo até a massa corresponder. Moldam-se as broinhas. Leva-se ao forno com calor médio num tabuleiro untado com banha.

Fonte/ data

Entrevista feita a Mariana Borlão Lucas (Amareleja:1974), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Moura

0766

Folhados de Gila

Prato

Páscoa

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Moura/Amareleja

Histórico

Uma engenhosa forma de confeccionar bolos de massa folhada artesanalmente. Aliás, tudo começou artesanalmente!

Produtos

Doce de gila já preparado, 1 kg de farinha, 100 g de banha, 100 g de açúcar, uma pitada de sal, 20 g de fermento inglês, erva-doce, canela em pau, água.

Confecção

Juntam-se a farinha, a banha, o açúcar, o sal e o fermento inglês. Junta-se água na qual já ferveram a erva-doce e a canela, pelo menos durante 30 minutos e amassa-se muito bem. Com um rolo estende-se a massa com um rolo untado de banha. Unta-se uma cana com banha e enrola-se a massa na cana. Retira-se o rolo de massa da cana e divide-se em cubos. Com uma linha abrem-se novamente os rolos já divididos e recheiam-se com uma camada fina de doce de gila. Voltam a enrolar-se já recheados. Vão a cozer num tabuleiro untado em forno quente.

Fonte/ data

Entrevista feita a Mariana Borlão Lucas (Amareleja:1974), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Moura

0767

Caldeirada de Peixe do Rio

Prato

Durante a época legal de pesca

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Moura/São João Baptista\ Santo Agostinho: Moura

Histórico

Mais uma receita com peixe do rio e as duas condimentares famosas destes cozinhados, o poejo e hortelã da ribeira. No entanto, ao contrário do normal, esta variante não é servida com sopas de pão.

Produtos

2 kg de peixe do rio (a gosto, carpas, barbos, saramugos, bogas, etc…), 400 g de tomate maduro, 4 cebolas grandes, 1 pimento verde, 6 dentes de alho, 1 molho de poejos, 1 molho de hortelã da ribeira, sal q.b., 1 dl de azeite.

Confecção

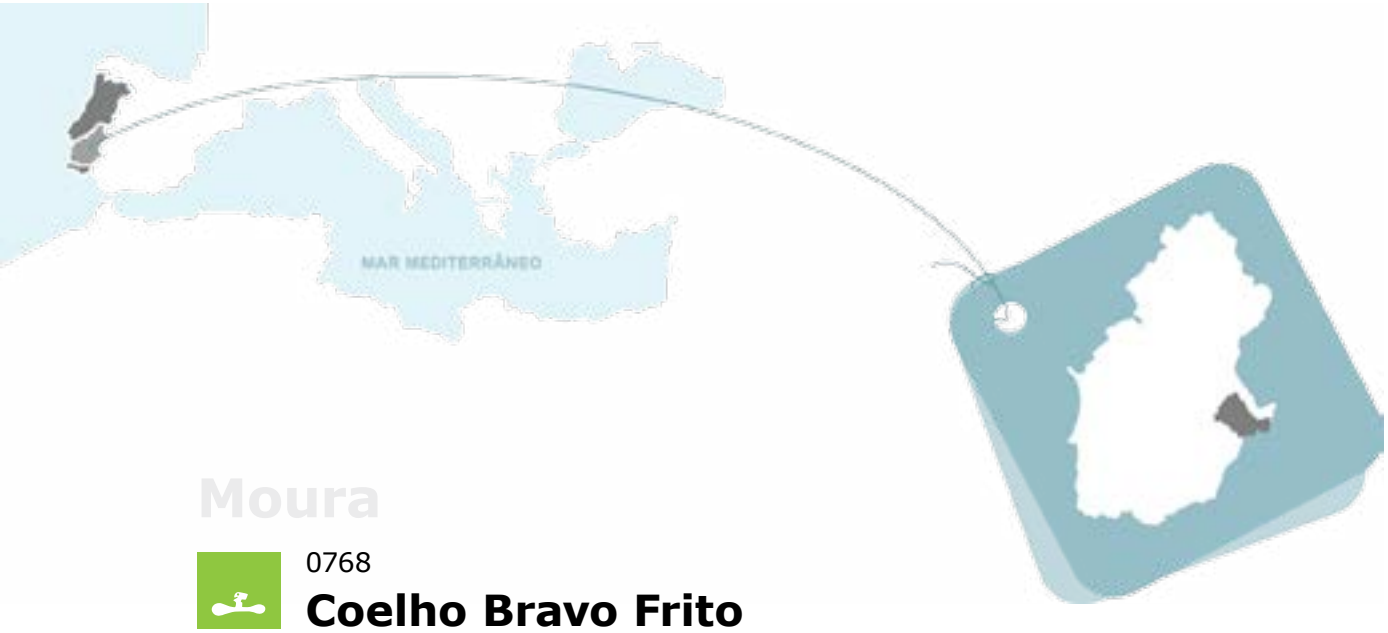
Prepare o peixe, escamado e limpo e deixe-o em sal duas horas. Num tacho grande, com o fundo coberto de azeite, coloque o tomate, as cebolas, os pimentos e os alhos cortados às rodelas finas, juntamente com os molhos de poejos e de hortelã da ribeira. Tempere com sal e deixe refogar em lume brando. Quando os temperos estiverem refogados, junte os peixes e vá adicionando água até ficarem completamente submersos. Deixe cozinhar em lume brando até levantar fervura. Deixe ferver durante alguns minutos e apague o fogão. Deixe repousar alguns minutos e sirva.

Fonte/ data

Entrevista feita a António Patinhas, por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Moura

0768

Coelho Bravo Frito

Prato

Época em que é permitido caçar ao coelho

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Moura/São João Baptista\ Santo Agostinho:Moura

Histórico

A caça de pêlo frita deve ser uma forma de confecção quase tão antiga como a existência do azeite.

Produtos

1 coelho bravo, 4 ou 5 dentes de alho, 3 ou 4 folhas de louro, vinagre, vinho branco, azeite, sal.

Confecção

Parte-se o coelho aos bocadinhos, tempera-se com sal, alho, louro, vinagre e vinho e fica cerca de uma hora a tomar gosto. Depois coloca-se o coelho com os temperos na frigideira e vai ao lume a fritar. Leva entre 20 a 30 minutos a apurar.

Servir/ apresentar

Acompanhe com batatas fritas.

Fonte/ data

Entrevista feita a Margarida Patinho, por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Moura

0769

Caldo de Cação

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Moura/São João Baptista\ Santo Agostinho:Moura

Histórico

Mais uma receita com cação, desta vez um caldo. Por ser um peixe gordo e daí demorar mais tempo a decompor-se e por ser um peixe barato, era muito apetecível aos peixeiros nas suas longas caminhadas para o interior e à carteira de quem tinha poucas posses. Daí a fama que foi granjeando na culinária alentejana.

Produtos

6 postas de cação, 1 cebola grande, 3 dentes de alho, 0,5 l de água, 1 colher de sopa de farinha de trigo, azeite de Moura, pão alentejano duro, 1 colher de sopa de vinagre, coentros, sal.

Confecção

Refoga-se o alho e a cebola no azeite em lume brando. Depois da cebola estar um bocadinho recozida leva a água e o cação. Quando o peixe estiver cozido, põe-se a colher de farinha no caldo mexendo bem com uma colher de pau. Prova-se de sal. Junta-se o vinagre. Apaga-se o lume e deitam-se os coentros.

Servir/ apresentar

Corta-se o pão em fatias e coloca-se no prato na hora de ser servido.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Odete Pato, por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Moura

0770

Novilho Mertolengo Estufado

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Moura/São João Baptista\ Santo Agostinho:Moura

Histórico

Uma receita com carne de bovino e de uma raça tradicional alentejana. A carne de bovino não era comum entrar no receituário regional. É uma afirmação óbvia, basta estar atento. No entanto, de há uns anos a esta parte, a dieta regional começou também a albergar esta carne. É de sublinhar que, no Alentejo, existe três raças de bovinos autóctones, Mertolengo, Alentejano e Garvanês. O Mertolengo e o Alentejano já têm a carne certificada.

Produtos

1 kg de novilho mertolengo da vazia, 0,5 dl de azeite, 2,5 dl de vinho tinto (podendo também levar vinho branco), 1 lata de cogumelos, polpa de tomate, salsa, pimento, cenoura, especiarias (pimenta preta, colorau, cominhos, noz moscada e um pouco de piripiri), alho, 1 a 2 folhas de louro, bastante cebola.

Confecção

Dá-se uma volta à carne no azeite, juntamente com o alho, a cebola e as especiarias. Seguidamente junta-se a salsa, o vinho, a polpa de tomate, o pimento, a cenoura e os cogumelos e acrescenta-se água até cobrir. Deixa-se estufar.

Servir/ apresentar

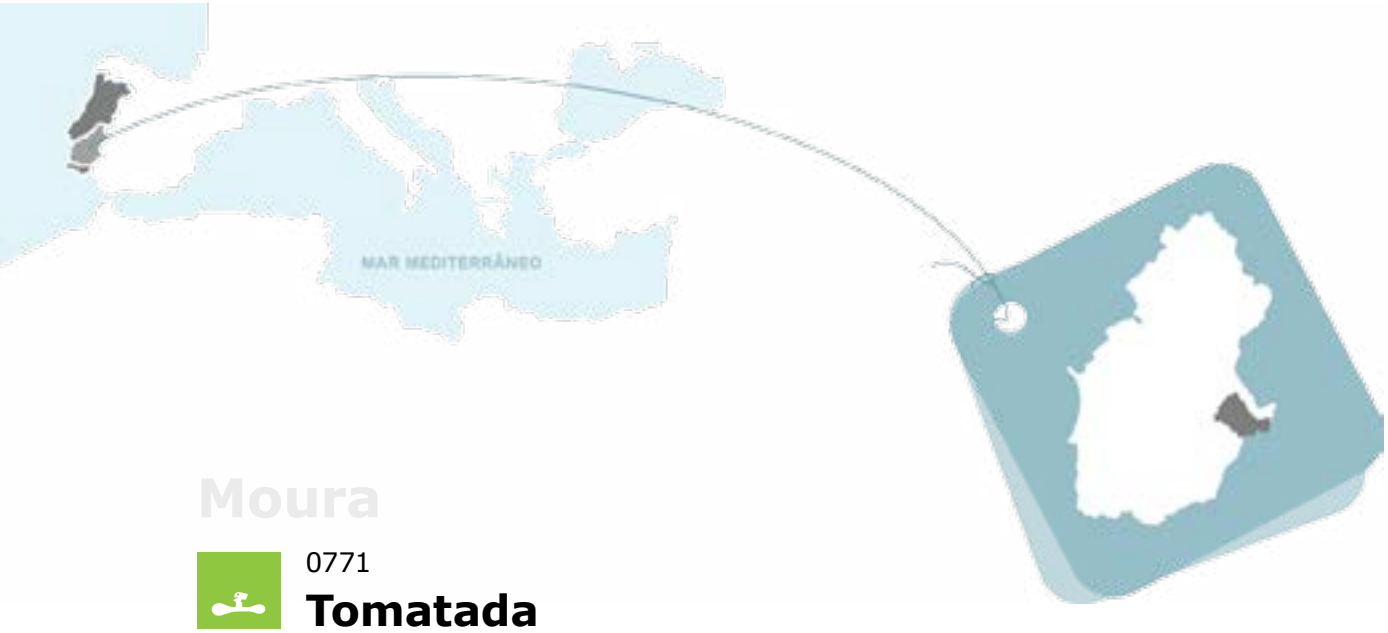
Vai-se espetando com o garfo para ver se está pronto, tira-se, corta-se em fatias e serve-se com batata frita caseira e brócolos ou, em alternativa, arroz com passas e pinhões.

Fonte/ data

Restaurante ”O Celeiro”, coligida por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Moura

0771

Tomatada

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Moura/São João Baptista\ Santo Agostinho:Moura

Histórico

O tomate como produto essencial de mais uma receita alentejana. Desde que entrou na dieta alimentar da região, jamais parou de integrar o seu receituário, quer em primeiro plano quer a coadjuvar outros produtos. Sublinha-se o facto de em muitas tabernas do Alentejo ser comum acompanhar o vinho com tomate cru bem maduro, partido aos quatros e apenas polvilhado com umas pedras de sal grosso.

Produtos

300 g de toucinho entremeado, 1 dl de azeite, 4 dentes de alho, 3 kg de tomates maduros, sal q.b., pão alentejano, 6 ovos.

Confecção

Lavam-se os tomates, retiram-se os pés e escaldam-se para lhes tirar a pele. Abrem-se ao meio, retiram-se o sumo e as grainhas, escorrendo bem. Em seguida corta-se o toucinho em tirinhas finas. Leva-se ao lume o azeite, o toucinho e os alhos picados, mexendo sempre. Quando alourar, junta-se o tomate. Mexe-se e deixa-se refogar até que o tomate fique uma espécie de puré, adiciona-se o miolo de pão, previamente desfeito, e os ovos batidos. Deixe os ovos cozerem e está pronto a ser servido.

Fonte/ data

Entrevista feita a Alice Reis, por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Moura

0772

Língua de Porco Estufada

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Moura/São João Baptista\ Santo Agostinho:Moura

Histórico

É comum dizer-se no Alentejo que o suíno não tem desperdício: da ponta do focinho ao rabo é porco. Aqui está mais uma receita a provar a ancestral afirmação.

Produtos

6 línguas de porco, 2 a 3 cebolas, alho q.b., 3 colheres de sopa de margarina, 3 dl de vinho branco, 1 folha de louro, sal, pimenta, noz-moscada.

Confecção

Fervem-se as línguas, depois pelam-se e cozinham-se inteiras no refogado feito com a margarina, as cebolas, os alhos e o louro, juntando-se depois o vinho branco, o sal, a pimenta e a noz-moscada. Quando estiverem prontas cortam-se as línguas às fatias.

Servir/ apresentar

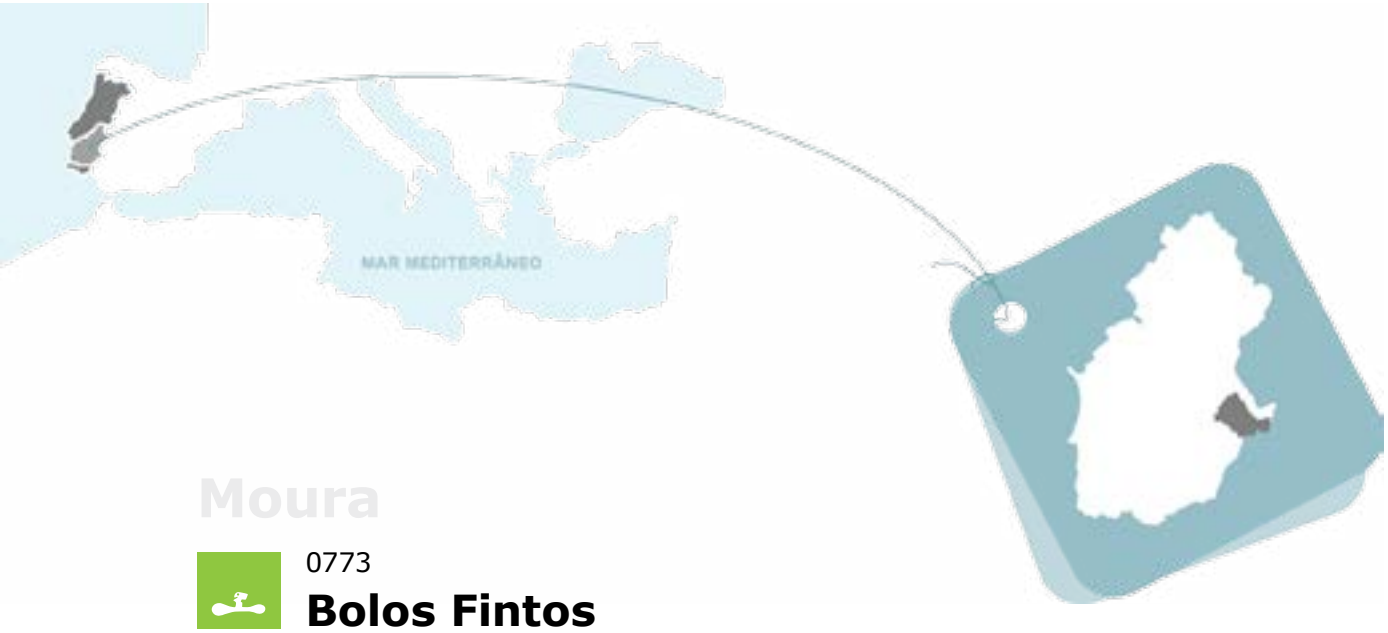
Pode ser servido com batatas fritas ou com arroz.

Fonte/ data

Entrevista feita a Micaela Maria Guerreiro, por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Moura

0773

Bolos Fintos

Doçaria

Todo o ano, no entanto, é-o sobretudo durante a festa da Páscoa

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Moura/Póvoa de São Miguel

Histórico

Não havia celebração de Páscoa em que não existissem bolos fintos. Bolos, estes, que se ofereciam e aguentavam muito tempo frescos.

Produtos

2,5 kg de farinha peneirada, 750 g de açúcar, 750 g de manteiga, ¼ de l de leite, 375 g de fermento, canela em pau, ervas doces, um pouquinho de sal, um pouquinho de sal, ovos.

Confecção

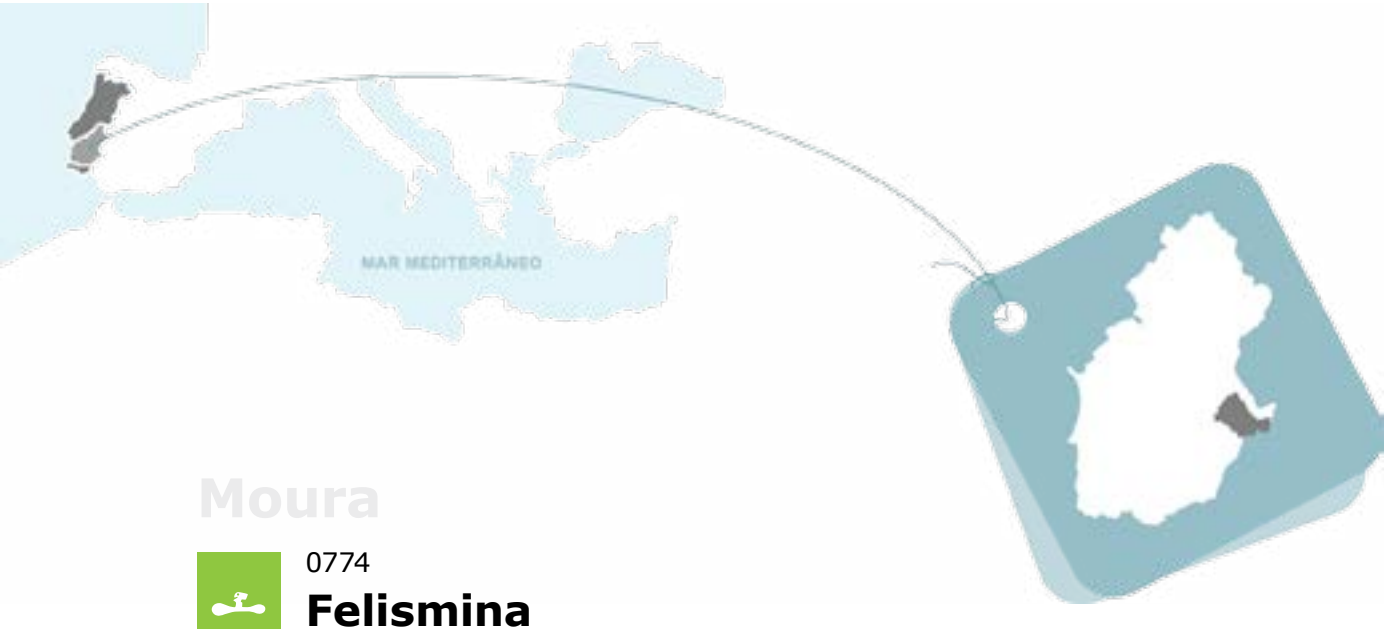
Ferve-se água com a canela e as ervas doces. Num alguidar deita-se a farinha que se vai enrolando e amassando com uma parte da água da fervura da canela e das ervas doces. O resto da água mistura-se com o açúcar e vai-se deitando aos poucos enquanto se continua a enrolar e a amassar. Vai-se igualmente misturando a manteiga na amassadura. Quando a massa estiver pronta, tapa-se o alguidar com um pano e deixa-se descansar para fintar bem. Depois da massa estar finta, vão tirando bocados e tendendo os bolos e fazendo feitios de que se gosta. Pintam-se com o ovo batido e vão ao forno a cozer.

Fonte/ data

Entrevista feita a Antónia Almeida Ramalho (Póvoa de São Miguel:1939), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Moura

0774

Felismina

Doçaria

Festas

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Moura/Póvoa de São Miguel

Histórico

É um bolo que constava sempre nas mesas dos casamentos.

Produtos

500 g de farinha, 500 g de açúcar, 250 g de manteiga, 6 ovos, 2 chávenas de leite, raspa de limão, canela, pó Royal, umas gotas de aguardente.

Confecção

Bate-se o açúcar com as gemas e a manteiga, depois o leite, as claras em castelo e por fim a farinha. Não esquecer de misturar a raspa do limão, a canela, o pó Royal e as gotas de aguardente. O tabuleiro é untado com manteiga e polvilhado com farinha. Vai ao forno a cozer em lume lento.

Fonte/ data

Entrevista feita a Antónia Almeida Ramalho (Póvoa de São Miguel:1939), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Moura

0775

Bolo de Azeite

Doçaria

Dias solenes

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Moura/Póvoa de São Miguel

Histórico

Na Póvoa de São Miguel e nos 'montes' em redor, não havia boda em que o bolo de azeite não tivesse um lugar de destaque na mesa dos noivos.

Produtos

12 ovos, ½ de azeite (furta-se um pouco), 750 g de açúcar, 500 g de farinha, canela, raspa de limão, pó Royal, umas gotas de aguardente.

Confecção

Bate-se o açúcar com as gemas e o azeite que se vai acrescentando aos poucos, as claras em castelo, parte da farinha, a raspa do limão, a canela, o pó Royal, as gotas de aguardente, o resto da farinha e do azeite. O tabuleiro é untado com manteiga e polvilhado com farinha. Vai ao forno em lume lento. Depois do bolo cozido, parte-se em talhadas.

Fonte/ data

Entrevista feita a Antónia Almeida Ramalho (Póvoa de São Miguel:1939), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Moura

0776

Caldo de Peixe do Rio

Prato

Durante a época em que a pesca é autorizada

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Moura/Póvoa de São Miguel

Histórico

Mais um caldo de peixe da ribeira. Interessante o facto de este não levar hortelã da ribeira. Interessante, igualmente, o facto de se lhe engrossar o caldo com farinha.

Produtos

Peixe do rio (de preferência barbos), azeite, cebola, alho, tomate, louro, poejos, coentros, salsa, farinha, um golpe de vinagre, água, sal, pão.

Confecção

Arranjam-se os peixes, lavam-se, golpeiam-se e salgam-se umas horas antes. Para um tacho pica-se bastante cebola, dentes de alho, tomate sem grainhas, louro, poejos, salsa e coentros. Leva-se tudo junto a refogar em azeite, deitando de vez em quando umas gotas de água. Quando o refogado estiver pronto, acrescenta-se a quantidade de água para o caldo que se quer e salga-se. Quando o caldo levantar fervura, metem-se os peixes lavados do sal da salga. Deixam-se cozer. Numa tigela à parte desfaz-se a farinha no vinagre até estar em papa. Acrescenta-se a papa no cozinhado mexendo sempre para esta não engranitar. Deixa-se cozer a farinha e engrossar o molho e rectifica-se o sal.

Servir/ apresentar

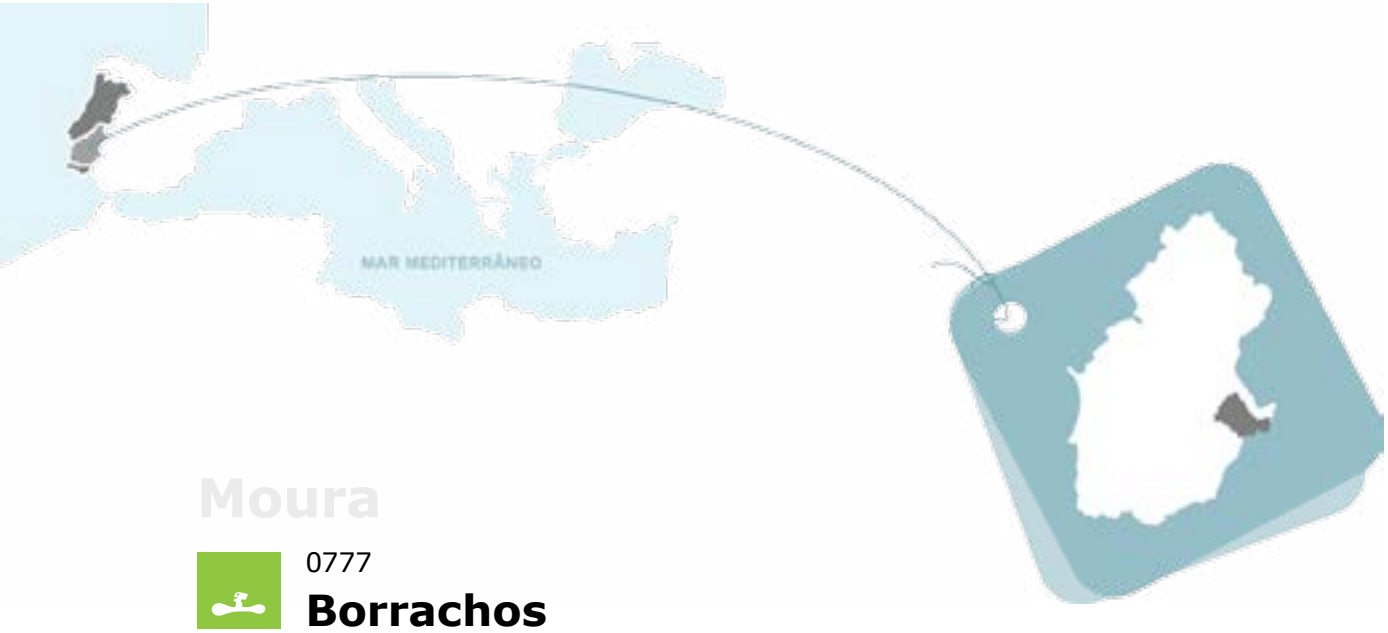
Verte-se o caldo para uma terrina onde já está o pão cortado às fatias. Mete-se o peixe por cima e serve-se.

Fonte/ data

Entrevista feita a Antónia Almeida Ramalho (Póvoa de São Miguel:1939), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Moura

0777

Borrachos

Doçaria

Natal

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Moura/Póvoa de São Miguel

Histórico

Interessante o facto de aparecer esta receita na qual se usa o óleo alimentar para as frituras. Há uns anos este uso era quase massificado, principalmente, devido ao baixo preço relativamente ao azeite. No entanto, paulatinamente, voltou-se novamente ao azeite até para fritar os alimentos.

Produtos

Farinha, ½ l vinho branco, 250 g de manteiga, 6 ovos , canela, umas gotas de aguardente, sumo de uma laranja, óleo de cozinha.

Confecção

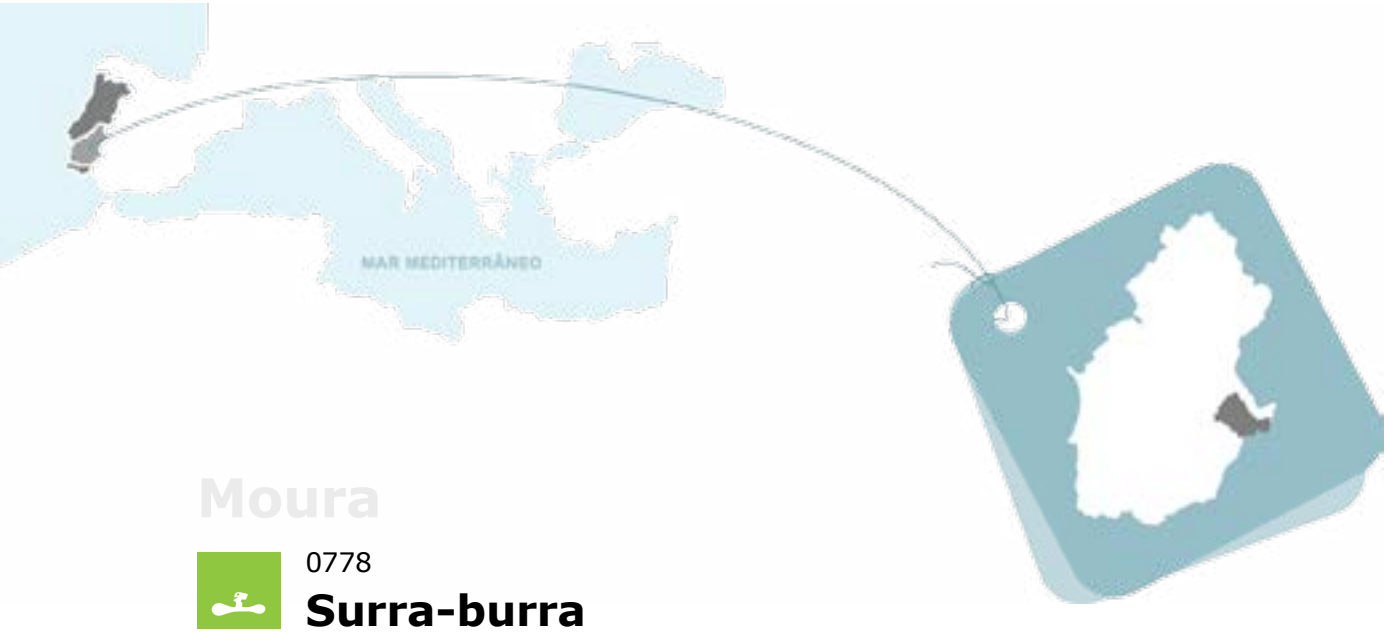
Deitam-se os ovos, o vinho, e o resto dos Produtos num alguidar, depois vai-se deitando a farinha e amassando até fazer uma bola de massa. De seguida vai-se juntando a manteiga à massa até a esgotar e ela ficar a trabalhar-se bem com as mãos. Com um rolo de madeira, estende-se a massa até ficar uma camada fina. Corta-se a massa aos quadrados do tamanho de uma mão-travessa. Levam-se a fritar em óleo bem quente. No fim polvilham-se com açúcar (que em tempos foi amarelo) e canela em pó.

Fonte/ data

Entrevista feita a Antónia Almeida Ramalho (Póvoa de São Miguel:1939), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Moura

0778

Surra-burra

Prato

Época das matanças tradicionais (porco)

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Moura/Póvoa de São Miguel

Histórico

Mais uma elaborada iguaria com sangue do porco. Neste caso, cozido e líquido. O receituário das matanças do porco no Alentejo, que comporta o sangue e as miudezas do animal é extensíssimo nos processos de confecção e nas denominações.

Produtos

Fressura de porco (pulmões, fígado, coração e gorduras e envolvem estes órgãos), azeite, manteiga de porco (banha), alhos, louro, pimenta preta em grão, sangue do porco cozido, sangue do porco líquido (aparado num tacho com um pouco vinagre no fundo e mexendo sempre para não atalhar), vinagre, laranja, água, sal.

Confecção

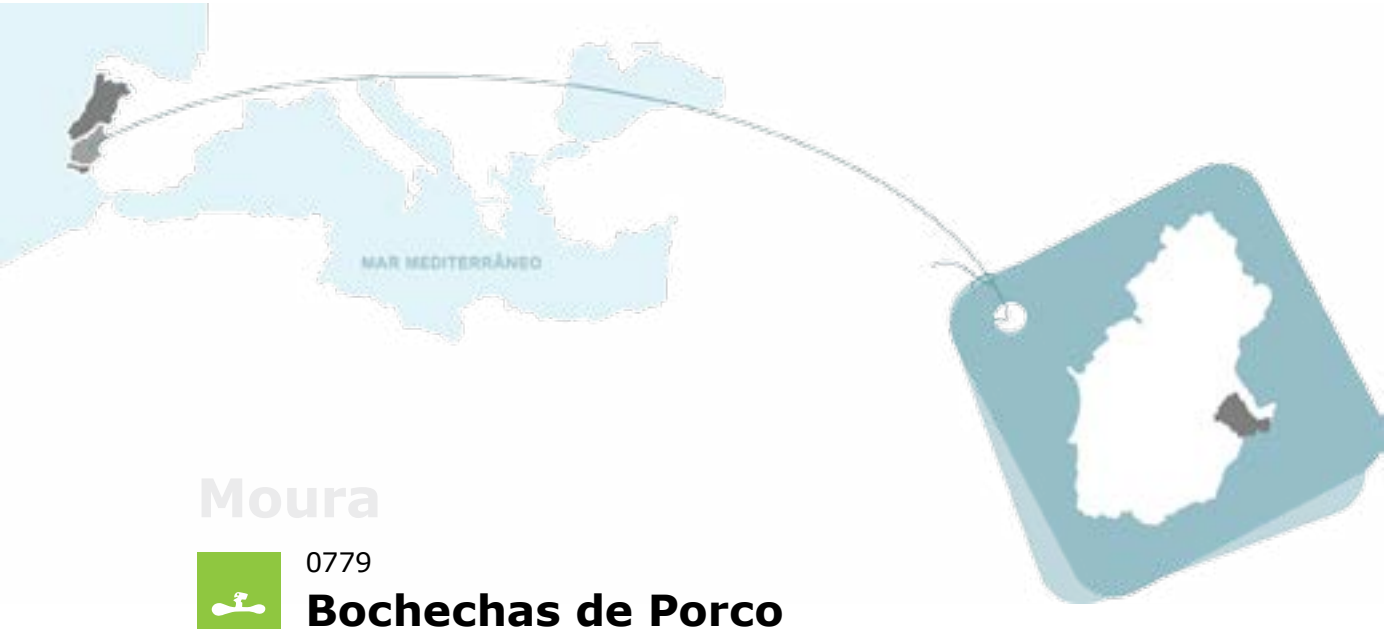
Pica-se a fressura de porco grosseiramente. Frita-se em azeite e manteiga de porco com o alho pisado, o louro e os grãos de pimenta. Quando a carne estiver bem frita, deita-se água morna na fritura e deixa-se levantar fervura. Junta-se o sangue cozido bem picadinho e um pouco do sangue líquido, um golpe de vinagre e a laranja partida às rodelas. Deixa-se ferver mais um nadinha e prova-se a gosto.

Fonte/ data

Entrevista feita a Antónia Almeida Ramalho (Póvoa de São Miguel:1939), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Moura

0779

Bochechas de Porco Preto Estufadas

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Moura/Safara

Histórico

Uma receita com nacos de carne da cabeça do reco. Alguns gastrónomos são adeptos entusiastas do sabor desta parte das carcaças.

Produtos

1 kg de bochechas, azeite, ½ kg de cebolas, 3 dentes de alho, 1 folha de louro, salsa, tomilho, salsa, 3 tomates maduros, 1 pimentos, 2 cenouras, água, sal.

Confecção

Refoga-se em azeite a cebola, o alho e o louro. Adicionam-se as bochechas, o sal, o pimento, a cenoura, e o tomate. Deixa-se estufar durante 1 hora, até estarem bem cozidas, vigiando-as para verificar o molho e acrescentar um fio de água se necessário.

Servir/ apresentar

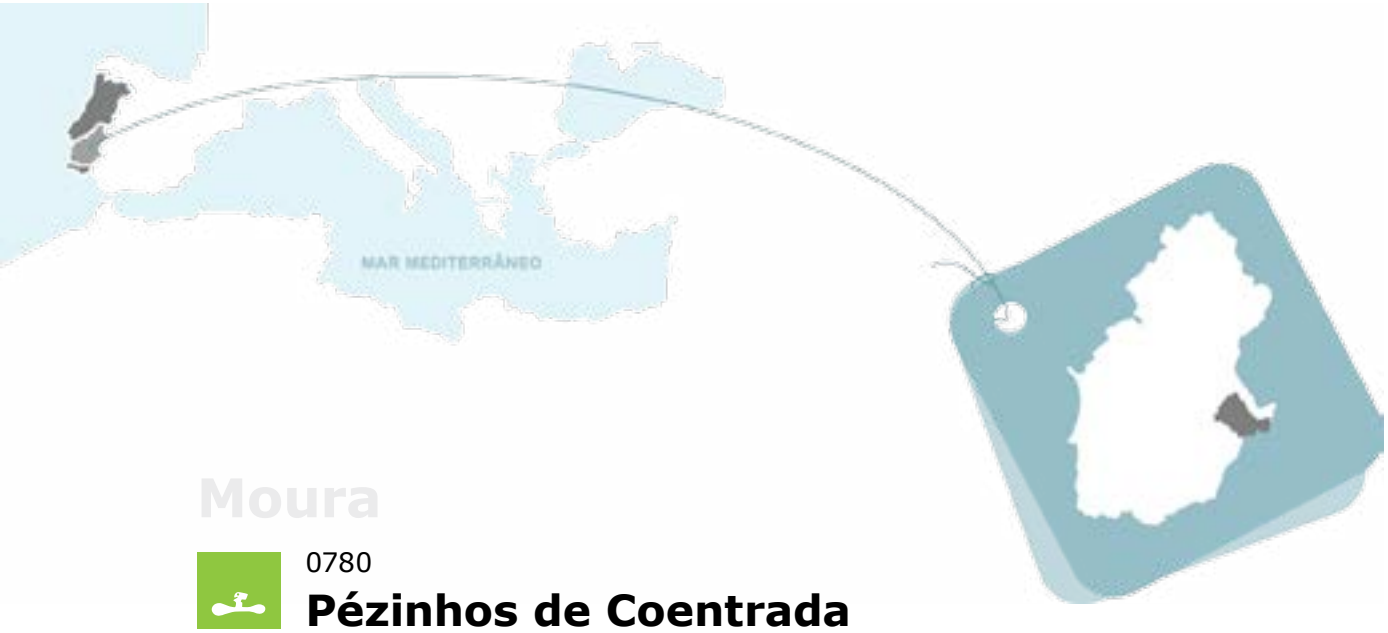
Serve-se com batata cozida (salpicada de salsa), ou batata frita e salada.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria de Jesus Gaspar Fialho, por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Moura

0780

Pézinhos de Coentrada à Moda de Safara

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Moura/Safara

Histórico-etnográfica

Uma das receitas mais interessantes da cozinha alentejana, e também uma das mais requisitadas pelos visitantes da região.

Produtos

1/5 kg de pezinhos de porco, 750 g de batatas, 2 cebolas, 3 dentes de alho, 1 ramo de coentros, 2 folhas de louro, azeite, sal, água.

Confecção

Arranjam-se os pezinhos e temperam-se de sal, ficando de um dia para o outro. No dia seguinte colocam-se numa panela com água a cobrir e vão a cozer durante cerca de uma hora. Faz-se um refogado com o azeite, a cebola, o alho, o louro, e os coentros picadinhos. Deita-se a água da cozedura no refogado e, por fim, juntam-se os pezinhos com as batatas cortadas aos quartos.

Servir/ apresentar

Quando tudo estiver cozido e apurado, retira-se e polvilha-se com coentros.

Fonte/ data

Entrevista feita a Ana Paula, por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Moura

0781

Caldo de Sardinhas

Prato

Todo o ano actualmente. Antigamente, na época do tomate e do pimento

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Moura/Santo Aleixo da Restauração

Histórico

A sardinha sem ser na sua plenitude assada. Era um conduto recorrente nas sopas com pão no Alentejo.

Produtos

Sardinhas, azeite, 2 cebolas, 2 tomates, 2 pimentos, 2 dentes de alho, poejos ou coentros q.b., uma pitada de sal, 1 folha de louro, água, pão.

Confecção

Faz-se um refogado com a cebola, os pimentos, os tomates, alhos, azeite, louro e por último os poejos ou os coentros. Deixa-se refogar um pouco. Por fim acrescenta-se água e colocam-se as sardinhas devidamente arranjadas.

Servir/ apresentar

Tempera-se de sal e serve-se com sopas de pão fatiadas fininhas.

Observações

Vide ADL/"Terra de Génios" – Do livro "Gostos e Sabores da Nossa Terra".

Fonte/ data

Entrevista feita a Ana Pires do Carmo (Santo Aleixo da Restauração:1924), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Moura

0782

Sopa de Tomate

Prato

Na época do tomate bem maduro e do pimento

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Moura/Santo Aleixo da Restauração

Histórico

Possivelmente uma receita baseada noutra antiga mas que já usa temperos e acessórios modernos. O caldo de carne e a varinha mágica.

Produtos

500 g de tomate, 2 dentes de alho, 0,5 dl de azeite, 1 cebola, 1 folha de louro, 1 pimento verde, sal, orégãos, 1 caldo de galinha, 1,5 l de água, 3 ovos.

Confecção

Lave e escalde o tomate, retire-lhe pele e grainhas, reserve. Numa panela aloure no azeite a cebola e os dentes de alho grosseiramente cortados. Junte a folha de louro, o pimento cortado em pedaços sem sementes, e o tomate. Tempere com sal e orégãos, junte o caldo de galinha e deixe ferver. Quando os Produtos estiverem cozinhados, triture tudo muito bem e rectifique os temperos. Bata os ovos e verta-os em fio para a sopa mexendo sempre.

Servir/ apresentar

Retire do lume de imediato e sirva acompanhado de pão alentejano.

Observações

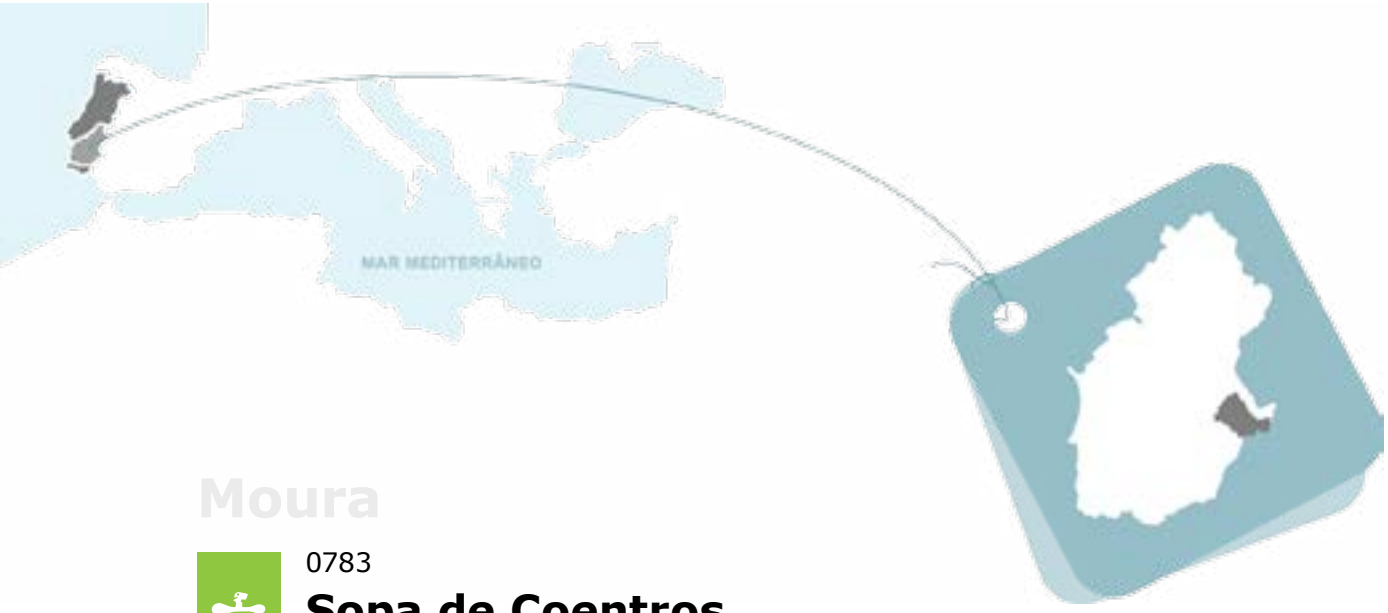
Vide ADL/"Terra de Génios" – Do livro "Gostos e Sabores da Nossa Terra".

Fonte/ data

Entrevista feita a Joaquina Caixeiro Machado (Arraiolos:1932), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Moura

0783

Sopa de Coentros

Prato

Na época dos coentros viçosos

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Moura/Santo Aleixo da Restauração

Histórico

Uma sopa na acepção da palavra sopa no vocabulário nacional que, no Alentejo, tem outro significado em termos de substancia e nomenclatura do prato.

Produtos

Cebolas, batatas, 3 dentes de alho, 1 molho grande coentros, sal, 1 dl de azeite.

Confecção

Cozem-se as batatas, o alho e as cebolas em água e azeite. Junta-se metade do molho e coentros e deixa-se ferver. Uma vez tudo cozido passa-se com a varinha mágica. Vai ao lume mais um pouco e deitam-se os restantes coentro picadinhos antes de arredar.

Servir/ apresentar

Serve-se quente.

Observações

Vide ADL/"Terra de Génios" – Do livro "Gostos e Sabores da Nossa Terra".

Fonte/ data

Entrevista feita a Joaquina Caixeiro Machado (Arraiolos:1932), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Moura

0784

Pombo Estufado

Prato

Sendo pombos bravos que são mais saborosos,
na época de caça ao pombo

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Moura/Santo Aleixo da Restauração

Histórico

O pombo sempre constituiu uma ave cinegética do agrado da dieta alentejana.

Produtos

2 pombos, 1 cabeça de alhos a murro, 6 colheres de sopa de azeite, 6 colheres de sopa de vinagre, 12 colheres de sopa de água, batatas novas, sal.

Confecção

Cortam-se os pombos aos pedaços, junta-se com os outros Produtos, deitam-se num tacho e vão a estufar em lume muito brando com a tampa no recipiente. Quando a carne estiver branda, junta-se as batatas com a casca raspada e deixam-se cozer. Corrige-se o sal.

Observações

Vide ADL/"Terra de Génios" – Do livro "Gostos e Sabores da Nossa Terra".

Fonte

Entrevista feita a Maria dos Remédios Pão Duro (Barrancos:1948), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Moura

0785

Perna de Borrego Assada

Prato

Na época dos ovinos jovens

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Moura/Santo Aleixo da Restauração

Histórico

O borrego novo assado no forno com batatas novas. O que se pode chamar uma morte em plenitude do cordeiro.

Produtos

1 perna de borrego, 4 dentes de alho, 1 cebola, 1 tomate, 2 folhas de louro, pimenta preta, noz moscada, 1 molho de salsa, 4 dl de vinho branco, 3 dl de azeite, 1 kg de batatas, 1 pitada de colorau, água, sal.

Confecção

Parte-se a perna em três pedaços, põe-se na panela de pressão e junta-se o alho picado, a cebola aos quartos, o tomate picado, o louro, a pimenta, a noz-moscada e a salsa inteira ou picada. Junte também um pouco de azeite. Regue com vinho branco. Coza a carne durante uns minutos deixando-a um pouco rija. Retira-se e deposita-se no tabuleiro de ir ao forno, cortam-se as batatas aos quartos e colocam-se à volta da carne, envolvidas em azeite, colorau e sal. Leve ao forno em calor médio. O caldo da cozedura na panela de pressão, vá deitando aos poucos por cima da carne e das batatas quando estas se apresentarem secas. Quando a carne estiver tenra e as batatas cozidas.

Servir/ apresentar

Sirva acompanhado de uma salada de agrião.

Observações

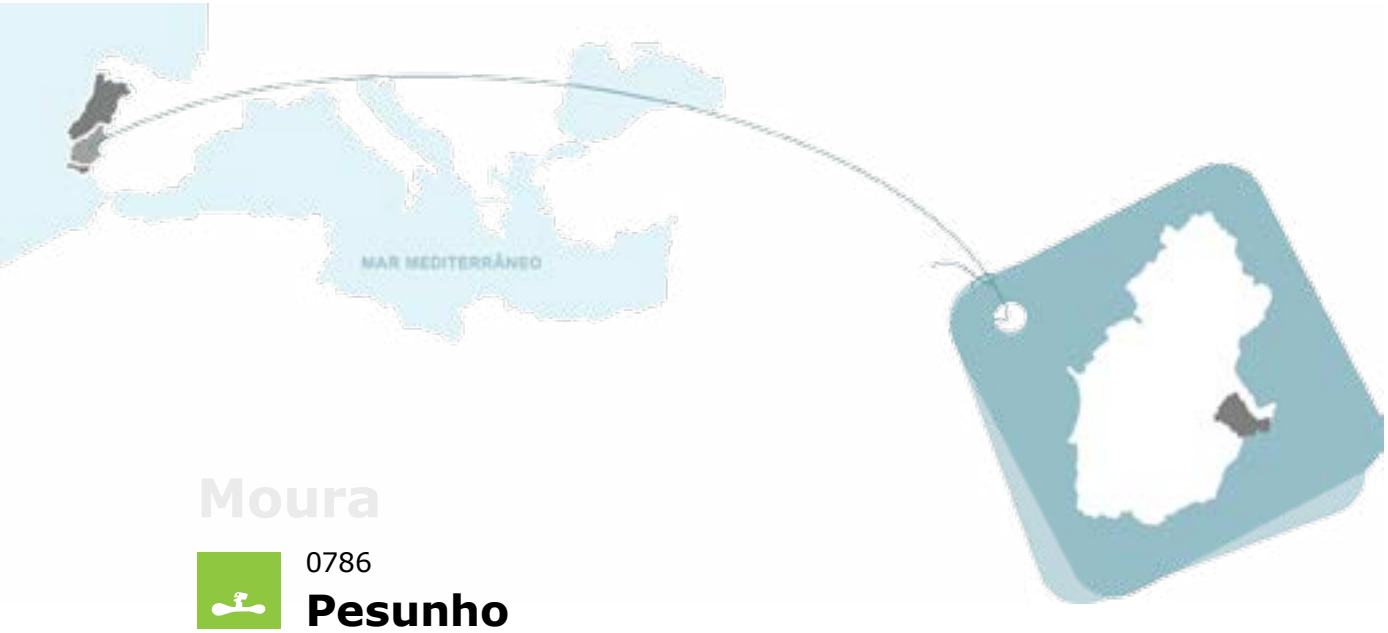
Vide ADL/"Terra de Génios" – Do livro "Gostos e Sabores da Nossa Terra".

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria dos Remédios Pão Duro (Barrancos:1948), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Moura

0786

Pesunho

Colação

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Moura/Santo Aleixo da Restauração

Histórico

Uma receita confeccionada quase de forma semelhante à cabeça de xara, com a particularidade de levar uma condimentar com um uso limitado no Alentejo, o alecrim.

Produtos

1 pesunho (pé de porco), sal q.b., colorau, pimenta preta, cravinho, noz-moscada, 1 ramo de alecrim, 1 cebola, 3 dentes de alho, 2 folhas de louro, água.

Confecção

Em água coze-se o pesunho com sal. Depois de cozido, retira-se a carne dos ossos e parte-se aos pedacinhos e reserva-se o caldo. Põe-se a cebola e o alho picadinhos juntamente com a carne do pesunho aos pedacinhos. Põe-se o resto dos temperos no caldo da cozedura do pesunho e deixa-se ferver bem. Em o caldo estando reduzido a metade, arreda-se e passa-se o caldo por um passador. Junta-se o caldo aos pedaços do pesunho com a cebola e o alho e põe-se a cozer novamente. Acabado de cozer põe-se numa marmita e vai-se calcando bem de forma a retirar o máximo de caldo. Leva-se ao frio até enformar (ficar na forma de gelatina).

Observações

Vide ADL/"Terra de Génios" – Do livro "Gostos e Sabores da Nossa Terra".

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria dos Remédios Pão Duro (Barrancos:1948), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Moura

0787

Cabrito Assado no Forno

Prato

Na época dos caprinos jovens

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Moura/Santo Aleixo da Restauração

Histórico

Uma receita com cabrito, ainda que os alentejanos não tenham muito o hábito de comer caprino. No entanto, eles existem em quantidade e é com o leite das fêmeas que se fabricam os famosos queijos.

Produtos

1 perna de cabrito, alho, sal, pimenta vermelha (colorau), cravinho, pimenta preta, pimenta branca, massa de pimentão, 1 molho de salsa, banha, batatas, vinho branco.

Confecção

Tempera-se a perna de cabrito com o cravinho, a massa de pimentão, o colorau e as pimentas. Em panela à parte, cozem-se as batatas com pele a ficarem rijinhas. Unta-se um tabuleiro com três colheres de banha, coloca-se-lhe dentro ao centro a perna já temperada. Juntam-se as batatas e com um pequeno murro em cada uma quebra-se-lhe a pele. Dispõe-se o ramo de salsa atado e rega-se tudo com o vinho branco. Leva-se ao forno em temperatura média. Vigia-se e caso necessário borrifa-se com água e corrige-se o sal.

Observações

Vide ADL/"Terra de Génios" – Do livro "Gostos e Sabores da Nossa Terra".

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria dos Remédios Pão Duro (Barrancos:1948), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Moura

0788

Broinhas da Aldeia

Doçaria

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Moura/Santo Amador

Histórico

As broinhas são fabricadas hoje em dia em quase todas as padarias ou pastelarias no Alentejo, com uma ou outra variação nas quantidades. Em Santo Amador eram confeccionadas na altura da Páscoa, sendo armazenadas em cesto de verga, forrado com uma toalha de mesa.

Produtos

1 kg de farinha, 500 g de açúcar, 500 g de banha, 6 ovos, raspa de 1 limão, 1 colher de sobremesa de canela em pó.

Confecção

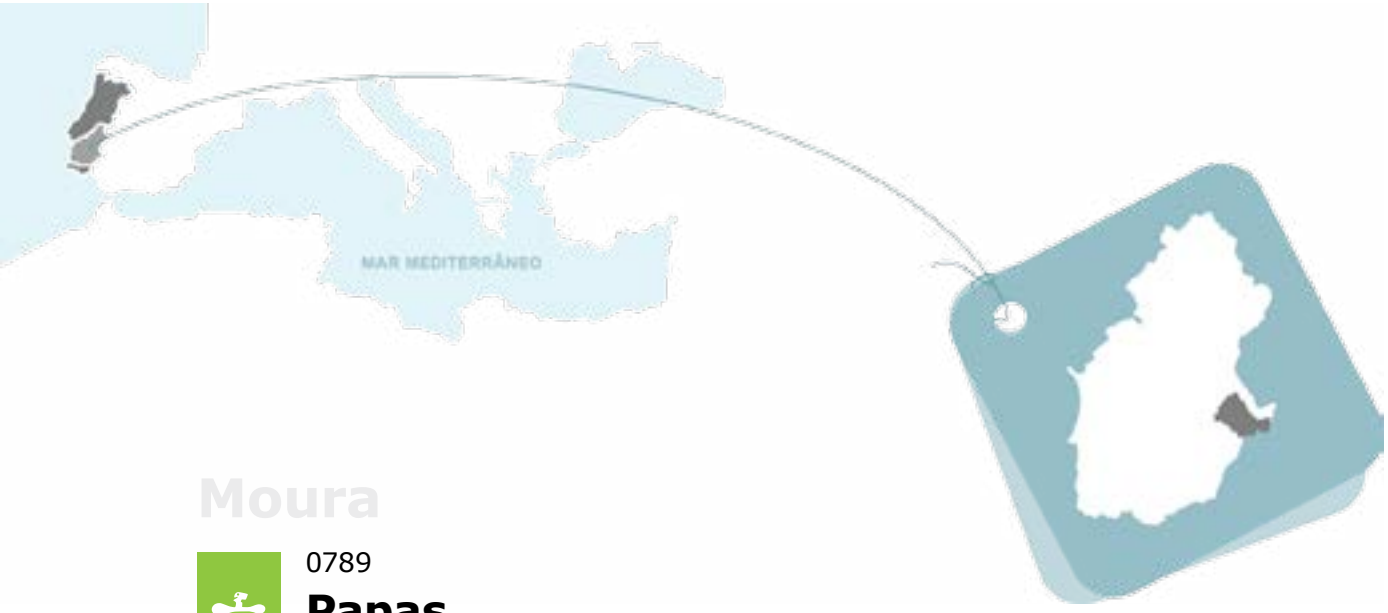
Misturam-se todos os Produtos amassando-os com as mãos. Tendem-se bolinhas (do tamanho de uma bola de golfe) e colocam-se em tabuleiros, bem espaçadas, levam-se ao forno a cerca de 200 graus. Querendo pode colocar-se para enfeitar uma amêndoa, cereja em calda, passa de uva, canela em pó, ao centro de cada broinha antes de irem ao forno.

Fonte/ data

Entrevista feita a Helena Batista Romana (Santo Amador:1968), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Moura

0789

Papas

Doçaria

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Moura/Santo Amador

Histórico

Estas papas eram (e ainda são) refeição à hora do almoço quando, por norma, o homem não estava/está em casa por se encontrar a trabalhar. Era e é refeição muito apreciada sobretudo pelas crianças. São confeccionadas no período de inverno. Para obter casca de laranja seca, basta descascar as laranjas por inteiro, e pendurar as cascas a secar durante um, dois meses. Depois de secas podem ser armazenadas em frascos e utilizadas durante todo o ano.

Produtos

Azeite, sal, casca de laranja seca, arroz, farinha, leite, água, canela em pó, açúcar, mel.

Confecção

Numa panela leva-se ao lume água com um fio de azeite, uma pitada de sal e uma casca de laranja seca. Quando levantar fervura junta-se um punhado de arroz e deixa-se cozer. Depois do arroz cozido junta-se farinha suficiente para engrossar a água, previamente desfeita num pouco de água ou leite. Não se pára de mexer até a farinha estar cozida. Junta-se açúcar a gosto e deita-se em pratos que se enfeitam com açúcar e canela em pó. Existem variantes: podem-se cozer as papas sem açúcar e deitar este último apenas por cima das papas, já no prato, juntamente com a canela, quem gostar de sentir alguns grumos nas papas não deverá desfazer a farinha previamente num pouco de água ou leite e sim deita-la directamente mel no tacho da cozedura, no lugar do açúcar, pode-se deitar, já no prato, mel e canela em pó. Em caso das papas ficarem demasiado espessas pode-se juntar um pouco de leite e deixar ferver mais um pouco, tendo o cuidado de mexer sempre.

Fonte/ data

Entrevista feita a Helena Batista Romana (Santo Amador:1968), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Moura

0790

Caldo de Beldroegas

Prato

Na época das beldroegas, Verão

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Moura/Santo Amador

Histórico

Beldroegas, uma planta espontânea que entrou há muitos anos no receituário alentejano. E tanto que entrou fortemente que o comércio de sementes compreendeu que a dita planta constituía um nicho de mercado importante. Tanto que assim foi que hoje já existe sementes de beldroegas nas casas da especialidade.

Produtos

1 molho de beldroegas, 4 dentes de alho, 1 cebola, 1 folha de louro, azeite, água, 2 queijos de cabra frescos, 4 ovos, sal.

Confecção

Limpam-se as beldroegas das sementes e dos pés mais grossos. Refogam-se as beldroegas com os restantes temperos, 3 ou 4 dentes de alhos, 1 cebola picada, 1 folha de louro, azeite q.b., junta-se água necessária, ferve e põe-se os quartos de queijo de cabra frescos.

Servir/ apresentar

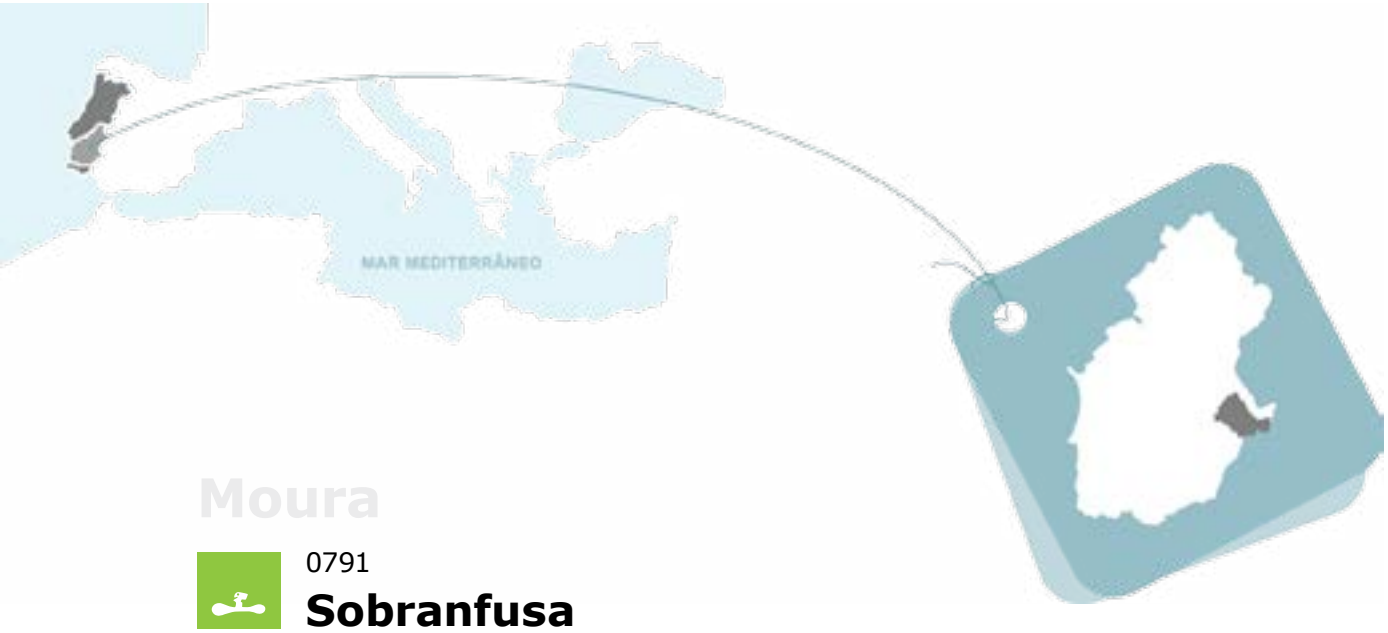
Quando estiverem os queijos cozidos escalfam-se os ovos que depois são retirados com o queijo para uma travessa e deita-se o caldo com as beldroegas numa terrina sobre sopas finas de pão.

Fonte/ data

Entrevista feita a Mariete Branco Guerreiro (Santo Amador:1943), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Moura

0791

Sobranfusa

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Moura/Santo Amador

Histórico

Certamente uma receita confeccionada no trabalho no campo. No entanto, tem uma variante mais elaborada que leva presunto.

Produtos

Toucinho, presunto (optativo), linguiça, azeite, banha (optativo), dentes de alho, cebola, louro, poejos, água, vinagre, sal, pão.

Confecção

Refogam-se bocados de toucinho ou presunto, e rodelas de linguiça no azeite ou em banha. Retiram-se e refogam-se os dentes de alho, a cebola, o louro e os poejos frescos se for tempo, leva água que se deixa ferver e se tempera com vinagre e sal.

Servir/ apresentar

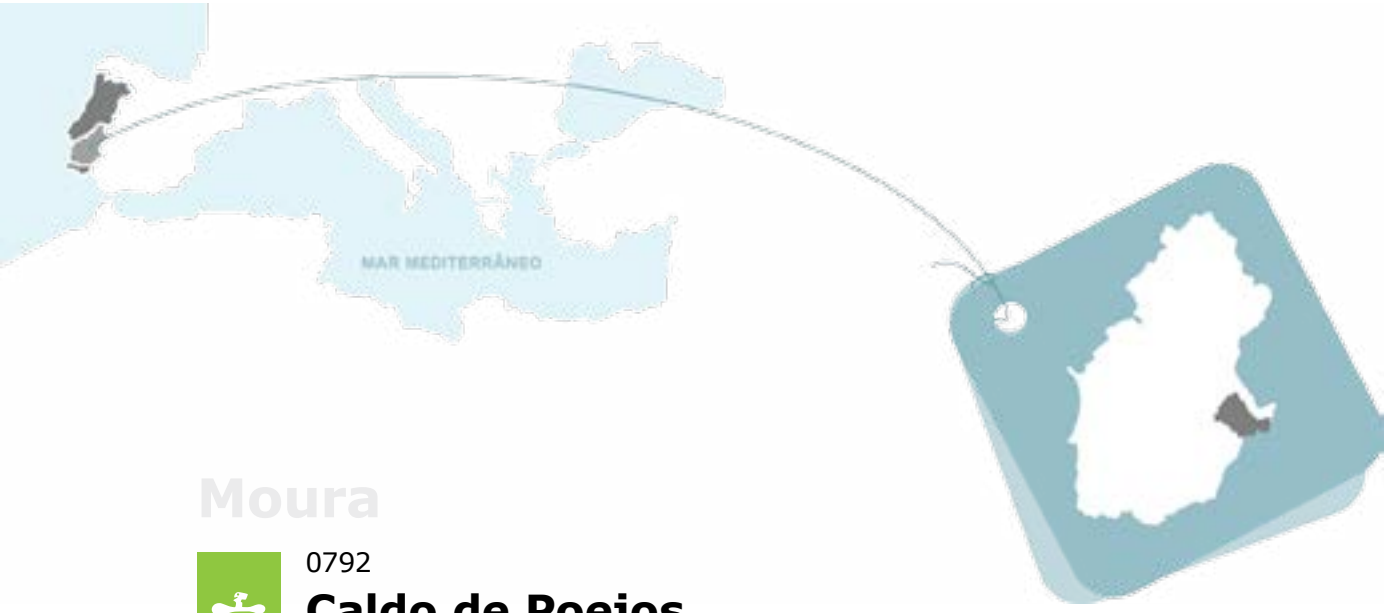
É servido em terrina deitando o caldo sobre sopas de pão e acompanha-se com o toucinho ou presunto e a linguiça fritos.

Fonte/ data

Entrevista feita a Mariete Branco Guerreiro (Santo Amador:1943), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Moura

0792

Caldo de Poejos

Prato

No tempo dos poejos, fim do Inverno e Primavera

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Moura/Santo Amador

Histórico

Mais uma receita em que entram os odoríferos e condimentares poejos. Esta planta espontânea comum no Alentejo junto de ribeiros ou outros planos de água, certamente, que há muito tempo que faz parte das plantas condimentares da nossa cozinha.

Produtos

Azeite, alho, cebola, coentros, bacalhau, queijo de cabra, água, sal, ovos, pão.

Confecção

Refoga-se em azeite, alho, cebola, coentros, bastantes poejos picados muito miudinhos, com umas postas de bacalhau e queijo de cabra aos quartos. Deita-se água e deixa-se ferver para cozer melhor o bacalhau e o queijo e finalmente escalfam-se os ovos, conforme o número de pessoas.

Servir/ apresentar

É servido com o caldo sobre as sopas de pão, acompanhado pelo bacalhau e os ovos.

Fonte/ data

Entrevista feita a Mariete Branco Guerreiro (Santo Amador:1943), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Moura

0793

Sopa de Chícharos

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Moura/Santo Amador

Histórico

O chícharo é uma leguminosa que, em tempos, teve um grande uso na cozinha alentejana. Principalmente, na região da margem esquerda do Guadiana. Ultimamente caiu em desuso a sua sementeira e daí também o desuso na cozinha.

Produtos

Chícharos, azeite, alho, cebola, louro, cravo-de-cabecinha, pimenta em grão, água, sal.

Confecção

Põem-se os chícharos de molho, de um dia para o outro. Põem-se a cozer com água suficiente. Faz-se um refogado com azeite, alho, cebola, louro, cravinho de cabecinha, pimenta em grão. Juntam-se os chícharos já cozidos, e temperados com sal e deixa-se ferver até engrossar o caldo.

Servir/ apresentar

É servido com sopas de pão e acompanhado com azeitonas.

Fonte/ data

Entrevista feita a Mariete Branco Guerreiro (Santo Amador:1943), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Moura

0794

Ensopado de Galinha

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Moura/Sobral da adiça

Histórico

Uma receita de ensopado, sendo desta vez com carne de galinha, enchidos e toucinho de porco. A condimentar de eleição hortelã a aromatizar o caldo que dá um divino sabor às sopas de pão.

Produtos

1/5 kg de galinha do campo, 2 linguiças, 2 cebolas, 2 dentes de alho, 2 folas de louro, 100 g de toucinho, 200 g de ervilhas descascadas, 500 g de batatas, pão caseiro, hortelã, sal, água.

Confecção

Prepare a galinha e coza em água e sal juntamente com as linguiças inteiras. À parte, faça um refogado com duas cebolas cortadas às rodelas, os dentes de alho, as folhas de louro e frite aí o toucinho, cortado em pedacinhos. Quando a linguiça e a galinha estiverem cozidas retire-as do caldo. Entretanto, aproveite o caldo para cozinhar as ervinhas e as batatas às rodelas e a galinha desfeita em pedaços. Deixe ferver um pouco.

Servir/ apresentar

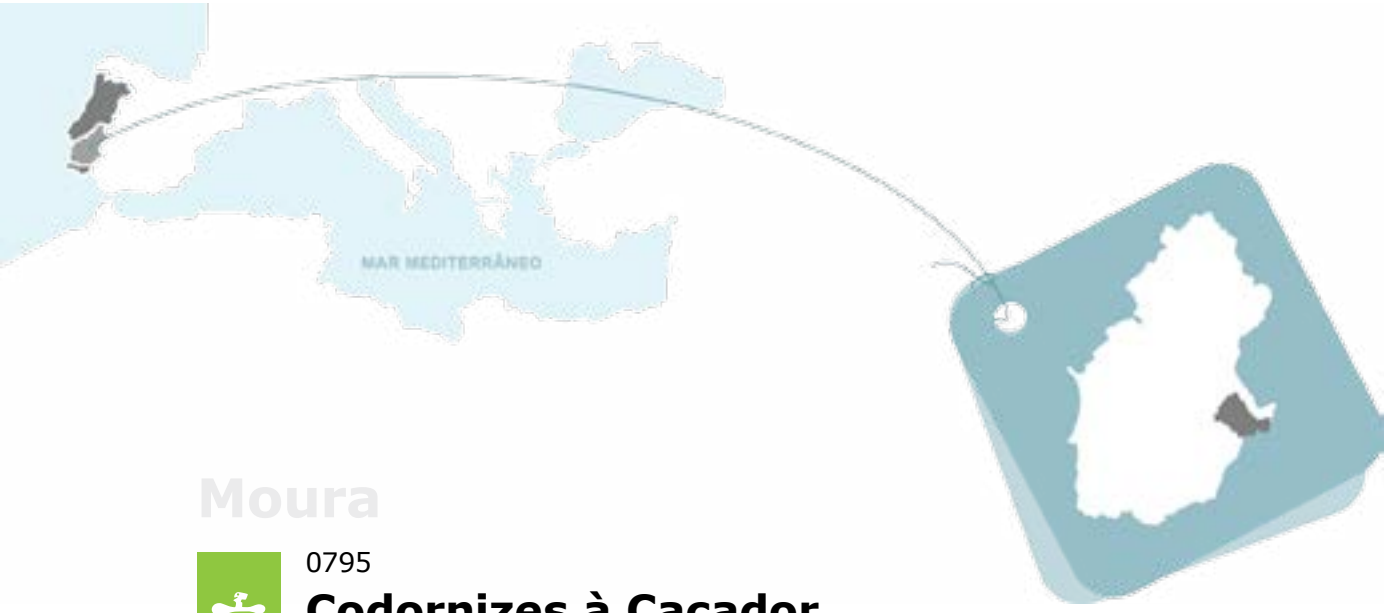
À parte, numa tigela de barro, coloque as fatias de pão e a hortelã. Disponha a carne de galinha, a linguiça cortada às rodelas grandes e o toucinho por cima das sopas e regue com o caldo até o pão ficar ensopado.

Fonte/ data

Entrevista feita a Joaquina Vitorino (Sobral da Adiça:1970), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Moura

0795

Codornizes à Caçador

Prato

Época de caça

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Moura/Sobral da adiça

Histórico

Aves cinegéticas numa receita que tem o odor de uma condimentar do mediterrâneo, o tomilho. Condimentar que, actualmente, não é muito usada, quando em tempos o era em abundância. As batatas fritas às rodelas são a chancela da diferença que a cozinha alentejana tradicional carrega.

Produtos

8 codornizes, 1 folha de louro, 60 gr de manteiga, 1 colher de chá de farinha, 1 ramo de tomilho, 1 cubo de caldo de carne, sal, pimenta.

Confecção

Retire os miúdos das codornizes, lave-as e tempere-as com sal e pimenta. Frite as codornizes numa frigideira com manteiga, até alourarem. Depois junte o tomilho. Em seguida, polvilhe com farinha e adicione o caldo de carne. Tape a frigideira e deixe cozinhar em lume brando.

Servir/ apresentar

Sirva este prato com batatas fritas cortadas às rodelas, também pode acompanhar com arroz branco, bem solto.

Fonte/ data

Entrevista feita a Joaquina Vitorino (Sobral da Adiça:1970), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Moura

0796

Coelho Bravo Estufado

Prato

Na época cinegética e na altura da existência de tojos de preferência floridos

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Moura/Sobral da adiça

Histórico

Uma receita com uma peça cinegética de pêlo, aromatizada com um condimento verdadeiramente inaudito. O raminho de tojo. É caso para dizer, no Alentejo os aromas e os sabores nascem debaixo das pedras.

Produtos

1 coelho bravo, 1 folha de louro, 2 cebolas picadas, 750 g de batatas, 1 pimento verde, 1,5 dl de azeite, pimenta, sal, raminho de tojo, água.

Confecção

Prepare um refogado com azeite e cebola. Acrescente o coelho cortado aos pedaços, juntamente com as tiras de pimento, o louro, um raminho de tojo e sal. Refogue mais um pouco deixando alourar a carne. Acrescente um pouco de água e deixe cozer bem a carne sem deixar que o molho desapareça.

Servir/ apresentar

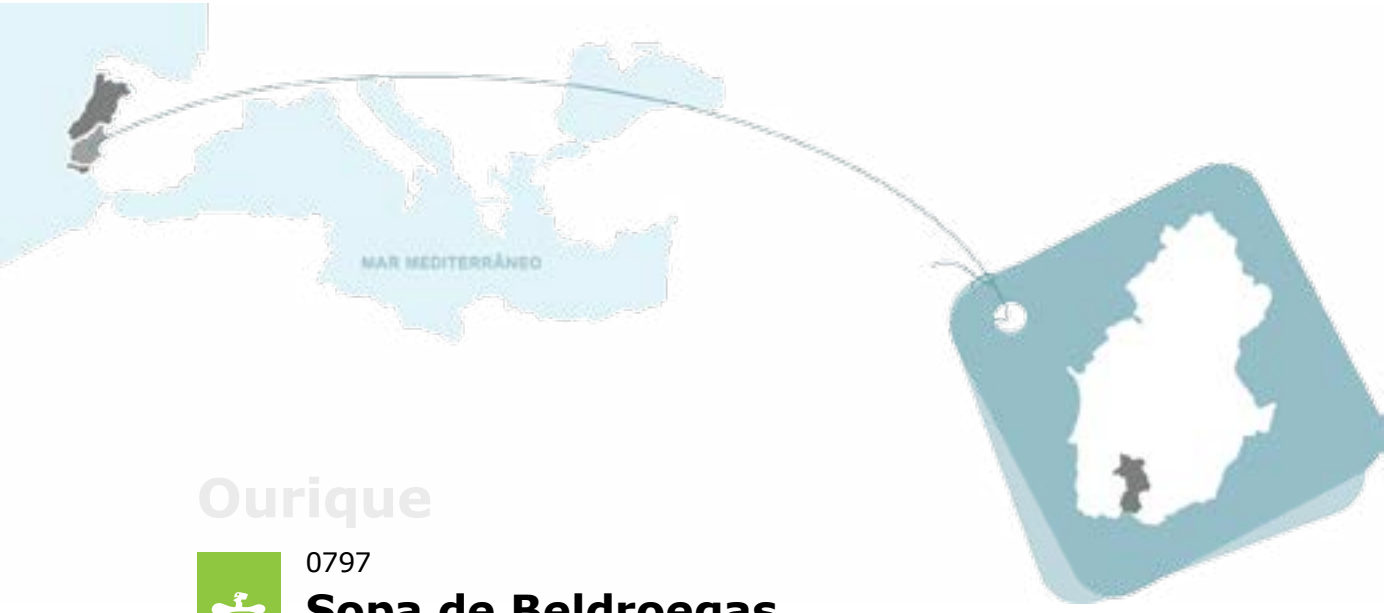
Quando o coelho estiver pronto, retire-o e deite as batatas cortadas aos cubos. Depois de cozidas, sirva-as a acompanhar o coelho já estufado.

