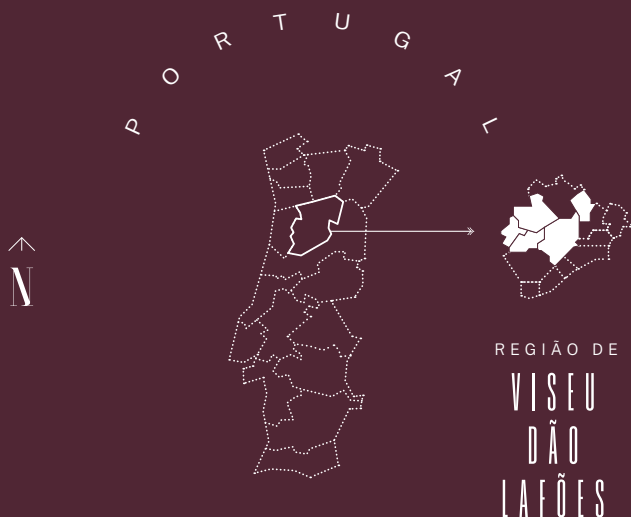


ROTEIRO
DOS
segredos
gastronômicos



UISEU — DÃO — LAFÕES
— ALTO PAIVA —

“É uma região feracíssima a da Beira Alta, desde o fundo dos vales à cumieira das serras erguendo o seu esplendor. Estende-se entre o Caramulo e a Estrêla, topa ao Sul com o Buçaco, e espraia-se para o Norte pelos campos de Viseu até Tarouca, Facho e Senhora da Lapa, mostrando-se ainda à Gralheira e Montemuro. A paisagem toma tonalidades diversas, mas o céu, o ar e as águas são iguais e conformes.”¹



¹
GIRÃO, A. De Amorim – *Esboço duma Carta Regional de Portugal*.
Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra, 1933. p. 85

A D D L A P





O Roteiro dos Segredos
Gastronómicos propõe uma
viagem pela gastronomia e
vinhos de Oliveira de Frades,
São Pedro do Sul, Vila Nova
de Paiva, Viseu e Vouzela.



UISEU — DÃO — LAFÕES
— ALTO PAIVA —

Esta é uma viagem de experiências para fazer ao longo de todo o ano. Esta é uma viagem pelas estações para conhecer e descobrir a diversidade das tonalidades das montanhas, a intensidade das correntes nos rios e as alterações da paisagem provocadas pelos trabalhos agrícolas. Esta é uma

viagem para conhecermos e descobrirmos como as receitas, os produtos e a gastronomia se relacionam com a paisagem e com o património material e imaterial. Partimos com todos os sentidos bem apurados para um percurso pela gastronomia e vinhos de Viseu Dão Lafões e Alto Paiva.

Segredos Gastronómicos

*Viseu Dão Lafões
e Alto Paiva*

CONHECER



Descubra alguns dos principais pratos, produtos e ingredientes que pode experimentar em Viseu Dão Lafões e Alto Paiva.

De pratos principais e acompanhamentos, passando pelos doces e os vinhos, apresentamos uma lista de sabores da cozinha sentimental da Região, desvendando um pouco da história de cada produto, dos ingredientes base para os confeccionar, em que altura do ano se encontram disponíveis e, ainda, algumas dicas e curiosidades.

PRATOS

Borrego Assado	6
Cabrito Assado	6
Cozido à Regedoura	7
Frango do Campo	7
Escoado à moda de Manhouce	8
Rancho à Moda de Viseu	9
Sopa Seca de Alcofra	9
Trutas de escabeche	10
Vitela de Lafões	10

ACOMPANHAMENTOS

Arroz de Carqueja	11
Broa de Vildemoinhos	12
Carolas	13
Fumeiro	12
Mel de Pendilhe	13

SOBREMESAS E DOCES

Castanhas de Ovos	14
Doçaria de Feira	15
Folar de Vouzela	15
Pão de ló de Prova	16
Pão de ló de Sul	16
Pastéis de Vouzela	17
Queijadinhos de Oliveira de Frades	18
Viriatos	18

VINHOS

Vinhos de Lafões	20
Vinhos do Dão	21

BORREGO ASSADO

O Borrego assado é um prato frequentemente acompanhado com batatas e arroz. A carne de borrego é muito apreciada por ser tenra e com um sabor particular. Na sua confeção tradicional são utilizados alguidares de barro vermelho.

👉 **INGREDIENTES BASE** Borrego, louro, sal, alho, cebola, colorau, tomate (opcional), azeite ou banha (gordura de porco), vinagre ou vinho branco, salsa ou hortelã, limão.

👉 **QUANDO SE COME?** Em dias de festa como o São João ou o Natal e na altura das Desfolhadas. As Desfolhadas são um trabalho agrícola realizado entre Setembro e Outubro e que consiste na retirada da folha às espigas de milho.



