

O que comiam os nossos avós?

A ALIMENTAÇÃO NO SOTAVENTO ALGARVIO



**VR
OA**

VILAREALSTANTONIO

Câmara Municipal de Vila Real de Santo António
Centro de Investigação e Informação do Património de Cacela

Titulo

O que comiam os nossos avós?
A alimentação no sotavento algarvio

Edição

© 2013

Depósito legal: 365437/13

ISBN: 978-972-8009-25-0

Câmara Municipal de Vila Real de Santo António

Centro de Investigação e Informação do

Património de Cacela

Vila Real de Santo António



Índice

O projecto	4
Objectivos e actividades	7
Os ciclos alimentares	14
A sazonalidade dos alimentos	15
O pão	16
O azeite	18
O porco	20
O vinho	22
Do pescado à conserva	24
O figo	27
Da fruta/legumes à conserva e compotas	28
Alimentos da serra, do barrocal e do litoral	29
A alimentação da serra	30
As hortas e as criações	32
Os bivalves do mar e da ria	33
Trocas e vendas	34
Os mercados, as feiras e as mercadorias	35
As cozinhas, o mobiliário e os utensílios	37
A casa de fogo	38
Receitas tradicionais algarvias	40
Doces e bolos	65
Para saber mais	78
Ficha técnica	79

O PROJECTO

A partir do Centro de Investigação e Informação do Património de Cacela, a Câmara Municipal de Vila Real de Santo António, na sequência do trabalho que tem vindo a ser desenvolvido com a comunidade educativa na área da educação para o património, propôs às escolas do 1º, 2º e 3º ciclos do concelho de Vila Real de Santo António trabalhar, durante os anos lectivos 2010/11 e 2011/12, o tema das tradições alimentares no Sotavento Algarvio.

A alimentação no Sotavento Algarvio é resultado de antigas heranças ligadas à exploração dos recursos do mar e da ria – o pescado diverso, o marisco e especialmente os bivalves –, do labor nas hortas e pomares do litoral e barrocal com variedade de hortícolas, citrinos e frutos secos (figo, amêndoa e alfarroba), bem como de tradições serranas ligadas à pastorícia, ao mel, aos antigos ciclos do pão e do porco, à caça e à utilização de ervas na aromatização das açordas e outros pratos.

Síntese permanente dos legados de povos antigos, fenícios e cartagineses, romanos, árabes – todas as grandes culturas do mediterrâneo – foi enriquecida pela relação dos portugueses com o mundo e pelo encontro com as várias civilizações e religiões muçulmana, judaica e cristã. Marcada pela fome e por períodos de abundância, reflecte uma evidente complementaridade da serra com o barrocal e com o

litoral onde a simbólica trilogia formada pelo pão, o azeite e o vinho estão na base de tudo aquilo que se passa em torno da alimentação.

Que influências deixaram estas antigas culturas na nossa cozinha? De que forma o que comemos se relaciona com os recursos disponíveis no território e a sua exploração? Que trocas de produtos se estabeleciam em tempos idos entre os pescadores do litoral, os camponeses do barrocal e os montanheiros? Como é que a sazonalidade e o ciclo agrícola marcavam a alimentação ao longo do ano? Como se conservavam os alimentos do mar e da terra? O que se comia e como se comia nos dias festivos (o Entrudo, a Páscoa, os Santos Populares, o Dia de Todos os Santos, o Natal,...)? Como eram as nossas cozinhas, como que se cozinhava no lume de chão junto à chaminé e o que se cozia no forno de lenha? Que recipientes e utensílios se utilizavam para a preparação dos alimentos e às refeições? O que resta do nosso antigo receituário na memória dos mais velhos? São algumas das questões a que crianças, professores e familiares procuraram dar resposta ao longo deste projecto, que envolveu mais de três dezenas de turmas de todas as escolas do concelho.



OBJECTIVOS E ACTIVIDADES

Ao encetar o projecto junto da comunidade educativa foram definidos os seguintes **objectivos gerais**:

- Dar a conhecer antigas tradições alimentares do Sotavento Algarvio, na sua ligação ao território, ao ciclo agrícola e ao calendário festivo;
- Proporcionar momentos de descoberta dos cheiros e sabores dos ingredientes, dos procedimentos culinários, dos utensílios de cozinha e mesa e rituais associados;
- Estreitar as relações entre a escola e o meio, estimulando na criança o desejo de descoberta e exploração do território e da comunidade próxima através do contacto directo com os detentores destes antigos saberes e do seu registo escrito, áudio e vídeo;
- Sensibilizar a comunidade para hábitos de alimentação saudável recuperando produtos locais e antigos modos de preparação;
- Desenvolver o espírito criativo na procura de novas criações a partir dos produtos locais e do antigo receituário;
- Devolver à comunidade a pesquisa desenvolvida (memórias e hábitos alimentares, utensílios, antigas receitas,...) através da edição de um livro.

O projecto iniciou-se com a **apresentação de um diaporama sobre as tradições alimentares** para alunos e professores. A história da alimentação no

Algarve; relações com o território (litoral, barrocal e serra); as trocas de produtos entre as gentes do litoral e do interior; os grandes ciclos: o pão, o azeite, o vinho e o porco; as refeições ao longo do dia; os produtos e os pratos de cada estação; os comerres ao longo do calendário festivo; as casas de fogo / as cozinhas, o mobiliário e os utensílios; o receituário antigo; provérbios e falares ligados à alimentação, são alguns dos temas desenvolvidos neste documento, explorado com os alunos de forma dinâmica em contexto de sala de aula.

Ao longo de dois anos lectivos, o projecto compreendeu ainda:

- Trabalho de pesquisa escola-comunidade, envolvendo o registo (escrito, oral ou vídeo) **e levantamento de tradições alimentares antigas** pelas próprias crianças junto da comunidade local, a partir dos seus familiares e vizinhos. Para o efeito o CIIPC/CMVRSa preparou e entregou fichas de recolha e guiões de entrevista de acordo com as novas preocupações e metodologias de levantamento do património cultural imaterial. Um guião para o 1º, 2º e 3º ano orienta-se para a recolha de uma receita (seus ingredientes, origem, contextos de aprendizagem, confecção e degustação). Outro mais completo, para o 4º ano de escolaridade, orienta uma conversa em torno dos ingredientes, das relações com o território e a

sazonalidade, a conservação dos alimentos, modos de preparação, a cozinha, a refeição, os grandes ciclos, tradição oral, comeres de festa e receituário antigo.

- **Saídas de campo** que propiciaram contacto com alguns dos mais importantes **ciclos em torno de produtos alimentares da região** (o pão, o azeite, o porco, a sardinha, o atum e a sua conserva, o figo, os citrinos, o leite e o queijo, o mel, os doces de amêndoa, as compotas...).

Realizadas ao longo do ano lectivo, estas saídas ofereceram às crianças a possibilidade de contacto directo com os detentores destes antigos saberes (a senhora que amassa e coze o pão no seu forno de lenha, o produtor de mel, a avó que confecciona compotas a partir dos frutos da estação, a queijaria tradicional onde o leite de cabra da região é transformado em queijo, o dono de uma das poucas conserveiras ainda em funcionamento, a senhora que ainda confecciona caracóis temperados com tomilho, poejo e orégãos); o envolvimento nos procedimentos ligados à recolha/apanha dos produtos, sua transformação e confecção; e a abertura dos sentidos às texturas, cheiros e sabores associados.

- **Sessões de conto popular e tradições orais** relacionados com a alimentação.