Fonte/ data

Entrevista feita a Joaquina Vitorino (Sobral da Adiça:1970), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Ourique

0797

Sopa de Beldroegas com Queijo fesco

Prato

Época das beldroegas

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Ourique/Grandaços

Histórico

Era uma forma de aproveitarem o pão duro e também o que colhiam da terra, as beldroegas.

Produtos

1 molho de beldroegas, 1 ovo por pessoa, 3 queijos frescos, azeite, 1 cabeça de alho, 1 colher de café de colorau, 1 folha de louro, sal; pão caseiro.

Confecção

Ponha um tacho ao lume com azeite e os alhos esmagados. Deixe refogar um pouco. Junte as beldroegas, previamente lavadas e arranjadas, o colorau, o louro e o sal. Junta as batatas cortadas às rodelas. Deixe apurar um pouco e junte água suficiente para a cozedura. Quando as batatas estiverem cozidas junte os ovos para escalfarem e os queijos cortados ás fatias. Entretanto numa travessa corte o pão em fatias para as sopas. Por fim retire os ovos e as fatias de queijo

Servir/ apresentar

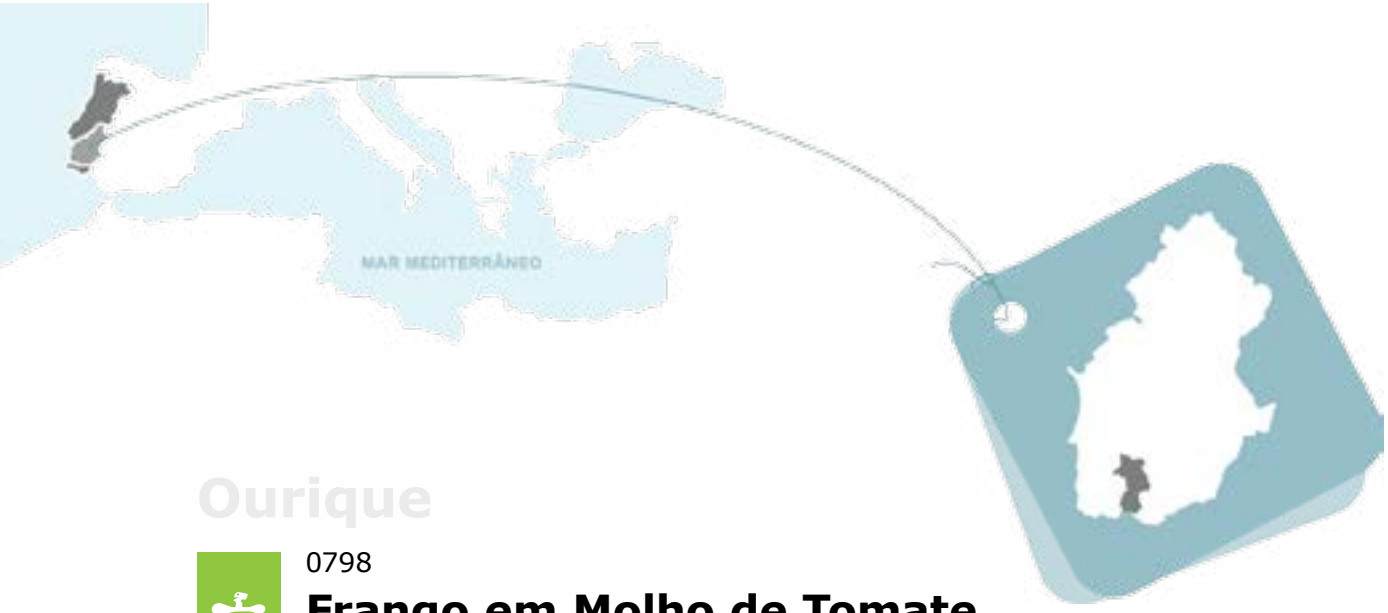
Deite o caldo da cozedura com as beldroegas e as batatas por cima das sopas de pão. Acompanhe com o queijo e os ovos.

Fonte/ data

Entrevista feita a Deolinda Geraldo (n/d:1943-07-05), com o 1.º ciclo, reformada, por Lúcia Lampreia [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Ourique

0798

Frango em Molho de Tomate

Prato

Época da apanha do tomate (Verão)

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Ourique/Ourique

Produtos

1 frango, 1 cabeça de alho, vinho branco, um pouco de colorau, 1 folha de louro, 1 kg de tomates.

Confecção

Parte-se o frango em pedaços e põe-se a marinar com o alho, o vinho, o colorau e o louro durante 1 hora. Depois leva-se a fritar. Quando o frango estiver frito retira-se e reserva-se. Retira-se um pouco da gordura onde se fritou o frango e à restante juntam-se os tomates sem pele partidos ao pedaços. Quando o tomate estiver frito, junta-se o frango ao molho do tomate e serve-se com batata frita ou arroz branco.

Fonte/ data

Entrevista feita a informante n/d (n/d:1955), com o 1.º ciclo, cozinheira, por Lúcia Lampreia [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ourique

0799

Molhinhos

Prato

Páscoa

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Ourique/Ourique

Histórico

Era uma forma de aproveitamento do sangue dos borregos que matavam na época da Páscoa.

Produtos

Sangue de borrego, sal, salsa; coentros; hortelã; cominhos; cebola; vinagre, toucinho salgado, presunto, bucho de borrego.

Confecção

Coze-se o sangue com o sal. Deixa-se arrefecer. Depois esmigalha-se e junta-se a salsa, os coentros, o hortelã, os cominhos, a cebola picada, o vinagre, o toucinho e o presuntos aos pedaços. Deixa-se repousar umas horas. Entretanto lavam-se os buchos do borrego com vinagre ou limão e cortam-se aos quadrados. Com uma linha grossa cosem-se os quadrados dos buchos, deixando uma parte aberta, para encher com o preparado anterior. Depois de cheios cose-se novamente para fechar. Lava-se, e estão prontos a servir.

Servir/ apresentar

Servem para acompanhar cozido de feijão ou grão.

Fonte/ data

Entrevista feita a Fernanda Maria Cristina da Piedade (n/d:1956), com o 3.º ciclo, proprietária de talho, por Lúcia Lampreia [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Ourique

0800

Açorda do Pingo da Carne

Prato

Na época da matança do porco

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Ourique/Ourique

Histórico

Pela matança dos porcos tiravam um pouco da carne que faziam as linguiças e fritavam, para aproveitarem a gordura faziam esta açorda que servia de acompanhamento às carnes.

Produtos

Carne para confecção das linguiças, banha, louro, pão caseiro duro, alhos, vinagre.

Confecção

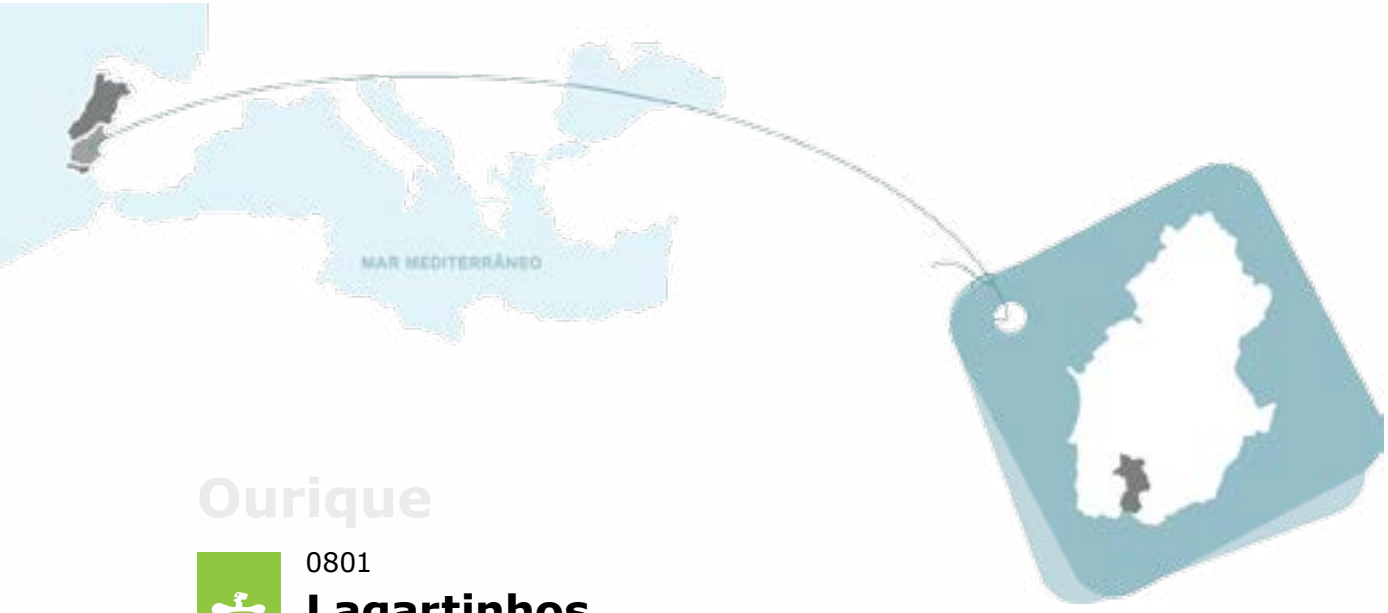
Frita-se a carne em banha com o louro. Á parte põe-se um tacho com água a ferver. Numa malga pisam-se 2 dentes de alhos e junta-se o pingo da carne (gordura que ficou da fritura da carne. Na água que está a ferver escalfa-se um ovo por pessoa. Retiram-se e reservam-se os ovos. A água vai-se juntar ao preparado do pingo da carne. Junta-se um pingo de vinagre. O pão é corto em fatias e põe-se dentro da malga. Acompanha-se com as carnes fritas e os ovos escalfados.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Manuela Machuco (n/d:1960-03-20), técnica profissional, por Lúcia Lampreia [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Ourique

0801

Lagartinhos

Doçaria

Épocas festivas (Carnaval, Páscoa)

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Ourique/Ourique

Produtos

1 ovo, 100 g de açúcar, 300 g de farinha, 125 g de margarina.

Confecção

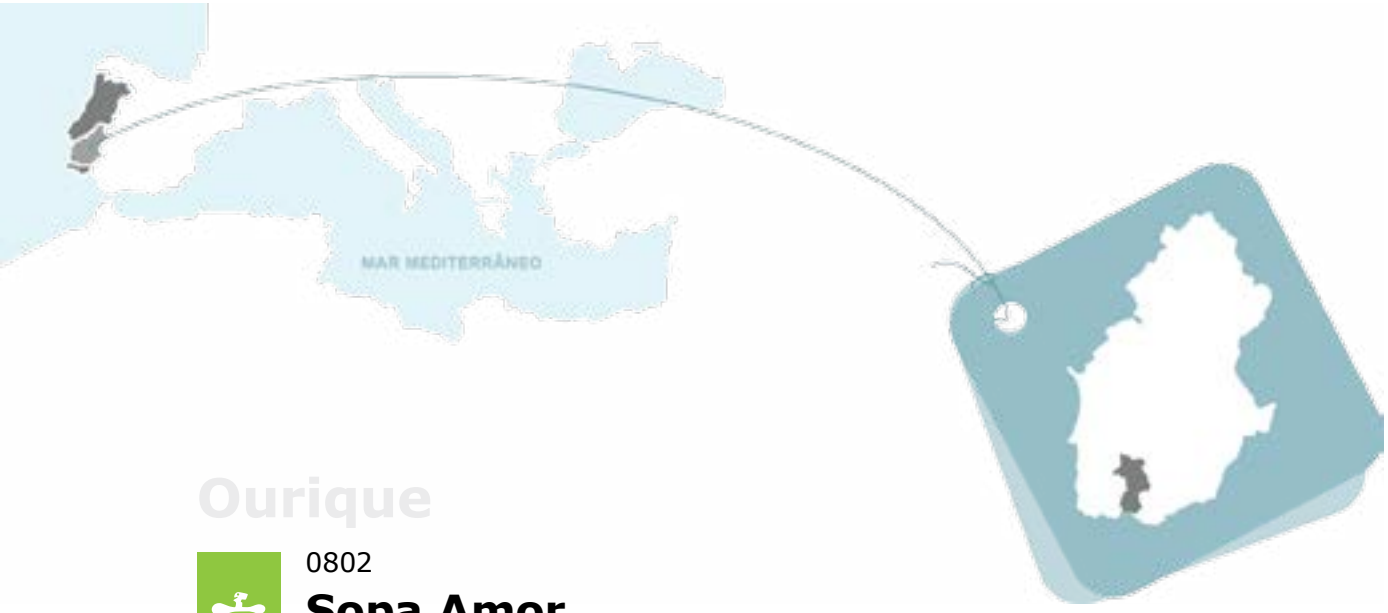
Juntam-se todos os ingredientes e amassam-se muito bem com a mão. Depois de tudo bem amassado, fazem-se rolinhos em forma de S e vão ao forno num tabuleiro salpicado com farinha. Quando estiverem douradinhos, estão prontos.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Manuela Machuco (n/d:1960-03-20), técnica profissional, por Lúcia Lampreia [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Ourique

0802

Sopa Amor

Prato

Época da ervilha

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Ourique/Ourique

Histórico

Faziam esta receita na época da ervilha, que havia com abundância. E davam-lhe este nome por ficar um prato colorido.

Produtos

4 batatas, 2 cenouras, 1 chávena de ervilhas, 4 ovos, 1/2 linguiça, azeite q.b,, 1 pitada de sal.

Confecção

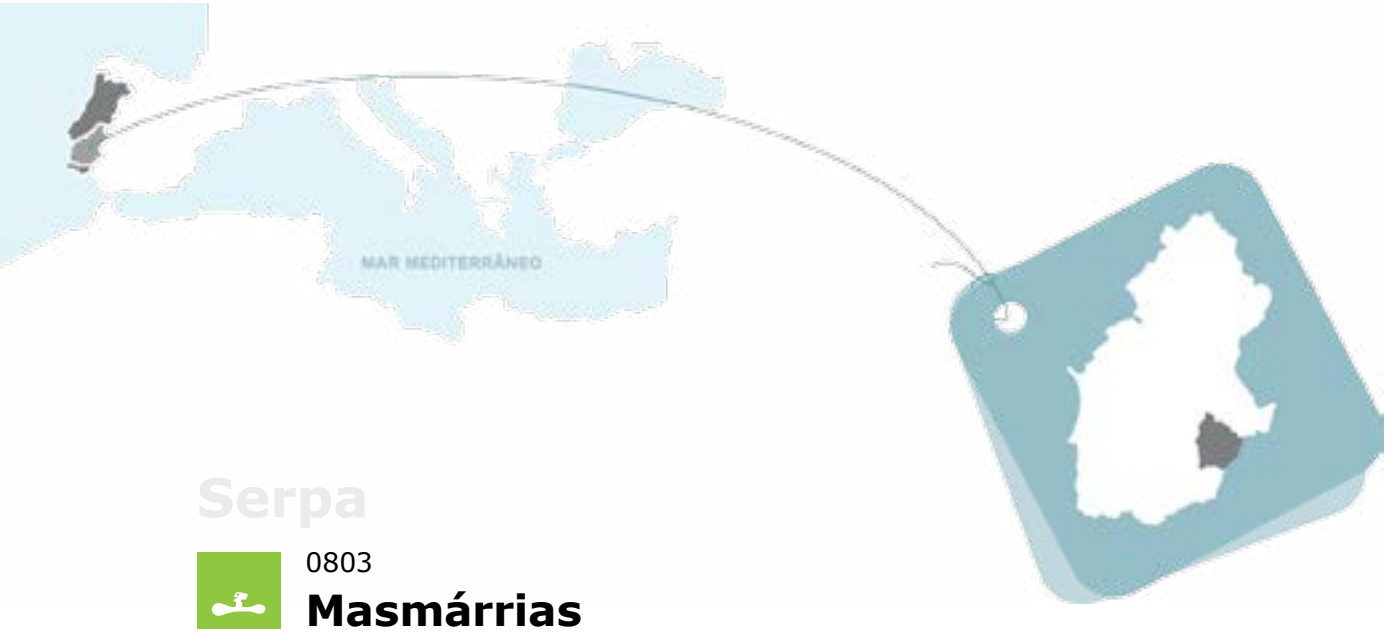
Cortam-se as batas e as cenouras aos cubos pequenos. Corta-se a linguiça ás rodelas fininhas. Põe-se tudo dentro de um tacho, inclusive os ovos inteiros com casca. Põe-se água até cobrir todos os ingredientes. Tempera-se com sal e azeite e vai a cozer. Quando tudo estiver cozido tiram-se os ovos que se descascam e pica-se novamente para dentro do tacho. Está pronto a servir.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Manuela Machuco (n/d:1960-03-20), técnica profissional, por Lúcia Lampreia [ESDIME]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Serpa

0803

Masmárrias

Prato

Sempre que haja poejos verdes ou secos, de preferência verdes

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Serpa/Brinches

Histórico

O azeite, o pão e os indispensáveis temperos entre os quais avulta o odorífero e espontâneo poejo. A prova de uma cozinha que foi sendo construída sobre a invenção continua com o possível.

Produtos

[Para quatro, cinco pessoas:] 1 ramo de poejos, 1 cabeça de alhos, 8 colheres de sopa de azeite, toucinho da salgadeira, ½ kg de pão, 3 ovos, água, sal.

Confecção

Numa frigideira funda deita-se o azeite, os dentes de pelados mas inteiros e o toucinho cortado em fatias muito finas, e deixa-se refogar em lume médio. Depois do toucinho estar frito, põe-se à parte. Com o lume muito brando, acomoda-se em camadas por cima do refogado o pão cortado em fatias finas intervaladas de poejos. Deita-se água fria por cima do cozinhado até ficar um dedo acima da última camada. Com uma colher de pau vai-se pisando o cozinhado a fim de desfazer o pão e mistura-lo com os outros elementos. Numa tigela batem-se bem os ovos e deitam-se no cozinhado até que este descole da frigideira.

Servir/ apresentar

Serve-se acompanhado do toucinho frito guardado à parte.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Gertrudes Guerreiro (Brinches:1950), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Serpa

0804

Guisado à Pastora

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Serpa/Brinches

Histórico

Uma receita comum a muitas outras em que a carne de ovino é a conduto principal, e se confeccionava muitas vezes com animais de idade avançada de forma a evitar o desperdício.

Produtos

[Para quatro pessoas:] 1 kg de borrego (também se pode fazer com carne de chibo), 8 colheres de azeite, 6 dentes de alho, 2 folhas de louro, 1 copo de vinho branco, 1 cravo de cabecinha, 3 grãos de pimenta, noz moscada, água, pão.

Confecção

Num tacho grande põe-se a carne mergulhada em água ao lume e deixa-se levantar fervura. Retira-se a espuma que se foi formando na água fervente. Deita-se o azeite, os alhos picados, o louro, o cravo-de-cabecinha, a pimenta, a noz-moscada e o sal. Deixa-se cozer bem a carne. Pouco antes de arredar o tacho do lume, deita-se o vinho e corrige-se o sal.

Servir/ apresentar

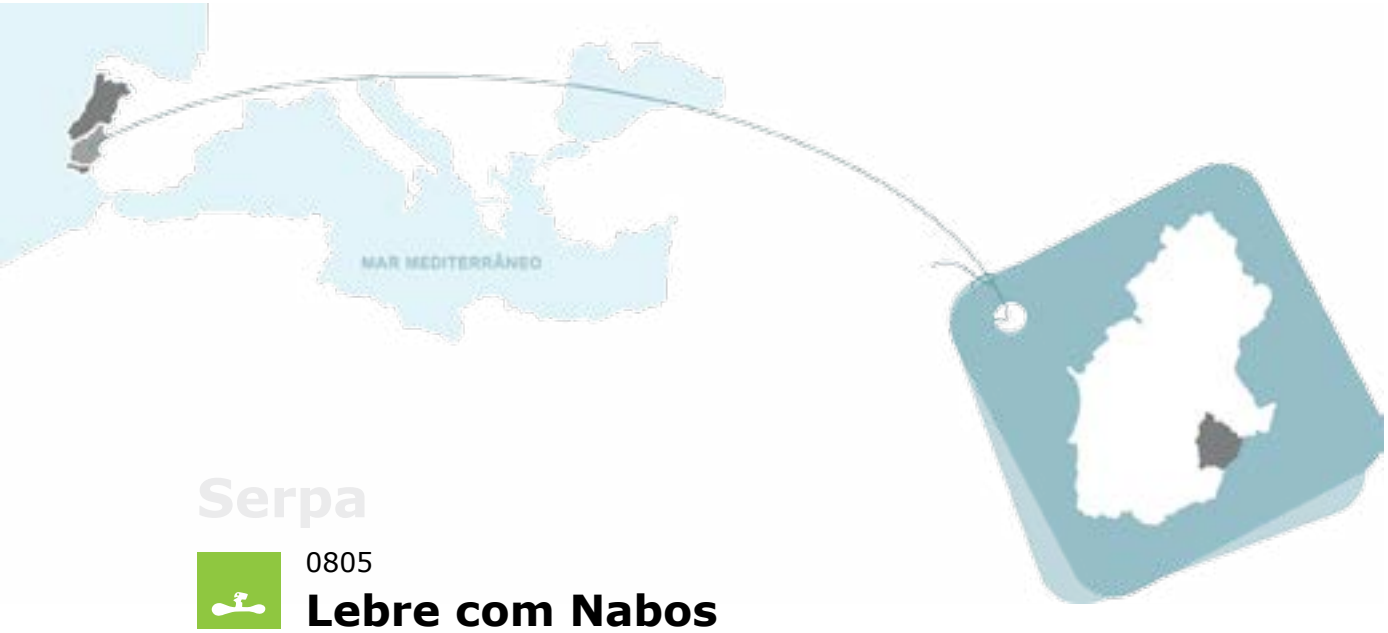
Serve-se deitando o caldo numa tigela onde já está o pão fatiado. Serve-se a carne à parte.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Gertrudes Guerreiro (Brinches:1950), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Serpa

0805

Lebre com Nabos

Prato

Época de caça

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Serpa/Brinches

Histórico

Uma receita de caça que sempre foi parte importante da dieta alimentar no Alentejo.

Produtos

[Para quatro pessoas:] 1 lebre com o sangue, 3 nabos, 1 rábano, 2 cebolas, 6 dentes de alho, 2 folhas de louro, 1 ramo de salsa, 1 copo de vinho tinto, 3 grãos de pimenta preta, 2 cravinhos de cabeça, ½ colher de café de cominhos, 8 colheres de sopa de azeite, batatas, água.

Confecção

Esfola-se, limpa-se, lava-se e parte-se a lebre em bocados médios. Num alguidar deita-se o vinho, o louro, os alhos cortados, e as cebolas às rodelas, os bocados de lebre e salga-se um pouco. Deixa-se a carne demolhada durante meio-dia, mexendo de vez em quando. Num tacho, deita-se o azeite, a carne, o molho da marinada com os restantes Produtos. Acrescenta-se a salsa picada, a pimenta, o cravinho e os cominhos. Leva-se ao lume com chama branda e o tacho tapado. Deixa-se guisar, revolvendo o tacho de vez em quando e acrescentando água se necessário para não pegar. Quando a carne estiver cozida, juntam-se os nabos descascados aos quartos, as batatas descascadas igualmente aos quartos e o rábano descascado às rodelas. Deixa-se cozer tudo bem e corrige-se o sal.

Servir/ apresentar

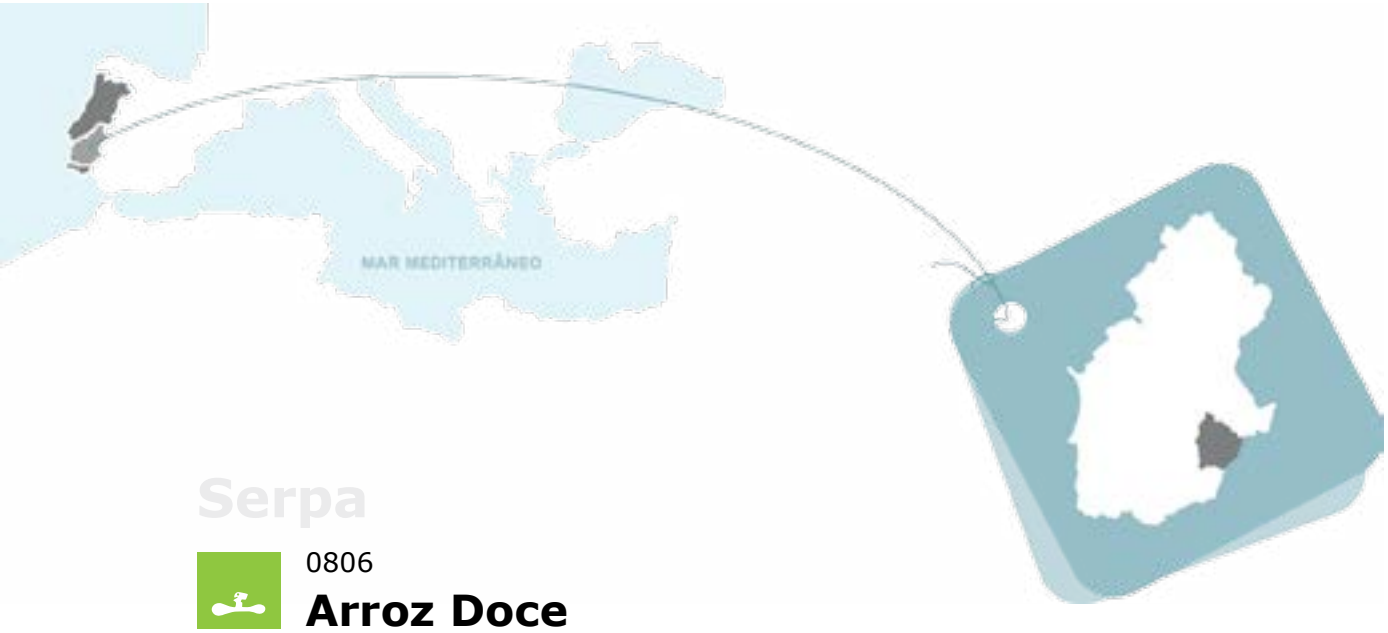
Serve-se deitando o caldo numa tigela onde já está o pão fatiado. Serve-se a carne à parte.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Gertrudes Guerreiro (Brinches:1950), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Serpa

0806

Arroz Doce

Doçaria

Todo o ano, principalmente em momentos de festa

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Serpa/Brinches

Histórico

Receita de doce tipicamente portuguesa. Para que os alicerces da tipicidade sejam perfeitos, o arroz é igualmente uma variedade com naturalidade nacional.

Produtos

1 kg. de arroz carolino, 1 kg. de açúcar, 1 l de leite, 2 pauzinhos de canela, 2 vergas (tiras da casca) de limão, ½ de água, umas pedrinhas de sal, canela em pó.

Confecção

Lava-se bem o arroz. Põe-se um tacho ao lume com a água, as pedrinhas de sal, a canela em pau e as vergas de limão e deixa-se entrar em fervura. Deita-se no tacho o arroz e deixa-se cozer até ficar malandreco. No leite dilui-se o açúcar e junta-se o preparado no tacho junto ao arroz. Quando o arroz estiver cozido mas ainda a trincar e molhadinho, apaga-se o lume e deixa-se descansar um pouco com o tacho tapado. Servir/ apresentar

Emprata-se o arroz e enfeita-se com a canela em pó.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Gertrudes Guerreiro (Brinches:1950), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Serpa

0807

Favas com Chouriço

Prato

Na época das favas frescas, das ramas de alho e cebola

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Serpa/Brinches

Histórico

Uma receita muito antiga condimentada a preceito com plantas de cheiro.

Produtos

[Para quatro pessoas:] 1 kg. de favas descascadas, 8 colheres de sopa de azeite, 1 chouriço de sangue, 1 molhinho de cheiros (boneca) atado com uma linha e com folhas de alho, cebola, hortelã e coentros, 1 colher de chá de açúcar, sal, água, pão.

Confecção

Numa frigideira frita-se o chouriço às rodelas grossas no azeite. Retiram-se metade das rodelas do chouriço. Deitam-se na frigideira o molho de cheiros, as favas e salga-se um pouco. Deixa-se frigir um nadinha. Deita-se água a tapar as favas, tapa-se o tacho e deixa-se cozinhar em lume brando. De quando em quando agita-se o tacho com ele tapado. Acrescenta-se água se necessário. Deixam-se cozer bem as favas. Antes de arredar, acrescenta-se o açúcar e corrige-se o sal se necessário.

Servir/ apresentar

Numa tigela onde já está o pão às fatias, verte-se o caldo com as favas e o molho de cheiros. Acompanha-se com o chouriço frito retirado no início.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Gertrudes Guerreiro (Brinches:1950), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Serpa

0808

Caldo de Cação

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Serpa/Brinches

Histórico

Uma receita com um peixe que por ser gordo demorava muito mais tempo a entrar em decomposição e assim era distribuído e consumido por todo o Alentejo. Era ainda um peixe com pouco valor comercial.

Produtos

[Para quatro pessoas:] 4 boas postas de cação, 5 colheres de sopa de azeite, 8 dentes de alho, 1 folha de louro, 1 bom molho de coentros, 2 cebolas, 2 colheres de sopa de farinha, 1 golpe de vinagre, água, sal, pão.

Confecção

Umas horas antes de cozinhar põe-se o cação em água com a folha de louro. Num tacho deita-se o azeite, os alhos e as cebolas e os coentros tudo bem picadinho mais a folha de louro que esteve na água com o cação. Deixa-se refogar em lume brando até a cebola ficar transparente. Deita-se água no cozinhado e as postas de cação a ficarem cobertas. À parte, numa tigela desfaz-se a farinha em água fria para não engranitar com um garfo. Quando o peixe estiver quase cozido, arreda-se o tacho, deita-se o polme de farinha mexendo bem e o golpe de vinagre. Leva-se novamente ao lume até ferver novamente. Corrige-se o sal e arreda-se de vez.

Servir/ apresentar

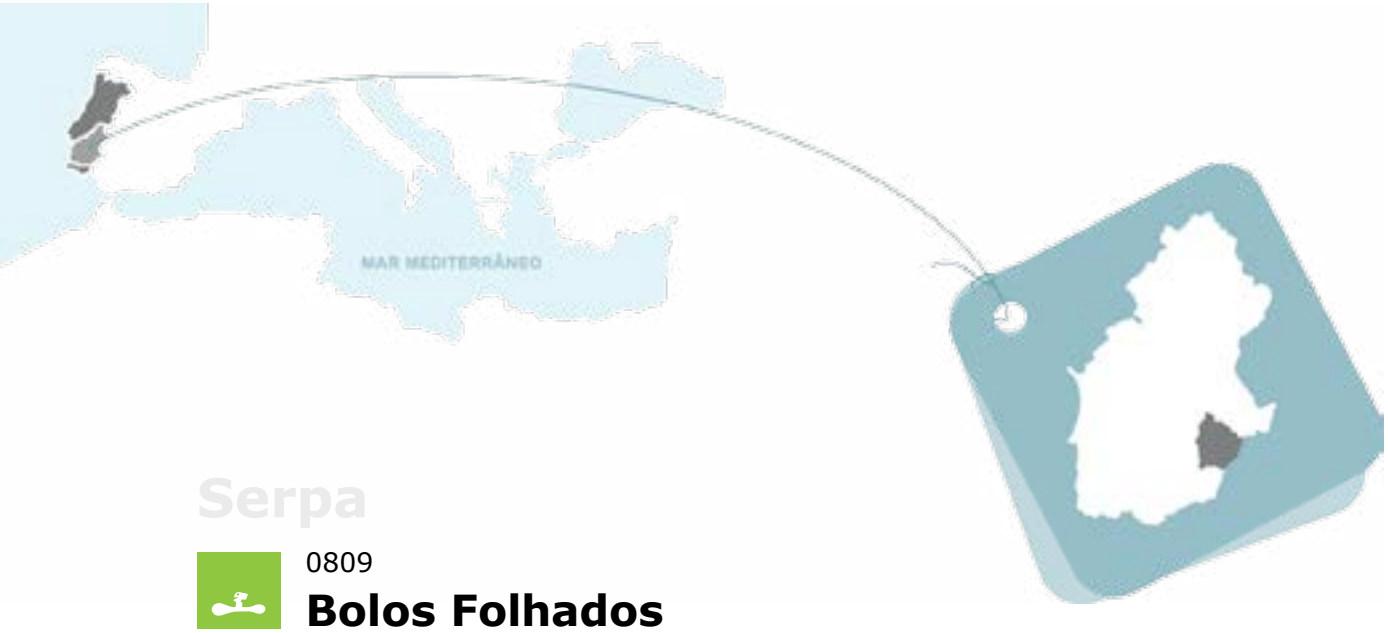
Serve-se com sopas de pão fatiadas.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Gertrudes Guerreiro (Brinches:1950), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Serpa

0809

Bolos Folhados

Doçaria

Todo o ano. Ainda que fossem bolos geralmente confeccionados para casamentos, baptizados e outros momentos solenes. Eram igualmente servidos aos festeiros responsáveis pelas festas anuais de Pias

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Serpa/Pias

Histórico

A imaginação popular alentejana adaptando artefactos para confeccionar bolos. A massa folhada é, ainda hoje, difícil de preparar.

Produtos

[Quantidade 25 bolos:] 1,250 kg de farinha, 250 g de açúcar, 25 g de canela em pau, 7,5 cl de água, ½ mão de sal, 250 g de massa de pão levedada, 750 g de banha.

Confecção

Ferve-se a água com a canela em pau dentro. Estando a farinha dentro de um alguidar, abre-se-lhe um buraco no meio e deita-se aí o açúcar e o sal. Vai-se então vertendo a água por cima deste preparado e mexendo com as mãos até derreter o sal e o açúcar. De seguida mistura-se a massa de pão levedada e amassa-se muito bem. Tapa-se o alguidar com um pano e deixa-se a massa descansar durante 1 hora. Polvilha-se com farinha o tampo de uma mesa de madeira ou mármore. Põe-se-lhe em cima um naco da massa e estende-se com o rolo de madeira até esta ficar fininha. Num pauzinho bem direito, liso e com o comprimento maior que a largura da massa estendida, enrola-se nele toda a massa. Com uma linha de coser, vai-se cortando o rolo de massa em pedaços do tamanho de uma mão-travessa e retirando-se um a um do pau. Arrumam-se os rolinhos num tabuleiro e deixam-se descansar aí durante mais umas horas. Leva-se o tabuleiro ao forno muito quente durante um ¼ de hora. Depois de retirar os bolos do forno, polvilham-se com açúcar.

Fonte/ data

Entrevista feita a Francisca Afonso Coelho (Pias:1941), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Serpa

0810

Caldo Mexido/ Sopa Fervida

Prato

Antigamente, apenas na época do tomate. Hoje, durante todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Serpa/Pias

Histórico

Mais uma receita da simplicidade com o sabor adornado por uma condimentar de excelência da culinária alentejana.

Produtos

Azeite, tomate, bacalhau, ovos, poejos, sal, pão, água.

Confecção

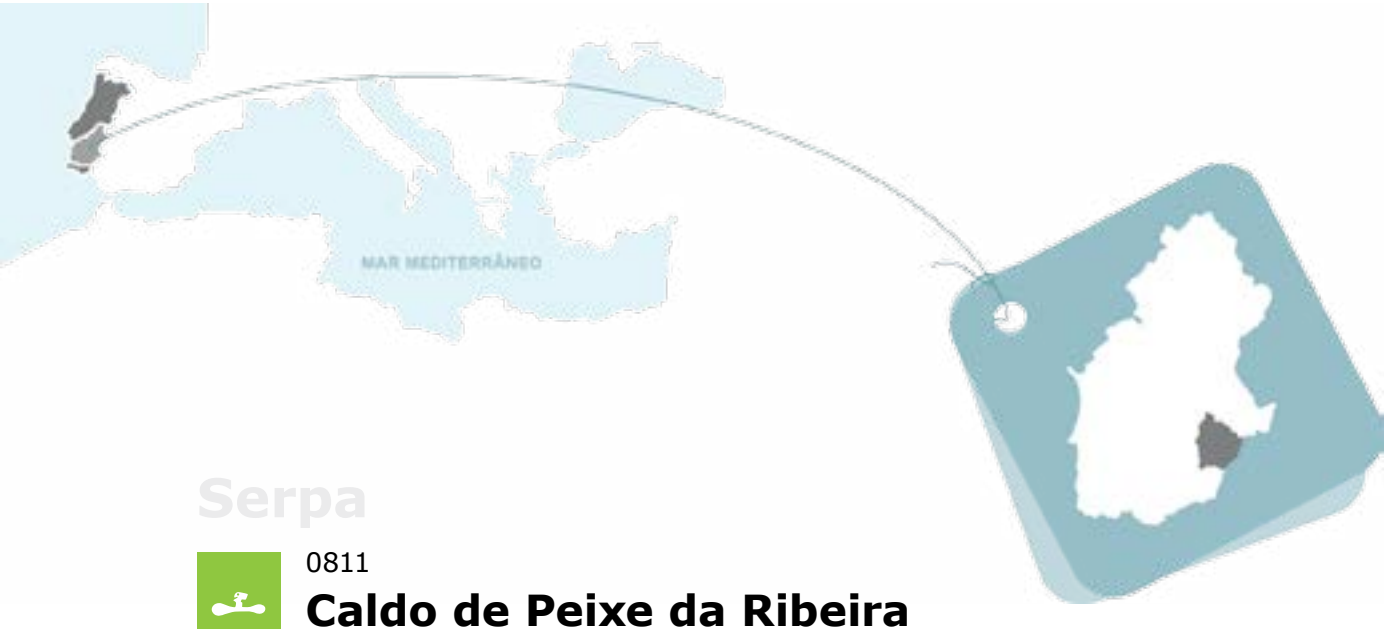
Numa panela, deita-se o azeite e o tomate pelado, sem grainhas e cortado fino. À parte coze-se o bacalhau já desçalado. Junta-se esta água ao tomate meio refogado e deixa-se ferver e cozinhar o tomate, juntando igualmente o sal. Junta-se então o pão cortado em fatias finas. Enquanto coze e vai secando o caldo, com uma colher de pau vai-se desfazendo o pão até ficar em papa. Juntam-se os ovos e os poejos cortados grosseiramente, enquanto se continua a mexer o cozinhado de modo a deixá-lo secar mais um pouco e serve-se.

Fonte/ data

Entrevista feita a Bernardina Maria Braga (Pias:1970), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Serpa

0811

Caldo de Peixe da Ribeira

Prato

Na época em que existem a hortelã da ribeira e os poejos frescos

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Serpa/Pias

Histórico

Uma receita de peixe da ribeira somar às muitas existentes de montante a jusante do vale do Guadiana. É de sublinhar que os mais apurados cozinheiros destas receitas eram, sem margem para dúvidas, os pescadores do próprio peixe.

Produtos

Peixe da ribeira, azeite, cebola (muita), alho, poejos, hortelã da ribeira, manjericão (optativo), sal, pão, água.

Confecção

Arranja-se o peixe, fazem-se-lhe pequenos cortes no lombo e salga-se bem umas horas antes de cozinhar. Faz-se um refogado com o azeite, a cebola, o alho e as ervas condimentares e um pouco de sal. Junta-se depois água ao refogado e deixa-se entrar em fervura. Depois de passar novamente o peixe por água para lhe tirar o excesso de sal, junta-se ao cozinhado. Deixa-se cozer até apurar o caldo.

Servir/ apresentar

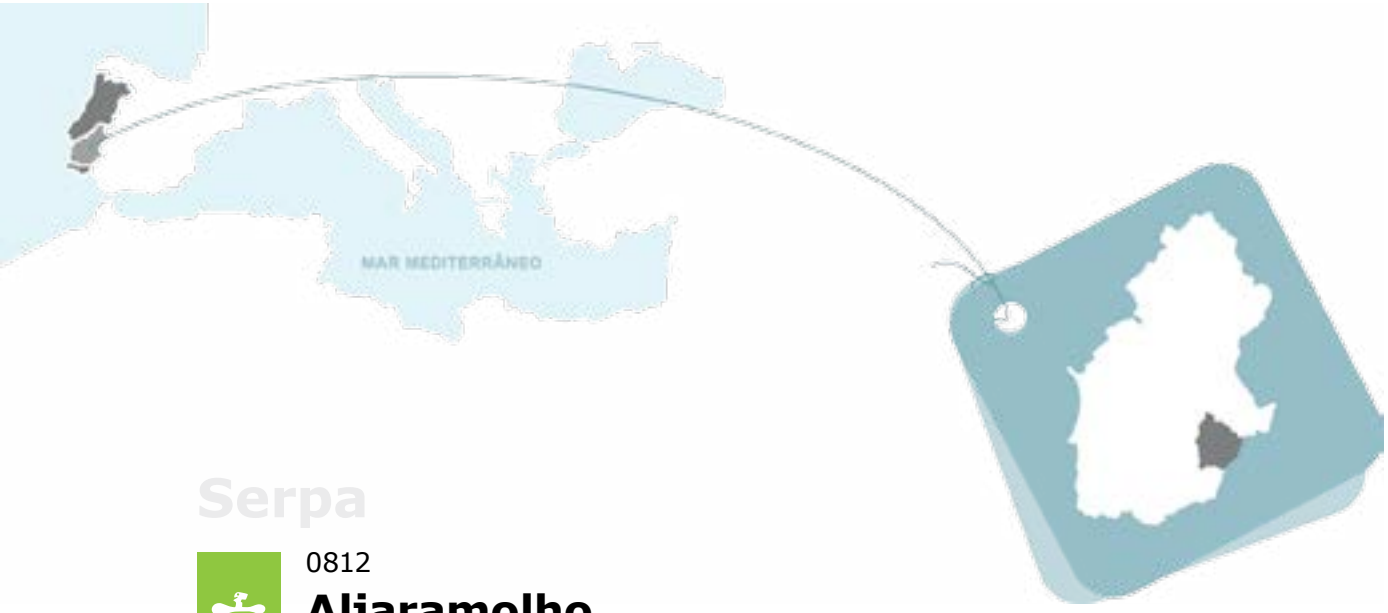
Serve-se, vertendo o caldo por cima do pão fatiado que já está na plancana (terrina). O peixe serve-se em travessa à parte.

Fonte/ data

Entrevista feita a Bernardina Maria Braga (Pias:1970), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



0812

Aljaramolho

Prato

Verão

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Serpa/Pias

Histórico

Mais uma receita da família das sopas alentejanas servidas frias. A peculiaridade desta receita, é denominação de Aljaramolho. No Algarve, ao gaspacho chamam-lhe Arjamolho. Misteriosa a semelhança da designação.

Produtos

Azeite, alho, tomate maduro, pimentos verdes, pepino, batatas, sal, água, pão duro.

Confecção

Cozem-se as batatas com pele em água e sal. Pelam-se, cortam-se aos cubos e deixam-se arrefecer. Lava-se o tomate, tiram-se as grainhas e cortam-se às rodelas. O pepino é descascado e cortado aos cubos não muito pequenos. Assam-se os pimentos, pelam-se e limpam-se e cortam-se às tiras. Pisam-se os alhos, com o sal e um pouco de tomate de forma a engrossar depois o caldo. Para uma plancana (terrina) deita-se o piso, o azeite, o resto dos produtos já preparados e acrescenta-se-lhe a água fria com o pão cortado aos cubos.

Servir/ apresentar

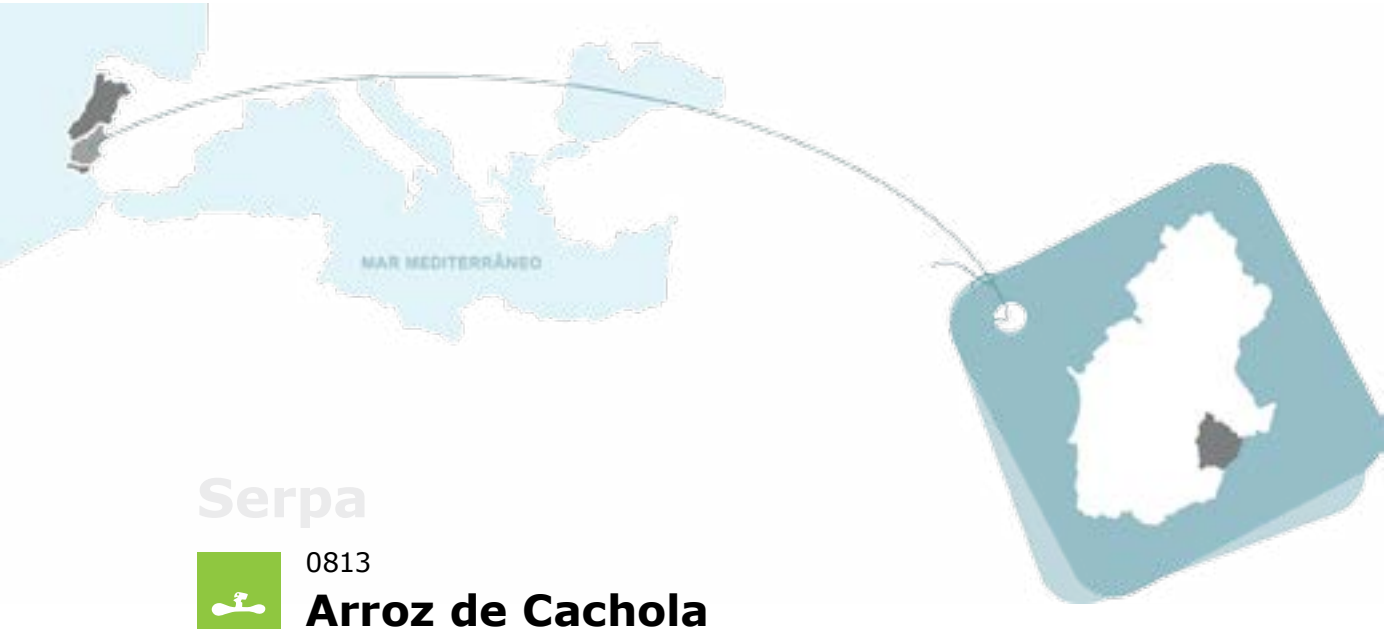
Serve-se, podendo acompanhar com sardinhas ou carapaus assados e azeitonas.

Fonte/ data

Entrevista feita a Bernardina Maria Braga (Pias:1970), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Serpa

0813

Arroz de Cachola

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Serpa/Pias

Histórico

Uma receita que prova o aproveitamento que a cozinha alentejana ainda hoje traduz, ao usar as peças menos nobres da carcaça dos animais.

Produtos

Fressuras de borrego, chachola (fígado), bofe (pulmões) e restantes gorduras que envolvem os órgãos, azeite, arroz, alho, louro, água.

Confecção

Arranja-se a carne, lava-se e parte-se aos cubos. No azeite fritam-se os alhos inteiros, a carne, com o louro e umas pedras de sal. Retira-se e guarda-se à parte a carne frita. Deita-se água no cozinhado e quando levantar fervura deita-se o arroz. Deixa-se cozer o arroz até estar no ponto do dente. Junta-se a carne frita e deixa-se passar mais um pouco o arroz.

Servir/ apresentar

Serve-se quente.

Fonte/ data

Entrevista feita a Bernardina Maria Braga (Pias:1970), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Serpa

0814

Sopa de hortelã/ Sopa da panela

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Serpa/Pias

Histórico

Uma receita que se confeccionava sobretudo nas casas mais abastadas ou, então, nos dias de festa ou outras solenidades nas menos abastadas, dado ser um cozinhado caro.

Produtos

Carne de frango ou peru (ou as duas), linguiça, toucinho da salgadeira, 1 fio de azeite, cebola, alho, salsa, hortelã, água, sal, pão duro.

Confecção

Numa panela, com água suficiente põem-se as carnes, o fio de azeite, a salsa, a cebola às rodelas, alho picado e sal quanto baste, tudo a cozer. Quando as carnes estiverem cozidas, corrige-se o sal.

Servir/ apresentar

Para uma terrina corta-se o pão aos cubos e põe-se-lhe em cima o molho de hortelã, vertendo-se então o caldo para o recipiente. As carnes servem-se em travessa à parte.

Fonte/ data

Entrevista feita a Bernardina Maria Braga (Pias:1970), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Serpa

0815

Cabeça de Borrego Assada

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Serpa/Pias

Histórico

Desde sempre se aproveitou a cabeça do borrego na cozinha alentejana. Segundo os gastrónomos, a cabeça dos animais é, em regra, a parte mais saborosa.

Produtos

Cabeças de borrego, sal.

Confecção

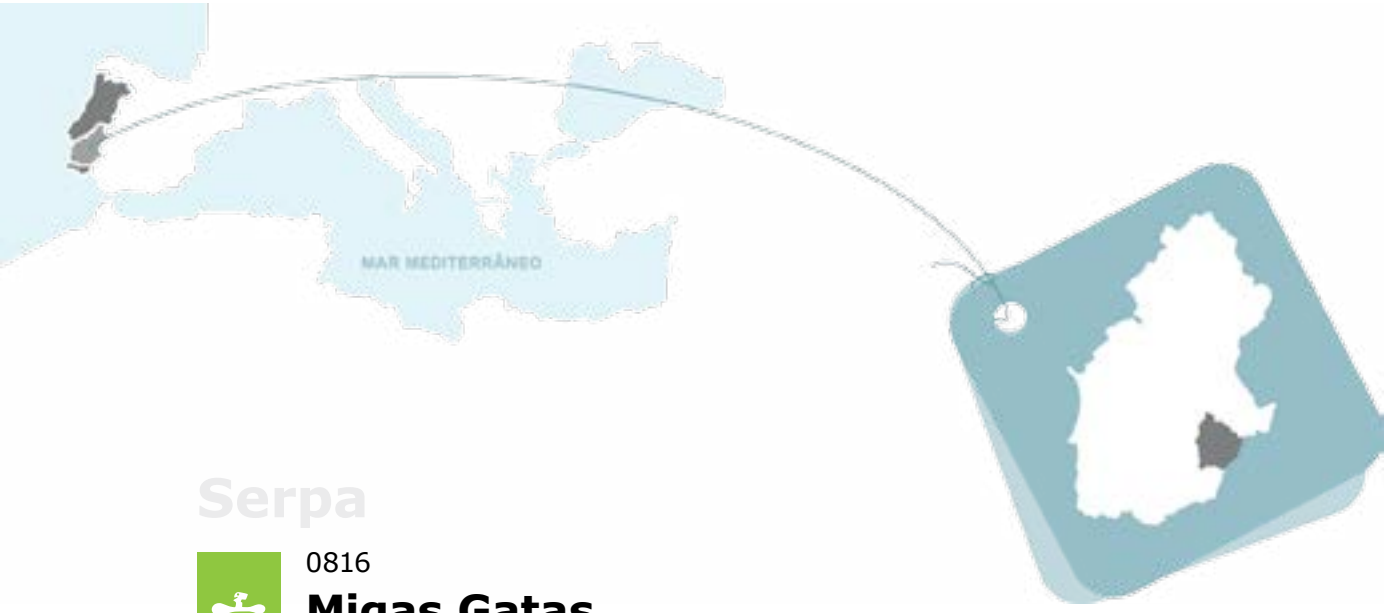
A cabeça de borrego deve ser bem limpa e lavada, principalmente as narinas e a boca. É uma tarefa de deve ser feita por conhecedores. Salga-se bem a cabeça um tempo antes. Leva-se a assar numa travessa de barro de preferência em forno de lenha.

Fonte/ data

Entrevista feita a Bernardina Maria Braga (Pias:1970), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Serpa

0816

Migas Gatas

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Serpa/Pias

Histórico

Uma receita da extensa família das migas. Esta é a demonstração cabal da simplicidade da culinária alentejana e de como o pão é um elemento essencial.

Produtos

Azeite, alho, pão duro, água.

Confecção

Frita-se os alhos no azeite, retiram-se e arreda-se a frigideira do lume. Cobre-se o azeite com fatias muito finas de pão duro e tempera-se de sal por cima. Leva-se novamente a lume brando e deita-se-lhe água a cobrir um dedo acima do pão. Tapa-se a frigideira e deixa-se ferver. Faz-se um buraco no centro do cozinhado para permitir uma melhor circulação do molho e facilitar a cozedura. Deixam-se secar as migas.

Servir/apresentar

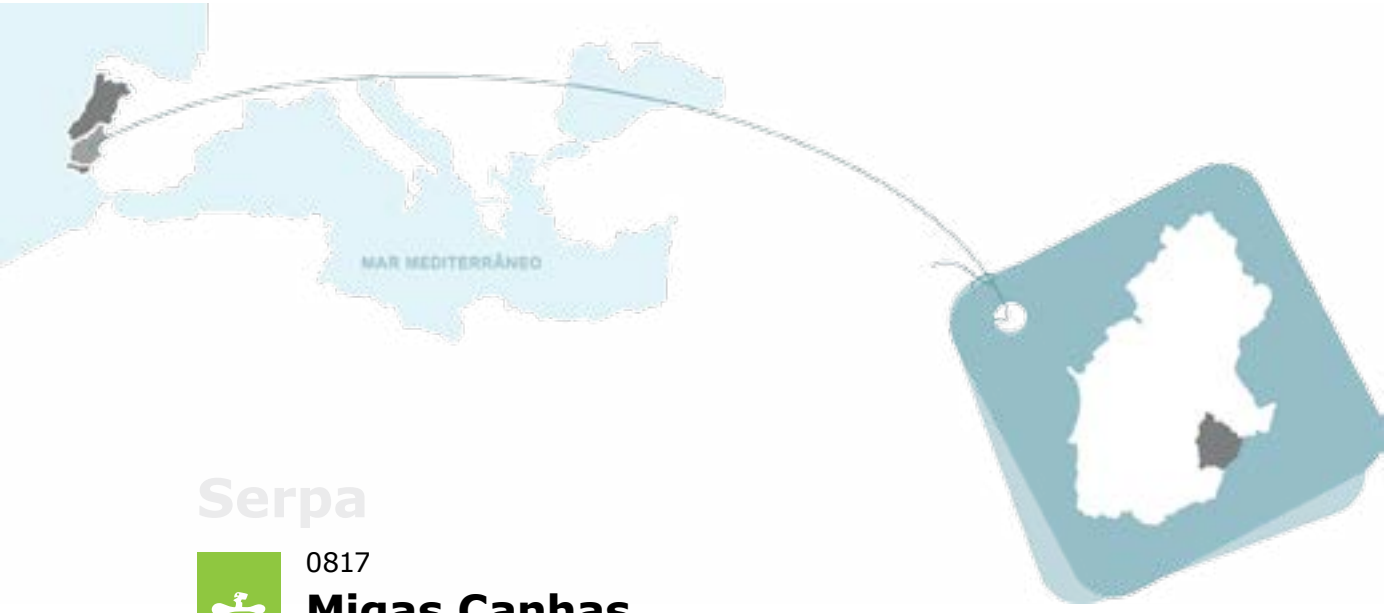
Servem-se com os alhos fritos em cima e acompanhadas de azeitonas.

Fonte/ data

Entrevista feita a Bernardina Maria Braga (Pias:1970), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Serpa

0817

Migas Canhas

Prato

Durante a época do alavão (fabrico do queijo), altura em que há almece

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Serpa/Pias

Histórico

Uma receita de um povo pastor, queijeiro e comedor de pão. Mais um prato da vasta família das migas. Este, aproveitando um subproduto já de um subproduto. O aproveitamento em todo o seu esplendor.

Produtos

Azeite, alho, pão duro, almece (o subproduto que resta depois de se retirar o requeijão ao soro que escorre da massa coalhada da qual se fabrica o queijo de ovelha), sal, água.

Confecção

Frita-se os alhos no azeite, retiram-se e arreda-se a frigideira do lume. Cobre-se o azeite com fatias muito finas de pão duro e tempera-se de sal por cima. Leva-se novamente a lume brando e deita-se-lhe água a cobrir um dedo acima do pão. Tapa-se a frigideira e deixa-se ferver. Quando começam a ferver, faz-se um buraco no centro para permitir uma melhor circulação do molho e facilitar a cozedura. Quando começam a secar mistura-se o almece e só então se deixam enxugar.

Servir/apresentar

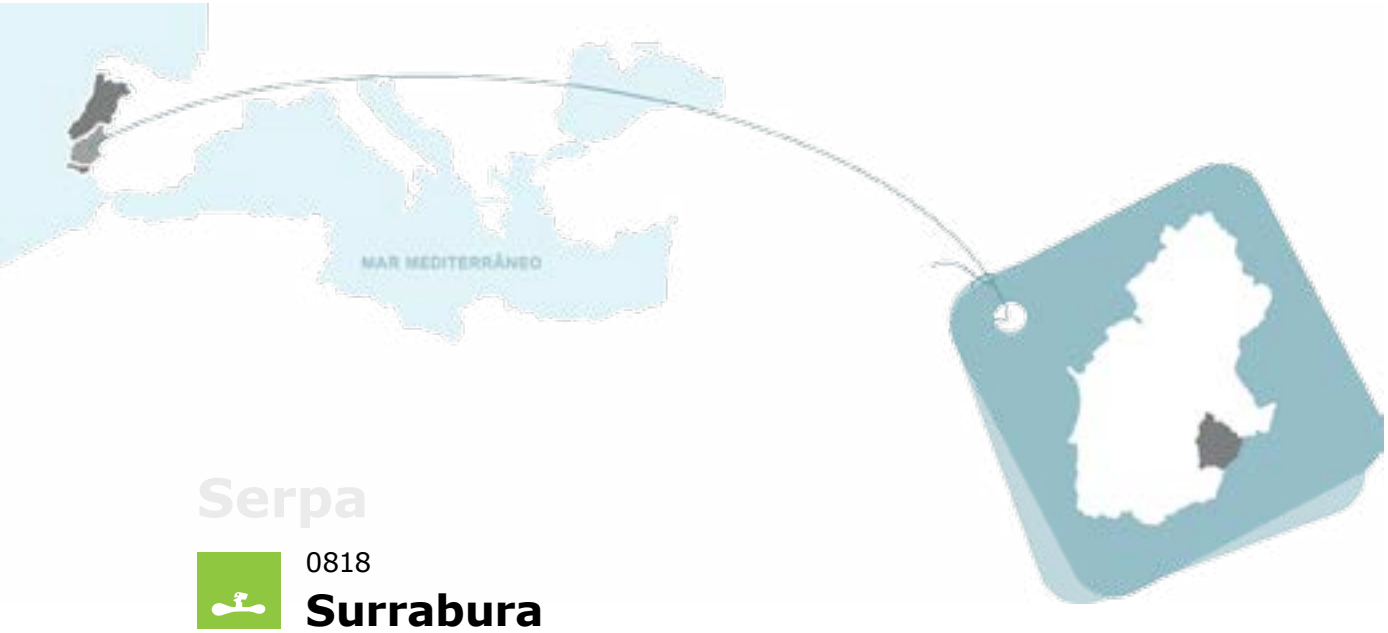
Servem-se a acompanhar o café.

Fonte/ data

Entrevista feita a Bernardina Maria Braga (Pias:1970), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Serpa

0818

Surrabura

Prato

Época da matança dos porcos, de Dezembro a Fevereiro

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Serpa/Pias

Histórico

Pode-se considerar uma iguaria de alta cozinha, com a idiossincrasia de poder parecer uma receita verdadeiramente extravagante. Esta receita é confeccionada em todo o Alentejo, mudando de zona para zona a denominação e, de alguma forma, alguns Produtos secundários e pormenores no processo de confecção.

Produtos

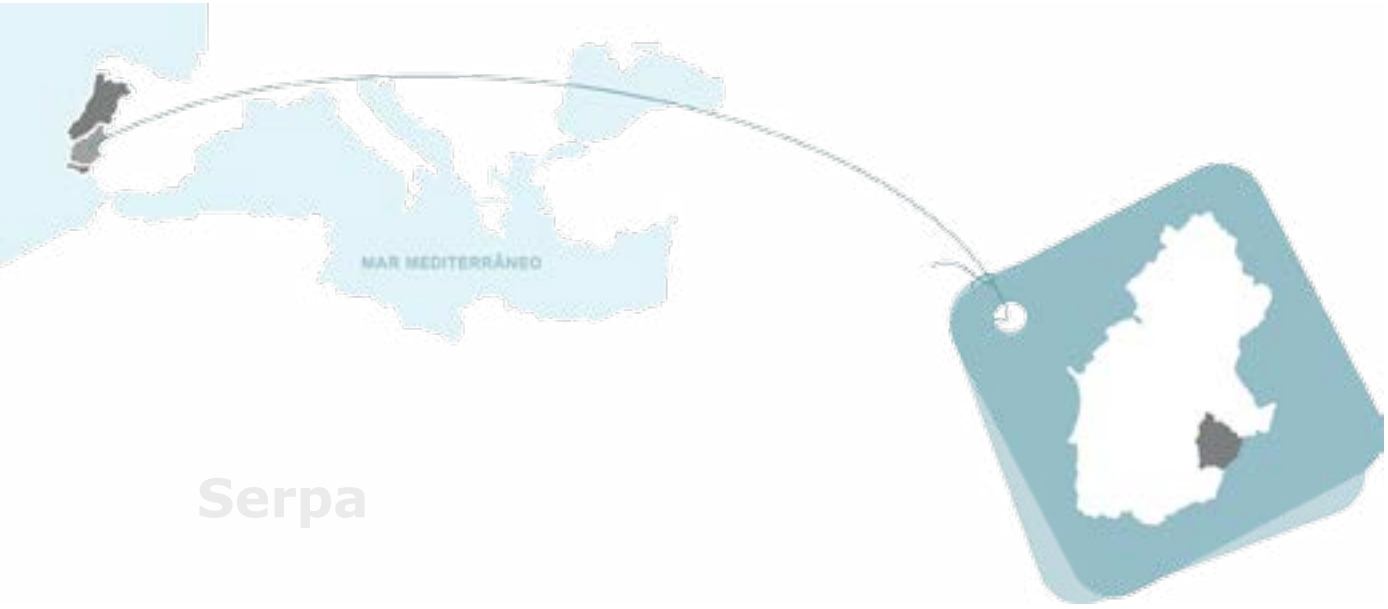
Fressura de porco, cachola (fígado), bofe (pulmões) e coração, rissol (parte do intestino grosso do porco), alho, cebola, alho, louro, sal, sangue do porco (sangue que é aparado para dentro do tacho de cobre, mexendo sempre, onde já está um pouco de vinagre, logo que o porco é morto). O processo assim executado não deixa coagular o sangue), laranjas, vinagre, cominhos (optativo), cravo-de-cabecinha, pão duro.

Confecção

O rissol é cortado em quadrados médios. Frita-se lentamente em lume brando mexendo sempre com uma colher de pau. Retira-se a carne a que se chama torresmo do rissol. Na gordura liquida (banha quando solidificar) que ficou no tacho, frita-se toda a fressura após limpeza, lavagem e corte. Quando a carne estiver frita, retira-se igualmente. Na mesma gordura, refoga-se muito ligeiramente a cebola, o alho e o louro. Salga-se o cozinhado. Deita-se um pouco de água e o cravo-de-cabecinha sobre o refogado, deixa-se ferver. Arreda-se o tacho do lume e deixa-se arrefecer. Junta-se o sangue com o vinagre para não coagular mexendo sempre. Leva-se novamente ao lume para cozer mais um pouco.

Servir/apresentar

Cortam-se as sopas de pão em fatias para uma terrina deitando sobre estas algumas



Serpa

Surrabura (cont.)

rodelas de laranja. Verte-se o caldo por cima e deixa-se embeber bem o pão. As carnes servem-se em travessa à parte.

Fonte/ data

Entrevista feita a Bernardina Maria Braga (Pias:1970), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Serpa

0819

Tiborna à Lagareiro

Prato

No lagar durante o fabrico do azeite

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Serpa/Pias

Histórico

Uma receita confeccionada pelos trabalhadores no local de trabalho com o produto que se está a fabricar. Possivelmente, esta receita existe desde que o azeite comungou a existência com o pão.

Produtos

Pão, sal, azeite novo

Confecção

No lume de chão sempre existente nos lagares, torram-se as fatias de pão. Depois de torradas, com uma navalha ou faca fazem-se uns cortes superficiais para o pão embeber mais facilmente. Deita-se um fio de azeite novo na torrada e umas pedrinhas de sal grosso por cima.

Fonte/ data

Entrevista feita a Bernardina Maria Braga (Pias:1970), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Serpa

0820

Bolo da Amassadeira

Doçaria

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Serpa/Serpa

Histórico

Uma receita que se confeccionava aquando da amassadura para o fabrico do pão caseiro.

Produtos

1 kg de massa finta (massa de pão), 8 ovos, 500 g de açúcar, 1 colher de chá de bicarbonato de sódio, 2,5 dl azeite, raspa de 1 limão, canela em pó q.b., banha, farinha de trigo.

Confecção

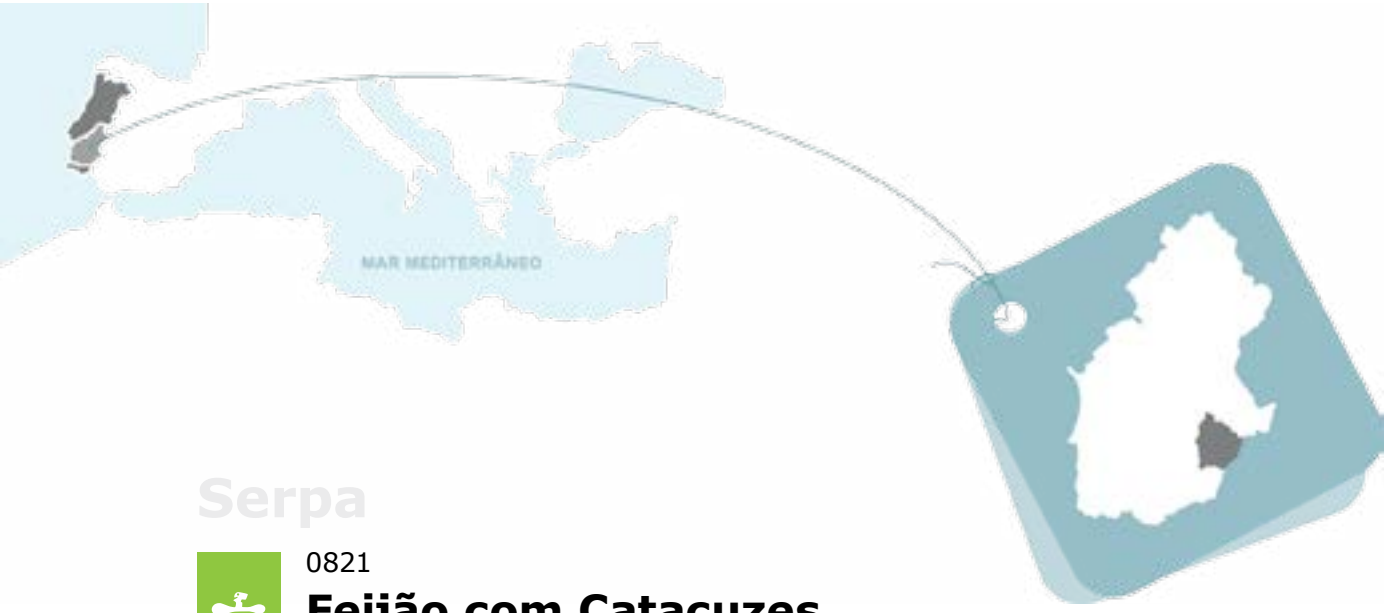
Amassa-se à mão a massa finta com o açúcar e os ovos inteiros, de forma a ficar bem amassado. A seguir junta-se o azeite, o bicarbonato de sódio, a canela e a raspa do limão. Bate-se tudo muito bem até fazer bolha. Leva-se a cozer em lume médio numa forma untada com banha e polvilhada com farinha.

Fonte/ data

Entrevista feita a Mariana Arruda (Serpa:n/d), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Serpa

0821

Feijão com Catacuzes

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Serpa/Serpa

Histórico

Uma receita emblemática da chamada "cozinha da necessidade ou dos pobres". É-o por um dos produtos principais ser uma planta (erva) espontânea, colectada nos campos quando as gentes labutavam nas tarefas agrícolas.

Produtos

Feijão encarnado, catacuzes (planta espontânea, noutras zonas também conhecida como alabaça ou labaça), azeite, cebola, sal, água, salsa.

Confecção

No dia anterior põe-se o feijão de molho. Numa panela com água suficiente coze-se o feijão. Lavam-se e ripam-se os catacuzes e juntam-se ao feijão com a cebola picada, a salsa também picada, o azeite e salga-se quanto baste. Deixam-se cozer os catacuzes, corrige-se o sal e pode-se servir.

Servir/ apresentar

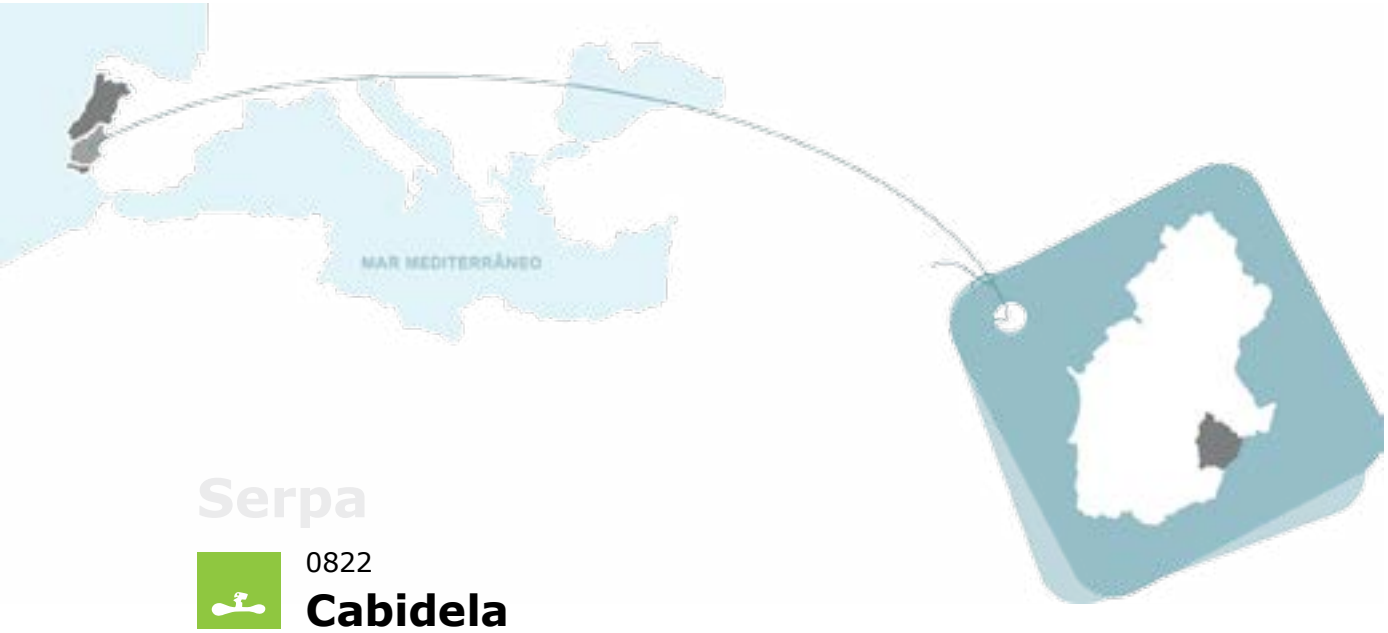
Pode-se servir com sopas de pão fatiadas ou não.

Fonte/ data

Entrevista feita a Carlos Paraíba (Serpa:1956), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Serpa

0822

Cabidela

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Serpa/Serpa

Histórico

Uma receita comum a todo o território nacional que no Alentejo também tem, de zona para zona, as suas particularidades.

Produtos

Frango do campo, cebola, alho, azeite, salsa, louro, cravinho, sal, vinho tinto, vinagre, sangue do frango, batatas ou arroz.

Confecção

Depois de bem limpo e lavado, corta-se o frango em pedaços. Num tacho deita-se o azeite, a carne, o alho a cebola e a salsa tudo bem picadinho, o louro, o cravinho, o vinho tinto e sal quanto baste. Deixa-se refogar bem. Deita-se água e deixa-se cozer até entalar a carne de frango. Juntam-se as batatas ou o arroz. Depois de estar bem cozido, antes de arredar, deita-se o sangue que previamente foi misturado com o vinagre e bem mexido.

Fonte/ data

Entrevista feita a Carlos Paraíba (Serpa:1956), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Serpa

0823

Grão de Alho e Louro

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Serpa/Serpa

Histórico

Uma receita que espelha bem a simplicidade e a imaginação que os alentejanos foram traduzindo para a sua culinária.

Produtos

Grão-de-bico, alho, louro, azeite, sal, água.

Confecção

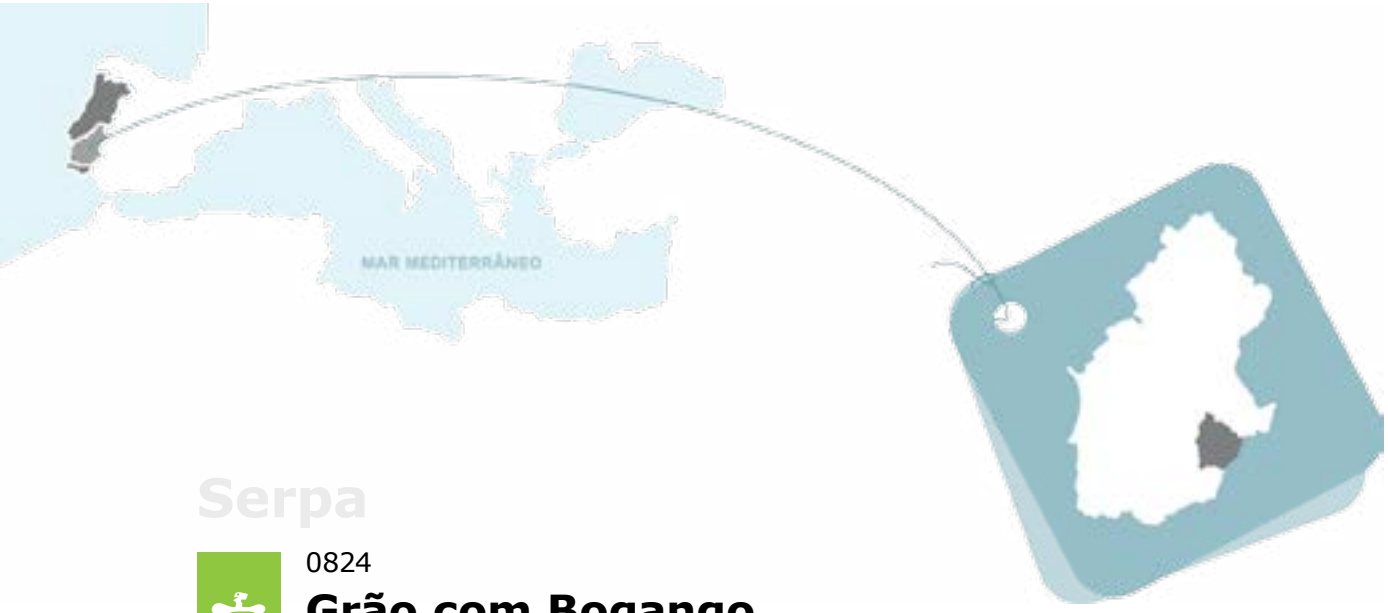
No dia anterior põe-se o grão de molho. No dia seguinte, esfregam-se os grão com sal e põem-se a cozer. Depois de cozidos, juntam-se os dentes de alho inteiros, o azeite e duas ou três folhas de louro. Deixa-se cozer até os dentes de alho estarem bem passados.