CABRITO ASSADO

O cabrito assado é um prato muito apreciado na região devido às características da carne, que é clara, tenra e suculenta. O cabrito está associado às regiões montanhosas alimentando-se por isso da flora das serras: a urze, carquejas, giestas e o tojo. Para além da importância da alimentação, também a sua forma de preparação em forno de lenha e com recurso a variados temperos contribui para ser um prato que faz parte dos menus de festa.



👉 **INGREDIENTES BASE** Cabrito, alho, cebola, azeite ou banha (gordura de porco), colorau, sal, louro ou salsa, vinho branco ou tinto.

👉 **QUANDO SE COME?** Em dias de festa como o Natal, Páscoa ou celebrações dos Santos Padroeiros, como na festa de Santa Eufémia (16 de setembro) e na Festa de São João (24 de junho).

COZIDO À REGEDOURA

O Cozido à Regedoura surgiu da necessidade de aproveitar todas as carnes do porco. É um prato reconfortante, ideal para os dias frios de inverno no Alto Paiva. Habitualmente este cozido também era servido pelos lavradores aos seus trabalhadores após um dia de lides no campo.

👉 **INGREDIENTES BASE** Carne de porco, enchidos, sal, feijão, batata, couve.

👉 **QUANDO SE COME?** No Entrudo.



FRANGO DO CAMPO



O Frango do Campo apresenta características diferentes do frango de aviário ou industrial, porque tem uma alimentação e condições que lhe asseguram um crescimento

mais sustentável. É um alimento que pode ser consumido ao longo do ano, confeccionado em várias receitas.

👉 **QUANDO SE COME?** Durante todo o ano.

ESCOADO À MODA DE MANHOUCE

O Escocado à Moda de Manhouce traduz-se num cozido à portuguesa com um toque beirão e é proveniente da freguesia de Manhouce (São Pedro do Sul).

🍴 **INGREDIENTES BASE** Feijão, carne de porco, massa, batatas, azeite, sal, couve.

🍴 **QUANDO SE COME?** Durante todo o ano.

RANCHO À MODA DE VISEU

Acredita-se que o Rancho à Moda de Viseu foi uma receita criada no século XIX, no contexto da guerra entre liberais e absolutistas, com o intuito de moralizar as tropas de Viseu, oferecendo-lhes comida de qualidade. Outra versão da história conta que esta receita surgiu no Quartel de Cavalaria de Viseu durante a época de guerra e racionamento, sendo confeccionada com recurso aos produtos aos quais havia mais facilidade de acesso.



👉 **INGREDIENTES BASE** Massa, batatas, grão-de-bico, hortaliça, carnes variadas (vitela e/ou porco).

👉 **QUANDO SE COME?** Durante todo o ano.

SOPA SECA DE ALCOFRA

É uma "sopa seca" porque é feita com pão seco cortado grosseiramente, que é misturado com carnes (e a respetiva água da sua cozedura), legumes e temperos e depois cozido, tradicionalmente, numa padela (púcara de loiça) até formar uma espécie de sopa grossa e espessa. O que antigamente era prato de luxo, servido só em casamentos, é hoje, em particular, o cartão turístico da freguesia de Alcofra (Vouzela).

👉 **INGREDIENTES BASE** Pão de trigo, carnes variadas (galinha, vitela e/ou porco), água de cozedura das carnes, azeite, alho, couve, hortelã.

👉 **QUANDO SE COME?** Durante todo o ano. Em particular nos meses de inverno.



TRUTAS DE ESCABECHE

O Rio Paiva é um dos rios menos poluído da Europa e, por isso, apresenta as condições ideais para o desenvolvimento da Truta, popularizada em pratos como as Trutas de Escabeche.



👉 **INGREDIENTES BASE** Trutas, alho, sal, azeite ou banha, tempero de escabeche.

👉 **QUANDO SE COME?** Durante todo o ano. Em particular, entre março e junho, sendo, também, tradicionalmente associado ao jejum da Quaresma, juntamente com outros peixes de rio.

VITELA DE LAFÕES (IGP)

A Vitela de Lafões (com IGP – Indicação Geográfica Protegida) resulta do cruzamento das raças Mirandesa e Arouquesa, sendo uma carne muito macia e succulenta. A vitela alimenta-se de leite materno, feno e pastos verdes. É servida tipicamente assada, acompanhada com batata e arroz de forno.

👉 **INGREDIENTES BASE** Cebola, sal, colorau, louro, pimenta, alho, vinho branco, água, azeite e banha (gordura de porco).

👉 **QUANDO SE COME?** Durante todo o ano.



ARROZ DE CARQUEJA

O Arroz de Carqueja pode ser servido como um prato principal ou como um acompanhamento para carnes ou peixes. A carqueja é uma erva espontânea em terrenos baldios e pastos, sendo muito utilizada como planta medicinal, na forma de chás ou infusões ou na culinária. A carqueja adicionada ao arroz, confere-lhe um sabor único e marcante.



👉 **INGREDIENTES BASE** Arroz, azeite ou banha (gordura de porco), cebola, alho, salsa, louro, sal, pimenta, carqueja (chá de carqueja).