A velha que guarda religiosamente os figos da sua figueira ao ponto de enganar a própria morte; o pai que

adormece os filhos com fome descrevendo-lhes um apetecível assado de borrego; a toalha mágica que a jovem puxa da orelha do touro e se põe farta em alimentos; a farinha, último alimento de uma família com fome, que o vento teima em soprar e fazer desaparecer; os filhos abandonados na floresta porque os pais já não têm o que lhes dar de comer: tudo nos remete para uma consciência da relação entre a alimentação e a continuidade da espécie, para tempos em que a fome existia, a fartura era desejada e invejada e a gula punida, para o valor simbólico do pão ou do sal, para o uso dos alimentos como recompensa ou punição.

Transmitidos de boca a orelha, de velhos para novos, usualmente à noite, à roda do fogo depois da refeição, os contos da tradição oral portuguesa remetem para o imaginário popular, para o mundo das crenças, dos saberes, dos valores universais. Entre o que de universal e comum à espécie humana encontramos nos contos e o de circunstancial, ligado aos sítios por onde passam, ao tempo em que são contados e às vivências locais (o fabrico do pão, a matança do porco, os enchidos, os caldos, as figueiras e os figos, sustento de tantos em período de carestia), muito aprenderam os mais novos sobre a alimentação e os alimentos, através da sua narração, por uma contadora, em sessões que decorreram na biblioteca municipal.

- Oficinas

Dentro ou fora do período lectivo ofereceram-se oficinas para os mais novos:

Oficina de folares da Páscoa

Na Páscoa de 2011, teve lugar na aldeia de Santa Rita uma oficina de folares de Páscoa para pais e filhos. Com a orientação de três habitantes da aldeia, experientes nestas lides, juntaram-se os ingredientes (farinha, açúcar, ovos, azeite, leite, canela, erva-doce), e amassaram-se, a várias mãos, em alguidar de barro. Enquanto a massa levedava foi-se ao campo apanhar folhas de palma, em cima das quais se dispuseram os folares entretanto decorados com ovos e amêndoas confeitadas. Os folares foram então cozidos em forno de lenha e degustados pelas famílias.

Oficinas “Casas de fogo”

A cozinha, organizada em torno da chaminé, era geralmente a casa de entrada nas habitações rurais e lugar central no quotidiano da família. A “casa do fogo”, como lhe chamam no Algarve, era a divisão da casa onde os alimentos eram conservados e cozinhados, geralmente em panelas de barro ou ferro, no lume de chão. À roda do fogo juntava-se a família para a refeição, sentada em bancos ou cadeiras baixas de buinho ou tabua. Era também um espaço de convivialidade onde aos serões se partilhavam

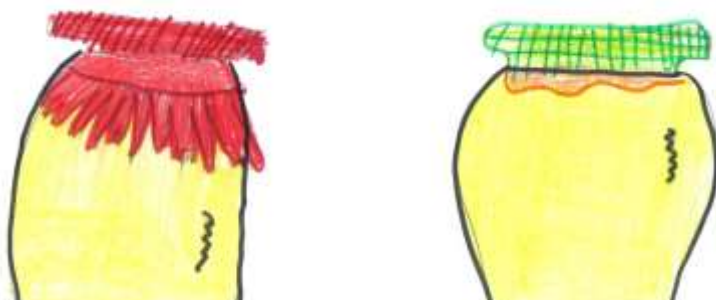
acontecimentos diários, estórias e contos do nosso imaginário popular.

Como eram antigamente as nossas cozinhas? Como que se cozinhava no lume de chão junto à chaminé? Como é que o fumo saía das casas? Que recipientes e utensílios se utilizavam na preparação dos alimentos e às refeições? Como e onde eram conservados os alimentos? São algumas das questões a que se procurou dar resposta nas Oficinas “Casas de Fogo” que tiveram lugar em Santa Rita, nos meses de Novembro e Dezembro de 2011.

Crianças de 3 turmas do 1º ciclo de Vila Nova de Cacela e Vila Real de Santo António, envolvidas no projecto educativo, foram desafiadas a criar miniaturas de antigas cozinhas da nossa região. Depois de uma sensibilização sobre as relações entre a alimentação e as formas do homem aproveitar os recursos naturais e habitar o território, começaram por construir a estrutura das casas e de diferentes tipos de chaminé, passaram para as pinturas com pigmentos naturais da região, terminando com a modelagem e recorte do mobiliário, recipientes, utensílios e alimentos que integravam as antigas cozinhas. Uma forma divertida, engenhosa e criativa de ficar a conhecer melhor estas heranças materiais e imateriais ligadas à cozinha e alimentação.

- Mini-curso de cozinha dos nossos avós para pais e filhos

Mais que recolher antigas receitas, sobre elas ouvir e falar, procurou-se propiciar aos mais novos a oportunidade de participarem na confecção de alguns dos pratos característicos da região. O desafio foi lançado através de um mini-curso de cozinha para pais e filhos, com 3 aulas, onde os avós partilharam e confeccionaram com os mais novos (netos e filhos), na cantina de uma escola, receitas como: açorda de galinha, carapaus alimados, xarém com conquilhas, barriga de atum com feijão branco, doces de laranja, amêndoa e figo, filhoses, empanadilhas de batata-doce...

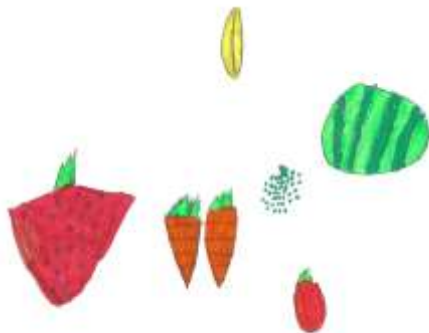


OS CICLOS ALIMENTARES

A SAZONALIDADE DOS ALIMENTOS

Nem sempre os alimentos estiveram disponíveis nas prateleiras dos supermercados em qualquer altura do ano. Antigamente, cada estação do ano tinha os seus produtos próprios e as pessoas tinham de se alimentar de acordo com os ciclos da natureza. Por isso mesmo, só se podiam comer os alimentos frescos na sua estação. Para se poder comê-los noutra altura, as pessoas tinham obrigatoriamente de os conservar de alguma forma: através da salga, do fumeiro, ou da secagem.

Também por isso, cada estação tinha os seus pratos próprios. No Inverno comiam-se açordas e migas e no Verão, gaspachos, arjamolhos e vinagradas. Já as sopas e cozidos eram comuns a todas as estações com variações dependendo dos legumes disponíveis. A mesma razão explica, em parte, o receituário do nosso calendário festivo. Não é por acaso que, por exemplo, nos santos populares se costuma comer figos, amêndoas e sardinha; ou que no dia de S. Martinho é costume provar-se o vinho e comerem-se castanhas assadas.



O PÃO

É a base da alimentação e presença obrigatória no prato. Tudo se comia com pão. Mesmo as sopas eram basicamente um caldo bem temperado embebido em pão. Fonte de amido, fornecia a energia necessária para o esforço muscular que a vida do campo exigia.

Para se cozer o pão, começava por se apanhar a lenha, geralmente na lua do quarto minguante. No dia anterior à confecção do pão preparava-se o fermento, com a levedura da massa do pão anterior, amolecida em água morna; juntava-se farinha e amassava-se até formar uma pasta, ficando toda a noite a repousar. Depois peneirava-se a farinha para o alguidar, juntava-se o fermento e era comum dizer-se uma oração:

“Jesus que é santo nome de Jesus, onde está o santo nome de Jesus, não está mal nenhum”.