Fonte/ data

Entrevista feita a Mariana Arruda (Serpa:n/d), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Serpa

0824

Grão com Bogango

Prato

Verão

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Serpa/Serpa

Histórico

No receituário alentejano, o grão desde sempre combinou com uma infinidade de produtos.

Produtos

Grão-de-bico, bogango (Mogango), azeite, tomate, pimento verde, cebola, alho, sal, água.

Confecção

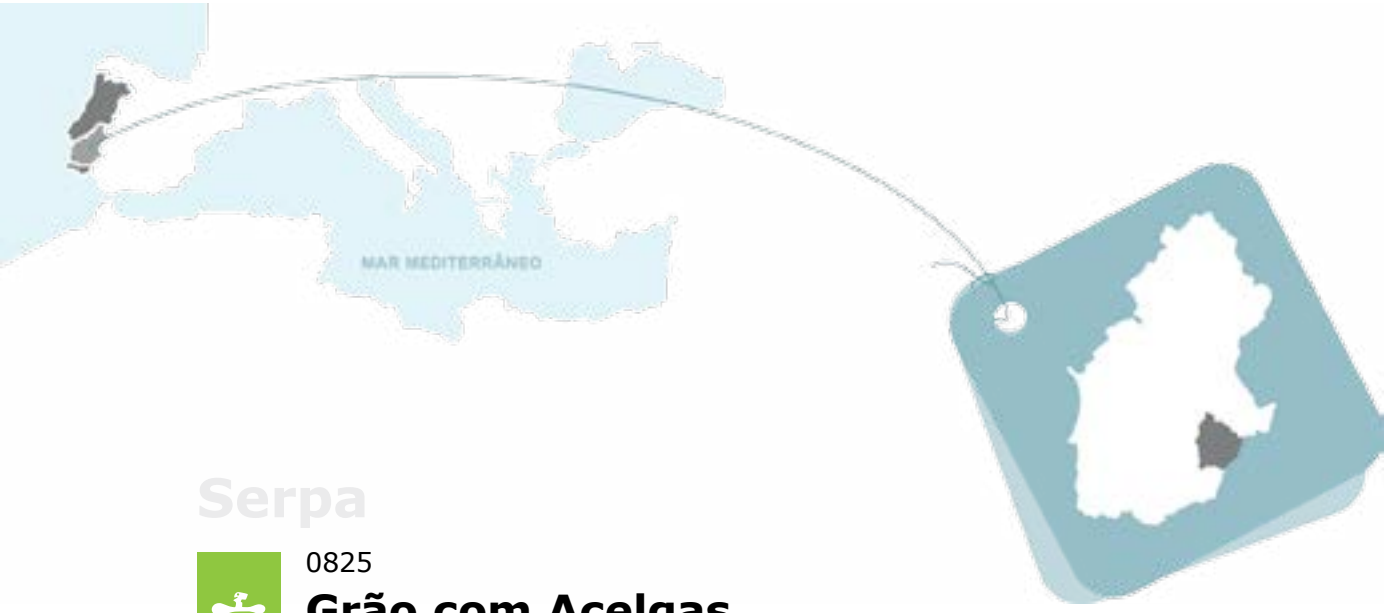
O grão é posto de molho na véspera. No dia seguinte, esfrega-se o grão demolhado com sal e põe-se a cozer com água que baste. Depois do grão estar cozido, junta-se-lhe o bogango descascado e partido aos quartos, o tomate sem grainhas igualmente aos quartos, tiras de pimento, o azeite, o alho fatiado e a cebola partida grosseiramente. Deixa-se cozer e fica pronto a servir.

Fonte/ data

Entrevista feita a Mariana Arruda (Serpa:n/d), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Serpa

0825

Grão com Acelgas

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Serpa/Serpa

Histórico

Novamente uma receita de grãos combinados com uma planta espontânea. Novamente a cozinha da necessidade a sobressair no receituário alentejano.

Produtos

Grão-de-bico, acelgas (planta espontânea com um sabor muito parecido ao espinafre e que em algumas zonas se chama de Celga), azeite, alho, louro, sal, água.

Confecção

Põe-se os grãos de molho na véspera. Esfregam-se os grãos com sal. Numa panela com água suficiente põem-se a cozer juntamente com as acelgas, os alhos, o louro e o azeite. Prova-se de sal. Deixa-se cozer bem e serve-se.

Fonte/ data

Entrevista feita a Carlos Paraíba (Serpa:1956), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Serpa

0826

Molhinhos Guisados

Prato

Na época em que existem borregos novos

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Serpa/Serpa

Histórico

As peças menos nobres dos animais sempre foram valorizadas na cozinha em iguarias supremamente elaboradas. No Alentejo, estas peças de borrego também merecem igual tratamento.

Produtos

bucho e pezinhos de borrego, cebola, alho, tomate, salsa, batatas, sal, vinagre, farinha, hortelã, louro, água.

Confecção

Arranja-se bem o bucho, escalda-se, cortam-se em tiras e fazem-se os molhinhos. Arranjam-se muito bem os pezinhos e partem-se. Num tacho com água e sal metem-se os molhinhos e os pezinhos a cozer juntamente com a hortelã. Em recipiente à parte, faz-se um refogado com o azeite, a cebola e o alho picados e o louro. Quando o refogado estiver em condições, junta-se o tomate pelado e picado e deixa-se apurar bastante. Se necessário, borrifa-se com água. Juntam-se os molhinhos e os pezinhos e a salsa picada, acrescenta-se água deixa-se levantar fervura. Deitam-se as batatas aos quartos e deixam-se cozer. Numa tigela, desfaz-se a farinha com o vinagre e um pouco de água. Quando as batatas estiverem cozidas, junta-se o molho de farinha mexendo-se sempre para não engranitar. Deixa-se o cozinhado ferver mais um pouco para cozer a farinha engrossar o caldo.

Fonte/ data

Entrevista feita a Mariana Arruda (Serpa:n/d), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Serpa

0827

Molhinhos no Forno

Prato

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Serpa/Serpa

Histórico

Novamente as peças menos valorizadas do borrego a produzirem receitas extraordinárias.

Confecção

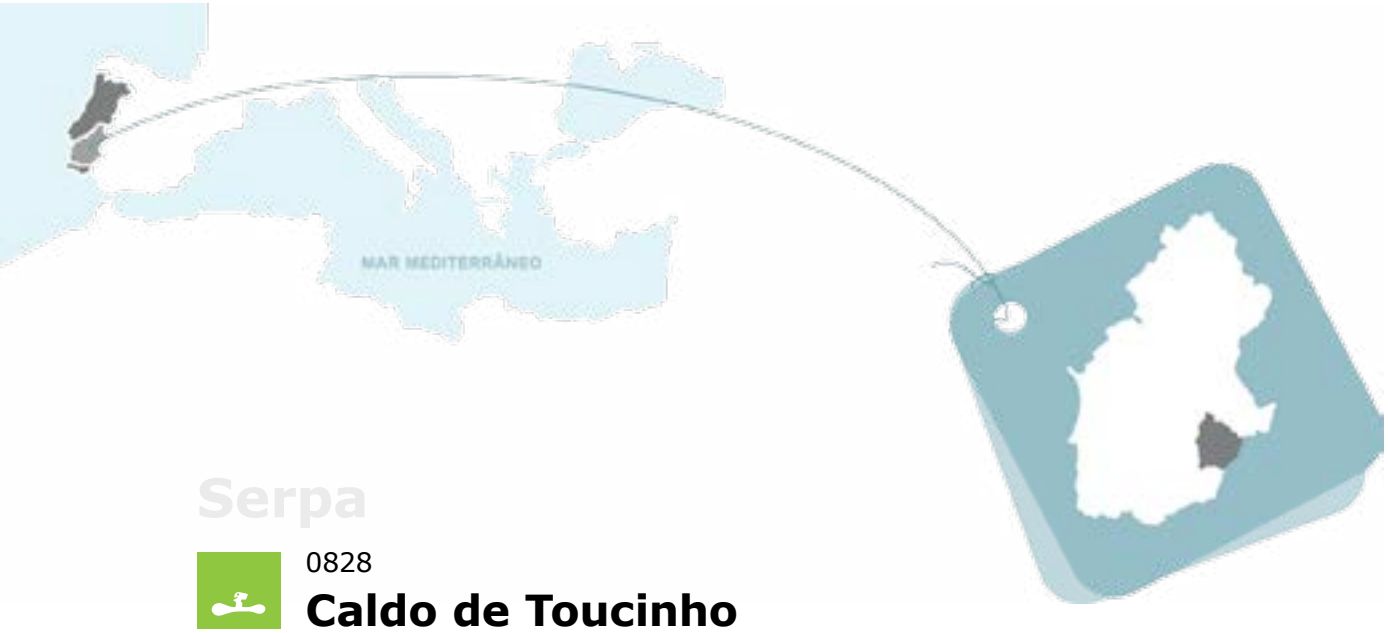
Arranja-se bem o bucho, escalda-se, cortam-se em tiras e fazem-se os molhinhos. Arranjam-se muito bem os pezinhos e partem-se. Num tacho com água e sal metem-se os molhinhos e os pezinhos a cozer juntamente com a hortelã. Após a carne estar cozida, deposita-se num tabuleiro regado com o azeite. Juntam-se a batatas aos quartos, a cebola às rodelas, o alho picado, a salsa em molhinhos, o louro e o colorau desfeito no vinho branco. Rega-se este preparado com um pouco de água. Leva-se ao forno com calor médio até cozer as batatas e alourar a carne. Prova-se de sal.

Fonte/ data

Entrevista feita a Carlos Paraíba (Serpa:1956), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Serpa

0828

Caldo de Toucinho

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Serpa/Serpa

Histórico

As gorduras do porco e da azeitona juntamente com uma das ervas condimentares de eleição da culinária alentejana.

Produtos

Toucinho da salgadeira, azeite, cebola, alho, poejos, ovos, batatas, farinha, vinagre, sal, água.

Confecção

Numa frigideira regada com um fio de azeite, frita-se o toucinho. Retira-se para um prato à parte. Numa panela, com a gordura resultante da fritura faz-se um refogado com a cebola às rodelas, e os poejos migados. Junta-se um pouco de água e deixa-se levantar fervura. Deitam-se as batatas às rodelas e deixam-se cozer. Com a farinha e o vinagre e um pouco de água se necessário faz-se um polme ralo. Quando as batatas estiverem cozidas, escalfam-se os ovos. Logo de seguida, mexendo com cuidado para não desfazer os ovos junta-se o polme. Deixa-se cozer a farinha e engrossar o caldo.

Servir/ apresentar

Serve-se quente.

Fonte/ data

Entrevista feita a Mariana Arruda (Serpa:n/d), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Serpa

0829

Queijo Serpa

Prato

Época do alavão

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Serpa/Serpa

Histórico

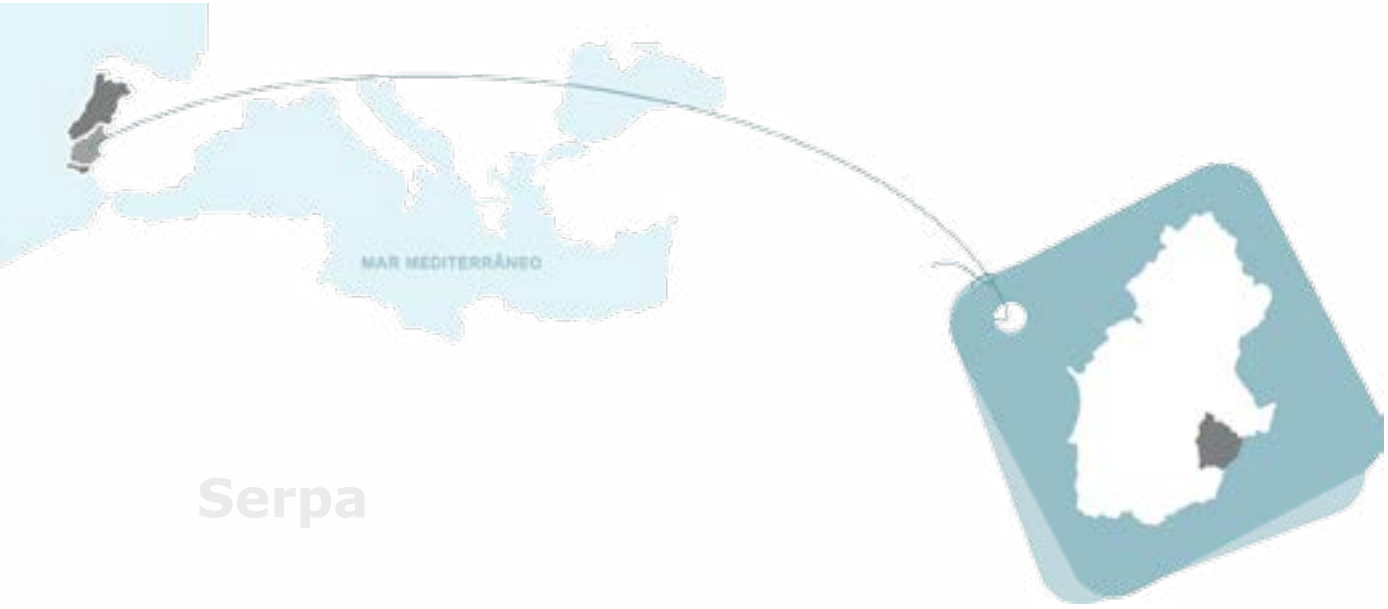
No baixo Alentejo estudos arqueológicos mostram que o berço da civilização ligada à produção animal terá acontecido no vale do Guadiana, teoria fundamentada através de vestígios encontrados de comunidades semi-nómadas. Desta época foram ainda descobertos vestígios que indiciam o conhecimento do fabrico do queijo. A presença dos romanos na península veio trazer um grande progresso na tecnologia do fabrico do queijo.

Produtos

Leite de ovelha tradicionalmente das raças Merina e Campaniça, agente coagulante vegetal proveniente do cardo (Cynara cardunculus), sal.

Confecção

Após a filtragem, o leite é aquecido. Adiciona-se o agente coagulante líquido, que é obtido com a maceração das pétalas secadas do cardo maceradas em água. O leite é aquecido num intervalo entre os 25 e os 34 graus. O tempo de coagulação varia entre os 40 e os 90 minutos. Terminado o processo de coagulação o soro aflora à superfície da coalhada. Procede-se ao corte a coalhada, actualmente executado com uma lira de inox ou ainda apenas com as mãos do roupeiro (queijeiro). Após o corte, a massa é colocada na queijeira (mesa inclinada com rebordos e aberta no ponto mais baixo para deixar escorrer o soro). Depois da massa ficar livre de soro, inicia-se o enchimento dos cinchos. Aperta-se a massa dentro destes apertando-a com as mãos e apertando igualmente estes (através de um mecanismo simples, os cinchos vão reduzindo o diâmetro) até esta estar suficientemente comprimida. Abrem-se novamente os cinchos a fim de homogeneizar novamente a massa. Nesta fase da remiga da massa, esta é então salgada. Depois de remigada e salgada, a massa volta novamente aos cinchos e é apertada pelas mãos e pelo reduzir do diâmetro do cincho. Depois de devidamente prensados,



Serpa

Queijo Serpa (cont.)

os queijos permanecem nos cinchos num período que medeia entre as 6 e as 12 horas. Depois de retirados dos cinchos, os queijos passam para o caniço onde passam a primeira fase de cura que dura aproximadamente 15 dias. Após a primeira fase, os queijos são lavados e passam para a casa da cura onde esta se processa num período entre os 30 a 45 dias. Durante esta fase, os queijos devem ser virados diariamente. Podem depois ser consumidos com a pasta mole (de entorna), semi-mole ou, então, deixados envelhecer.

Fonte/ data

in Carlos Bettencourt e Cristina Pinheiro. Queijo Serpa: Um Património a Preservar. Organização da informação por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Serpa

0830

Vagens de Feijão-frade Guisadas

Prato

Verão

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Serpa/Vale de Vargo

Histórico

Uma receita bem antiga em que os produtos que a integram são apenas vegetais.

Produtos

Vagens de feijão-frade (vagens do meloal), tomate maduro, pimento verde, cebola, louro, batatas, abóbora, cenoura, azeite, sal, água.

Confecção

Arranja-se o feijão e parte-se em pedaços com mais ou menos 4 cm. Descasca-se o tomate, tiram-se as grainhas e parte-se em pedaços pequenos. Corta-se a cebola às rodelas. Descasca-se a abóbora e parte-se aos cubos grandes. Péla-se a cenoura e corta-se às rodelas. Num tacho deita-se o azeite e metem-se todos os Produtos anteriores com o louro, polvilham-se de sal mais um fiozinho de água. Leva-se a lume brando.

Servir/ apresentar

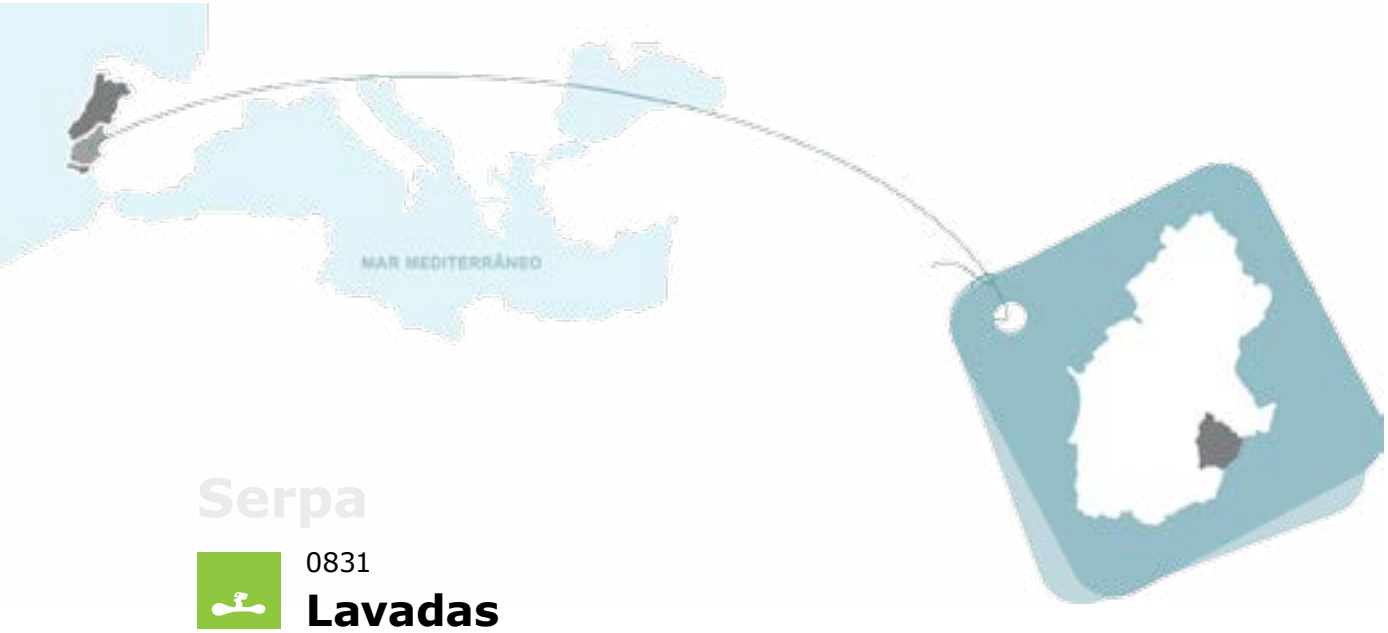
Deixa-se cozer, acrescentando água quando necessitar. Serve-se com sopas de pão às fatias.

Fonte/ data

Entrevista feita a Ana Maria Machado Godinho (Vale de Vargo:1955), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Serpa

0831

Lavadas

Prato

Verão

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Serpa/Vale de Vargo

Histórico

Uma receita fria muito ao uso da margem esquerda do Guadiana. Receitas que para serem cozinhadas não precisavam de lume, o que as tornavam fáceis para além do facto de serem apetecíveis no Verão.

Produtos

Tomate maduro, alho, pimento, azeite, sal, água, pão.

Confecção

Pisa-se o alho, o sal, o tomate, e um naco de um pimento. Mói-se tudo muito bem e deita-se no fundo de uma tigela. Vaza-se por cima um pouco de água fria, o azeite e corrige-se o sal. Para dentro do caldo frio cortam-se as sopas de pão em fatias.

Servir/ apresentar

Acompanha-se este prato com peixe frito, principalmente sardinhas ou carapauzinhos.

Fonte/ data

Entrevista feita a Ana Maria Machado Godinho (Vale de Vargo:1955), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Serpa

0832

Popias da Massa do Pão

Doçaria

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Serpa/Vale de Vargo

Histórico

Um bolo sem açúcar que em tempos se faziam dos restos da amassadura para o pão caseiro. Comiam-se, geralmente, a acompanhar o café de cevada.

Produtos

Fermento levedado da massa do pão, farinha, banha, azeite, sal, água.

Confecção

Amassa-se a farinha com o fermento ao que se vai juntando pequenos golpes de água. Depois da massa estar finta (ter crescido). Junta-se o azeite e a banha aquecidos até ferver à massa em pequenos fiozinhos, amassando sempre e não deixando escangalhar a massa (desligar). Estende-se a massa numa mesa polvilhada de farinha com um rolo. Corta-se em tiras para fazer argolas com menos de um palmo de diâmetro. Levam-se as argolas a cozer em forno pouco quente.

Fonte/ data

Entrevista feita a Ana Maria Machado Godinho (Vale de Vargo:1955), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Serpa

0833

Jantar de Grão com Toucinho

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Serpa/Vale de Vargo

Histórico

É uma receita na qual se usava, geralmente, o toucinho já com muito tempo de salgadeira e que começava a amarelecer (dizia-se então que estava rançoso).

Produtos

Grão, toucinho da salgadeira, cebola, salsa, batatas, azeite, sal, água.

Confecção

Na véspera põe-se o grão de molho. Coze-se com umas pedrinhas de sal. Junta-se o toucinho às fatias, o azeite, a salsa picada, a cebola cortada às rodelas e as batatas às rodelas grossas. Leva-se tudo junto novamente ao lume e deixa-se cozer. Caso necessite, acrescenta-se água e corrige-se o sal. Deixa-se ferver mais um nadinha.

Servir/ apresentar

Cortam-se fatias de pão finas e metem-se num plengana (terrina) e vaza-se o caldo e o resto da substancia em cima. Come-se acompanhado de azeitonas.

Fonte/ data

Entrevista feita a Ana Maria Machado Godinho (Vale de Vargo:1955), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Serpa

0834

Tortas de Massa de Pão

Doçaria

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Serpa/Vale de Vargo

Histórico

Uma receita doceira que se confeccionava na mesma altura que se amassava para o fabrico do pão caseiro. Retirava-se então um pouco de massa da amassadura e fazia-se este bolo.

Produtos

Fermento levedado, farinha, sal, água, banha, ovos, açúcar, canela em pó.

Confecção

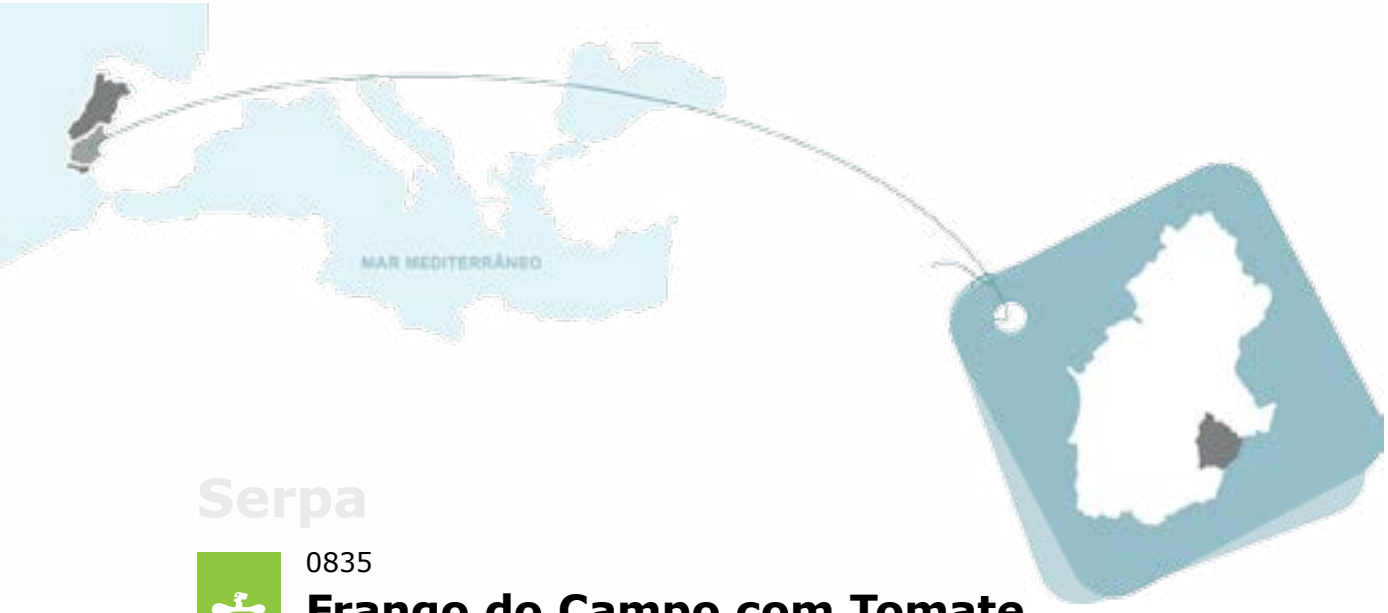
Num alguidar, amassa-se a farinha com o fermento levedado e sal de maneira a ficar com a consistência da massa do pão. Depois de a massa fintar junta-se a banha, os ovos, o açúcar e a canela em pó. Volta-se a amassar juntando para a massa voltar a ganhar consistência. Unta-se um tabuleiro com um pouco de banha e depois enche-se com a massa. Leva-se ao forno com calor médio.

Fonte/ data

Entrevista feita a Ana Maria Machado Godinho (Vale de Vargo:1955), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Serpa

0835

Frango do Campo com Tomate

Prato

Na época do tomate fresco. Era uma receita para os dias festivos, daí sacrificar-se uma ave macho jovem

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Serpa/Vale de Vargo

Histórico

Um acepipe com carne de galináceo que, certamente, se cozinhava de vez em quando devido à parca carne que rendia uma ave jovem.

Produtos

1 frango do campo, tomate bem maduro, alhos, cebola, azeite, louro, sal, água.

Confecção

Arranjar, partir em pedaços pequenos, lavar e salgar o frango. Numa frigideira funda, deitar o azeite e o louro e levar ao lume a aquecer quanto baste. Fritar o frango até começar a alourar, retirar e pôr à parte. Na gordura da fritura, meter os alhos cortados ao meio e a cebola picadinha. Quando a cebola começar também a alourar, deitar então o tomate entretanto descascado, limpo das grainhas e partido fino. Mexendo sempre, deixar o tomate cozer bem. Acrescentar água se necessário. Deitar no cozinhado o frango frito e envolver no tomate, deixando cozinhar mais um pouco. Corrigir o sal.

Servir/ apresentar

Servir numa travessa e caso queira com batatas fritas às rodelas.

Fonte/ data

Entrevista feita a Domingas Manuela Augusto Guerreiro (Vale de Vargo:1960), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Serpa

0836

Sopa de chícharos

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Serpa/Vila Nova de São Bento

Histórico

Os chícharos foram consumidos com intensidade, principalmente no concelho de Serpa, dada a rusticidade da planta e a necessidade de terrenos pobres. Nos anos a sua produção e consumo quase desapareceu mantendo-se, no entanto, a memória do seu contributo nos tempos da escassez alimentar.

Produtos

½ kg. de chícharos (leguminosa sub-expontânea do Lathyrus sativus), 1 cebola, 3 dentes de alho, 1 folha de louro, alguns grãos de pimenta preta, 1 cravinho, 8 colheres sopa de azeite, sal, água.

Confecção

Ponha os chícharos de molho durante pelo menos 12 horas. Numa panela com a água que chegue junte em cru os chícharos depois de demolhados, a cebola cortada às rodelas finas, o louro, os dentes de alho esmagados, os grãos de pimenta, o cravinho, quatro colheres de azeite e tempere de sal. Deixe ferver até o cozinhado estar bem apurado. Quando a sopa estiver no ponto, deite mais quatro colheres de azeite. Arrede do lume e deixe descansar a sopa após ter deitado o azeite durante algum tempo sem arrefecer.

Fonte/ data

Entrevista feita a José Valadas Mata-Sete (Vila Nova de São Bento:1936), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Serpa

0837

Borrego à Pastora

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Serpa/Vila Nova de São Bento

Histórico

Por se dizer que era um cozinhado de todo o ano e ser levado em conta o procedimento de pôr a carne a ferver e retirar-lhe a espuma então formada, quer dizer que a carne utilizada era de ovinos adultos. Carne que deixa no cozinhado o inconfundível e nada apreciado sabor a «borregum». Caso a carne seja de ovino jovem, nunca o cozinhado tome esse paladar. Os ovinos são jovens e com o peso ideal a um bom cozinhado de borrego, entre o final do ano e a Páscoa.

Produtos

Carne de borrego, alho, cebola, salsa, azeite, vinho branco, água, sal, pão.

Confecção

Limpa-se a carne das gorduras, parte-se em bocado e lava-se. Numa panela grande deita-se água que baste, deita-se a carne para dentro e põe-se ao lume. Quando levantar fervura, retira-se a espuma que apareceu em redor da panela. Deita-se na panela o alho cortadinho, a cebola cortada às rodelas, a salsa cortada, o azeite e o vinho branco. Salga-se ao nosso paladar. Acrescenta-se água se necessário. Quando a carne estiver bem cozida, prova-se de sal e arreda-se do lume.

Servir/ apresentar

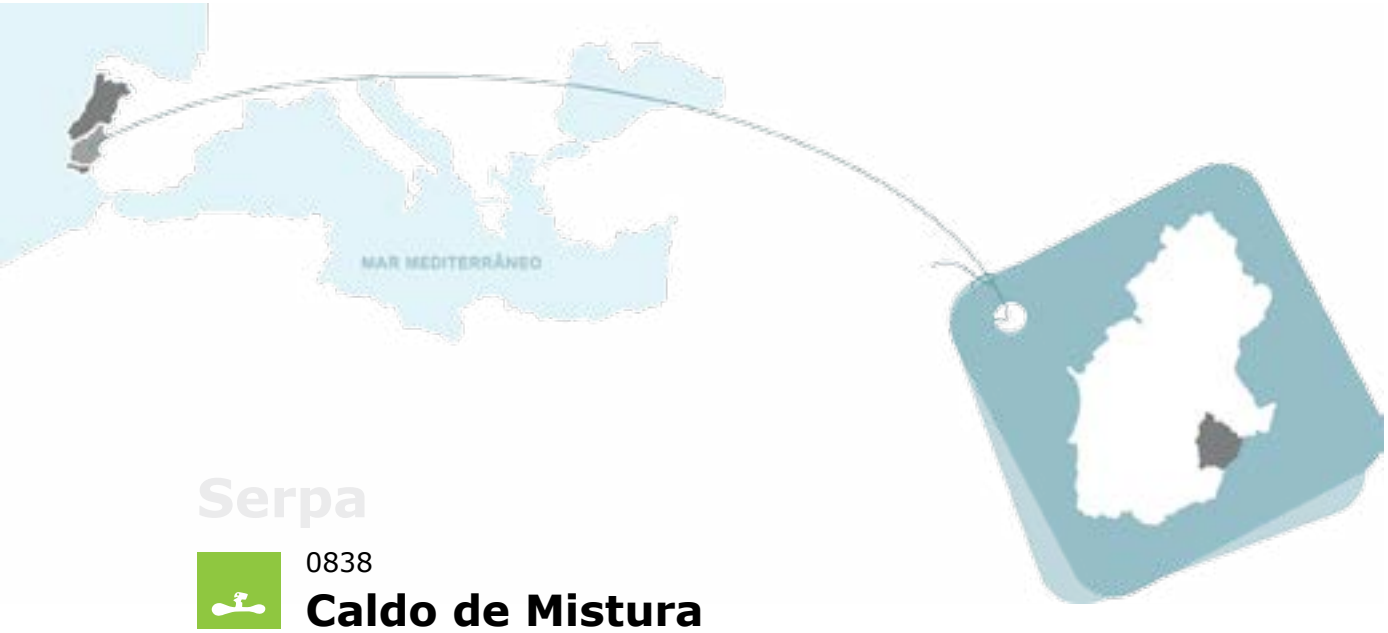
Parte-se o pão às fatias e cada um serve-se do que bem entender no prato deitando-lhe o caldo por cima com a carne.

Fonte/ data

Entrevista feita a José Valadas Mata-Sete (Vila Nova de São Bento:1936), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Serpa

0838

Caldo de Mistura

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Serpa/Vila Nova de São Bento

Histórico

Sem margem para dúvidas é esta uma receita que se cozinhava entre os ranchos de trabalhadores da agricultura. É uma receita que contava com o contributo do que cada um podia dar e com o que existia na época em termos de géneros. Era uma receita baseada na subsistência e solidariedade do colectivo. A sua antiguidade prende-se com a existência de trabalhadores que desempenhavam trabalhos em grupo no campo.

Produtos

Azeite, sal, alho, cebola, água, tomate, pimento, salsa, coentro, agrião (em vez do agrião, alface, espinafres, beldroegas, etc…), batatas, ovos, peixe (sardinhas, pichelim, bacalhau, etc…), carne [galinha, borrego, porco, tordos, etc…).

Confecção

Num tacho suficientemente grande, refogam-se no azeite os temperos e o tomate pelado e partido aos quartos e o pimento arranjado e às tiras. Quando o tomate aparentar estar bem passado, deita-se água que baste. Deitam-se as carnes arranjadas e lavadas e salga-se um pouco. Quando as carnes estiverem cozidas, deita-se o peixe arranjado e lavado, as batatas e os legumes. Quando tudo estiver cozido, prova-se de sal e escalfam-se os ovos.

Servir/ apresentar

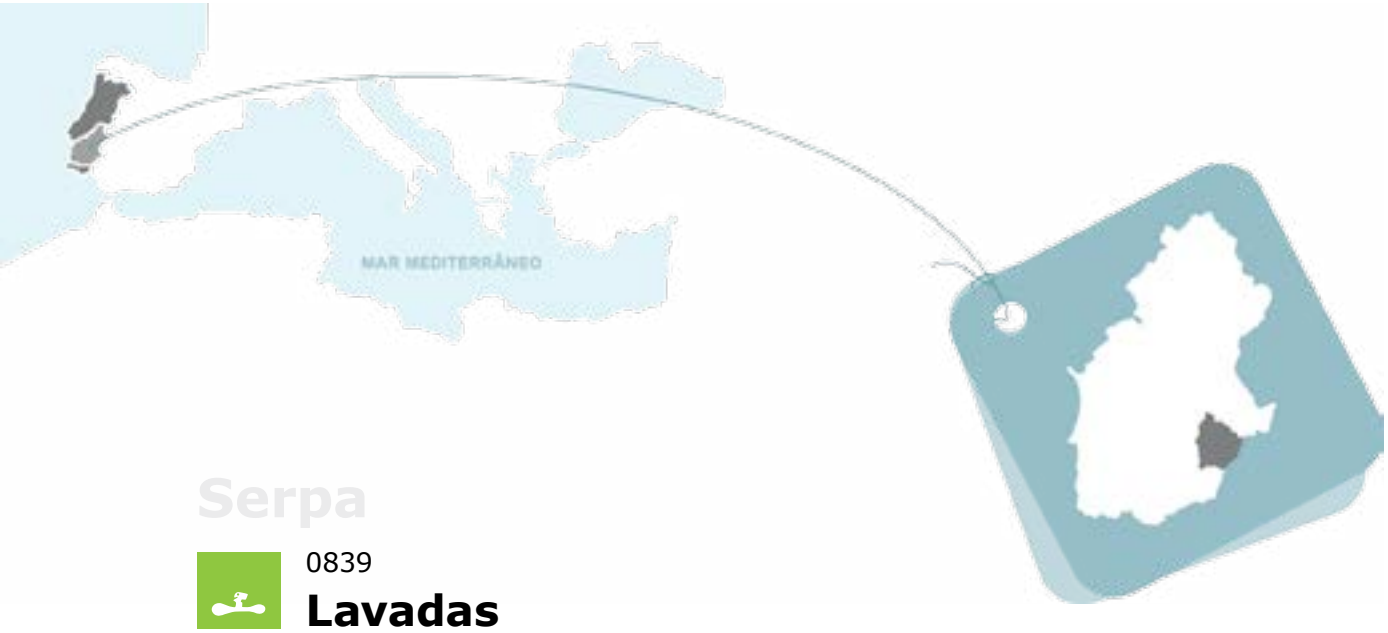
Para uma tigela grande, verte-se o caldo por cima das sopas falquejadas. A carne, o peixe e os legumes são servidos em travessa à parte.

Fonte/ data

Entrevista feita a Bento Esperança (A.-do-Pinto:1968), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Serpa

0839

Lavadas

Prato

Verão

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Serpa/Vila Nova de São Bento

Histórico

Uma receita confeccionada no verão e sem a necessidade de lume, daí o ser mormente cozinhada no campo. Nesse caso, o peixe era levado de casa já confeccionado.

Produtos

Azeite, sal, alho, pimento, tomate bem maduro, água, pão.

Confecção

Faz-se um piso com o sal, o alho, o pimento limpo e cortado às tiras e o tomate descascado, sem grainhas e partido aos quartos. Deita-se o piso numa tigela grande, junta-se o azeite e mexe-se bem. Deita-se água fria que chegue para as sopas, mexe-se novamente e prova-se de sal.

Servir/ apresentar

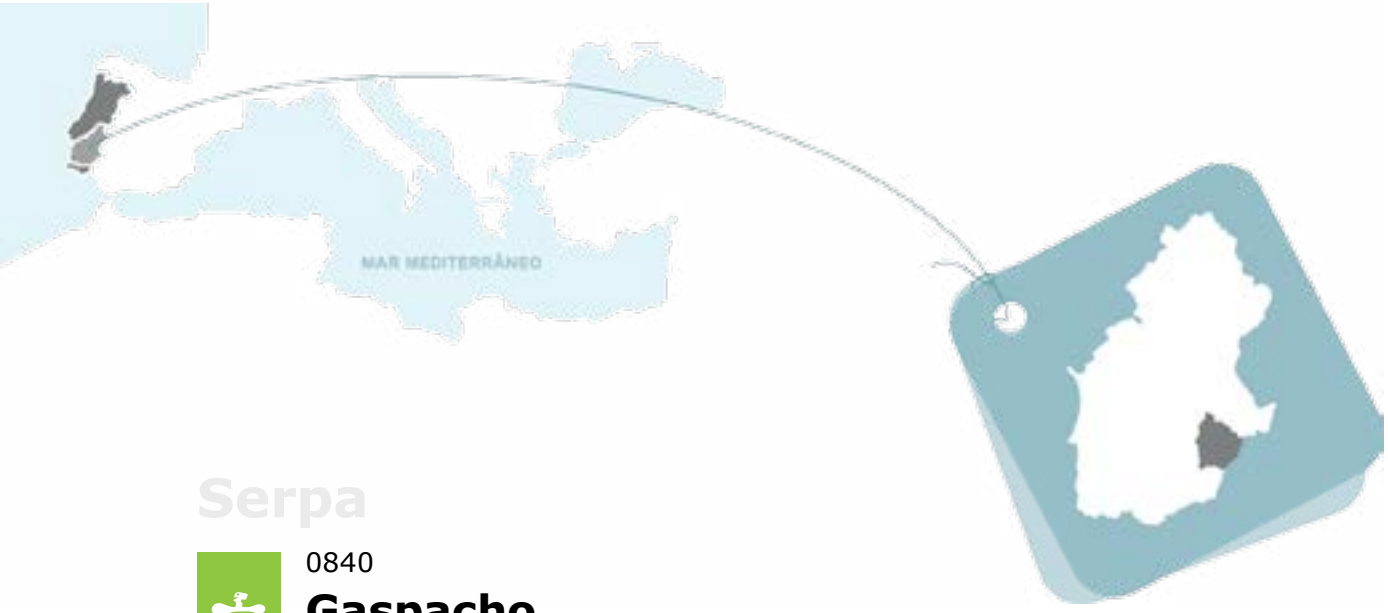
Junta-se o pão partido às fatias finas. Come-se acompanhado de azeitonas, rábano às rodelas e peixe frito.

Fonte/ data

Entrevista feita a José António Guerreiro Milho (A.-do-Pinto:1961), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Serpa

0840

Gaspacho

Prato

Verão

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Serpa/Vila Verde de Ficalho

Histórico

Uma sopa fria que dispensava o uso do lume e era bem-vinda no tempo do calor por fresca ser. Recita muito usada nos almoços durante o trabalho agrícola.

Produtos

Alho, sal, tomate maduro, pimento, pepino, azeite, vinagre, batata, pão, água.

Confecção

Fazer um piso com o alho e o sal num recipiente de barro. Colocar no mesmo recipiente o pimento limpo de sementes, lavado e em tiras pequenas, o tomate descascado sem grainhas e cortado aos cubos e as batatas cozidas e peladas às rodelas e pisar todo muito bem. Colocar a água fresca, o azeite e o vinagre. Mexer o preparado até ficar bem misturado. Deitar por último o pão cortado aos cubos pequenos.

Fonte/ data

Entrevista feita a Virgínea Galamba (Serpa:1965), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Serpa

0841

Carne de Porco à Alentejana

Prato

Durante a época de comercialização das amêijoas

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Serpa/Vila Verde de Ficalho

Histórico

Uma receita fora do comum e actualmente inovada com o acrescento das batatas fritas. Alguns historiadores da culinária alentejana, afirmam que esta receita começou por ser confeccionada com cação em vez das amêijoas.

Produtos

Carne porco limpa, alho, amêijoas, azeite, massa de pimentão, vinho branco, batatas, limão, salsa, sal.

Confecção

Corta-se a carne em cubos médios e põe-se a marinar com os alhos pisados, o pimentão, o vinho branco e um pouco de sal. Mexe-se a marinada de quando em quando. Num alguidar, lavam-se bem as amêijoas em várias águas. Fritam-se as batatas às rodelas e reservam-se. Numa frigideira com o lume mais ou menos alto frita-se a carne no azeite. Deita-se o molho da marinada no azeite da fritura da carne e apura-se um pouco. Acrescentam-se as amêijoas, mexendo-se lentamente até abrirem.

Servir/ apresentar

Acrescentam-se as batatas fritas. Serve-se como o limão aos quartos e polvilha-se com a salsa cortada miudinha.

Fonte/ data

Entrevista feita a Virgínea Galamba (Serpa:1965), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Serpa

0842

Migas com Carne de Porco

Prato

Após a matança do porco

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Serpa/Vila Verde de Ficalho

Histórico

Mais uma maneira de cozinhar a carne de porco misturando-a com o pão na forma de migas.

Produtos

1 kg. de carne de porco: lombo, costeletas e toucinho entremeado, 3 dentes de alho, 3 colheres de sopa de massa de pimentão, 3 colheres de sopa de banha, azeite, sal, pão duro, água.

Confecção

Na véspera, tempera-se a carne de porco com o pimentão envolvendo-se bem. Numa frigideira funda deita-se o azeite e a banha e fritam-se os dentes de alho inteiros e depois de fritos retiram-se. Na mesma gordura frita-se a carne até ficar estaladiça e retira-se. Na gordura da fritura da carne, deita-se o pão cortado em fatias finíssimas e rega-se com água a ferver. Deixa-se abeberar durante alguns minutos. Volta ao lume mexendo bem com uma colher de pau de forma a homogeneizar a mistura. Quando o pão se soltar da frigideira, as migas estão no ponto. Junta-se então mais um pouco de azeite para fritarem mais um pouco, enrolarem e ficarem tostadas.

Servir/ apresentar

Servem-se ainda quentes com a carne de porco frita em redor.

Fonte/ data

Receituário do restaurante "O Património", cuja cozinheira é Ana Guadalupe Castelo (Vila Verde de Ficalho:1968), recolhido por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Serpa

0843

Ensopado de Borrego

Prato

Na época dos borregos com o peso ideal, mormente pela Páscoa

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Serpa/Vila Verde de Ficalho

Histórico

Mais uma forma diferente de confeccionar o ensopado, atentando-se no facto de este ser à partida cozinhado somente com carne de ovino jovem.

Produtos

1 borreguinho com 12 a 15 kg. a que se tiram as costeletas e as pernas para outros pratos, 3 dentes de alho, 1 folha de louro, 1 dl de azeite, 2 colheres de banha de porco, 1 copo de vinho branco, sal, pimenta branca em grão, água, pão duro.

Confecção

Corta-se o borrego em bocados. Frita-se o alho picadinho nas gorduras. Junta-se a carne, tempera-se de sal e pimenta e deixa-se frigir até alourar. Acrescenta-se o vinho branco, tapa-se a panela e deixa-se cozinhar em lume brando. Quando secar, deita-se pingas de água quente, tendo o cuidado de ir mexendo para não pegar. Quando a carne estiver passada junta-se água e deixa-se ferver.

Servir/ apresentar

Serve-se o caldo numa terrina onde já está o pão cortado em fatias finas. A carne serve-se à parte numa travessa.

Fonte/ data

Receituário do restaurante "O Património", cuja cozinheira é Ana Guadalupe Castelo (Vila Verde de Ficalho:1968), recolhido por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Serpa

0844

Açorda Alentejana

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Serpa/Vila Verde de Ficalho

Histórico

A receita de açorda mais elementar. (…) Do período romano há notícia de uma sopa feita de ervas aromáticas, alho, pão, azeite e água. A açorda atravessou culturas e os árabes fixaram-na definitivamente, e levaram-na a um estatuto de prato real, estatuto que vigorou até ao século XIV, na corte de Merimides, em Fez. A açorda alentejana, feita com poejos ou coentros, prato assistencial de todas as classes, algumas vezes motivo de ironias ignorantes, tem a receita fixada à milénios. (…) *(in Alfredo Saramago, Para uma História da Alimentação no Alentejo)*.

Produtos

1 molho de coentros (ou um molho pequeno de poejos ou uma mistura das duas ervas), 2 a 4 dentes de alho, 1 colher de sopa de sal grosso, 4 colheres de sopa de azeite, 1,5 l de água a ferver, 400 g de pão caseiro (duro), 4 ovos.

Confecção

Pisam-se num almofariz, reduzindo-os a papa, os coentros (ou os poejos ou as duas coisas) com os dentes de alho e o sal grosso. Deita-se esta papa na terrina ou numa tigela. Rega-se com o azeite e escalda-se com água a ferver, onde previamente se escalfaram os ovos e de onde se retiraram.

Servir/ apresentar

Coloca-se este caldo sobre o pão em fatias ou em cubos. Os ovos são colocados no prato ou sobre as sopas na terrina.

Fonte/ data

Receituário do restaurante "O Património", cuja cozinheira é Ana Guadalupe Castelo (Vila Verde de Ficalho:1968), recolhido por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Serpa

0845

Açorda Alentejana

Prato

No caso desta receita, na época dos pimentos

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Serpa/Vila Verde de Ficalho

Histórico

Esta receita de açorda tem os pormenores de levar pimento e o mesmo integrar o piso dos condimentos e os ovos serem cozidos com casca e não escalfados. Tem ainda a especial particularidade de as sopas de pão serem esmagadas com uma colher de pau, processo pouco comum no vasto receituário das açordas.

Produtos

2 dentes de alho, 1 pimento médio, 1 ramo de coentros, 1 ramo de poejos, 4 postas de bacalhau demolhado, 4 ovos, 1 pão alentejano, 2 litros de água, 1,5 dl de azeite, sal q.b..

Confecção

Coloca-se num tacho a água, o bacalhau, os ovos, e o sal, deixa-se cozinhar por 15 minutos. Num almofariz pisam-se os alhos, o pimento, os coentros e os poejos. Coloca-se o pão partido às fatias, rega-se com o azeite e a água a ferver da cozedura dos outros Produtos, com uma colher de pau envolve-se tudo e esmaga-se o pão.

Servir/ apresentar

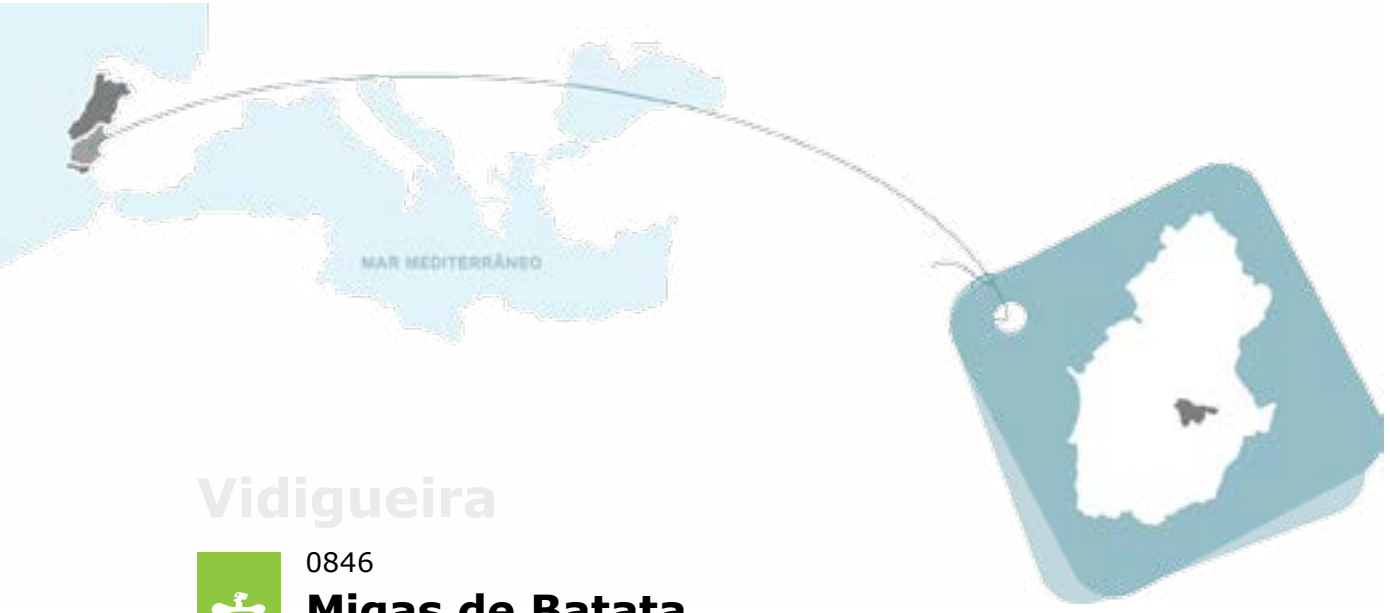
Serve-se acompanhada pelos ovos e bacalhau.

Fonte/ data

Entrevista feita a Bernardina Castro (Vila Verde de Ficalho:1958), por Joaquim Pulga/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Vidigueira

0846

Migas de Batata

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Vidigueira/Selmes

Produtos

Azeite, 1/2 cabeça de alho, batata, carne porco sem gordura, carne porco com pouca gordura, batata, sal q.b..

Confecção

Coze-se a batata com sal, tira-se a casca e passa-se num passe-vite. Frita-se a carne numa sertã, previamente cortada em bocadinhos muito pequenos (mas não picada) no azeite com o alho picado, ou com os dentes esmagados. Junta-se a batata à carne e faz-se um rolo na sertã.

Fonte/ data

Entrevista feita a Antónia Maria Pires Broco (n/d:1933), por Leonor Lopes [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Vidigueira

0847

Bolinhos 300 g de Farinha

Doçaria

Inverno

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Vidigueira/Vidigueira

Histórico

Sempre que fazia esta açorda (muitas vezes por semana) mandava um dos filhos ir ao galinheiro procurar o ovo. E ele perguntava sempre o mesmo: «Oh mãe, qual é o dedo que enfio no cú da galinha para ver se tem ovo?»

Produtos

Ovos, açúcar, farinha, raspa de limão, banha, amêndoas, 1 cálice de aguardente.

Confecção

Pesam-se os ovos, pesa-se o mesmo em açúcar. Pesam-se novamente os ovos retirando 3 para calcular o mesmo peso em farinha. Batem-se as claras em castelo bem firme. Batem-se as gemas, adicionam-se a raspa de limão, a aguardente e o açúcar, 1 colher de sopa de banha (previamente amolecida com uma colher de pau), envolvem-se as claras e no final a farinha peneirada. Unta-se um tabuleiro com banha e polvilha-se com farinha. Fazem-se bolinhas com as mãos, coloca-se a amêndoa no topo e colocam-se em forno brando.

Observações

Com a mesma massa faziam-se esses e argolas. Fazia estes bolos desde os 14 anos. Esta Sr.ª confeccionava desde jovem bolos e doces num estabelecimento que tinha nesta zona.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Jacinta Furão, por Leonor Lopes [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Vidigueira

0848

Bolo Podre

Doçaria

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Vidigueira/Vidigueira

Produtos

6 ovos, ¼ l de mel, 1/4 l de azeite, 150 g farinha com fermento, 125 g de açúcar, raspa de limão, banha para untar, farinha para polvilhar.

Confecção

Separam-se as gemas das claras e batem-se estas em castelo. Numa taça deitam-se as gemas e adiciona-se o açúcar, o mel, o azeite, a raspa de limão e a aguardente, batendo bem. Envolvem-se as claras em castelo junta-se a farinha no final. Numa forma com buraco previamente untada com banha e polvilhada com farinha deita-se a massa e vai a cozer em lume baixo.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Jacinta Furão, por Leonor Lopes [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Vidigueira

0849

Carne de Borrego Assada no Forno

Prato

Páscoa

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Vidigueira/Vidigueira

Produtos

Carne de borrego, batatas, 1 cabeça de alhos, colorau, 1 ramo de salsa, banha, vinagre, 2 ou 3 folhas de louro, cravinho de cabeça, vinho branco, azeite, sal.

Confecção

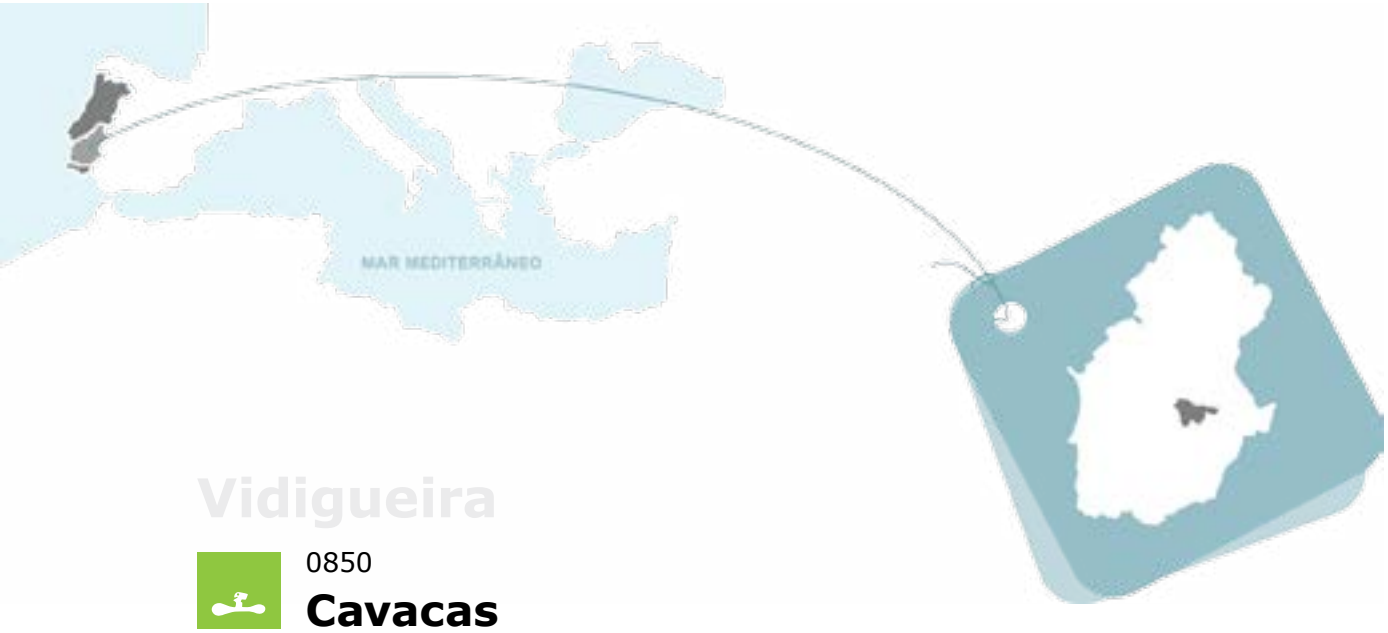
Corta-se a carne aos bocados grandes. Descasca-se uma cabeça de alhos e esmagam-se com 1 pitada de sal, um ramo de salsa e colorau, tudo pisado. Com esta massa barra-se a carne. De seguida coloca-se a carne, já barrada num tabuleiro com umas rodelas de cebola, banha, um pouco de vinagre, umas folhas de louro, cravinho de cabecinha, um pouco de vinho e 2 ou 3 colheres de azeite. Deixa-se apurar durante meia hora e neste período vai-se virando a carne para apurar o gosto de todos os lados. Entretanto descascam-se batatas, cortam-se aos quadrados grandes e juntam-se à carne do tabuleiro. Passados 30 minutos, leva-se o tabuleiro ao forno até as batatas e a carne estarem bem assadas.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Jacinta Furão, por Leonor Lopes [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Vidigueira

0850

Cavacas

Doçaria

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Vidigueira/Vidigueira

Produtos

1 ovo, 1 colher sopa de farinha, 1 colher sopa de azeite, claras em castelo (as que se quiser), açúcar em pó.

Confecção

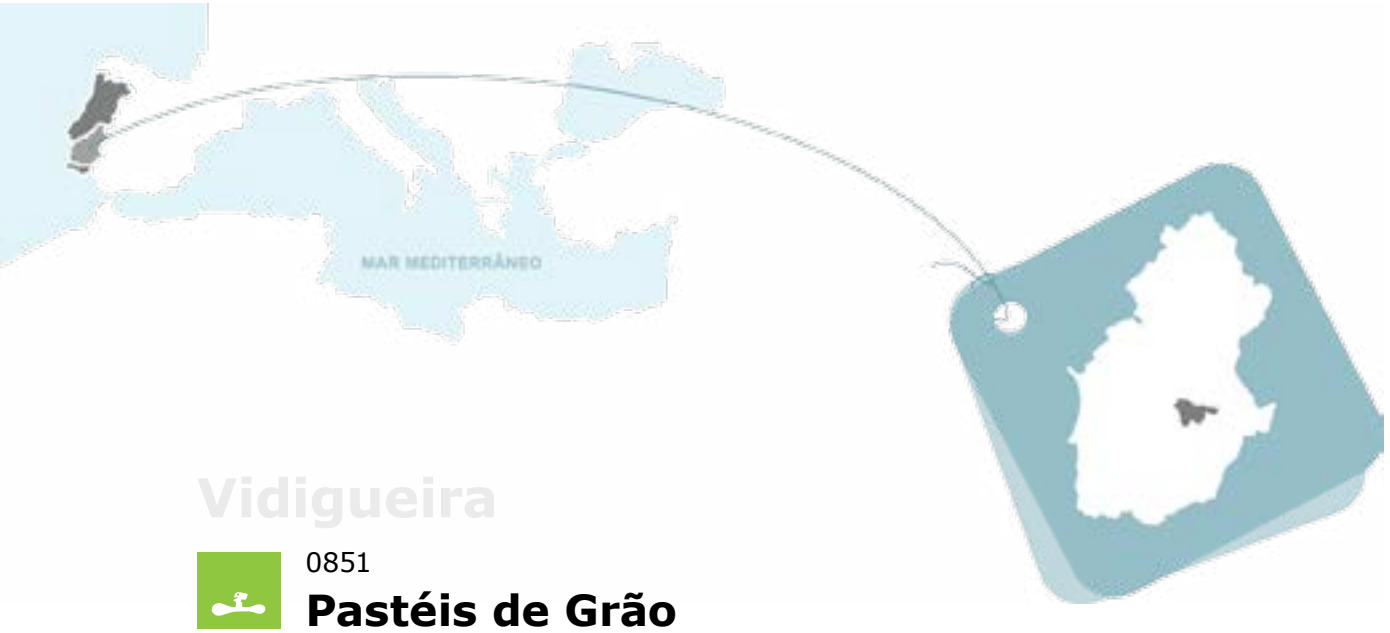
Mistura-se o azeite com a farinha até fazer uma bola. Bate-se um ovo inteiro e mistura-se à bola batendo bem até estar tudo bem misturado. Deixa-se repousar a massa, tapada com um pano (de preferência de linho). Com uma colher deita-se esta massa numas tigelas pequenas de barro untadas com azeite. Vai ao forno bem quente. Batem-se as claras em castelo com o açúcar em pó até ficar uma pasta que não escorra. Desenforma-se as cavacas e deixam-se arrefecer. Depois de frias pincelam-se com a massa de claras e açúcar em pó e deixa-se a secar ao ar.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Jacinta Furão, por Leonor Lopes [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Vidigueira

0851

Pastéis de Grão

Doçaria

Carnaval

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Vidigueira/Vidigueira

Produtos

Grão, açúcar, casca de limão, pauzinhos de canela, 1kg de farinha, 250g de banha.

Confecção

Doce: Coze-se os grãos só em água. Depois de cozidos tira-se a pele, passam-se com a varinha e pesam-se. Depois de passados e pesados adiciona-se o mesmo peso em açúcar num tacho com uma casquinha de limão e uns pauzinhos de canela até engrossar.

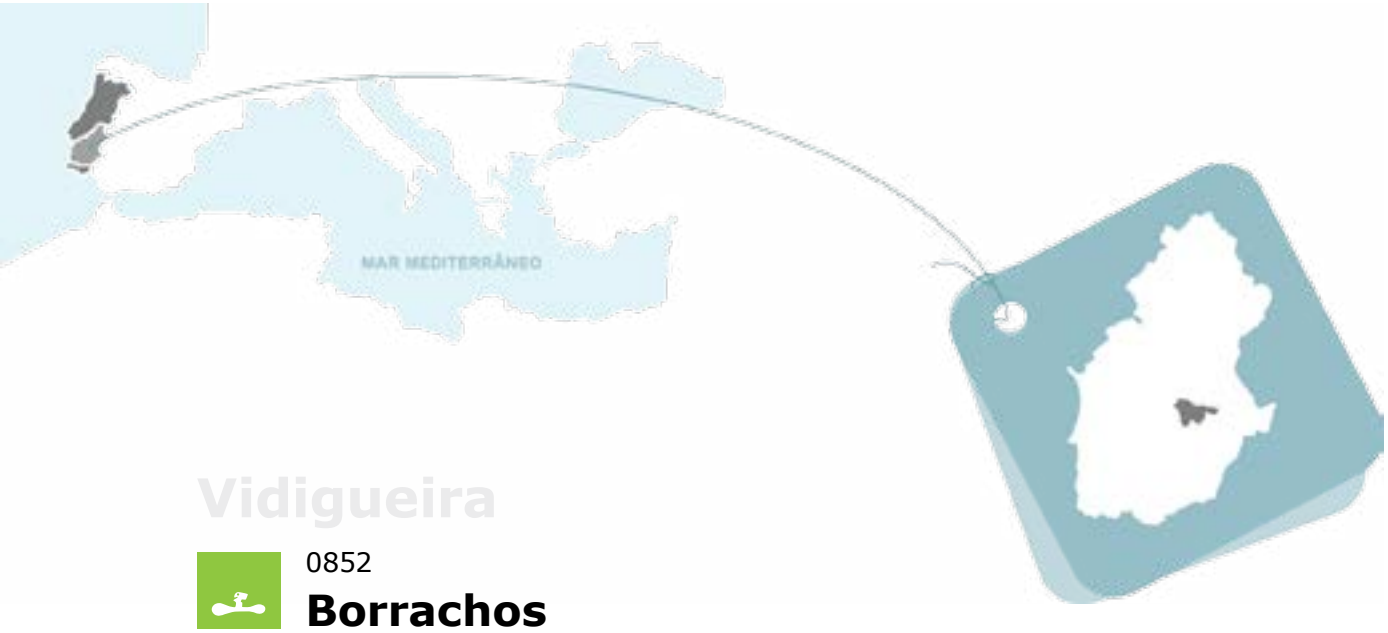
Massa: Ferve-se água com canela. Num alguidar deita-se 1 kg de farinha e 250 g de banha previamente derretida. Envolve-se tudo até a farinha absorver a gordura. Amassa-se tudo com água de canela até a massa estar macia e boa para estender. Depois de amassada estende-se numa tábua com o rolo e coloca-se o doce por cima aos bocadinhos. Dá-se uma dobra na massa para cobrir o doce e recorta-se em forma de meia-lua com o auxílio de uma cartilha. Quando terminar este processo levam-se os pastéis a fritar em óleo.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Jacinta Furão, por Leonor Lopes [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Vidigueira

0852

Borrachos

Doçaria

Carnaval, mas também se podiam fazer no Natal

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Vidigueira/Vila de Frades

Produtos

¼ l d vinho branco, ¼ de banha e azeite (3 partes de banha e 1 de azeite), 2 ovos, sal, canela em pó, farinha sem fermento, azeite/óleo para fritar.

Confecção

Num alguidar põe-se o vinho. Num tacho põe-se a gordura ao lume até estar bem quente para escaldar o vinho. Deitamos a gordura no vinho e deixa-se arrefecer. Quando estiver só morna põem-se 2 ovos, uma pedrinha de sal e 1 de canela em pó, mexe-se muito bem a farinha (sem fermento) não tem conta vai-se deitando até que esteja boa para tender com o rolo da massa. Arranja-se uma tampa ou qualquer objeto redondo que sirva para darmos o tamanho que quisermos aos borrachos, com um dedal faz-se um buraquinho com um dedal e fritam-se em azeite ou óleo. Quando estiverem frios polvilha-se de açúcar e canela.

Fonte/ data

Entrevista feita a Elvira Maria Apolónia Rocha Marques (n/d:1952), por Leonor Lopes [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Vidigueira

0853

Feijões com Coirinhos

Prato

Inverno, altura da matança do porco

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Vidigueira/Vila de Frades

Histórico

Esta receita era confeccionada durante todo o Inverno, mas em especial na altura das matanças, retiravam o coirato que era barrado com a massa de pimentão. Todos os enchidos e coiratos eram elaborados de forma tradicional.

Produtos

Feijão branco cozido, coiratos barrados com massa pimentão, 1 linguiça, chouriço de vinagre (1 bocadinho), nabos/ batata, vinagre, hortelã.

Confecção

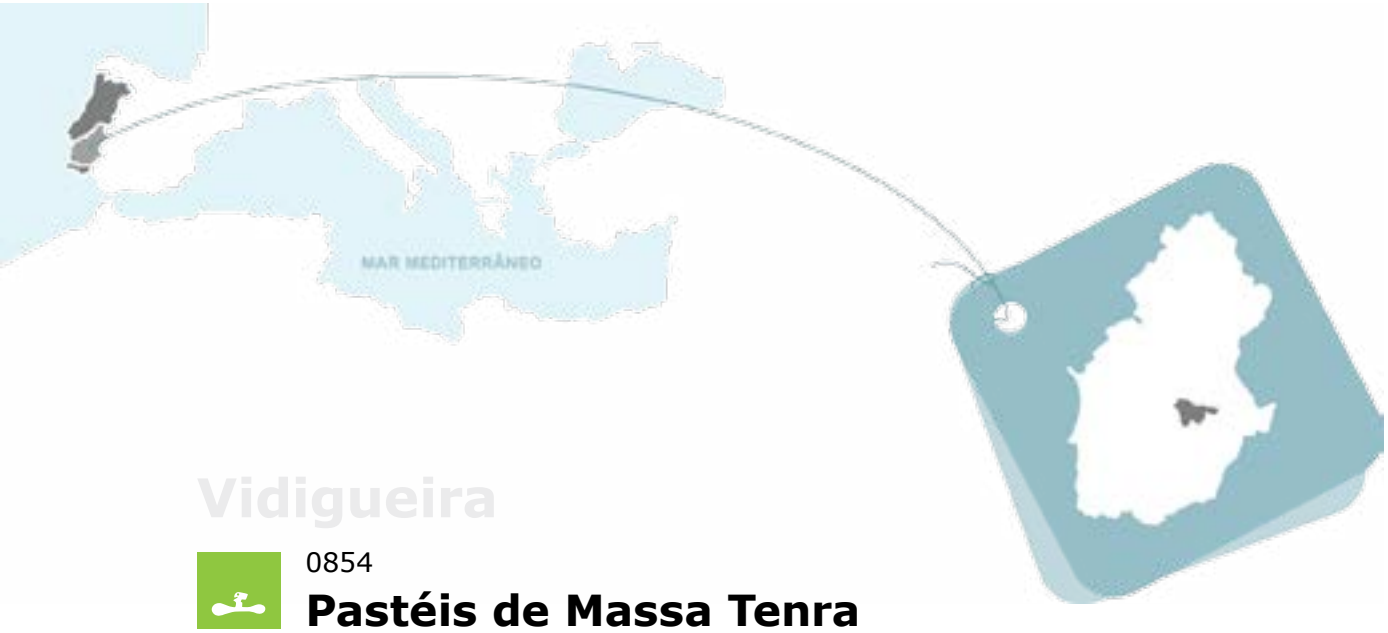
Cortam-se os nabos ou as batatas em cubos e quando estiverem quase cozidos retiram-se do lume. Numa panela, com os feijões já cozidos juntar os coiratos aos bocadinhos, a linguiça, o chouriço a batata ou os nabos, em lume médio e tapa-se. Quando as batatas ou os nabos estiveram cozidos apaga-se o lume. No fim junta-se a hortelã e um bocadinho de vinagre.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Isabel Leal (n/d:1952), por Leonor Lopes [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Vidigueira

0854

Pastéis de Massa Tenra

Doçaria

Carnaval, mas também se podiam fazer no Natal

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Vidigueira/Vila de Frades

Produtos

250 g de farinha sem fermento, 1 colher de sopa de banha, 1 colher de sopa de margarina, 1 colher de sopa de azeite, sal, açúcar e canela para polvilhar, água morna.

Confecção

Para a massa no alguidar coloca-se 250 g de farinha sem fermento. Num tacho põem-se a banha, o azeite e a margarina. Leva-se ao lume e deixa-se aquecer bem. Quando estiver bem quente deita-se por cima da farinha. Envolve-se bem esfregando com as mãos a farinha com a gordura. Vai-se amassando com água morna põe-se um pouco de sal na água até que a massa está boa para tender. Pomos o doce e molda-se os pastéis unindo bem a massa para poder quando for a fritar não abrir. Pode-se fazer com o doce de grão, gila, batata-doce. Quando estiverem bem escorridos do óleo onde se frita, polvilhar com açúcar e canela.

Fonte/ data

Entrevista feita a Elvira Maria Apolónia Rocha Marques (n/d:1952), por Leonor Lopes [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Vidigueira

0855

Migas Gatas

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Vidigueira/Vila de Frades

Histórico

Faziam estas migas ao fim-de-semana durante o Inverno. Estas migas serviam para acompanhar qualquer tipo de carne. Faziam-se estas Migas na casa dos pais, desde de miúda.

Produtos

6 ovos, azeite q.b., 1/2 molho de poejos, muito alho, pão, 1 l de água.

Confecção

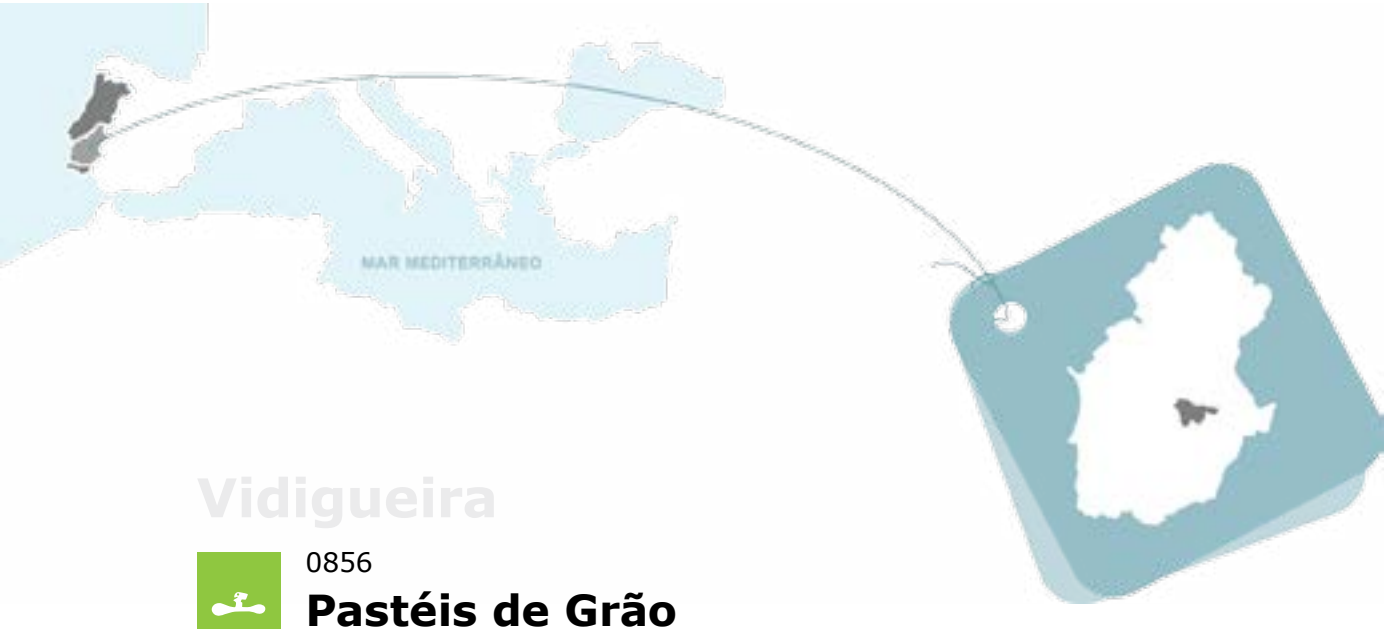
Coloca-se um litro de água a ferver. Numa tigela miga-se o pão e deita-se a água, envolvendo tudo e desfazendo o pão com uma colher de pau. Numa panela refoga-se o alho e o poejo no azeite e junta-se o pão. Quando estiver tudo bem envolvido, bater os 6 ovos numa tigela e voltar a envolver no pão. Servir de imediato.

