

*“Galinha Portuguesa,
o melhor à sua mesa”*

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundos Europeus
Estruturais e de Investimento





Ficha Técnica

Título

“Galinha Portuguesa, o melhor à sua mesa”

Editor

Inês Carolino, Fátima Santos Silva, Nuno Carolino, Rosa Lino Neto Pereira

Autores

*Inês Carolino, Fátima Santos Silva, Nuno Carolino, Rui Dantas
Virgínia Ribeiro, José Leite, Renato Cunha e Rosa Lino Neto Pereira*

Tiragem | 200 Exemplares

Impressão e acabamento | INIAV

Propriedade | Projeto ALTBiotech^{RepGen} - ALT20-03-0246-FEDER-000021

Data | Junho 2019

ISBN | 978-972-579-052-6

Cofinanciado por:





“Galinha Portuguesa, o melhor à sua mesa”

Preâmbulo

O projeto ALTBiotech^{RepGen} *Recursos Genéticos Animais e Biotecnologia: Projeção Para o Futuro* pretende transmitir conhecimentos científicos e tecnológicos nas áreas das biotecnologias, reprodução e genética animal aos diversos agentes do setor agropecuário, de forma a melhorar a produtividade e a competitividade das empresas agrícolas e, indiretamente, a economia da região Alentejo e a sustentabilidade do meio rural. Mais especificamente, pretende-se contribuir para a melhoria da eficiência dos programas de conservação das raças domésticas autóctones e dos programas de melhoramento genético das raças, tanto autóctones como exóticas, das espécies pecuárias e, de forma mais alargada, para o desenvolvimento e competitividade das empresas pecuárias, mediante formas alternativas de transferência de conhecimento entre a investigação e o setor agrícola.

A produção de galinhas das raças autóctones portuguesas tem emergido como uma excelente oportunidade de conjugação da conservação do vasto e único património genético nacional e de um modo de produção sustentável, amiga do ambiente, onde são utilizados os recursos locais. De fato, as nossas raças são muito rústicas e adaptadas às condições edafoclimáticas de Portugal, tendo contribuído para a nossa história e para as iguarias que todos apreciamos e que fazem parte da nossa herança cultural.

O presente livro de receitas reúne algumas receitas que integram a memória coletiva do nosso passado e que irão ser apresentadas na jornada de transferência do conhecimento científico e tecnológico, realizado na Feira Nacional de Agricultura, a 12 de Maio de 2019, intitulada “Galinhas Portuguesas: da Produção à Comercialização”. Esperamos que gostem e que contribua para o despertar da comunidade para a necessidade de conservar e manter as raças portuguesas de animais domésticos, muitas delas em perigo de extinção. Com a ajuda de todos, conseguiremos!

Rosa Maria Luis Neto Pereira

Introdução

As galinhas autóctones são produzidas num contexto de minifúndio, principalmente no Noroeste de Portugal. Este território apresenta um preocupante envelhecimento populacional, resultante da grande vaga de emigração dos anos 60 e da contínua atração pelo litoral, que muito condiciona económica, social, cultural e paisagisticamente o mundo rural dos nossos tempos.

As nossas raças autóctones caracterizam-se pela sua enorme rusticidade, adaptação, resistência às doenças o que lhes permitiu chegarem até aos nossos dias. Não há, no Minho nem em Trás-os-Montes, agricultor que não tenha o seu galinheiro ou capoeiro que lhe permite confeccionar variadas iguarias, como as canjas, que tradicionalmente alimentavam as mulheres depois do parto, a carne de galinha, que acompanha os saborosos e ricos cozidos à portuguesa, os deliciosos galos assados ou os impressionantes capões. A gastronomia do Norte de Portugal não seria a mesma se não subsistissem estas raças autóctones, que nos legaram, a riqueza de uma doçaria de referência, como a conventual ou o impressionante e poderoso pudim Abade de Priscos.

O sistema de criação de galinhas de raças autóctones prima pelo equilíbrio no uso de recursos naturais, terra e água, ambientalmente “mais amigo”, particularmente ajustado em regiões mais desfavorecidas, onde estes recursos são escassos.

A galinha tem, pois, uma grande e relevante presença nos pratos de maior simbologia da gastronomia tradicional. Particularmente pela qualidade e suculência da sua carne, pela gordura que possui, permite a cada prato ter um carácter distintivo, tão apreciado e reconhecido por quem se deleita com os cozinhados apurados de sabores e aromas.

A handwritten signature in blue ink, likely belonging to the author of the text. The signature is cursive and appears to read 'João Maria da Silva'.

Prefácio

Os animais de capoeira fazem parte do imaginário de quem, como eu, teve o privilégio de crescer na aldeia e a galinha está bem presente na memória gustativa e na paisagem rural.

A sua criação foi determinante para a subsistência de muitas famílias, assim como para a preservação das nossas raças autóctones: a galinha branca, a amarela, a pedrês e a preta.

As raças portuguesas têm um potencial gastronómico ímpar e o seu consumo não está circunscrito a carne. As miudezas, o sangue e, em particular, os ovos têm uma importância singular no nosso legado gastronómico. O ovo de galinha está na base de toda a doçaria tradicional portuguesa e a sua qualidade é determinante para o gaudium gustativo e visual de iguarias como o pão-de-ló ou o pudim abade de priscos.

Bem presente também na nossa paisagem linguística, em expressões como “galinha velha faz bom caldo” ou a galinha da vizinha é mais gorda do que a minha, a galinha, de forma eclética, inspira a literatura mas também a sabedoria e a criatividade popular, assumindo por diversas vezes a forma icónica de representação nacional em símbolos como o galo de Barcelos.