Posteriormente, amassava-se cerca de 1 hora no alguidar de barro até a massa ficar macia e a fazer bolhas. Voltava-se a benzer. Fazia-se uma cruz e, em algumas zonas do Algarve, dizia-se:

“Deus te acrescente no alguidar como Jesus Cristo no altar”.

Furava-se depois a massa 5 vezes com o dedo indicador e dizia-se:

“Seja pelas cinco chagas de Nosso Senhor Jesus Cristo, Ámen”.

Tapava-se com uma toalha branca e deixava-se a repousar cerca de 2 horas.

Aquecia-se então o forno; “desborralhava-se” e colocava-se lá o pão, dizendo: “Cresça o pão no forno, as almas na Glória, os bens do dono para sempre, Ámen”.

O CICLO

OUTUBRO | Lavrar

NOVEMBRO | Semear

MARÇO | Ceifar

JUNHO/JULHO | Debulhar/secar em eiras

AGOSTO | Ensacar/transporte para o moinho/farinha



O AZEITE

É a base da alimentação mediterrânica, estando presente à mesa durante todo o ano. É a gordura mais utilizada na preparação culinária e também na conservação de certos alimentos.

As azeitonas, de onde provém, eram muitas vezes, a única coisa para comer durante as longas jornas de trabalho no campo, acompanhadas com pão.

O Outono era a altura de “ripar” / varejar as oliveiras de modo a fazer cair as azeitonas que eram depois apanhadas e encestadas. Uma parte era conservada para o ano e a outra parte era transformada em azeite. Espremia-se em casa, numa *burra*, de modo mais artesanal, ou levava-se para o lagar.



O processo de conservação das azeitonas envolvia várias fases. Depois de colhidas, em Setembro, no início da maturação, eram partidas, entre duas pedras (ou batendo com uma pedra por cima de um cepo de madeira), com o cuidado para não esmagar o caroço. Chamava-se a isto britar. Depois eram colocadas de molho entre uma a duas semanas, mudando-se diariamente a água. Quando tivessem libertado a acidez, punham-se num pote de barro e colocavam-se em salmoura. Verificava-se o ponto exacto da concentração de sal colocando-se dentro um ovo, que se subisse indicava que não precisavam de mais sal. Temperadas com dentes de alho, ervas aromáticas (orégãos, louro, nêveda,...) e casca de limão, podiam-se consumir alguns dias depois de estarem neste preparado.



O PORCO

O porco integra a dieta dos povos do sul e tem enorme significado na economia familiar ao longo do ano, através da conservação e transformação das suas partes (em sal, fumeiro ou na gordura).

Em Fevereiro comprava-se um “bacorinho” que era engordado até ao Natal, com restos de comida: abóboras, milho, alfarrobas, figos... Era como se fosse um mealheiro familiar.

A matança acontecia a partir do Outono; geralmente no solstício de Inverno, entre o Natal, Ano Novo e Reis. Era sempre uma grande festa de família, amigos vizinhos.

Depois de morto, o porco era chamuscado, raspado e lavado. Tudo se aproveitava: o sangue, a carne, a gordura para fazer banha e torresmos.



As tripas eram lavadas na ribeira, ficavam de molho com sal, limão e água; depois faziam-se enchidos, morcelas, chouriços, palaios, farinheiras, que ficavam no fumeiro. O presunto era colocado na salga e ficava a curar. No Verão estava pronto a ser consumido.

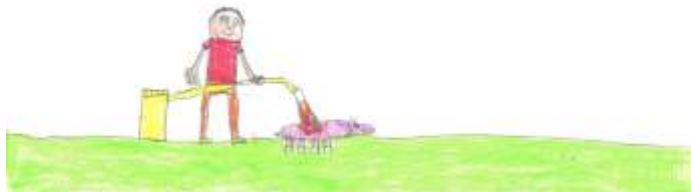
O porco era comprado no mercado do Azinhal em Maio, com mais ou menos 3 meses (bácoro). Era alimentado com produtos do campo como a boleta, milho, frade, abóbora, marmelos, restos de comida, farelo de trigo. Entre Novembro e Janeiro fazia-se a matança. Reuniam-se os familiares e convidados que se juntavam pela manhã.

Retirava-se o porco da pocilga e era encaminhado para uma banca, mesa onde o deitavam e o matador espetava a faca no pescoço. Havia uma pessoa com um alguidar de barro que recolhia o sangue que era o primeiro a ser cozinhado, sendo comido logo ao almoço. O porco era chamuscado com tojo em chama para queimar o pêlo, lavado e raspado. Depois era aberto, retiravam as vísceras/tripas e era desmanchado em várias partes, sendo os presuntos logo talhados para a salga.

As mulheres lavavam as tripas e esfregavam-nas com sal e limão. Picava-se a carne que era temperada com pimentão, sal, tomilho e assim ficava 3 a 4 dias. Depois enchiam-se as tripas para fazer os chouriços que eram colocados no varal ao fumeiro.

Algumas partes do porco (entrecosto, lombo) eram fritas e conservadas em banha, em potes de barro, para se irem comendo ao longo do ano.

Recolhido por Gonçalo Roque, 13 anos, a Almerinda Romana (vizinha), 72 anos – natural do Azinhal, residente em VRSA.



O VINHO

Presença quase obrigatória à mesa, faz parte da tríade mediterrânica. Introduzido no Algarve pelos Fenícios ou pelos Gregos a vinha é cultivada em grande escala desde, pelo menos, o período romano, a par da fruta e dos cereais.

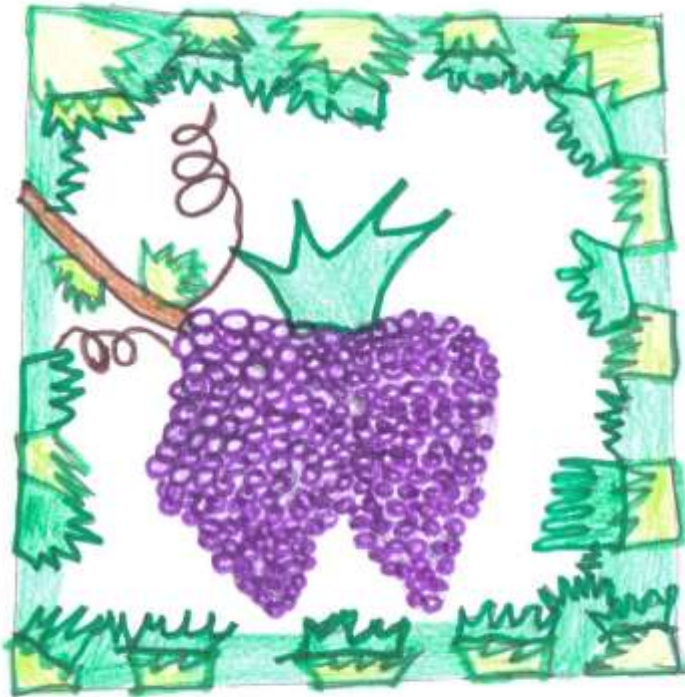
Entre o Inverno e a Primavera realiza-se a cava e escava da terra para permitir o arejamento dos terrenos e o melhor aproveitamento das chuvas. Durante os primeiros três meses do ano é a altura da poda.