Fonte/ data

Entrevista feita a Mariana do Carmo Broco Chorão Arvanas (n/d:1950), por Leonor Lopes [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Vidigueira

0856

Pastéis de Grão

Doçaria

Carnaval

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Vidigueira/Vila de Frades

Histórico

Receita de quando era criança em que os pasteis eram confeccionados por todas as mulheres da casa /família, na altura do Carnaval. Nesta época a banha e a aguardente eram caseiras.

Produtos

1 kg de farinha sem fermento, 250 g banha, (ou metade de banha e metade de azeite), 5 ovos inteiros, 1/2 chávena de sumo laranja, 1 pitada sal, 3 paus de canela, 2 cascas de limão, 1 l de água, grão, açúcar, 1 cálice aguardente, azeite para fritar q.b..

Confecção

De véspera: coze-se o grão e quando estiver morno passa-se num passe-vite. Pesa-se esta massa (se a massa de grão pesar 1,5 Kg, deve pesar-se 1 Kg de açúcar). Numa panela que não pegue ao fundocolocar a massa do grão, o açúcar, 1 pau de canela e 1 casca de limão, em lume baixo e mexendo sempre. Quando fizer o ponto (colher de pau ao alto e o recheio correr por inteiro) desliga-se o lume e vai-se mexendo até ficar morno. Guardar (sem ir ao frigorifico) até ao outro dia, para arrefecer bem. No dia: Leva-se a ferver 1lt de água numa cafeteira com 2 paus de canela e 1 casca de limão. Num alguidar de barro coloca-se a farinha com um buraco ao meio. Derrete-se a banha (não ficar muito quente, só mole) e esfregasse na farinha. Batem-se os ovos inteiros e adiciona-se o sumo de laranja, a aguardente e uma pitada de sal. Junta-se este preparado à farinha e envolve-se tudo. Vai-se deitando a água que ferveu e volta-se a envolver tudo. Unta-se a bancada com azeite (não nas mãos) até a massa tender, tirando bocadinhos. Estender um bocado bem fininho e colocar com a ajuda de uma colher o recheio de grão ao centro da massa. Dobra-se de modo a ficar o recheio todo tapado e corta-se o excedente da massa com a cartilha. Quando estiverem todos fritam-se me azeite.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Isabel Leal (n/d:1952), por Leonor Lopes [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Vidigueira

0857

Sopas mexidas/ Migas

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Baixo Alentejo

PT/Beja/Vidigueira/Vila de Frades

Histórico

Este prato era confeccionado na casa dos pais, quando andava na escola primária (desde que se lembra). O bacalhau era o peixe mais barato nesta altura.

Produtos

1 molho de poejo, 1/2 cabeça de alhos, 1 cebola grande, bacalhau, pão, sal, água de cozer o bacalhau, 1 ovo por pessoa.

Confecção

Coze-se o bacalhau e guarda-se a água. Tiram-se as espinhas e lasca-se o bacalhau. Refoga-se com azeite 1 molho de poejo, cebola e meia cabeça de alhos. Parte-se o pão em fatias e junta-se ao refogado. Envolve-se tudo, tentando desfazer o pão e vai-se adicionando a água do bacalhau. Envolve-se os ovos e o bacalhau. Rectifica-se de sal. Servida de imediato.

Fonte/ data

Entrevista feita a Elvira Maria Apolónia Rocha Marques (n/d:1952), por Leonor Lopes [Terras Dentro]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

ALENTEJO LITORAL

Alentejo Litoral

Alcácer do Sal
Grândola
Odemira
Santiago do Cacém
Sines

Alcácer do Sal

0858

Pinhoadas

Doçaria

Natal

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Alcácer do Sal/Santa Maria do Castelo e Santiago: Alcácer do Sal

Histórico

A receita é tradição de família. Aprendeu com os pais que a faziam sempre no Natal.

Produtos

1 chávena de mel e 2 chávenas de pinhão.

Confecção

Deita-se o mel num tacho e deixa-se ferver até atingir o ponto certo. O ponto certo será quando ficar amarelinho, tendo cuidado de não deixar tempo demais, para que não fique muito duro e com sabor a queimado. Junta-se o pinhão e deixa-se ferver um bocadinho. Numa mesa molhada com água, coloca-se o mel com o pinhão e estende-se. Parte-se aos losangos com uma faca.

Observações

O pinhão e o mel são comprados aos produtores locais de Alcácer. O mel vem de Santa Susana e de Alcácer.

Fonte/ data

Entrevista feita a Aldegundes Freitas (n/d:1956), com o 1.º ciclo, doceira, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Alcácer do Sal

0859

Bolo de pinhão

Doçaria

Natal

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Alcácer do Sal/Santa Maria do Castelo e Santiago: Alcácer do Sal

Histórico

A receita é tradição de família. Aprendeu com os pais que a faziam sempre no Natal.

Produtos

Açúcar, água e pinhão.

Confecção

Junta-se tudo ao mesmo tempo: o açúcar, a água e o pinhão, num tacho, até atingir o ponto certo. Numa mesa molhada com água, e com a ajuda de uma colher, vai-se fazendo 'montinhos', formando uma hóstia. Deixa-se secar por muito pouco tempo, retirando de imediato pois, caso contrário, ficam colados à mesa e não se conseguirá tirar.

Fonte/ data

Entrevista feita a Aldegundes Freitas (n/d:1956), com o 1.º ciclo, doceira, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Alcácer do Sal

0860

Tarte de Pinhão

Doçaria

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo LItoral

PT/Setúbal/Alcácer do Sal/Santa Maria do Castelo e Santiago: Alcácer do Sal

Histórico

A receita é tradição de família. Aprendeu com os pais.

Produtos

Massa: açúcar, manteiga, ovos, farinha e fermento. **Recheio:** pinhão, manteiga, leite, açúcar.

Confecção

Juntam-se os Produtos para a massa. Amassa-se. Põe-se numa torteira e leva-se ao forno a cozer. Quando a massa estiver cozida, faz-se o recheio, levando um tacho ao lume com todos os Produtos. Põe-se o recheio por cima da tarte e deixa-se secar.

Fonte/ data

Entrevista feita a Aldegundes Freitas (n/d:1956), com o 1.º ciclo, doceira, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Alcácer do Sal

0861

Rebuçados de Ovos

Doçaria

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Alcácer do Sal/Santa Maria do Castelo e Santiago: Alcácer do Sal

Histórico

A receita é tradição de família. Aprendeu com os pais.

Produtos

Doce de ovos: gemas e açúcar. **Calda de açúcar:** açúcar e água.

Confecção

Põe-se o açúcar a ferver, num tacho ao lume, até atingir o ponto. Acrescentam-se as gemas e deixa-se cozer até engrossar. Deixa-se arrefecer. Faz-se a calda, colocando a água e o açúcar num tacho, ao lume. Fazem-se bolinhas pequenas com o doce de ovos e mergulham-se na calda. Vão-se colocando os rebuçados num tabuleiro untado com manteiga. Deixa-se secar e depois são embrulhados num papelinho.

Fonte/ data

Entrevista feita a Aldegundes Freitas (n/d:1956), com o 1.º ciclo, doceira, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Alcácer do Sal

0862

Batatas de Rebolão

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Alcácer do Sal/Santa Maria do Castelo e Santiago: Alcácer do Sal

Histórico

Aprendeu com pessoas de Alcácer. Desde os 11 anos que teve de trabalhar na cozinha.

Produtos

Linguiça, cebola, toucinho, colorau, batata, ovos e sal.

Confecção

Frita-se o toucinho e as rodelas de linguiça. Na gordura onde se fritou os enchidos, refoga-se a cebola cortada às rodelas muito fininhas e o colorau. Juntam-se as batatas e rebolam-se no refogado. Bate-se os ovos num prato, com um pouco de sal e junta-se à batata.

Fonte/ data

Entrevista feita a Aldegundes Freitas (n/d:1956), com o 1.º ciclo, doceira, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Alcácer do Sal

0863

Entrecosto com Batatas de Rebolão

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Alcácer do Sal/Santa Maria do Castelo e Santiago: Alcácer do Sal

Histórico

Aprendeu com pessoas de Alcácer. Desde os 11 anos que teve de trabalhar na cozinha.

Produtos

Entrecosto, alho, calda de pimentão, batata, cebola, louro, ovos.

Confecção

Tempera-se o entrecosto com alhos e calda de pimentão e deixa-se ficar de um dia para o outro. Frita-se o entrecosto. Coze-se as batatas com a pele. Faz-se um refogado com um pouco da gordura onde se fritou a carne, a cebola cortada às rodelas muito fininhas e folha de louro. Pelam-se as batatas e rebolam-se no refogado. Junta-se o entrecosto. Bate-se os ovos num prato e junta-se à batata e ao entrecosto.

Fonte/ data

Entrevista feita a Aldegundes Freitas (n/d:1956), com o 1.º ciclo, doceira, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Alcácer do Sal

0864

Pataniscas de Camarão

Colação

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Alcácer do Sal/Santa Maria do Castelo e Santiago: Alcácer do Sal

Histórico

Aprendeu com pessoas de Alcácer. Desde os 11 anos que teve de trabalhar na cozinha. Um petisco que se vende muito nas feiras de Alcácer, mais que os Pastéis de Camarão [N.º 0641], porque as pataniscas são mais rijas.

Produtos

Camarão, farinha, água da cozedura do camarão, aguardente, óleo para fritar.

Confecção

Coze-se o camarão em água com sal. Escorre-se e reserva-se a água. Junta-se a farinha, a água da cozedura do camarão, aguardente e o camarão. Mistura-se tudo. Tira-se às porções com uma colher e vai-se fritando em óleo.

Observações

O camarão é apanhado no rio de Alcácer, o Rio Sado.

Fonte/ data

Entrevista feita a Aldegundes Freitas (n/d:1956), com o 1.º ciclo, doceira, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Alcácer do Sal

0865

Pastéis de Camarão

Colação

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Alcácer do Sal/Santa Maria do Castelo e Santiago: Alcácer do Sal

Histórico

Aprendeu com pessoas de Alcácer. Desde os 11 anos que teve de trabalhar na cozinha. Um petisco que é mais raro de se fazer e de se vender nas feiras de Alcácer por ser muito mole.

Produtos

Camarão, farinha, água da cozedura do camarão, ovos, salsa picada, óleo para fritar.

Confecção

Coze-se o camarão em água com sal. Escorre-se e reserva-se a água. Junta-se a farinha, a água da cozedura do camarão, os ovos, a salsa picada e o camarão. Mistura-se tudo. Tira-se às porções com um colher e vai-se fritando em óleo.

Observações

O camarão é apanhado no rio de Alcácer, o Rio Sado.

Fonte/ data

Entrevista feita a Aldegundes Freitas (n/d:1956), com o 1.º ciclo, doceira, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Alcácer do Sal

0866

Linguadinhos Fritos com Arroz de Tomate

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Alcácer do Sal/Santa Maria do Castelo e Santiago: Alcácer do Sal

Histórico

Aprendeu com pessoas de Alcácer. Desde os 11 anos que teve de trabalhar na cozinha. Antigamente havia também, no Rio Sado, muitas enguias. Hoje já não.

Produtos

Linguadinhos do Rio Sado, farinha. Para o arroz: cebola, tomate, alho, azeite, água, arroz, pimento verde.

Confecção

Tempera-se os linguadinhos, de véspera, com sal. Passam-se pela farinha e fritam-se. Para o arroz faz-se um refogado com azeite, cebola, tomate e alho. Passa-se o refogado. Acrescenta-se água e o arroz. Quando o arroz estiver cozido, junta-se um pouco de pimento verde.

Fonte/ data

Entrevista feita a Aldegundes Freitas (n/d:1956), com o 1.º ciclo, doceira, por Inês Olaio Marques [ADL].

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Alcácer do Sal

0867

Espargos com Ovos

Prato

Época dos espargos

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Alcácer do Sal/Santa Maria do Castelo e Santiago: Alcácer do Sal

Histórico

Aprendeu com pessoas de Alcácer. Desde os 11 anos que teve de trabalhar na cozinha. Os espargos têm que ser bravos.

Produtos

Espargos, ovos, azeite e manteiga.

Confecção

Cozem-se os espargos em água com sal. Escoa-se. Bate-se os ovos bem batidos, juntam-se os espargos, e fritam-se na frigideira com azeite e manteiga. Não se deve mexer para que fique um pastelão.

Fonte/ data

Entrevista feita a Aldegundes Freitas (n/d:1956), com o 1.º ciclo, doceira, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Alcácer do Sal

0868

Choco Frito

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Alcácer do Sal/Santa Maria do Castelo e Santiago: Alcácer do Sal

Histórico

A senhora é pescadora e foi com os pescadores que aprendeu esta receita.

Produtos

Choco grande. Para a marinada: alho, folha de louro, calda de pimentão caseiro, vinho branco e rodelas de limão. Farinha, óleo e rodelas de limão. (O choco quanto mais grosso melhor.)

Confecção

Põe-se, numa tigela, o choco cortado às tiras a marinar, de um dia para o outro, com os alhos, folha de louro, calda de pimentão (pouca), uma pinga de vinho branco e rodelas de limão espremidas. Põe-se bastante óleo numa frigideira. Passa-se o choco pela farinha e leva-se a fritar. É servido com rodelas de limão. Não é necessário temperar com sal porque o choco e a calda de pimentão já são salgados.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Virgínia Falcão (n/d:1945), iletrada, vendedora de peixe fresco e marisco, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Alcácer do Sal

0869

Choco Assado

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Alcácer do Sal/Santa Maria do Castelo e Santiago: Alcácer do Sal

Histórico

A senhora é pescadora e foi com os pescadores que aprendeu esta receita.

Produtos

Choco com tinta e 'maneirinho' (tem de ser um choco de pelo menos um palmo. Se for muito pequeno ficará seco). 1 a 2 cebolas, conforme a quantidade do choco. Coentros, pimento, azeite e vinagre.

Confecção

Assa-se o choco. Quando estiver assado, tira-se e remove-se o 'barco' (siba). Corta-se o choco aos bocados e põe-se numa travessa. Tempera-se com cebola picada, coentros picados, pimento, azeite e vinagre a gosto.

Servir/ apresentar

Acompanha com batata cozida com a pele e uma salada.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Virgínia Falcão (n/d:1945), iletrada, vendedora de peixe fresco e marisco, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Alcácer do Sal

0870

Ensopado de Enguias

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Alcácer do Sal/Santa Maria do Castelo e Santiago: Alcácer do Sal

Histórico

A senhora é pescadora e foi com os pescadores que aprendeu esta receita.

Produtos

300 g de enguia por pessoa, 1 a 2 de cebolas e 2 a 3 dentes de alho, dependendo da quantidade, bom azeite, alho, polpa de tomate, vinho branco (pouco), água, coentros, pão, hortelã.

Confecção

Põe-se a alourar, em bom azeite, a cebola e os alhos picados. Acrescenta-se a polpa de tomate, uma pinguinha de vinho branco e deixa-se apurar. Se for necessário, junta-se um pouco de água, para que fique com caldo suficiente para as sopas de pão. Deixa-se ferver uns minutos. Quando se achar que as enguias estão cozidas, retira-se um bocado e apalpa-se com os dedos. Se a enguia ceder apaga-se o lume. Quando estiver pronto, juntam-se os coentros.

Servir/ apresentar

Põe-se tudo numa travessa para servir. Na mesa, põe-se um cestinho com pão torrado e uma tigela com hortelã. Põe-se o pão no fundo do prato, colocando, por cima, o ensopado. Quem quiser junta um raminho de hortelã.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Virgínia Falcão (n/d:1945), iletrada, vendedora de peixe fresco e marisco, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Alcácer do Sal

0871

Amêijoas de Caldeirada

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Alcácer do Sal/Santa Maria do Castelo e Santiago: Alcácer do Sal

Histórico

A senhora é pescadora e foi com os pescadores que aprendeu esta receita.

Produtos

Amêijoa de lama do Rio Sado, cebola, alho, azeite, piripiri, coentros.

Confecção

Lava-se muito bem as amêijoas. Faz-se um refogado com a cebola picada, alho, azeite e piripiri. Deixa-se alourar. Junta-se a amêijoa com bastantes coentros. Tapa-se o tacho e deixa-se que abram.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Virgínia Falcão (n/d:1945), iletrada, vendedora de peixe fresco e marisco, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Alcácer do Sal

0872

Javali Estufado

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Alcácer do Sal/Santa Maria do Castelo e Santiago: Alcácer do Sal

Histórico

Aprendeu esta receita quando, mais nova, trabalhava na cozinha para servir em casamentos.

Produtos

Carne de javali. Para a marinada: sal, vinagre, água, rodelas de limão e laranja. 3 a 4 cebolas, alho, louro, banha, azeite, cerveja, vinho branco, calda de pimentão caseira, piripiri, cenoura.

Confecção

Um dia antes de se fazer, põe-se a carne de javali num alguidar com sal, vinagre, rodelas de limão e laranja e água fresca, a tapar a carne. Corta-se a peça em bocados e lava-se em água. Num tacho refoga-se a cebola, o alho e o louro em banha e azeite e deixa-se alourar. Junta-se a carne de javali e acrescenta-se um pouco de cerveja, vinho branco, calda de pimentão e piripiri. Vai-se dando voltas e deixa-se cozer. Está no ponto quando se espetar a carne com um garfo e esta sair às lascas. Verificar se o molho é suficiente e se for necessário acrescenta-se água. Junta-se a cenoura cortada às tiras e deixa-se cozer. Prova-se de sal.

Servir/ apresentar

Serve-se com batata cozida ou frita.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Virgínia Falcão (n/d:1945), iletrada, vendedora de peixe fresco e marisco, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Alcácer do Sal

0873

Miolos da Minha Avó

Prato

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Alcácer do Sal/Santa Maria do Castelo e Santiago: Alcácer do Sal.

Histórico

É receita aprendida com a avó.

Produtos

600 g de lombinhos de porco, 2 mioleiras de porco, 250 g de pão (tipo caseiro e ralado), 7 ovos, sumo de 1 limão e 5 dl de água.

Confecção

Um ou dois dias antes de fazer o prato, temperam-se os lombinhos cortados aos bocados pequenos com pimento encarnarnado moido, 1 cabeça de alhos pisados e sal (levar em conta se o pimento já tiver sal). Quando se for cozinhar fritam-se os lombinhos com 2 colheres de de sopa de banha e 1 de margarina. A água é posta a ferver com uma colher de margarina e nela se cozem as mioleiras, que previamente foram muito bem limpas de peles e batidas, juntando-se então o pão ralado e o limão,envolve-se e retira-se do lume. Depois de deixar arrefecer um pouco, misturam-se os ovos batidos e os lombinhos fritos, Rectifica-se o sal e o limão e vai a corar a forno quente, em pyrex que possa ir á mesa, servindo-se imediatamente para não secar demasiado

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Adelaide Lince (n/d:n/d), licenciada. por Francisco Sabino (CGA). Arquivo da Confraria Gastronómica do Alentejo/ 2012.

Organização/ data

Francisco Sabino | sociólogo/ 2012.

Alcácer do Sal

0874

Sopa de Espinafres com Amêijoas

Prato

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Alcácer do Sal/Santa Maria do Castelo e Santiago: Alcácer do Sal

Produtos

Amêijoas da cabeça, espinafres, coentros, cebola, alho, louro, azeite.

Confecção

Cebola, e o alho bem picadinhos, a cozinhar em azeite até a cebola ficar translucida. Junta-se os espinafres e os coentros e deixa-se estufar até os espinafres ficarem moles, juntando-se as amêijoas. Depois de os espinafres e as ameijoas estarem cozidos, juntamos água e deixa-se ferver. Não indico quantidades dos ingredientes, porque se podem por de acordo com a quantidade desejada. Se quiser fazer canja, é juntar um pouco de arroz (não muito para ficar leve). Se prefere açorda, pôr fatias de pão na terrina e deitar por cima o caldo com os espinafres e as ameijoas. Se a quiser enriquecer mais um pouco, juntar um pouco de água de cozer a pescada. Pode levar um pouco de picante. Também faço com as amêijoas do rio (gosto muito).

Fonte/ data

Entrevista feita a D.ª Luísa Gamas (n/d:n/d) reformada, por Francisco Sabino (CGA). Arquivo da Confraria Gastronómica do Alentejo/ 2012.

Organização/ data

Francisco Sabino | sociólogo/ 2012.

Grândola

0875

Massa de Peixe

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Grândola/Carvalhal:Carrasqueira

Histórico

Aprendeu com a mãe.

Produtos

Peixe: garoupa ou cherne; Cebola, tomate, pimento, azeite, coentros e alho, massa e pimento.

Confecção

Faz-se um refogado com azeite, cebola, tomate e alho. Quando estiver refogado, acrescenta-se água. Assim que começar a ferver, adiciona-se a massa e o pimento. Passados 5 minutos de se ter posto a massa, adiciona-se o peixe (previamente salgado) e deixa-se cozer por mais 10 minutos. Juntam-se os coentros e está pronto.

Fonte/ data

Entrevista feita a Josélia Carvalho (n/d:1955), com o 1.º ciclo, comerciante, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Grândola

0876

Arroz de Ligueirão

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Grândola/Carvalhal:Carrasqueira

Histórico

Aprendeu com a mãe. No entanto a mãe fazia o lingueirão com massa, mas a Sra. D. Josélia começou a fazer com arroz.

Produtos

Lingueirão, cebola, tomate, arroz e coentros.

Confecção

Coloca-se o lingueirão numa panela com água e deixa-se que abram. Quando estiverem abertos, retiram-se da água, que se reserva, e tiram-se da casca. Faz-se um refogado com cebola, tomate passado, água onde cozeu o lingueirão e deixa-se ferver. Adiciona-se o arroz. Quando o arroz estiver cozido, junta-se o lingueirão e os coentros. Tempera-se com pouco sal, porque o lingueirão já deixa sal na água onde coze. O arroz deve ficar 'malandrinho'.

Fonte/ data

Entrevista feita a Josélia Carvalho (n/d:1955), com o 1.º ciclo, comerciante, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Grândola

0877

Pitéu de Raia

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Grândola/Carvalhal:Carrasqueira

Histórico

Aprendeu com a mãe.

Produtos

Cebola, azeite, alho, pimento, tomate, orégãos, piripiri, raia, vinho branco, água, pão.

Confecção

Num tacho juntam-se todos os temperos: cebola, azeite, alho, pimento e tomate. Deixa-se cozer. Adiciona-se orégãos e piripiri. Quando começar a ficar com um molho grosso, junta-se a raia partida aos bocadinhos, vinho branco e um pouco de água. Deixa-se cozer o peixe e no final acrescenta-se mais uns orégãos.

Servir/ Apresentar

Acompanha com pão torrado.

Fonte/ data

Entrevista feita a Josélia Carvalho (n/d:1955), com o 1.º ciclo, comerciante, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Grândola

0878

Massa de Pombo Bravo

Prato

Época da caça: Agosto-Fevereiro

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Grândola/Grândola:Aldeia da Justa

Histórico

Aprendeu com pessoas muito antigas da Aldeia da Justa.

Produtos

Pombo, cebola, alho, salsa, colorau, louro, vinho branco, massa, hortelã.

Confecção

Depois de se depenar o pombo, corta-se aos bocados e leva-se a estufar, numa panela, com cebola, alho, salsa, colorau, louro e vinho branco. Tudo em cru. Acrescenta-se água para cozer. Quando estiver cozido, adiciona-se a massa que coze junto com a carne. No fim leva um raminho de hortelã.

Observações

O pombo é comprado aos caçadores. Tudo o resto compra no supermercado.

Fonte/ data

Entrevista feita a Luísa Areias (n/d:1957), com o 1.º ciclo, doméstica, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Grândola

0879

Perdiz de Coentrada

Prato

Época da caça: Agosto-Fevereiro

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Grândola/Grândola:Aldeia da Justa

Histórico

Aprendeu com pessoas muito antigas da Aldeia da Justa.

Produtos

Perdiz, sal. Para o molho: coentros, azeite, alho, vinagre.

Confecção

Grelham-se as perdizes só com sal. Cortam-se aos bocados. Faz-se um molho com os coentros picados, azeite, alho e vinagre. Rega-se as perdizes com o molho.

Servir/ apresentar

Acompanha com batata frita.

Fonte/ data

Entrevista feita a Luísa Areias (n/d:1957), com o 1.º ciclo, doméstica, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Grândola

0880

Açorda de Coelho

Prato

Época da caça: Agosto-Fevereiro

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Grândola/Grândola:Aldeia da Justa

Histórico

Aprendeu com pessoas muito antigas da Aldeia da Justa.

Produtos

Coelho, cebola, alho, salsa, colorau, louro, vinho branco, batatas, pão.

Confecção

Leva-se o coelho a estufar com a cebola às rodelas, o alho, salsa, colorau, louro e vinho branco. Depois de estufado, junta-se água e batatas às rodelas.

Servir/ apresentar

Serve-se com sopas de pão, postas no fundo da tigela.

Fonte/ data

Entrevista feita a Luísa Areias (n/d:1957), com o 1.º ciclo, doméstica, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Grândola

0881

Sonhos de Abóbora

Prato

Natal

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Grândola/Grândola:Aldeia da Justa

Histórico

Aprendeu com a mãe.

Produtos

Abóbora, ovos, farinha, aguardente, erva-doce moída, óleo, açúcar, canela.

Confecção

Coze-se a abóbora com água e sal. Põe-se a escorrer. Bate-se junto com os ovos, a farinha, um pouco de aguardente e a erva-doce. Tira-se a massa aos poucos com a ajuda de uma colher e leva-se a fritar em óleo. Servem-se passados pelo açúcar e canela.

Fonte/ data

Entrevista feita a Luísa Areias (n/d:1957), com o 1.º ciclo, doméstica, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Grândola

0882

Enguias Fritas

Prato

Época das enguias: a partir de Janeiro

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Grândola/Melides:Fontainhas de Cima

Histórico

É uma receita que vem dos antepassados e que foi passando de geração em geração. Come-se a enguia que é apanhada na lagoa. A enguia que vai para o mar, cria-se, e chama-se safio. Os vendedores de enguias andavam com um canastro à cabeça e andavam pelos montes a vender.

Produtos

Enguias, sal, farinha, óleo.

Confecção

Limpa-se muito bem as enguias e tira-se o garro. Antigamente 'desgarrava-se' com areia, hoje, como já não é tão dispendioso, pode-se 'desgarrar' com sal. Lavam-se as enguias e temperam-se com sal. Passam-se pela farinha e vão a fritar. Não se põem em marinadas, nem se temperam previamente com limão, para não tirar o paladar à enguia.

Servir/ apresentar

Pode-se comer com arroz ou salada.

Observações

Compra as enguias aos pescadores que têm viveiros na Lagoa de Melides e de Santo André.

Fonte/ data

Entrevista feita a Lizete Helena Pereira (n/d:1940), com o 1.º ciclo, comerciante, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Grândola

0883

Sopa de Peixe

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Grândola/Melides:Fontainhas de Cima

Histórico

Aprendeu com as pessoas das Fontainhas. O peixe (carapau e sardinha) era seco ao sol. Quando fosse para cozinhar, colocava-se o peixe de molho e fritava-se. O peixe era muito caro e costumavam dizer-lhe, quando era pequena, que só lhe era permitido comer uma sardinha inteira, quando chegasse ao 'cachorro' da chaminé (trave de madeira que ajudava a suster a estrutura da chaminé).

Produtos

Azeite, manteiga ou banha. Alho, cebola, colorau para dar cor, coentros, batatas, peixe seco (carapau ou sardinha) e pão.

Confecção

Refoga-se na gordura escolhida o alho, a cebola, o colorau e os coentros. Acrescenta-se água e adiciona-se as batatas e o peixe seco e deixa-se cozer.

Servir/ apresentar

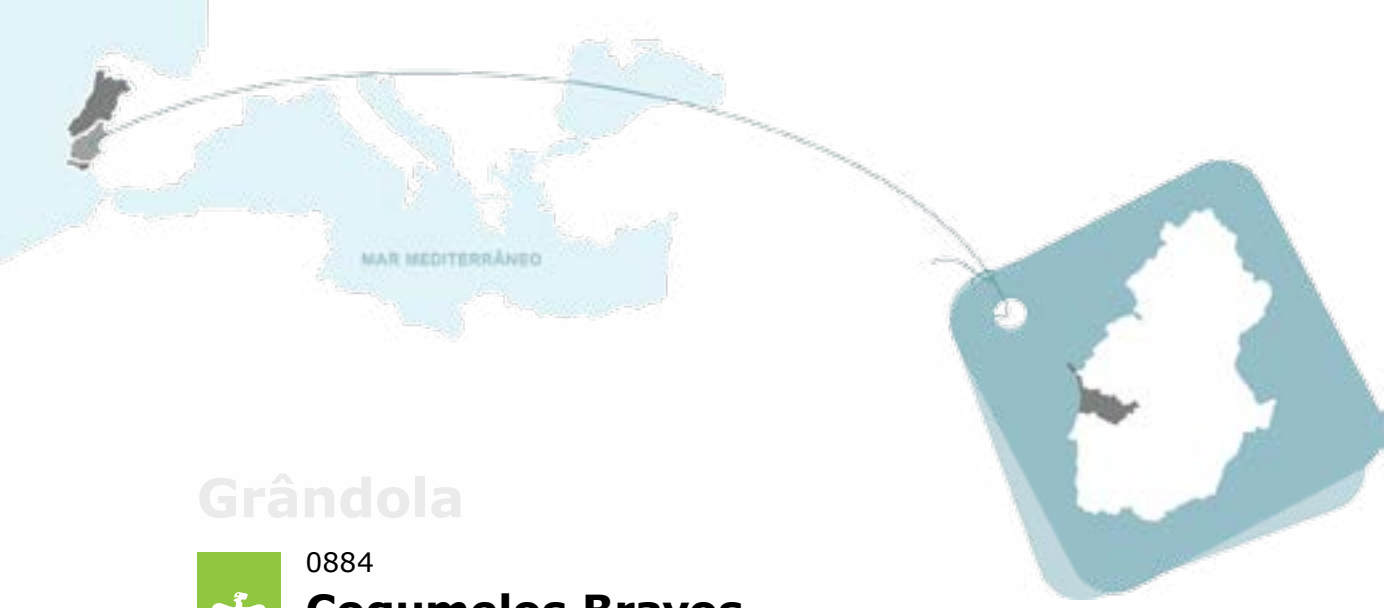
Numa tigela põe-se as sopas de pão e deita-se o caldo por cima.

Fonte/ data

Entrevista feita a Lizete Helena Pereira (n/d:1940), com o 1.º ciclo, comerciante, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Grândola

0884

Cogumelos Bravos

Prato

Época dos cogumelos

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Grândola/Melides:Fontainhas de Cima

Histórico

Aprendeu com as pessoas das Fontainhas. Antigamente só se apanhava uma espécie de cogumelo, o cogumelo branco, também chamado de púcaras, porque era única variedade que conheciam. Hoje apanha cerca de cinco variedades diferente, como o 'cogumelo-rei', os 'tortulhos' e os 'cantarelos'.

Produtos

Cogumelos, azeite, manteiga, alho, cebola, louro, colorau.

Confecção

Coloca-se numa frigideira e tudo em cru: alho, cebola, louro, colorau e o cogumelo. Vai fritando lentamente até ficar seco. Pode servir de acompanhamento com pratos de carne, servir com salda, ou juntar ao arroz malandrinho. Pode acompanhar também com o polme (aqui não conhecem por mal assadas). Antes de adicionar a qualquer destes pratos, fritam-se primeiro.

Fonte/ data

Entrevista feita a Lizete Helena Pereira (n/d:1940), com o 1.º ciclo, comerciante, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Grândola

0885

Sopa de Pão com Saramagos

Prato

Época dos saramagos

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Grândola/Melides:Fontainhas de Cima

Histórico

Aprendeu com as pessoas das Fontainhas. Antigamente usava-se os saramagos, hoje há quem faça esta sopa com espinafres.

Produtos

Tempero: azeite, manteiga ou banha; cebola, alho e colorau. Saramagos, pão e ovo (opcional).

Confecção

Põe-se na frigideira a gordura escolhida, a cebola, o alho, o colorau e os saramagos. Depois de refogado, acrescenta-se a água. Se se quiser pode-se escalfar um ovo no caldo.

Servir/ apresentar

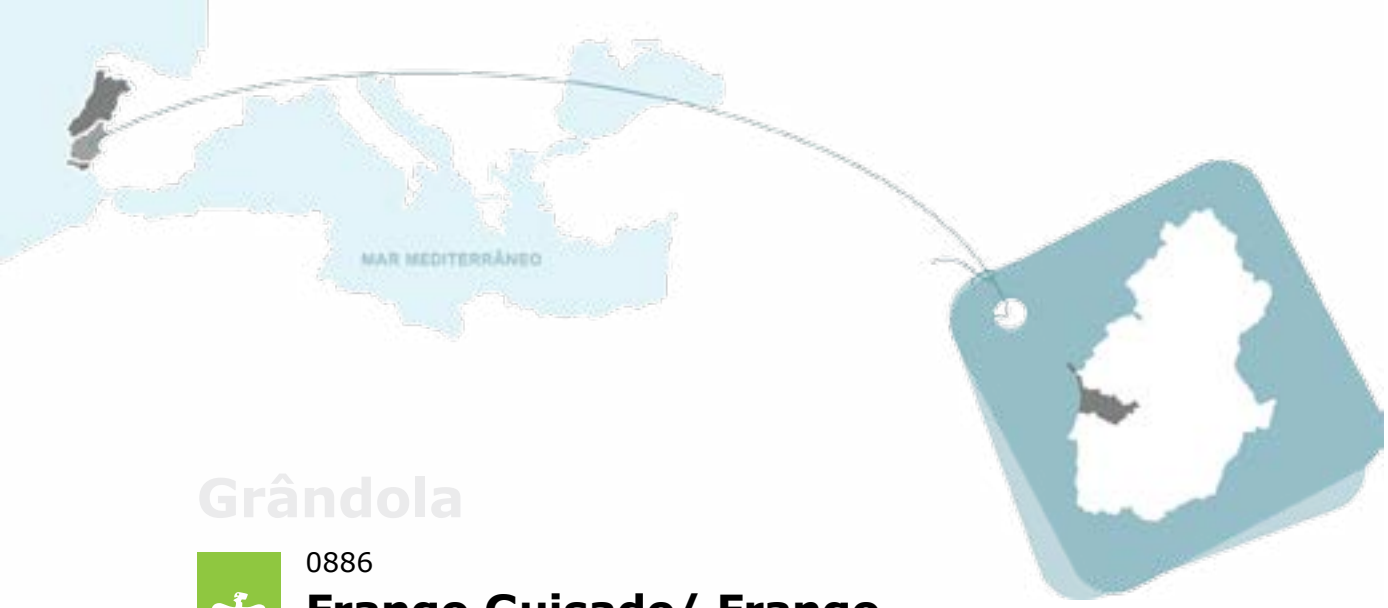
Fazem-se as sopas de pão e deita-se o caldo por cima.

Fonte/ data

Entrevista feita a Lizete Helena Pereira (n/d:1940), com o 1.º ciclo, comerciante, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Grândola

0886

Frango Guisado/ Frango com Pimentos

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Grândola/Melides:Fontainhas de Cima

Histórico

Aprendeu com as pessoas das Fontainhas. Para o guisado com peças de caça de coelho ou lebre, faz de igual forma, mas não adiciona pimentão da horta e acrescenta alecrim, para ficar com o sabor do campo. Se for perdiz não põe nem o pimentão da horta, nem o alecrim. Nunca coloca vinho branco nos guisados para não 'roubar' o paladar. Pode-se acrescentar a este guisado os cogumelos bravos que ficam muito bem.

Produtos

Frango, alho, cebola, louro, salsa, colorau, pimenta, pimentão da horta.

Confecção

Limpa-se e lava-se o frango. Numa caçarola, coloca-se o alho, a cebola, o louro, a salsa, o colorau, a pimenta e o pimentão da horta. Deixa-se cozinhar estes temperos com um pouco de água. Acrescenta-se o frango e deixa-se cozer.

Servir/ apresentar

Tira-se parte da carne para servir com arroz ou massa e outra parte para servir com batatas fritas. Para o Frango com pimentos, assam-se os pimentos à parte e juntam-se no final ao frango.

Fonte/ data

Entrevista feita a Lizete Helena Pereira (n/d:1940), com o 1.º ciclo, comerciante, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Grândola

0887

Bolo de Rosas

Doçaria

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Grândola/Melides:Fontainhas de Cima

Histórico

O Bolo das Rosas é uma receita recente.

Produtos

Para a massa: 50 g de açúcar, 2 ovos, 50 g de fermento de padeiro, 800 g de farinha de trigo, 1 pitada de sal, raspa de limão e leite. Para o recheio: margarina, raspa de limão, açúcar, frutos secos (passas, figos, ameixas, amêndoas). Para pincelar: geleia, calda de água com açúcar.

Confecção

Amassa-se muito bem todos os Produtos para a massa, como se amassa o pão. Deixa-se repousar até ficar com o dobro do volume da massa. Estende-se a massa numa mesa, previamente polvilhada de farinha, e estica-se bem. Barra-se com margarina, polvilha-se com a raspa de limão, açúcar e os frutos secos. Enrola-se com a ajuda de um pano, corta-se aos bocadinhos e dispõem-se em forma de flor. Antes de ir ao forno a cozer, pincela-se com a calda de água e açúcar ou com geleia. Também se pode cozer os bocadinhos cortados da massa individualmente.

Fonte/ data

Entrevista feita a Lizete Helena Pereira (n/d:1940), com o 1.º ciclo, comerciante, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Grândola

0888

Fatias de Ovos

Doçaria

Pelas festas

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Grândola/Melides:Fontainhas de Cima

Histórico

Sobre os doces que costumavam fazer: 'Antigamente as Filhós eram feitas com a massa do pão. Hoje chamam às Filhós, os Fritos, que se faziam antigamente. Esses levavam sumo de laranja, limão, ervas doces moídas (para não partir a massa), manteiga e azeite. Era bem amassado, esticava-se com o rolo, cortava-se e fritava-se. Polvilhava-se com açúcar'.

Produtos

Ovos, pão, azeite e açúcar, canela para polvilhar.

Confecção

Bate-se o ovo muito bem batido. Cortam-se as fatias de pão, mergulham-se no ovo batido e levam-se a fritar no azeite. Polvilha-se com o açúcar e a canela.

Fonte/ data

Entrevista feita a Lizete Helena Pereira (n/d:1940), com o 1.º ciclo, comerciante, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Grândola

0889

Ensopado de Enguias

Prato

Época das enguias: a partir de Janeiro

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Grândola/Melides:Vale Figueira

Histórico

Foi criada no campo e aprendeu a cozinhar a ver a mãe fazer.

Produtos

Enguias, 1 cebola média, 3 a 4 dentes de alho, salsa, picante, pimentão de cor, vinho branco, azeite, vinagre (opcional) e pão.

Confecção

Leva-se a refogar a cebola, os alhos e a salsa com o picante, o pimentão de cor, o vinho branco e o azeite. Quando a cebola estiver loura, coloca-se as enguias e acrescenta-se um bocadinho de vinho branco. No final, se a enguia não for boa, acrescenta um golpe de vinagre.

Servir/ apresentar

Acompanha com pão frito.

Observações

Os legumes são da horta.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Luísa Chaínho (n/d:1955), com o 1.º ciclo, doméstica, por Inês Olaio Marques [ADL].

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Grândola

0890

Fraca de Molho

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Grândola/Melides:Vale Figueira

Histórico

Foi criada no campo e aprendeu a cozinhar a ver a mãe fazer.

Produtos

1 cebola, 2 a 3 dentes de alho, salsa, azeite, margarina, pimentão de cor em pó (colorau), sal, vinho branco, fraca.

Confecção

Põe-se na panela de pressão, para ser mais rápido, a cebola, os dentes de alho, a salsa, azeite e margarina, o colorau, sal, vinho branco e a fraca partida aos bocados. Deixa-se apurar primeiro, um pouco, com a panela destapada. Acompanha com batata frita, arroz ou salada.

Observações

As fracas são compradas no mercado, pequeninas e são criadas por si.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Luísa Chaínho (n/d:1955), com o 1.º ciclo, doméstica, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Grândola

0891

Bucho de Porco com Arroz e Feijão

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Grândola/Melides:Vale Figueira

Histórico

Foi criada no campo e aprendeu a cozinhar a ver a mãe fazer. O bucho é o estômago do porco. É um prato que se faz todo o ano, mas sabe melhor de Inverno.

Produtos

Bucho e língua de porco, cebola, alho, salsa, vinho branco, banha, pimentão de cor, feijão, arroz e um molho de coentros.

Confecção

Depois de limpo e lavado, corta-se o bucho aos bocadinhos, assim como a língua e coze-se. Faz-se um refogado com a cebola, alho, salsa, vinho branco, banha e pimentão de cor. Acrescenta-se água, o feijão previamente cozido e o arroz. Quando o arroz estiver cozido, junta-se um molho de coentros.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Luísa Chaínho (n/d:1955), com o 1.º ciclo, doméstica, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Odemira

0892

Sopa de Batata/ Sopa de Cozinha

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Beja/Odemira/Sabóia:Vale Touriz

Histórico

Aprendeu a cozinhar com a mãe que nasceu em Sabóia. Desde os 5 anos que cuidava do gado.

Produtos

Batata, toucinho, cebola, tomate, pimento verde, folha de louro, água, vinagre, pão.

Confecção

Coze-se a batata. Fritam-se talhadas de toucinho e retira-se. Na gordura onde se fritou o toucinho, coloca-se a cebola, o tomate, o pimento verde e folha de louro. Acrescentam-se as batatas e a água onde estas cozeram. Faz-se as sopas de pão e deita-se a sopa de batata por cima. Há quem ponha no fim, antes de servir, um golpe de vinagre.

Fonte/ datas

Entrevista feita a Maria Guerreiro Afonso (n/d:1926), iletrada, reformada, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Odemira

0893

Sopa de Batata com Beldroegas

Prato

Época das beldroegas

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Beja/Odemira/Sabóia:Vale Touriz

Histórico

Aprendeu com a mãe e desde sempre que gosta muito de cozinhar. Com oito anos já fazia sopas de batata e papas de milho.

Produtos

Batata, cebola, 4 a 5 dentes de alho, cenoura, beldroegas, tomate (se a sopa não for para guardar de um dia para o outro).

Confecção

Coze-se a batata, com a cebola, os alhos e a cenoura. Mói-se com a varinha, mas não muito tempo e de modo a não ficar muito grossa. Junta-se a beldroega.

Observações

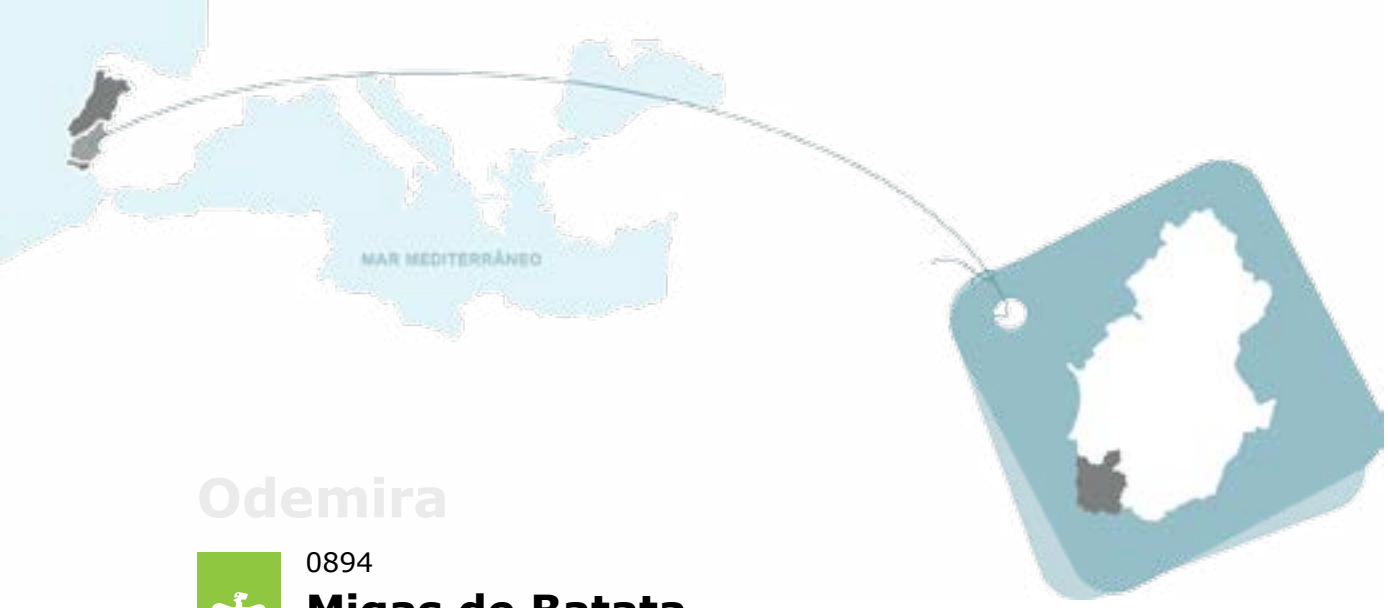
Se a sopa não for para guardar de um dia para o outro, pode-se juntar tomate.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Josélia Viana (n/d:1945), iletrada, reformada, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Odemira

0894

Migas de Batata

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Beja/Odemira/Sabóia:Vale Touriz

Histórico

Aprendeu com a mãe e desde sempre que gosta muito de cozinhar. Com oito anos já fazia sopas de batata e papas de milho.

Produtos

Pão, alho, batatas, azeite, sal.

Confecção

Cozem-se as batatas e passam-se. Mistura-se às batatas, 1 tigela de miolo de pão moído. Dá-se uma pancada nos alhos com a casca e põem-se a fritar em azeite. Leva-se a fritar a mistura da batata com o pão até fazer um rolo.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Josélia Viana (n/d:1945), iletrada, reformada, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Odemira

0895

Caldeirada de Feijão-verde

Prato

Na altura do feijão-verde

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Beja/Odemira/Sabóia:Vale Touriz

Histórico

Aprendeu com a mãe e desde sempre que gosta muito de cozinhar. Com oito anos já fazia sopas de batata e papas de milho.

Produtos

Pimento, tomate, cebola, alhos, cenoura, pimento verde e sal. Pode-se fazer com várias carnes, como o porco ou a galinha. (Mas só leva uma qualidade de cada vez.)

Confecção

Faz-se um refogado com cebola, tomate, pimento verde e sal. Junta-se a carne e deixa-se refogar um pouco. Acrescenta-se um pouco de água e junta-se o alho, o feijão-verde e as batatas cortadas aos cubos.

Observações

Se a sopa não for para guardar de um dia para o outro, pode-se juntar tomate.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Josélia Viana (n/d:1945), iletrada, reformada, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Odemira

0896

Bolo Canudo/ Bolo Canudo com Gila

Doçaria

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Beja/Odemira/Sabóia:Vale Touriz

Produtos

Banha, açúcar, farinha de trigo, fermento, água ou leite e gila (opcional).

Confecção

Junta-se banha, açúcar e farinha de trigo, fermento e uma pinguinha de água ou leite. Amassa-se tudo e tende-se e corta-se às tiras, ou enrola-se até ficar um canudo. Se se quiser fazer os bolos com gila, antes de se enrolar a massa, junta-se a gila. Põe-se num tabuleiro e leva-se ao forno.

Observações

Aprendeu a receita com a filha que trabalhou na pastelaria de Sabóia.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Josélia Viana (n/d:1945), iletrada, reformada, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Odemira

0897

Jantarinho de Grão

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Beja/Odemira/Sabóia:Vale Touriz

Histórico

Aprendeu as receitas a ver a mãe fazer. Na vida activa foi pedreiro, carpinteiro e tirador de cortiça.

Produtos

Grão, cebola, tomate, alho, salsa ou coentros, carne (febra, entrecosto), linguiça, acelgas, hortelã, arroz ou massa.

Confecção

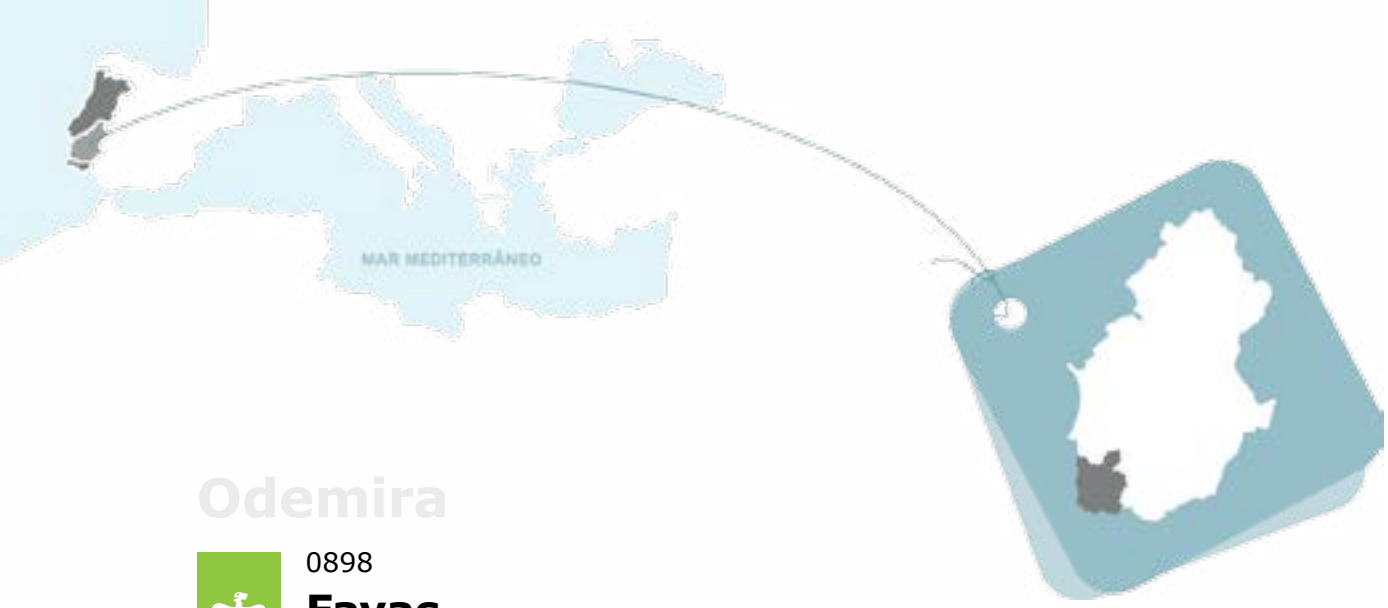
O grão é posto de molho de um dia para o outro. Esfrega-se o grão até sair a casca. Na panela de pressão, coloca-se cebola, alho, tomate, salsa ou coentros, a carne, linguiça, chouriço, acelgas e hortelã. Tudo em cru. Pode-se juntar arroz ou massa e deixa-se cozer.

Fonte/ data

Entrevista feita a António Estevão Guerreiro (n/d:1941), com o 1.º ciclo, reformado, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Odemira

0898

Favas

Prato

Época das favas

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Beja/Odemira/Sabóia:Vale Touriz

Histórico

Aprendeu as receitas a ver a mãe fazer. Na vida activa foi pedreiro, carpinteiro e tirador de cortiça.

Produtos

Favas, alhos, coentros, hortelã, toucinho, chouriço preto.

Confecção

Tira-se o 'olho' da fava. Num tacho, junta-se alho, coentros, hortelã e água suficiente para a cozedura das favas. Põem-se as favas a cozer. Na frigideira frita-se o toucinho, só com uma passagem, e o chouriço preto. Não se põe linguiça. Quando as favas estiverem a ferver, junta-se a gordura da fritura do toucinho e do chouriço preto. Tapa-se o tacho e deixa-se cozer até ao fim.

Fonte/ data

Entrevista feita a António Estevão Guerreiro (n/d:1941), com o 1.º ciclo, reformado, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Odemira

0899

Rebolonas

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Beja/Odemira/Sabóia:Vale Touriz

Histórico

Aprendeu as receitas a ver a mãe fazer. Come-se as rebolonas só assim. Pode-se acompanhar com um copo de vinho tinto. Na vida activa foi pedreiro, carpinteiro e tirador de cortiça.

Produtos

Aproximadamente 1 kg de farinha, toucinho, chouriço, linguiça, alho.

Confecção

Põe-se água ao lume. Vai-se juntando a farinha à água, até ficar uma papa, mas não muito mole. Deve ficar meio dura. Frita-se toucinho, chouriço, linguiça e alho. Mistura-se a massa com a gordura e vai-se amassando. Quando a massa começar a ficar loirinha, vai-se virando no tacho. Quando estiverem bem loirinhas, dá-se 3 a 4 voltas.

Fonte/ data

Entrevista feita a António Estevão Guerreiro (n/d:1941), com o 1.º ciclo, reformado, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Odemira

0900

Migas de Pão

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Beja/Odemira/Sabóia:Vale Touriz

Histórico

AAprendeu as receitas a ver a mãe fazer. Podem comer-se assim, sem outro acompanhamento. Na vida activa foi pedreiro, carpinteiro e tirador de cortiça.

Produtos

Pão, 1 cabeça de alhos, azeite. (Opcional: toucinho, chouriço, linguiça.)

Confecção

A forma de fazer é semelhante às rebolonas. Substituindo-se a farinha pelo pão que é, primeiro, cortado às fatias e depois desfeito. As migas levam mais alhos que as rebolonas e a adição das carnes é opcional. Segundo o Sr. António, 'se só levar azeite é bom na mesma'.

Fonte/ data

Entrevista feita a António Estevão Guerreiro (n/d:1941), com o 1.º ciclo, reformado, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Odemira

0901

Arroz de Linguiça

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Beja/Odemira/Vila Nova de Milfontes

Histórico

Aprendeu com a avó a cozinhar. Quando era pequena, o arroz vinha de Alcácer do Sal. Na altura, adquiriam-no a um caseiro que comprava o arroz às pessoas que tinham arrozais em Alcácer.

Produtos

Toucinho, cebola, linguiça, louro, 2 batatas grandes, cerca de 100 g de arroz, coentros.

Confecção

Num tacho fritam-se talhadas de toucinho, retiram-se e põem-se num pires, à parte. No tacho onde se fritou o toucinho, põe-se a cebola picada e 10 rodelas de linguiça fininhas. Deixa-se refogar até alourar a cebola. Junta-se 1 folha de louro, as batatas às rodelas e água em quantidade suficiente para cozer o arroz, que deve ficar 'malandrinho'. Quando a água estiver a ferver, cerca de 8 minutos com as batatas, junta-se o arroz e quando estiver quase cozido, põe-se um molhinho de coentros picados. Envolve-se e tapa-se o tacho.

Servir/ apresentar

Acompanha-se com o toucinho frito.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Júlia Marques (n/d:1946), com o 1.º ciclo, doméstica, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Odemira

0902

Cachola de Porco

Prato

Novembro

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Beja/Odemira/Vila Nova de Milfontes

Histórico

Aprendeu a receita com a avó. Faziam este prato em Novembro, altura da matança do porco. Costumava-se dizer: 'Hoje é dia de S. Martinho, mata o teu porquinho e convida o teu vizinho'. As pessoas matavam o porco e assim que se tirava a cachola picavam-na em bocadinhos. A cachola é o fígado do porco. Por vezes comia-se em cima da açorda.

Produtos

Cachola de porco, vinagre, louro, alho, sal, banha de porco, cominhos, sangue do porco.

Confecção

Assim que se tira a cachola do porco, pica-se em bocadinhos pequenos. Numa tigela, põe-se o vinagre (pouco), folha de louro, dentes de alho picado miudinho, umas pedrinhas de sal e envolve-se tudo com a cachola. Num tacho, coloca-se uma boa colher de banha de porco. Quando a banha estiver quente, põe-se a cachola e mexe-se durante 15 minutos. Depois põe-se 1 colher de chá de cominhos e envolve-se muito bem. Por fim, põe-se uma concha de sangue do porco e torna-se a envolver.

Servir/apresentar

Acompanha com batatas cozidas.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Júlia Marques (n/d:1946), com o 1.º ciclo, doméstica, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Odemira

0903

Açorda de Alho

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Beja/Vila Nova de Milfontes

Histórico

Aprendeu a receita com a avó.

Produtos

Alho, coentros, sal, azeite, água, pão.

Confecção

Põe-se, numa malga, alhos esmagados com coentros, sal e azeite. Põe-se água a ferver por cima.

Servir/ apresentar

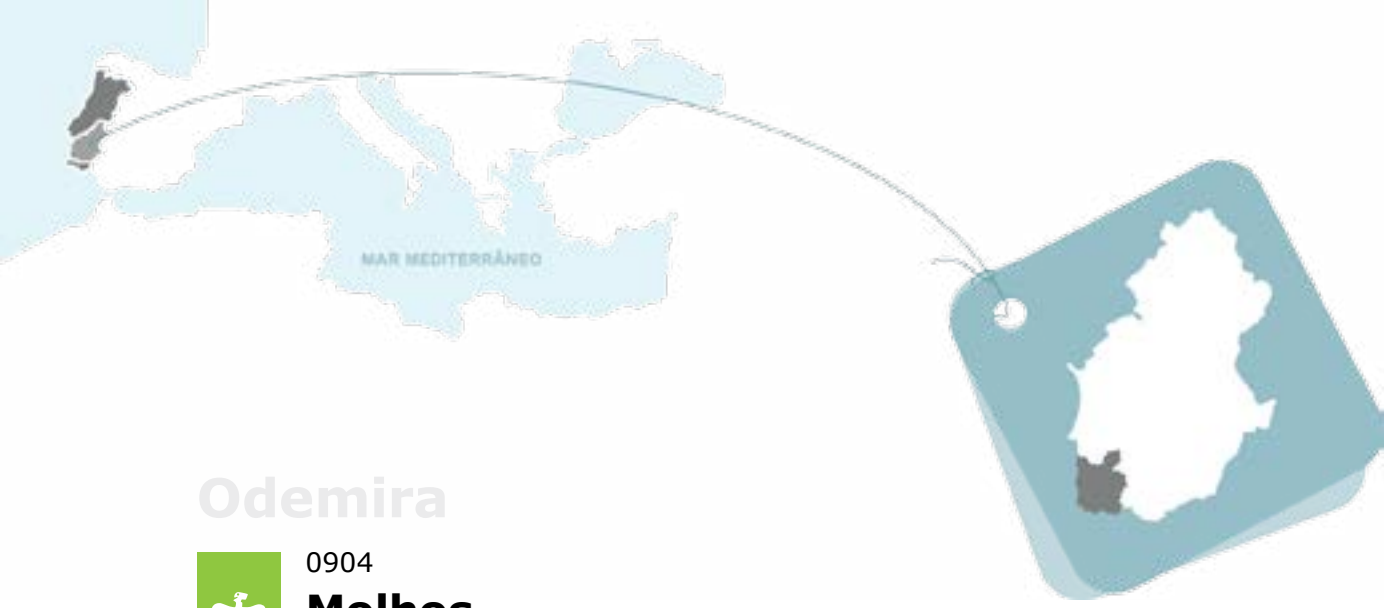
Cortam-se fatias de pão e mergulham-se na malga, fazendo as sopas de pão.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Júlia Marques (n/d:1946), com o 1.º ciclo, doméstica, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Odemira

0904

Molhos

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Beja/Vila Nova de Milfontes

Histórico

Aprendeu a receita com a avó.

Produtos

Bucho de borrego, água, sumo de limão, sangue do borrego, toucinho, cebola, 1 a 2 dentes de alho, hortelã, sal q.b.

Confecção

Lava-se o bucho do borrego com cal. Depois de muito bem lavado, põe-se em água com sumo de limão, durante umas horas. Coze-se o sangue do borrego e depois de estar cozido, escorre-se num escorredor. Junta-se o sangue, numa tigela, com toucinho picado muito miudinho, cebola picada miudinha, 1 a 2 dentes de alho e a hortelã, também picadinha. Envolve-se muito bem e tempera-se com sal. Corta-se o bucho em bocados e faz-se bolinhas, com cerca de 250g cada uma, com o sangue e restantes Produtos. Coloca-se as bolinhas dentro dos bocados do bucho e fecha-se, cozendo com uma linha. Pode ser cozido com feijão ou grão.

Observações

Antes tinham produção própria. Os vegetais tem na horta e no quintal de casa. Antigamente, as pessoas que viviam melhor, tinham tudo como produção própria. Agora encomenda o borrego e o toucinho aos talhos ou aos lavradores.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Júlia Marques (n/d:1946), com o 1.º ciclo, doméstica, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Odemira

0905

Mal-assadas

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Beja/Odemira/Vila Nova de Milfontes

Histórico

Aprendeu a receita com a avó. Tanto a mãe, como a avó, serviram em casas de lavradores e lá foram ensinadas a cozinhar. A mãe serviu numa casa em São Luís e a avó em Sines. Antes iam de burro buscar a farinha ao Moinho da Asneira, quando ainda era activo. Agora compra no supermercado, mas não é tão boa. É bom para comer com azeitonas.

Produtos

1,5 kg de farinha de trigo, 1,4 l de água, toucinho, chouriço de sangue, sal.

Confecção

Pôr 1,5 kg de farinha em 1,4 l de água. Põe-se a engrossar até formar uma bola. Numa frigideira, fritam-se bocadinhos pequeninos de toucinho e rodelinhas de chouriço de sangue. Quando tiver frito, coloca-se a bola de farinha com uma pitada de sal e vai-se sempre mexendo com uma colher de pau, até fazer um rolo sobre o comprido.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Júlia Marques (n/d:1946), com o 1.º ciclo, doméstica, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Odemira

0906

Cação Seco

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Beja/Odemira/Vila Nova de Milfontes

Histórico

Aprendeu a receita com a avó. Salgava-se o cação e secava-se para se ter o ano inteiro. Era a única maneira de conservar o peixe. É um prato que, hoje em dia, já não faz. Compravam o cação aos pescadores. Os legumes eram de produção de própria.

Produtos

Cação seco.

Confecção

Punha-se o cação de molho de um dia para o outro. Cozia-se e comia-se com batata-doce cozida com a pele. Temperava-se com azeite e vinagre e acompanhava-se com azeitonas. Comia-se também com feijão catarino seco.

Observações

Não foi recolhida a forma de secar o cação.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Júlia Marques (n/d:1946), com o 1.º ciclo, doméstica, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Odemira

0907

Arroz de Feijão com Bacalhau

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Beja/Odemira/Vila Nova de Milfontes

Histórico

Aprendeu a receita com a avó.

Produtos

Feijão, bacalhau, 4 dentes de alho, 1/2 cebola, 1 folha de louro, 1/2 concha de azeite, um bom molho de coentros.

Confecção

Coze-se o feijão com bastante água. Depois de cozido, põe-se o bacalhau numa frigideira, às lascas, com os alhos picados, a cebola picada, a folha de louro e o azeite. Deixa-se refogar um bocadinho com um bom molho de coentros picados. Depois de refogado, junta-se o feijão e quando rebentar fervura, põe-se a quantidade de arroz que se quiser.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Júlia Marques (n/d:1946), com o 1.º ciclo, doméstica, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Odemira

0908

Carne de Porco de Salmoura com Grão

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Beja/Odemira/Vila Nova de Milfontes

Histórico

Aprendeu a receita com a avó. Utiliza as acelgas porque ajuda a cozer o grão. O grão fica mais macio. Não há acelgas todo o ano e quando assim é faz-se sem as acelgas.

Produtos Ossos do porco, grão, acelgas, cebola, toucinho, batata e hortelã. As acelgas não são adquiridas nos mercados e também não são de produção própria. Como são espontâneas, apanha-as onde se encontrarem.

Confecção

Salga-se os ossos de porco numa talha de barro e ficam o ano inteiro nessa salga. Quando for para fazer põe-se de molho de um dia para o outro. Coloca-se o grão de molho de uma dia para o outro. Coze-se o grão com a carne, as acelgas, a metade de uma cebola e o toucinho. Quando estiver cozido, põe-se a batata branca aos cubos. Se se quiser pode-se meter batata e massa. No fim põe-se um ramo de hortelã.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Júlia Marques (n/d:1946), com o 1.º ciclo, doméstica, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Odemira

0909

Sopa Fervida

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Beja/Odemira/Vila Nova de Milfontes

Histórico

Aprendeu a receita com a avó. 'Sopa Fervida que alimenta a vida', diziam os antigos.

Produtos

Feijão catarino, 2 dentes de alho, 1/2 cebola, louro, azeite, 1 raminho de salsa, pão.

Confecção

Põe-se o feijão catarino de molho. Depois de cozido, passa-se o feijão pelo «passe-vite». Numa frigideira põe-se os dois dentes de alhos cortados, a cebola às meias-luas, o louro e o azeite. Assim que estiver quase refogado, junta-se um raminho de salsa, para não requeimar. Quando estiver pronto, adiciona-se o caldo do feijão e quando rebentar fervura, junta-se as sopas de pão. Deixa-se ferver dois minutos e apaga-se o lume. Estão prontas a comer.

Observações

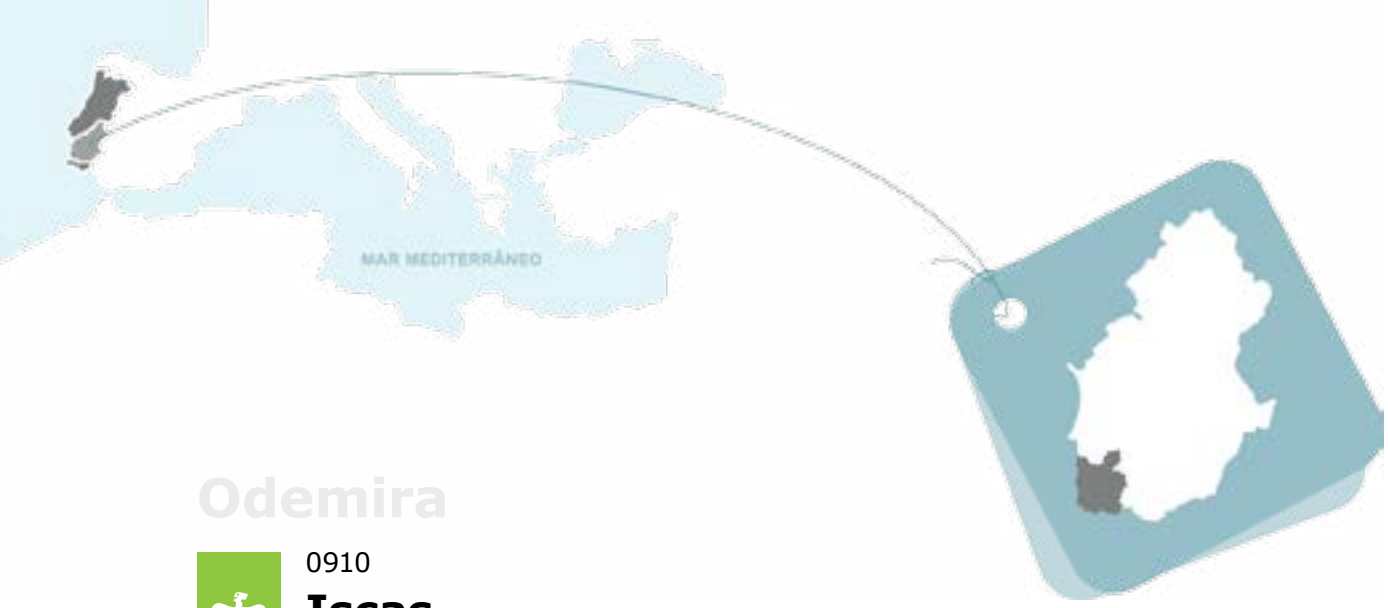
O Sr. António Estêvão Guerreiro, de Vale Touriz (Freguesia de Sabóia — Concelho de Odemira), faz também, desta maneira, a Sopa Fervida. Diz que costumava-se dar esta sopa às mulheres que acabavam de ser mães.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Júlia Marques (n/d:1946), com o 1.º ciclo, doméstica, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Odemira

0910

Iscas

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Beja/Odemira/Vila Nova de Milfontes

Histórico

Aprendeu a receita com a avó.

Produtos

Iscas. **Marinada**: Alhos, louro, vinagre e sal, baço, batata ou arroz.

Confecção

Cortam-se as iscas fininhas. Faz-se a marinada com os alhos cortados, 1 folha de louro cortada ao meio, vinagre e sal. Na frigideira, em lume brando, fritam-se as iscas em margarina. Para engrossar o molho, junta-se um bocadinho do baço raspado com a faca.

Servir/ apresentar

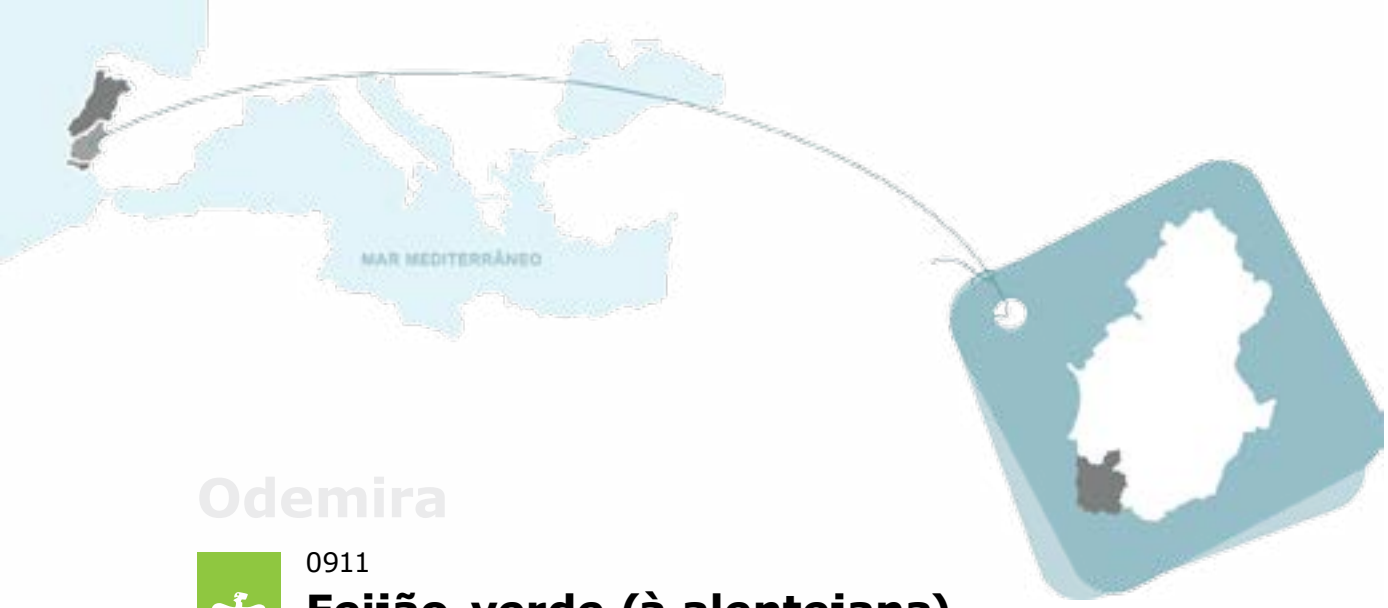
Acompanha-se com batata cozida ou arroz.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Júlia Marques (n/d:1946), com o 1.º ciclo, doméstica, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Odemira

0911

Feijão-verde (à alentejana)

Prato

Época do feijão-verde

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Beja/Odemira/Vila Nova de Milfontes

Histórico

Aprendeu a receita com a avó. Actualmente a receita pode-se fazer sempre que se queira, porque se vende feijão-verde o ano inteiro.

Produtos

Toucinho, cebola, tomate, água, feijão-verde, batatas.

Confecção

Frita-se as talhas de toucinho e retira-se. Onde se fritou o toucinho, põe-se a cebola às meias luas e o tomate partido aos quadrados. Depois de refogado, acrescenta-se a água e quando rebentar fervura, junta-se o feijão-verde, rachado ao meio e partido novamente pelo meio, e as batatas cortadas às rodelas.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Júlia Marques (n/d:1946), com o 1.º ciclo, doméstica, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Odemira

0912

Papas de Milho

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Beja/Odemira/Vila Nova de Milfontes

Histórico

Aprendeu a receita com a avó.

Produtos

Água, farinha de milho, banha.

Confecção

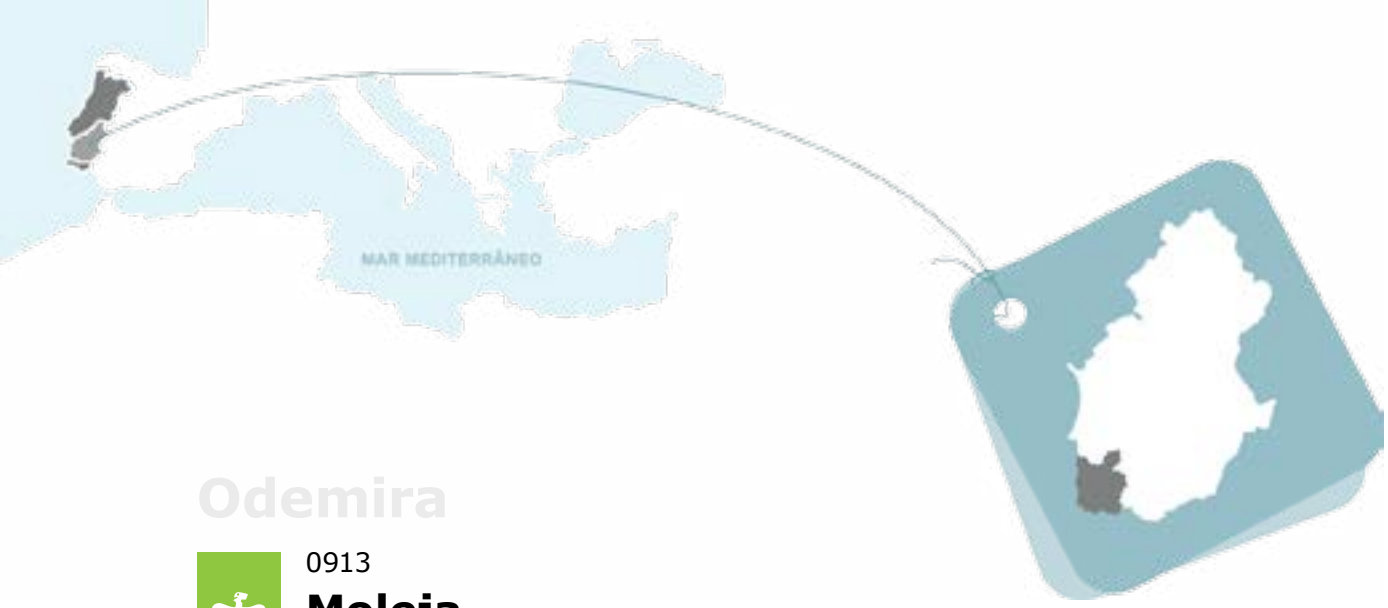
Põe-se a água ao lume e quando rebentar fervura, vai-se deixando cair a farinha por entre os dedos e vai-se mexendo sempre com um colherão (pau grosso). Junta-se uma boa colher de banha e leva 1 hora a cozer, mexendo sempre. Acompanha com a cachola, linguiça frita ou peixe frito. Também se pode comer com leite. Tiram-se as papas à colherada para uma tigela com leite e comem-se assim.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Júlia Marques (n/d:1946), com o 1.º ciclo, doméstica, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Odemira

0913

Moleja

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Beja/Odemira/Vila Nova de Milfontes

Histórico

Aprendeu a receita com a avó. Antigamente fazia-se na altura da matança do porco.

Produtos

Bofe, coração, fígado e sangue do porco, salsa, cebola, alho, louro, água, arroz.