Ainda que o meu contributo seja pequenino, comparado com o trabalho da AMIBA na preservação e promoção das raças autóctones de galinhas portuguesas, permitam-me que vos “cacareje” com estas singelas palavras de apologia à preservação através do seu consumo. Ganha a gastronomia. Ganham os portugueses. Ganha a economia.

Chef Renato Cunha

Índice

Preâmbulo	05
Introdução.....	07
Prefácio.....	09
Importância da Conservação dos Recursos Genéticos Animais (RGAn).....	13
Galinhas de Raças Autóctones	15
O ovo	19
Receitas	
Canja de Galinha.....	25
Sopa da Panela	26
Arroz de Frango ou Pica-no-Chão	27
Galinha Mourisca	28
Omelete de Espargos Silvestres.....	29
Ovos Mexidos com Alheira.....	30
Frango à Brás	31
Leite Creme	32
Pudim Abade de Priscos.....	33
Sopa Dourada das Freiras de Santa Clara	34
Viúvinhas	35
Bibliografia.....	36

Importância da Conservação dos Recursos Genéticos Animais

Portugal possui uma enorme diversidade de Recursos Genéticos Animais (RGA), sendo considerado uma das regiões do planeta com a categoria de “*Hot Spot*” de biodiversidade, representada por 50 raças autóctones de espécies pecuárias (4 das quais de galinhas) e 11 raças autóctones de cães.

A conservação, utilização sustentável e promoção dos RGA para alimentação e agricultura, para o provimento alimentar das gerações presentes e futuras, fixação de populações no espaço rural e para a sua gestão sustentável, continua a ser fundamental para diversos países em todo Mundo, incluindo Portugal, pelo que a FAO está a desenvolver o Plano Global de Ação para os RGA, de forma a estabelecer um compromisso mundial para alcançar esses objetivos.

A necessidade de se conservar os RGA está relacionada com a sua importância para o Homem e para o equilíbrio de toda a biodiversidade. As razões podem ser classificadas segundo diversos motivos ou questões de ordem cultural, social, económica, etc., e fazem com que as mais diversas entidades a nível Nacional ou Internacional promovam a conservação dos RGA:

- **Questões de Princípio** - Porque a diversidade genética, na qual se incluem os RGA, fazem parte do património da Humanidade. Tal como se conservam cidades, monumentos, culturas, etc., também as raças deverão ser mantidas, para que as gerações futuras possam beneficiar da sua existência.
- **Questões de Dever** - Segundo a Convenção sobre a Diversidade Biológica (Conferência do Rio, 1992), os países de origem das raças detêm a sua soberania e o dever de as gerir e conservar.
- **Questões Objetivas** - Porque o material genético é o suporte da produção, produtividade, qualidade dos produtos e sustentabilidade. Os RGA são a base da alimentação mundial e de outros bens e serviços essenciais, tais como, o equilíbrio dos ecossistemas, vestuário, energia, fertilização, transporte, tração, utensílios,

companhia, desporto e lazer, atos religiosos e culturais, entre outros. Cerca de 40% da população mundial depende da actividade pecuária para satisfação das suas necessidades quotidianas e, no futuro, a alimentação da população mundial, que se prevê que vai aumentar, não está garantida. Assim, há razões objetivas que justificam a conservação dos RGA, principalmente quando estão em causa questões tão fundamentais como a alimentação da população mundial.

- **Questões de Incerteza** - A manutenção da diversidade dos animais domésticos são importantes para dar resposta a necessidades futuras que atualmente são desconhecidas. É demasiado arriscado fazer face a um futuro incerto, em termos de alterações climáticas, de mercado ou mesmo de necessidades específicas de uma população ou região sem a referida diversidade. A qualquer momento, por alterações das exigências dos consumidores ou por novas resistência / suscetibilidade a algumas doenças ou antibióticos, poderá ser necessário utilizar raças que, até então, tinham pouco interesse e eram pouco procuradas.

As raças autóctones de espécies pecuárias que existem em Portugal representam um exemplo de multifuncionalidade da agricultura, contribuem para o aumento da competitividade do País, para a diversificação das atividades económicas, para a melhoria do ambiente, da paisagem rural e para a redução de risco de incêndio, pelo que é fundamental a sua Conservação e utilização sustentável.