A vindima é realizada em Setembro/Outubro. Apanham-se as uvas, que são depois transportadas para os lagares. Antigamente, na serra, também se utilizava uma estrutura de madeira – a *burra* – que permitia pisar a uva em casa.

A pisa – o esmagamento das uvas com os pés ou com as mãos – era feita através da colocação das uvas numa pia a fermentar durante cerca de 3 semanas, sendo batidas todos os dias 2 vezes por dia. Quando a massa começava a ir para o fundo e o líquido a vir ao de cima era porque já estava bom. Retirava-se, colocava-se em garrafões, barris ou garrafas e no S. Martinho provava-se. A massa que ficava no fundo, designada de bagaço, servia para fazer a aguardente.

Ao longo do ano era preparada a vinha. Cavada, podada. Aparece a folha, em Abril aparece a flor, em Maio o fruto e amadurece até Outubro que é quando se colhe. Entretanto as pipas são mergulhadas no rio para inchar a madeira. Os cachos de uva são colocados num saco de serapilheira que é espremido para sair o sumo.

Recolhido por Rui Custódio, 13 anos, a Maria Telma Matias, 64 anos, avó, natural e residente em VRSA.



DO PESCADO À CONSERVA

A pesca e o consumo de peixe desempenham um papel importantíssimo na região, desde tempos imemoriais, tendo em conta a sua localização geográfica, junto ao mar, e a proximidade da Ria Formosa, importante recurso natural.

Ainda é possível encontrar vestígios de antigos tanques de salga e fragmentos de ânforas do período romano, alguns com mais de dois mil anos, para preparação e transporte para todo o mediterrâneo de preparados de peixe provenientes do mar e da ria.

Durante muito tempo e até há poucos anos atrás ainda era comum a pesca artesanal na costa, na ria, e nos principais rios, em diferentes tipos de barcos de madeira e artes de pesca. Pescava-se o atum, o robalo, a sardinha, a cavala, a dourada, o polvo, a lula ou o choco...

O peixe podia ser consumido fresco, conservado nas salgas ou seco ao sol e era confeccionado de várias formas, integrando uma grande variedade de pratos tradicionais.



Se até ao séc. XIX o pescado era conservado em salmoura, dentro de grandes tanques, a partir do século XIX desenvolveram-se técnicas mais modernas que permitiram a conserva do peixe em latas, segundo processos industriais, principalmente do atum, sardinha e cavala.

A primeira fábrica instituída no nosso país para a conservação do pescado foi a Casa Parodi, sediada em Vila Real de Santo António. Várias outras ali se desenvolveram a partir de então. Os peixes que chegavam às fábricas eram limpos, cortados aos pedaços (no caso do atum), cozidos (no caso da sardinha ou da cavala) e enlatados, sendo depois exportados para outros destinos. A salga e a posterior secagem das partes nobres do atum – a muxama – é uma prática muito antiga, e muito presente, ainda nos dias de hoje, nos hábitos alimentares das populações. No receituário tradicional da região são vários os pratos de peixe: caldeiradas, ensopados, cataplanas. O atum, peixe com enorme importância em Vila Real de Santo António, continua a ser cozinhado de inúmeras formas: espinheta, estupeta, mormos, peles guisadas...



Em Vila Real de Santo António fazia-se a conserva da estiva, salgava-se a sardinha, o atum, a cavala e outros peixes. Alguns, após a conserva de sal, eram postos a secar ao sol.

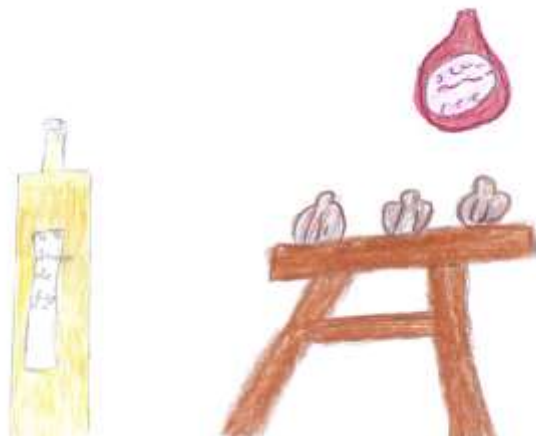
Recolhido por Inês Viegas Raimundo, 12 anos, a Luís Henrique Viegas, 48 anos, amigo, natural e residente em Vila Real de Santo António.



O FIGO

O figo sempre foi uma das principais frutas do Algarve, a par da alfarroba e da amêndoa. Colhido no Verão, era comido fresco ou ficava a secar ao sol, no *almanxar*. Depois, quando não ia para o fumeiro, era enseirado – ou seja: metido em seiras, pequenos cestos, e aí calcado; por cima, eram colocadas umas sementes e folhinhas de funcho, e daro [aroeira], planta aromática e conservante, um trabalho feito sempre pelas mulheres. Quando seco, podia-se também encher com amêndoa e açúcar para fazer o tão apreciado figo cheio, ou abrir e com amêndoas fazer os figos em estrela. Para além disso, também servia para fazer os tão apreciados licor ou aguardente de figo.

Antigamente, era o figo que ajudava a matar a fome. De manhã, quando as pessoas se levantavam bem cedo para a labuta, metiam uma «machinha» de figos no fundo da algibeira e por vezes era só o que comiam o dia inteiro... Era uma fruta muito apreciada, aqui e noutras regiões, sendo por isso exportada para outras paragens.



DA FRUTA/LEGUMES À CONSERVA E COMPOTAS

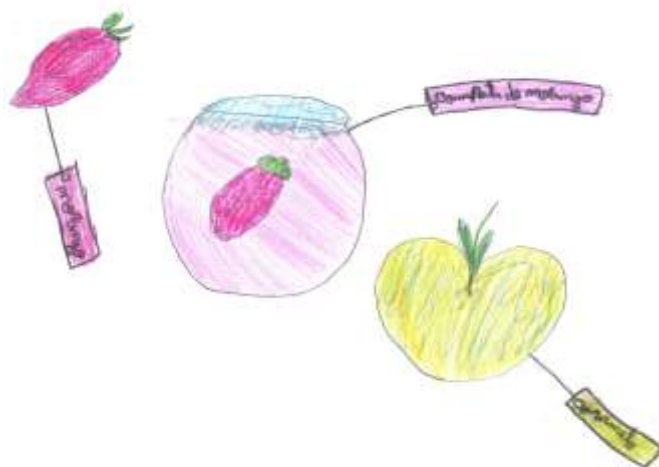
Todas as frutas e legumes têm uma época própria. Quando não comidos nessa altura, uma alternativa era conservá-los para que pudessem ser degustados durante todo o ano.

As leguminosas podem ser comidas frescas ou secas (feijão, lentilhas, favas, chicharos), já o tomate e o pimento, como têm período de frescura muito limitado, são conservados secos ou em azeite.

O tomate, por exemplo, podia ser seco para ser confeccionado noutras alturas do ano.

A abóbora, a laranja, os albricoques, entre muitos outros, podiam ser cozidos aos pedaços com açúcar e um pouco de água ou sumo de fruta, para fazer as deliciosas compotas que duram muito tempo e, barradas no pão, fazem uma irresistível iguaria.

É muito conhecida no Algarve a conserva de cenouras em azeite e vinagre, bem temperada com alho, salsa e coentros.