Confecção

Parte-se o bofe, o coração e o fígado aos bocadinhos. Põe-se salsa, cebola, 1 dente de alho, louro e deixa-se a refogar um bocadinho. Junta-se água. Depois de cozido, põe-se água suficiente para cozer o arroz. O arroz deve ficar 'malandrinho'. Depois do arroz estar cozido, junta-se um pouco do sangue do porco.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Júlia Marques (n/d:1946), com o 1.º ciclo, doméstica, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Odemira

0914

Sopa de Tomate

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Beja/Odemira/Vila Nova de Milfontes

Histórico

Aprendeu a receita com a avó. Antigamente só se fazia pelo Verão, quando havia o tomate.

Produtos

Toucinho, tomate, cebola, alho, pimento verde, água, pão, ovo (opcional).

Confecção

Fritam-se as talhadas de toucinho. Num tacho, põe-se 3 tomates grandes maduros aos quadrados e sem a semente. Junta-se metade de uma cebola às meias luas, dois dentes de alho partidos ao meio e metade de um pimento verde às tiras. Põe-se a gordura das talhadas de toucinho e vai-se mexendo. Quando tiver refogado, junta-se a água que se quiser para fazer as sopas. Numa malga, tem-se as sopas de pão já cortadas às fatias. Põe-se a sopa de tomate por cima. Se se quiser põe-se um ovo a escalfar no caldo.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Júlia Marques (n/d:1946), com o 1.º ciclo, doméstica, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Odemira

0915

Raia de Alhada

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Beja/Odemira/Vila Nova de Milfontes

Histórico

Aprendeu esta receita enquanto andou embarcado nos palhabotes e iates de Milfontes. A tripulação era de Milfontes. Como não havia estradas, todos os bens eram transportados de barco. Traziam vinho, telha, açúcar, petróleo, e adubo que deixavam no cais de Milfontes para ser distribuídos pelas suas mercearias e pelas da Vila de Odemira. Levavam carvão, toros de pinho e trigo para a Fábrica Caramujo, Portugal e Colónias. Antes de se ir para o leme dos barcos, tinha de se passar um mês na cozinha. O Sr. Norberto era fuzileiro.

Produtos

Raia, batata, azeite, alho, vinagre.

Confecção

Salga-se a raia com 1 a 2 horas de antecedência. Lava-se, tira-se o sal e põe-se a cozer como se fosse bacalhau. Cozem-se as batatas com a pele. Lima-se a raia (tirar a pele) e pelam-se as batatas. Coloca-se a raia e as batas numa travessa. Numa frigideira, põe-se bastante alho a alourar em azeite. Acrescenta-se 1 a 2 colheres de água onde se cozeu a raia e um bocadinho de vinagre e rega-se a raia e as batatas.

Observações

Adquire o peixe aos pescadores locais e os legumes às pessoas que têm hortas.

Fonte/ data

Entrevista feita a Norberto Ferreira (n/d:1934), com o 1.º ciclo, reformado, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Odemira

0916

Caldeirada

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Beja/Odemira/Vila Nova de Milfontes

Histórico

Aprendeu esta receita enquanto andou embarcado nos Palhabotes e iates de Milfontes. A tripulação era de Milfontes. Como não havia estradas, todos os bens eram transportados de barco. Traziam vinho, telha, açúcar, petróleo, e adubo que deixavam no cais de Milfontes para ser distribuídos pelas suas mercearias e pelas da Vila de Odemira. Levavam carvão, toros de pinho e trigo para a Fábrica Caramujo, Portugal e Colónias. Antes de se ir para o leme dos barcos, tinha de se passar um mês na cozinha. O Sr. Norberto era fuzileiro.

Produtos

Peixe, pode ser: safio, pata-roxa, tamboril (um bocadinho só), um bocadinho de raia e peixe branco (requeime/ rascasso); cebola, tomate, pimento, 1 a 2 dentes de alho, louro, salsa e azeite.

Confecção

Num tacho põe-se o azeite e depois a cebola, as batatas às rodelas mais grossas, uma camada de peixe, o pimento, o tomate, a cebola, o alho, outra camada de peixe, uma camada de batatas cortadas às rodelas mais finas. Vai-se colocando as camadas que se quiser, mas remata-se sempre com o peixe e a salsa. Acrescenta-se 2dl de vinho branco misturado com água. Não se deve colocar só vinho branco porque estraga a caldeirada. As batatas cortam-se às rodelas com espessuras diferentes, ficando as mais grossas e as mais finas por cima. Cozinha-se em lume brando.

Observações

Compra o peixe aos pescadores locais, tal como quando andavam embarcados. Os legumes compravam-se às pessoas que tinham os brejos ou cercas e que viviam da agricultura. Actualmente também compra a quem tem hortas.

Fonte/ data

Entrevista feita a Norberto Ferreira (n/d:1934), com o 1.º ciclo, reformado, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Odemira

0917

Sopa Macaca

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Beja/Odemira/Vila Nova de Milfontes

Histórico

Aprendeu esta receita enquanto andou embarcado nos Palhabotes e iates de Milfontes. A tripulação era de Milfontes. Como não havia estradas, todos os bens eram transportados de barco. Traziam vinho, telha, açúcar, petróleo, e adubo que deixavam no cais de Milfontes para ser distribuídos pelas suas mercearias e pelas da Vila de Odemira. Levavam carvão, toros de pinho e trigo para a Fábrica Caramujo, Portugal e Colónias. Antes de se ir para o leme dos barcos, tinha de se passar 1 mês na cozinha. O Sr. Norberto era fuzileiro.

Produtos

Pode-se fazer com grão ou feijão. 1 Bocadinho de pescoço de borrego, 1 cebola, 1 a 2 tomates, 1 folha de louro, chouriço encarnado e preto. 1 Repolho branco pequeno, feijão-verde, nabo, cenoura, 1 molho de agriões, 1 molho de nabiças, beldroegas.

Confecção

Coze-se o pescoço do borrego com o feijão. Junta-se a cebola, os tomates cortados aos bocados, folha de louro, o chouriço encarnado e preto e piripiri se se quiser. Quando o feijão e o pescoço de borrego estiverem quase cozidos, junta-se o repolho branco cortado fininho, o feijão-verde, nabo, cenoura, os agriões, as nabiças e as beldroegas.

Observações Os legumes compravam-se às pessoas que tinham os brejos ou cercas e que viviam da agricultura. Actualmente também compra a quem tem hortas.

Fonte/ data

Entrevista feita a Norberto Ferreira (n/d:1934), com o 1.º ciclo, reformado, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Odemira

0918

Peixe Frito com Feijão-frade

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Beja/Odemira/Vila Nova de Milfontes

Histórico

Aprendeu as receitas com a avó e com a mãe. Trabalhou como cozinheira no Castelo de Milfontes e em vários restaurantes, sempre em Milfontes. Foi também actriz no teatro de Milfontes. O pai era marinheiro. Esteve embarcado nos iates/ palhabotes Rio Mira, Odemirense e Milfontense que traziam alimentos e bens para as mercearias e levavam cortiça. A mãe vendia 40l de leite por dia, legumes e fruta à entrada da sua casa. Chamavam-lhe a 'Casa da Ti Emília'. Cozinhavam numa trempe, no lume de chão.

Produtos

Feijão-frade, azeite, vinagre, cebola picada, peixe pequeno e pão.

Confecção

Coze-se o feijão-frade. Tempera-se com azeite e vinagre e se se quiser, na altura de servir, junta-se cebola picada. Come-se com peixe frito e um bocadinho de pão.

Observações

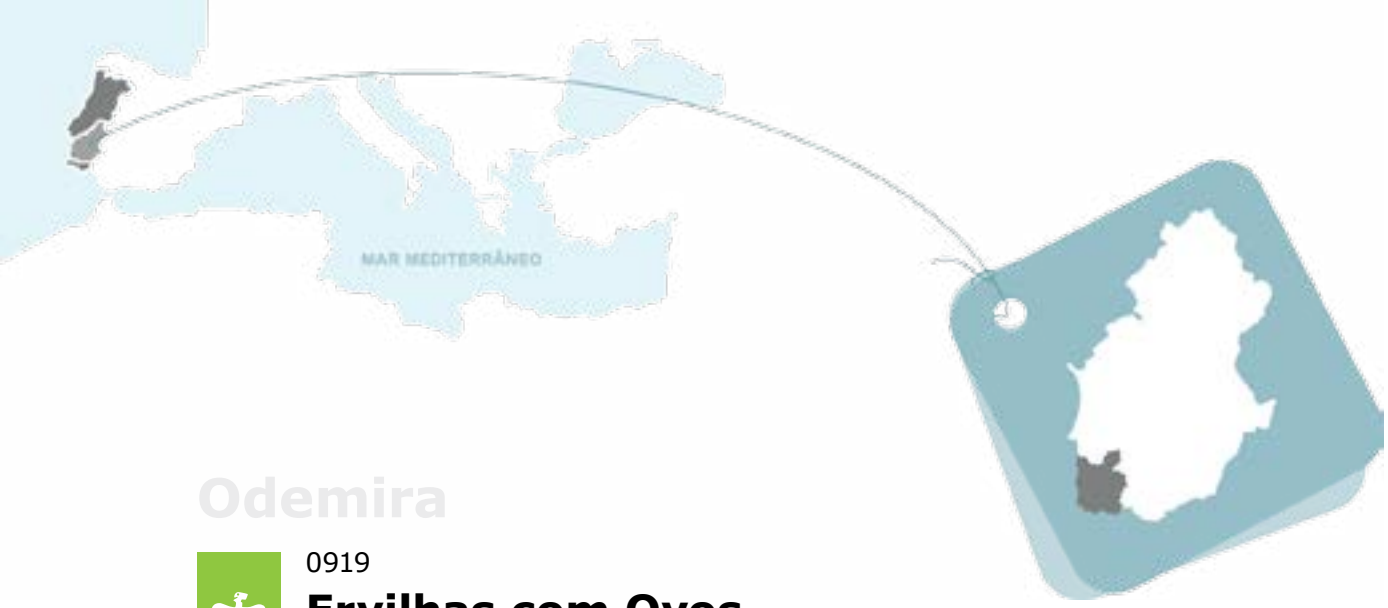
O peixe era apanhado à cidela pelo pai, no Rio Mira. Os legumes eram de produção própria, pois tinham um bocado de terra, uma cerca, onde plantavam tudo.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Graciete (n/d:1926), com o 1.º ciclo, reformado, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Odemira

0919

Ervilhas com Ovos

Prato

Na altura das ervilhas

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Beja/Odemira/Vila Nova de Milfontes

Histórico

Aprendeu as receitas com a avó e com a mãe. Trabalhou como cozinheira no Castelo de Milfontes e em vários restaurantes, sempre em Milfontes. Foi também actriz no teatro de Milfontes. O pai era marinheiro. Esteve embarcado nos iates/ palhabotes Rio Mira, 'Odemirense' e 'Milfontense' que traziam alimentos e bens para as mercearias e levavam cortiça. A mãe vendia 40 l de leite por dia, legumes e fruta à entrada da sua casa. Chamavam-lhe a 'Casa da Ti Emília'.

Produtos

Cebola, banha, água, ervilhas, ovos.

Confecção

Põe-se ao lume a cebola picada com um bocadinho de banha e deixa-se alourar um pouco. Junta-se um pouco de água, o suficiente para cozer as ervilhas. Depois das ervilhas estarem cozidas, junta-se o ovo e deixa-se escalfar.

Observações

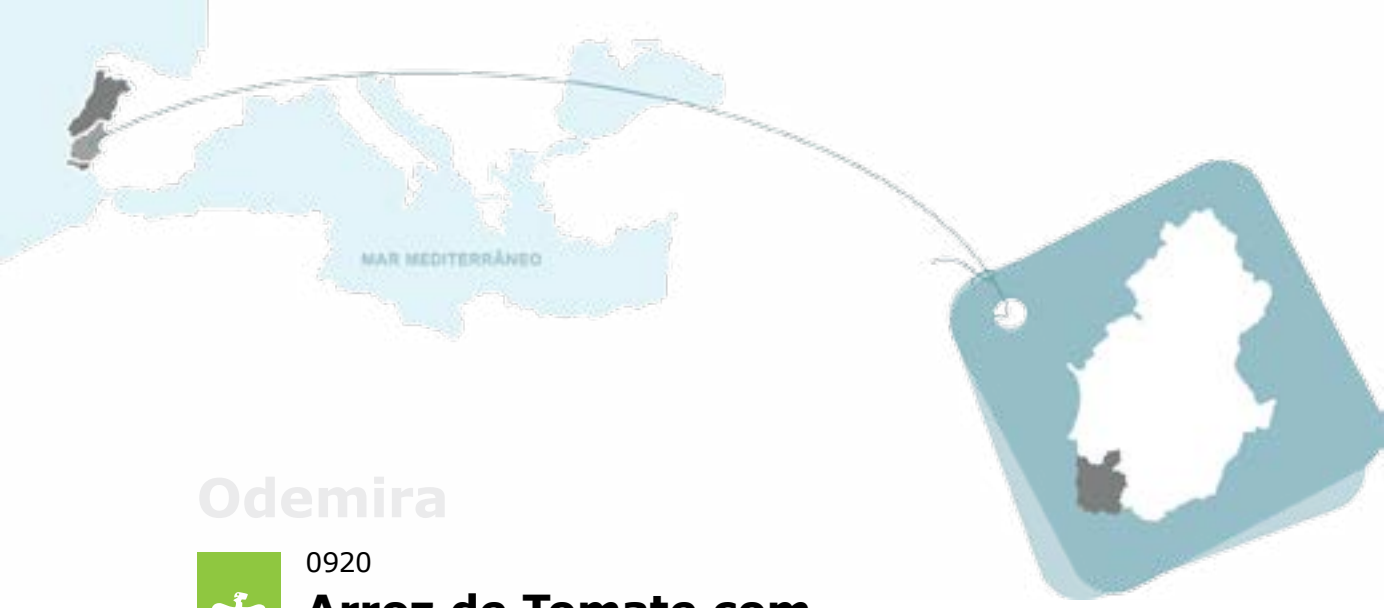
Os legumes eram de produção própria, pois tinham um bocado de terra, uma cerca, onde plantavam tudo.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Graciete (n/d:1926), com o 1.º ciclo, reformado, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Odemira

0920

Arroz de Tomate com Peixe Frito

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Beja/Odemira/Vila Nova de Milfontes

Histórico

Aprendeu as receitas com a avó e com a mãe. Trabalhou como cozinheira no Castelo de Milfontes e em vários restaurantes, sempre em Milfontes. Foi também actriz no teatro de Milfontes. O pai era marinheiro. Esteve embarcado nos iates/ palhabotes Rio Mira, 'Odemirense' e 'Milfontense' que traziam alimentos e bens para as mercearias e levavam cortiça. A mãe vendia 40 l de leite por dia, legumes e fruta à entrada da sua casa. Chamavam-lhe a 'Casa da Ti Emília'. Cozinhavam numa trempe, no lume de chão.

Produtos

Tomate, cebola, azeite, água, arroz, sal, peixe pequeno: safinheira, sargo, tainha e robalos pequenos.

Confecção

Põe-se o tomate e a cebola com o azeite ao lume. Deixa-se apurar um bocadinho. Passa-se tudo. Junta-se água suficiente para cozer o arroz e sal. Põe-se o arroz e deixa-se cozer. Frita-se o peixe em óleo ou azeite.

Observações

O peixe era apanhado à cidela pelo pai, no Rio Mira. Os legumes eram de produção própria, pois tinham um bocado de terra, uma cerca, onde plantavam tudo. O tomate era pendurado, conservava-se desta forma e guardava-se durante todo o ano.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Graciete (n/d:1926), com o 1.º ciclo, reformado, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Odemira

0921

Feijão com Couve

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Beja/Odemira/Vila Nova de Milfontes

Histórico

Aprendeu as receitas com a avó e com a mãe. Trabalhou como cozinheira no Castelo de Milfontes e em vários restaurantes, sempre em Milfontes. Foi também actriz no teatro de Milfontes. O pai era marinheiro. Esteve embarcado nos iates / palhabotes "Rio Mira", 'Odemirense' e 'Milfontense' que traziam alimentos e bens para as mercearias e levavam cortiça. A mãe vendia 40 l de leite por dia, legumes e fruta à entrada da sua casa. Chamavam-lhe a 'Casa da Ti Emília'. Cozinhavam numa trempe, no lume de chão.

Produtos

Feijão, couve, toucinho, chouriço e linguiça.

Confecção

Põe-se o feijão ao lume a cozer, com o toucinho, o chouriço e a linguiça. Quando o feijão estiver cozido, junta-se a couve.

Observações

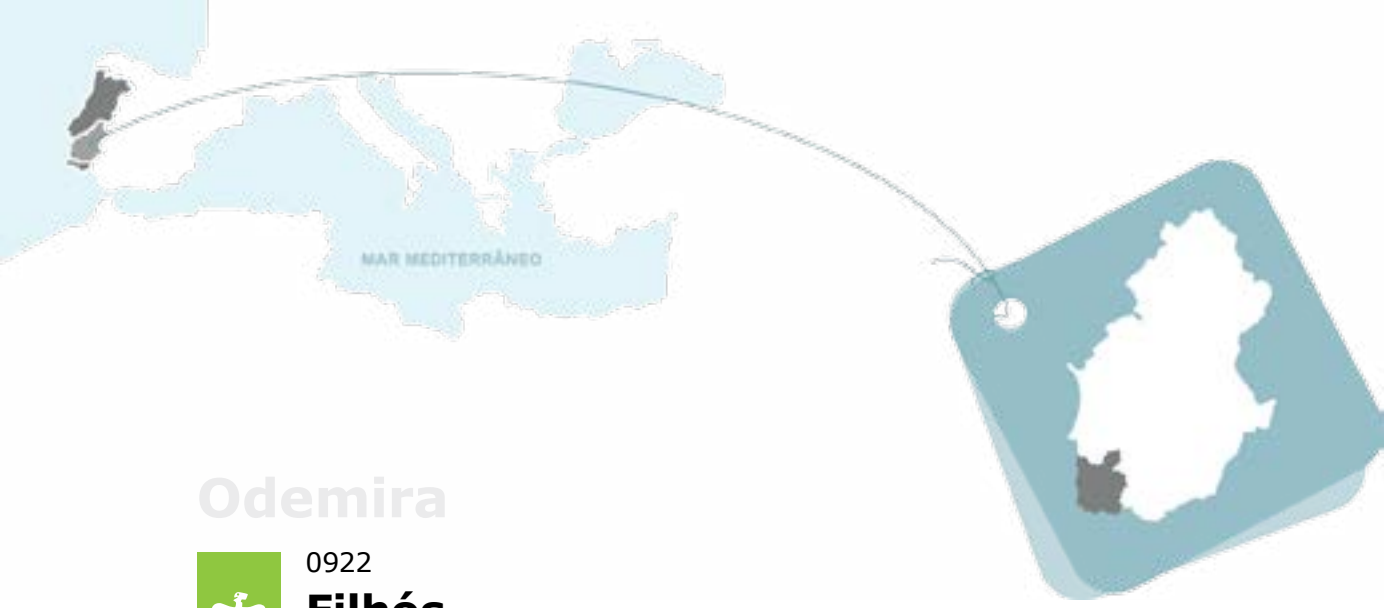
Os legumes eram de produção própria, pois tinham um bocado de terra, uma cerca, onde plantavam tudo. O chouriço e a linguiça, como eram mais caros, só era utilizado por quem podia comprar.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Graciete (n/d:1926), com o 1.º ciclo, reformado, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Odemira

0922

Filhós

Doçaria

Carnaval

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Beja/Odemira/Vila Nova de Milfontes

Histórico

Aprendeu as receitas com a avó e com a mãe. Trabalhou como cozinheira no Castelo de Milfontes e em vários restaurantes, sempre em Milfontes. Foi também actriz no teatro de Milfontes. Compravam a farinha no Moinho da Asneira ou na mercearia. 'Compravam a quantidade consoante necessitassem. Hoje é-se obrigado a comprar às quantidades'.

Produtos

Farinha, água com sal, banha, óleo, açúcar, canela para polvilhar.

Confecção

Faz-se a massa com a farinha, a água a ferver temperada com um pouco de sal, banha. Estende-se a massa com as mãos até ficar uma redondela. Frita-se em óleo e polvilha-se com açúcar e canela.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Graciete (n/d:1926), com o 1.º ciclo, reformado, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Odemira

0923

Pataniscas de Bacalhau

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Beja/Odemira/Vila Nova de Milfontes

Histórico

Aprendeu as receitas com a avó e com a mãe. Trabalhou como cozinheira no Castelo de Milfontes e em vários restaurantes, sempre em Milfontes. Foi também actriz no teatro de Milfontes. Compravam a farinha no Moinho da Asneira ou na mercearia. 'Compravam a quantidade consoante necessitassem. Hoje é-se obrigado a comprar às quantidades'. O bacalhau comprava-se na mercearia e era barato, por isso faziam esta receita.

Produtos

Bacalhau, cebola, salsa, ovo, farinha de trigo, óleo para fritar.

Confecção

Põe-se o bacalhau, previamente, de molho. Coze-se o bacalhau, tira-se as espinhas e desfia-se. Na água que cozeu o bacalhau, junta-se a cebola picada, salsa picada, o bacalhau e um ovo. Vai-se juntando a farinha de trigo até ficar firme. Vai-se tirando a massa aos poucos, com a ajuda de uma colher, e leva-se a fritar no óleo.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Graciete (n/d:1926), com o 1.º ciclo, reformado, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Odemira

0924

Pastéis de Batata-doce

Prato

Natal

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Beja/Odemira/Vila Nova de Milfontes

Histórico

Aprendeu as receitas com a avó e com a mãe. Trabalhou como cozinheira no Castelo de Milfontes e em vários restaurantes, sempre em Milfontes. Foi também actriz no teatro de Milfontes. Compravam a farinha no Moinho da Asneira ou na mercearia. 'Compravam a quantidade consoante necessitassem. Hoje é-se obrigado a comprar às quantidades'.

Produtos

Farinha de trigo, batata-doce, canela, açúcar, aguardente, banha, água com sal, óleo para fritar.

Confecção

Coze-se a batata-doce e passa-se. Põe-se a canela, o açúcar, a aguardente e leva-se ao lume. Para a massa, junta-se a farinha, a banha, a água a ferver temperada com um bocadinho de sal. Amassa-se até dar para estender com o rolo. Estende-se a massa sobre a mesa, até ficar fininha. Com uma chávena, virada ao contrário, calca-se a massa de forma a cortá-la em círculos. Põe-se um bocadinho do recheio dentro dos círculos, fecham-se e levam-se a fritar.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Graciete (n/d:1926), com o 1.º ciclo, reformado, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Odemira

0925

Arroz de Amêijoas

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Beja/Odemira/Vila Nova de Milfontes

Histórico

Aprendeu as receitas com a avó e com a mãe. Trabalhou como cozinheira no Castelo de Milfontes e em vários restaurantes, sempre em Milfontes. Foi também actriz no teatro de Milfontes. Era o pai que apanhava as amêijoas. O pai era marinheiro. Esteve embarcado nos iates/ palhabotes 'Rio Mira', 'Odemirense' e 'Milfontense' que traziam alimentos e bens para as mercearias e levavam cortiça. A mãe vendia 40l de leite por dia, legumes e fruta à entrada da sua casa. Chamavam-lhe a 'Casa da Ti Emília'. Cozinhavam numa trempe, no lume de chão.

Produtos

Azeite, cebola, amêijoas, arroz.

Confecção

Faz-se um refogado com o azeite e a cebola. Junta-se a água suficiente para cozer o arroz. Põe-se as amêijoas e o arroz. As amêijoas põem-se com a concha.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Graciete (n/d:1926), com o 1.º ciclo, reformado, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Santiago do Cacém

0926

Pataniscas

Colação

Quando havia festas e mercado

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Santiago do Cacém/Cercal do Alentejo

Histórico

Aprendeu esta receita com a sogra. Fazia as pataniscas na altura dos bailes para vender. Trabalhou no campo e foi funcionária de limpeza da estação rodoviária do Cercal durante 23 anos.

Produtos

Bacalhau, farinha, óleo.

Confecção

Corta-se o bacalhau aos bocadinhos e põe-se a dessalgar. Numa panela, junta-se a água, sal e a farinha e vai-se batendo até ficar uma calda. Numa frigideira com óleo bem quente, e com a ajuda de uma colher põe-se a calda e um bocadinho de bacalhau em cima e leva-se a fritar.

Observações

Comprava os produtos na mercearia e a farinha também comprava na moagem.

Fonte/ data

Entrevista feita a Patrocínia Maria Parreira (n/d:1926), com o 1.º ciclo, reformada, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Santiago do Cacém

0927

Cozido de Grão

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Santiago do Cacém/Cercal do Alentejo

Histórico

Aprendeu a cozinhar em casa de lavradores onde trabalhou. Mais tarde teve um negócio seu, perto da Barragem de Campilhas, onde vendia comida para fora. Utilizava-se os tachos de barro, para cozinhar em lume de chão, que ficavam tisnados.

Produtos

Carne de porco, linguiça encarnada, ossos de porco, batata ou massa, tomate, pimentão da horta, salsa, hortelã.

Confecção

Numa panela de barro punham-se todos os Produtos a cozer com água. Fazia-se em lume de chão.

Observações

Tudo era de produção própria.

Fonte/ data

Entrevista feita a Patrocínia Dilar d'Assunção (n/d:1925), com o 1.º ciclo, reformada, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Santiago do Cacém

0928

Cozido de Feijão

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Santiago do Cacém/Cercal do Alentejo

Histórico

Aprendeu a cozinhar em casa de lavradores onde trabalhou. Mais tarde teve um negócio seu, perto da Barragem de Campilhas, onde vendia comida para fora. Utilizava-se os tachos de barro, para cozinhar em lume de chão, que ficavam tisnados.

Produtos

Feijão, azeite, salsa, cebola, massinha de cotovelo ou couve, batata, bacalhau.

Confecção

Fazia-se em lume de chão. Punha-se o feijão a cozer em água, azeite, salsa e cebola (para tomar tempero). Depois junta-se a massinha de cotovelo ou a couve e batata. No fim da cozedura junta-se o bacalhau em postas.

Observações

Tudo era de produção própria.

Fonte/ data

Entrevista feita a Patrocínia Dilar d'Assunção (n/d:1925), com o 1.º ciclo, reformada, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Santiago do Cacém

0929

Molhos de Borrego

Prato

Quando se matava o borrego

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Santiago do Cacém/Cercal do Alentejo

Histórico

Aprendeu a cozinhar em casa de lavradores onde trabalhou. Mais tarde teve um negócio seu, perto da Barragem de Campilhas, onde vendia comida para fora.

Produtos

Sangue de borrego, toucinho, carne de borrego, cebola, vinagre, hortelã.

Confecção

Coze-se o sangue do borrego e desfaz-se para não ficar com grumos. Junta-se o toucinho picado, a carne de borrego picada, cebola picada, vinagre e hortelã picada. Lava-se o bucho com cal. Põe-se os molhinhos dentro do bucho, cortado aos bocados e cosem-se. Cozem-se com grão ou feijão.

Observações

Tudo era de produção própria.

Fonte/ data

Entrevista feita a Patrocínia Dilar d'Assunção (n/d:1925), com o 1.º ciclo, reformada, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Santiago do Cacém

0930

Pastéis de Batata-doce

Doçaria

Nas Festas

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Santiago do Cacém/Cercal do Alentejo

Histórico

Aprendeu a cozinhar em casa de lavradores onde trabalhou. Mais tarde teve um negócio seu, perto da Barragem de Campilhas, onde vendia comida para fora.

Produtos

Batata-doce, açúcar, casca de limão, aguardente, farinha de trigo, canela, óleo.

Confecção

Coze-se a batata-doce descascada. Passa-se pelo «passe-vite» para não ficar com grumos. Acrescenta-se o açúcar, a casca de limão, a aguardente, a farinha de trigo e a canela. Amassa-se tudo e com uma colher vai-se tirando para levar a fritar em óleo.

Fonte/ data

Entrevista feita a Patrocínia Dilar d'Assunção (n/d:1925), com o 1.º ciclo, reformada, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Santiago do Cacém

0931

Sopa de Legumes

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Santiago do Cacém/Cercal do Alentejo

Histórico

Aprendeu a ver a mãe e a avó fazerem.

Produtos

Batata, cebola, alho, azeite, hortaliça.

Confecção

Cozer a batata, a cebola, o alho e passa-se pelo passador ou esmaga-se a batata com um garfo. Põe-se a hortaliça que se tiver e um fio de azeite no final.

Observações

Tinham tudo de produção própria, na horta. Hoje compra tudo na praça.

Fonte/ data

Entrevista feita a Vitalina Matos (n/d:1944), com o ensino secundário, trabalha na restauração, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Santiago do Cacém

0932

Sopa de Batata

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

Localização PT/Setúbal/Santiago do Cacém/Cercal do Alentejo

Histórico

Aprendeu a receita com o pai que foi padeiro nas Minas do Lousal.

Produtos

Toucinho, cebolinho, alho, louro, batatas, pão, 1 raminho de poejo.

Confecção

Frita-se o toucinho e retira-se. O toucinho será o conduto com o pão. Na gordura do toucinho, aloura-se o cebolinho, o alho e o louro. Parte-se as batatas às rodelas fininhas, juntam-se ao refogado com água suficiente para fazer o caldo e deixa-se cozer. Numa tigela, coloca-se o pão e 1 raminho de poejo (mas pouco, porque tem aroma forte), deita-se o caldo por cima e está pronta.

Observações

Tinham tudo de produção própria, na horta. Hoje compra tudo na praça.

Fonte/ data

Entrevista feita a Vitalina Matos (n/d:1944), com o ensino secundário, trabalha na restauração, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Santiago do Cacém

0933

Sopa de Tomate

Prato

Sempre que houvesse tomate

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Santiago do Cacém/Cercal do Alentejo

Histórico

'Esta sopa é muito tradicional. Fazia parte do dia-a-dia. Em casas com mais posses, que tinha galinhas, acabava por se acrescentar os ovos'. Aprendeu a receita com a mãe.

Produtos

Tomate, cebola, alho, louro, sal, azeite, água, pão duro, hortelã.

Confecção

Refoga-se no azeite, o tomate com a cebola, o alho, o louro e um bocadinho de sal. Acrescenta-se água suficiente para fazer o caldo. Prepara-se uma tigela com as sopas de pão duro e põe-se o caldo por cima. Acrescenta-se um raminho de hortelã.

Observações

O tomate vinha directamente da horta e era grande, rosado e carnudo. O azeite vinha dos lagares ou compravam na mercearia. O pão fazia-se em casa. Hoje compra tudo no mercado.

Fonte/ data

Entrevista feita a Vitalina Matos (n/d:1944), com o ensino secundário, trabalha na restauração, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Santiago do Cacém

0934

Açorda de Alho

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Santiago do Cacém/Cercal do Alentejo

Histórico

Aprendeu a receita com a mãe. Acrescentava-se os ovos, dependendo da situação. Era um prato que se comia quase todos os dias.

Produtos

Água, ovos (opcional), coentros, alhos, azeite, vinagre.

Confecção

Põe-se a água ao lume com ou sem os ovos. Tem-se uma tigela pronta com os coentros partidos, os alhos esmagados, o azeite e o vinagre. Mexe-se muito bem, para aromatizar com os alhos. No fundo da tigela, colocam-se as sopas de pão. Deita-se a água, quando estiver a ferver.

Fonte/ data

Entrevista feita a Vitalina Matos (n/d:1944), com o ensino secundário, trabalha na restauração, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Santiago do Cacém

0935

Papas de Milho

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Santiago do Cacém/Cercal do Alentejo

Histórico

No fundo do tacho ficava uma camada tostada a que chamavam raspas. Como eram três irmãos, havia sempre discussão sobre para quem ficavam as raspas, que eram muito apreciadas por serem tostadas e crocantes. Comiam este prato mais de Inverno, por ser um prato quente. Acompanhava-se com açúcar amarelo ou mel e leite. A avó acrescentava, à farinha de milho, um pouco de farinha de trigo e antes de as papas estarem cozidas, acrescentava leite. Por a avó fazer as papas de forma diferente, os familiares costumavam dizer-lhe, na brincadeira, 'tu saíste do trilho da tradição'.

Produtos

Água, farinha, banha e sal.

Confecção

Põe-se a água ao lume e quando estiver morna, vai-se deitando a farinha, mexendo sempre. A água vai aquecendo e a farinha vai engrossando. Quando atingir a grossura certa, ferve-se em lume baixo, e acrescenta-se uma colher de banha e o sal. Ferve meia hora e fica pronta quando fizer raspas no fundo do tacho.

Observações

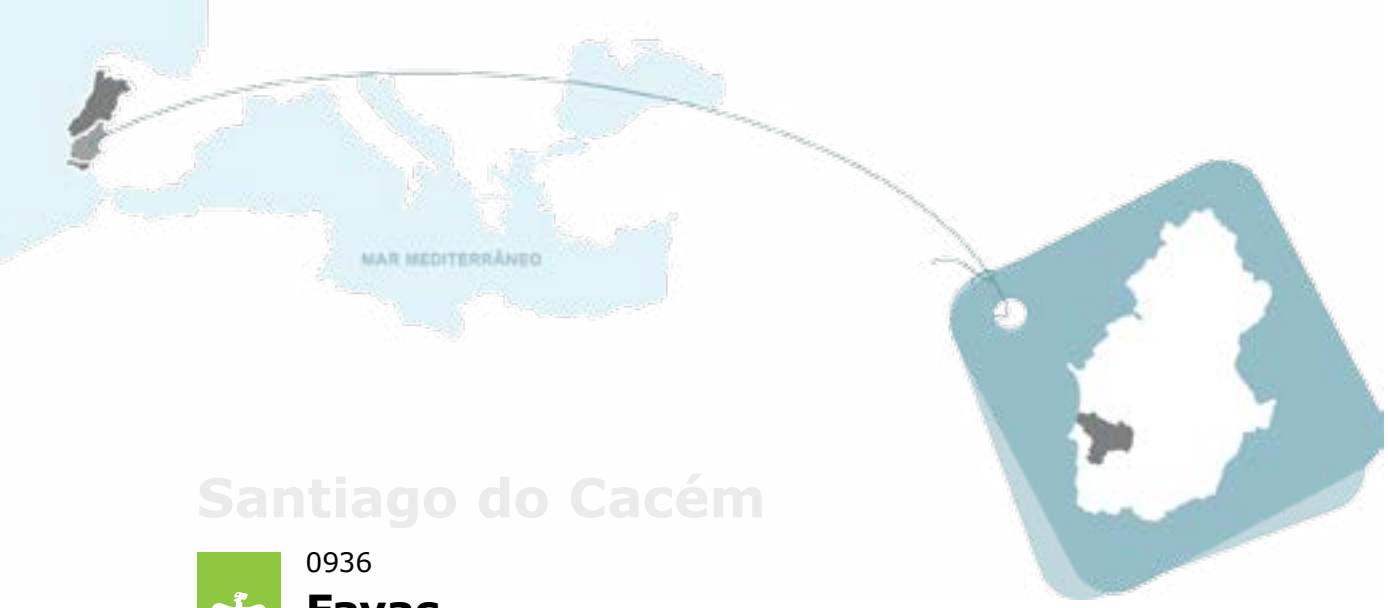
A farinha era comprada num moinho na zona das Teimosas.

Fonte/ data

Entrevista feita a Vitalina Matos (n/d:1944), com o ensino secundário, trabalha na restauração, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Santiago do Cacém

0936

Favas

Prato

Época das favas

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Santiago do Cacém/Cercal do Alentejo

Histórico

Aprendeu a fazer a receita na casa de uma prima, com quem teve de ir viver quando entrou para a escola, na Cerca Grande do Cercal. Tinha 8 anos. Para compensar a sua estadia, tinha de ajudar. Apanhava as favas e descascava-as. Aprendeu a receita a ver fazer.

Produtos

Toucinho, favas, folha de alho, coentros, hortelã.

Confecção

Frita-se o toucinho e retira-se. O toucinho servirá de conduto. Quando a fava estiver lavada, põe-se no tacho juntamente com a gordura do toucinho e acrescenta-se a folha de alho, os coentros e a hortelã. Tapa-se o tacho e vai-se dando voltas, deixando-se cozer lentamente na gordura. Quando estiverem cozidas, estão prontas a comer. Há quem acrescente umas sopas de pão por baixo que ficam muito bem.

Fonte/ data

Entrevista feita a Vitalina Matos (n/d:1944), com o ensino secundário, trabalha na restauração, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Santiago do Cacém

0937

Ervilhas com Ovos Escalfados

Prato

Época das ervilhas

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Santiago do Cacém/Cercal do Alentejo

Histórico

Aprendeu a fazer a receita com a tia e com a mãe.

Produtos

Toucinho, ervilhas, folha de cebola, coentros e hortelã, ovo (opcional).

Confecção

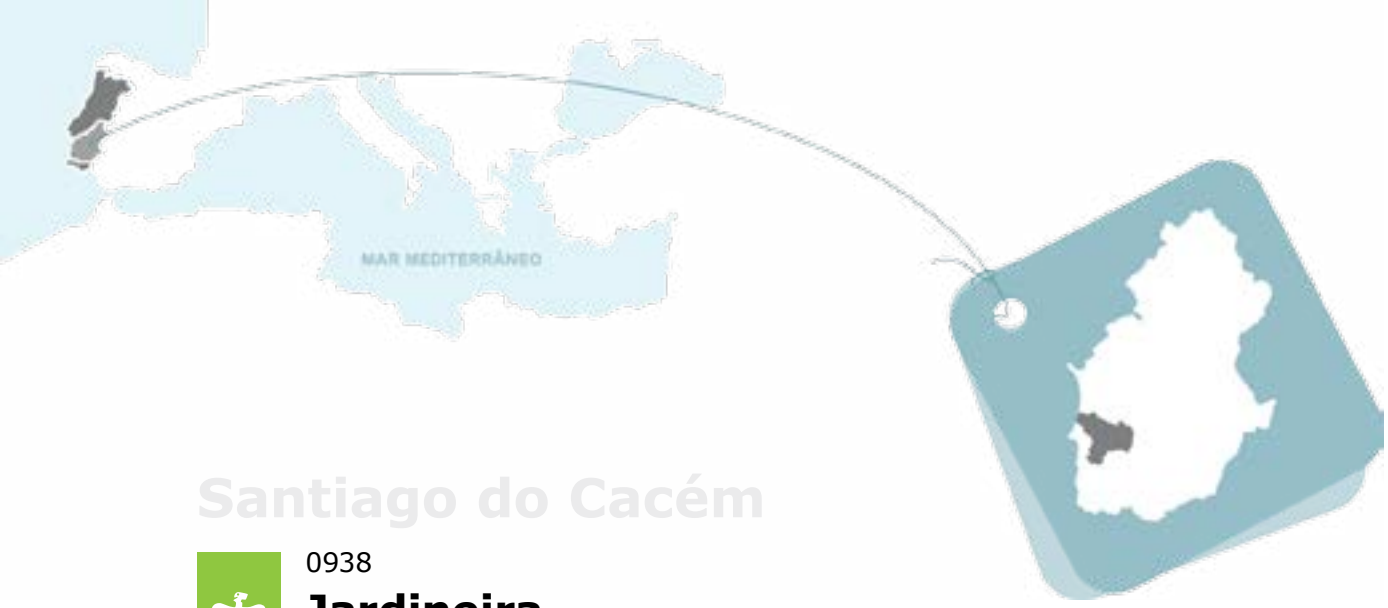
Frita-se o toucinho e retira-se. O toucinho servirá de conduto. Põe-se as ervilhas no tacho juntamente com a gordura do toucinho e acrescenta-se a folha de cebola, os coentros e a hortelã. Tapa-se o tacho e vai-se dando voltas. As ervilhas eram servidas com ou sem ovos, sendo mais comum servir-se com ovos.

Fonte/ data

Entrevista feita a Vitalina Matos (n/d:1944), com o ensino secundário, trabalha na restauração, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Santiago do Cacém

0938

Jardineira

Prato

Época do feijão-verde

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Santiago do Cacém/Cercal do Alentejo

Histórico

Aprendeu a receita com a tia. Quando a jardineira não levava carne, chamava-se de 'Jardineira Solteira'.

Produtos

Toucinho, feijão-verde, cebola, folha de louro, sal, batata, galinha (opcional), hortelã.

Confecção

Frita-se o toucinho. Arranja-se o feijão-verde e lava-se. Faz-se o refogado, na gordura do toucinho, com cebola e folha de louro, e deixa-se alourar. Tempera-se com sal. Junta-se o feijão-verde e batata cortada aos cubos. No final, acrescenta-se um raminho de hortelã. Conforme se tivesse, juntava-se carne de galinha.

Fonte/ data

Entrevista feita a Vitalina Matos (n/d:1944), com o ensino secundário, trabalha na restauração, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Santiago do Cacém

0939

Cozido de Couve

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Santiago do Cacém/Cercal do Alentejo

Histórico

Aprendeu a receita com a tia.

Produtos

Pés de porco, toucinho, linguiça, couve.

Confecção

Em lume de chão, colocava-se uma panela de barro, onde se punha a cozer as carnes. Quando estivessem cozidas, juntava-se a couve.

Fonte/ data

Entrevista feita a Vitalina Matos (n/d:1944), com o ensino secundário, trabalha na restauração, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Santiago do Cacém

0940

Cozido de Feijão com Massa

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Santiago do Cacém/Cercal do Alentejo

Histórico

Aprendeu a receita com a tia. O feijão e o grão faziam parte da alimentação diária.

Produtos

Pés de porco, toucinho, linguiça, feijão, massa, hortelã.

Confecção

Em lume de chão, colocava-se uma panela de barro, onde se punha a cozer as carnes e o feijão. Deixava-se a cozinhar, em lume brando, a manhã toda, enquanto trabalhavam no campo. Quando chegavam, ao meio-dia, juntavam a massa e um raminho de hortelã.

Fonte/ data

Entrevista feita a Vitalina Matos (n/d:1944), com o ensino secundário, trabalha na restauração, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Santiago do Cacém

0941

Cozido de Grão

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Santiago do Cacém/Cercal do Alentejo

Histórico

Aprendeu a receita com a tia. Prato tradicional que se fazia muito.

Produtos

Carne de porco de salga, grão, cebola, alho, salsa, arroz.

Confecção

Cozem-se as carnes de porco com o grão e sem sal, pois as carnes já estão salgadas. Faz-se um refogado com cebola, alho, e salsa. Acrescenta-se o arroz com água suficiente para a sua cozedura.

Fonte/ data

Entrevista feita a Vitalina Matos (n/d:1944), com o ensino secundário, trabalha na restauração, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Santiago do Cacém

0942

Guisado de frango/ Frango com pimentos

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Santiago do Cacém/Cercal do Alentejo

Histórico

Aprendeu a receita com a tia. 'Quando havia festas, era costume, fazer-se o guisado, com uma ou duas galinhas, porque dava para muita gente'.

Produtos

Azeite, cebola, tomate, alho, louro, colorau, vinho branco, galinha, água. Para o guisado, faz-se com batata. Para o frango com pimentos, substitui-se a batata pelos pimentos.

Confecção

Faz-se um refogado com azeite, cebola picada, tomate picado, alho, louro, colorau e vinho branco. Deixa-se refogar. Junta-se a galinha partida aos bocadinhos e quando estiver quase cozida, junta-se água e as batatas cortadas aos cubos. Prova-se para ver se está bom de sal. Mistura-se tudo e verifica-se se é necessário acrescentar água. Para o frango com pimentos, não se colocam as batatas. Assam-se os pimentos à parte e juntam-se, no final, à galinha.

Fonte/ data

Entrevista feita a Vitalina Matos (n/d:1944), com o ensino secundário, trabalha na restauração, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Santiago do Cacém

0943

Bacalhau com Pimentos

Prato

Verão

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Santiago do Cacém/Cercal do Alentejo

Histórico

Serve-se frio e por isso prefere fazer a receita de Verão.

Produtos

1 posta de bacalhau, pimentos, alho, cebolinho, azeite e vinagre.

Confecção

Sem demolhar, assa-se uma posta de bacalhau. Depois de a posta estar assada, dá-se umas pancadas para ajudar a libertar o sal. Põe-se a posta de molho, para extrair o restante sal. Desfia-se e coloca-se de molho novamente. Vai-se espremendo, com as mãos, e mudando as águas até estar bom de sal. Assam-se os pimentos. Escorre-se a água do bacalhau. Junta-se tudo e tempera-se com alho, cebolinho, azeite e vinagre.

Fonte/ data

Entrevista feita a Vitalina Matos (n/d:1944), com o ensino secundário, trabalha na restauração, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Santiago do Cacém

0944

Bacalhau de Caldeirada

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Santiago do Cacém/Cercal do Alentejo

Histórico

'Era um prato que dava para muita gente'.

Produtos

Cebola, bacalhau, tomate, batatas, azeite, sal, vinho branco e água.

Confecção

Sem fazer camadas, coloca-se tudo junto: cebola, bacalhau, tomate, batatas, azeite. Tempera-se de sal. Acrescenta-se vinho branco e água (não muita) até tapar. Vai cozendo lentamente. Se for necessário, junta-se mais água.

Fonte/ data

Entrevista feita a Vitalina Matos (n/d:1944), com o ensino secundário, trabalha na restauração, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Santiago do Cacém

0945

Sardinhas/ Carapaus de Escabeche

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Santiago do Cacém/Cercal do Alentejo

Histórico

Fazia-se na casa dos pais quando sobrava peixe frito de uma refeição. Quando o peixeiro passava, compravam 6 sardinhas para 4 pessoas. Dava uma sardinha para cada um e duas para o pai, que acabava sempre por dividir uma com os filhos. Ao peixeiro costumavam comprar sardinha e carapau (jaquinzinhos) e fritavam para acompanhar com arroz de tomate ou com papas de milho.

Produtos

Sardinha ou carapau frito que tivesse sobrado. Para o molho: azeite, alho, cebola, colorau e vinho branco.

Confecção

Numa frigideira, aloura-se um bocadinho de alho e bastante cebola. Desfaz-se um pouco de colorau com vinho branco e junta-se ao refogado. Deita-se por cima dos carapaus ou sardinhas fritas que tenham sobrado.

Fonte/ data

Entrevista feita a Vitalina Matos (n/d:1944), com o ensino secundário, trabalha na restauração, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Santiago do Cacém

0946

Gaspacho

Prato

Verão

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Santiago do Cacém/Cercal do Alentejo

Histórico

Aprendeu a fazer a receita com a tia.

Produtos

Pepino, tomate, pão, coentros, orégãos, água, azeite.

Confecção

Numa tigela, põe-se pepino, tomate e pão. Tudo em cru e cortado aos cubinhos pequeninos. Junta-se coentros picados, orégãos, água fria e azeite.

Servir/ apresentar

Serve-se frio.

Fonte/ data

Entrevista feita a Vitalina Matos (n/d:1944), com o ensino secundário, trabalha na restauração, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Santiago do Cacém

0947

Bolo da Massa do Pão

Doçaria

Festas dos Santos; Mastros

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Santiago do Cacém/Cercal do Alentejo

Histórico

Aprendeu a fazer a receita com a tia.

Produtos

1,2 kg de pão em massa, 6 ovos, azeite, açúcar, bicarbonato de sódio e canela.

Confecção

Amassa-se com as mãos a massa do pão com os ovos e azeite (pouco), até sentir que está tudo ligado. Junta-se o açúcar e torna-se a ligar, até atingir a consistência que se quer. Acrescenta-se uma colher de chá de bicarbonato de sódio e um pouco de canela. Istura-se tudo e vai ao forno bem quente, pois é um bolo que leva tempo a cozer.

Fonte/ data

Entrevista feita a Vitalina Matos (n/d:1944), com o ensino secundário, trabalha na restauração, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Santiago do Cacém

0948

Arroz Doce

Doçaria

Festas

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Santiago do Cacém/Cercal do Alentejo

Produtos

Arroz, manteiga, sal, leite, açúcar, raspa de limão.

Confecção

Coze-se o arroz em água com um bocadinho de manteiga e uma pitada de sal. Quando o arroz estiver muito bem cozido, junta-se o leite e vai-se mexendo sempre. Acrescenta-se o açúcar e a raspa limão. Vai cozendo e tomando o paladar para ficar mais suculento.

Fonte/ data

Entrevista feita a Vitalina Matos (n/d:1944), com o ensino secundário, trabalha na restauração, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Santiago do Cacém

0949

Bolinhos de Manteiga

Doçaria

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Santiago do Cacém/Cercal do Alentejo

Histórico

Havia sempre na casa da tia para as visitas.

Produtos

Farinha, 1 a 2 ovos (dependendo da quantidade) margarina, pau de canela.

Confecção

Amassa-se a farinha com os ovos, a margarina e o pau de canela. Vai-se pondo farinha até fazer a ligação. Fazem-se bolinhas, achatam-se com a mão e vão ao forno.

Fonte/ data

Entrevista feita a Vitalina Matos (n/d:1944), com o ensino secundário, trabalha na restauração, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Santiago do Cacém

0950

Migas de Pão Simples

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Santiago do Cacém/Cercal do Alentejo

Histórico

Aprendeu a fazer a receita com a tia.

Produtos

Pão, azeite, alho, louro, coentros.

Confecção

Depois de cortado às fatias, desfaz-se o pão em água fria. Leva-se um tacho ao lume com o azeite, a tapar o fundo. Junta-se o alho esmagado, 1 folha de louro e deixa-se alourar. Escorre-se muito bem o pão e deita-se para dentro do tacho, com o azeite bem quente. Vai-se mexendo até tomar a consistência das migas. Quando se conseguir fazer dar a volta acrescenta-se os coentros e rebola-se as migas na frigideira.

Servir/ apresentar

Acompanha com a carne que se quiser.

Fonte/ data

Entrevista feita a Vitalina Matos (n/d:1944), com o ensino secundário, trabalha na restauração, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Santiago do Cacém

0951

Bolinhos de São Martinho

Doçaria

Pelas Festas de Todos os Santos

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Santiago do Cacém/Cercal do Alentejo

Histórico

Faziam-se pelo São Martinho, para presentear no dia de Todos-os-Santos. Neste dia era hábito dos mais pobres levarem um taleigo e pedirem na casa dos lavradores e das pessoas mais abastadas, o 'Pão por Deus'. Dava-se de tudo um pouco daquilo que se colhia na época: batata-doce, peros, castanhas, nozes, romãs e os bolinhos de São Martinho. No 'Baú Doce', 'Pastelaria da Sra. D. Helena' ainda vendem estes bolinhos dentro de um talego de pano que confeccionam propositadamente para se manter a tradição do 'Pão por Deus'.

Produtos

Farinha de milho, canela, raspa de limão, banha, um pouco de aguardente, um pouco de açúcar e ovos.

Confecção

Juntam-se todos os Produtos e amassa-se até atingir a consistência para serem tendidas bolas que se achatam com as mãos. Cozem em forno médio em tabuleiros untados.

Fonte/ data

Entrevista feita a Helena Melo (n/d:n/d), por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Santiago do Cacém

0952

Cachamorras

Doçaria

Pelo São Martinho

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Santiago do Cacém/Cercal do Alentejo

Histórico

As cachamorras são confeccionadas a partir de uma receita antiga de broinhas, que se faziam pelo S. Martinho, para presentear no dia de Todos-os-Santos. Neste dia era hábito dos mais pobres levarem um talego e pedirem na casa dos lavradores e das pessoas mais abastadas, o 'Pão por Deus'. Dava-se de tudo um pouco daquilo que se colhia na época: batata-doce, peros, castanhas, nozes, romãs e os bolinhos de São Martinho. As Cachamorras têm como base a receita desses bolinhos, apenas são enriquecidas um pouco, sendo pinceladas de mel e decoradas com a noz no centro.

Produtos

Farinha de milho, canela, raspa de limão, banha, um pouco de aguardente, um pouco de açúcar e ovos, mel, noz.

Confecção

Juntam-se todos os Produtos e amassa-se até atingir a consistência para serem tendidas bolas que se achatam com as mãos. Pincelam-se com o mel e coloca-se meia noz no centro. Cozem em forno médio em tabuleiros untados.

Fonte/ data

Entrevista feita a Helena Melo (n/d:n/d), por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Santiago do Cacém

0953

Alcomonias

Doçaria

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Santiago do Cacém/Santa Cruz:Ademas

Histórico

Aprendeu a receita com a mãe. E a mãe aprendeu, por sua vez, com uma senhora de Ademas. A mãe, que nasceu em Ademas, fez Alcomonias durante 65 anos, assim como a senhora que lhe ensinou a receita. Os homens eram agricultores e, para ajudar, fazendo mais algum dinheiro, as mulheres faziam as alcomonias e vendiam nas feiras de Santo André e de Melides. E só nessa altura se fazia as alcomonias. Hoje faz-se todo o ano. As alcomonias são de origem árabe.

Produtos

Água, farinha integral torrada, açúcar-amarelo, mel, pinhão.

Confecção

Num tacho de cobre, põe-se água ao lume com o açúcar, o mel e o pinhão. Vai-se mexendo sempre com uma colher de pau. Deixa-se levantar fervura e põe-se a farinha que se junta puco-e-pouco. Assim que começar a engrossar, retira-se do lume. Depois, continua-se a pôr a farinha até formar um bolo para estender. Põe-se o bolo em cima da mesa e estende-se com o rolo. Corta-se às tirinhas e aos losangos, que é o formato das alcomonias.

Observações

Alguns pinhões são de produção própria, o restante compra numa fábrica em Alcácer do Sal.

Fonte/ data

Entrevista feita a Isalina Aragão (n/d:1960), com o 3.º ciclo, funcionária pública, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Santiago do Cacém

0954

Rebuçados de Pinhão

Doçaria

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Santiago do Cacém/Santa Cruz:Ademas

Histórico

Aprendeu a receita com a mãe. As alcomonias e os rebuçados vendem-se em conjunto. Os homens eram agricultores e, para ajudar, fazendo mais algum dinheiro, as mulheres faziam as alcomonias e os rebuçados de pinhão e vendiam nas feiras de Santo André e de Melides. E só nessa altura se faziam. Hoje faz-se todo o ano. Anos mais tarde, passaram a ir também à Feira do Monte.

Produtos

Água, farinha integral torrada, açúcar-amarelo, mel, pinhão, raspa de limão, erva-doce em pó.

Confecção

Num alguidar, mistura-se a farinha, o pinhão moído, a raspa de limão e a erva-doce. Num tacho, coloca-se a água com o açúcar e quando levantar fervura, junta-se a mistura da farinha até engrossar e ficar um bolo. Depois tende-se com uma colher, tira-se aos bocadinhos, fazem-se rolinhos e passam-se pela farinha para depois, quando secos, enrolar em papel.

Servir/apresentar

O papel é papel de seda colorido e faz-se umas franjinhas nas pontas.

Observações

Alguns pinhões são de produção própria, o restante compra numa fábrica em Alcácer do Sal.

Fonte/ data

Entrevista feita a Isalina Aragão (n/d:1960), com o 3.º ciclo, funcionária pública, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Santiago do Cacém

0955

Apressadinhos

Doçaria

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Santiago do Cacém/São Bartolomeu da Serra

Histórico

Aprendeu a receita com a cunhada que também era de S. Bartolomeu. 'Chama-se Apressadinhos porque se faz num instantinho'. Faz-se esta receita quando aparece uma visita para o lanche. Faz-se também no Natal, Carnaval, Páscoa e nas festas de São Bartolomeu (24 de Agosto) para vender como forma de ajudar a associação de moradores.

Produtos

3 ovos, 9 colheres de açúcar, 9 colheres de azeite, raspa de limão, uma pitada de sal, 500g de farinha, óleo para fritar, canela, açúcar para polvilhar.

Confecção

Põe-se, num alguidar, os ovos, o azeite, o açúcar, a raspa do limão, sal e por fim a farinha. Amassa-se tudo até se poder fazer bolinhas com as mãos. Com o dedo, faz-se um buraquinho ao meio. Vai a fritar em óleo quente. Polvilha-se com açúcar e canela.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Manuela Pereira (n/d:1950), com o 3.º ciclo, doméstica, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Santiago do Cacém

0956

Bolo de Torresmos

Doçaria

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Santiago do Cacém/São Bartolomeu da Serra

Histórico

Aprendeu a receita com a cunhada que também era de S. Bartolomeu. Faz-se também nas festas de São Bartolomeu (24 de Agosto) para vender como forma de ajudar a associação de moradores.

Produtos

Massa de pão, torresmos, canela, raspa de limão e açúcar.

Confecção

Aquece-se os torresmos e cortam-se miudinhos. Colocam-se na massa e acrescenta-se a canela, a raspa do limão e o açúcar (pouco). Amassa-se muito bem e faz-se bolinhas. Põe-se no tabuleiro e vai ao forno de lenha.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Manuela Pereira (n/d:1950), com o 3.º ciclo, doméstica, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Santiago do Cacém

0957

Licor de Fruta através de Aguardente de Fruta

Bebida

Depende da altura da fruta. Depois da aguardente feita (em qualquer altura do ano), com a fruta bem madura

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Santiago do Cacém/ Santiago do Cacém

Histórico

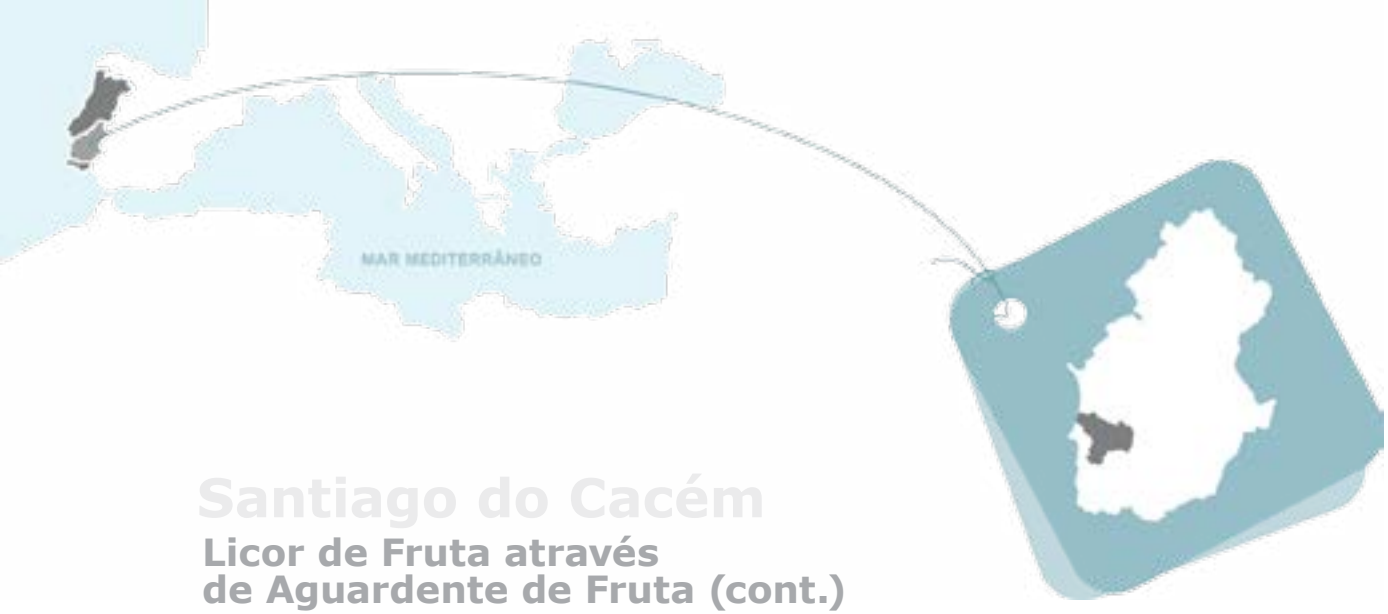
Aprendeu a fazer licor com o avô. O pai nunca fazia licor, só aguardentes e o vinho. Dantes, tinha uma vinha em Santo André e de uma parreira dava para fazer 100 l de vinho.

Produtos

Massa: pele da uva, uva, aguardente de massa, fruta (ameixa, pêro, pêra, maçã, damasco, pêssego, nêspera, laranja, morango, banana, dióspiro, murtunho, figo da Índia…), açúcar. (O vinho é sem químicos.)

Confecção

O Sr. Artur, para fazer os licores, faz todo o processo. Começa por fazer o vinho, de que faz a aguardente de vinho (também chamada aguardente de massa) e que utiliza para acrescentar na aguardente de fruta – ingrediente base para fazer o licor. **Vinho**: Apanha-se a uva bem madura (pode-se pegar numas quantas uvas, esmagam-se e colocam-se num copo. Se tiver 27.º a 28.º está boa. Mede-se o grau para saber se a uva é muito doce ou não. Coloca-se a uva no lagar, que tem que estar bem lavado, pisa-se e vai-se tirando o engaço dos cachos (pé da uva). Deixa-se a uva 'ferver' (fermentar) entre 1 a 4 dias. Quantos mais dias, menos doce ficará. Durante esses dias, vai-se mexendo com um ancinho e quando chegar aos 4.º/ 3.º /2.º, tira-se. Quanto menos graus, mais fraco em álcool. Lavar as bilhas muito bem, se possível, lavar com aguardente. Prova-se o vinho e se tiver muito doce pode-se colocar um pouco de água (uma pinga), mas pouca, porque se tiver muita água, azeda no Verão. Transfere-se o vinho para as bilhas que devem ser de madeira bem tratada e deixa-se 'ferver'. Entretanto, acrescenta-se um pouco de mosto para não azedar e para não estar 'em vazio'. Quando estiver quase a parar de 'ferver', põe-se a rolha, mas não se aperta bem. Coloca-se uma gota de aguardente à volta da rolha, para que os insectos não contaminem o vinho. Quando se achar que já não está a 'ferver' põe-se outra gota de aguardente à volta da rolha, se não "borbulhar" é sinal que o vinho lá dentro já não 'ferve' e então fecha-se bem a rolha.



Santiago do Cacém

Licor de Fruta através de Aguardente de Fruta (cont.)

O vinho fica a estrafegar de Setembro a Dezembro. Em Dezembro pode-se provar o vinho e se o barril for pequeno pode-se abrir por alturas do S. Martinho. Em Março deve-se tirar o vinho 'de cima da mãe', porque cria borra em baixo, a que se chama "mãe do vinho". Para retirar o vinho, ata-se uma cana a uma mangueira ('bombinho') a cerca de 15 cm acima do fim da cana, para se tirar o vinho que fica por cima da borra. Uma pipa grande tem 3 tipos de vinho: da parte de cima — tem menor grau (apanha mais ar); da parte do meio — tem maior grau; da parte de baixo — tem menor e está mais turvo. É no meio que está o melhor vinho. **Aguardente de Massa**: Coloca-se a massa (pele da uva) para dentro da prensa, aperta-se e espreme-se. Põe-se numa barrica, vai-se apertando e colocando mais massa. Quando já só se tiver 10 cm de altura de bilha, arranja-se um plástico em volta e por dentro da bilha. Põe-se uma mão cheia de areia fina, os 10 cm de altura de altura da bilha, a tapar, para não perder o ar. Não pode ser areão porque deixa passar o ar. Pode ficar 7 meses a 1 ano, mas ao fim de 8 dias está capaz de se fazer a aguardente, tem é que estar bem tapado. **Aguardente de fruta**: Pode-se fazer aguardente de toda a fruta, desde que esteja bem madura. Põe-se a fruta bem madura a fermentar. Depois de alguns dias, quando parar de 'ferver', esmigalha-se tudo e retiram-se os caroços. Deixa-se fermentar outra vez. Põe-se, então, na caldeira/ alambique, já diluída, e junta-se um pouco de aguardente de massa para tomar força. A caldeira tem capacidade de 150 l o que, para esta quantidade, se utiliza aproximadamente 5 litros de aguardente de massa. O lume deve ser fraco. A aguardente tem que vir branca, senão é sinal de que a caldeira não é boa e deve ter entre 17.º e 21.º. O Sr. Artur prefere com 18.º. **Licor**: Para dar cor ao licor, tira-se do carvalheiro (que dá os bugalhos) a casca grossa, para então se tirar a casca que vai até à madeira, com a ajuda de um machado e serrote. Deixa-se secar essa casca à sombra. Põe-se a aguardente de fruta numa bilha grande. Coloca-se a casca do carvalheiro dentro de um trapinho e ata-se, fazendo um "bonequinho" que se põe dentro da bilha. Junta-se açúcar a gosto e deixa-se ficar 24h. O licor fica com cor por causa da casca e doce.

Observações

Faz-se com qualquer fruta.

Fonte/ data

Entrevista feita a Artur Barradas (n/d:1928), com o 1.º ciclo, pedreiro (reformado), por Inês Olaio Marques (António Botelho Pereira) [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Santiago do Cacém

0958

Ensopado de Borrego

Prato

Todo o ano, mas principalmente na Páscoa

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Santiago do Cacém/ Santiago do Cacém

Histórico

Aprendeu a receita com a mãe. O borrego fazia-se o ano todo porque, ao contrário da carne de porco, não era necessário conservar.

Produtos

1 Kg de borrego partido aos bocados, azeite, 2 cebolas picadas, 2 dentes de alho picado, louro, salsa, sal q.b..

Confecção

Lavar muito bem o borrego. Num tacho com tampa colocar o azeite e todos os ingredientes, fechar, e levar a lume médio até o borrego estar cozido, que será nunca menos de 1 hora. À parte, cozer as batatas e fritar o pão numa frigideira com um pouco de óleo.

Servir/apresentar

Acompanha com pão frito e batata cozida. Dispor o borrego numa travessa com as batatas cozidas e o pão frito. Decorar com um raminho de hortelã.

Observações

No tempo da mãe, o borrego era de produção própria. Hoje compra tudo no mercado.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Antónia Santos (n/d:1957), com o 2.º ciclo, comerciante, por Inês Olaio Marques (António Botelho Pereira) [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Santiago do Cacém

0959

Miolos de Porco (à alentejana)

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Santiago do Cacém/ Santiago do Cacém

Histórico

Aprendeu a receita com a mãe. Quando se matava o porco, conservava-se a carne na mesma conserva das linguiças e esperava-se entre 3 e 4 dias. Agora compra-se tudo no mercado e por isso se faz em qualquer altura. Mas, no tempo da mãe, era na época das matanças, entre Dezembro e Fevereiro e tinha que estar lua crescente [Nota: a escolha da fase da lua liga-se ao período menstrual].

Produtos

Carnes: 250 g de carne da pá, 250 g de entrecosto, 250 g de papada, sal; alhos picados, vinho branco, pimentão da horta, banha; acompanhamento: 1,2 kg de pão, 1 mioleira, 2 ovos, sumo de 1 laranja, sumo de 1 limão.

Confecção

Temperar as carnes de porco com sal, os alhos picados, vinho branco e pimentão da horta e deixar a marinar de um dia para o outro. Fritar as carnes em banha e reservar. Para o acompanhamento, esfarelar o pão e juntar a mioleira desfeita. Adicionar os 2 ovos e o sumo da laranja e do limão e envolver com o pão e a mioleira. Por fim, levar a fritar na banha onde se fritaram as carnes.

Servir/apresentar

Dispor o borrego numa travessa com as batatas cozidas e o pão frito. Decorar com um raminho de hortelã.

Observações

No tempo da mãe, o porco era de produção própria.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Antónia Santos (n/d:1957), com o 2.º ciclo, comerciante, por Inês Olaio Marques (António Botelho Pereira) [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Santiago do Cacém

0960

Bolo de Santiago

Doçaria

Todo o ano, muito utilizado eventos e casamentos

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Santiago do Cacém/ Santiago do Cacém

Histórico

Foi uma senhora mais velha, já falecida, de apelido Sobral, que morava na Senhora do Monte que lhe ensinou a receita há muitos anos.

Produtos

250 g de amêndoa com pele passada, 250g de açúcar, 1 pires de gila, 5 ovos, 100 g de chocolate em pó.

Confecção

Coloca-se a amêndoa passada, envolve-se com o açúcar e o chocolate em pó, depois a gila picadinha, os 5 ovos batidos, cortados com a faca primeiro. Mistura-se tudo, vai ao forno em forma untada e papel vegetal bem untado. Não se deixa cozer muito e coze em lume brando. Arrefece na forma. É barrado com doce de ovos e salpicado de amêndoa às lascas ou chocolate às lascas.

Observações

A gila é comprada às pessoas que têm produtos nas hortas ou na praça, porque é melhor que a industrial. Tudo o resto adquire no mercado.

Fonte/ data

Entrevista feita a Mariana Salgado (n/d:1943), com o 1.º ciclo, doméstica, por Inês Olaio Marques (António Botelho Pereira) [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Santiago do Cacém

0961

Bolo de São Jorge

Doçaria

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Santiago do Cacém/ Santiago do Cacém

Histórico

A receita foi dada por uma vizinha.

Produtos

250 g de amêndoa com pele passada no 1, 2, 3, 250 g de açúcar; 5 ovos; amêndoa às lascas.

Confecção

Envolve-se as 5 claras de ovo, batidas em castelo, com o açúcar e a amêndoa passada. Vai ao forno em forma untada e forrada com papel vegetal, também untado. Com as gemas faz-se o doce de ovos para barrar o bolo e por cima leva a amêndoa torrada às lascas.

Fonte/ data

Entrevista feita a Mariana Salgado (n/d:1943), com o 1.º ciclo, doméstica, por Inês Olaio Marques (António Botelho Pereira) [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Santiago do Cacém

0962

Miminhos de Amêndoa

Doçaria

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Santiago do Cacém/ Santiago do Cacém

Histórico

A receita foi passada por uma senhora, D. Ivone. Este doce só conhece de cá.

Produtos

400 g de açúcar, água, 120 g de amêndoa pelada e passada, 1 pires de gila picada miudinho, 12 gemas de ovo, 2 ovos inteiros, massa tenra.

Confecção

Leva-se o açúcar ao lume com um pouco de água até fazer ponto pérola. Coloca-se a amêndoa pelada e passada, a gila, as 12 gemas e os 2 ovos inteiros. Mistura-se tudo. Vai ao lume, mexendo sempre, até engrossar. Faz-se um pouco de massa tenra, forram-se as tacinhas de queques, untadas primeiro, e enchem-se com a massa de amêndoa e gemas. Pincela-se por cima com gema de ovo. Cozem-se em forno quente, não deixando cozer demais para não ficarem escuros. Desenformam-se e põem-se em papel frisado.

Fonte/ data

Entrevista feita a Mariana Salgado (n/d:1943), com o 1.º ciclo, doméstica, por Inês Olaio Marques (António Botelho Pereira) [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Santiago do Cacém

0963

Miminhos de amêndoa/ Argolinhas fritas

Doçaria

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Santiago do Cacém/ Santiago do Cacém

Histórico-etnográfica

Receita dada pela mãe da nora que é natural de Santiago do Cacém.

Produtos

3 ovos, 4 colheres de azeite, 4 colheres de manteiga, raspa de limão, canela, aguardente, 4 colheres de sopa de açúcar, farinha e óleo para fritas. Para a calda de açúcar: água, 300 g de açúcar e casca de laranja.

Confecção

Misturam-se os ovos com o azeite e a manteiga. Acrescentar a raspa de limão, um pouco de canela, um pouco de aguardente e o açúcar. Mistura-se tudo bem. Acrescenta-se a farinha até fazer biscoito. Tendem-se e fritam-se em óleo até alourar. Faz-se a calda de açúcar que vai ao lume até engrossar um pouco, com a casca da laranja que se corta em caracol. Rega-se os biscoitos com a calda, para ficarem mais saborosos, e coloca-se, por cima, a casca da laranja cozida na calda.

Observações

Segundo uma publicação da Câmara Municipal de Santiago do Cacém, de Abril de 2003, com o título 'De Gostar Santiago do Cacém': «Ligadas às festividades dos santos populares, as cachamorras, as argolinhas de massa frita, e outros biscoitos, comiam-se à roda do mastro».

Fonte/ data

Entrevista feita a Mariana Salgado (n/d:1943), com o 1.º ciclo, doméstica, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Santiago do Cacém

0964

Bolo Podre/ Bolo de Mel

Doçaria

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Santiago do Cacém/ Santiago do Cacém

Histórico-etnográfica

Receita dada pela mãe da nora que é natural de Santiago do Cacém.

Produtos

2,5 dl de mel, 2,5 dl de azeite, 250 g de açúcar, 1,5 colher de sopa de canela, um pouco de raspa de limão, 6 ovos, 350 g de farinha, 1 colher de chá de fermento em pó.

Confecção

Numa tigela, põe-se o mel, o açúcar, o azeite e a raspa de limão. Bate-se até se obter um preparado esbranquiçado. Junta-se a canela e as gemas, uma a uma, batendo bem. Bate-se as claras bem firme e junta-se ao preparado anterior. Vai-se, então, juntando a farinha com o fermento, aos poucos. Deita-se a massa do bolo numa forma untada com banha e azeite e vai a cozer em forno moderado. Se começar a ficar com muita cor, tapa-se com um papel.

Fonte/ data

Entrevista feita a Mariana Salgado (n/d:1943), com o 1.º ciclo, doméstica, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Santiago do Cacém

0965

Sopa de Beldroegas com Ovos

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Santiago do Cacém/ Santiago do Cacém

Histórico

A D. Maria Joaquina, na sua juventude, frequentou a casa dos padrinhos da sua mãe que eram pessoas com muitos criados e ricos onde, a 'madrinha', lhe ensinou esta receita. Na altura tinha cerca de 15 anos e a senhora mais de 80 anos, portanto se fosse viva teria perto de 150 anos.

Produtos

Beldroegas, toucinho, alhos, ovos, azeite, batatas, queijo duro, sal, água.

Confecção

Num tacho coloca-se um bom ramo de beldroegas, junta-se uma cabeça de alho inteira descascada, um bocadinho de azeite, sal e toucinho. Refoga-se tudo, assim para o mal refogado. Depois juntam-se as batatas, água e uns bocadinhos de queijo duro. Quando estiver quase tudo cozido juntam-se os ovos para escalfar.

Servir/ apresentar

Numa travessa colocam-se fatias de pão duro fininhas e no final da cozedura junta-se tudo ao pão.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Joaquina Pereira (n/d:1938), com o 1.º ciclo, reformado (comerciante), por António Botelho Pereira [ADL]/ 2012-

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Santiago do Cacém

0966

Cachola de Porco com Molho

Prato

Na altura da matança do porco

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Santiago do Cacém/ Santiago do Cacém

Histórico

A D. Maria Joaquina aprendeu a fazer esta receita indo desde pequena a matanças de porco e a observar os mais velhos a desmancharem o porco e a elaborarem o prato. A partir da idade adulta e até hoje, é ela que o faz nas suas matanças de porco.

Produtos

Fígado de porco, cebola, louro, salsa, alho, pimentão da horta, sal, vinho branco, malagueta, sangue de porco, vinagre.

Confecção

Corta-se a cachola (fígado) aos pedacinhos pequenos e põe-se num tacho. Vai-se colocando os temperos: muita cebola, umas 2 se for a cachola inteira. Junta-se uma folha de louro, um ramo de salsa, um bocado de alho passado, pimentão da horta, sal, vinho branco e um pouco de malagueta. Retiram-se umas gordurinhas do porco logo na altura e fritam-se, tornando-a mais saborosa. No final pode-se juntar um pouco de sangue e vinagre a gosto.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Joaquina Pereira (n/d:1938), com o 1.º ciclo, reformado (comerciante), por António Botelho Pereira [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Santiago do Cacém

0967

Sonhos de Abóbora

Doçaria

Todo o ano, épocas festivas

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Santiago do Cacém/ Santiago do Cacém

Histórico

A D. Maria Joaquina aprendeu em pequena na casa dos 'padrinhos' de sua mãe a fazer esta receita que, ao contrário de outras receitas que tem visto, não leva ovos, ficando os sonhos de abóbora menos 'maçudos'.