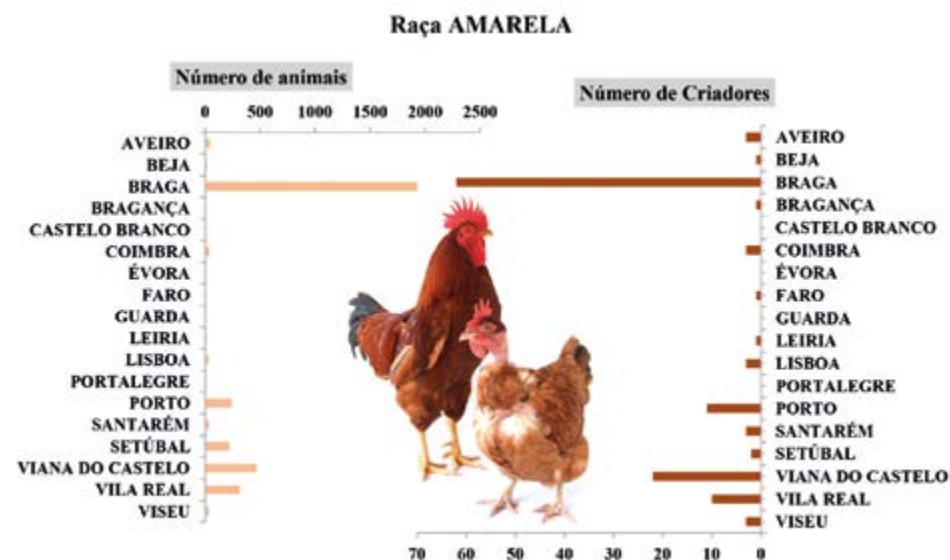
Nuno Carolino

GALINHAS DE RAÇAS AUTÓCTONES

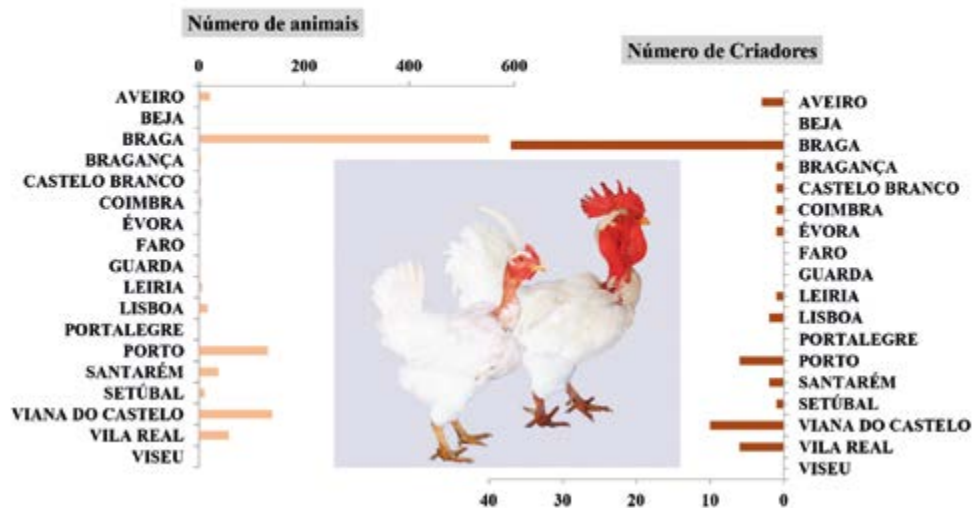
Em Portugal existem 4 raças autóctones de galinhas, Amarela, Branca, Pedrês Portuguesa e Preta Lusitânica, caracterizadas pela sua diversidade genética, elevada rusticidade e invulgar beleza.

As galinhas de raças autóctones são geralmente associadas à agricultura familiar e a sistemas tradicionais de produção ao ar livre, caracterizados por uma atividade de fácil maneio, aproveitamento dos recursos disponíveis e de baixo investimento. Este tipo de produção avícola traz benefícios do ponto de vista da sustentabilidade social e ambiental. Os agricultores têm ao seu dispor uma carne e ovos de ótima qualidade, produzidos a baixo custo, sem impacto negativo para o meio ambiente.

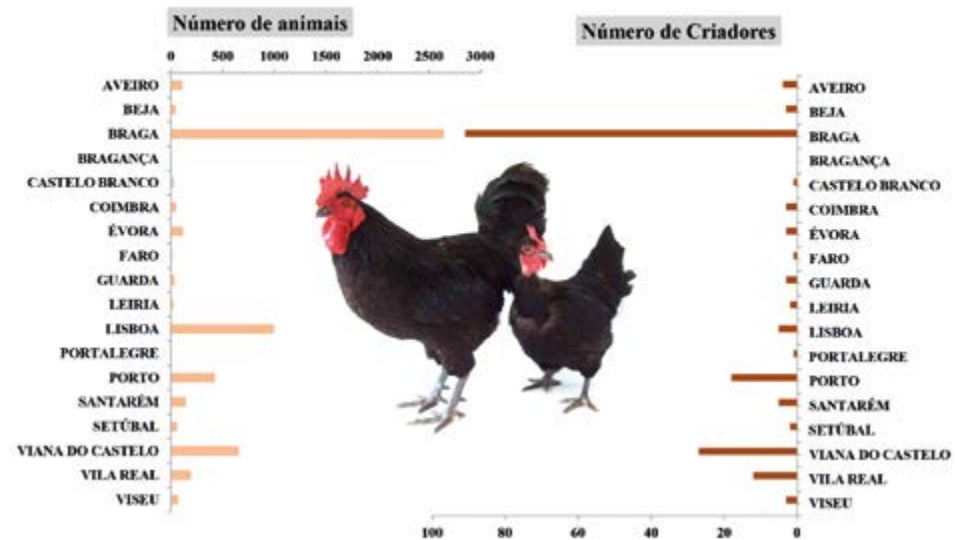
As galinhas de raças autóctones são criadas em todo o País, mas em número reduzido (menos de duas mil fêmeas por raça criada em linha pura), estando, por isso, consideradas em risco de extinção.