**ALIMENTOS
DA SERRA,
DO BARROCAL
E DO LITORAL**

A ALIMENTAÇÃO NA SERRA

A serra algarvia, muito acidentada, é propícia para a caça. Entre os animais mais consumidos encontram-se o coelho, o javali, a perdiz e a lebre. O pastoreio é outra das actividades muito importante visto que proporciona não só a própria carne dos animais – principalmente a cabra e a ovelha – mas também os seus derivados: o leite, os queijos e a lã, para o vestuário.

A produção apícola também desempenha um papel importantíssimo. O mel, produzido pelas abelhas a partir do néctar recolhido das flores está muito presente na alimentação para adoçar bolos, bolinhos e filhoses, já que noutros tempos o açúcar era um bem raro. O mel é também muito utilizado em mezinhas, quando nos encontramos doentes.

Nos barrancos, existem sempre pequenas hortas, oliveiras e muitas árvores de fruto e as áreas reservadas ao cultivo cerealífero são, desde sempre, muito reduzidas devido ao relevo acentuado. É isso que explica a grande carência de pão da região.



Tal como noutros locais, a alimentação desta zona sempre recorreu muito às ervas aromáticas, bastante abundantes nas pequenas ribeiras.

A produção de aguardentes – principalmente de figo e medronho – sempre foi outra das grandes produções. Ainda hoje este alimento da alma é muito apreciado...

O mel era produzido pela abelha. Antigamente tirava-se a cortiça dos sobreiros e a partir daí fazia-se o seu habitat chamado corcho. Eram previamente untados com bosta de vaca no seu interior e levavam varas de esteva atravessadas na horizontal para as abelhas construírem os seus favos onde depositavam o mel para alimentar as sua larvas. Produziam também a geleia real para alimentar a abelha rainha.

O pastor dos seus rebanhos tirava o leite e fazia a manteiga, queijo, requeijão (uma conserva de leite retalhado). Das ovelhas também tiravam a lã, para mais tarde fazer roupas. E da pele de cabra faziam cantis para o transporte da água, molins e arreios para animais de tracção, mulas e burros.

Recolhido por Inês Viegas Raimundo, 12 anos, a Luís Henrique Viegas, 48 anos, amigo, natural e residente em VRSA.



~ 31 ~



AS HORTAS E AS CRIAÇÕES

As fazendas do barrocal sempre foram a grande riqueza e o motor da economia algarvia. Em todas as hortas havia plantações de couves e de repolho, batatas e batatas-doces, feijão, grão-de-bico, chícharos, griséus e abóbora, milho para as papas, fava seca, feijão-verde, tomates e pepinos para as saladas, pimentos, que se podiam secar e depois moer para fazer o pimentão utilizado nos temperos, cenoura, nabos e muitos outros legumes. A complementar, os pomares de citrinos, as figueiras, as alfarrobeiras e as amendoeiras; no verão as melancias, os albricoques, e a vinha. Todas as hortas tinham de tudo um pouco. Existiam muitas variedades do mesmo fruto ou legume e as sementes iam passando de ano para ano.

As criações também estavam sempre presentes: todas as quintas tinham as suas capoeiras com galos e galinhas que davam ovos, e pocilgas com porcos, que davam a carne para todo o ano e de onde tudo se aproveitava; e os perus que se comiam no Natal.



OS BIVALVES DO MAR E DA RIA

Muito consumidos no Algarve – a par do peixe – os bivalves do mar e da ria, principalmente conquilhas, amêijoas, berbigão, lingueirão, ostras e búzios, entre outros, sempre fizeram parte do nosso receituário, principalmente das zonas costeiras. Muito apreciados hoje em dia, durante muito tempo, em períodos de fome, serviram para alimentar quem não tinha mais nada para comer. Não raras vezes, em anos de más colheitas, as populações da serra deslocavam-se ao litoral com o propósito de vir recolher marisco.

Nos nossos dias, o marisqueio desempenha um papel muito importante na actividade económica das zonas litorais, tendo o marisco adquirido já um outro prestígio e sendo muito apreciado por todos.



TROCAS E VENDAS

OS MERCADOS, AS FEIRAS E AS MERCEARIAS

Antigamente, as gentes que viviam junto ao mar tinham uma maior facilidade na obtenção de peixe, enquanto o pessoal da serra tinha mais acesso aos produtos da terra e, uma vez que as pessoas não tinham muito dinheiro, era prática comum trocarem-se uns produtos por outros. Os pescadores trocavam o peixe pela carne e os lavradores, os produtos das suas hortas pelos do mar.

Havia também os vendedores ambulantes que levavam o peixe, normalmente miúdo (carapau, sardinha ou cavala) para a serra, e de lá traziam fruta e outras mercadorias, e compravam ovos ou mesmo animais como galinhas, patos e coelhos, que vendiam depois nas vilas e nas cidades. Todas as terras tinham os seus mercados e feiras onde se realizavam estas trocas e se faziam os negócios entre as populações: era ali também que se compravam os utensílios para a agricultura, as ferramentas de trabalho, e se realizavam os “contratos” entre os proprietários dos terrenos e os lavradores.

Para além disso, em cada localidade existia pelo menos uma mercearia ou «venda» – na sua designação mais comum – que vendia produtos de consumo corrente, alimentos, produtos de higiene, bebidas e objectos de uso doméstico.

Grande parte dos clientes ou fregueses costumava pedir «fiado», havendo para tal um caderninho onde todos os calotes ficavam registados para, no final do mês, serem saldadas as dívidas, quando as pessoas recebiam o ordenado.

Os homens do mar apanhavam peixe, este era conservado em sal. Depois iam para serra com o peixe e trocavam por toucinho, ovos, grão, feijão e outros produtos agrícolas.

Os alimentos chegavam aos montes isolados por via de transporte de animais (cavalos, mulas e burros), ou também podiam ir através de meio de transporte fluvial pelo rio Guadiana.

Recolhido por Inês Viegas Raimundo, 12 anos, a Luís Henrique Viegas, 48 anos, amigo, natural e residente em VRSA.



**AS COZINHAS,
O MOBILIÁRIO E OS
UTENSÍLIOS**

A CASA DE FOGO

No Algarve, era assim que se chamava à cozinha. Era nesta divisão da casa que se cozinhavam os alimentos, directamente no lume de chão, em panelas, colocadas sobre o fogo ou mais tarde, em fogões a lenha ou a gás. À roda do fogo juntava-se a família para a refeição. Era ali também que, aos serões, se partilhavam acontecimentos diários, estórias e contos, que passavam de geração em geração.

Eram vários os utensílios utilizados, junto ao fogo: trempe, gato de lareira, tenaz, fole, soprador, ferro de lareira, abanico.

O mobiliário existente nestas casa de fogo era composto por uma mesa, cadeiras, bancos com assentos de tabua, prateleiras, louceiro, masseira, arca para cereais, salgadeira para salgar carnes. Entre os utensílios descobriam-se as vasilhas, bilhas, coadores, rolos, facas, tigelas ou malgas, púcaros, alguidares, peneira, batedor, colher de pau, formas, panela, tacho, tabuleiro, fritadeira, escumadeira, travessa, almofariz, saleiro, cafeteira, esperto, grelha, pratos, tigelas, copos, canecas, talheres...



[As casas de fogo] eram compostas por uma chaminé, um poial e uma espeteira. Era uma cozinha grande.

Recolhido por Pedro Viegas, 13 anos, a Maria Fernanda Martins, 62 anos, avó, natural e residente em VRSA.

[As casas de fogo tinham] mesas, cadeiras, prateleiras e louceiros. [Eram] simples, sem electrodomésticos, só com o essencial para cozinhar.