Produtos

Abóbora, água, sal, casca de limão, farinha de trigo fina, óleo, açúcar, canela.

Confecção

Coloca-se a abóbora ao lume, depois de cortada aos bocadinhos, com água até tapar a abóbora, um pouco de sal e 2 ou 3 cascas de limão. Deixa-se ferver até estar cozida. Depois leva-se à varinha mágica até reduzir a puré. Deixa-se arrefecer um pouco e vai-se adicionando farinha e mexendo até ir ganhando consistência. Apaga-se o lume e vai-se tirando com a colher para dentro da frigideira com óleo bem quente para ficarem todos do mesmo tamanho e vai-se voltando os sonhos à medida que vão ficando alourados. Quando estiverem fritos, retira-se para um recipiente com papel absorvente e envolvem-se em açúcar e canela.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Joaquina Pereira (n/d:1938), com o 1.º ciclo, reformado (comerciante), por António Botelho Pereira [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Santiago do Cacém

0968

Feijão com Abóbora

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Santiago do Cacém/ Santiago do Cacém

Histórico-etnográfica

A D. Maria Joaquina trabalhou na juventude em mondas de arroz e em fábrica de cortiça e como a vida era difícil aprendeu esta e outras receitas que eram muito baratas (não era fácil ter acesso a carne ou peixe) e relativamente rápidas na confecção.

Produtos

Abóbora, feijão-raiado, azeite, salsa, coentros, pão duro, cebola, batata, sal.

Confecção

Coloca-se o feijão-raiado já demolhado a cozer juntamente com azeite, sal e um raminho de salsa (pode ser em panela de pressão). Depois de cozido, vai ao lume noutro tacho com a abóbora e batatas cortadas em quartos. Depois de cozido, fazem-se umas sopinhas com o caldo e juntam-se coentros. Pode-se comer assim, sem acompanhamento, ou comer à parte com peixe frito, croquetes, rissóis.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Joaquina Pereira (n/d:1938), com o 1.º ciclo, reformado (comerciante), por António Botelho Pereira [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Santiago do Cacém

0969

Ovelha à Lavrador

Prato

Entre Outono e início do Verão

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Santiago do Cacém/ Santiago do Cacém:Relvas Verdes

Histórico

Antigamente, nas casas dos lavradores (donos das terras), as ovelhas que não faziam criação (maninhas), eram mandadas abater para consumo próprio. Como havia muita colheita de grão lembraram-se a confeccionar este prato. A cozinheira foi criada na casa do lavrador, por o pai ser pastor, e aprendeu em pequena a elaborar este prato.

Produtos

Para 8 pessoas: 1,5 kg de carne de ovelha, 250 g de toucinho ou entremeada, 1 kg de pá de porco, 1 l de grão, 1 kg de batatas, 200 g de abóbora, 1/4 pão caseiro (para sopas), 1 chouriço encarnado (linguiça), sal, salsa, coentros, hortelã, cebola, alho, louro e piripiri q.b..

Confecção

Salgar a carne de ovelha até 24 h, juntamente com o toucinho e a pá de porco. No próprio dia da confecção, demolha-se todas as carnes que são cozidas todas juntas. Depois de cozidas as carnes, reserva-se a água da cozedura, e cortam-se aos quadrados. Coze-se o grão na água da cozedura das carnes e quando estiver quase cozido, misturam-se as batatas aos quadradinhos. Quando as carnes estiverem cozidas, faz-se um refogado, à parte, com a cebola, os alhos, a salsa, o louro, que se vai juntar ao preparado anterior. A abóbora também já deve estar cozida e passada pela varinha mágica para engrossar o molho.

Fonte/ data

Entrevista feita a Marilda Gamito (n/d:1955), com o 3.º ciclo, assistente operacional, por António Botelho Pereira [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Santiago do Cacém

0970

Açorda com Feijão-frade e Bacalhau Assado

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Santiago do Cacém/ Santiago do Cacém:Relvas Verdes

Histórico

Antigamente nas casas dos lavradores (donos das terras), como não existiam arcas, o peixe que se podia comer era aquele que se salgava, como o bacalhau, e para além disso era um peixe relativamente barato. A cozinheira foi criada na casa do lavrador, por o pai ser pastor, e aprendeu em pequena a elaborar este prato.

Produtos

Para 8 pessoas: 1/2 kg de feijão-frade, 8 postas de bacalhau, 8 ovos, azeite, vinagre, coentros, pimento verde, alhos q.b., meio pão caseiro duro.

Confecção

O feijão-frade é cozido com uma boa percentagem da água. Entretanto, o bacalhau é assado na brasa e depois demolhado. Numa tigela põe-se o azeite, o alho, os coentros, o pimento verde e o sal e é tudo pisado (ex: almofariz). Corta-se o pão em fatias finas e quando o feijão estiver cozido juntam-se os ovos para cozer.

Servir/ apresentar

Na tigela onde estão os Produtos, desfia-se o bacalhau e deita-se o feijão, o caldo e os ovos já cozidos para dentro da tigela e no fim colocam-se as fatias de pão.

Fonte/ data

Entrevista feita a Marilda Gamito (n/d:1955), com o 3.º ciclo, assistente operacional, por António Botelho Pereira [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Santiago do Cacém

0971

Bolo de Requeijão

Doçaria

Páscoa

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Santiago do Cacém/ Santiago do Cacém: Relvas Verdes

Histórico

Na casa dos lavradores era confeccionado o queijo do almece de ovelhas e a cozinheira aprendeu a fazer Bolo de Requeijão.

Produtos

1/2 Kg de requeijão, 1/2 kg de açúcar, 300 g de farinha, 8 ovos, 125 g de margarina, 1 pacotinho de fermento em pó.

Confecção

Bate-se as gemas juntamente com o açúcar. Derrete-se a margarina e junta-se o requeijão, depois a farinha com o fermento e por último as claras em castelo. Vai ao forno a 200.º durante cerca de 40 minutos.

Fonte/ data

Entrevista feita a Marilda Gamito (n/d:1955), com o 3.º ciclo, assistente operacional, por António Botelho Pereira [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Santiago do Cacém

0972

Bolo da Massa do Pão

Doçaria

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Santiago do Cacém/ Santiago do Cacém:Relvas Verdes

Histórico

Na casa dos lavradores fazia-se o pão e daí derivava o Bolo da Massa do Pão.

Produtos

750 g de açúcar amarelo, 1/2 kg de massa de pão, 7 ovos; 1 chávena de chá de azeite; canela a gosto, raspa de limão, 2 colheres de sopa, ou 2 pacotinhos, de fermento em pó.

Confecção

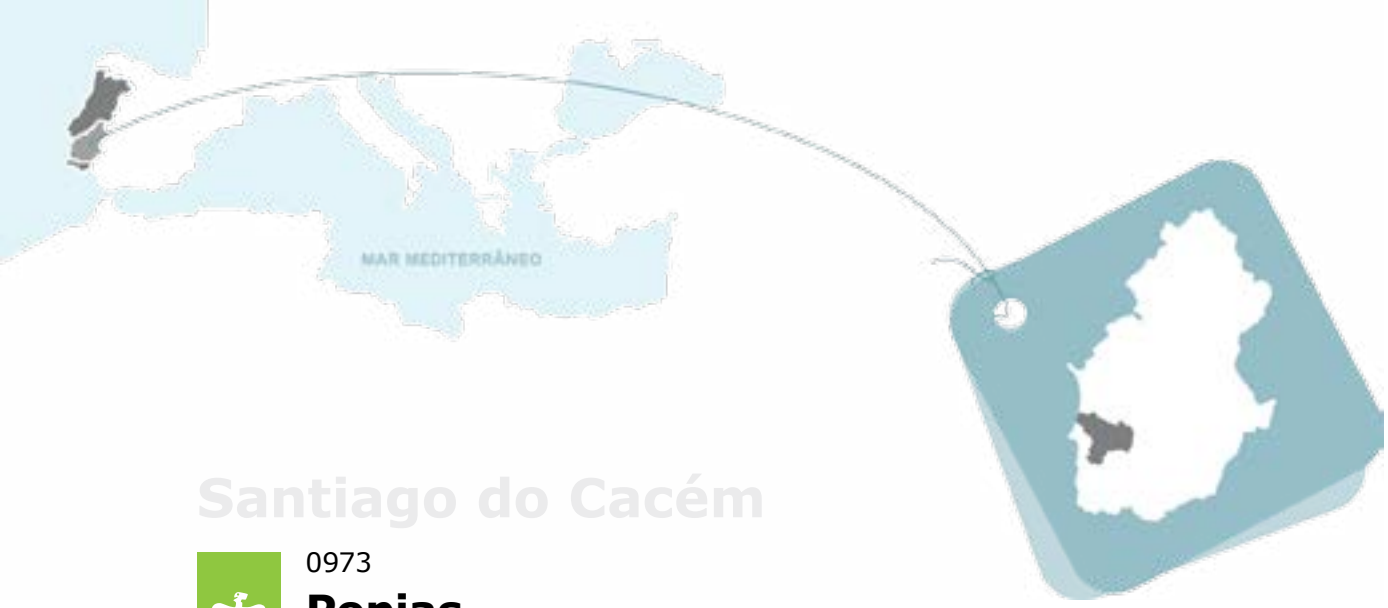
Desfaz-se a massa do pão com as mãos e as gemas do ovo e o açúcar. De seguida, pode-se bater com a batedeira, acrescentando o azeite, a canela e a raspa de limão e por último as claras em castelo. Vai ao forno a 200.º durante cerca de 40 minutos.

Fonte/ data

Entrevista feita a Marilda Gamito (n/d:1955), com o 3.º ciclo, assistente operacional, por António Botelho Pereira [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Santiago do Cacém

0973

Popias

Doçaria

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Santiago do Cacém/ Santiago do Cacém:Relvas Verdes

Histórico

Na casa dos lavradores faziam-se popias que a futura cozinheira viria a aprender. Embora existissem 12 filhos de um dos criados, a filha do pastor ficava sempre com pelo menos uma popia.

Produtos

1/2 kg de açúcar, 750 g de massa de pão, 3 ovos, 200 g banha de porco e raspa de limão, farinha para polvilhar.

Confecção

Depois da massa do pão estar lêveda, amassa-se com o açúcar, a raspa de limão e a margarina. Depois, com as mãos constroem-se as popias em forma de "g" pequeno. Polvilha-se com farinha e vai ao forno.

Fonte/ data

Entrevista feita a Marilda Gamito (n/d:1955), com o 3.º ciclo, assistente operacional, por António Botelho Pereira [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Santiago do Cacém

0974

Polme/ Mal-assadas

Prato

Inverno

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Santiago do Cacém/ Santiago do Cacém:Relvas Verdes

Histórico

Chamam-lhe 'mal-assadas' porque as carnes estão apenas na frigideira o tempo suficiente para ficarem 'mal passadas'.

Produtos

Farinha, água, sal, carne picada [raspada] de porco, linguiça picada, pimenta, um bocadinho de banha de porco.

Confecção

Numa tigela põe-se a farinha que for necessária e água e faz-se um polme grosso. Mexe-se e põe-se ao lume a frigideira a aquecer e 3 colheres de sopa de banha de porco derretida. Despeja-se o polme na frigideira e com 1 colher de pau começa-se a pisar a massa, juntamente com as carnes picadas e dando a volta, na frigideira, formando um rolo como as migas, durante cerca de 15 minutos.

Fonte/ data

Entrevista feita a Marilda Gamito (n/d:1955), com o 3.º ciclo, assistente operacional, por António Botelho Pereira [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Santiago do Cacém

0975

Ensopado de Enguias

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Santiago do Cacém/Vila Nova de Santo André:
Lagoa de Santo André

Histórico

1. A pesca da enguia é, aproximadamente, entre 1 de Setembro e Abril, até à abertura da lagoa ao mar. Enquanto a lagoa está aberta ao mar, não há pesca da enguia e nessa altura vem de Aveiro. No entanto, segundo o Sr. Carlos, a enguia da Lagoa de Santo André, é a mais saborosa do País.

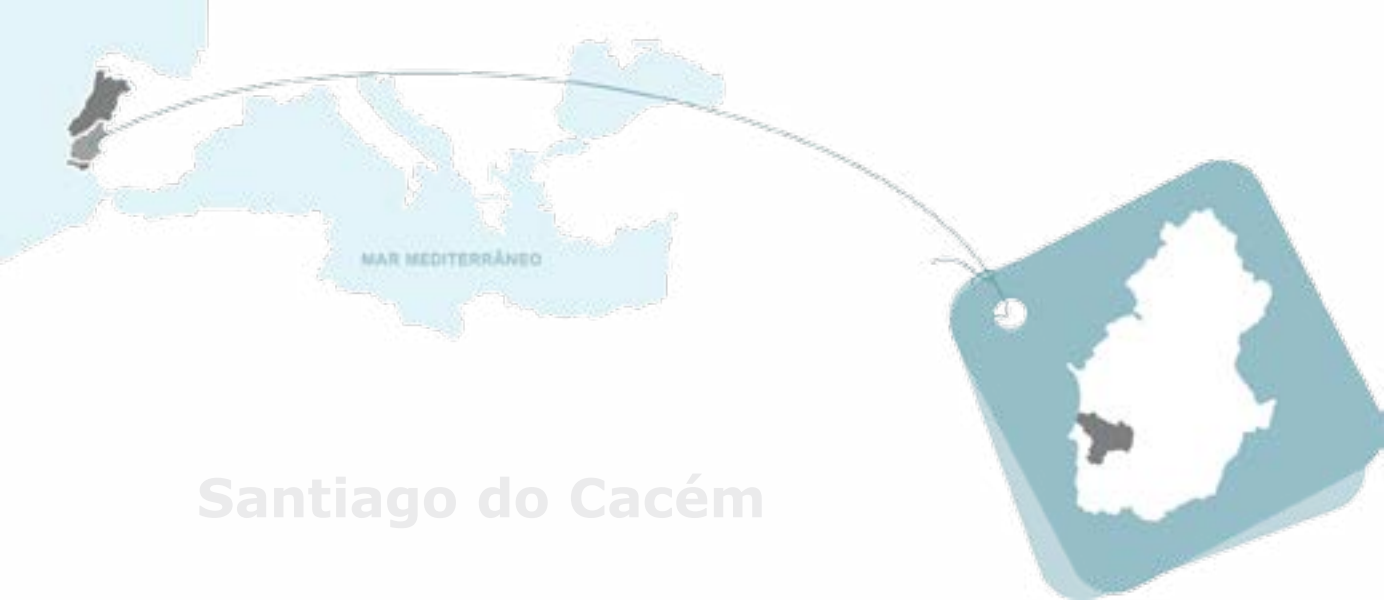
2. A receita vem do tempo dos bisavôs do Sr. Carlos. Os seus avós, por volta de 1925, tinham um comércio em Sines, uma 'barraca' onde serviam petiscos, enguias e caldeiradas. E é daí que vem a receita. O negócio passou para os pais do Sr. Carlos que, até aos 20 anos, os ajudava durante o Inverno e nos outros meses era pescador. Segundo o Sr. Carlos, 'esta terra foi habitada por gente do Norte (os avós eram de Estarreja) e por isso a origem da receita deve vir de lá'. As pessoas que vieram de Aveiro e Estarreja, foram as primeiras a habitar esta localidade. Segundo o Sr. Carlos, descobriram recentemente que as enguias vêm desovar à Lagoa de Santo André e por isso querem restringir a sua pesca, criando uma época de defeso. No entanto nunca viu uma enguia ovada e sempre ouviu dizer que as enguias desovam no Mar de Sargaços.

Produtos

600 g de enguias, 2 dl de azeite, 1 cebola grande às rodelas, 2 dentes de alho picado, 1 ramo de salsa picada, sal q.b., água, colorau, orégãos, vinagre, vinho tinto, pão frito ou torrado.

Confecção

Num tacho, levar o azeite ao lume e cobrir com a cebola. Depois de alourada, juntar a salsa picada, o alho e as enguias. Temperar com sal a gosto e envolver. Cobrir com água e juntar o colorau, orégãos e deixar apurar cerca de 20 minutos. No final, quando as enguias estiverem quase cozidas, juntar um pouco de vinho tinto e um 'cheirinho' de vinagre.



Santiago do Cacém

Ensopado de Enguias (cont.)

Servir/Apresentar

Acompanha-se com pão frito ou torrado.

Observações

Todos os Produtos são adquiridos no mercado local. A cebola, nesta localidade, existe sempre de Agosto a Abril do ano que vem.

Fonte/ data

Entrevista feita a Carlos Andrade (n/d:1952), com o 1.º ciclo, cozinheiro/ comerciante, por Inês Olaio Marques (com António Botelho Pereira e Sr. Pessoa Lopes) [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Santiago do Cacém

0976

Caldeirada de Enguias

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Santiago do Cacém/ Vila Nova de Santo André:

Lagoa de Santo André

Histórico

1. A pesca da enguia é, aproximadamente, entre 1 de Setembro e Abril, até à abertura da lagoa ao mar. Enquanto a lagoa está aberta ao mar, não há pesca da enguia e nessa altura vem de Aveiro. No entanto, segundo o Sr. Carlos, a enguia da Lagoa de Santo André, é a mais saborosa do País.

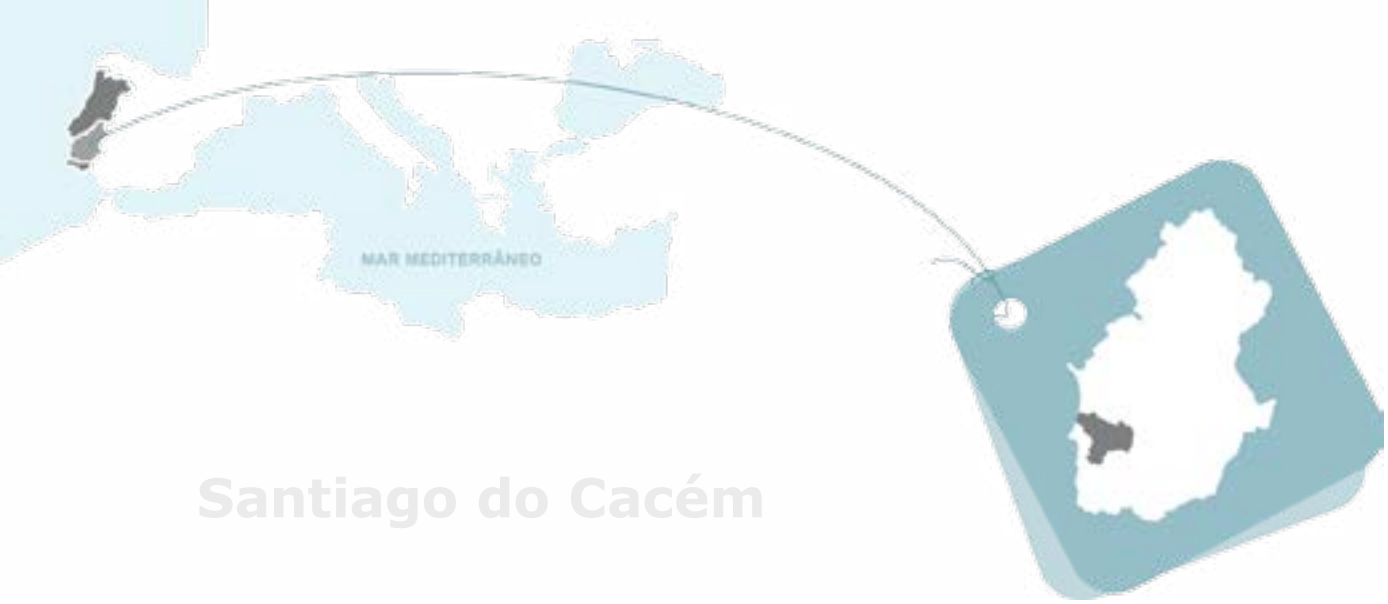
2. A receita vem do tempo dos bisavôs do Sr. Carlos. Os seus avós, por volta de 1925, tinham um comércio em Sines, uma 'barraca' onde serviam petiscos, enguias e caldeiradas. E é daí que vem a receita. O negócio passou para os pais do Sr. Carlos que, até aos 20 anos, os ajudava durante o Inverno e nos outros meses era pescador. Segundo o Sr. Carlos, 'esta terra foi habitada por gente do Norte (os avós eram de Estarreja) e por isso a origem da receita deve vir de lá'. As pessoas que vieram de Aveiro e Estarreja, foram as primeiras a habitar esta localidade. Segundo o Sr. Carlos, descobriram recentemente que as enguias vêm desovar à Lagoa de Santo André e por isso querem restringir a sua pesca, criando uma época de defeso. No entanto nunca viu uma enguia ovada e sempre ouviu dizer que as enguias desovam no Mar de Sargaços.

Produtos

Enguias, azeite, cebola, alho, salsa, sal, água, colorau, orégãos, vinagre, vinho tinto, batatas.

Confecção

A forma de confecção é semelhante ao ensopado de enguias mas, em vez de pão frito, leva batatas. Nunca põe tomate ou pimentos, tanto no ensopado como na caldeirada de enguias. Nem nunca se lembra de se ter utilizado tais Produtos nestas receitas. Segundo o Sr. Carlos, 'a gente antiga, aqui desta zona, nunca pôs tomate. Salsa, cebola e alho picado. Tomate e pimento, nunca.'



Santiago do Cacém

Caldeirada de Enguias (cont.)

Servir/Apresentar

Acompanha-se com pão frito ou torrado.

Observações

Semelhante à história da receita do ensopado de enguias.

Fonte/ data

Entrevista feita a Carlos Andrade (n/d:1952), com o 1.º ciclo, cozinheiro/ comerciante, por Inês Olaio Marques (com António Botelho Pereira e Sr. Pessoa Lopes) [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Santiago do Cacém

0977

Caldeirada Mista

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Santiago do Cacém/ Vila Nova de Santo André:

Lagoa de Santo André

Produtos

1 tacho para 5 pessoas: azeite, peixe, cebola, tomate, pimento, salsa, 2 dentes de alho, batata, amêijoas (se não utilizar a cabeça de peixe). O peixe poderá ser: tamboril, raia, safio, requeime e pata roxa.

Confecção

Põe-se o azeite no fundo de um tacho, até tapar o fundo. Coloca-se metade de uma cabeça de peixe, ou as amêijoas, para criar um 'espaço' entre o fundo do tacho e os restantes Produtos. Por cima da cabeça do peixe, vai-se dispondo em camadas, a cebola, tomate fresco, pimento cortado aos bocadinhos, salsa, dentes de alho, batata às rodelas, uma camada de peixe e sal. Faz-se nova sequência com as mesmas camadas: cebola, tomate, pimento, salsa, alho, batata, peixe.

Servir/Apresentar

Acompanha-se com pão frito ou torrado.

Observações

Os produtos são todos da zona, adquiridos no mercado local. 'Tudo tem de conjugar. Todos os Produtos têm de ser bons'.

Semelhante à história da receita do ensopado de enguias.

Fonte/ data

Entrevista feita a Carlos Andrade (n/d:1952), com o 1.º ciclo, cozinheiro/ comerciante, por Inês Olaio Marques (com António Botelho Pereira e Sr. Pessoa Lopes) [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Santiago do Cacém

0978

Sopa de Lebre

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Santiago do Cacém/ Vila Nova de Santo André:Lagoa de Santo André

Histórico

A receita foi inventada pela D. Deolinda que sempre se dedicou à cozinha.

Produtos

Duas a três lebres partidas aos bocados, se possível aproveitar o sangue. Para a marinada: azeite, louro, alho, 1 cebola partida em quatro, sal, 1 l de vinho tinto, piripiri, massa de pimentão da horta vermelho, cravinho, pau de canela. Para a sopa: água, cominhos, chourição (paiola mais estreitinha), cenoura, 1 frasco de feijão manteiga, pão, coentros, hortelã.

Confecção

Colocar a lebre num recipiente com os Produtos para a marinada e deixar ficar por 1 hora. Num tacho, colocar a lebre e a marinada, acrescentar a água até tapar a lebre, os cominhos, o chourição e a cenoura e deixar cozer. Entretanto esmagar parte do feijão manteiga e deixar a outra parte inteira. Quando a lebre estiver cozinhada, juntar o feijão e deixar apurar. Numa terrina de servir, colocar o pão às fatias, coentros picados e hortelã. Quando apurada a lebre, retirar o cravinho e o pau de canela e deitar por cima do pão a lebre com a água onde cozeu e todos os Produtos.

Observações

As lebres são caçadas pelo marido que conforme apanha a caça, retira as tripas e guarda na arca. Só faz as receitas com azeite. A sopa de lebre é um prato típico de Santiago do Cacém.

Fonte/ data

Entrevista feita a Carlos Andrade (n/d:1952), com o 1.º ciclo, cozinheiro/ comerciante, por Inês Olaio Marques (com António Botelho Pereira e Sr. Pessoa Lopes) [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Sines

0979

Bolo de Batata-doce

Doçaria

Época da batata-doce

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Sines/Sines

Histórico

Aprendeu a fazer a receita com uma senhora de Sines. A receita é recente.

Produtos

250 g de amêndoa moída com pele, 250 g de batata-doce cozida e esmagada, 400 g de açúcar, 3 colheres de sopa de farinha, 5 ovos, 1 colher de chá de fermento em pó, claras batidas em castelo.

Confecção

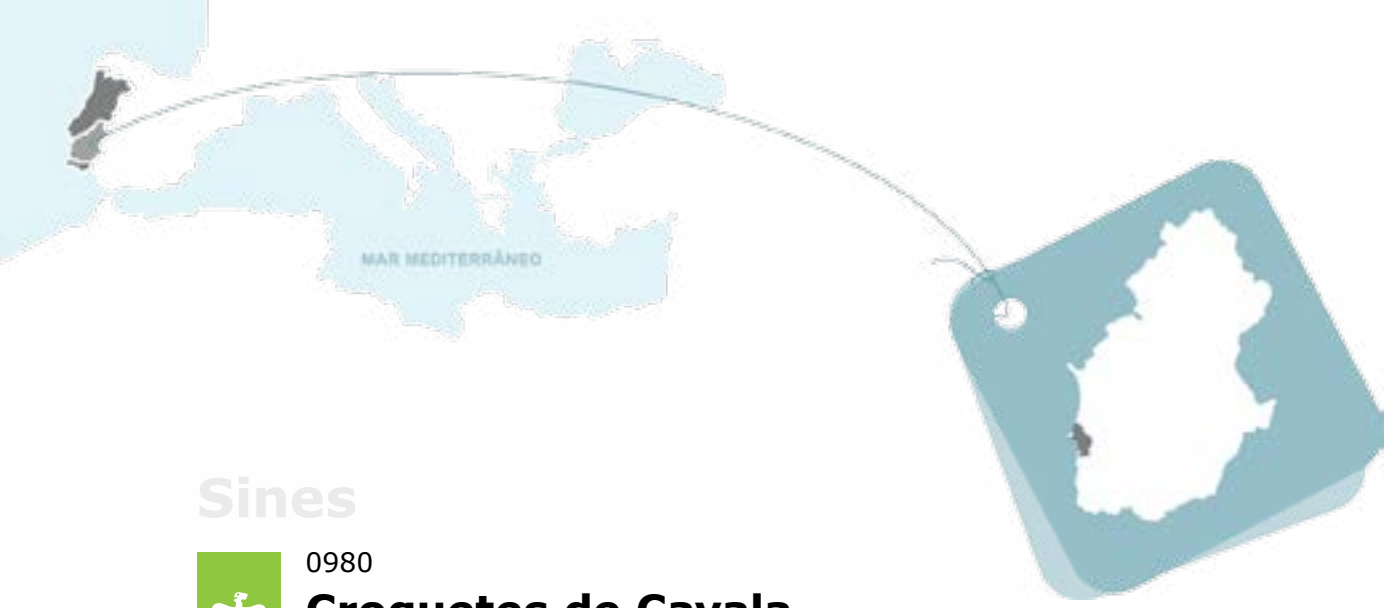
Juntam-se todos os ingredientes e leva-se ao forno a cozer.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Isaura Grilo (n/d:1942), com o 1.º ciclo, doméstica, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Sines

0980

Croquetes de Cavala

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Sines/Sines

Histórico

Aprendeu a receita com a mãe. É uma receita de família.

Produtos

Batata, cavala, cebola, salsa, pimenta, 1 ovo (separar a gema da clara), óleo para fritar.

Confecção

Coze-se a batata e a cavala. Passa-se a batata. Tira-se a espinha à cavala e desfia-se bem. Mistura-se a cavala com a batata, a cebola bem picada, a salsa, um pouco de pimenta e 1 gema de ovo. Misturam-se, por último, a clara em castelo. Frita-se em óleo bem quente.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Elisabete Oliveira (n/d:1947), com o 1.º ciclo, doméstica, por Inês Olaio Marques (Ana Rita Serras) [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Sines

0981

Biscoitos Fritos

Doçaria

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Sines/Sines

Histórico

Aprendeu a receita com a mãe.

Produtos

Põem-se os ovos que se quiser. Por cada ovo junta-se 1 colher de sopa de azeite, raspa de limão, um pouco de vinho do porto, um pouco de leite, açúcar (a quantidade que se desejar, consoante se goste mais ou menos doce) e farinha até tender para fazer os biscoitos, açúcar e canela para polvilhar.

Confecção

Bate-se os ovos com o açúcar e os restantes Produtos. A massa fica mole e por isso vai-se juntando farinha até se poder tender para fazer os biscoitos. Faz-se um rolinho, juntam-se as pontas e fritam-se em óleo. Polvilha-se com açúcar e canela.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Isaura Grilo (n/d:1942), com o 1.º ciclo, doméstica, por Inês Olaio Marques (Ana Rita Serras) [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Sines

0982

Polvo Assado no Forno

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/ Setúbal/Sines/Sines

Histórico

Aprendeu com uma pessoa amiga de Grândola que vive em Sines há muitos anos.

Produtos

Polvo, cebola, vinho tinto, sal, batatas, pimento verde ou encarnado, 1 folha de louro, rodelas de linguiça (chouriço encarnado), pimenta, calda de tomate, azeite, vinho branco.

Confecção

Corta-se o polvo aos bocados e põe-se na panela de pressão juntamente com 1 cebola, um bocadinho de vinho tinto e pouco sal, porque o polvo já sabe a sal. À parte cozem-se as batatas sem pele. Depois de tudo cozido, põe-se o polvo e as batatas num tabuleiro. Numa frigideira, faz-se uma cebolada com bastante cebola cortada às rodelas, pimento (pouco), 1 folha de louro, linguiça às rodelas, pimenta, calda de tomate e deixa-se refogar em azeite suficiente para temperar o polvo. Quando a cebola estiver alourada, junta-se o vinho branco e deixa-se ferver. Rega-se o polvo e as batatas com a cebolada e leva-se ao forno a apurar.

Observações

O polvo é apanhado pelo marido ou pelo filho que são pescadores. Os legumes e tudo o resto compra no minimercado.

Fonte/ data

Entrevista feita a Catarina Maria Silva (n/d:1935), com o 1.º ciclo, doméstica, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Sines

0983

Filetes de Peixe Pampo

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Sines/Sines

Histórico

Aprendeu a receita com a mãe.

Produtos

Peixe pampo, alho, pimenta, sumo de limão, ovos, pão ralado ou farinha

Confecção

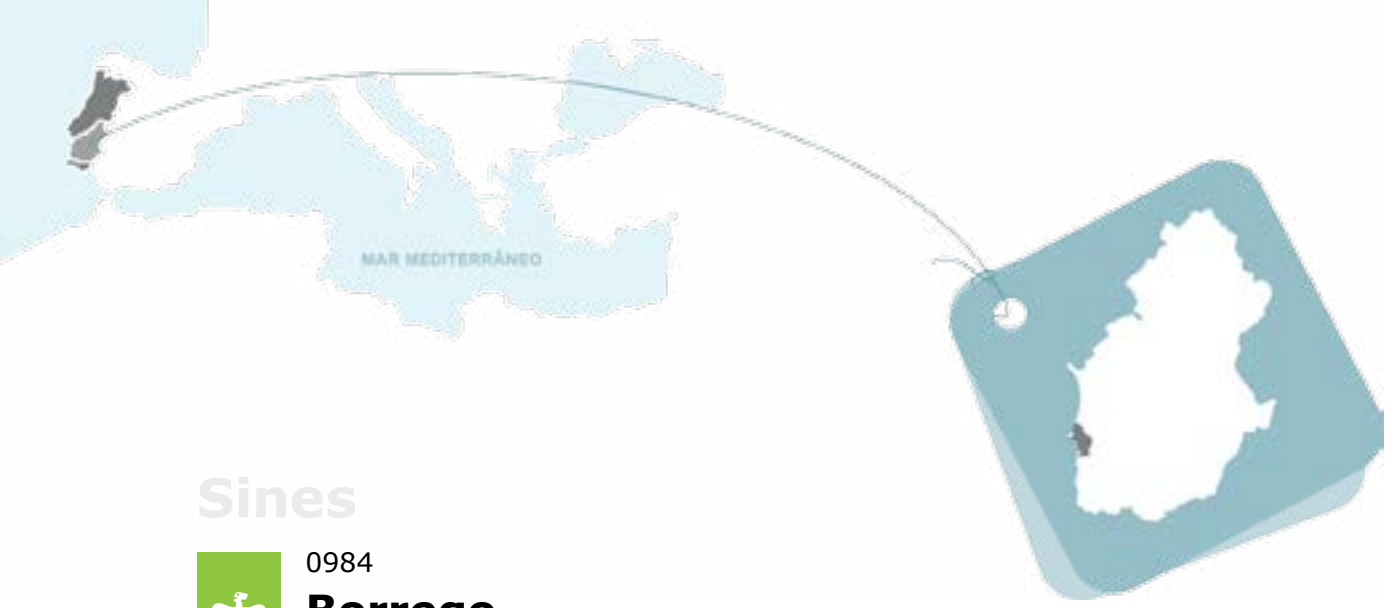
Arranja-se o peixe em filetes. Tempera-se de um dia para o outro com alho, pimenta e sumo de limão. Na altura de se fritar, passa-se por ovos e por pão ralado e vai a fritar. Há quem substitua o pão ralado por farinha.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Isaura Grilo (n/d:1942), com o 1.º ciclo, doméstica, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Sines

0984

Borrego

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Sines/Sines

Histórico

Aprendeu a receita com a mãe.

Produtos

Borrego, vinho branco, alho, pimenta, azeite, folha de louro.

Confecção

Parte-se o borrego aos bocados e tapa-se com vinho branco e junta-se 1 ou 2 cabeças de alho partidas aos bocados, pimenta, azeite e louro. Coloca-se tudo na panela de pressão e coze entre 10 minutos (se o borrego for tenro) e 15 minutos. Tira-se a pressão e deixa-se apurar mais um pouco na panela destapada.

Servir/ acompanhar

Pode-se acompanhar com batata cozida, puré de batata ou arroz.

Observações

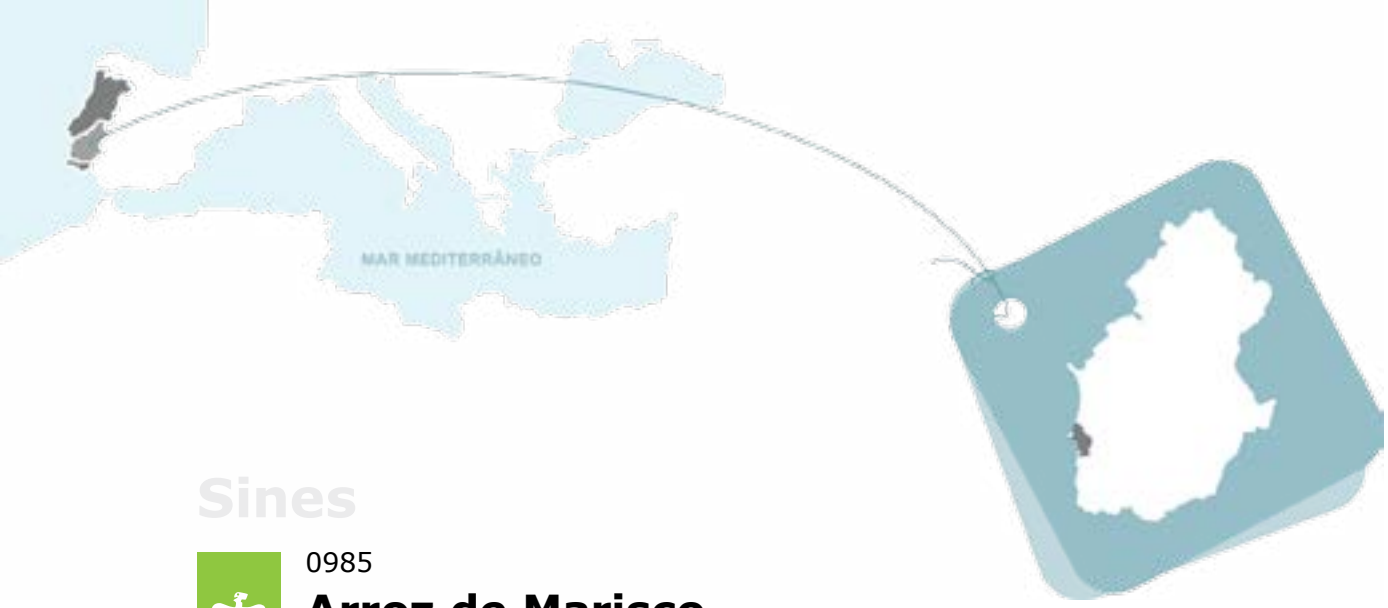
Compra o borrego e os legumes às pessoas que têm produção própria, no campo. Quando era criança tinham produção própria.

Fonte/ data

Entrevista feita a Vitalina Luz (n/d:1953), com o 1.º ciclo, doméstica, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Sines

0985

Arroz de Marisco

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Sines/Sines

Histórico

Aprendeu a ver outras pessoas fazer.

Produtos

Azeite, 1 cebola, 3 dentes de alho, salsa, arroz, marisco e coentros.

Confecção

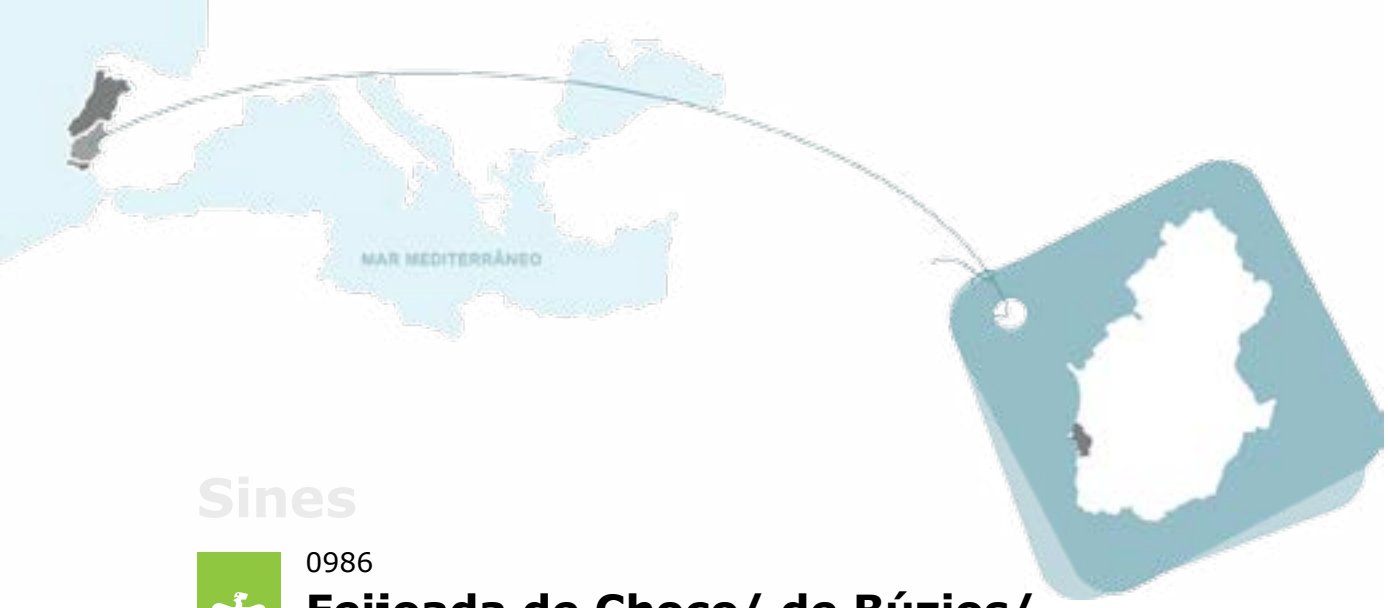
Faz-se um refogado com azeite, a cebola, os alhos e a salsa. Coloca-se água e quando começar a ferver, junta-se o arroz. Quando o arroz estiver quase cozido, põe-se o marisco, de modo a que fique cozido ao mesmo tempo que o arroz. Mexe-se com uma colher de pau e coloca-se coentros picados por cima. Está pronto a servir.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Fernanda Salgado (n/d:1944), com o 1.º ciclo, doméstica, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Sines

0986

Feijoada de Choco/ de Búzios/ de Polvo

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Sines/Sines

Histórico

A Sra. D. Catarina Maria Silva faz esta receita com os mesmos ingredientes, mas não faz refogado. Coloca tudo em cru. Aprendeu desta forma com uma pessoa antiga de Sines. Aprendeu a receita com a mãe.

Produtos

Feijão branco, tomate, azeite, cebola, salsa, louro, choco ou búzios, cenoura e linguiça. Para a feijoada de polvo serão os mesmos ingredientes, mas utiliza-se feijão vermelho.

Confecção

Coze-se o feijão só com água. À parte, na panela de pressão, faz-se um refogado com azeite, tomate, cebola, salsa e louro. Quando estiver refogado, junta-se o choco, os búzios ou o polvo. Acrescenta-se água e sal, mas pouco, para ficar com um caldinho grosso. Adiciona-se a cenoura picada aos bocadinhos e linguiça. Quando o choco/ búzio/ polvo, estiver cozido, cerca de 20 minutos, junta-se o feijão. Deixa-se apurar um pouco.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Isaura Grilo (n/d:1942), com o 1.º ciclo, doméstica, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Sines

0987

Bacalhau Assado no Forno

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Sines/Sines

Histórico

Aprendeu a receita com a irmã.

Produtos

Bacalhau, alho picado, azeite, batatas.

Confecção

Depois de o bacalhau estar bem dessalgado, põe-se num tabuleiro, juntam-se batatas pequenas com pele e tapa-se com azeite e bastante alho picado e leva-se ao forno.

Fonte/ data

Entrevista feita a Vitalina Luz (n/d:1953), com o 1.º ciclo, doméstica, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Sines

0988

Lombo Assado de Porco

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Sines/Sines

Histórico

Aprendeu a receita com a mãe.

Produtos

Lombo de porco partido às rodelas. Para o caldo: alho moído, pimento vermelho moído e um pouco de vinho branco.

Confecção

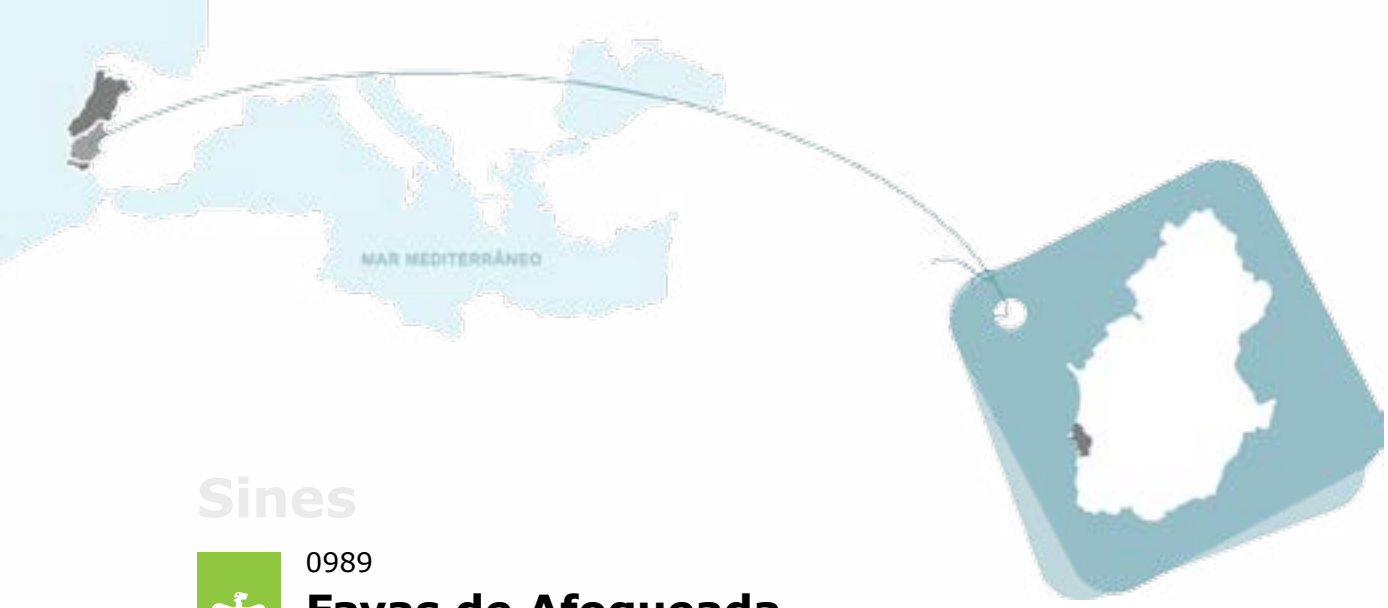
Barra-se o lombo com o caldo e deixa-se ficar de um dia para o outro. No dia de se fazer, põe-se vinho branco no tabuleiro, as rodelas do lombo temperadas e banha. Leva-se ao forno e vai-se voltado de vez em quando.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Isaura Grilo (n/d:1942), com o 1.º ciclo, doméstica, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Sines

0989

Favas de Afogueada

Prato

Época das favas

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Sines/Sines

Histórico

Aprendeu a receita com a mãe. Chamavam-lhe Favas de Afogueada porque eram feitas com o lume forte.

Produtos

Toucinho, chouriço preto, favas, 1 ramo de coentros, folha de alho, sal.

Confecção

Frita-se o toucinho e retira-se. Frita-se o chouriço, onde se fritou o toucinho e retira-se. Põe-se a gordura dos enchidos num tacho e deitam-se as favas com o ramo de coentros, a folha de alho e sal (pouco). Tapa-se e vai-se dando voltas até as favas ficarem loirinhas. Nessa altura, junta-se um pouco de água e deixa-se completar a cozedura com o lume forte. Quando as favas tiverem cozidas põe-se, por cima, o chouriço preto. O toucinho serve-se num prato à parte.

Servir/ apresentar

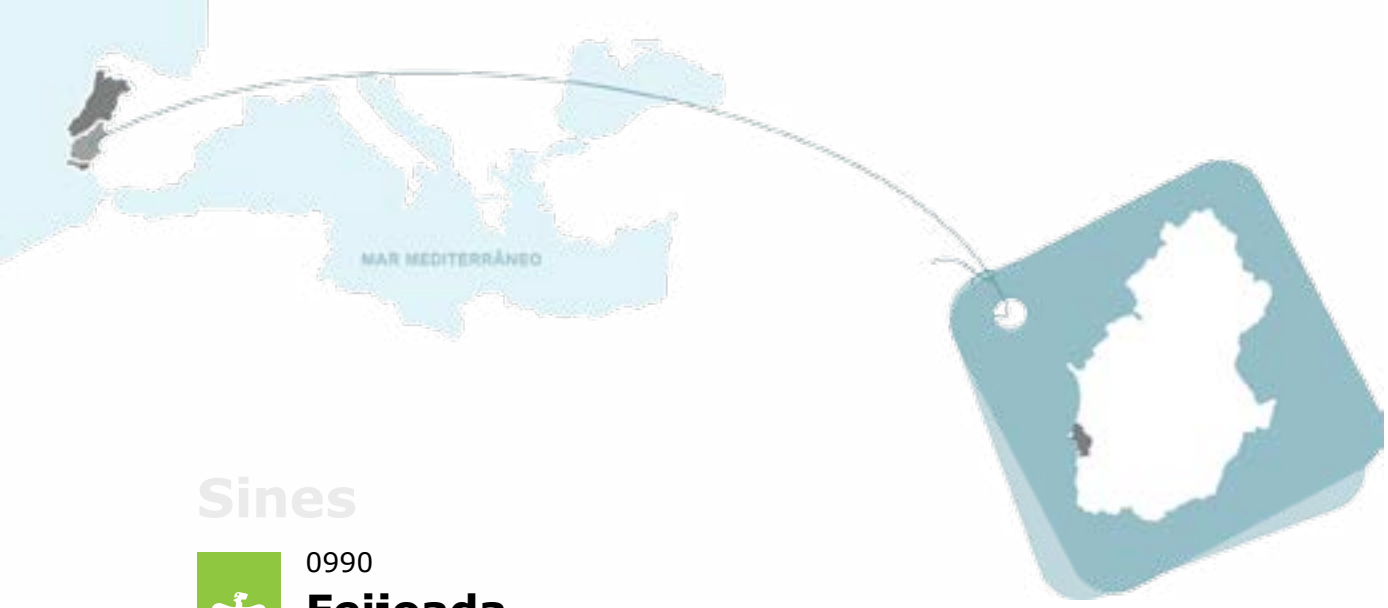
Faz-se as sopas de pão e deitam-se as favas por cima.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Isaura Grilo (n/d:1942), com o 1.º ciclo, doméstica, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Sines

0990

Feijoada

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Sines/Sines

Histórico

Aprendeu a receita com a mãe.

Produtos

Feijão raiado, toucinho, carne de osso, entremeada, chouriço vermelho e preto, linguiça, feijão-verde, batata, salsa, cebola.

Confecção

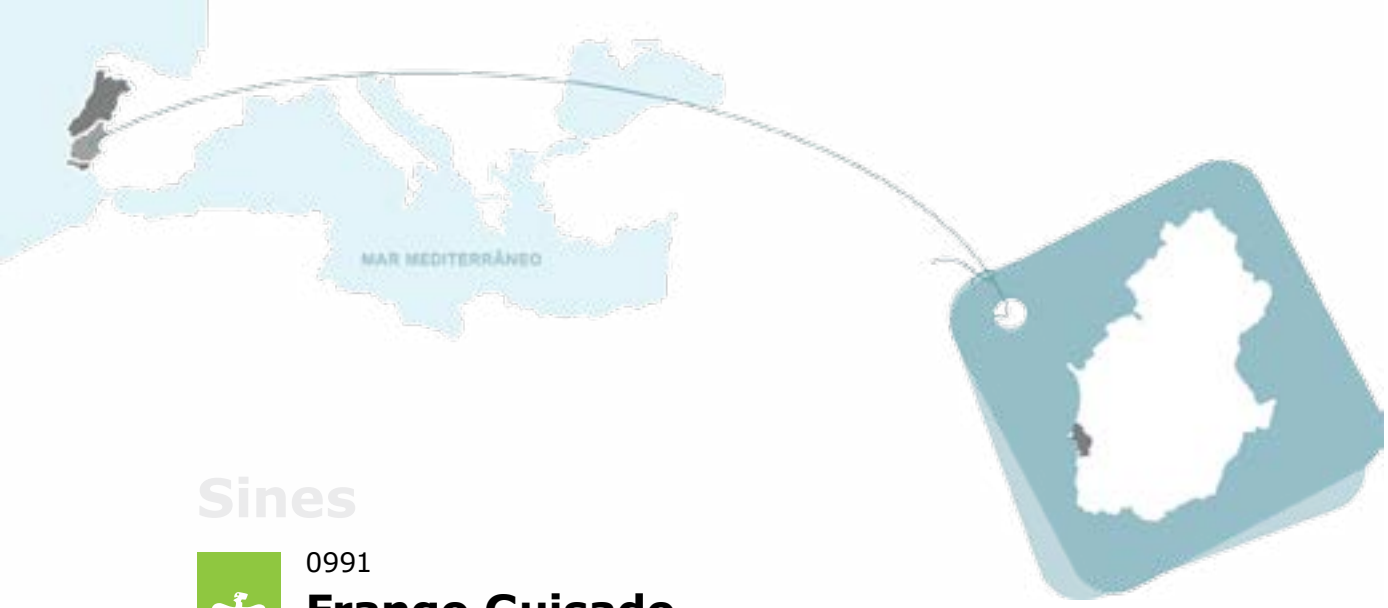
Coze-se o feijão-raiado com o toucinho, a carne de osso, a entremeada e os enchidos. Quando estiver quase cozido, junta-se a batata, que leva menos tempo a cozer, a cebola picada e salsa. Quando estiver cozido, acrescenta-se o feijão-verde, previamente cozido, partido aos bocados. Deixa-se ficar com um pouco de caldo para fazer as sopas de pão. Também se pode fazer com a fava, em vez do feijão, e substitui-se a salsa por hortelã.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Isaura Grilo (n/d:1942), com o 1.º ciclo, doméstica, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Sines

0991

Frango Guisado ou Borrego Guisado

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Sines/Sines

Histórico

Aprendeu a receita com a mãe.

Produtos

Frango ou borrego, cebola, salsa, vinho branco, banha ou azeite, feijão-verde, pimento vermelho, batata, sal.

Confecção

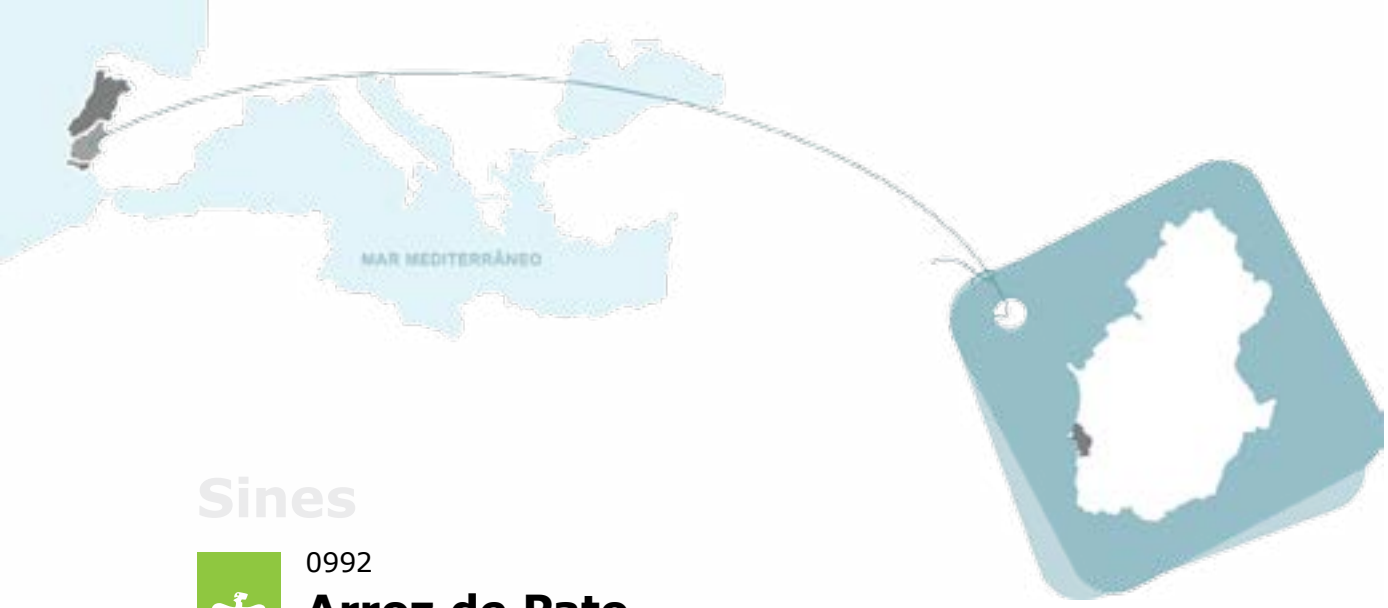
Coze-se o frango ou borrego numa panela com cebola picada, salsa picada, vinho branco e banha ou azeite. Quando estiver cozido, junta-se o feijão-verde partido aos bocados e um pouco de pimento vermelho, apenas para dar cor. Quando estiver quase cozido, junta-se a batata às rodelas. Prova-se de sal.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Isaura Grilo (n/d:1942), com o 1.º ciclo, doméstica, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Sines

0992

Arroz de Pato

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Sines/Sines

Histórico

Aprendeu a ver outras pessoas fazer.

Produtos

Pato, azeite, cebola, 1 dente de alho, salsa, linguiça, colorau ou massa de pimentão, vinho branco, água, arroz.

Confecção

Coze-se o pato: refoga-se o pato com azeite, cebola, 1 dente de alho, salsa, linguiça e colorau. Junta-se água e vinho branco até estar cozido. Junta-se o arroz e, se for necessário, acrescenta-se a água para a sua cozedura e a suficiente para que fique com um caldo no fim de cozer. Retira-se o arroz de pato para um tabuleiro e vai ao forno até secar um pouco mais.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Fernanda Salgado (n/d:1944), com o 1.º ciclo, doméstica, por Inês Olaio Marques (Ana Rita Serras) [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Sines

0993

Pata-roxa de Molho Branco

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Sines/Sines

Histórico

Aprendeu com a mãe.

Produtos

Cebola, salsa, louro, batata, pata-roxa, vinagre, farinha.

Confecção

Põe-se às camadas: rodelas de cebola, salsa, louro, rodelas finas de batata, pata-roxa. Quando estiver praticamente cozido, desfaz-se 1 a 2 colheres de vinagre com 1 a 2 de farinha, junta-se ao preparado e deixa-se ferver. Há quem ponha um pouco de polpa tomate, muito pouco, apenas para dar cor.

Observações

Compra tudo na praça.

Fonte/ data

Entrevista feita a Graziela Vilhena (n/d:1940), com o 1.º ciclo, doméstica, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Sines

0994

Arroz de Lapas/ de Mexilhão

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Sines/Sines

Histórico

Aprendeu com a mãe.

Produtos

Lapas ou mexilhão, água, cebola, coentros e arroz.

Confecção

Dá-se uma fervura nas lapas, colocando-as num alguidar e deita-se água a ferver, sem sal, por cima. Mexe-se com uma colher de pau, côa-se e reserva-se essa água. Faz-se um refogado com a cebola e os coentros, junta-se a água das lapas e acrescenta-se o arroz. Quando tiver cozido acrescentam-se as lapas. O arroz de mexilhão faz-se da mesma forma.

Observações

Compra tudo na praça.

Fonte/ data

Entrevista feita a Graziela Vilhena (n/d:1940), com o 1.º ciclo, doméstica, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Sines

0995

Salada de búzios/ de Ovas/ de Polvo

Colação

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Sines/Sines

Histórico

Aprendeu com a mãe.

Produtos

Búzios, ovas ou polvo. Para temperar: azeite, salsa, cebola, pimenta, vinagre.

Confecção

Coze-se os búzios, as ovas ou o polvo em água e sal. Parte-se aos bocadinhos e tempera-se com azeite, salsa, cebola, pimenta e vinagre.

Observações

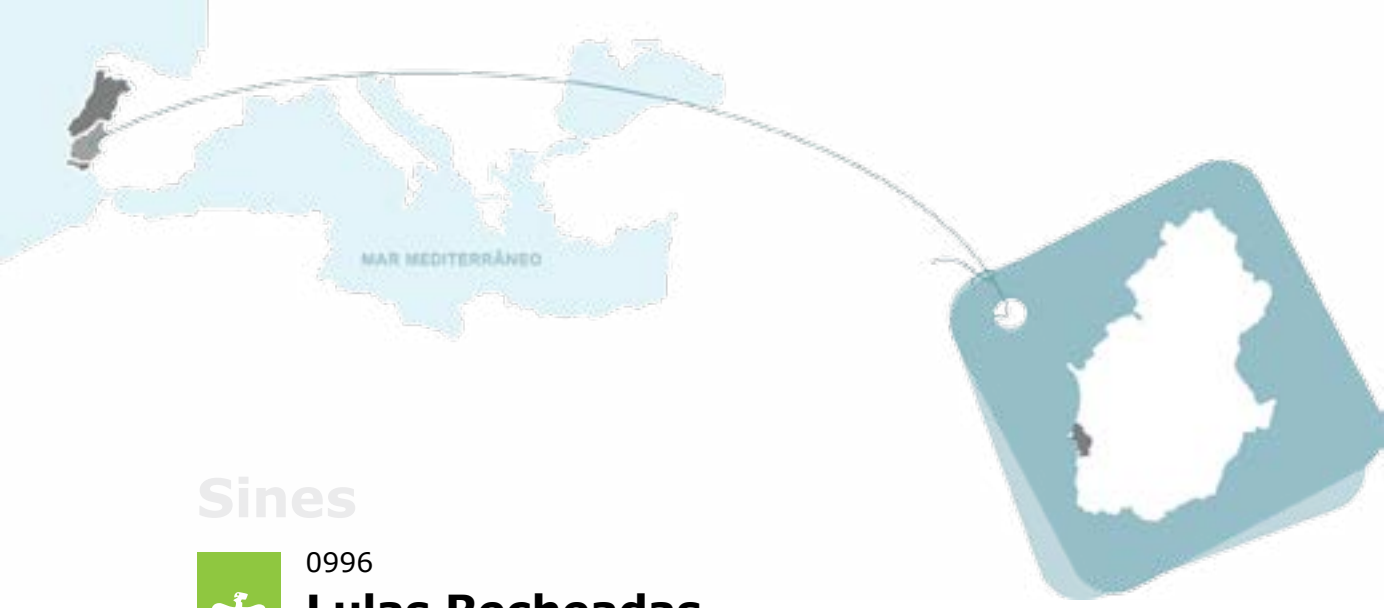
Compra tudo na praça.

Fonte/ data

Entrevista feita a Graziela Vilhena (n/d:1940), com o 1.º ciclo, doméstica, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Sines

0996

Lulas Recheadas

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Sines/Sines

Histórico

Aprendeu com a mãe.

Produtos

Lulas, linguiça, azeite, salsa, cebola, arroz, vinho branco, polpa de tomate, óleo.

Confecção

Cortam-se os tentáculos e as asas das lulas e picam-se. Junta-se linguiça picada. Faz-se um refogado com salsa e cebola. Coze-se um pouco de arroz. Junta-se tudo: os tentáculos e as asas picadas, a linguiça. O refogado e o arroz. Enchem-se as lulas e fecham-se com um palito. Regam-se com vinho branco, polpa de tomate e um pouco de óleo e vão a cozer. Se as lulas forem muito grandes, cozem na panela de pressão, mas por pouco tempo.

Observações

Compra tudo na praça.

Fonte/ data

Entrevista feita a Graziela Vilhena (n/d:1940), com o 1.º ciclo, doméstica, por Inês Olaio Marques [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Sines

0997

Choco com Batata-doce

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Sines/Sines

Histórico

Aprendeu com o pai.

Produtos

Tomate, cebola, dentes de alho, folha de louro, salsa, vinho branco, choco, batata-doce.

Confecção

Faz-se um guisado com tomate, cebola, dentes de alho, uma folha de louro, salsa e vinho branco. Após se ter limpo o choco, corta-se aos bocados e junta-se ao guisado anterior, até apurar. Quando estiver quase cozido, coloca-se a batata-doce até cozer (cerca de 10 minutos).

Observações

Compra tudo na praça.

Fonte/ data

Entrevista feita a Maria Teresa Dimas (n/d:1942), com o 1.º ciclo, doméstica, por Inês Olaio Marques (Ana Rita Serras) [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Sines

0998

Sopa de Tomate com Peixe

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Sines/Porto Covo

Histórico

Aprendeu a cozinhar com a mãe biológica e com a mãe de criação. A mãe biológica era de Porto Covo e tinha que aproveitar tudo: as sopas de pão, a batata, tudo o que a terra lhe dava. A mãe de criação servia em casas e com ela aprendeu outras receitas. 'Antes, não se estragava comida. A comida era tão pouca que tinha que ser racionada. Uma sardinha dava para 2 a 3 pessoas e por isso é que se comiam com as papas de milho.' Com a avó aprendeu a fazer as papas e as sopas. Com a mãe biológica aprendeu receitas mais elaboradas, como o arroz de pato, porque tinha mais recursos.

Produtos

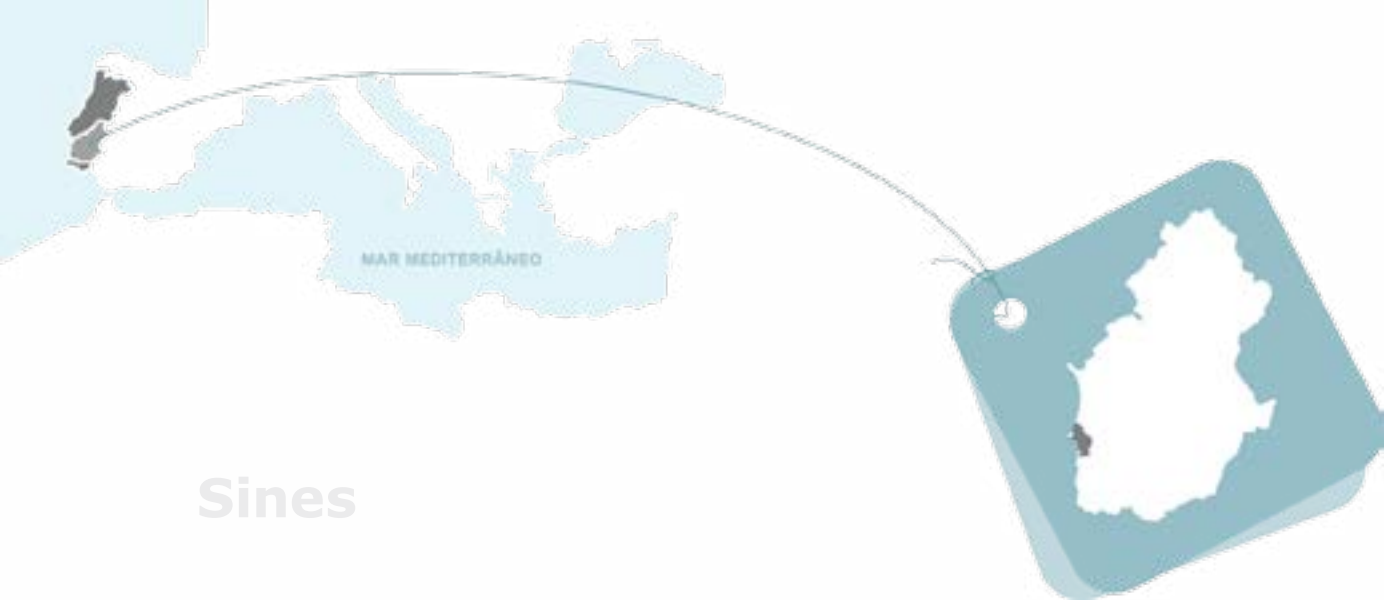
Tomate bem maduro e bem partidinho, azeite, alho, cebola picada, louro, salsa, sal, pimento verde e vermelho cortado às tiras fininhas. O peixe pode ser safio e encharéu. O pão deve ser caseiro e estar duro, com 2 ou 3 dias.

Confecção

Salgar o peixe. Dependendo da qualidade do peixe, a salga é diferente. Fazer um refogado com azeite e a salsa. Não se põe sal no refogado porque o peixe já tem sal. No refogado, põe-se o tomate, o alho, a cebola picada, o louro, o pimento e por fim a batata nova às lascas e com pele, se a batata for entabuada. Colocar água suficiente. Colocar o peixe e deixar apurar, ter em atenção para não deixar cozer o peixe demais.

Servir/Apresentar

Numa terrina, coloca-se tudo, excepto o pão que é servido à parte numa travessa, cortado às fatias fininhas. Se se quiser faz-se as sopas de pão, colocando as fatias de pão no fundo do prato e deita-se a sopa de tomate e peixe por cima. Finalizar com um raminho de hortelã.



Sines

Sopa de Tomate com Peixe (cont.)

Observações

Compra tudo no mercado e por vezes às pessoas que têm hortas. O peixe compra sempre na lota de Sines.

Fonte/ data

Entrevista feita a Francisca Faria (n/d:1965), com o 3.º ciclo, cozinheira, por Inês Olaio Marques (António Botelho Pereira), [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Sines

0999

Pata-roxa de Molho/ Raia de Molho

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Sines/Porto Covo

Produtos

Pata-roxa ou raia. Refogado: tomate bem maduro e bem partidinho, azeite, alho, cebola picada, louro, salsa, sal, pimento verde e vermelho cortado às tiras fininhas, batata.

Confecção

Faz-se o refogado semelhante à Sopa de Tomate com Peixe. Coze-se a batata, à parte, com a pele.

Servir/Apresentar

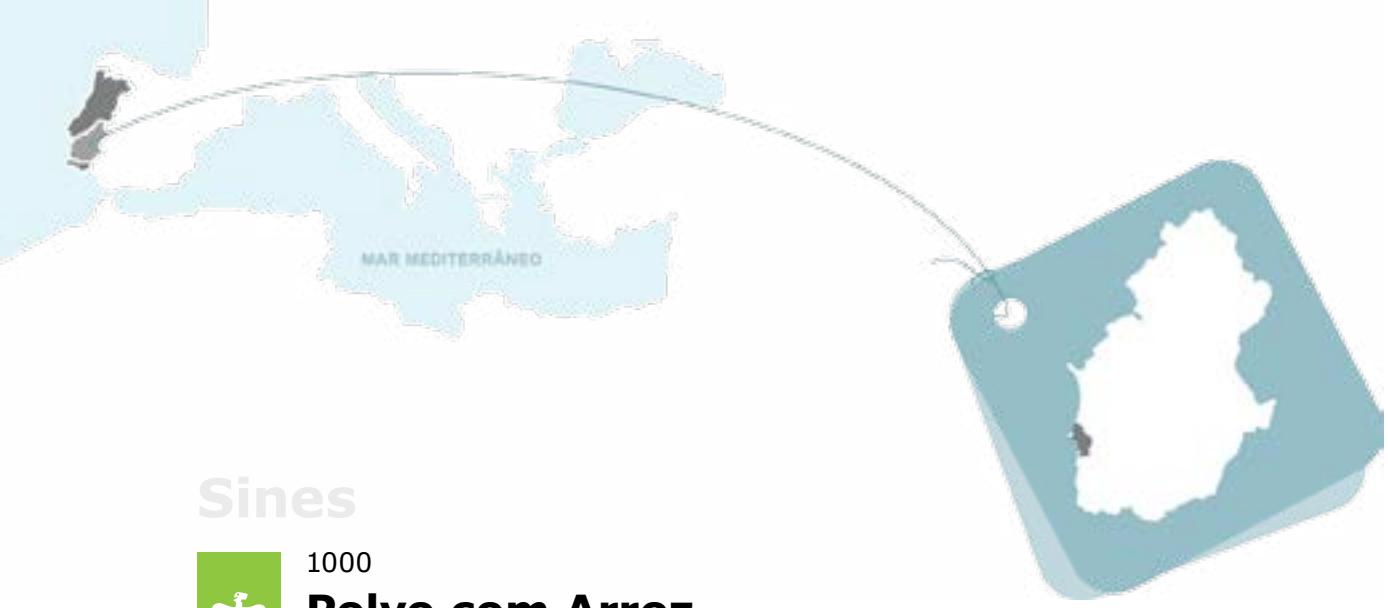
Na altura de servir, a batata é servida à parte, sem a pele e cortadas às lascas.

Fonte/ data

Entrevista feita a Francisca Faria (n/d:1965), com o 3.º ciclo, cozinheira, por Inês Olaio Marques (António Botelho Pereira), [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.



Sines

1000

Polvo com Arroz

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Sines/Porto Covo

Produtos

Polvo fresco, de Sines, e congela-se 4 a 5 dias. Cebola picada, laminada ou em meias-luas, alho picado, louro, vinho tinto.

Confecção

Põe-se o polvo ao lume e sem sal. O polvo não precisa de sal. Corta-se o polvo aos bocados e tempera-se com vinho tinto e salsa. Volta-se a pôr na água e fica a cozer. O tempo de cozedura depende do tamanho do polvo. Faz-se o arroz à parte.

Servir/Apresentar

Na altura de servir, faz-se uma coroa com o arroz e põe-se o polvo no meio.

Fonte/ data

Entrevista feita a Francisca Faria (n/d:1965), com o 3.º ciclo, cozinheira, por Inês Olaio Marques (António Botelho Pereira), [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

Sines

1001

Arroz de Pato com Grão

Prato

Todo o ano

NUT III Alentejo: Alentejo Litoral

PT/Setúbal/Sines/Porto Covo

Histórico

Aprendeu a receita com a mãe biológica.

Produtos

Pato, mudo de preferência, sal, alho, louro, vinho tinto, cebola. O pato tem de ser criação, nunca do talho.

Confecção

Tempera-se o pato, de véspera, com sal, alho picado, louro e vinho tinto a tapar. Faz-se um refogado de cebola e azeite (pouco, porque o pato já tem gordura própria). Põe-se o pato no refogado, sem a marinada, e deixa-se ir cozendo. Coloca-se uma gotinha de água para não secar. A marinada só é posta quase no fim e nessa altura acrescenta-se água suficiente para cozer o arroz. Põe-se então o arroz e quando estiver quase cozido, junta-se o grão previamente cozido. Quando estiver tudo cozido, acrescenta-se um pouco de cominhos e vinagre. Mexe-se e leva-se para a mesa.

Fonte/ data

Entrevista feita a Francisca Faria (n/d:1965), com o 3.º ciclo, cozinheira, por Inês Olaio Marques (António Botelho Pereira), [ADL]/ 2012.

Organização/ data

Paulo Lima | antropólogo/ 2012-Outubro/Maio-2013.