👉 **QUANDO SE COME?** Durante todo o ano.

BROA DE VILDEMOINHOS

Broa de mistura (farinha de milho e centeio), cozida em forno de lenha, também conhecida por Broa Trambela.

Ao confeccionar a broa, habitualmente fazia-se uma cruz na massa e dizia-se a oração: “Deus te acrescente como ao milho da semente”.



👉 **INGREDIENTES BASE** Farinha de milho, farinha de centeio, fermento, água.

👉 **QUANDO SE COME?** Durante todo o ano.

CAROLAS

As Carolas (ou Carreloiro, ou Rolões ou Relões) são o milho partido de forma grosseira e podem ser consideradas um substituto do arroz. O modo de confeção consiste em partir grosseiramente o milho, lavar pelo menos sete vezes para retirar as cascas e depois cozer, por norma na água de cozedura das carnes.



👉 **INGREDIENTES BASE** Milho partido, azeite, alho, sal, água.

👉 **QUANDO SE COME?** Durante todo o ano. Em particular, no Carnaval.

FUMEIRO



A produção de fumeiro está associada à época de Matança do Porco, que acontece antes do Solstício de Inverno. Tirando proveito de todas as carnes, são confeccionados: chouriços,

chouriças de boche (ou chouriças dos coiros), presunto, morcelas, moiras, salpicão e alheiras.

👉 **INGREDIENTES BASE** Carnes de porco, especiarias.

👉 **QUANDO SE COME?** Durante todo o ano.

MEL DE PENDILHE

Pendilhe, em Vila Nova de Paiva, dispõe de condições naturais propícias para a apicultura, sendo por isso uma atividade com muita expressão na freguesia. O mel multifloral de Pendilhe tem uma elevada percentagem de urze, o que lhe confere características únicas.



👉 **QUANDO SE COME?** Durante todo o ano.

CASTANHAS DE OVOS

Este doce confeccionado de forma artesanal com recurso a ingredientes de qualidade, que naquela época eram raros e dispendiosos, surge no antigo Mosteiro de Santa Eufémia em Sátão. Em 1592, o Mosteiro do Bom Jesus acolhe as primeiras monjas beneditinas que vinham do mosteiro de Santa Eufémia e trouxeram consigo a receita das castanhas de ovos. Quando o mosteiro fecha em 1834, a receita sai novamente do Mosteiro, populariza-se e passa a fazer parte de todas as mesas de Páscoa, festas e salões de chá na região do Dão.



 **INGREDIENTES BASE** Ovos, açúcar, água, farinha de trigo.

 **QUANDO SE COME?** Durante todo o ano.

DOÇARIA DE FEIRA

A “Doçaria de feira” inclui os vários bolos secos e biscoitos, feitos à base de farinha de trigo, açúcar e ovos. Destacam-se os Caladinhos, os Bolinhos de Gema, os Belindres (ou Melindres), as Raivas (de Fataunços), as Cavacas, as Passarinhas e os Beijinhos. Estes doces começaram a ser vendidos na região de Lafões e Alto Paiva durante os finais do século XIX e inícios do século XX.



👉 **INGREDIENTES BASE** Farinha de trigo, ovos, açúcar, manteiga, sal, canela, raspa e sumo de limão.

👉 **QUANDO SE COME?** Durante todo o ano. Em particular, em Romarias e Festas.

FOLAR DE VOUZELA



O Folar de Vouzela é um bolo em forma de ferradura, com uma crosta fina e dourada e um interior recheado de manteiga e açúcar granulado.

Acredita-se que a receita tem origem no convento de freiras Clarissas, na antiga rua das Eiras, no Porto. Na altura da Páscoa realizava-se uma troca de Folares entre afilhados e padrinhos, sendo por isso um doce que estava associado às famílias mais endinheiradas.

👉 **INGREDIENTES BASE** Farinha, ovos, açúcar, manteiga, fermento de padeiro.

👉 **QUANDO SE COME?** Durante todo o ano. Em particular, na Páscoa.

PÃO DE LÓ DA PROVA

Em Oliveira de Frades, na freguesia da Prova, o Pão de Ló faz parte da doçaria que se coloca à mesa nos dias festivos. Conta-se que a receita desta iguaria depende da forma do bolo e dos ingredientes disponíveis.

👉 INGREDIENTES BASE Açúcar, ovos, farinha, raspa de limão.

👉 QUANDO SE COME? Em dias de festa.



PÃO DE LÓ DE SUL

Em S. Pedro de Sul a doçaria regional que se destaca é o Pão de Ló de Sul confeccionado com recurso a práticas ancestrais. O processo de confeção pode demorar até 3 horas. Existe uma outra versão de Pão de ló que pode experimentar em São Pedro do Sul – o pão de ló de milho com molho de limão.

👉 INGREDIENTES BASE Açúcar, ovos, farinha.

👉 QUANDO SE COME? Durante todo o ano. Em particular, na Páscoa.