Recolhido por Josué Mártires, 13 anos, a Maria Isabel Pereira, 83 anos, bisavó, natural e residente em VRSA.

[Existia uma] chaminé enorme, fomalha, tripé para por os tachos em cima, varão para os chouriços.

Recolhido por Gonçalo Roque, 13 anos, a Almerinda Romana, 72 anos, mãe da vizinha, natural do Azinhal e residente em VRSA.



**RECEITAS
TRADICIONAIS
ALGARVIAS**

Sopas de tomate

6 tomates
1 pão
5 colheres de azeite
5 dentes de alho
1 cebola
1 pimento verde
5 ovos
Sal
5l água



Faz-se o refogado com o azeite, os alhos e a cebola e junta-se depois o tomate picado sem pele nem grainhas e o pimento às tiras. Espera-se um pouco, deita-se a água, deixa-se ferver e juntam-se os ovos. Deita-se o preparado numa terrina já com o pão às fatias e tapa-se até servir.

Recolhida por: Leonor Madeira, 8 anos, EB1 Caldeira Alexandre.

Recolhida a: Ermelinda Ramos, 66 anos, avó, Vila Real de Santo António.

Curiosidades: A avó da Leonor aprendeu esta receita com a sua mãe. O prato era consumido no Verão e os ingredientes eram trazidos da horta e da capoeira.

Sopinhas de alho com ovos

Azeite

Alho

Pão

Ovo

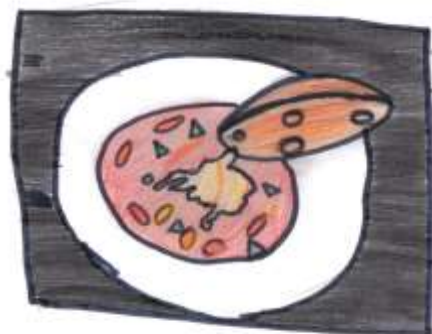
Água

Fritam-se os alhos com azeite, junta-se água e deixa-se ferver. Tempera-se com sal e deixa-se apurar com o pão às fatias. No fim, colocam-se os ovos.

Recolhida por: Eunice Rosa, 6 anos, EB1 Caldeira Alexandre.

Recolhida a: Odete Batista, 73 anos, bisavó, Castro Marim.

Curiosidades: Este prato era confeccionado em fogão de lenha, mais no Inverno e acompanhado com peixe frito.



Gaspacho

2kg de tomate
1 pimento
1 pepino
Cebola
1 dente de alho
Pão duro
Orégãos
Azeite
Vinagre
Água fresca



Pisa-se o alho com o sal e depois coloca-se o tomate, o pepino, o pimento e a cebola, bem picadinhos. Acrescenta-se o vinagre, o azeite, os orégãos e depois em seguida a água e, por fim, o pão, aos bocados.

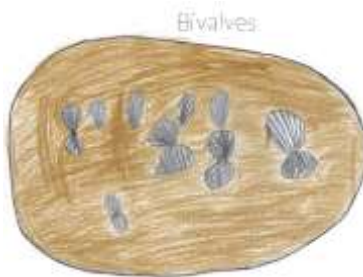
Recolhida por: David Miguel Correia, 8 anos, EB1 Santo António.

Recolhida a: Maria da Conceição Cipriano da Palma, 37 anos, mãe, Faro.

Curiosidades: A mãe do David aprendeu esta receita com a sua avó. Prato mais consumido no Verão podendo ser acompanhado por peixe grelhado ou frito.

Canja de conquilhas

1kg de conquilhas
1 cebola
150gr de arroz
100gr de tomate
1 ovo
Azeite
Coentros
Sal
1 folha de louro



Lavam-se as conquilhas e colocam-se a cozer em água até abrirem. Reservam-se.

Faz-se o refogado com o azeite, a cebola picada e deixa-se ficar até alourar a cebola. Depois junta-se o tomate cortado aos cubos pequenos e a folha de louro.

Deixa-se cozer um pouco.

Retiram-se as conquilhas, junta-se a água da cozedura ao refogado e deita-se o arroz. Deixa-se cozer um pouco.

Dissolve-se a gema de ovo num pouco de caldo das conquilhas e adiciona-se ao preparado.

Junta-se o miolo das conquilhas e coentros picados. Deixa-se cozinhar mais um pouco.

Recolhida por: Catarina Ramos, 7 anos, EB1 Caldeira Alexandre.

Recolhido a: Gilda Martins, avó, 62, Vila Real de Santo António.

Papas de milho com conquilhas

350gr de milho moído grosso

900gr de conquilhas

40gr de banha

2l de água

Sal q.b.



Coloca-se a água ao lume. Assim que estiver morna deita-se o milho e mexe-se bem. Quando o milho estiver quase cozido, juntam-se as conquilhas que estiveram de molho em água salgada para limpar a areia. Tempera-se com sal. Quando as conquilhas abrirem está pronto.

Serve-se bem quente.

Recolhido por: Samuel Menezes, 7 anos, EB1 Caldeira Alexandre.

Recolhido a: Lucinda Gomes da costa, 82 anos, avó, Vila Real de Santo António.

Curiosidades: Podia acompanhar com sardinhas fritas ou assadas ou, caso se tivesse cozido sardinhas, podia aproveitar-se o caldo para cozinhar o milho. As papas eram cozinhadas em lume de chão e podiam também ser acompanhadas com figos secos.

Quem costumava fazer esta receita era a avó e a bisavó. Comia-se o milho diariamente. Havia quem colocasse açúcar e esperasse que arrefecesse para comê-lo às fatias.

Foram recolhidas muitas variantes desta receita.

Cozido de repolho

200gr de grão

500gr de repolho

500gr de massa cotovelo

Azeite

Sal

Coloca-se o grão de molho de um dia para o outro.

Coze-se o grão e quando este estiver quase cozido junta-se o repolho. Depois de este estar quase cozido junta-se a massa, o azeite e o sal.

Recolhida por: Diogo Salvador, 6 anos, EB1 Caldeira Alexandre.

Recolhida a: Zulmira Costa Segura, 73 anos, avó, Alcútem.

Curiosidades: Diz a avó do Diogo que o repolho era geralmente cozinhado em lume de chão e todos comiam da panela com uma colher.



Repolho com feijão à algarvia

1 repolho médio
300gr de feijão manteiga ou vermelho
200gr de toucinho magro
300gr de entrecosto
1 chouriço vermelho
1 morcela
2 batatas médias
2 batata-doce
300gr de pão fatiado
1 ramo de hortelã
Sal

Demolha-se o feijão no dia anterior. Cozem-se as carnes com o feijão. O repolho é cozido com as batatas. Depois de tudo cozido aproveita-se o caldo das carnes para deitar numa terrina com pão fatiado e junta-se o repolho, as batatas e o feijão com a hortelã. As carnes são servidas numa travessa.

Recolhida por: André Rodrigues, 7 anos, EB1 Caldeira Alexandre.

Recolhida a: José Gonçalves, 67 anos, avô, Vila Real de Santo António.

Curiosidades: Este prato era confeccionado principalmente de Inverno, ao Domingo, quando a família se reunia.



Cozido serrenho

1l de feijão fresco seco
500gr de feijão-verde
500gr de abóbora
4 batatas-doces
8 pêras
500gr de massa
1 chouriço
100gr de toucinho
Carne de porco
Cebolinho ou salsa
Louro
Cebola
Alhos



A carne de salgadeira é primeiro lavada com água morna. Cozem-se as carnes com a cebola, alho, louro e cebolinho ou salsa. Estando quase cozidas, deitam-se os feijões. Depois adiciona-se o feijão-verde, a abóbora, as batatas e as pêras, partidas aos bocados e, por último, a massa.