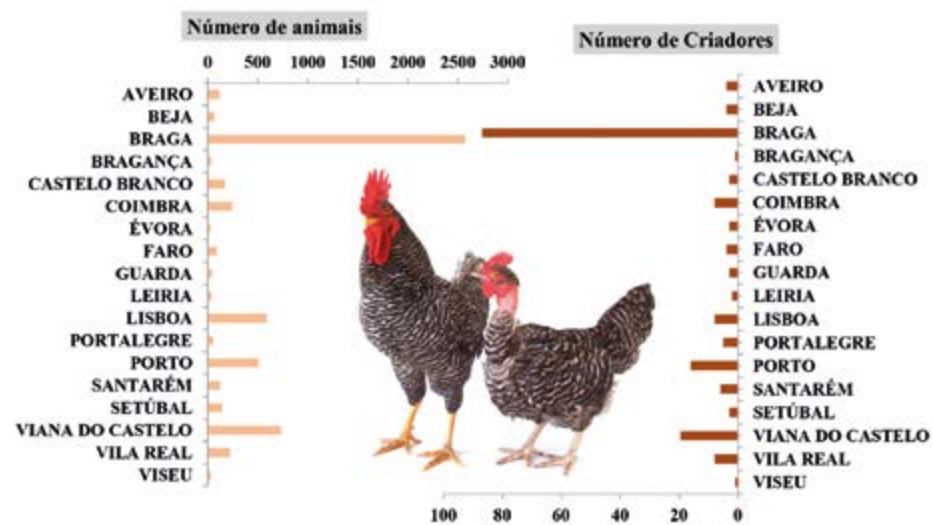
Raça BRANCA



Raça PRETA LUSITÂNICA



Raça PEDRÊS PORTUGUESA



O OVO



O ovo de galinha é considerado um alimento natural de elevado valor nutritivo e de baixo custo.

Os ovos são uma importante fonte de proteína, de baixo teor calórico e de fácil digestibilidade para a dieta humana, pelo que são consumidos pelas várias faixas etárias, sendo um dos poucos alimentos ingeridos em todo o mundo. O ovo é um alimento muito versátil, com propriedades funcionais de coagulação, solidificação, emulsificação, coloração, e texturização, sendo por isso considerado um importante ingrediente na culinária e muito útil na indústria de transformação.

A composição química dos ovos de galinha pode apresentar variações dependendo entre muitos outros fatores, das características genéticas das aves, do tipo de manejo, e sobretudo da alimentação dos animais. Em média, um ovo de galinha é composto por água (75%), proteínas (13%) e gorduras (11%), e pequenas quantidades de hidratos de carbono, minerais e vitaminas.

Os sistemas tradicionais de criação de galinhas de raças autóctones, com os animais em liberdade, em capoeiras e/ou ao ar livre, com alimentação à base de grão, erva, couves e outros produtos excedentários das explorações, permite obter ovos de excelente qualidade nutricional. A composição química dos ovos de galinhas das raças autóctones demonstra que estes são uma grande fonte de proteína, de minerais, de vitaminas e de alguns ácidos gordos, como elementos essenciais ao bom funcionamento do cérebro, sistema nervoso e sistema cardiovascular, com inúmeros benefícios, sobretudo na dieta de crianças e de idosos, com exigências maiores de reposição das necessidades nutricionais. Na verdade, poucos alimentos compartilham da riqueza de composição de nutrientes que está disponível no ovo.



“A receita é só o princípio... As mãos, o olfato, o paladar do verdadeiro cozinheiro fazem o principal” (Abade de Priscos)

No âmbito da estratégia da AMIBA e do INIAV para a preservação e promoção das raças autóctones de galinhas portuguesas, decorreu uma Ação de Transferência de Conhecimento Científico e Tecnológico que incluiu um *showcooking* realizado pelo Chef Renato Cunha, na Feira Nacional de Agricultura 2019, em Santarém, para a promoção do consumo de carne e ovos destas raças.

Chef Renato Cunha

Renato Cunha é o Chef e proprietário do restaurante Ferrugem.

Em 2012 foi eleito Chef de Cozinha do Ano pela Revista Wine e, em 2017, o Ferrugem foi eleito Restaurante do Ano pela Revista Vinho Grandes Escolhas.



Atento ao que se faz em Portugal e no mundo, procura uma formação de banda larga, assente quer no receituário popular, quer na alta cozinha. A cozinha que preconiza valoriza os produtos genuínos, com identidade portuguesa e de preferência com origem numa agricultura sustentável (biológica ou biodinâmica), uma cozinha manifestamente de raízes populares, simultaneamente criativa, inovadora e de grande rigor técnico.

Objetivos e descrição da atividade:

Apresentar as principais potencialidades gastronómicas das quatro raças de galinhas autóctones: Branca, Pedrês Portuguesa, Amarela e Preta Lusitânica, protagonizando um *showcooking*, seguido de uma degustação. Serão evidenciados valores como a sustentabilidade, a economia de proximidade (apologia aos produtos locais e “km zero”) e o desperdício “zero”.

CANJA DE GALINHA

A Canja de Galinha é um dos remédios mais antigos da história da alimentação. “*Kanji*”, termo indiano, é a denominação que os médicos indianos davam ao caldo resultante da cozedura de arroz, temperado com duas especiarias locais, a pimenta e os cominhos. As propriedades medicinais da canja são referidas há muito, sendo contemplada na prescrição tradicional dos médicos lusos, entre outros preparados como as galinhas estufadas ou os caldos de galinha.

Dentre os elementos fundamentais da canja estão o frango, o arroz e a batata. Os demais são acrescentados como reflexo das adaptações culturais e referidos como importantes para agregar sabor, melhorar a aparência e a textura, tornando a preparação muito mais atrativa para o consumo.



Ingredientes:

- 1 galinha grande e gorda de raça autóctone portuguesa, com todos os miúdos e ovos
- 1,7 L de água
- 2 gemas de ovos
- 100 g de massa pevide ou arroz
- 5 g de sal

Modo de preparação:

Coloque ao lume uma panela com a água, o sal e a galinha. Aqueça lentamente, retirando a espuma que se forma. Durante a fervura deverá perder meio litro. Quando a galinha estiver cozida, o que varia de acordo com a dureza da ave, mas que deverá demorar entre 2 a 6 horas, deitar 100 g de massa pevide ou arroz que se deixa cozer durante 20 minutos, com a panela tapada.