RELAÇÃO DE PRODUTOS UTILIZADOS NA COZINHA ALENTEJANA

RELAÇÃO DE PRODUTOS UTILIZADOS NA COZINHA ALENTEJANA

PRODUTOS HORTICOLAS	
Abóbora	30
Alface	3
Agrião	1
Alho-Porro	9
Alhos	452
Batata Doce	14
Batata-Nova	191
Bringelas	1
Cebola	318
Cebolinho	0
Cenoura	38
Chicharo	2
Courgettes	2
Couve-Galega	25
Couve-Lombarda	11
Couve-Repolho	7
Couve-Flor	1
Ervilha	8
Espinafres	3
Favas	11
Feijão	40
Feijão Branco	12
Feijão Catarino/Raiado	9
Feijão Frade	9
Feijão Manteiga	7
Feijão-Verde	17
Grão	33
Gravança	0
Mogango	2
Nabiças	5
Nabo	7
Pepino	9
Pimento	64
Tomate	101
Vagens	2
	1444

ESPECIARIAS	
Açafrão	5
Açúcar	255
Açúcar Amarelo	30
Baunilha	5
Carvinho	3
Café	10
Canela	156
Colorau	53
Cominhos	22
Cravinho	20
Erva Doce	43
Especiarias	1
Malagueta	4
Mirtilo	2
Mostarda	1
Noz-Moscada	13
Pimenta	79
Piri-Piri	18
Tomilho	14
	734

LICORES	
Aguardente	66
Anis	3
Licores	22
Rum	1
Vinho do Porto	10
Vinho Doce / Abafado	1
Wisky	2
	105

VINHOS	
Cerveja	4
Vinagre	124
Vinho Branco	72
Vinho Tinto	13
	213

PEIXES DO MAR	
Choco	5
Atum	1
Bacalhau	65
Cação	13
Cação Seco	1
Enchareu/Carapau	2
Linguadinhos	1
Lulas	3
Ovas de Peixe	3
Pampo (Peixe)	1
Pata-Rouxa	1
Peixes	28
Polvo	6
Raia/Pata Roxa	2
Rascasso/Requeime	1
Salmão	1
Sardinha	7
Tamboril	2

CAÇA	
Aves de Caça	4
Coelho Bravo	3
Javalis	6
Lebres	15
Perdizes	6
Pombos	4
Veado	3
	41

AVES DE CAPOEIRA/ ANIMAIS DOMÉSTICOS	
Coelho	4
Fracas	1
Frangos	7
Galinha	17
Galo	3
Pato	4
	36

CARNE DE TALHO	
Borrego	56
Cabrito	5
Coração de Boi	1
Entrecosto	14
Iscas	1
Leitão	1
Miudos Porco	2
Ossos de Porco	7
Ovelha	1
Perú	8
Porco /Vitela/ Vaca	101
	197

GORDURA ANIMAL	
Banha de Porco	**124**

ERVAS AROMÁTICAS	
Alecrim	5
Carqueija	1
Coentros	129
Esteva	1
Hortelã da ribeira	15
Hortelã	67
Limão	133
Louro	183
Mangerona	1
Orégãos	16
Poejos	44
Rosmaninho	1
Salsa	107
Salva	2
	705

CEREAIS	
Arroz	**63**

RELAÇÃO DE PRODUTOS UTILIZADOS NA COZINHA ALENTEJANA

TRANSFORMADOS DO LEITE	
Almece	2
Coalhada	1
Iogurte	1
Leite	88
Leite condensado	4
Manteiga	55
Natas	9
Queijos	12
Requeijão	3
	175

DOÇARIA	
Caramelo Liquido	4
Coco	3
Chocolate em Pó	9
Doçaria Tradicional	3
Filipinos	1
Gila	10
Glacê	1

Maionese	**2**
Ovos	**354**
Mel	**51**

FRUTA FRESCA	
Frutas	1
Laranja	58
Maçã	7
Marmelos	2
Melão	1
Pêras	1
Romã	1
Tangerinas	2
Uvas	1
Gamboas	1
	75

PRODUTOS DE RECOLECÇÃO	
Acelgas	5
Alabaças	4
Beldroegas	21
Cardinhos	1
Cagarrinhas	3
Catacuzes	2
cogumelos	5
Espargos	6
Labaças	1
Produtos Silvestres	3
Saramagos	3
Sementinhas	4
Tengarrinhas	6
Tuberas	5
	69

ENCHIDOS/ PRESUNTOS	
Bacon	2
Enchidos	115
Morcela	2
Presunto	4
	123

ESP. REGIONAIS	
Lampreia	3
Pernas de Rã	1
Pézinhos de Porco	9
Enguias	10
Sangue de Galinha	6
Sangue de Borrego	5
Sangue de Porco	11
Tripa de Porco	1
Torresmos	8
Toucinho	55
	109

TRANSFORMADOS VEGETAIS	
Azeitonas	9
Geleia	1
Gelatina	1
Massa de Alho	2
Massa de Pimentão	30
Pimentão Doce	20
Pimentão-Flor	2
Pimentão-Massa	10
Tomate-Massa	4
	79

MASSA DE PÃO	
Broa de Milho	1
Massa	19
Massa Folhada	2
Massa de Filhóses	11
Massa de Pão	20
Massa de Pão de Milho	4
Pão	193
Pão-Ralado	3
	253

FRUTOS SECOS	
Amêndoa	19
Amendoins	0
Bolotas	1
Castanhas	1
Figos	1
Frutos Secos	1
Nozes	4
Pinhão	19
	46

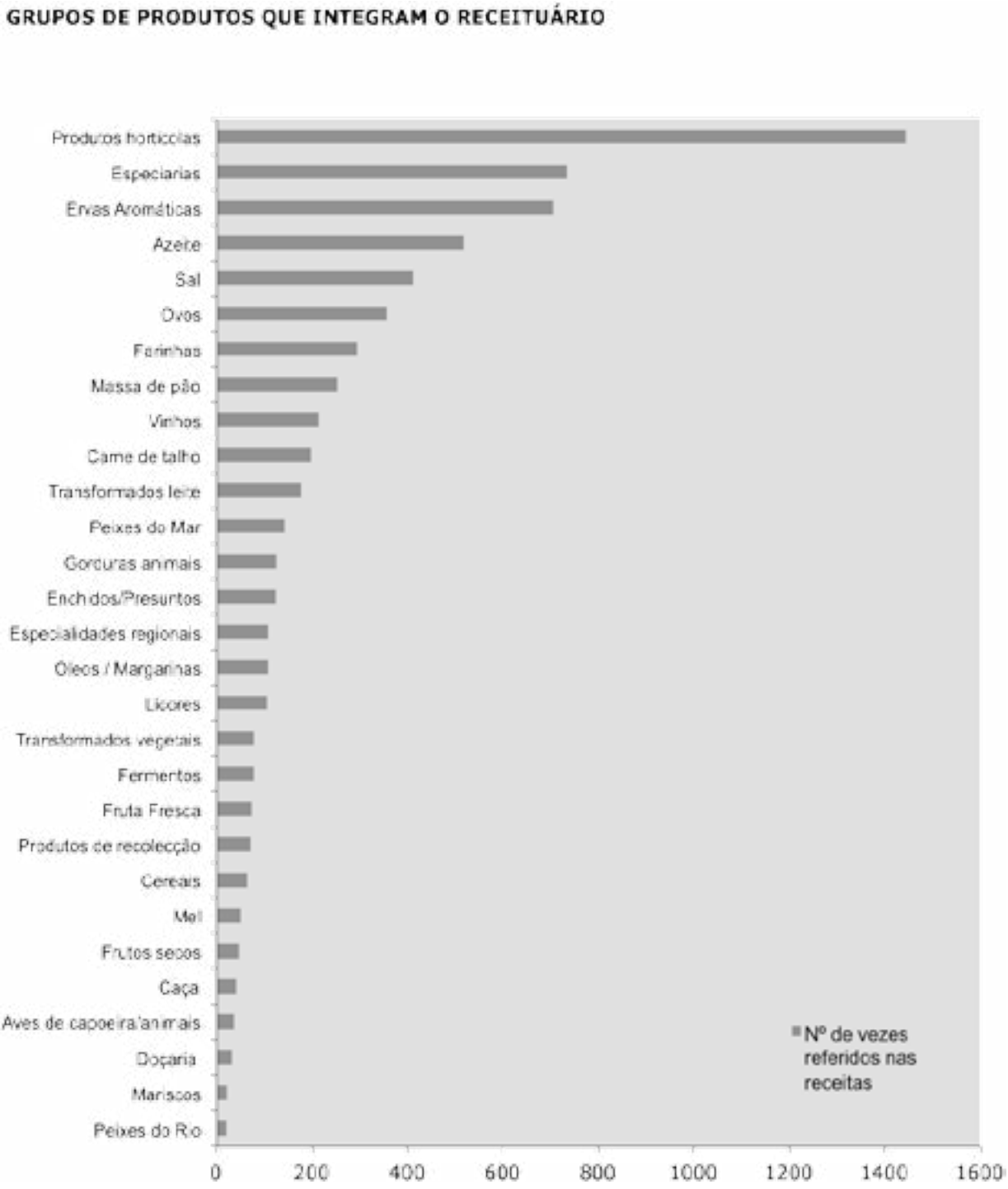
FERMENTOS	
Bicarbonato	34
Fermentos	39
Femento de padeiro	5
	78

Sal	411
Azeite	516
Margarina	44
Óleo	63
Peixes Do Rio	20

MARISCOS	
Ameijoas	7
Búzio	6
Lapa	2
Lingueirão	1
Marisco	1
Mexilhão	4

FARINHAS	
Bolachas	2
Farinha Trigo	229
Farinha de Trigo com Fermento	22
Farinha de Milho	36
Farinha Maizena	1
Farinha Integral Torrada	5

RELAÇÃO DE PRODUTOS UTILIZADOS NA COZINHA ALENTEJANA



VER MAPA DETALHADO POR LOCALIDADE

LÉXICO

A

Açorda

Da clássica açorda alentejana, cujo caldo o abegão prepara num instante, lançando a água a ferver em cachão sobre os barranhões, onde o cozinheiro depôs os temperos — azeite, na quantidade de três centilitros por cada homem, e sal pisado com alho, poejos ou coentros e pimentão. Escaldado o azeite, prova-se, corrige-se a água do sal, e, pronto, está o caldo feito, exalando o cheiro activíssimo dos temperos. Só faltam as sopas que, em breve, serão migadas pelos ganhões. Descrição de José da Silva Picão, inserida na página 138 do livro "Através dos Campos", publicado em 1903, Publicações Dom Quixote, reedição de 1983.

"Com alvo pão, verde poejo e dourado azeite, em fervente água, se compõe o consolo da vida que se chama açorda. Açorda, só no Alentejo. Só aqui, e com limites geográficos bem determináveis, é possivel encontar um alimento identificado com o homem e que faz o homem. (João Falcato, "Elucidário do Alentejo", Coimbra editora, 1953.

Alabaças, Labaças, Catacuzes

(Galveias), (Seda), (Vera Cruz), (Redondo): Plantas silvestres utilizadas na alimentação tradicional alentejana. Maria Manuel Valagão no seu livro "Tradição e Inovação Alimentar", Edições Colibri, pág. 120, também as refere como "Paciências".

Alcomonias

(Santa Cruz: Ademas), (Santo André), (Melides): doce tradicional do Litoral Alentejano, com particular incidência nos concelhos de Santiago do Cacém e Grândola.

B

Barranhões

Alguidares de lata, de cobre ou de barro, para as necessidades da cozinha e para receberem a comida.(José da Silva Picão, iden, pág. 253).

Belhós

(Santo António das Areias), o mesmo que Beilhós - termo arcaico para filhoz de abóbora.

Bornel

(Cuba) saco de pano, taleigo.

Borregum

(Luz): cheiro característico dos ovinos transmitida pelo excesso da gordura do animal adulto, mas também proveniente das pernas de animais jovens, quando cozinhadas sem que previamente se não lhe tenha sido extraido a bola de cebo intramuscular.

Brandinha

(Nossa Senhora da Graça de Degolados): macia, mole, quebrada; estado em que deve ter a cebola para só então se lhe juntar os restantes ingredientes no refogado.

Brinhóis de abóbora

(Brotas) o mesmo que Brinhões de Abóbora - fritos de abóbora com açúcar, gemas, farinha e claras em castelo.

Brunhotes

(São Cristóvão) fritos de abóbora mogango.

C

Calatróia

(Valongo): sopa ligeiramente envinagrada de bacalhau, poejos e cebola.

Caldeta

termo utilizado para designar a confecção de uma caldeirada de peixe do rio (Granja), (Cabeção) ou da sopa de cação (Galveias) (Alcorrêgo). Em Pavia, diz Anibal Falcto Alves, em "Os Comeres dos Ganhões" Memórias de Outros Sabores, Campo das Letras, página 74, a este prato chama-se Molhaca.

Cagarrinhas

(Seda): o mesmo que cardos e tengarrinhas, assim conhecidos em alguns concelhos do baixo Alentejo.

Calduchos

(Granja): sopa de pão com poejos, bacalhau e ovos abertos no caldo.

Caspacho ou Gaspacho

"que por ambas as formas se pronuncia, consiste numas sopas de pão em água fria e vinagre com azeite, sal e alho pisado, ao que algumas pessoas adicionam pedacinhos de pimentões verdes, cebola crua e tomates crus. É comida própria dos dias de calor, assaz vulgarissima em todo o Alentejo e Estremadura espanhola". José da Silva Picão, iden, pág. 144.

Celcas

(Messejana): o mesmo que Acelga ou Celga, Beta vulgaris - vegetal de grandes folhas verdes escuras e brilhantes, talos brancos e carnudos; usa-se em esparregados ou em sopas.

Carnavage

(Margem): cozido de couves com carne de porco.

Cocaria

(São Bartolomeu do Outeiro): refeição rural diária comida no campo pelos trabalhadores agricolas, e vulgarmente preparada por uma trabalhadora que no periodo da manhã ficava encarregada de vigiar as panelas de barro que cada trabalhador trazia com os produtos que iriam ser cozinhados em lume de chão.

D

Desfarelado, pão

(Gavião): desfazer grosseiramente

Dessalar

(Seda): tirar o sal; pôr de molho um alimento salgado, para que perca o excesso de sal.

E

Embebecidas

(Santa vitória)- embebidas em água.

Engranitado

(Baleizão), (Póvoa de São Miguel): pequenos grãos ou grumos resultante de uma deficinte mistrura do vinagre, água ou leite, com a farinha que prepara a vinagrada para as sopas de cação, esparregados, etc.

Entertinho

(Galveias), (Vale de Açor): o mesmo que rissol, redanho, gordura que envolve o intestino dos porcos de raça alentejana e particularmente saborosa.

Entregosto

(Montoito), (Vendas Novas): o mesmo que entrecosto.

Espaparrota, arroz

(Gavião): desfazer-se, espapaçar-se, quando emasiado cozido.

Esparregado

(Galveias), (Montargil: Vale Vilão), (Seda): José Pedro de Lima Reis no livro "Algumas notas para a história da alimentação em Portugal" editado pela Campo das Letras, página 136, refre que o termo "designa muito provavelmente um processo culinário de preparar espargos que, com o tempo, se tornaria extensivo ao resultado de confeccionar outros vegetais de forma idêntica. Informa igualmente que em 1587 entra no vocabulário português a palavra esparregado pela pena de António Prestes. Em 1715, Francisco Borges Henriques ensinará como fazia ao escrever a sua receita de "ervas esperregadas".

Estorçoar a couve

(Comenda): partir à mão a couve em pedaços grosseiros.

F

Falquejado, pão

(Granja), (Luz): cortar o pão em fatias finas.

Falripos

(Luz) - pedaços grosseiros em que se partem as couves

Feijão arraiado

(Tramaga), feijão catarino

Felhoses

de Canudo (Brotas): o mesmo que filhoz, ou felhoses, assim referidos nos textos de receitas.

Ficar bambalhona

(Montargil: Vale Vilão): com folga, a tripa não é completamente enchida.

G

Grangeia

(Montargil): pequenas pérolas coloridas usadas para enfeitar bolos e doces

Gravaçada

(Nossa Senhora da Graça de Degolados): Cozido de grão

Gravanços

(Santo António das Areias): Grãos

M

Migas

prato típico do Alentejo que se prepara amolecendo fatias de pão duro em água quente, que depois é cozinhado com parte da gordura resultante da fritura da carne de porco (entrecosto, toucinho, entremeada e enchidos), até se obter uma bola que deve

ficar bem enxuta para que fique consistente, e com uma crosta exterior levemente dourada. Nesta gordura devem ser previamnte fritos, sem deixar queimar, uns dentes de alho esmagados ou fatiados finos. Assim se fazem as migas de batatas e igualmente as migas de azeite, (migas gatas), em que esta gordura vegetal substitui a banha de porco.

Moirais

(Mértola): o mesmo que maioral, chefe dos pastores de gado bovino, ovino, caprino, porcino, equino e asinino e mular que nas antigas herdades alentejanas (latifundios), superitendiam todas as tarefas relacionadas com os pastores e seus ajudantes, distribuindo-lhes as tarefas diárias para o maneio do gado e para os diferentes trabalhos agricolas que deviam desempenhar, assim como lhes competia vigiar o estado sanitário dos rebanhos a seu cargo.

Moleja

(Castro Verde:Monte das Oliveiras): guisado feito com as miudesas de porco e o sangue, com vinagre, alho, cravinho e cominhos, servido sobre sopas de pão. o mesmo que Rechina ou Cachola

P

Papel de obreia

folha de massa muito fina (hóstia) utilizada na preparação de doces.

Pimentoada

(Atalaia): pimentão da horta, calda de pimentão

Pinhonate

(Barrancos): é basicamente o nógado, assim conhecido noutras terras alentejanas.

Plancana

(Pias): designação que no alentejo se dá a grandes tigelas de barro, destinadas a uso nas cozinhas e onde se serviam as açordas e as sopas. O mesmo e plengana.

Popias

(Trigaches) o mesmo que Pepias (Portel), bolos secos

R

Recortilha

(Cabeço de Vide): O mesmo que Carretilha e Cortadeira - utensílio de cozinha munido de uma roda ondulada, de metal ou de madeira com cabo, destinado a cortar massas.

Renetas

(São João de Negrilhos): maçã reineta.

S

Saramagos

(Galveias), (Fontainhas de Cima), (Montargil:Vale Vilão): Maria Manuel Valagão "Tradição e Inovação Alimentar", Edições Colibri, pág 129, refere que estas plantas são também designadas por rábano-silvestre, rábano bastardo, saramago maior ou cabestro, e tem valar alimentar modesto.

Sobranfusa

(Santo Amador): sopa feita à base de toucinho linguiça e presunto, azeite ou banha, a que se junta para cozer, depois de refogados no pingo das carnes, dentes de alho, cebola, poejos e louro. O caldo é deitado sobre sopas de pão. Esta sopa é referida por Manuel Camacho Lúcio (Cozinha Regional do Baixo Alentejo, Editorial Presença) como SUBERENFUSA, "o nosso caldo mais simples", em cuja composição não entram os poejos, e as carnes são os coiratos, o toucinho, e a linguiça e o chouriço, se os houver.

Sopas

Comida aquosa em que num caldo se embebem alimentos sólidos que nele cozeram – hortaliças e verduras, feijão e outras leguminosas, batata, arroz, massa, peixe, ovo, carne…- ou o que nele se coloca a abeberar - pão, queijo. Etimologicamente, ensopar

vem de molhar, deriva do germânico arcaico suppen. Emílio Peres, "Sopa Comida de pobres ou de filósofo?" artigo publicado no nº24 do Jornal Há tanta Ideia Perdida, Dezembro de 2002.

T

Tengarrinhas

Carrasquinhas, Cardos (Alvito, Messejana e Cuba), (Ferreira do Alentejo), Cardos cujos talos jovens são comestíveis e muito usados na cozinha alentejana. Maria Manuel Valagão "Tradição e Inovação Alimentar, Edições Colibri, pág 115, também as refere como, cardos de ouro, cangarinhas, tagarrilhas, ou tagarrinas".

V

Valduregas

(Messejana) o mesmo que Beldroega, planta espontânea comestível, de folha carnuda e pequena, muito apreciada no Alentejo.

Versuras

do Porco e borrego (Benavila), (Alcorrêgo): o mesmo que fressura – as vísceras destes animais.

ANEXOS

PRODUTOS / FREGUESIAS	ABÓBORA	ACELGAS	AÇAFRÃO	AÇUCAR	AÇUCARAMARELO	ALFACE	AGRIÃO	AGUARDENTE	ALHO-PORRO	ALHOS	ALABAÇAS	ALECRIM	ALMECE	AMÊNDOA	AMENDOINS	AMEIJOAS	ANIS	ARROZ	ATUM	AVESDECAÇA	AZEITE	AZEITONAS	BACALHAU	BACON
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
AJUDA,SALVADORESANTO										■											■			
ALAGOA				■														■						
ALANDROAL(NOSSASRA.CONCEIÇÃO)										■											■		■	
ALBERNOA										■										■	■			
ALCÁCERDOSAL				■				■		■								■			■			
ALCÁCERDOSAL(SANTA										■						■					■			
ALCÁÇOVAS				■	■					■								■			■			
ALCARIARUIVA				■				■		■											■			
ALCÔRREGO	■									■											■			
ALJUSTREL				■						■											■			
ALMODÔVAR				■						■								■		■	■		■	
AMIEIRA										■											■			
ARCOS				■										■							■			
AREZ				■						■								■			■			
ARRAIOLOS				■						■											■		■	
ASSUNÇÃO				■																	■			
ATALAIA	■									■								■			■			
AVIS	■			■				■		■											■			
AZINHEIRADOSBARROSE	■			■				■		■											■			
BALEIZÃO					■			■		■								■			■			
BARBACENA				■						■								■			■			
BARRANCOS				■				■		■											■		■	
BEIRÃ				■						■											■		■	
BEJA(SALVADOR)										■						■					■			
BEJA(SÃOJOÃOBAPTISTA)										■											■			
BELVER										■								■			■			
BENAVILA	■			■	■					■											■			
BENCATEL																					■			
BORBA(MATRIZ)				■						■											■		■	
BORBA(SÃOBARTOLOMEU)										■											■			
BRINCHES				■						■								■			■			
BROTAS	■		■	■				■	■	■				■			■	■			■		■	
CABEÇAGORDA				■				■		■								■			■	■		
CABEÇÃO				■				■	■	■				■							■		■	
CABEÇODEVIDE				■				■		■								■		■	■			
CABRELA										■											■		■	
CAMPINHO	■									■											■			
CAMPO										■						■					■			
CANAVIAIS	■																				■			
CANHESTROS	■	■			■					■										■				
CAPELINS(SANTOANTÓNIO)										■											■		■	
CARVALHAL										■								■			■			
CASABRANCA					■			■													■			
CASTROVERDE	■	■		■				■		■											■		■	
CERCAL				■				■		■								■			■		■	
CHANCELARIA	■			■				■		■							■				■			
CIBORRO										■											■	■	■	
CILADAS										■											■			

| | | |

CORAÇÃODEBOI
COGUMELOS
COURGETTES
COUVE-GALEGA
COUVE-LOMBARDA
COUVE-REPOLHO
COUVE-FLOR
CRAVINHO
CHICHAROS
DOÇARIATRADICIONAL
ENCHAREU/CARAPAU
ENCHIDOS
ERVADOCE
ERVASAROMÁTICAS
ERVILHA
ESPARGOS
ESPECIARIAS
ESPINAFRES
ESTEVA
ENTRECOSTO
FARINHATRIGO
FARINHADETRIGOCOMFEERMEN
FARINHADEMILHO
FARINHAMAIZENA
FARINHAINTEGRALTORRADA
FAVAS
FEIJÃO
FEIJÃOBRANCO
FEIJÃOCATARINO/RAIADO
FEIJÃOFRADE
FEIJÃOMANTEIGA
FEIJÃO-VERDE
FIGOS
FERMENTO
FEMENTODEPADEIRO
FRACAS
FRANGOS
FRUTAS
FILIPINOS
FRUTOSSECOS
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100
101
102
103
104

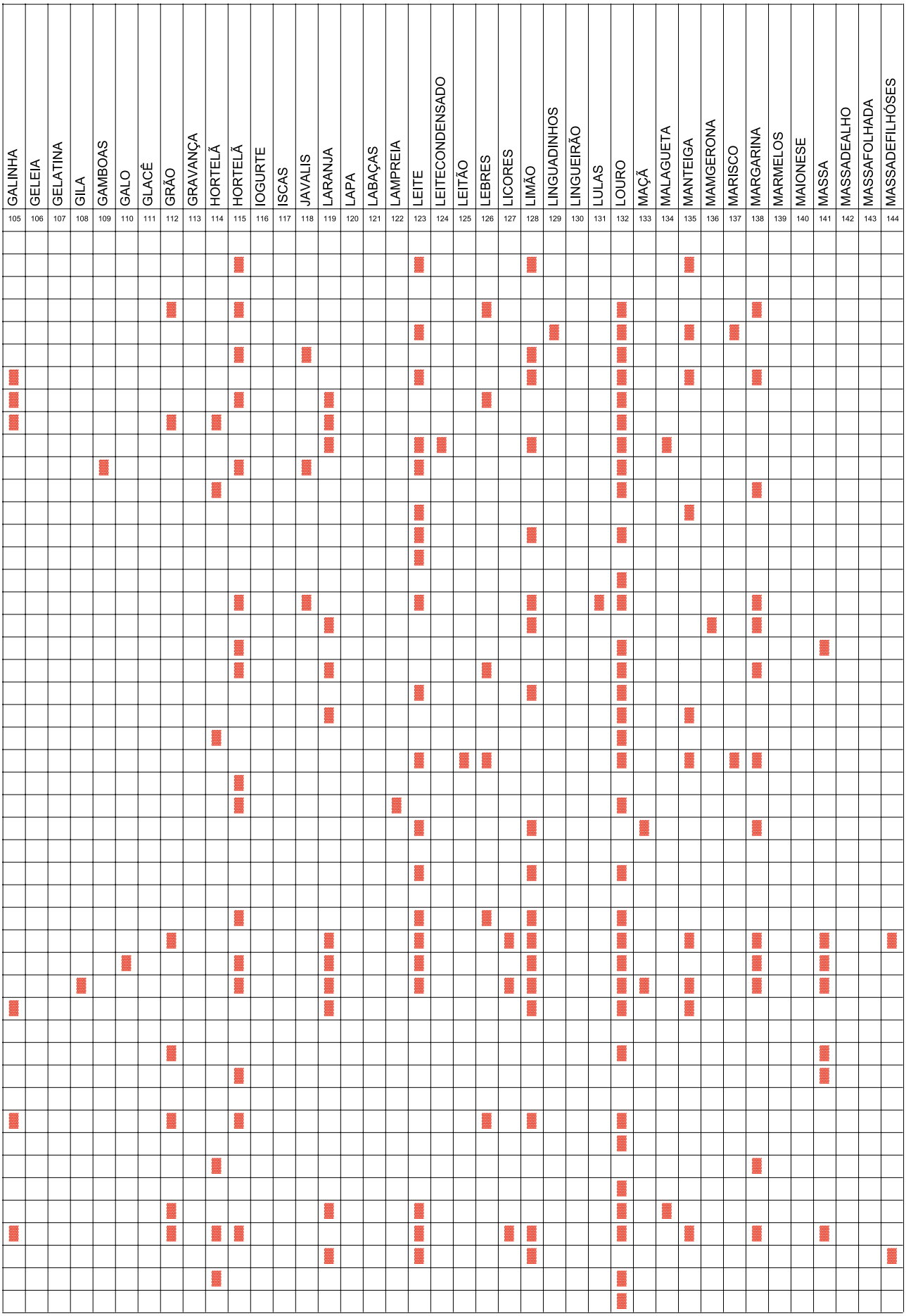
CORAÇÃODEBOI
COGUMELOS
COURGETTES
COUVE-GALEGA
COUVE-LOMBARDA
COUVE-REPOLHO
COUVE-FLOR
CRAVINHO
CHICHAROS
DOÇARIATRADICIONAL
ENCHAREU/CARAPAU
ENCHIDOS
ERVADOCE
ERVASAROMÁTICAS
ERVILHA
ESPARGOS
ESPECIARIAS
ESPINAFRES
ESTEVA
ENTRECOSTO
FARINHATRIGO
FARINHADETRIGOCOMFEERMEN
FARINHADEMILHO
FARINHAMAIZENA
FARINHAINTEGRALTORRADA
FAVAS
FEIJÃO
FEIJÃOBRANCO
FEIJÃOCATARINO/RAIADO
FEIJÃOFRADE
FEIJÃOMANTEIGA
FEIJÃO-VERDE
FIGOS
FERMENTO
FEMENTODEPADEIRO
FRACAS
FRANGOS
FRUTAS
FILIPINOS
FRUTOSSECOS

ANEXO: Relação de produtos utilizados
na cozinha alentejana (Organizado por Localidade)

CORAÇÃODEBOI
COGUMELOS
COURGETTES
COUVE-GALEGA
COUVE-LOMBARDA
COUVE-REPOLHO
COUVE-FLOR
CRAVINHO
CHICHAROS
DOÇARIATRADICIONAL
ENCHAREU/CARAPAU
ENCHIDOS
ERVADOCE
ERVASAROMÁTICAS
ERVILHA
ESPARGOS
ESPECIARIAS
ESPINAFRES
ESTEVA
ENTRECOSTO
FARINHATRIGO
FARINHADETRIGOCOMFERMEN
FARINHADEMILHO
FARINHAMAIZENA
FARINHAINTEGRALTORRADA
FAVAS
FEIJÃO
FEIJÃOBRANCO
FEIJÃOCATARINO/RAIADO
FEIJÃOFRADE
FEIJÃOMANTEIGA
FEIJÃO-VERDE
FIGOS
FERMENTO
FEMENTODEPADEIRO
FRACAS
FRANGOS
FRUTAS
FILIPINOS
FRUTOSSECOS

CORAÇÃODEBOI
COGUMELOS
COURGETTES
COUVE-GALEGA
COUVE-LOMBARDA
COUVE-REPOLHO
COUVE-FLOR
CRAVINHO
CHICHAROS
DOÇARIATRADICIONAL
ENCHAREU/CARAPAU
ENCHIDOS
ERVADOCE
ERVASAROMÁTICAS
ERVILHA
ESPARGOS
ESPECIARIAS
ESPINAFRES
ESTEVA
ENTRECOSTO
FARINHATRIGO
FARINHADETRIGOCOMFEERMEN
FARINHADEMILHO
FARINHAMAIZENA
FARINHAINTEGRALTORRADA
FAVAS
FEIJÃO
FEIJÃOBRANCO
FEIJÃOCATARINO/RAIADO
FEIJÃOFRADE
FEIJÃOMANTEIGA
FEIJÃO-VERDE
FIGOS
FERMENTO
FEMENTODEPADEIRO
FRACAS
FRANGOS
FRUTAS
FILIPINOS
FRUTOSSECOS

| | | |

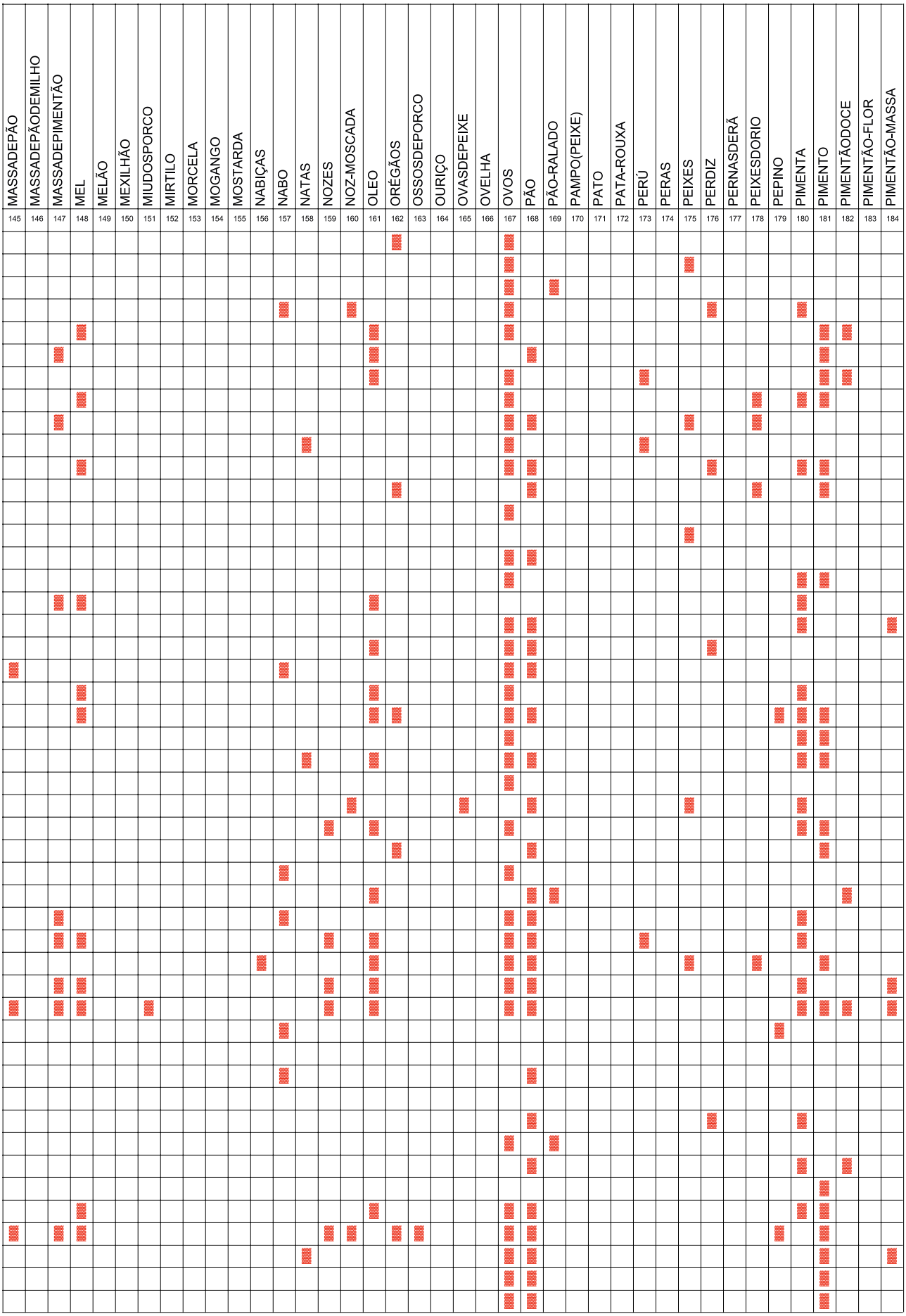

GALINHA 105
GELEIA 106
GELATINA 107
GILA 108
GAMBOAS 109
GALO 110
GLACÊ 111
GRÃO 112
GRAVANÇA 113
HORTELÃ 114
HORTELÃ 115
IOGURTE 116
ISCAS 117
JAVALIS 118
LARANJA 119
LAPA 120
LABAÇAS 121
LAMPREIA 122
LEITE 123
LEITECONDENSADO 124
LEITÃO 125
LEBRES 126
LICORES 127
LIMÃO 128
LINGUADINHOS 129
LINGUEIRÃO 130
LULAS 131
LOURO 132
MAÇÃ 133
MALAGUETA 134
MANTEIGA 135
MAMGERONA 136
MARISCO 137
MARGARINA 138
MARMELOS 139
MAIONESE 140
MASSA 141
MASSADEALHO 142
MASSAFOLHADA 143
MASSADEFILHÓSES 144

ANEXO: Relação de produtos utilizados
na cozinha alentejana (Organizado por Localidade)

GALINHA
GELEIA
GELATINA
GILA
GAMBOAS
GALO
GLACÊ
GRÃO
GRAVANÇA
HORTELÃ
HORTELÃ
IOGURTE
ISCAS
JAVALIS
LARANJA
LAPA
LABAÇAS
LAMPREIA
LEITE
LEITECONDENSADO
LEITÃO
LEBRES
LICORES
LIMÃO
LINGUADINHOS
LINGUEIRÃO
LULAS
LOURO
MAÇÃ
MALAGUETA
MANTEIGA
MAMGERONA
MARISCO
MARGARINA
MARMELOS
MAIONESE
MASSA
MASSADEALHO
MASSAFOLHADA
MASSADEFILHÓSES

PRODUTOS / FREGUESIAS	ABÓBORA	ACELGAS	AÇAFRÃO	AÇUCAR	AÇUCARAMARELO	ALFACE	AGRIÃO	AGUARDENTE	ALHO-PORRO	ALHOS	ALABAÇAS	ALECRIM	ALMECE	AMÊNDOA	AMENDOINS	AMEIJOAS	ANIS	ARROZ	ATUM	AVESDECAÇA	AZEITE	AZEITONAS	BACALHAU	BACON
COMENDA				■						■		■									■		■	
CONCEIÇÃO				■						■								■			■		■	
CORTEDOPINTO				■	■					■											■			
CORTIÇADAS										■											■		■	
CORVAL										■											■			
CRATOEMÁRTIRES				■										■							■			
CUBA				■						■								■			■	■	■	
CUNHEIRA				■	■					■											■			
ERVEDAL				■				■		■											■			
ESPERANÇA																			■		■			
ESPÍRITOSANTO										■											■			
ESTREMOZ(SANTAMARIA)										■											■			
ESTREMOZ(SANTOANDRÉ)	■			■						■											■			
ÉVORA(SÃOMAMEDE)	■									■											■		■	
ÉVORAMONTE(SANTAMARIA)										■											■		■	
FERREIRADOALENTEJO				■				■		■		■		■							■		■	
FIGUEIRADOSCAVALEIROS				■	■			■		■								■			■		■	
FIGUEIRAEBARROS										■											■			■
FLORDAROSA										■								■			■			
FOROSDEARRÃO	■			■				■																
FOROSDEVALEDEFIGUEIRA				■														■						
FORTIOS																					■		■	
FRONTEIRA				■						■											■			
GAFANHOEIRA(SÃOPEDRO)																								
GÁFETE										■											■		■	
GALVEIAS				■				■		■		■						■			■		■	
GARVÃO				■				■		■								■			■			
GAVIÃO					■					■								■			■		■	
GLÓRIA										■											■		■	
GOMESAIRES	■																							
GRÂNDOLA										■								■			■			
IGREJINHA										■											■			
JUROMENHA(NOSSASENHORADOLORETO)				■						■											■			
LANDEIRA				■						■						■		■			■			
LAVRE				■																	■			
LONGOMEL																					■			
MARANHÃO				■						■											■			
MARANHÃO										■											■			
MARGEM	■			■				■		■											■			
MELIDES				■						■											■			
MÉRTOLA				■					■	■				■				■			■			
MESSEJANA	■	■		■					■	■				■				■			■			
MOMBEJA																								
MONSARAZ										■											■			
MONTALVÃO									■	■											■			
MONTARGIL	■			■	■			■		■				■				■			■		■	
MONTEDOTRIGO				■						■				■							■			
MONTOITO										■											■	■	■	
MORA				■	■			■		■							■				■			

| | | |



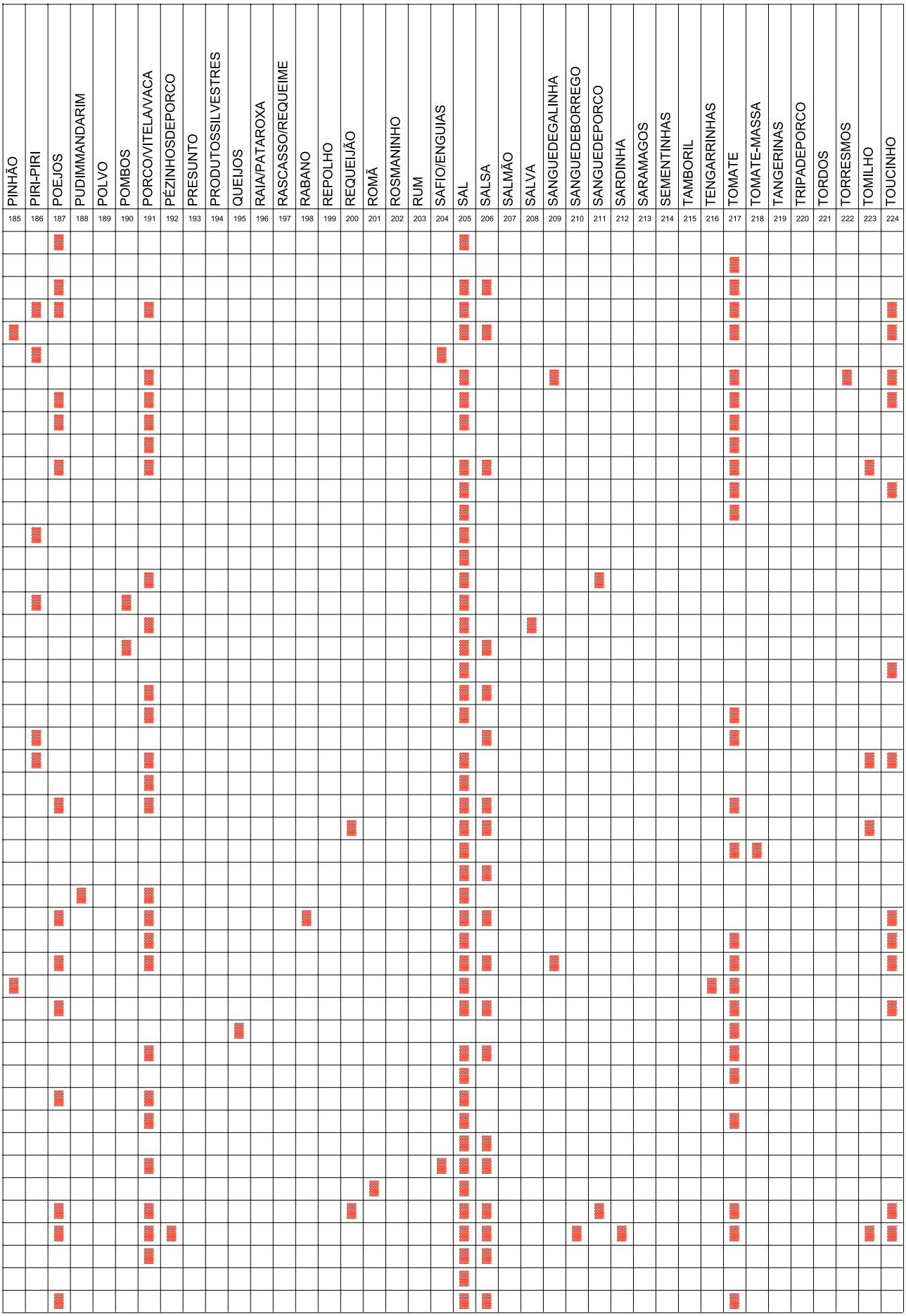
ANEXO: Relação de produtos utilizados
na cozinha alentejana (Organizado por Localidade)

ANEXO: Relação de produtos utilizados na cozinha alentejana (Organizado por Localidade)

MASSADEPÃO	MASSADEPÃODEMILHO	MASSADEPIMENTÃO	MEL	MELÃO	MEXILHÃO	MIUDOSPORCO	MIRTILO	MORCELA	MOGANGO	MOSTARDA	NABIÇAS	NABO	NATAS	NOZES	NOZ-MOSCADA	OLEO	ORÉGÃOS	OSSOSDEPORCO	OURIÇO	OVASDEPEIXE	OVELHA	OVOS	PÃO	PÃO-RALADO	PAMPO(PEIXE)	PATO	PATA-ROUXA	PERÚ	PERAS	PEIXES	PERDIZ	PERNASDERÃ	PEIXESDORIO	PEPINO	PIMENTA	PIMENTO	PIMENTÃODOCE	PIMENTÃO-FLOR	PIMENTÃO-MASSA

ANEXO: Relação de produtos utilizados na cozinha alentejana (Organizado por Localidade)

| | | |


PINHÃO 185
PIRI-PIRI 186
POEJOS 187
PUDIMMANDARIM 188
POLVO 189
POMBOS 190
PORCO/VITELA/VACA 191
PÉZINHOSDEPORCO 192
PRESUNTO 193
PRODUTOSSILVESTRES 194
QUEIJOS 195
RAIA/PATAROXA 196
RASCASSO/REQUEIME 197
RABANO 198
REPOLHO 199
REQUEIJÃO 200
ROMÃ 201
ROSMANINHO 202
RUM 203
SAFIO/ENGUIAS 204
SAL 205
SALSA 206
SALMÃO 207
SALVA 208
SANGUEDEGALINHA 209
SANGUEDEBORREGO 210
SANGUEDEPORCO 211
SARDINHA 212
SARAMAGOS 213
SEMENTINHAS 214
TAMBORIL 215
TENGARRINHAS 216
TOMATE 217
TOMATE-MASSA 218
TANGERINAS 219
TRIPADEPORCO 220
TORDOS 221
TORRESMOS 222
TOMILHO 223
TOUCINHO 224

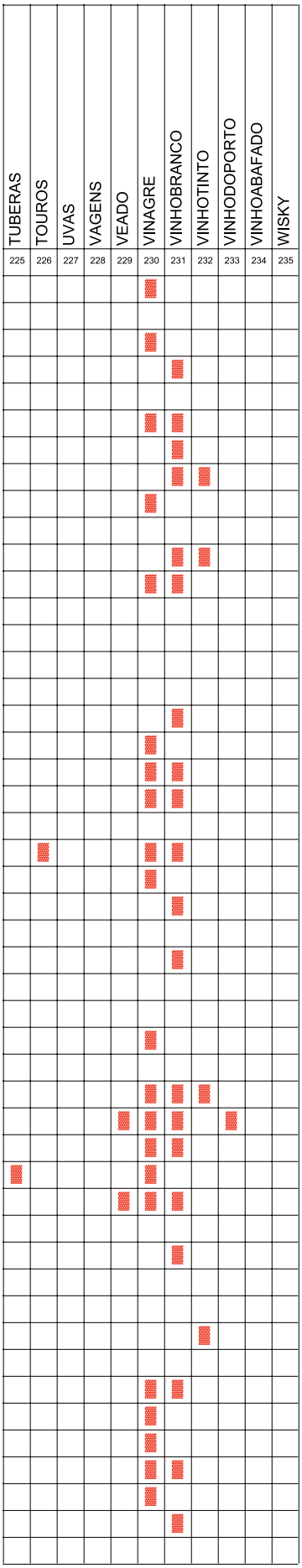
PINHÃO
PIRI-PIRI
POEJOS
PUDIMMANDARIM
POLVO
POMBOS
PORCO/VITELA/VACA
PÉZINHOSDEPORCO
PRESUNTO
PRODUTOSSILVESTRES
QUEIJOS
RAIA/PATAROXA
RASCASSO/REQUEIME
RABANO
REPOLHO
REQUEIJÃO
ROMÃ
ROSMANINHO
RUM
SAFIO/ENGUIAS
SAL
SALSA
SALMÃO
SALVA
SANGUEDEGALINHA
SANGUEDEBORREGO
SANGUEDEPORCO
SARDINHA
SARAMAGOS
SEMENTINHAS
TAMBORIL
TENGARRINHAS
TOMATE
TOMATE-MASSA
TANGERINAS
TRIPADEPORCO
TORDOS
TORRESMOS
TOMILHO
TOUCINHO

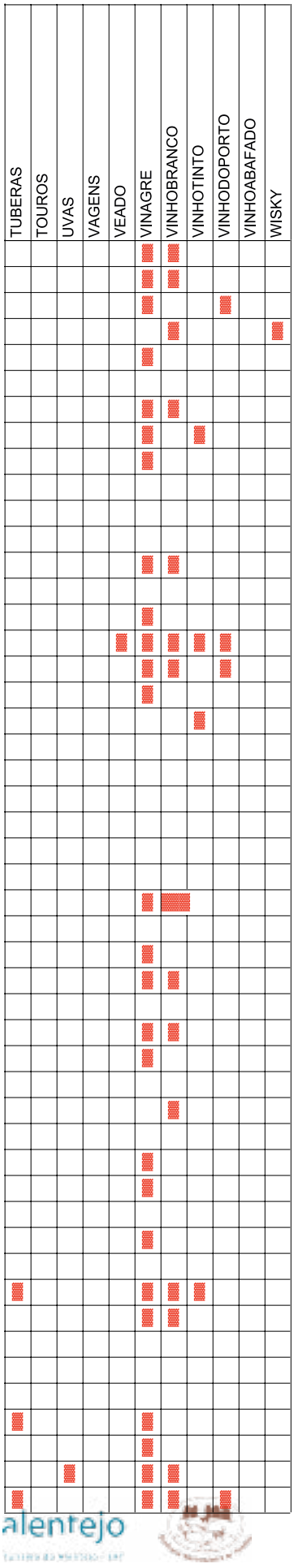
ANEXO: Relação de produtos utilizados na cozinha alentejana (Organizado por Localidade)

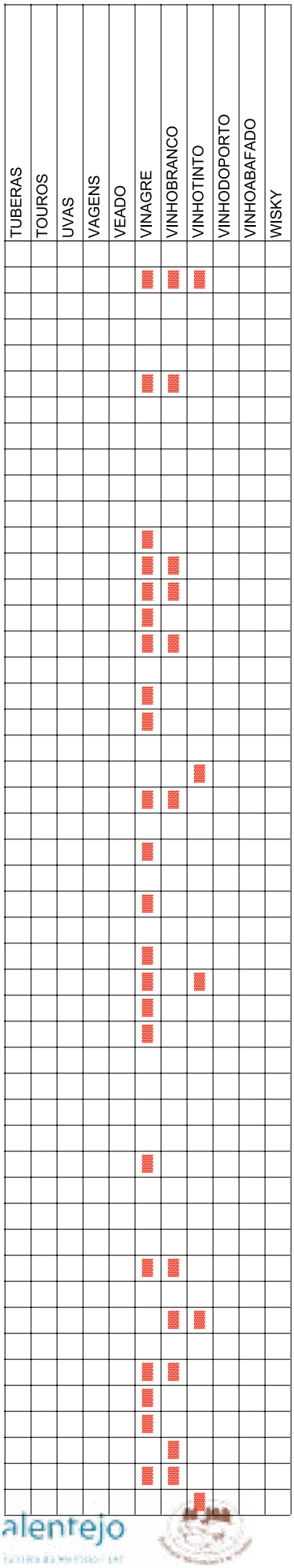
PINHÃO
PIRI-PIRI
POEJOS
PUDIMMANDARIM
POLVO
POMBOS
PORCO/VITELA/VACA
PÉZINHOSDEPORCO
PRESUNTO
PRODUTOSSILVESTRES
QUEIJOS
RAIA/PATAROXA
RASCASSO/REQUEIME
RABANO
REPOLHO
REQUEIJÃO
ROMÃ
ROSMANINHO
RUM
SAFIO/ENGUIAS
SAL
SALSA
SALMÃO
SALVA
SANGUEDEGALINHA
SANGUEDEBORREGO
SANGUEDEPORCO
SARDINHA
SARAMAGOS
SEMENTINHAS
TAMBORIL
TENGARRINHAS
TOMATE
TOMATE-MASSA
TANGERINAS
TRIPADEPORCO
TORDOS
TORRESMOS
TOMILHO
TOUCINHO

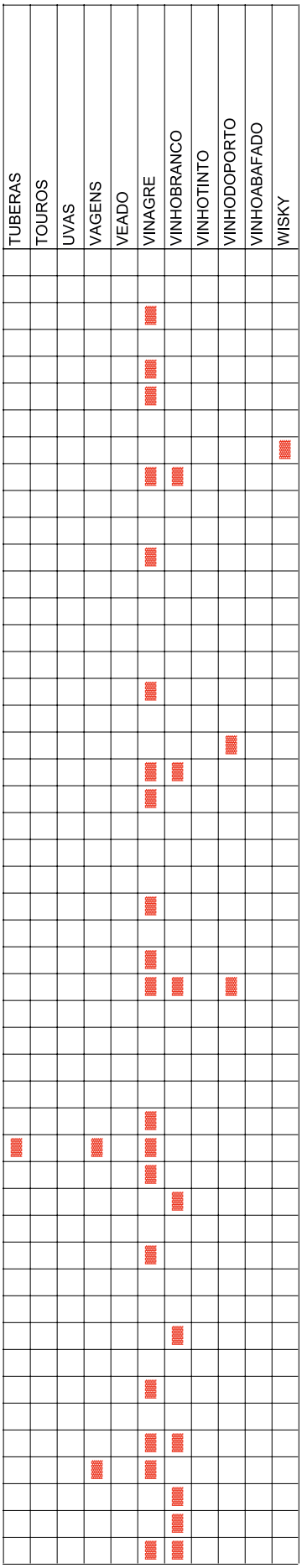
FREGUESIAS / PRODUTOS	ABÓBORA	ACELGAS	AÇAFRÃO	AÇUCAR	AÇUCARAMARELO	ALFACE	AGRIÃO	AGUARDENTE	ALHO-PORRO	ALHOS	ALABAÇAS	ALECRIM	ALMECE	AMÊNDOA	AMENDOINS	AMEIJOAS	ANIS	ARROZ	ATUM	AVESDECAÇA	AZEITE	AZEITONAS	BACALHAU	BACON
MOSTEIROS										■											■			
MOURA(SANTOAGOSTINHO)										■											■			
NOSSASENHORADABOAFÉ										■											■		■	
NOSSASENHORADAEXPECTAÇÃO				■						■													■	■
NOSSASENHORADAGRAÇA	■									■											■			
NOSSASENHORADAGRAÇADODIVOR										■											■			
NOSSASENHORADATOREGA										■											■		■	
NOSSASENHORADAVILA	■			■						■											■			
NOSSASENHORADEGUADALUPE										■											■			
NOSSASENHORADOBISPO										■											■			
NOSSASRA.DAGRAÇADEPÓVOAEMEADAS								■		■											■			
ORADA										■											■			
OURIQUE				■						■											■			
PANÓIAS		■		■						■								■			■			
PARDAIS										■											■			
PAVIA	■			■	■			■		■		■	■					■			■			
PEROGUARDA	■									■											■			
PIAS				■						■								■			■		■	
PONTEDESOR				■						■								■			■		■	
PORTEL	■									■											■			
PORTOCOVO										■								■			■			
PÓVOADESÃOMIGUEL				■				■		■								■			■		■	
QUINTOS	■			■				■																
REDONDO										■	■										■			
REGUENGO										■											■		■	
REGUENGOSDEMONSARAZ										■											■			
RIBEIRADENISA				■						■														
RIODEMOINHOS				■	■					■				■				■			■		■	
S.BRÁSDOSMATOS(MINADOBUGALHO)										■											■			
SABÓIA		■		■						■											■			
SABUGUEIRO										■														
SAFARA										■											■			
SALVADA										■											■			
SANTACRUZ					■																			
SANTAEULÁLIA										■											■			
SANTAJUSTA						■				■											■			
SANTALUZIA				■																				
SANTAMARIADADEVESA										■													■	
SANTAVITÓRIA										■											■			
SANTAVITÓRIADOAMEIXIAL										■											■			
SANTANA				■					■	■		■									■		■	
SANTANADASERRA				■						■											■			
SANTANADECAMBAS										■											■			
SANTIAGODOCACÉM				■	■			■		■				■		■					■		■	
SANTIAGODOESCOURAL										■											■			
SANTIAGOMAIOR				■						■				■							■		■	
SANTOALEIXO				■						■											■		■	
SANTOALEIXODARESTAURAÇÃO										■		■									■			
SANTOAMARO										■													■	

| | | |


TUBERAS
TOUROS
UVAS
VAGENS
VEADO
VINAGRE
VINHOBRANCO
VINHOTINTO
VINHODOPORTO
VINHOABAFADO
WISKY
225
226
227
228
229
230
231
232
233
234
235


TUBERAS
TOUROS
UVAS
VAGENS
VEADO
VINAGRE
VINHOBRANCO
VINHOTINTO
VINHODOPORTO
VINHOABAFADO
WISKY

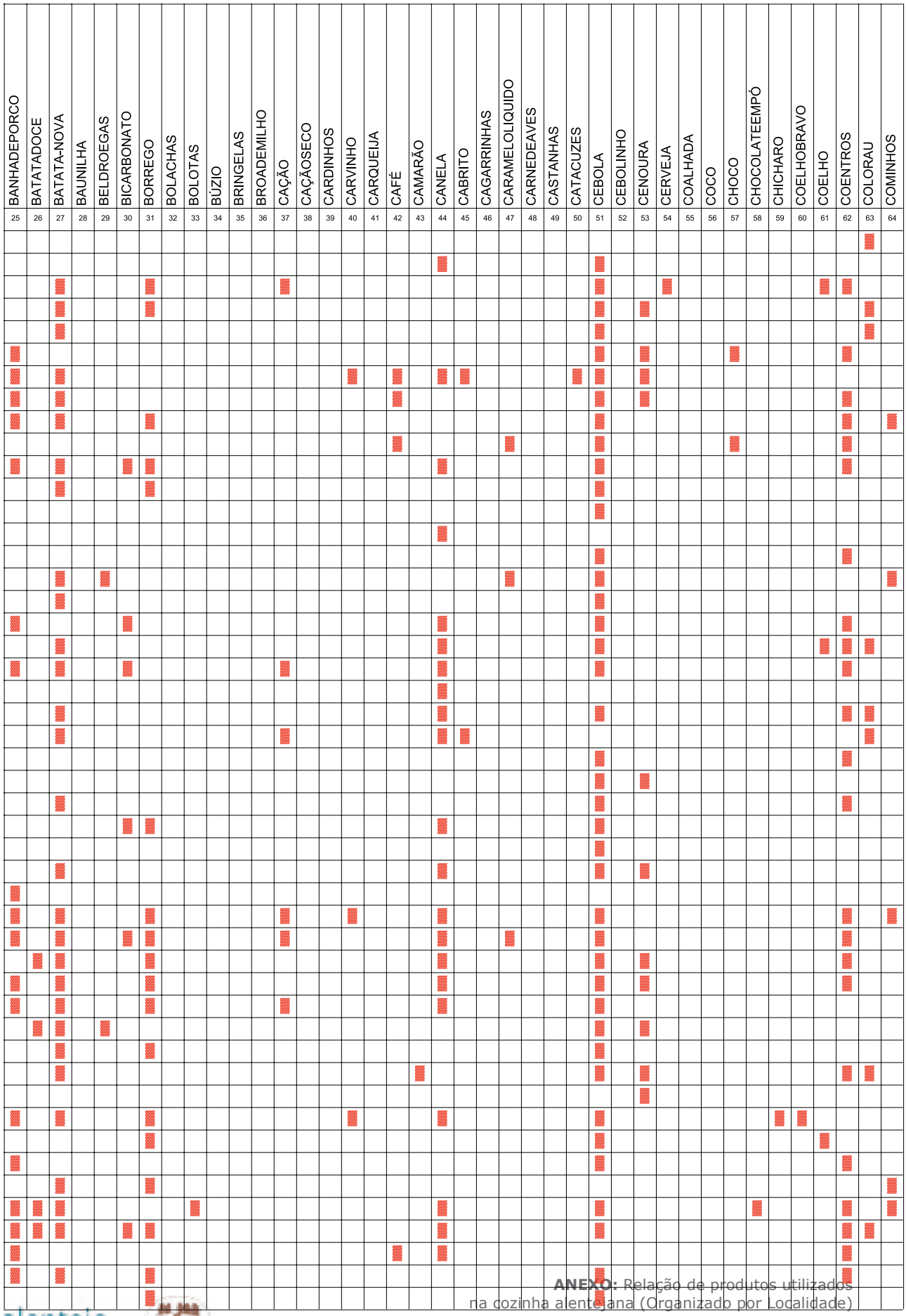

TUBERAS
TOUROS
UVAS
VAGENS
VEADO
VINAGRE
VINHOBRANCO
VINHOTINTO
VINHODOPORTO
VINHOABAFADO
WISKY


TUBERAS
TOUROS
UVAS
VAGENS
VEADO
VINAGRE
VINHOBRANCO
VINHOTINTO
VINHODOPORTO
VINHOABAFADO
WISKY

| | | |

PRODUTOS / FREGUESIAS	ABÓBORA	ACELGAS	AÇAFRÃO	AÇUCAR	AÇUCARAMARELO	ALFACE	AGRIÃO	AGUARDENTE	ALHO-PORRO	ALHOS	ALABAÇAS	ALECRIM	ALMECE	AMÊNDOA	AMENDOINS	AMEIJOAS	ANIS	ARROZ	ATUM	AVESDECAÇA	AZEITE	AZEITONAS	BACALHAU	BACON
SANTOANTÓNIODASAREIAS				■																				
SÃOBARTOLOMEUDASERRA				■																	■			
SÃOBARTOLOMEUDOOUTEIRO				■						■								■			■		■	
SÃOBENTODOMATO				■						■				■							■		■	
SÃOBRISSOS										■											■			
SÃOCRISTOVÃO				■						■											■		■	
SAOGREGÓRIO										■														
SÃOJOÃOBAPTISTA				■					■															
SÃOJOÃODENEGRILHOS				■	■			■		■								■			■		■	
SÃOJOÃODOSCALDEIREIROS										■											■			
SÃOJULIAO				■														■			■			
SÃOMANÇOS										■														
SÃOMARCOSDAATABOEIRA																								
SÃOMARTINHODASAMOREIRAS				■				■													■			
SÃOMATIAS	■			■				■													■			
SÃOMIGUELDEMACHEDE				■																	■			
SÃOMIGUELDOPINHEIRO				■						■														
SÃOPEDRODESOLIS																					■			
SÃOSALVADORDAARAMENHA				■																				
SAOSATURNINO				■	■			■		■				■				■			■		■	
SÃOSEBASTIAODAGIESTEIRA										■														
SÃOSIMÃO	■					■			■									■			■			
SÃOVICENTEDOPIGEIRO										■											■		■	
SAOVICENTEEVENTOSA										■											■			
SEDA				■						■											■		■	
SELMES										■											■			
SILVEIRAS										■											■			
SINES				■						■				■				■			■		■	
SOBRALDAADIÇA										■											■			
SOUSEL				■						■														
TERRUGEM				■																	■			
TOLOSA										■											■			
TORREDECOELHEIROS										■											■		■	
TRAMAGA				■	■			■		■			■					■			■		■	
TRIGACHES										■											■			
TRINDADE				■						■											■			
VAIAMONTE										■											■			
VALEDEAÇOR				■						■											■		■	
VALEDEVARGO										■											■			
VALONGO				■				■		■											■		■	
VENDASNOVAS							■	■		■											■		■	
VERACRUZ				■				■		■								■			■			
VIDIGUEIRA				■				■		■				■							■			
VILABOIM				■				■																
VILADEFRADES				■				■		■											■		■	
VILANOVADEMILFONTES		■		■				■		■						■		■			■		■	
VILAVERDEDEFICALHO	■			■						■						■					■		■	
VILAVIÇOSA(CONCEIÇÃO)										■											■			
VILAVIÇOSA(SÃOBARTOLOMEU)				■												■					■			

PRODUTOS / FREGUESIAS	ABÓBORA	ACELGAS	AÇAFRÃO	AÇUCAR	AÇUCARAMARELO	ALFACE	AGRIÃO	AGUARDENTE	ALHO-PORRO	ALHOS	ALABAÇAS	ALECRIM	ALMECE	AMÊNDOA	AMENDOINS	AMEIJOAS	ANIS	ARROZ	ATUM	AVESDECAÇA	AZEITE	AZEITONAS	BACALHAU	BACON
VIMIEIRO										■														
ALDEIAVELHA	■			■						■											■			
ALFUNDÃO										■											■			
ALPALHÃO					■					■		■									■			
ALQUEVA										■											■		■	
ALTERDOCHÃO			■	■	■			■		■								■			■			
ALVITO										■											■		■	
AMARELEJA				■				■	■	■											■		■	
VILANOVADESÃOBENTO		■		■						■								■			■			
	28	**7**	**2**	**102**	**20**	**2**	**1**	**42**	**9**	**171**	**1**	**7**	**2**	**16**	**0**	**8**	**3**	**46**	**1**	**4**	**178**	**4**	**61**	**2**



ANEXO: Relação de produtos utilizados na cozinha alentejana (Organizado por Localidade)

ANEXO: Relação de produtos utilizados
na cozinha alentejana (Organizado por Localidade)

BANHADEPORCO	BATATADOCE	BATATA-NOVA	BAUNILHA	BELDROEGAS	BICARBONATO	BORREGO	BOLACHAS	BOLOTAS	BÚZIO	BRINGELAS	BROADEMILHO	CAÇÃO	CAÇÃOSECO	CARDINHOS	CARVINHO	CARQUEIJA	CAFÉ	CAMARÃO	CANELA	CABRITO	CAGARRINHAS	CARAMELOLIQUIDO	CARNEDEAVES	CASTANHAS	CATACUZES	CEBOLA	CEBOLINHO	CENOURA	CERVEJA	COALHADA	COCO	CHOCO	CHOCOLATEEMPÓ	CHICHARO	COELHOBRAVO	COELHO	COENTROS	COLORAU	COMINHOS
		■																								■												
												■														■		■							■		■	
																										■												
		■																								■		■										
		■		■		■																				■		■										
						■																				■											■	
		■		■																																		
		■		■															■									■										
																																				■		
		■																								■									■	■	
						■																				■												
■																										■											
■		■		■		■																				■		■									■	■
■		■		■		■													■							■												
																										■												
■		■										■					■		■		■				■	■		■								■		
		■																								■												
■		■																	■							■												■
		■																	■							■										■		
		■																	■							■		■										
															■				■							■												
■				■															■							■												
																										■												
		■		■								■														■										■	■	
																										■												
■		■				■																				■		■										
																										■												
																										■												
																										■												
												■							■							■												

ANEXO: Relação de produtos utilizados
na cozinha alentejana (Organizado por Localidade)

ÍNDICE

ÍNDICE

Ficha Técnica *0002*

In Memoria *0003*

Coordenação *0004*

Conselho Científico *0004*

Inquérito (Coordenação) *0004*

Inquérito *0004*

A Propósito da Carta Gastronómica do Alentejo
Confraria Gastronómica do Alentejo *0005*

CONTRIBUTOS *0018*

Uma Gastronomia Ligada à Terra!
Ana Soeiro, Secretária Geral da QUALIFICA *0019*

Carta Gastronómica do Alentejo, Qualidade Alimentar
João Cotta Dias, Médico-Veterinário *0026*

Algumas notas sobre a presença e influência dos romanos na península ibérica
Inês de Ornellas e Castro & Fernando Melo *0035*

Memória dos Sabores do Mediterrâneo
Doutor Cláudio Torres *0042*

ÍNDICE

Saberes e Sabores do Alentejo
Prof. Doutor Galopim de Carvalho *0046*

O Porco na Gastronomia Alentejana
Prof. Doutor José Luís Tirapicos Nunes *0051*

Comida de Pobres
Arqt.ª Maria Antónia Goes *0055*

A opção claustral e a tradição gastronómica local e regional
Prof.ª Doutora Antónia Fialho Conde *0065*

INVENTÁRIO-CATÁLOGO
DAS PRÁTICAS CULINÁRIAS
DA REGIÃO HISTÓRICA DO ALENTEJO 0086

A Carta gastronómica do Alentejo, um novo bem cultural imaterial do Portugal mediterrânico
Paulo Lima, Antropólogo *0087*

CÓDIGO DE SÍMBOLOS *0092*

ALTO ALENTEJO *0093*

ALENTEJO CENTRAL *0445*

BAIXO ALENTEJO *0631*

ALENTEJO LITORAL *0961*

ÍNDICE

RELAÇÃO DE PRODUTOS UTILIZADOS NA COZINHA ALENTEJANA	1111
LÉXICO	1115
ANEXOS	1124
ÍNDICE	1159
ÍNDICE: ORDENADO POR N.º DE PÁGINA	1163
ÍNDICE: ORDENADO POR NOME	1206
ÍNDICE: ORDENADO POR LOCALIDADE	1250

ÍNDICE: ORDENADO POR N.º DE PÁGINA

ÍNDICE: ORDENADO POR NÚMERO DE PÁGINA

Filhoses de Enrolar	0095
Pinhoada / Nógado	0096
Bolo de Açafrão	0097
Mousse de Chocolate com Molho de Açafrão	0098
Alhada de Sardinha	0099
Feijão com Cagarrinhas ou Alabaças	0100
Beldroegas com Bacalhau e Ovos Escalfados	0101
Sopas Raivosas/ Sopas de Cebola	0102
Bolacha Batida	0103
Roscas	0104
Broinhas	0105
Polvarões	0106
Bolacha de Água-mel	0107
Sopa de Peixe do Rio	0108
Esparregado de Alabaças	0109
Migas de Tomate	0110
Favas com Bacalhau	0111
Feijão Preto Refugado	0112
Molotoff	0113
Sopa de Batata com Beldroegas	0114
Stogronoff	0115
Massa com Atum	0116
Migas com Entrecosto Frito	0117
Sopa de Tomate	0118

ÍNDICE: ORDENADO POR NÚMERO DE PÁGINA

Cachola de Porco	0119
Caldeta de Cação	0120
Achigã Grelhado	0121
Migas de Miolos com Carne do Alguidar	0122
Cozido de Grãos Alentejano	0123
Cozido de Grão à Alentejana	0125
Cozido de Grão à Alentejana	0126
Migas de Tomate	0127
Migas de Miolos com Espargos	0128
Sopa da Panela	0129
Broinhas de Espécie	0130
Bolo de Espinafres	0132
Pombo Bravo Estufado	0133
Broas de Batata Doce	0134
Filhozes	0135
Migas Fervidas com Pão de Milho ou de Trigo e Carne Frita	0136
Migas Carvoeiras	0137
Papas de Abóbora	0138
Broas de Vinho Doce	0139
Broas de Leite	0140
Sarrabulho	0141
Doce de Mogango	0142
Boleima de Maçã	0143

ÍNDICE: ORDENADO POR NÚMERO DE PÁGINA

Bolo Enrolado	0144
Pão-de-ló	0145
Bolo de Maçã com Nozes	0146
Bolo de Requeijão	0147
Licor de Mírtilo	0148
Calatróia de Bacalhau	0149
Gaspacho Fervido / Fatias de Alho	0150
Pão no Forno	0151
Gelado de Whisky	0152
Gravaçada	0153
Bacalhau Dourado	0154
Tarte de Salmão	0155
Doce de Ovos	0156
Sopa de Sarapatel	0157
Boleima	0158
Roupa Velha	0159
Tarte de Legumes	0160
Sopa de Entulho	0162
Gaspacho	0163
Sopa de Sarapatel	0165
Arroz de Cabidela	0166
Carne de Porco à Alentejana	0167
Arroz Doce	0168
Sopa de Batata	0169

Sopas de Tomate	0170
Farófias	0172
Sopa de Tomate	0173
Biscoitos da Páscoa	0174
Sopa de Poejo	0176
Gaspacho	0177
Sarrabulho	0178
Galinha Tostada	0179
Sopa de Cação	0180
Nógado	0181
Boleima de Pão, Canela, Noz e Maçã	0182
Migas de Pão com Entrecosto Frito	0183
Migas de Batata com Entrecosto Frito	0184
Sopa de Tomate	0185
Açorda Simples, com Ovo ou Bacalhau	0186
Ensopado de Borrego	0187
Borrego Assado no Forno	0188
Arroz Tostado	0189
Filhoses	0190
Sopa de Feijão com Couve	0191
Sopa de Feijão com Batatas	0192
Pêgas Estufadas	0193
Javali de Molho / Ensopado	0194
Canja de Pombo Bravo	0195

Javali Assado no Forno de Lenha	0196
Papas de Abóbora-Menina com Mel	0197
Feijão Guisado	0198
Arroz de lampreia	0199
Sopa de Peixe	0200
Arroz de Bucho	0201
Sarapatel	0202
Couve com Bacalhau	0203
Pão-de-ló	0204
Sopa de Feijão com Couve	0205
Migas de Feijão com Couve	0206
Migas de Batata com Carne Frita	0207
Sopa de Ossos	0208
Arroz de Pato	0210
Sopa de Cação	0211
Bolo da Chávena	0213
Sopa Seca	0214
Assalhões	0215
Migas de Batata com Entrecosto e Chouriço Frito	0216
Carnavage/ Couves com Carne	0217
Bolo da Massa/ Bolo Finto	0218
Belhós	0219
Pudim de Ovos	0220
Espera Maridos	0221

Migas à Gata	0222
Cabrito guisado	0223
Alhada de Cação	0224
Azevias de Grão	0225
Boleima de Maçã	0226
Migas de Batata	0227
Filhós da Forma	0228
Sopa de Cachola	0229
Açorda	0230
Sopa de Tomate	0231
Assado de Borrego	0232
Bacalhau à Saloia	0233
Cachola	0234
Grão com Carne de Porco	0235
Feijão com Mogango	0236
Felhoses de Canudo	0237
Bolo de Amendôa	0238
Chifon de Laranja	0239
Bolo de Mel Podre	0240
Couves de Molhinho	0241
Fatias de Alho	0242
Azevias de Grão	0244
Sopa de Feijão com Couve	0245
Sopa de Cação	0246

Migas de Batata	0247
Arroz Doce	0248
Migas de Espargos	0249
Sopa (de perú)	0250
Perú Assado	0251
Borrego Assado	0252
Ensopado de Borrego	0253
Brinhóis de Abóbora	0254
Felhoses	0255
Felhoses de Calda	0256
Sopa de Feijão com Couve	0257
Túberas	0258
Sopa de Feijão com Massa	0259
Açorda	0260
Ensopado de Borrego	0261
Bolo de Pêro	0262
Bolo de Mel ou Podre	0263
Pão-de-ló de Laranja	0264
Bolo de Amêndoa	0265
Bolo de Amêndoa e Gila	0266
Natércias	0267
Esses	0268
Azevias	0269
Doce de Pinhão	0270

Sopa de Cação	0271
Sopas de Carne	0272
Bolos de Manteiga	0273
Broas dos Santos	0274
Broas de Batata-doce	0275
Felhozes	0276
Azevias de Doce de Grão	0277
Açorda	0278
Ensopado de Borrego	0279
Borrego Assado no Forno	0280
Fressuras de Borrego	0281
Fatias de Alho	0282
Papas de Milho	0283
Assado de Borrego em Forno de Lenha	0284
Marmelada	0285
Migas	0286
Arroz Doce	0287
Assado de Peixe	0288
Açorda Alentejana	0289
Migas com Carne	0290
Sopa de Feijão	0291
Gaspacho à Alentejana	0292
Coelho no Forno	0293
Sopa de Beldroegas	0294

Cozido de Grão	0295
Bolo Podre	0296
Sopa de Lavrador	0297
Sopa de Feijão	0298
Sopa de Abóbora	0299
Arroz de Pato	0301
Belhoses	0302
Galinha Corada	0303
Sopa de Alabaças	0304
Nógado	0305
Sopa de Beldroegas com Ovo Escalfado	0306
Arroz Tostado	0308
Suspiros	0309
Licor de Cascas de Cebola	0310
Licor de Poejos	0311
Licor de Tangerina	0312
Queijadas de Grão	0313
Coelho em Vinha de Alhos	0314
Lombo de Porco no Forno	0315
Mãozinhas de Borrego de Tomatada	0316
Beringelas Fritas	0317
Couves com Carne /Cozido à portuguesa	0318
Fatias de Ovos	0319
Bolos de Folha/ Bolos Fintos	0320

Mioleira de Porco/ de Borrego	0321
Sopas de Cachola	0322
Coelho à Caçador	0323
Migas à Florinda	0324
Caldo Verde de Coentros	0325
Esparregado de Alabaças / de Nabiços / de Saramagos	0326
Sopa de Cação/ Caldeta	0327
Couves à Lagareira/ Couves Temperadas na Panela	0328
Feijão Preto Refugado	0329
Sopa de Pobre	0330
Sonhos	0331
Bolo Cigano	0332
Pão	0333
Migas de Couve com Feijão	0334
Sopa de Couve com Feijão	0335
Galinha de Cabidela	0336
Pudim de Mel	0337
Sopa de Túberas	0338
Pés de Porco	0339
Sopa de Feijão de Molho	0340
Miolos de Porco	0341
Sopa de Grão	0342
Bolo de Leite	0343
Broinhas	0344

Feijão-frade com Carne	0345
Cavacas de Montargil	0346
Fatias de Alho	0347
Couve com Bacalhau Temperada na Panela	0348
Migas Fervidas	0349
Filhozes	0350
Papas de Milho	0351
Recheio das Azevias	0352
Papas de Trigo	0353
Papas de Abóbora	0354
Sopas de 'Nuve'/ Farófias	0355
Ensopado de Galinha	0357
Bacalhau à Posta	0358
Bacalhau no Forno	0359
Cabrito/ Borrego Assado	0360
Bolo de Mel	0361
Filhoses	0362
Doce de Gila	0363
Arroz de Castanhas	0364
Papas de Espeto	0365
Presunto	0367
Bolo Podre	0368
Cebola Panada	0369
Costeletas de Borrego	

Panadas	0370
Tigelada	0371
Sopa de Cebola	0372
Broas de Mel Escaldadas	0373
Cinco Tostões	0374
Bolo Cigano	0375
Tomatada	0376
Tomatada	0377
Feijão com Couve	0378
Migas de Batata	0379
Migas de Espargos	0380
Migas de Feijão com Couve	0381
Bacalhau no Forno	0382
Sopa de Feijão com Massa/ ou com Arroz	0383
Peixe do Rio Assado na Brasa	0384
Feijão de Molho	0385
Túberas Fritas com Ovos	0386
Morcela de Arroz	0387
Esparregado de Saramagos	0388
Sopas de Cebola	0389
Cachola de Caldo	0390
Calcinhas com Arroz	0391
Migas de Ovas	0392
Migas de Coentros	0393