PASTÉIS DE VOUZELA

Surgiram no século XIX e acredita-se que a receita é de origem conventual. Após o encerramento dos Mosteiros e Conventos, duas ex-freiras do Convento de Santa Clara no Porto, trouxeram a receita para Vouzela. Mais tarde, as suas sobrinhas e uma prima recorreram à receita que tinham aprendido para promover um pequeno negócio de produção e venda de pastéis de Vouzela.



🔑 **INGREDIENTES BASE** Massa (água e farinha de trigo), recheio (açúcar, água e gema de ovo).

🔑 **QUANDO SE COME?** Durante todo o ano.

QUEIJADINHAS DE OLIVEIRA DE FRADES

As Queijadinhas são um doce típico confeccionado à base de gemas de ovos e açúcar, com representação na lista de produtos tradicionais portugueses (Associação QUALIFICA / oriGIn Portugal). As queijadinhas marcam sempre presença na mesa de doces de qualquer família.



👉 **INGREDIENTES BASE** Gemas de ovos, açúcar, farinha e água.

👉 **QUANDO SE COME?** Durante todo o ano.

VIRIATOS



Os Viriatos surgem em 1955 quando uma brigada técnica da Fábrica Portuguesa de Fermentos Holandeses se deslocou até Viseu para fazer demonstrações sobre a produção de pão e trabalhar no desenvolvimento de novos produtos. Assim, surge o Viriato, que herda o nome do famoso herói de Viseu com o formato de V.

👉 **INGREDIENTES BASE** Farinha de trigo, canela, açúcar, ovos, raspa de laranja ou limão, sal e fermento.

👉 **QUANDO SE COME?** Durante todo o ano.



VINHOS DE LAFÕES

Na região de Lafões os solos são maioritariamente graníticos e o facto de ser uma região montanhosa influencia o clima, que é seco no Verão e frio e com neve durante o Inverno. O resultado são vinhos de grande qualidade, dando origem a vinhos brancos aromáticos, frescos frutados, pouco alcoólicos e ricos em acidez. Já os vinhos tintos têm um largo potencial de envelhecimento e uma elevada acidez fixa.



🍷 CASTAS BRANCAS Arinto, Cerceal,
Dona Branca, Esgana Cão e Rabo de
Ovelha.

🍷 CASTAS TINTAS Amaral e Jaen.

VINHOS DO DÃO

A maior parte da Região é marcada por zonas montanhosas e vales, que apresentam um clima frio e chuvoso no Inverno e quente e seco no Verão. A região reúne assim boas condições para a produção de vinhos tintos encorpados, com potencial de envelhecimento e sabor aveludado e vinhos brancos complexos, frutados e com acidez equilibrada.



📍 CASTAS BRANCAS Encruzado, Bical, Cercial, Malvasia Fina, Rabo de Ovelha e Verdelho.

📍 CASTAS TINTAS Touriga Nacional, Alfrocheiro, Jaen e Tinta Roriz, Baga, Bastardo e Tinta Pinheira.

Segredos Gastronómicos

*Viseu Dão Lafões
e Alto Paiva*

**EXPERIENCIAR
E DEGUSTAR**

Para experimentar o
Roteiro dos Segredos
Gastronómicos é preciso
partir à descoberta da região
de Viseu Dão Lafões e
Alto Paiva. Seja à mesa dos
restaurantes ou a recriar
receitas em casa, há muito
para descobrir neste
miolo beirão.



Viajar neste território é viajar pela geografia de planaltos e vales, pelos rios e cursos de água que movimentam os moinhos, pelas serras que abraçam a região. Parta à descoberta de Viseu Dão Lafões e Alto Paiva com as indicações de restaurantes que servem pratos típicos confeccionados com todo o cuidado e atenção ao detalhe. Explore o património do território, através de percursos pedestres e faça uma pausa para um piquenique

na natureza acompanhado pelos produtos que pode comprar nos mercados e postos de turismo locais. Pode, ainda, prolongar a sua viagem depois de voltar para casa, recriando as receitas na sua cozinha com a ajuda da Carta dos Segredos Gastronómicos. Descubra como os ingredientes locais fazem toda a diferença e conheça os modos de confeção que escondem os segredos da cozinha sentimental que foram passados de geração em geração.

SENTE-SE À MESA



Se estiver na região do Dão, não deixe de provar um bom assado: pode escolher entre cabrito ou borrego. Se preferir vitela, é a Lafões que tem de se deslocar. A acompanhar tem sempre a hipótese mais segura: arroz e batatas assadas nunca desiludem. Mas porque não arriscar com um arroz de carqueja ou carolas? Já no Alto Paiva, é o Cozido à Regedoura que não pode faltar. Chegada a hora da sobremesa ou do lanche, é obrigatório parar nas pastelarias onde encontra os melhores doces que

Viseu Dão Lafões e Alto Paiva tem para oferecer. Pode optar por doces conventuais como as castanhas-de-ovos em Viseu ou os pastéis em Vouzela. Se viajar para São Pedro do Sul na altura da Páscoa não se esqueça de provar o Pão de ló de Sul. A melhor altura para visitar Vila Nova de Paiva é quando se inicia o Verão, relaxe junto ao rio Paiva e não deixe de provar as Trutas de Escabeche. E durante todo o ano pode (e deve!) passar em Oliveira de Frades para levar consigo as famosas Queijadinhos.