É cozido com bastante água para não se ter de acrescentar ao longo da confecção.

Recolhida por: Fabienne Stumann, 8 anos, EB1 Manuel Cabanas.

Recolhido a: Maria José Brito, 78 anos, amiga, Tavira.

Cozido de favas

1kg de favas
250gr de feijão manteiga
200gr de arroz
200gr de toucinho
1 chouriço preto
1 chouriço encarnado
2 batatas

Demolha-se o feijão no dia anterior.

Coze-se o feijão com as carnes em água. Quando estiver cozido juntam-se as favas e depois o arroz e as batatas.

Recolhida por: Rui Miguel Matos, 8 anos, EB1 Caldeira Alexandre.

Recolhida a: Maria Vitória Vargas, 77 anos, vizinha, Vila Real de Santo António.



Favas à algarvia

1,5kg de favas
1 chouriço vermelho
1 morcela
150gr de toucinho magro
3 dentes de alho
1 cebola picada
0,5dl de azeite
4 ovos
Sal



Leva-se um recipiente com água ao lume. Assim que ferver, juntam-se as favas, previamente descascadas e lavadas.

Pica-se a cebola, cortam-se os chouriços às rodelas e o toucinho às fatias. Leva-se um tacho com o azeite ao lume e junta-se o toucinho e o alho picado. Deixa-se refogar um pouco, juntam-se as favas e acrescenta-se um pouco de água. Deixa-se apurar. À parte frita-se o chouriço e a morcela e envolvem-se com as favas. Por fim, acrescenta-se os ovos, previamente escalfados num pouco de água a ferver. Rectificam-se os temperos e polvilha-se com coentros, hortelã e serve-se bem quente.

Recolhida por: Rui Santos, 7 anos, EB1 Caldeira Alexandre.

Recolhida a: Maria Natália Cardoso, 60 anos, avó, Vila Real de Santo António.

Favas sapatadas

Favas

Sal

2 ou 3 ramos de poejos (erva fresca)

Coloca-se água e sal num tacho até ferver. Adicionam-se as favas na água fervente. Deixa-se cozer as favas e, quando estiverem quase cozidas, colocam-se os ramos de poejos.

Recolhida por: Gonçalo Gomes, 6 anos, EB1 Manuel Cabanas.

Recolhida a: Maria Arlete Gomes, 72 anos, avó, Vila Nova de Cacela.

Curiosidades: Este prato fazia-se sempre que havia favas e acompanhava-se com peixe frito ou assado.



Fava alhada

200gr de favas secas

2 dentes de alho

Azeite

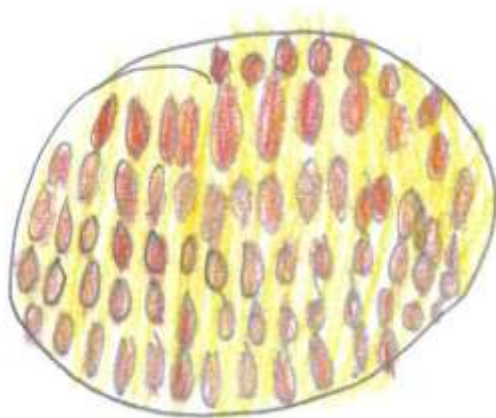
Vinagre

Colocam-se as favas secas em água e sal.

Cozem-se em água e depois de cozidas escorrem-se e temperam-se com azeite, vinagre e alho picado.

Recolhida por: Bernardo Vicente Madeira, 7 anos, EB1 Caldeira Alexandre.

Recolhida a: Maria Amália Vicente, 75 anos, avó, natural de Altura, residente em Vila Real de Santo António.



Ensopado de feijão encarnado com abóbora casca-de-pau

400gr de feijão encarnado
800gr abóbora casca de pão
250gr de batatas redondas
150gr de cebolas
1 pão caseiro com mais de 3 dias (800gr)
Azeite
Sal

Coloca-se o feijão – demolhado no dia anterior – a cozer com sal e azeite. Quando estiver quase cozido adicionam-se os restantes ingredientes.
Numa tigela coloca-se o pão fatiado e depois quando estiver tudo cozinhado deita-se em cima do pão.

Recolhida por: Alexandre Jurca, 8 anos, EB1 Caldeira Alexandre.

Recolhida a: António Ventura, 60 anos, amigo, Odeleite.

Curiosidades: Este prato era confeccionado no dia-a-dia. Era colocado no meio da mesa e todos tiravam da saladeira.



Estupeta de atum

1kg de tomate
1 pimento verde
1 cebola
2 dentes de alho
500gr de estupeta de atum
Azeite
Vinagre

Desfia-se o atum, lava-se bem para sair o sal e espreme-se.

Corta-se o tomate, a cebola, os alhos e o pimento aos bocados pequenos. Depois mistura-se tudo e tempera-se com azeite e vinagre.

Recolhida por: Alice Palma, 7 anos, EB1 Caldeira Alexandre.

Recolhida a: Maria Filomena Palma, 66 anos, avó, Vila Real de Santo António.

Curiosidades: A avó da Alice aprendeu a confeccionar esta receita com a sua mãe, sendo preparada no dia-a-dia e em dias de festa, pelo Verão. Algumas vezes, acrescentava azeitonas à receita.



Peles de atum

500gr de peles de atum

4 tomates

1 cebola

1 pimento

1kg de batatas

Azeite

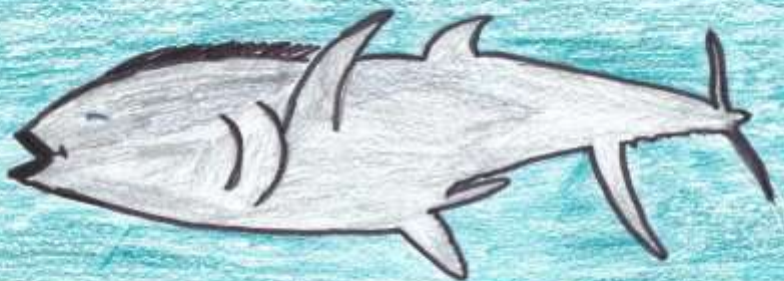
Sal

Num tacho colocamos o azeite, as peles de atum com o tomate, a cebola e o pimento e vai a refogar. Acrescentamos depois as batatas e vai cozinhando em lume brando.

Recolhida por: Tomás Vila Nova, 6 anos, EB1 Caldeira Alexandre.

Recolhida a: Rita Rodrigues, 64 anos, avó, natural de Vila Nova de Cacela, residente em Vila Real de Santo António.

Curiosidades: A avó aprendeu a fazer esta receita com a sua mãe. Hoje em dia já raramente a confecciona.



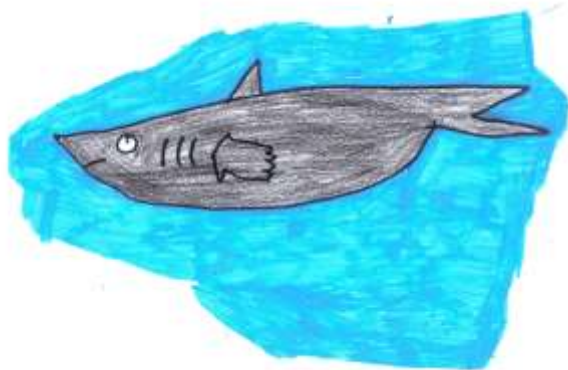
Atum assado à algarvia

Atum
1 batata-doce
Cebola
1 pimento vermelho
Coentros
Pimenta em grão
Vinho branco
Azeite
Sal

O atum coloca-se em água e sal e passados 30 minutos retira-se e passa-se pela torneira para não tirar o sal todo. Coloca-se tudo no tabuleiro e põe-se a cozinhar. Vai-se regando com o próprio molho.