Retire o excesso da gordura do caldo. Depois retire 3 a 4 colheres de caldo para esmagar e passar por peneiro fino as gemas dos ovos cozidos, que depois se diluem no final no caldo, sem deixar voltar a ferver. As gemas, não só dão uma cor amarela agradável, como melhoram e avivam o gosto da galinha.

Nota: Pode juntar os miúdos cortados em pedaços e a carne desfiada, servindo desta forma uma canja mais substancial.

Fontes:

Receita: Livro “SABORES CONTADOS – A Gastronomia Tradicional no Entre Douro e Minho”

Fotografia: <https://www.mulherportuguesa.com/receita/canja-de-galinha-com-arroz/>

SOPA DA PANELA

Emma Ewing em 1882, escreveu um receituário sobre sopas dizendo que eram “convenientes, económicas, saudáveis e de mais fácil digestão do que qualquer outro cozinhado”. Estas são também as qualidades da **sopa da panela**, um prato sempre reconfortante, típico de domingo no Alentejo. Esta sopa tem várias versões, e, com ingredientes genuinamente alentejanos, faz as delícias da família e dos convidados.

Ingredientes:

- 1/2 frango de raça autóctone portuguesa
- 100 g de toucinho fresco entremeado
- 100 g de chouriço de carne
- 1 cebola
- 1 ramo de salsa
- 150 g de pão duro caseiro
- hortelã
- sal

Modo de preparação:

Coloque o frango, o toucinho, o chouriço, a cebola e a salsa em 2 litros de água fria dentro da panela. Tempere com sal e leve ao lume. Deixe ferver até cozer, retirando a espuma que se forma no início da fervura.

Entretanto, corte o pão em fatias finas para dentro de uma terrina e espalhe por cima raminhos de hortelã. Retire as carnes, a cebola e a salsa da panela. Corte as carnes em bocados e coloque-as também sobre o pão e regue tudo com o caldo.

Tape a terrina e sirva 5 minutos depois.

Nota: As carnes podem ser servidas à parte numa travessa.



ARROZ DE FRANGO ou PICA-NO-CHÃO

A designação deste prato como “Pica-no-chão” provém de os frangos caseiros serem criados em liberdade e se alimentarem do que vão “picando” do chão, sobretudo grãos de milho, que se lançam à mão no galinheiro e que os animais vão depois apanhando do chão, fazendo com que, juntamente com os grãos de milho, ingiram também grãos de areia, que irão facilitar a digestão dos alimentos na moela.

É um prato de fácil execução, que chega para muitos comensais, sobretudo quando é “malandro” e como não exige a compra de ingredientes caros, já que basta ir ao quintal para se ter acesso ao galináceo, pouco dispendioso.

Ingredientes:

- 1 galo de raça autóctone
- 1 chouriço de cebola de Melgaço
- 800 g de cebola picada
- 800 g de arroz carolino
- 300 mL de azeite
- 500 mL de vinho tinto
- 2 L de caldo de galinha
- 50 g de alho picado
- 5 folhas de louro
- 1 ramo de salsa
- 1 un de gindungo
- Sal q. b.
- Pimenta preta q. b.

Modo de preparação:

Guarda o sangue do galo e os miúdos à parte. Para que o sangue não coalhe, adicione 50 mL de vinagre de vinho tinto.

De véspera, corte o galo em pedaços e faça uma vinha d'alhos com vinho tinto, azeite, sal, alho, louro, pimenta preta e salsa. No dia, refogue em azeite a cebola e os alhos picados. Junte o galo e deixe refogar durante 30 minutos. Junte o caldo de galinha (preferencialmente com galinha velha), os miúdos, o chouriço de cebola inteiro (para que não se desfaça e não marque demasiado o sabor), o louro, a salsa e o gindungo. Leve novamente ao lume brando para refogar tudo durante cerca de uma hora.

Junte o arroz carolino e deixe cozinhar cerca de 18 minutos. Retifique o sal. Junte o sangue, misturando bem e deixando cozinhar cerca de 2 minutos. Finalize adicionando o vinagre de vinho tinto e sirva imediatamente.



Fontes:

Receita: <http://www.gastronomias.com/receitas/rec0783.htm> (do livro - As Receitas Escolhidas - Editorial Verbo)

Fotografia: <http://indierecipes.blogspot.com/2013/03/sopa-da-panela-alentejana.html>

Fontes:

Receita: Chef: Renato Cunha (<https://acervo.publico.pt/fugas/noticia/cabidela-pelo-chef-renato-cunha-1775072>)

Fotografia: <https://www.esporao.com/pt-pt/nativa/esporao-a-comida-portuguesa-a-gostar-dela-propria/episodio-15-arroz-cabidela.html/>

GALINHA MOURISCA

A receita de Galinha Mourisca está descrita no Livro de cozinha da infanta D. Maria, o primeiro livro de receitas de que há conhecimento em Portugal, que data do século XVI e onde a Infanta compilou numerosas receitas da cozinha portuguesa.