Onde provar todos estes sabores?

Descubra através deste QR Code a lista de restaurantes, lojas, padarias, confeitarias e outros negócios na região Viseu Dão Lafões e Alto Paiva.



PORQUE NÃO UM PIQUENIQUE?

Descubra mais em:
www.visitviseudaolafoes.pt/categoria/turismo-de-natureza/percursos/

Esta região, com tanto de agreste como de calmo, molda o receituário, os modos de produção e os rituais. Em cada canto deste território é possível sentir uma cultura singular e um forte sentimento de pertença das comunidades, que ao longo do tempo se adaptaram às circunstâncias desta paisagem situada num abraço entre montanhas. Por isso, convidamos a explorar a região através do contacto com a natureza, dando a conhecer alguns dos locais onde pode contactar com o património natural, a história e a paisagem. Pode apreciar as magníficas vistas dos rios Dão e Pavia e das serras do Caramulo e da Estrela ao percorrer a Ecopista do Dão, aventurar-se através dos túneis da antiga linha do Vouga ou descobrir mais sobre

biodiversidade no Parque Botânico Arbutus do Demo. Qualquer que seja o percurso, jardim ou parque que escolha, o próximo passo é partir à aventura: vista roupa confortável e prepare a cesta de piquenique. Prepare todos os sentidos para desfrutar destas experiências de forma plena: ouça os cursos de água, cheire as flores, observe o património e descubra novos sabores. Temos a receita perfeita para passar uma tarde ideal num parque de merendas a desfrutar tranquilamente: broa de Vildemoinhos, fumeiro, mel de Pendilhe. E não se esqueça de completar o piquenique com os vinhos de Dão ou Lafões e os doces regionais! Agora sim, tudo preparado para desfrutar das sensações que Viseu Dão Lafões e Alto Paiva reservam para si.

ECOPISTAS

- Ecopista do Dão
- Ecopista do Vouga

PARQUES E JARDINS

- Zona Ribeirinha de Sejães, Oliveira de Frades
- Parque Aquilino Ribeiro, Viseu
- Jardim de Santo António, Viseu
- Parque do Fontelo, Viseu
- Bioparque, São Pedro do Sul
- Parque Botânico Arbutus do Demo, Vila Nova de Paiva
- Reserva Botânica de Cambarinho, Vouzela
- Parque da Liberdade, Vouzela
- Zona de Lazer da Meruje, Carvalhal de Vermilhas, Vouzela

PERCursos PEDESTRES

- Rota do Gaia, Oliveira de Frades
- Rota de Manhouce, São Pedro do Sul
- Rota do Paiva, Vila Nova de Paiva
- Rota do Quartzo, Viseu
- Percorso Pedestre do Cambarinho, Vouzela

OUTROS PERCursos PEDESTRES

- Rota dos Cabeços, Oliveira de Frades
- Rota dos Rios e Levadas, Oliveira de Frades
- Rota da Cárdoca, São Pedro do Sul
- Rota do Vouga, São Pedro do Sul
- Rota do Castro do Banho, São Pedro do Sul
- Rota da Cabra e do Lobo, São Pedro do Sul
- Rota das Bétulas, São Pedro do Sul
- Percorso da Nossa Senhora do Castelo, Vouzela

VISEU DÃO LAFÕES E ALTO PAÍVA EM SUA CASA



Depois de uma viagem por Viseu Dão Lafões e Alto Paiva o mais certo é que fique com vontade de regressar o quanto antes. Enquanto não volta, porque não experimenta recriar algumas das receitas em casa e surpreender os seus familiares e amigos?

Na Carta de Segredos Gastronómicos, “cada receita foi recebida como um segredo e o privilégio de o receber foi respeitado como dádiva”. Por esse motivo, é importante que estas

receitas continuem a ser segregadas, partilhadas e experienciadas. Fique a conhecer os modos de confeção que passaram de geração em geração, os segredos que eram utilizados nos dias comuns e os pratos que são ideais para os dias de festa. Descubra como os marcadores do tempo influenciam a disponibilidade dos produtos e saiba que pode comprar ingredientes sazonais nos mercados da região.

PRATOS

Borrego Assado ... 34

Escoado à Moda de Manhouce 36

Galo assado no forno com recheio de castanhas 37

Carolas com vinha d'alhos 38

Bolinhos de gema 40

Biscoitos de limão 41

Onde Comprar os Ingredientes?

OLIVEIRA DE FRADES

Feira Quinzenal
às segundas-
feiras.