Broas de Pão	0394
Arroz de Pato	0395
Arroz Doce	0396
Sopa de Tomate	0397
Migas Gatas	0398
Couves com Feijão	0399
Migas de Batata	0400
Migas de Feijão	0401
Galo com Batatas / com Arroz	0402
Broas de Batata-doce	0405
Broas Fervidas	0406
Migas Cravoeras	0407
Arroz Doce	0408
Ervilhas com Ovos e Rodelas de Chouriço	0409
Roupa Velha	0410
Salada de Alface com Hortelã	0411
Favas	0412
Papas de Abóbora	0413
Batatas de Caldo/ Batatas de Molho	0414
Vagens de Azeite	0415
Feijão com Batatas	0416
Vagens de Carne	0417
O Verde	0418
Ensopado de Borrego	0419

Capacho (do pobre e do rico)/ Gaspacho	0420
Sopas de Atabefe	0421
Bolo Amarelo	0422
Couves do fado/ Couves à Extrema	0423
Bolo de Azeite	0424
Filhoses/ Felhoses	0425
Arroz Doce	0426
Serrabulho de borrego/ O Verde	0427
Feijão com Couve	0428
Bolo Amarelo	0429
Bolo da Bacia	0430
Bolo de folha/ Bolo finto	0431
Ensopado de Borrego	0432
Migas de Batata	0433
Sopa de Batata com Beldroegas	0434
Sopa de Batata com Massa ou Arroz e Bacalhau	0435
Pudim de Ovos	0436
Arroz Doce	0437
Tortilha	0438
Bolinhos de Chocalate	0439
Pudim de Laranja	0440
Doce Dourado	0441
Torta de Ovos Queimada	0442
Delícia de Maçã	0443

Semifrio de Caramelo e Bolacha	0444
Açorda	0447
Ensopado de Borrego	0448
Pudim de Ovos	0449
Gaspacho	0450
Coelho à Caçador	0451
Açorda	0452
Sopa de Peixe do Rio	0453
Caldeirada de Cação	0454
Queijadas do Alentejo	0455
Migas de Bacalhau	0456
Doce de Encharcada	0457
Fatias Paridas / Fatias de Ovos	0458
Açorda de Cebola	0459
Pézinhos de Coentrada	0460
Fatias de Alho	0461
Sopa de Cação	0462
Sopa de Alface	0463
Sopa da Panela	0464
Ensopado de borrego	0465
Cabidela	0466
Feijão com Mistura	0467
Sericá	0468

Migas Gatas	0469
Migas Alentejanas	0470
Rosas da Rainha Santa	0471
Enxovalhada	0472
Assado de Borrego	0473
Migas Alentejanas (à pobre)	0474
Sopa de Tomate	0475
Rechina/ Fressuras (Entranhas do Porco)	0476
Doce de Abóbora	0477
Açorda Alentejana	0478
Orelha Assada em Vinagrete	0479
Poejada	0480
Cozido Alentejo	0481
Sopa de Santa Teresinha	0482
Perú de Natal	0483
Bolo de Caramelo Líquido	0484
Mogango de Coentrada	0485
Lebre de Escabeche	0486
Perdiz de Escabeche	0487
Perdiz em Sopa Seca	0488
Migas de Pão	0489
Gaspacho	0490
Catacuzes (Alabaças)	0491
Receita de Carnaval	0492

Cozido com Feijão-verde	0493
Butifarras	0494
Bacalhau de Alho e Óleo	0495
Morgado	0496
Sopa da Panela	0497
Fatias Paridas (de ovo)	0498
Sopa de Feijão com Poejos	0499
Fatias de Alho	0500
Açorda de Espinafres	0501
Sopa de Tomate	0502
Sopa de Tomate com Carne de Porco	0503
Sopa de Beldroegas	0504
Sopa de Feijão com Hortaliça	0505
Gaspacho	0506
Ensopado de Borrego	0507
Javali Estufado	0508
Arroz Doce	0509
Bolo de Mel	0510
Farófia	0511
Beldroegas	0512
Cozido	0513
Feijão com Couve	0514
Sopa de Cação de Tomate	0515
Rechina	0516

Sopa da Panela	0517
Sopa de Feijão com Catacuzes	0518
Sopa de Tomate	0519
Achigã à São Cristóvão	0520
Brunhotes de Mogango	0521
Migas Gatas	0522
Perdiz à Caçador	0523
Sopa de Fatia Azeda da Rosária	0524
Açorda de Peixe da Ribeira	0525
Açorda de Beldroegas	0526
Calducho Trilhado	0527
Queijo de Cabra	0528
Bolo Dito e Feito	0529
Sopas de Couve	0530
Ensopado de Borrego	0531
Açorda de Peixe do Rio	0532
Cilarcas Fritas com Ovos Mexidos	0533
Ensopado de Touro	0534
Cabidela	0535
Encharcada	0537
Meloa	0538
Lampreia	0539
Manjar Real	0540

Tomatada	0541
Sopa Fervida	0542
Açorda de Beldroegas	0543
Doce de Freira	0544
Açorda de Peixe do Rio	0545
Bolo de Mel	0546
Bolo Pão-de-ló	0547
Bolo Rançoso	0548
Fatias de Alho	0549
Rechina	0550
Calducho	0551
Cozido de grão	0552
Guisado de Borrego	0553
Feijão com Menina	0554
Açorda de salsa e cebola/ Açorda da "aceifa"	0555
Açorda de Tomate	0556
Caldeirada de Borrego	0557
Açorda de Beldroegas	0558
Açorda de Batatas	0559
Vagens de Feijão-frade	0560
Açorda de Favas	0561
Cozido Grão	0562
Fatias de Alho	0563
Papas de Arroz	0564

Sopa da Panela	0565
Sopa de Tomate	0566
Arroz Doce	0567
Bolo Folhado	0568
Sopa de Feijão com Alabaça/ Sopa de Feijão com Catacuzes	0570
Cação Limado	0571
Migas à Alentejana	0572
Açorda	0573
Açorda de Alho	0574
Cabrito Assado no Forno	0575
Feijão com Alabaças	0576
Vagem de Fradinho com Batata e Tomate	0577
Sopa de Feijão-frade	0578
Feijão com Repolho	0579
Sopa de Grão com Carne	0580
Carne de Porco com Amêijoas	0581
Sopa de Feijão	0582
Cozido à Portuguesa	0583
Sopa de Peixe do Rio	0584
Sopa de Peixe do Rio	0585
Sopa de Feijão	0586
Gaspacho	0587
Migas à Alentejana	0588

Feijoada	0589
Licor de Romã	0590
Feijoada de Lebre	0591
Caldeirada de Bacalhau	0592
Encharcada de Ovos	0593
Migas de Pão com Entrecosto	0594
Sopa de Beldroegas	0595
Sopa de Agrião	0596
Sopa Alentejana	0597
Pezinhos de Coentrada	0598
Migas de Azeite	0599
Felhoses	0600
Borrego Assado no Forno	0601
Sopa de Feijão	0602
Farófias	0603
Tomatada	0604
Puré de Beldroega	0605
Migas de Porco à Alentejana	0606
Arroz Doce	0607
Bolo de Café	0608
Cabidela da Brites	0609
Cabrito Assado	0610
Favas com Chouriço	0611
Feijão Adubado	0612

Feijão com Batatas	0613
Fritos de Erva-doce	0614
Galinha Corada	0615
Mioleira de Porco	0616
Miolos	0617
Perú Assado em Forno de Lenha	0618
Puré de Batata com Tomates	0619
Raspão	0620
Sopa de Tomate	0621
Sopa de Tomate com Pão	0622
Feijoada de Lebre	0623
Sopa de Hortelã/ Sopa de Vinagre	0624
Sopa de Feijão	0625
Pudim de Veludo	0626
Carne de Porco à Alentejana	0627
Ensopado de Borrego	0628
Cericá	0629
Lebre à Rei D. Carlos	0630
Bifes de Peru	0633
Migas com Mioleira	0634
Feijoada de Chocos	0635
Molotof	0636
Pudim de Pão	0637
Pudim de Leite Condensado	0638

Doce de Verão da Dona Adélia	0639
Massa Talharim	0640
Feijão Branco com Sardinhas	0641
Grão com "Celcas" (acelgas)	0642
Sopas de Feijão Branco	0643
Sopas de Tomate com Valduregas (beldroegas)	0644
Jantar de Grãos à Pobre (anos '50)	0645
Papas de Farinha com Tengarrinhas	0646
Santanitas	0647
Biscoitos (canela ou limão)	0648
Bolo de Papo-seco	0649
Feijão Guisado	0650
Sopas Frias	0651
Cozido de Couve	0652
Arroz Doce	0653
Filhozes Lêvadas	0654
Guisado de galinha	0655
Canja de Galinha	0656
Sopa de Lebre	0657
Ensopado de Borrego à Pastora	0658
Papas de Arroz	0659
Bolo Cozinha	0660
Bolo de Pão	0661
Migas no Tacho	0662

Sonhos da Avó	0663
Sopas de Poejo	0664
Arroz Doce	0665
Guisado ou Estufado de Borrego	0666
Papas de Arroz	0667
Guisado de Borrego	0668
Fatias de Ovo/ Fatias de Mulher Parida	0669
Guisado de galinha/ Cabidela de galinha (act.)	0670
Batatas Guisadas com Bacalhau	0671
Feijão Branco com Lebre	0672
Bolo de Cenoura	0673
Bolo de Bacia	0674
Sopas de Cação	0675
Caldeirada de Bacalhau	0676
Filhoses	0677
Bolo de Café	0678
Bolo de Maçã	0679
Borrachos	0680
Borrachos	0681
Bolo de Passas e Nozes	0682
Feijão de Azeite com Bacalhau e Arroz	0683
Ensopado de Borrego à Alentejana	0684
Canja Rica de Perdiz Vermelha	0685
Bolo de Chibo	0686

Medalhões de Javali, Migas de Coentros e Collis de Gamboa	0687
Caldeirada de Borrego	0688
Cozido de Grão	0689
Feijão com Catacuzes	0690
Sopas de Beldroegas	0691
Pinhonate/ Nógado (Alentejo)	0692
Migas	0693
Açorda	0694
Gaspacho	0695
Borrachos	0696
Carne de Touro Frita com Tomate	0697
Sopa Picadilha/ Vinagrada (Baixo Alentejo)	0698
Jantar de Ossos de Suã	0699
Sopa de Grão com Carne de Porco Alentejano	0700
Batatas Fritas com Tomate	0701
Perdiz ou Codorniz com Tomate	0702
Feijão com Lebre	0703
Sopas de Tomate com Entrecosto	0704
Filhoses	0705
Lebre	0706
Papas de Arroz e Farinha	0707
Bolo de Massa do Pão	0708
Sopa de Cação	0709

Bifes de Lebre	0710
Ervilhas com Ovos	0711
Cozido de Couve	0712
Cozido de Grão	0713
Favas	0714
Sopa Fervida	0715
Açorda de Marisco no Pão	0716
Bifinhos em Molho de Pimenta	0717
Sopas de Toucinho	0718
Couve	0719
Grãos de Carne	0720
Sopa de Couve	0721
Feijão	0722
Arroz Doce	0723
Cabidela	0724
Arroz de Tomate com Peixe	0725
Açorda à Alentejana	0726
Borrego à Pastora	0727
Papas	0728
Ensopado	0729
Cabidela	0730
Feijão Manteiga	0731
Borrego com Cogumelos	0732
Feijão Branco com Cogumelos e outros	0733

Feijão com Cogumelos	0734
Torresmos	0735
Ovos Mexidos com Chouriça	0736
Sonhos de Abóbora	0737
Favas	0738
Lebre Frita	0739
Migas com Carne	0740
Pezinhos de Porco	0741
Cozido de Grão com Abóbora	0742
Filhós	0743
Achigã Assado na Brasa	0744
Popias	0745
Sopa de Beldroegas	0746
Nogado	0747
Grãos com Bacalhau e Celgas/ Espinafres	0748
Feijão de Azeite	0749
Queijadas de Requeijão	0750
Sopas de Toucinho com Poejos	0751
Bolo de Mel da Avó	0752
Licor de Leite	0753
Moleja	0754
Bolinhos de Bolota	0755
Cabeça de Xara	0756
Miolos de Porco à Alentejana	0757

Tomatada	0758
Açorda de Verão	0759
Enxovalhada de Elvas	0760
Ervilhas de Azeite com Ovos Escalfados	0761
Feijão com Carrasquinhas ou Cardos	0762
Feijão Guisado com Farinha	0763
Grão com Arroz	0764
Sopas Limadas de Cação	0765
Sopas de Ervilhas	0766
Sopa de Frango do Campo	0767
Sopas de Tomate com Bacalhau	0768
Popias	0769
Feijão-manteiga com Massa Enrolada	0770
Ensopado de Borrego com Poejos	0771
Sopa da Panela	0772
Bolos Ferreirenses	0773
Sopa de Lebre com Feijão Branco	0774
Açorda de bacalhau com poejos	0775
Bacalhau com Poejos	0776
Bolo de Canela com Mel	0777
Migas de Espargos com Carne em Vinha de Alhos	0778
Pezinhos de Coentrada	0779
Chícharos com Carrasquinhas	0780
Veado Estufado	0781

Feijão Branco com Carrasquinhas e Bacalhau	0782
Sopa de Feijão com Safio	0783
Folar da Páscoa com Requeijão	0784
Popias de Azeite	0785
Galinha Guisada	0786
Jantar de Grão	0787
Arroz de Tomate com Peixe Frito	0788
Bolo da Massa do Pão	0789
Doce de Melão	0790
Rabanadas/ Sonhos do Alentejo	0791
Açorda de Beldroegas	0792
Feijão Verde com Abóbora	0793
Fritos de Abóbora	0794
Tomatada	0795
Caldeirada de Peixe da Ribeira	0796
Bolo de Mel e Café	0797
Bolinhos de Banha	0798
Feijão com Chouriço, Toucinho e Ovos Escalfados	0799
Sopa de Peixe Muge	0800
Feijão de Azeite	0802
Feijão de Azeite	0803
Marmelo Cozido com Açúcar Amarelo	0804
Papas de Milho	0805

ÍNDICE: ORDENADO POR NÚMERO DE PÁGINA

Caldeirada de Muge do Guadiana	0806
Açorda com Tomate e Pimento	0807
Bolo Mármore	0808
Sopas de Ovos	0809
Caldeirada de Peixe do Rio	0810
Lampreia com Arroz	0811
Migas de Alho	0812
Ensopado de Borrego	0813
Açorda de Perdiz	0814
Nogado	0815
Lampreia	0816
Arroz com Ovos Escalfados	0817
Sopas de Muge	0818
Sopa de Lebre	0819
Galinha de Cabidela	0820
Perdiz a Vapor	0821
Galinha de Cabidela	0822
Javali Estufado	0823
Pezinhos de Coentrada	0824
Sopas de Toucinho	0825
Bolo de Noz e Maçãs	0826
Peras Bêbadas	0827
Bolo de Água-Mel	0828
Manja	0829

ÍNDICE: ORDENADO POR NÚMERO DE PÁGINA

Bolo Lustrim	0830
Espargos com Ovos	0831
Moleja de Porco	0832
Sopas de Toucinho	0833
Lebre com Feijão Branco	0834
Cabidela de Galinha Caseira	0835
Nogado	0836
Cozido de Grão	0837
Lampreia	0838
Ensopado de Borrego	0839
Cozido de Grão	0840
Pezinhos de Rã	0841
Túberas com Feijão Branco	0842
Galinha Caseira com Cogumelos do Campo	0843
Arroz de Tordos	0844
Perdiz Estufada com Cogumelos	0845
Sopa de Lebre	0846
Sopas de Poejo	0847
Ensopado de Borrego	0848
Bolo de Massa de Pão	0849
Torta Alentejana	0850
Lebre com Feijão Branco	0851
Barriga de Freira à Moda do Alentejo	0852
Bolos de São Romão	0853

Carapaus de Escabeche	0854
Carne de Porco à Alentejana	0855
Feijão de Azeite	0856
Massa Guisada	0857
Migas	0858
Fatias de Ovos Douradas	0859
Perninhas de Rã com Tomate	0860
Arroz Doce	0861
Migas com Entrecosto	0862
Ensopado de Borrego	0863
Caldo de Espinafres com Bacalhau e Queijo de Cabra	0864
Açorda de Alho com Bacalhau	0865
Broinhas de Manteiga	0866
Folhados de Gila	0867
Caldeirada de Peixe do Rio	0868
Coelho Bravo Frito	0869
Caldo de Cação	0870
Novilho Mertolengo Estufado	0871
Tomatada	0872
Língua de Porco Estufada	0873
Bolos Fintos	0874
Felismina	0875
Bolo de Azeite	0876
Caldo de Peixe do Rio	0877

Borrachos	0878
Surra-burra	0879
Bochechas de Porco Preto Estufadas	0880
Pézinhos de Coentrada à Moda de Safara	0881
Caldo de Sardinhas	0882
Sopa de Tomate	0883
Sopa de Coentros	0884
Pombo Estufado	0885
Perna de Borrego Assada	0886
Pesunho	0887
Cabrito Assado no Forno	0888
Broinhas da Aldeia	0889
Papas	0890
Caldo de Beldroegas	0891
Sobranfusa	0892
Caldo de Poejos	0893
Sopa de Chícharos	0894
Ensopado de Galinha	0895
Codornizes à Caçador	0896
Coelho Bravo Estufado	0897
Sopa de Beldroegas com Queijo fesco	0898
Frango em Molho de Tomate	0899
Molhinhos	0900
Açorda do Pingo da Carne	0901

Lagartinhos	0902
Sopa Amor	0903
Masmárrias	0904
Guisado à Pastora	0905
Lebre com Nabos	0906
Arroz Doce	0907
Favas com Chouriço	0908
Caldo de Cação	0909
Bolos Folhados	0910
Caldo Mexido/ Sopa Fervida	0911
Caldo de Peixe da Ribeira	0912
Aljaramolho	0913
Arroz de Cachola	0914
Sopa de hortelã/ Sopa da panela	0915
Cabeça de Borrego Assada	0916
Migas Gatas	0917
Migas Canhas	0918
Surrabura	0919
Tiborna à Lagareiro	0921
Bolo da Amassadeira	0922
Feijão com Catacuzes	0923
Cabidela	0924
Grão de Alho e Louro	0925
Grão com Bogango	0926

ÍNDICE: ORDENADO POR NÚMERO DE PÁGINA

Grão com Acelgas	0927
Molhinhos Guisados	0928
Molhinhos no Forno	0929
Caldo de Toucinho	0930
Queijo Serpa	0931
Vagens de Feijão-frade Guisadas	0933
Lavadas	0934
Popias da Massa do Pão	0935
Jantar de Grão com Toucinho	0936
Tortas de Massa de Pão	0937
Frango do Campo com Tomate	0938
Sopa de chícharos	0939
Borrego à Pastora	0940
Caldo de Mistura	0941
Lavadas	0942
Gaspacho	0943
Carne de Porco à Alentejana	0944
Migas com Carne de Porco	0945
Ensopado de Borrego	0946
Açorda Alentejana	0947
Açorda Alentejana	0948
Migas de Batata	0949
Bolinhos 300 g de Farinha	0950
Bolo Podre	0951

Carne de Borrego Assada no Forno	0952
Cavacas	0953
Pastéis de Grão	0954
Borrachos	0955
Feijões com Coirinhos	0956
Pastéis de Massa Tenra	0957
Migas Gatas	0958
Pastéis de Grão	0959
Sopas mexidas/ Migas	0960
Pinhoadas	0963
Bolo de pinhão	0964
Tarte de Pinhão	0965
Rebuçados de Ovos	0966
Batatas de Rebolão	0967
Entrecosto com Batatas de Rebolão	0968
Pataniscas de Camarão	0969
Pastéis de Camarão	0970
Linguadinhos Fritos com Arroz de Tomate	0971
Espargos com Ovos	0972
Choco Frito	0973
Choco Assado	0974
Ensopado de Enguias	0975
Amêijoas de Caldeirada	0976
Javali Estufado	0977

ÍNDICE: ORDENADO POR NÚMERO DE PÁGINA

Miolos da Minha Avó	0978
Sopa de Espinafres com Amêijoas	0979
Massa de Peixe	0980
Arroz de Ligueirão	0981
Pitéu de Raia	0982
Massa de Pombo Bravo	0983
Perdiz de Coentrada	0984
Açorda de Coelho	0985
Sonhos de Abóbora	0986
Enguias Fritas	0987
Sopa de Peixe	0988
Cogumelos Bravos	0989
Sopa de Pão com Saramagos	0990
Frango Guisado/ Frango com Pimentos	0991
Bolo de Rosas	0992
Fatias de Ovos	0993
Ensopado de Enguias	0994
Fraca de Molho	0995
Bucho de Porco com Arroz e Feijão	0996
Sopa de Batata/ Sopa de Cozinha	0997
Sopa de Batata com Beldroegas	0998
Migas de Batata	0999
Caldeirada de Feijão-verde	1000
Bolo Canudo/ Bolo Canudo com Gila	1001

Jantarinho de Grão	1002
Favas	1003
Rebolonas	1004
Migas de Pão	1005
Arroz de Linguiça	1006
Cachola de Porco	1007
Açorda de Alho	1008
Molhos	1009
Mal-assadas	1010
Cação Seco	1011
Arroz de Feijão com Bacalhau	1012
Carne de Porco de Salmoura com Grão	1013
Sopa Fervida	1014
Iscas	1015
Feijão-verde (à alentejana)	1016
Papas de Milho	1017
Moleja	1018
Sopa de Tomate	1019
Raia de Alhada	1020
Caldeirada	1021
Sopa Macaca	1022
Peixe Frito com Feijão-frade	1023
Ervilhas com Ovos	1024
Arroz de Tomate com Peixe Frito	1025

Feijão com Couve	1026
Filhós	1027
Pataniscas de Bacalhau	1028
Pastéis de Batata-doce	1029
Arroz de Amêijoas	1030
Pataniscas	1031
Cozido de Grão	1032
Cozido de Feijão	1033
Molhos de Borrego	1034
Pastéis de Batata-doce	1035
Sopa de Legumes	1036
Sopa de Batata	1037
Sopa de Tomate	1038
Açorda de Alho	1039
Papas de Milho	1040
Favas	1041
Ervilhas com Ovos Escalfados	1042
Jardineira	1043
Cozido de Couve	1044
Cozido de Feijão com Massa	1045
Cozido de Grão	1046
Guisado de frango/ Frango com pimentos	1047
Bacalhau com Pimentos	1048
Bacalhau de Caldeirada	1049

Sardinhas/ Carapaus de Escabeche	1050
Gaspacho	1051
Bolo da Massa do Pão	1052
Arroz Doce	1053
Bolinhos de Manteiga	1054
Migas de Pão Simples	1055
Bolinhos de São Martinho	1056
Cachamorras	1057
Alcomonias	1058
Rebuçados de Pinhão	1059
Apressadinhos	1060
Bolo de Torresmos	1061
Licor de Fruta através de Aguardente de Fruta	1062
Ensopado de Borrego	1064
Miolos de Porco (à alentejana)	1065
Bolo de Santiago	1066
Bolo de São Jorge	1067
Miminhos de Amêndoa	1068
Miminhos de amêndoa/ Argolinhas fritas	1069
Bolo Podre/ Bolo de Mel	1070
Sopa de Beldroegas com Ovos	1071
Cachola de Porco com Molho	1072
Sonhos de Abóbora	1073
Feijão com Abóbora	1074

ÍNDICE: ORDENADO POR NÚMERO DE PÁGINA

Ovelha à Lavrador	1075
Açorda com Feijão-frade e Bacalhau Assado	1076
Bolo de Requeijão	1077
Bolo da Massa do Pão	1078
Popias	1079
Polme/ Mal-assadas	1080
Ensopado de Enguias	1081
Caldeirada de Enguias	1083
Caldeirada Mista	1085
Sopa de Lebre	1086
Bolo de Batata-doce	1087
Croquetes de Cavala	1088
Biscoitos Fritos	1089
Polvo Assado no Forno	1090
Filetes de Peixe Pampo	1091
Borrego	1092
Arroz de Marisco	1093
Feijoada de Choco/ de Búzios/ de Polvo	1094
Bacalhau Assado no Forno	1095
Lombo Assado de Porco	1096
Favas de Afogueada	1097
Feijoada	1098
Frango Guisado ou Borrego Guisado	1099
Arroz de Pato	1100

Pata-roxa de Molho Branco	1101
Arroz de Lapas/ de Mexilhão	1102
Salada de búzios/ de Ovas/ de Polvo	1103
Lulas Recheadas	1104
Choco com Batata-doce	1105
Sopa de Tomate com Peixe	1106
Pata-roxa de Molho/ Raia de Molho	1108
Polvo com Arroz	1109
Arroz de Pato com Grão	1110

ÍNDICE: ORDENADO POR NOME

A

Achigã à São Cristóvão	0520
Achigã Assado na Brasa	0744
Achigã Grelhado	0121
Açorda	0230
Açorda	0260
Açorda	0278
Açorda	0447
Açorda	0452
Açorda	0573
Açorda	0694
Açorda à Alentejana	0726
Açorda Alentejana	0289
Açorda Alentejana	0478
Açorda Alentejana	0947
Açorda Alentejana	0948
Açorda com Feijão-frade e Bacalhau Assado	1076
Açorda com Tomate e Pimento	0807
Açorda de Alho	0574
Açorda de Alho	1008
Açorda de Alho	1039
Açorda de Alho com Bacalhau	0865
Açorda de bacalhau com poejos	0775
Açorda de Batatas	0559

Açorda de Beldroegas	0526
Açorda de Beldroegas	0543
Açorda de Beldroegas	0558
Açorda de Beldroegas	0792
Açorda de Cebola	0459
Açorda de Coelho	0985
Açorda de Espinafres	0501
Açorda de Favas	0561
Açorda de Marisco no Pão	0716
Açorda de Peixe da Ribeira	0525
Açorda de Peixe do Rio	0532
Açorda de Peixe do Rio	0545
Açorda de Perdiz	0814
Açorda de salsa e cebola/ Açorda da "aceifa"	0555
Açorda de Tomate	0556
Açorda de Verão	0759
Açorda do Pingo da Carne	0901
Açorda Simples, com Ovo ou Bacalhau	0186
Alcomonias	1058
Alhada de Cação	0224
Alhada de Sardinha	0099
Aljaramolho	0913
Amêijoas de Caldeirada	0976
Apressadinhos	1060

Arroz com Ovos Escalfados	0817
Arroz de Amêijoas	1030
Arroz de Bucho	0201
Arroz de Cabidela	0166
Arroz de Cachola	0914
Arroz de Castanhas	0364
Arroz de Feijão com Bacalhau	1012
Arroz de lampreia	0199
Arroz de Lapas/ de Mexilhão	1102
Arroz de Ligueirão	0981
Arroz de Linguiça	1006
Arroz de Marisco	1093
Arroz de Pato	0210
Arroz de Pato	0301
Arroz de Pato	0395
Arroz de Pato	1100
Arroz de Pato com Grão	1110
Arroz de Tomate com Peixe	0725
Arroz de Tomate com Peixe Frito	1025
Arroz de Tomate com Peixe Frito	0788
Arroz de Tordos	0844
Arroz Doce	0168
Arroz Doce	0248
Arroz Doce	0287

Arroz Doce	0396
Arroz Doce	0408
Arroz Doce	0426
Arroz Doce	0437
Arroz Doce	0509
Arroz Doce	0567
Arroz Doce	0607
Arroz Doce	0653
Arroz Doce	0665
Arroz Doce	0723
Arroz Doce	0861
Arroz Doce	0907
Arroz Doce	1053
Arroz Tostado	0189
Arroz Tostado	0308
Assado de Borrego	0232
Assado de Borrego	0473
Assado de Borrego em Forno de Lenha	0284
Assado de Peixe	0288
Assalhões	0215
Azevias	0269
Azevias de Doce de Grão	0277
Azevias de Grão	0225
Azevias de Grão	0244

B

Bacalhau à Posta	0358
Bacalhau à Saloia	0233
Bacalhau Assado no Forno	1095
Bacalhau com Pimentos	1048
Bacalhau com Poejos	0776
Bacalhau de Alho e Óleo	0495
Bacalhau de Caldeirada	1049
Bacalhau Dourado	0154
Bacalhau no Forno	0359
Bacalhau no Forno	0382
Barriga de Freira à Moda do Alentejo	0852
Batatas de Caldo/ Batatas de Molho	0414
Batatas de Rebolão	0967
Batatas Fritas com Tomate	0701
Batatas Guisadas com Bacalhau	0671
Beldroegas	0512
Beldroegas com Bacalhau e Ovos Escalfados	0101
Belhós	0219
Belhoses	0302
Beringelas Fritas	0317
Bifes de Lebre	0710
Bifes de Peru	0633
Bifinhos em Molho de Pimenta	0717

Biscoitos (canela ou limão)	0648
Biscoitos da Páscoa	0174
Biscoitos Fritos	1089
Bochechas de Porco Preto Estufadas	0880
Bolacha Batida	0103
Bolacha de Água-mel	0107
Boleima	0158
Boleima de Maçã	0143
Boleima de Maçã	0226
Boleima de Pão, Canela, Noz e Maçã	0182
Bolinhos 300 g de Farinha	0950
Bolinhos de Banha	0798
Bolinhos de Bolota	0755
Bolinhos de Chocalate	0439
Bolinhos de Manteiga	1054
Bolinhos de São Martinho	1056
Bolo Amarelo	0422
Bolo Amarelo	0429
Bolo Canudo/ Bolo Canudo com Gila	1001
Bolo Cigano	0332
Bolo Cigano	0375
Bolo Cozinha	0660
Bolo da Amassadeira	0922
Bolo da Bacia	0430

Bolo da Chávena	0213
Bolo da Massa/ Bolo Finto	0218
Bolo da Massa do Pão	0789
Bolo da Massa do Pão	1052
Bolo da Massa do Pão	1078
Bolo de Açafrão	0097
Bolo de Água-Mel	0828
Bolo de Amendôa	0238
Bolo de Amêndoa	0265
Bolo de Amêndoa e Gila	0266
Bolo de Azeite	0424
Bolo de Azeite	0876
Bolo de Bacia	0674
Bolo de Batata-doce	1087
Bolo de Café	0608
Bolo de Café	0678
Bolo de Canela com Mel	0777
Bolo de Caramelo Líquido	0484
Bolo de Cenoura	0673
Bolo de Chibo	0686
Bolo de Espinafres	0132
Bolo de folha/ Bolo finto	0431
Bolo de Leite	0343
Bolo de Maçã	0679

Bolo de Maçã com Nozes	0146
Bolo de Massa de Pão	0849
Bolo de Massa do Pão	0708
Bolo de Mel	0361
Bolo de Mel	0510
Bolo de Mel	0546
Bolo de Mel da Avó	0752
Bolo de Mel e Café	0797
Bolo de Mel ou Podre	0263
Bolo de Mel Podre	0240
Bolo de Noz e Maçãs	0826
Bolo de Pão	0661
Bolo de Papo-seco	0649
Bolo de Passas e Nozes	0682
Bolo de Pêro	0262
Bolo de pinhão	0964
Bolo de Requeijão	0147
Bolo de Requeijão	1077
Bolo de Rosas	0992
Bolo de Santiago	1066
Bolo de São Jorge	1067
Bolo de Torresmos	1061
Bolo Dito e Feito	0529
Bolo Enrolado	0144

Bolo Folhado	0568
Bolo Lustrim	0830
Bolo Mármore	0808
Bolo Pão-de-ló	0547
Bolo Podre	0296
Bolo Podre	0368
Bolo Podre	0951
Bolo Podre/ Bolo de Mel	1070
Bolo Rançoso	0548
Bolos de Folha/ Bolos Fintos	0320
Bolos de Manteiga	0273
Bolos de São Romão	0853
Bolos Ferreirenses	0773
Bolos Fintos	0874
Bolos Folhados	0910
Borrachos	0680
Borrachos	0681
Borrachos	0696
Borrachos	0878
Borrachos	0955
Borrego	1092
Borrego à Pastora	0727
Borrego à Pastora	0940
Borrego Assado	0252

Borrego Assado no Forno	0188
Borrego Assado no Forno	0280
Borrego Assado no Forno	0601
Borrego com Cogumelos	0732
Brinhóis de Abóbora	0254
Broas de Batata-doce	0275
Broas de Batata-doce	0405
Broas de Batata Doce	0134
Broas de Leite	0140
Broas de Mel Escaldadas	0373
Broas de Pão	0394
Broas de Vinho Doce	0139
Broas dos Santos	0274
Broas Fervidas	0406
Broinhas	0105
Broinhas	0344
Broinhas da Aldeia	0889
Broinhas de Espécie	0130
Broinhas de Manteiga	0866
Brunhotes de Mogango	0521
Bucho de Porco com Arroz e Feijão	0996
Butifarras	0494

C

Cabeça de Borrego Assada	0916
Cabeça de Xara	0756
Cabidela	0466
Cabidela	0535
Cabidela	0724
Cabidela	0730
Cabidela	0924
Cabidela da Brites	0609
Cabidela de Galinha Caseira	0835
Cabrito Assado	0610
Cabrito Assado no Forno	0575
Cabrito Assado no Forno	0888
Cabrito/ Borrego Assado	0360
Cabrito guisado	0223
Cação Limado	0571
Cação Seco	1011
Cachamorras	1057
Cachola	0234
Cachola de Caldo	0390
Cachola de Porco	0119
Cachola de Porco	1007
Cachola de Porco com Molho	1072
Calatróia de Bacalhau	0149

Calcinhas com Arroz	0391
Caldeirada	1021
Caldeirada de Bacalhau	0592
Caldeirada de Bacalhau	0676
Caldeirada de Borrego	0557
Caldeirada de Borrego	0688
Caldeirada de Cação	0454
Caldeirada de Enguias	1083
Caldeirada de Feijão-verde	1000
Caldeirada de Muge do Guadiana	0806
Caldeirada de Peixe da Ribeira	0796
Caldeirada de Peixe do Rio	0810
Caldeirada de Peixe do Rio	0868
Caldeirada Mista	1085
Caldeta de Cação	0120
Caldo de Beldroegas	0891
Caldo de Cação	0870
Caldo de Cação	0909
Caldo de Espinafres com Bacalhau e Queijo de Cabra	0864
Caldo de Mistura	0941
Caldo de Peixe da Ribeira	0912
Caldo de Peixe do Rio	0877
Caldo de Poejos	0893
Caldo de Sardinhas	0882

Caldo de Toucinho	0930
Caldo Mexido/ Sopa Fervida	0911
Caldo Verde de Coentros	0325
Calducho	0551
Calducho Trilhado	0527
Canja de Galinha	0656
Canja de Pombo Bravo	0195
Canja Rica de Perdiz Vermelha	0685
Capacho (do pobre e do rico)/ Gaspacho	0420
Carapaus de Escabeche	0854
Carnavage/ Couves com Carne	0217
Carne de Borrego Assada no Forno	0952
Carne de Porco à Alentejana	0167
Carne de Porco à Alentejana	0627
Carne de Porco à Alentejana	0855
Carne de Porco à Alentejana	0944
Carne de Porco com Amêijoas	0581
Carne de Porco de Salmoura com Grão	1013
Carne de Touro Frita com Tomate	0697
Catacuzes (Alabaças)	0491
Cavacas	0953
Cavacas de Montargil	0346
Cebola Panada	0369
Cericá	0629

ÍNDICE: ORDENADO POR NOME

Chícharos com Carrasquinhas	0780
Chifon de Laranja	0239
Choco Assado	0974
Choco com Batata-doce	1105
Choco Frito	0973
Cilarcas Fritas	
com Ovos Mexidos	0533
Cinco Tostões	0374
Codornizes à Caçador	0896
Coelho à Caçador	0323
Coelho à Caçador	0451
Coelho Bravo Estufado	0897
Coelho Bravo Frito	0869
Coelho em Vinha de Alhos	0314
Coelho no Forno	0293
Cogumelos Bravos	0989
Costeletas de Borrego Panadas	0370
Couve	0719
Couve com Bacalhau	0203
Couve com Bacalhau Temperada na Panela	0348
Couves à Lagareira/ Couves Temperadas na Panela	0328
Couves com Carne /Cozido à portuguesa	0318
Couves com Feijão	0399
Couves de Molhinho	0241

Couves do fado/ Couves à Extrema	0423
Cozido	0513
Cozido Alentejo	0481
Cozido à Portuguesa	0583
Cozido com Feijão-verde	0493
Cozido de Couve	0652
Cozido de Couve	0712
Cozido de Couve	1044
Cozido de Feijão	1033
Cozido de Feijão com Massa	1045
Cozido de grão	0552
Cozido de Grão	0295
Cozido de Grão	0689
Cozido de Grão	0713
Cozido de Grão	0837
Cozido de Grão	0840
Cozido de Grão	1032
Cozido de Grão	1046
Cozido de Grão à Alentejana	0125
Cozido de Grão à Alentejana	0126
Cozido de Grão com Abóbora	0742
Cozido de Grãos Alentejano	0123
Cozido Grão	0562
Croquetes de Cavala	1088

D

Delícia de Maçã	0443
Doce de Abóbora	0477
Doce de Encharcada	0457
Doce de Freira	0544
Doce de Gila	0363
Doce de Melão	0790
Doce de Mogango	0142
Doce de Ovos	0156
Doce de Pinhão	0270
Doce de Verão da Dona Adélia	0639
Doce Dourado	0441

E

Encharcada	0537
Encharcada de Ovos	0593
Enguias Fritas	0987
Ensopado	0729
Ensopado de borrego	0465
Ensopado de Borrego	0187
Ensopado de Borrego	0253
Ensopado de Borrego	0261
Ensopado de Borrego	0279
Ensopado de Borrego	0419

Ensopado de Borrego	0432
Ensopado de Borrego	0448
Ensopado de Borrego	0507
Ensopado de Borrego	0531
Ensopado de Borrego	0628
Ensopado de Borrego	0813
Ensopado de Borrego	0839
Ensopado de Borrego	0848
Ensopado de Borrego	0863
Ensopado de Borrego	0946
Ensopado de Borrego	1064
Ensopado de Borrego à Alentejana	0684
Ensopado de Borrego à Pastora	0658
Ensopado de Borrego com Poejos	0771
Ensopado de Enguias	0975
Ensopado de Enguias	0994
Ensopado de Enguias	1081
Ensopado de Galinha	0357
Ensopado de Galinha	0895
Ensopado de Touro	0534
Entrecosto com Batatas de Rebolão	0968
Enxovalhada	0472
Enxovalhada de Elvas	0760
Ervilhas com Ovos	0711

Ervilhas com Ovos	1024
Ervilhas com Ovos e Rodelas de Chouriço	0409
Ervilhas com Ovos Escalfados	1042
Ervilhas de Azeite com Ovos Escalfados	0761
Espargos com Ovos	0831
Espargos com Ovos	0972
Esparregado de Alabaças	0109
Esparregado de Alabaças / de Nabiços / de Saramagos	0326
Esparregado de Saramagos	0388
Espera Maridos	0221
Esses	0268

F

Farófia	0511
Farófias	0172
Farófias	0603
Fatias de Alho	0242
Fatias de Alho	0282
Fatias de Alho	0347
Fatias de Alho	0461
Fatias de Alho	0500
Fatias de Alho	0549
Fatias de Alho	0563
Fatias de Ovo/ Fatias de Mulher Parida	0669

Fatias de Ovos	0319
Fatias de Ovos	0993
Fatias de Ovos Douradas	0859
Fatias Paridas (de ovo)	0498
Fatias Paridas / Fatias de Ovos	0458
Favas	0412
Favas	0714
Favas	0738
Favas	1003
Favas	1041
Favas com Bacalhau	0111
Favas com Chouriço	0611
Favas com Chouriço	0908
Favas de Afogueada	1097
Feijão	0722
Feijão Adubado	0612
Feijão Branco com Carrasquinhas e Bacalhau	0782
Feijão Branco com Cogumelos e outros	0733
Feijão Branco com Lebre	0672
Feijão Branco com Sardinhas	0641
Feijão com Abóbora	1074
Feijão com Alabaças	0576
Feijão com Batatas	0416
Feijão com Batatas	0613

Feijão com Cagarrinhas ou Alabaças	0100
Feijão com Carrasquinhas ou Cardos	0762
Feijão com Catacuzes	0690
Feijão com Catacuzes	0923
Feijão com Chouriço, Toucinho e Ovos Escalfados	0799
Feijão com Cogumelos	0734
Feijão com Couve	0378
Feijão com Couve	0428
Feijão com Couve	0514
Feijão com Couve	1026
Feijão com Lebre	0703
Feijão com Menina	0554
Feijão com Mistura	0467
Feijão com Mogango	0236
Feijão com Repolho	0579
Feijão de Azeite	0749
Feijão de Azeite	0802
Feijão de Azeite	0803
Feijão de Azeite	0856
Feijão de Azeite com Bacalhau e Arroz	0683
Feijão de Molho	0385
Feijão-frade com Carne	0345
Feijão Guisado	0198
Feijão Guisado	0650

Feijão Guisado com Farinha	0763
Feijão Manteiga	0731
Feijão-manteiga com Massa Enrolada	0770
Feijão Preto Refugado	0112
Feijão Preto Refugado	0329
Feijão-verde (à alentejana)	1016
Feijão Verde com Abóbora	0793
Feijoada	0589
Feijoada	1098
Feijoada de Choco/ de Búzios/ de Polvo	1094
Feijoada de Chocos	0635
Feijoada de Lebre	0591
Feijoada de Lebre	0623
Feijões com Coirinhos	0956
Felhoses	0255
Felhoses	0600
Felhoses de Calda	0256
Felhoses de Canudo	0237
Felhozes	0276
Felismina	0875
Filetes de Peixe Pampo	1091
Filhós	0743
Filhós	1027
Filhós da Forma	0228

Filhoses	0190
Filhoses	0362
Filhoses	0677
Filhoses	0705
Filhoses de Enrolar	0095
Filhoses/ Felhoses	0425
Filhozes	0135
Filhozes	0350
Filhozes Lêvadas	0654
Folar da Páscoa com Requeijão	0784
Folhados de Gila	0867
Fraca de Molho	0995
Frango do Campo com Tomate	0938
Frango em Molho de Tomate	0899
Frango Guisado/ Frango com Pimentos	0991
Frango Guisado ou Borrego Guisado	1099
Fressuras de Borrego	0281
Fritos de Abóbora	0794
Fritos de Erva-doce	0614

G

Galinha Caseira com Cogumelos do Campo	0843
Galinha Corada	0303
Galinha Corada	0615

Galinha de Cabidela	0336
Galinha de Cabidela	0820
Galinha de Cabidela	0822
Galinha Guisada	0786
Galinha Tostada	0179
Galo com Batatas / com Arroz	0402
Gaspacho	0163
Gaspacho	0177
Gaspacho	0450
Gaspacho	0490
Gaspacho	0506
Gaspacho	0587
Gaspacho	0695
Gaspacho	0943
Gaspacho	1051
Gaspacho à Alentejana	0292
Gaspacho Fervido / Fatias de Alho	0150
Gelado de Whisky	0152
Grão com Acelgas	0927
Grão com Arroz	0764
Grão com Bogango	0926
Grão com Carne de Porco	0235
Grão com "Celcas" (acelgas)	0642
Grão de Alho e Louro	0925

Grãos com Bacalhau e Celgas/ Espinafres	0748
Grãos de Carne	0720
Gravaçada	0153
Guisado à Pastora	0905
Guisado de Borrego	0553
Guisado de Borrego	0668
Guisado de frango/ Frango com pimentos	1047
Guisado de galinha	0655
Guisado de galinha/ Cabidela de galinha (act.)	0670
Guisado ou Estufado de Borrego	0666

I

Iscas	1015

J

Jantar de Grão	0787
Jantar de Grão com Toucinho	0936
Jantar de Grãos à Pobre (anos ’50)	0645
Jantar de Ossos de Suã	0699
Jantarinho de Grão	1002
Jardineira	1043
Javali Assado no Forno de Lenha	0196
Javali de Molho / Ensopado	0194
Javali Estufado	0508

Javali Estufado	0823
Javali Estufado	0977

L

Lagartinhos	0902
Lampreia	0539
Lampreia	0816
Lampreia	0838
Lampreia com Arroz	0811
Lavadas	0934
Lavadas	0942
Lebre	0706
Lebre à Rei D. Carlos	0630
Lebre com Feijão Branco	0834
Lebre com Feijão Branco	0851
Lebre com Nabos	0906
Lebre de Escabeche	0486
Lebre Frita	0739
Licor de Cascas de Cebola	0310
Licor de Fruta através de Aguardente de Fruta	1062
Licor de Leite	0753
Licor de Mírtilo	0148
Licor de Poejos	0311
Licor de Romã	0590

Licor de Tangerina	0312
Língua de Porco Estufada	0873
Linguadinhos Fritos com Arroz de Tomate	0971
Lombo Assado de Porco	1096
Lombo de Porco no Forno	0315
Lulas Recheadas	1104

M

Mal-assadas	1010
Manja	0829
Manjar Real	0540
Mãozinhas de Borrego de Tomatada	0316
Marmelada	0285
Marmelo Cozido com Açúcar Amarelo	0804
Masmárrias	0904
Massa com Atum	0116
Massa de Peixe	0980
Massa de Pombo Bravo	0983
Massa Guisada	0857
Massa Talharim	0640
Medalhões de Javali, Migas de Coentros e Collis de Gamboa	0687
Meloa	0538
Migas	0286

Migas	0693
Migas	0858
Migas à Alentejana	0572
Migas à Alentejana	0588
Migas à Florinda	0324
Migas à Gata	0222
Migas Alentejanas	0470
Migas Alentejanas (à pobre)	0474
Migas Canhas	0918
Migas Carvoeiras	0137
Migas com Carne	0290
Migas com Carne	0740
Migas com Carne de Porco	0945
Migas com Entrecosto	0862
Migas com Entrecosto Frito	0117
Migas com Mioleira	0634
Migas Cravoeras	0407
Migas de Alho	0812
Migas de Azeite	0599
Migas de Bacalhau	0456
Migas de Batata	0227
Migas de Batata	0247
Migas de Batata	0379
Migas de Batata	0400

Migas de Batata	0433
Migas de Batata	0949
Migas de Batata	0999
Migas de Batata com Carne Frita	0207
Migas de Batata com Entrecosto e Chouriço Frito	0216
Migas de Batata com Entrecosto Frito	0184
Migas de Coentros	0393
Migas de Couve com Feijão	0334
Migas de Espargos	0249
Migas de Espargos	0380
Migas de Espargos com Carne em Vinha de Alhos	0778
Migas de Feijão	0401
Migas de Feijão com Couve	0206
Migas de Feijão com Couve	0381
Migas de Miolos com Carne do Alguidar	0122
Migas de Miolos com Espargos	0128
Migas de Ovas	0392
Migas de Pão	0489
Migas de Pão	1005
Migas de Pão com Entrecosto	0594
Migas de Pão com Entrecosto Frito	0183
Migas de Pão Simples	1055
Migas de Porco à Alentejana	0606
Migas de Tomate	0110

Migas de Tomate	0127
Migas Fervidas	0349
Migas Fervidas com Pão de Milho ou de Trigo e Carne Frita	0136
Migas Gatas	0398
Migas Gatas	0469
Migas Gatas	0522
Migas Gatas	0917
Migas Gatas	0958
Migas no Tacho	0662
Miminhos de Amêndoa	1068
Miminhos de amêndoa/ Argolinhas fritas	1069
Mioleira de Porco	0616
Mioleira de Porco/ de Borrego	0321
Miolos	0617
Miolos da Minha Avó	0978
Miolos de Porco	0341
Miolos de Porco (à alentejana)	1065
Miolos de Porco à Alentejana	0757
Mogango de Coentrada	0485
Moleja	0754
Moleja	1018
Moleja de Porco	0832
Molhinhos	0900

Molhinhos Guisados	0928
Molhinhos no Forno	0929
Molhos	1009
Molhos de Borrego	1034
Molotof	0636
Molotoff	0113
Morcela de Arroz	0387
Morgado	0496
Mousse de Chocolate com Molho de Açafrão	0098

N

Natércias	0267
Nogado	0747
Nogado	0815
Nogado	0836
Nógado	0181
Nógado	0305
Novilho Mertolengo Estufado	0871

O

Orelha Assada em Vinagrete	0479
Ovelha à Lavrador	1075
O Verde	0418
Ovos Mexidos com Chouriça	0736

P

Pão	0333
Pão-de-ló	0145
Pão-de-ló	0204
Pão-de-ló de Laranja	0264
Pão no Forno	0151
Papas	0728
Papas	0890
Papas de Abóbora	0138
Papas de Abóbora	0354
Papas de Abóbora	0413
Papas de Abóbora-Menina com Mel	0197
Papas de Arroz	0564
Papas de Arroz	0659
Papas de Arroz	0667
Papas de Arroz e Farinha	0707
Papas de Espeto	0365
Papas de Farinha com Tengarrinhas	0646
Papas de Milho	0283
Papas de Milho	0351
Papas de Milho	0805
Papas de Milho	1017
Papas de Milho	1040

Papas de Trigo	0353
Pastéis de Batata-doce	1029
Pastéis de Batata-doce	1035
Pastéis de Camarão	0970
Pastéis de Grão	0954
Pastéis de Grão	0959
Pastéis de Massa Tenra	0957
Pataniscas	1031
Pataniscas de Bacalhau	1028
Pataniscas de Camarão	0969
Pata-roxa de Molho Branco	1101
Pata-roxa de Molho/ Raia de Molho	1108
Pêgas Estufadas	0193
Peixe do Rio Assado na Brasa	0384
Peixe Frito com Feijão-frade	1023
Peras Bêbadas	0827
Perdiz à Caçador	0523
Perdiz a Vapor	0821
Perdiz de Coentrada	0984
Perdiz de Escabeche	0487
Perdiz em Sopa Seca	0488
Perdiz Estufada com Cogumelos	0845
Perdiz ou Codorniz com Tomate	0702
Perna de Borrego Assada	0886

Perninhas de Rã com Tomate	0860
Perú Assado	0251
Perú Assado em Forno de Lenha	0618
Perú de Natal	0483
Pés de Porco	0339
Pesunho	0887
Pezinhos de Coentrada	0598
Pezinhos de Coentrada	0779
Pezinhos de Coentrada	0824
Pézinhos de Coentrada	0460
Pézinhos de Coentrada à Moda de Safara	0881
Pezinhos de Porco	0741
Pezinhos de Rã	0841
Pinhoada / Nógado	0096
Pinhoadas	0963
Pinhonate/ Nógado (Alentejo)	0692
Pitéu de Raia	0982
Poejada	0480
Polme/ Mal-assadas	1080
Polvarões	0106
Polvo Assado no Forno	1090
Polvo com Arroz	1109
Pombo Bravo Estufado	0133
Pombo Estufado	0885

Popias	0745
Popias	0769
Popias	1079
Popias da Massa do Pão	0935
Popias de Azeite	0785
Presunto	0367
Pudim de Laranja	0440
Pudim de Leite Condensado	0638
Pudim de Mel	0337
Pudim de Ovos	0220
Pudim de Ovos	0436
Pudim de Ovos	0449
Pudim de Pão	0637
Pudim de Veludo	0626
Puré de Batata com Tomates	0619
Puré de Beldroega	0605

Q

Queijadas de Grão	0313
Queijadas de Requeijão	0750
Queijadas do Alentejo	0455
Queijo de Cabra	0528
Queijo Serpa	0931

R

Rabanadas/ Sonhos do Alentejo	0791
Raia de Alhada	1020
Raspão	0620
Rebolonas	1004
Rebuçados de Ovos	0966
Rebuçados de Pinhão	1059
Receita de Carnaval	0492
Recheio das Azevias	0352
Rechina	0516
Rechina	0550
Rechina/ Fressuras (Entranhas do Porco)	0476
Rosas da Rainha Santa	0471
Roscas	0104
Roupa Velha	0159
Roupa Velha	0410

S

Salada de Alface com Hortelã	0411
Salada de búzios/ de Ovas/ de Polvo	1103
Santanitas	0647
Sarapatel	0202
Sardinhas/ Carapaus de Escabeche	1050
Sarrabulho	0141

Sarrabulho	0178
Semifrio de Caramelo e Bolacha	0444
Sericá	0468
Serrabulho de borrego/ O Verde	0427
Sobranfusa	0892
Sonhos	0331
Sonhos da Avó	0663
Sonhos de Abóbora	0737
Sonhos de Abóbora	0986
Sonhos de Abóbora	1073
Sopa Alentejana	0597
Sopa Amor	0903
Sopa da Panela	0129
Sopa da Panela	0464
Sopa da Panela	0497
Sopa da Panela	0517
Sopa da Panela	0565
Sopa da Panela	0772
Sopa de Abóbora	0299
Sopa de Agrião	0596
Sopa de Alabaças	0304
Sopa de Alface	0463
Sopa de Batata	0169
Sopa de Batata	1037

Sopa de Batata com Beldroegas	0998
Sopa de Batata com Beldroegas	0114
Sopa de Batata com Beldroegas	0434
Sopa de Batata com Massa ou Arroz e Bacalhau	0435
Sopa de Batata/ Sopa de Cozinha	0997
Sopa de Beldroegas	0294
Sopa de Beldroegas	0504
Sopa de Beldroegas	0595
Sopa de Beldroegas	0746
Sopa de Beldroegas com Ovo Escalfado	0306
Sopa de Beldroegas com Ovos	1071
Sopa de Beldroegas com Queijo fesco	0898
Sopa de Cação	0180
Sopa de Cação	0211
Sopa de Cação	0246
Sopa de Cação	0271
Sopa de Cação	0462
Sopa de Cação	0709
Sopa de Cação/ Caldeta	0327
Sopa de Cação de Tomate	0515
Sopa de Cachola	0229
Sopa de Cebola	0372
Sopa de chícharos	0939
Sopa de Chícharos	0894

Sopa de Coentros	0884
Sopa de Couve	0721
Sopa de Couve com Feijão	0335
Sopa de Entulho	0162
Sopa de Espinafres com Amêijoas	0979
Sopa de Fatia Azeda da Rosária	0524
Sopa de Feijão	0291
Sopa de Feijão	0298
Sopa de Feijão	0582
Sopa de Feijão	0586
Sopa de Feijão	0602
Sopa de Feijão	0625
Sopa de Feijão com Alabaça/ Sopa de Feijão com Catacuzes	0570
Sopa de Feijão com Batatas	0192
Sopa de Feijão com Catacuzes	0518
Sopa de Feijão com Couve	0191
Sopa de Feijão com Couve	0205
Sopa de Feijão com Couve	0245
Sopa de Feijão com Couve	0257
Sopa de Feijão com Hortaliça	0505
Sopa de Feijão com Massa	0259
Sopa de Feijão com Massa/ ou com Arroz	0383
Sopa de Feijão com Poejos	0499

Sopa de Feijão com Safio	0783
Sopa de Feijão de Molho	0340
Sopa de Feijão-frade	0578
Sopa de Frango do Campo	0767
Sopa de Grão	0342
Sopa de Grão com Carne	0580
Sopa de Grão com Carne de Porco Alentejano	0700
Sopa de hortelã/ Sopa da panela	0915
Sopa de Hortelã/ Sopa de Vinagre	0624
Sopa de Lavrador	0297
Sopa de Lebre	0657
Sopa de Lebre	0819
Sopa de Lebre	0846
Sopa de Lebre	1086
Sopa de Lebre com Feijão Branco	0774
Sopa de Legumes	1036
Sopa de Ossos	0208
Sopa de Pão com Saramagos	0990
Sopa de Peixe	0200
Sopa de Peixe	0988
Sopa de Peixe do Rio	0108
Sopa de Peixe do Rio	0453
Sopa de Peixe do Rio	0584
Sopa de Peixe do Rio	0585

Sopa de Peixe Muge	0800
Sopa (de perú)	0250
Sopa de Pobre	0330
Sopa de Poejo	0176
Sopa de Santa Teresinha	0482
Sopa de Sarapatel	0157
Sopa de Sarapatel	0165
Sopa de Tomate	0118
Sopa de Tomate	0173
Sopa de Tomate	0185
Sopa de Tomate	0231
Sopa de Tomate	0397
Sopa de Tomate	0475
Sopa de Tomate	0502
Sopa de Tomate	0519
Sopa de Tomate	0566
Sopa de Tomate	0621
Sopa de Tomate	0883
Sopa de Tomate	1019
Sopa de Tomate	1038
Sopa de Tomate com Carne de Porco	0503
Sopa de Tomate com Pão	0622
Sopa de Tomate com Peixe	1106
Sopa de Túberas	0338

Sopa Fervida	0542
Sopa Fervida	0715
Sopa Fervida	1014
Sopa Macaca	1022
Sopa Picadilha/ Vinagrada (Baixo Alentejo)	0698
Sopas de Atabefe	0421
Sopas de Beldroegas	0691
Sopas de Cação	0675
Sopas de Cachola	0322
Sopas de Carne	0272
Sopas de Cebola	0389
Sopas de Couve	0530
Sopas de Ervilhas	0766
Sopas de Feijão Branco	0643
Sopas de Muge	0818
Sopas de 'Nuve'/ Farófias	0355
Sopas de Ovos	0809
Sopas de Poejo	0664
Sopas de Poejo	0847
Sopas de Tomate	0170
Sopas de Tomate com Bacalhau	0768
Sopas de Tomate com Entrecosto	0704
Sopas de Tomate com Valduregas (beldroegas)	0644
Sopas de Toucinho	0718

Sopas de Toucinho	0825
Sopas de Toucinho	0833
Sopas de Toucinho com Poejos	0751
Sopa Seca	0214
Sopas Frias	0651
Sopas Limadas de Cação	0765
Sopas mexidas/ Migas	0960
Sopas Raivosas/ Sopas de Cebola	0102
Stogronoff	0115
Surrabura	0919
Surra-burra	0879
Suspiros	0309

T

Tarte de Legumes	0160
Tarte de Pinhão	0965
Tarte de Salmão	0155
Tiborna à Lagareiro	0921
Tigelada	0371
Tomatada	0376
Tomatada	0377
Tomatada	0541
Tomatada	0604
Tomatada	0758

Tomatada	0795
Tomatada	0872
Torresmos	0735
Torta Alentejana	0850
Torta de Ovos Queimada	0442
Tortas de Massa de Pão	0937
Tortilha	0438
Túberas	0258
Túberas com Feijão Branco	0842
Túberas Fritas com Ovos	0386

V

Vagem de Fradinho com Batata e Tomate	0577
Vagens de Azeite	0415
Vagens de Carne	0417
Vagens de Feijão-frade	0560
Vagens de Feijão-frade Guisadas	0933
Veado Estufado	0781

ÍNDICE: ORDENADO POR LOCALIDADE

ALTO ALENTEJO

- Portalegre/Alter do Chão/Alter do Chão 0095
- Portalegre/Alter do Chão/Seda 0099
- Portalegre/Arronches/Assunção:Arronches 0113
- Portalegre/Arronches/Esperança 0115
- Portalegre/Arronches/Mosteiros 0118
- Portalegre/Avis/Alcorrêgo 0119
- Portalegre/Avis/Aldeia Velha 0130
- Portalegre/Avis/Benavila 0141
- Portalegre/Avis/Valongo 0148
- Portalegre/Campo Maior/Nossa Senhora da Expectação:Campo Maior 0151
- Portalegre/Campo Maior/Nossa Senhora da Graça de Degolados 0153
- Portalegre/Campo Maior/São João Baptista 0155
- Portalegre/Castelo de Vide/Santiago Maior/ São João Baptista:Castelo de Vide 0157
- Portalegre/Castelo de Vide/Nossa Senhora da Graça de Póvoa e Meadas 0159
- Portalegre/Crato/Aldeia da Mata 0161
- Portalegre/Crato/Gáfete 0163
- Portalegre/Crato/Flor da Rosa 0165
- Portalegre/Elvas/Barbacena 0167
- Portalegre/Elvas/Santa Eulália 0169
- Portalegre/Elvas/São Vicente e Ventosa:São Vicente 0170

ÍNDICE: ORDENADO POR LOCALIDADE

- Portalegre/Elvas/Terrugem 0172
- Portalegre/Elvas/Vila Boim 0174
- Portalegre/Elvas/Vila Fernando 0176
- Portalegre/Fronteira/Cabeço de Vide 0178
- Portalegre/Gavião/Atalaia 0194
- Portalegre/Gavião/Belver 0198
- Portalegre/Gavião/Comenda 0202
- Portalegre/Gavião/Gavião 0205
- Portalegre/Gavião/Margem 0214
- Portalegre/Marvão/Beirã 0221
- Portalegre/Marvão/Santa Maria de Marvão:Marvão 0223
- Portalegre/Marvão/Santo António das Areias 0225
- Portalegre/Marvão/São Salvador da Aramenha 0227
- Portalegre/Monforte/Assumar 0229
- Portalegre/Monforte/Santo Aleixo 0230
- Portalegre/Monforte/Vaiamonte 0234
- Portalegre/Mora/Brotas 0237
- Portalegre/Mora/Cabeção 0257
- Portalegre/Mora/Mora 0271
- Portalegre/Mora/Pavia 0282
- Portalegre/Nisa/Alpalhão 0285
- Portalegre/Nisa/Arez 0287
- Portalegre/Nisa/Espírito Santo 0289
- Portalegre/Nisa/Montalvão 0291

- Portalegre/Nisa/Nisa 0292
- Portalegre/Nisa/Nossa Senhora da Graça 0294
- Portalegre/Nisa/Santana 0296
- Portalegre/Nisa/São Simão 0298
- Portalegre/Nisa/Tolosa 0300
- Portalegre/Ponte de Sôr/Foros de Arrão 0301
- Portalegre/Ponte de Sôr/Galveias 0303
- Portalegre/Ponte de Sôr/Montargil/Longomel 0332
- Portalegre/Ponte de Sôr/Montargil 0336
- Portalegre/Ponte de Sôr/Montargil:Carvalhoso 0376
- Portalegre/Ponte de Sôr/Montargil:Vale Vilão 0382
- Portalegre/Ponte de Sôr/Ponte de Sôr 0395
- Portalegre/Ponte de Sôr/Tramaga 0402
- Portalegre/Ponte de Sôr/Vale de Açor 0426
- Portalegre/Portalegre/Fortios 0434
- Portalegre/Portalegre/Ribeira de Nisa 0436
- Portalegre/Portalegre/São Julião 0437
- Portalegre/Portalegre/São Lourenço:São Tiago 0439

ALENTEJO CENTRAL

- Évora/Alandroal/Nossa Senhora da Conceição:Alandroal 0447
- Évora/Alandroal/Capelins 0448
- Évora/Alandroal/Juromenha 0449
- Évora/Alandroal/São Brás dos Matos 0450

- Évora/Alandroal/Santiago Maior:Aldeia de Pias 0453
- Évora/Arraiolos/Arraiolos 0456
- Évora/Arraiolos/Igrejinha 0459
- Évora/Arraiolos/Sabugueiro 0461
- Évora/Arraiolos/Santa Justa:Vale Pereiro 0462
- Évora/Arraiolos/São Pedro da Gafanhoeira 0464
- Évora/Arraiolos/Vimieiro 0465
- Évora/Arraiolos/Vimieiro 0466
- Évora/Borba/Matriz:Borba 0467
- Évora/Borba/São Bartolomeu:Borba 0470
- Évora/Estremoz/Arcos 0471
- Évora/Estremoz/Santo André:Estremoz 0472
- Évora/Estremoz/Glória 0473
- Évora/Estremoz/Santa Vitória do Ameixial 0474
- Évora/Estremoz/São bento do Cortiço 0476
- Évora/Estremoz/São Domingos de Ana Loura 0478
- Évora/Évora/Canaviais 0480
- Évora/Évora/Évora 0482
- Évora/Évora/Malagueira 0486
- Évora/Évora/Nossa Senhora da Boa Fé 0489
- Évora/Évora/Nossa Senhora da Graça do Divor 0490
- Évora/Évora/Nossa Senhora da Tourega:Valverde 0491
- Évora/Évora/Nossa Senhora de Guadalupe 0492
- Évora/Évora/Nossa Senhora de Machede 0493

ÍNDICE: ORDENADO POR LOCALIDADE

- Évora/Évora/São Bento do Mato:Azaruja 0494
- Évora/Évora/São Manços 0497
- Évora/Évora/São Miguel de Machede 0498
- Évora/Évora/São Sebastião da Giesteira 0500
- Évora/Évora/São Vicente do Pigeiro 0501
- Évora/Évora/Torre de Coelheiros 0502
- Évora/Montemor-o-Novo/Cabrela 0504
- Évora/Montemor-o-Novo/Ciborro 0507
- Évora/Montemor-o-Novo/Cortiçadas: Cortiçadas de Lavre 0508
- Évora/Montemor-o-Novo/Foros de Vale Figueira 0509
- Évora/Montemor-o-Novo/Lavre 0510
- Évora/Montemor-o-Novo/Nossa Senhora da Vila:Montemor-o-Novo 0512
- Évora/Montemor-o-Novo/Santiago do Escoural 0516
- Évora/Montemor-o-Novo/São Cristóvão 0520
- Évora/Mourão/Granja 0525
- Évora/Mourão/Luz 0528
- Évora/Mourão/Mourão 0535
- Évora/Portel/Alqueva 0543
- Évora/Portel/Monte do Trigo 0546
- Évora/Portel/Oriola 0549
- Évora/Portel/Portel 0551
- Évora/Portel/Santana 0555
- Évora/Portel/São Bartolomeu do Outeiro 0558

- Évora/Portel/Vera Cruz 0567
- Évora/Redondo/Montoito 0571
- Évora/Redondo/Redondo 0576
- Évora/Reguengos de Monsaraz/Campinho 0579
- Évora/Reguengos de Monsaraz/Campo:
  São Marcos do Campo 0581
- Évora/Reguengos de Monsaraz/Corval:
  São Pedro do Corval 0584
- Évora/Reguengos de Monsaraz/Monsaraz 0586
- Évora/Reguengos de Monsaraz/Reguengos
  de Monsaraz 0589
- Évora/Sousel/Casa Branca 0590
- Évora/Sousel/Santo Amaro 0591
- Évora/Sousel/Sousel 0593
- Évora/Vendas Novas/Landeira 0595
- Évora/Vendas Novas/Vendas Novas 0602
- Évora/Viana do Alentejo/Alcáçovas 0608
- Évora/Vila Viçosa/Bencatel 0621
- Évora/Vila Viçosa/Pardais 0623
- Évora/Vila Viçosa/Conceição:Vila Viçosa 0625
- Évora/Vila Viçosa/São Bartolomeu:Vila Viçosa 0626
- Évora/Vila Viçosa/São Bartolomeu 0630

BAIXO ALENTEJO

- Beja/Aljustrel/Aljustrel 0633

ÍNDICE: ORDENADO POR LOCALIDADE

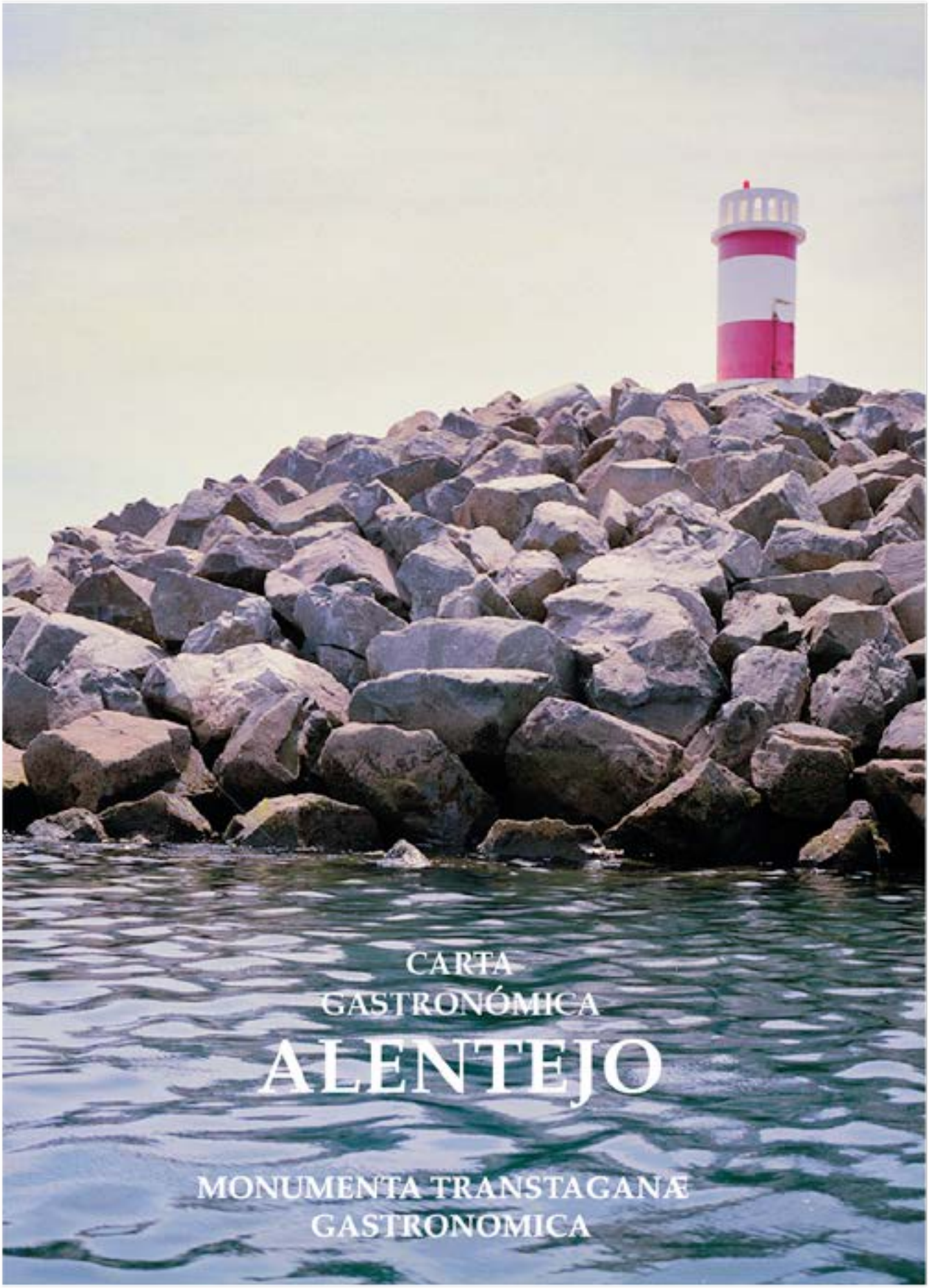
- Beja/Aljustrel/Messejana 0640
- Beja/Aljustrel/Rio de Moinhos 0659
- Beja/Aljustrel/São João de Negrilhos e Jungeiros:São João de Negrilhos 0667
- Beja/Almodôvar/Almodôvar 0683
- Beja/Almodôvar/Gomes Aires 0689
- Beja/Alvito/Alvito 0690
- Beja/Barrancos/Barrancos 0692
- Beja/Barrancos 0700
- Beja/Beja/Albernoa 0701
- Beja/Beja/Baleizão 0705
- Beja/Beja/Beja 0710
- Beja/Beja/Cabeça Gorda 0718
- Beja/Beja/Mombeja 0735
- Beja/Beja/Nossa Senhora das Neves 0736
- Beja/Beja/Quintos 0737
- Beja/Beja/Salvada 0738
- Beja/Beja/Santa Vitória 0740
- Beja/Beja/São Brissos 0741
- Beja/Beja/São Matias 0742
- Beja/Beja/Trigaches 0744
- Beja/Castro Verde/Castro Verde 0747
- Beja/Castro Verde/Castro Verde:Monte das Oliveiras 0753
- Beja/Cuba/Cuba 0759

- Beja/Ferreira do Alentejo/Alfundão 0771
- Beja/Ferreira do Alentejo/Canhestros 0772
- Beja/Ferreira do Alentejo/Ferreira do Alentejo 0773
- Beja/Ferreira do Alentejo/Ferreira do Alentejo:Olhas 0784
- Beja/Ferreira do Alentejo/Figueira dos Cavaleiros 0786
- Beja/Ferreira do Alentejo/Peroguarda 0792
- Beja/Mértola/Alcaria Ruiva 0795
- Beja/Mértola/Corte do Pinto 0798
- Beja/Mértola/Corte do Pinto: Mina de São Domingos 0800
- Beja/Mértola/Corte do Pinto:
  Lugar do Monte dos Nascedios 0805
- Beja/Mértola/Espírito Santo:Alámo 0806
- Beja/Mértola/Espírito Santo:Alcaria dos Javases 0807
- Beja/Mértola/Espírito Santo:Bicada 0808
- Beja/Mértola/Mértola 0809
- Beja/Mértola/Mértola:Amendoeira da Serra 0825
- Beja/Mértola/Mértola:Corte Gafo de Cima 0831
- Beja/Mértola/Mértola:Corte Sines 0832
- Beja/Mértola/Mértola:Neves 0834
- Beja/Mértola/Santana de Cambas 0838
- Beja/Mértola/Santana de Cambas: Monte do Guizo 0842
- Beja/Mértola/Santana de Cambas:Moreanes 0844
- Beja/Mértola/São João dos Caldeireiros 0847
- Beja/Mértola/São João dos Caldeireiros:Martinhanes 0848

- Beja/Mértola/São Miguel do Pinheiro 0850
- Beja/Mértola/São Pedro de Solis 0853
- Beja/Mértola/São Sebastião dos Carros:Boisões 0854
- Beja/Mértola/São Sebastião dos Carros:São Bartolomeu de Via Glória 0856
- Beja/Moura/Amareleja 0862
- Beja/Moura/São João Baptista\ Santo Agostinho: Moura 0868
- Beja/Moura/Póvoa de São Miguel 0874
- Beja/Moura/Safara 0880
- Beja/Moura/Santo Aleixo da Restauração 0882
- Beja/Moura/Santo Amador 0889
- Beja/Moura/Sobral da adiça 0895
- Beja/Ourique/Grandaços 0898
- Beja/Ourique/Ourique 0899
- Beja/Serpa/Brinches 0904
- Beja/Serpa/Pias 0910
- Beja/Serpa/Serpa 0922
- Beja/Serpa/Vale de Vargo 0934
- Beja/Serpa/Vila Nova de São Bento 0939
- Beja/Serpa/Vila Verde de Ficalho 0943
- Beja/Vidigueira/Selmes 0949
- Beja/Vidigueira/Vidigueira 0950
- Beja/Vidigueira/Vila de Frades 0955

ALENTEJO LITORAL

- Setúbal/Alcácer do Sal/Santa Maria do Castelo e Santiago:Alcácer do Sal 0963
- Beja/Odemira/Sabóia:Vale Touriz 0997
- Beja/Odemira/Vila Nova de Milfontes 1006
- Setúbal/Santiago do Cacém/Cercal do Alentejo 1031
- Setúbal/Santiago do Cacém/Santa Cruz:Ademas 1058
- Setúbal/Santiago do Cacém/São Bartolomeu da Serra 1060
- Setúbal/Santiago do Cacém/ Santiago do Cacém 1062
- Setúbal/Santiago do Cacém/ Santiago do Cacém:Relvas Verdes 1075
- Setúbal/Santiago do Cacém/Vila Nova de Santo André:Lagoa de Santo André 1081
- Setúbal/Sines/Sines 1087
- Setúbal/Sines/Porto Covo 1106



CARTA GASTRONÓMICA ALENTEJO

MONUMENTA TRANSTAGANA GASTRONOMICA

INALENTEJO 2007.2013
QUADRO DE REFERÊNCIA ESTRATÉGICO NACIONAL
UNIÃO EUROPEIA
Fundo Europeu
alentejo
Turismo do Alentejo, ERT