Ingredientes:

- 1 galinha de raça autóctone
- 2 colheres de sopa manteiga
- 1 talhada de toucinho
- 1 cebola
- 1 ramo de salsa, coentros e hortelã picadas
- Água q.b.
- Canela
- Sumo de 1 limão
- 4 gemas de ovo de galinhas de raça autóctone
- Pão

Modo de preparação:

Receita Original

“Tomareis uma galinha crua e fá-la-eis em pedaços. Então metê-la-eis numa panela e tomareis uma cebola e salsa, coentro e hortelã, tudo verde. E cegá-lo-eis como para salada, e com duas colheres de manteiga e uma talhada de toucinho tamanho como meio ovo, isto tudo dentro da panela com a galinha e com tudo bem afogada. E dêis que for afogada, deitar-lhe-ão água, quanta bastar para se cozer a galinha, porque lhe não hão-se tornar a deitar mais água. E dêis que for acerca cozida, deitar-lhe-ão os adubos e deitar-lhe-ão sumo de limões. E depois que for muito bem cozida tomareis um pão e fatiá-lo-eis num prato, e deitareis a galinha em cima, e por cima da galinha poreis uma gema escalfados, e por cima canela pisada.”

Outra Receita

Limpe e corte a galinha em pedaços. Num tacho, coloque as 2 colheres de sopa de manteiga e a talhada de toucinho. Acrescente a cebola, os pedaços de galinha e as ervas picadas. Deixe cozinhar aproximadamente 10 minutos. Acrescente água suficiente para cozer a galinha. Tempere com as especiarias e o sumo de limão e deixe a cozer.

Coloque uma panela com água e vinagre a ferver para escalfar os ovos. Assim que ferver, faça um remoinho e escalde os ovos um a um. Guarde à parte e corte fatias de pão.

Assim que a galinha estiver cozida, retire-a da panela para outro recipiente. Para finalizar, monte a travessa com as fatias de pão, a galinha, os ovos e a canela em pó.

Fontes:

Receita: Livro “SABORES CONTADOS – A Gastronomia Tradicional no Entre Douro e Minho”

Fotografia: <http://media.rtp.pt/historiadagastronomiportuguesa/videos/galinha-mourisca/>

OMELETE DE ESPARGOS SILVESTRES

Os espargos com ovos mexidos são um prato tipicamente alentejano que serve de entrada para uma refeição marcada pela tradição e requinte. Foi um dos pratos concorrentes às 7 Maravilhas da Gastronomia de Portugal, na categoria das entradas. Os espargos poderão ser bravos, de conserva ou de cultura, embora o prato fique com um paladar ainda melhor se forem usados espargos bravos na sua confeção. A receita acompanha muito bem com umas fatias de pão (preferencialmente alentejano). No entanto, além de ser um petisco ou entrada, os espargos com ovos podem ser acompanhados com carnes frias ou serem até adicionados com umas rodelas de linguiça, paio ou presunto; nestes casos, pode ser servido como prato principal.

Ingredientes:

- 1 folha de louro
- 1 molho de espargos verdes
- 2 dentes de alho
- 6 ovos de galinha de raça autóctone
- azeite, sal e pimenta q.b.

Modo de preparação:

Lave bem os espargos e mergulhe-os em água a ferver, temperada com sal, deixando ficar alguns minutos, somente para libertar o travo mais amargo. Em seguida, escorra-os e corte-os em pedaços pequenos.

Bata os ovos e tempere com sal e pimenta a gosto. Leve o azeite ao lume numa frigideira, juntamente com o alho, picado fino e a folha de louro. Deixe aquecer um pouco, até os alhos começarem a amarelar. Depois, junte os espargos, fazendo-os rodar na frigideira, para que fiquem estaladiços e tomem o gosto dos ingredientes.

A seguir, acrescente os ovos, mexendo sempre com uma colher de pau. Caso pretenda adicionar umas fatias de linguiça, paio ou presunto, faça-o nesta altura. Mexa tudo delicadamente e espere uns minutos até os ovos começarem a estar cozinhados. Volte a envolver uma vez mais os ingredientes e retire do lume antes que os ovos sequem por completo. Sirva de imediato, no prato ou acompanhados de fatias de pão.

Fontes:

Receita: <http://www.cozinhatradicional.com/espargos-com-ovos-alentejo/>

Fotografia: Receitas e sabores dos territórios rurais (<http://www.minhaterra.pt/wst/files/I12086-MT-MGP-WEB.PDF>)

OVOS MEXIDOS COM ALHEIRA



Ingredientes:

- 5 ovos de galinha de raça autóctone
- 1 alheira
- ½ cebola picada
- Salsa picada
- 1 dente de alho picado
- 2 colheres de sopa de azeite
- Sal fino q.b.
- Pimenta q.b.

Modo de preparação:

Retire a pele à alheira e corte-a em pedaços. Parta os ovos para uma tigela e tempere com sal fino e pimenta a gosto. Por fim, adicione a salsa picada e bata com a vara de arames.

Numa frigideira, leve ao lume o azeite, a cebola e o alho. Refogue em lume médio até que comece a alourar. Adicione a alheira ao refogado e deixe saltear muito bem em lume brando. Depois da alheira alourar, junte os ovos e mexa com uma colher de pau sem parar. Mantenha o lume brando para que os ovos fiquem cremosos. Depois dos ovos cozinhados a gosto, retire-os.

Acompanhe esta receita com fatias de broa de milho.

Fontes:

Receita: <https://www.saborintenso.com/f21/ovos-mexidos-alheira-43093/>

Fotografia: <http://www.saborintenso.com/loja>

FRANGO À BRÁS



Reza a lenda que terá sido um taberneiro galego de apelido Braz a desencantar esta forma engenhosa de confecionar, tornando-se uma das formas mais unânimes e apreciadas de confecionar bacalhau, passando de receita a técnica de confeção. É comum aparecerem variações com diferentes matérias-primas: frango, alho francês ou farinheira à Brás, entre muitas outras.