**Posto de Informação Museu
Municipal de Oliveira de
Frades**

Segunda a domingo:
9:00-12:30 e 14:00-17:30
Encerra: 1 de janeiro,
domingo de Páscoa, 1 de
maio e 25 de dezembro

Praça Luís Bandeira 25,
3680-095 Oliveira de
Frades

museu_ofrades
@hotmail.com
232 760 300
www.cm-ofrades.com

SÃO PEDRO DO SUL

Mercado
Municipal Terras
de S. Pedro, às
quartas-feiras e
sábados, das 8:00
às 12:30.

**Posto de Turismo de
São Pedro do Sul**

Segunda a sexta:
9:00-13:00 e 14:00-17:30

Sábado a domingo:
9:00-13:00 e 14:30-18:00
Encerra: 1 de janeiro,
1 de maio, 1 de
dezembro, e 25
de dezembro

Praça Dr. António José
de Almeida – Termas,
3660-692 Várzea

postodeturismo
@cm-spsul.pt
232 711 320
www.cm-spsul.pt

VILA NOVA DE PAIVA

Feira de Barrelas
e Feira Terras
(junto ao Posto
de Turismo),
quinzenal aos
sábados.

**Posto de Turismo de
Vila Nova de Paiva**

Terça a sábado:
10:00-12:30, 14:00-17:00

Encerra: segundas,
domingos e feriados

Praça D. Afonso
Henriques 1, 3650-207
Vila Nova de Paiva

turismo@cm-vnpaiva.pt
232 609 900
www.cm-vnpaiva.pt

VISEU

Mercado 2 de maio
em reabilitação.
Temporariamente no
Mercado dos Produtores
de segunda a sexta
das 6:00 às 18:00 e aos
sábados das 6:00 às 13:00.

**Posto de Turismo
de Viseu**

Segunda a domingo:
10:00-18:00

Rua Soar de Cima,
Largo Almeida Moreira,
3500-163 Viseu

turismo@cmviseu.pt
232 426 745
visitviseu.pt

VOUZELA

Mercado Municipal,
temporariamente no
Quiosque Alameda
D. Duarte de Almeida, às
quartas, sextas e sábados
das 8:30 às 12:30.

**Posto de Turismo
de Vouzela**

Segunda a sábado:
10:00, 13:00 e 14:00,
18:00. Domingos e
feriados: 14:00-18:00
(feriados: horário
adaptado ao dia da
semana). Encerra:
1 jan., 6ª feira Santa,
domingo de Páscoa,
1 nov. e 25 dez.

Avenida João de Melo,
3670-249 Vouzela

gab.turismo@cm-vouzela.pt
232 740 070
www.cm-vouzela.pt

AS RECEITAS DA CARTA DOS SEGREDOS GASTRONÓMICOS

Convidamos a descobrir a versão completa
da "Carta dos Segredos Gastronómicos" em
[mapadossegredosgastronomicos.
visitviseudaolafoes.pt/carta](http://mapadossegredosgastronomicos.visitviseudaolafoes.pt/carta)

“Para uma Cozinha Sentimental, esta Carta não ficará fechada, mas aberta ao mundo lida por gente que há-de respeitar sempre o espírito do Segredo e a singularidade da receita.”



Chegou a sua vez de meter as mãos na massa e aventurar-se a recriar as receitas da Carta dos Segredos Gastronómicos. Por um lado, seguindo as indicações segredadas por vozes experientes, o resultado só pode ser bem-sucedido. Mas também é certo é que as receitas mudam,

transformam-se e adaptam-se aos gostos de cada família, de cada casa, de cada pessoa. As receitas que aqui apresentamos são mais do que uma sugestão de modo de preparo. São também um reflexo das risadas e conversas dos dias de festa ou dos truques e desenrasques das refeições do dia a

dia. Por isso, por mais que se siga uma receita à risca, nunca há dois resultados iguais. Com isso em mente, atreva-se a arriscar, adaptar e apropriar as receitas que se seguem e fique a conhecer ainda melhor “o espírito do sabor de uma região”.



BORREGO ASSADO



INGREDIENTES

Borrego
Louro
Sal
Alho
Cebola
Hortelã
Colorau
Azeite
Vinagre ou Vinho
branco
Batatas

"Pela Prova, era mais milho que havia, mas também punham centeio, mas menos. Quando era nas Desfolhadelas, se se sabia que havia Desfolhadela em casa do Costa não faltava gente porque a minha mãe tinha sempre qualquer coisa para as pessoas comerem. A minha mãe punha maçãs a assar no forno para dar às pessoas e, às vezes, amassava um bocadinho de pão e fazia-se uma broinha. Cozia-se ao mesmo tempo que as maçãs, e comiam assim as maçãs com a broa. A minha mãe até punha um borrego a assar para dar às pessoas. (...) A minha mãe passava o borrego na água fria, depois punha numa pia grande com vinagre ou vinho branco, sal, limão, louro, salsa e depois ficava a marinar de um dia para o outro. E assava no forno com batatas assadas. Comiam todos juntos do alguidar de barro, era barro vermelho. A sobremesa era uma maçã assada. Davam figos frescos ou secos também, havia o Pingo de Mel e o Figo Pé Torcido."

ESCOADO À MODA DE MANHOUCE



 **INGREDIENTES**
Carne
Feijões
Batata
Massa
Couves
Banha/Azeite

“Quando era aí 1h ou 2h da tarde era o jantar, era o Escado como se usava em Manhouce. Punham os feijões à panela com a carne e quando os feijões e a carne estavam cozidos tiravam para fora e punham lá a batata, uma mão cheia de massa e algumas couves. Quando as batatas e as couves estavam cozidas tornavam a virar tudo à panela e misturavam tudo. Que era para ferver e para as couves ficarem mais verdinhas e melhores. Se fosse tudo atafalhado não ficava bem. E, depois, tinham que tirar a água, tinha que ficar sem a água, era sequinho. Quem queria punha banha ou azeite. Eu, até por acaso, gostava mais com banha. Fritava-se a carne gorda do porco, mas era fritar até ela andar ao balanço da banha, para ficar sequinha. Depois aquela banha botava-se com uma colher por cima do Escado. E aquilo ficava uma comida especial. Ainda hoje, é uma comida especial. Todos os fins de semana faço Escado. E é para o que eles me chamam e eu digo “Não sei fazer outra coisa!”. Dizem que não há Escado como em Manhouce, é o que dizem! Aquelas couves, verdinhas, e com o sabor à carne...”

GALO ASSADO NO FORNO COM RECHEIO DE CASTANHAS



INGREDIENTES

Galo
Castanhas
Colorau
Alho
Louro
Vinho Branco

“Havia sempre na capoeira um galo grande preparado para o Natal. Ainda hoje, não comemos peru, mas galo. Era posto inteiro no forno e metia-se dentro um recheio. Metiam-se castanhas, que eram cozidas esmagadas com um garfo, misturadas com bocados de chouriço. Era tudo metido dentro da barriga do galo e, depois, era untado com colorau, pingo, alho picadinho, louro e um bocadinho de vinho branco. Punha-se no tabuleiro com um bocadinho de azeite e punham-se as batatas à volta. Faziam a Aletria para sobremesa, no Natal havia sempre. Nas Boas Festas davam chouriças que estavam penduradas no fumeiro, figos secos, uma mancheia de avelãs ou nozes e ficávamos todos contentes.”

M. Manuela do Amaral Orgens, Viseu

CAROLAS COM VINHA D'ALHOS



M. Manuela do Amaral *Orgens, Viseu*



INGREDIENTES

Carnes de porco
Sal
Carolas de milho
Couve
Cebola
Alho
Azeite
Louro
Vinho

“Faziam-se sempre no Carnaval, eu faço de duas maneiras, uma à moda da minha avó e outra à moda da minha mãe. Em casa da minha avó, quando era pelo Entrudo, ela guardava um bocado da cabeça, uma ou duas chouriças, o rabo do porco e um bocado da barriga. Essa carne era tirada do sal e deixada na água no dia anterior a ser utilizada para ela perder um bocado do sal. No dia em que se iam fazer as Carolas, essa carne era cozida numa panela. Depois de cozidas as carnes, tiravam-se da panela e aproveitava-se a água com a gordura da cozedura para cozer as carolas. Deixavam-se cozer até o milho ficar macio. Entretanto, coziam-se os espigos da couve penca e, quando o milho já estava bem cozido, metiam-se os espigos junto com as Carolas. A minha avó fazia um estrugido numa frigideira com cebola picadinha, uns dentinhos de alho e bastante azeite. Deixava estar até a cebola ficar transparente, juntava colorau e mexia muito bem. Depois, juntava às carolas e mexia-as bem mexidas. As carnes do porco eram cortadas aos bocadinhos para dentro de uma travessa e acompanhava as carolas. (...) Já a minha mãe fazia com Vinha d’Alhos. Era a carne da barriga do porco ou costela, também podia levar os coiratos. Era tudo partido pequeninho e postas num alguidar com bastante alho, vinho, louro, sal e ficava a marinar um dia ou dois. As Carolas eram cozidas numa água que levava um dentinho de alho bem picadinho, sal, azeite e uma cebola picada. Deixava cozer muito bem cozidas. Punha num outro tacho as carnes de vinha d’alhos a refogar com mais cebola e azeite. Quando estivessem bem refogadinhas, juntava a calda onde tinha estado a carne e deixava cozinhar. Coze os espigos à parte e, quando estava o milho já bem cozido, juntava os espigos da couve e as carnes para dentro das carolas. Mexe e está pronto a comer. Esta era a receita da minha mãe, mas eu gosto mais da receita da minha avó.”

BOLINHOS DE GEMA



INGREDIENTES

Ovos
Açúcar
Farinha

“Os Bolos de gema ficavam fofinhos, redondinhos, branquinhos por cima. Mas quem não quisesse branquinhos, não lhe punham a calda, ficavam amarelinhos. Esta receita levava seis ovos, 250g de açúcar e 200g de farinha. Batia com uma colher os ovos com o açúcar e juntava a farinha só envolvida. Fica uma massa mole e era com uma colher de sopa que se punha nos tabuleiros untados com manteiga e empoados com farinha. Podia-se escolher pôr a calda ou deixá-los lisinhos.”