Ingredientes:

- 1 frango de raça autóctone cozido e desfiado ou (sobras de frango)
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- Azeite q.b.
- Sal e pimenta q.b
- 1 embalagem batata palha
- 4 ovos de galinhas de raça autóctone ligeiramente batidos
- 1 lata pequena de cogumelos (opcional)
- Salsa picada q.b
- Azeitonas para decorar

Modo de preparação:

Coloque ao lume, num tacho, um fio de azeite com a cebola e o alho cortados finamente até alourar. Depois junte o frango desfiado e tempere com uma pitada de sal, pimenta e salsa e deixe refogar um pouco, mexendo para não pegar. Retire do lume.

Bata os ovos com um garfo ou vara de arames. Junte a batata palha ao refogado e misture bem. Finalmente, deite os ovos e mexa sempre. Apague o lume e adicione a salsa e as azeitonas.

Fontes:

Receita e fotografia: <https://www.saborintenso.com/f66/frango-bras-1818/>

LEITE CREME

O leite-creme é uma das sobremesas mais populares em todo o Vale do Minho e é uma das sobremesas de referência da cozinha tradicional portuguesa. A receita é de origem conventual, e terá sido criada no Convento de S. Bento de Monção, no distrito de Viana do Castelo. É uma sobremesa de sabor subtil, suave e aveludado, com uma crocante camada de açúcar queimado e caramelizado, que a tornam muito apetecível. Existem imensas variedades de leite-creme e há até quem diga que existem tantas receitas quantas as pessoas que as confeccionam.



Ingredientes:

- 1 L de leite
- 12 gemas de ovos de galinhas de raça autóctone
- 300 g de açúcar + q.b. p/ queimar
- 75 g de farinha de trigo
- casca de 1 limão

Modo de preparação:

Aqueça leite com a casca de limão. Junte numa tigela, as gemas, o açúcar e a farinha e mexa muito bem até ficar um creme sedoso.

Depois junta-se o leite, aos poucos, mexendo sempre rapidamente de modo que o aquecimento seja gradual para que a gema coza lentamente, e mexa bem para não criar grumos e para que o calor se distribua igualmente por toda a mistura. Em lume brando e sempre a mexer, deixe engrossar o creme, mas tendo cuidado para que não ferva. Deve retirar-se do lume mal se veja que se forma uma camada espessa sobre a colher de pau, ou se observe que a colher deixa um trilho no fundo do tacho.

Coloque em travessa ou em taças individuais. No momento de ir para a mesa, já frio, polvilhe com uma camada de açúcar e queime com ferro bem quente, de modo a conseguir uma crosta caramelizada.

Fontes:

Receita: Receitas e sabores dos territórios rurais (<http://www.minhatererra.pt/wst/files/112086-MT-MGP-WEB.PDF>)

Fotografia: <http://www.docesregionais.com/leite-creme-conventual/>

PUDIM ABADE DE PRISCOS

Este doce conventual, também conhecido como «Pudim de Toucinho», é um dos marcos gastronómicos da cidade de Braga e, de certa forma, da região do Minho. A receita é do final do século XIX, tendo sido das únicas deixadas pelo abade de Priscos, Manuel Joaquim Machado Rebelo, que foi um dos grandes cozinheiros do seu tempo, chegando mesmo a cozinhar para o Rei. O Abade foi agraciado pelo Rei D. Luis com o título de Capelão Honorário da Casa Real, pela sua criatividade e arte culinária.

O toucinho confere o sabor e a textura únicos característicos deste pudim, sendo também evidente o sabor que lhe confere o vinho do Porto e a canela.

Ingredientes:

- 400 g de açúcar
- 3 dL de água
- 50 g de toucinho
- Casca de um limão
- 1 pau de canela
- 15 gemas de ovos de galinhas de raça autóctone
- 1 cálice de vinho do Porto
- 200 g de açúcar para caramelizar a forma

Modo de preparação:

Leve ao lume o açúcar, a água, o toucinho (cortado em fatias muito finas), a casca de limão e o pau de canela. Deixe ferver até obter uma calda em ponto de fio (quando formar fio entre o dedo polegar e o indicador). Retire a calda do fogo e passe por um coador para retirar o toucinho, a casca de limão e o pau de canela. Deixe arrefecer.

Misture as gemas e o vinho do Porto e passe tudo por um passador de rede fina. Sobre esta mistura, deite a calda, em fio.

Coloque o creme numa forma de buraco, para pudim, previamente untada com caramelo, ponha a tampa e leve ao forno a 200 °C em banho-maria (com água já fervendo), durante aproximadamente 1 hora. Depois deixe arrefecer e desenforme.

Nota: Para forrar a forma, preparar o caramelo, com 200 g de açúcar e um pouco de água. Leve ao lume e mexa sempre, até obter um ponto de caramelo não muito escuro.

Fontes:

Receita e fotografia: Receitas e sabores dos territórios rurais (<http://www.minhatererra.pt/wst/files/112086-MT-MGP-WEB.PDF>)



SOPA DOURADA DAS FREIRAS DE SANTA CLARA

O Convento de Santa Clara em Vila do Conde, fundado em 1318 e extinto no século XIX, foi um dos conventos das irmãs Clarissas. Um dos doces mais célebres que surgiu na cozinha deste convento é a tradicional sopa dourada que, além dos ingredientes habituais (pão de ló, amêndoas e gemas) é enriquecido com cidrão, flor de laranjeira e doce de chila.

A receita varia com a localidade onde é confeccionada - há regiões onde é feita com fatias de pão duro e outras em que é o pão-de-ló que serve de base à confeção do doce.