M. José Balonas Vouzela

BISCOITOS DE LIMÃO

 **INGREDIENTES**
Ovos
Açúcar
Farinha
Limão
Canela

“Eram compridinhos. Esticava a massa do tamanho de um dedo e com uma faca fazia dois riscos na diagonal e um ao comprido no meiinho da massa. Iam a cozer em tabuleiros untados de manteiga. Tinham casca de limão que era retirada no final, canela, seis ovos, 500g açúcar e 500g farinha. Juntavam-se os ovos mais o açúcar, mais o limão e a canela e a farinha ia em último. Ficava uma massa mais dura. Tirava um bocado da massa que tinha, enrolava-a e cortava-a com uma faca aos bocadinhos e dava o feitio do biscoitinho.”



M. José Balonas Vouzela

Segredos Gastronómicos

*Viseu Dão Lafões
e Alto Paiva*

**EVENTOS
GASTRONÓMICOS
E VÍNICOS**



MARÇO

Feira do Fumeiro do Demo

Touro – Vila Nova de Paiva

MAIO

Festival da Vitela de Lafões e dos Produtos Regionais

Vouzela

Festa da Vitela de Lafões

São Pedro do Sul

JUNHO

Feira dos Saberes e Sabores

São Pedro do Sul

Festival da Truta

Fráguas – Vila Nova de Paiva

JULHO

Festival de Doçaria – Doce Vouzela

Vouzela

Festival do Frango do Campo

Oliveira de Frades

Festival da Sopa Seca

Alcofra – Vouzela

AGOSTO

Feira de S. Mateus

(Agosto e Setembro)

Viseu

SETEMBRO

Feira do Mel & Artesanato

Pendilhe – Vila Nova de Paiva

Festival do Pão

Vila Cova à Coelheira

– Vila Nova de Paiva

Festa das Vindimas

Viseu

OUTUBRO

Feira do Pão e do Vinho

São João da Serra

– Oliveira de Frades

NOVEMBRO

Festa da Castanha e do Mel

São Pedro do Sul

Segredos Gastronómicos

*Viseu Dão Lafões
e Alto Paiva*

**DICAS DE
VIAGEM**



Trate bem o parque de merendas.

Deixe-o ainda melhor do que quando o encontrou, se possível.



Não alimente animais.

Se encontrar algum animal num dos percursos pela natureza, não lhe ofereça comida.



Use meios de transporte alternativos.

Sempre que possível, estacione o carro e siga a pé ou aventure-se de bicicleta.



Proteja-se do sol.

Em dias de muito sol, não se esqueça de aplicar protetor solar, usar chapéu e manter a hidratação, bebendo muita água. Leve consigo uma garrafa reutilizável.



Respeite os percursos.

Ao longo desta aventura muitas vão ser as oportunidades para se “perder” pela natureza. Respeitá-la é, também, sinónimo de seguir os trilhos assinalados. Lembre-se que esta é a casa de muitas espécies e, por isso mesmo, evite o barulho e outras perturbações.



Opte por produtos sazonais.

Visite os mercados municipais para levar consigo os produtos da época e recriar as receitas em casa.



Use calçado confortável.

A melhor forma de explorar o território é a pé, caminhando pelos núcleos urbanos e pela natureza. Por esse motivo, opte por calçado e roupa confortável para aproveitar ao máximo!



Adira ao movimento anti-plástico.

Sentar-se à mesa de restaurantes e parques de merendas. Sempre que possível, utilize utensílios e recipientes reutilizáveis e rejeite palhinhas, garrafas de plástico, latas...



Seja responsável.

Impulsionar a nossa economia e consumir localmente são apenas algumas das formas de respeitar e apoiar hábitos de consumo menos impactantes para o ambiente. Além disso, escolha produtos, serviços e experiências que potenciem a sustentabilidade de cada destino.

ROTEIRO DOS segredos gastronômicos

*Viseu Dão Lafões
e Alto Paiva*

PROMOTORES

ADDLAP — Associação
de Desenvolvimento Dão,
Lafões e Alto Paiva

CIMVDL — Comunidade
Intermunicipal Viseu Dão
Lafões

PARCEIROS

Município de Oliveira de Frades

Município de São Pedro do Sul

Município de Vila Nova de Paiva

Município de Viseu

Município de Vouzela

CONTEÚDOS

Local Heroes

DESIGN GRÁFICO

Joana Gala

FOTOGRAFIA

Luís Belo

Banco de imagens da CIM Viseu
Dão Lafões e Municípios



Descubra através deste QR Code a lista de
restaurantes, lojas, padarias, confeitarias e outros
negócios na região Viseu Dão Lafões e Alto Paiva.

[mapadossegredosgastronomicos.
visitviseudaolafoes.pt/produtos](https://mapadossegredosgastronomicos.visitviseudaolafoes.pt/produtos)

PROMOTOR



COPROMOTOR



COFINANCIAMENTO