Ingredientes:

- 1 colher de chá de canela
- 12 gemas de ovos de galinhas de raça autóctone
- 125 g de amêndoas peladas e raladas
- 150 g de pão de ló cortado em fatias finas
- 2 colheres de sopa de água de flor de laranjeira
- 250 mL de água
- 250 g de doce de chila
- 40 g de cidrão picado
- 750 g de açúcar

Modo de preparação:

Coloque o açúcar e a água num tacho ao lume e faça uma calda em ponto de pérola (o fio que corre da colher é espesso e forma uma gota na extremidade). Quando atingir o ponto, retire a calda do lume e junte a água de flor de laranjeira. Passe as fatias de pão-de-ló pela calda e ponha-as depois a escorrer numa grelha.

Leve o açúcar novamente ao lume e deixe ferver até obter o ponto de estrada (ao passar uma colher na calda, forma-se uma abertura que deixa ver o fundo do tacho). Em seguida, adicione o cidrão e o doce de chila e deixe ferver um pouco. Junte a amêndoa, deixe ferver mais um pouco e retire para arrefecer (amornar).

Junte um pouco do preparado às gemas, ligeiramente batidas, mexendo sempre e junte o restante. Leve ao lume novamente, mexendo sem parar e raspando o fundo do tacho em movimentos de vaivém. Coloque as fatias de pão-de-ló numa travessa, cubra-as com o doce preparado e polvilhe com canela a gosto.



VIUVINHAS

As viuvinhas são um doce tradicional de Braga, retirado do receituário do Convento de Nossa Senhora dos Remédios. Este doce criado pelas freiras Franciscanas do convento, eram muito apreciadas na região, nomeadamente pelos monges de Tibães que os encomendavam com frequência, enviando por vezes os ingredientes para a sua confeção e pagando apenas o seu "feito".

Ingredientes:

Ingredientes para a massa:

- 500 g de farinha
- 125 g de manteiga
- 1 dL de leite
- 6 gemas de ovos de galinhas de raça autóctone

Ingredientes para o recheio:

- 250 g de miolo de amêndoa partida em pedaços muito miúdos
- 250 g de açúcar
- 10 gemas de ovos de galinhas de raça autóctone
- 1,5 dL de água

Modo de preparação:

Prepare o recheio das viuvinhas levando ao lume o açúcar e a água e deixe ferver até obter ponto de espadana (a calda escorre em fitas largas, com o aspeto de lâmina).

Misture a amêndoa pelada e moída e deixe arrefecer um pouco. Adicione as gemas e volte a levar ao lume brando para cozer e engrossar até se despegar do fundo do tacho. Deite num prato e deixar arrefecer completamente. Entretanto, prepare a massa juntando todos os ingredientes e amassando bem.

Depois de preparada, estenda a massa bem fina, corte aos quadrados e coloque uma colher de recheio em cada quadrado. Depois, junte as pontas e coloque no tabuleiro de ir ao forno. Pincele com gema de ovo e leve a forno médio durante 20 minutos.



Bibliografia

- 2015 - Livro “SABORES CONTADOS – A Gastronomia Tradicional no Entre Douro e Minho”. José Mota Alves. ATAHCA - Associação de Desenvolvimento das Terras Altas do Homem, Cávado e Ave, 2015. - 211 p. - ISBN 978-989-8713-07-0
- 2017 - Joana Filipa Santos Cid. “Características físicas e químicas de ovos produzidos por galinhas de raças portuguesas”. Mestrado em Engenharia Zootécnica/Produção Animal. Faculdade de Medicina Veterinária/Instituto Superior de Agronomia.
- 2018 - Livro “Galinhas de Portugal”. Nuno Vieira e Brito, Adelino Gouveia, José Leite, Virgínia Ribeiro, José da Mota Alves e Rui Dantas. Editores: Município de Ponte de Lima - Associação Concelhia das Feiras Novas e Associação dos Criadores de Bovinos de Raça Barrosã.

SITES Consultados:

- Receitas e sabores dos territórios rurais (<http://www.minhaterra.pt/wst/files/l12086-MT-MGP-WEB.PDF>)
- <http://www.docesregionais.com/viuvas-braga/>
- <https://www.mulherportuguesa.com/receita/canja-de-galinha-com-arroz/>
livro - As Receitas Escolhidas - Editorial Verbo - <http://www.gastronomias.com/receitas/rec0783.htm>
- <http://indierecipes.blogspot.com/2013/03/sopa-da-panela-alentejana.html>
- <https://acervo.publico.pt/fugas/noticia/cabidela-pelo-chef-renato-cunha-1775072>
- <https://www.esporao.com/pt-pt/nativa/esporao-a-comida-portuguesa-a-gostar-dela-propria/episodio-15-arroz-cabidela.html/>
- <http://www.cozinhatradicional.com/espargos-com-ovos-alentejo/>
- <https://www.saborintenso.com/f21/ovos-mexidos-alheira-43093/>
- <http://www.saborintenso.com/loja>
- <https://www.saborintenso.com/f66/frango-bras-1818/>
- [http://www.docesregionais.com/sopa-dourada-do-convento-de-santa-clara-vila-do-conde/
www.bragamaior.blogspot.com;](http://www.docesregionais.com/sopa-dourada-do-convento-de-santa-clara-vila-do-conde/www.bragamaior.blogspot.com;)
- <https://web Braga.pt/blog/a-docaria-conventual-em-braga/>
- <https://www.publico.pt/2019/01/14/fugas/noticia/ponto-viuvas-1857771>
- <http://media.rtp.pt/historiadagastronomiportuguesa/videos/galinha-mourisca/>