Recolhida por: Xavier Cabrita Fernandes, 13 anos, Escola Secundária de Vila Real de Santo António.

Recolhida a: Maria Felicidade Cabrita, 75 anos, avó, Vila Real de Santo António.



Panela podre

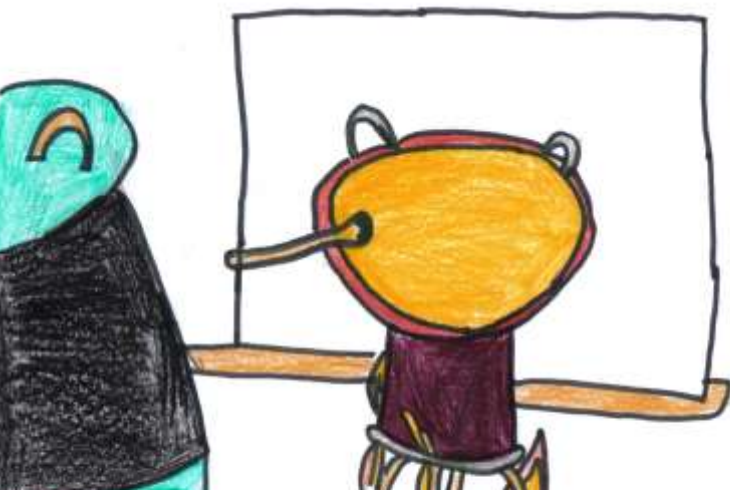
150gr de toucinho
500gr de costeletas de porco
Chouriço preto
Chouriço encarnado
250gr de feijão manteiga
3 ou 4 batatas-doces
Frade (1 fatia grande)
100gr de farinha de milho

Cozem-se as carnes com sal. Depois, retiram-se e coloca-se a batata-doce e frade aos bocados e deixa-se cozinhar. Em seguida acrescenta-se mais água e deita-se a farinha de milho e vai-se mexendo até cozer. Se necessário deitar mais água para não ficar muito seco.

Recolhida por: Gonçalo Jesus, 7 anos, EB1 Caldeira Alexandre.

Recolhida a: Anabela Segura, 60 anos, avó, Vila Real de Santo António.

Curiosidades: A avó do Gonçalo diz o seguinte, a respeito desta receita: *“A cozinha de antigamente, nada tem a ver com os tempos que correm. Havia imensas dificuldades, e não existiam os condimentos que hoje utilizamos. (...) Era necessária uma manhã para cozer uma panela de comida, pois não havia gás, e o comer era cozido no forno de carvão e no fogão de petróleo.”*



Caldeirada de peixe à pescador

500gr de safio
250gr de erozes
500gr de raia
500gr de cação
1 kg de batatas
500gr de pimentos verdes
1 copo de azeite
2kg de tomates maduros
1 cabeça de alhos
1kg de cebolas
1 copo de vinho branco
Sal
Salsa



Arranja-se o peixe e tempera-se com sal.

Cortam-se as batatas, as cebolas e os pimentos às rodelas, e os tomates e o alho aos bocados. Deita-se tudo com o peixe, num tacho com o azeite, a salsa e o vinho. Deixa-se cozinhar em lume brando.

Recolhida por: David, 9 anos, EB1 Caldeira Alexandre.

Recolhida a: Luísa, 75 anos, Avó, natural de Arraiolos, residente em Vila Real de Santo António.

Curiosidades: Esta receita aprendeu a avó do David com o seu pai, sendo própria dos períodos de festa. Ainda costuma fazê-la muito hoje em dia.

Caldeirada de peixe da ribeira

2 peixes grandes
2 cebolas
Alhos
Azeite
Pão duro
Poejo
1 colher de farinha bem cheia
1dl de vinagre
Sal

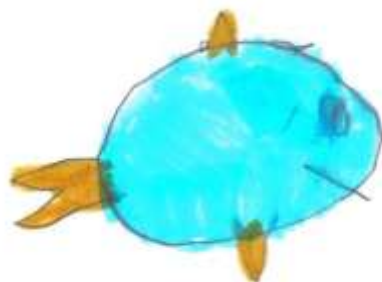
Frita-se a cebola cortada em meias luas com os alhos. A seguir deita-se a água (1l) e à parte mistura-se, muito bem, a farinha com o vinagre. Quando ferver junta-se a mistura do vinagre e deixa-se ferver mais um pouco. Deita-se depois o peixe.

À parte, num tacho de barro, dispõem-se fatias de pão duro. Entre as camadas de pão coloca-se um raminho de poejo. Depois de 3 ou 4 camadas deita-se o que se esteve a cozinhar no tacho. Tapa-se e serve-se depois de uns 10 minutos.

Recolhida por: Mariana Assunção, 8 anos, EB1 Manuel Cabanas.

Recolhida a: Carlos Assunção, 46 anos, pai, natural da Fonte Santa, residente em Vila Nova de Cacela.

Curiosidades: O pai da Mariana costumava muito frequentemente fazer este prato com os amigos depois da pescaria.



Feijoada de lingueirão

Lingueirão

Feijão

Alhos

Açafrão

Coentros

Azeite

1 Fatia de pão

Coze-se o lingueirão e o feijão separadamente (demolhado no dia anterior). Aloura-se a fatia de pão com os alhos, o açafrão e os coentros e depois tritura-se tudo junto com os caldos. Junta-se tudo e leva-se a ferver para apurar.

Recolhida por: Miguel Rosa, 8 Anos, EB1 Caldeira Alexandre.

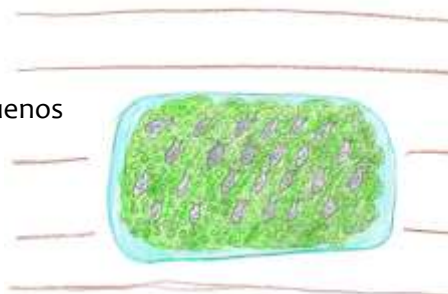
Recolhida a: Fernanda Rosa, 67 anos, avó, Vila Real de Santo António.

Curiosidades: Prato confeccionado no Verão. A avó do Miguel aprendeu com a mãe sendo que, hoje em dia, já raramente faz a receita.



Carapaus alimados

800gr de carapaus médios ou pequenos
2dl de azeite
1dl de vinagre
100gr de cebolas
Alhos
1 molho de salsa
Sal



Arranja-se o carapau tirando-se-lhe a tripa e a cabeça, lavando-se muito bem em água fria. Em seguida salga-se com sal grosso, alternando camadas de sal e de carapaus. Deixa-se repousar cerca de um dia.

Retira-se o sal aos carapaus, lavando-os bem em água fria.

Leva-se um tacho ao lume com água fria e, quando estiver a ferver, deitam-se os carapaus e deixa-se cozinhar ligeiramente. Depois retira-se e passa-se por água fria e limpam-se as peles, as escamas e algumas espinhas da barriga. Coloca-se os carapaus numa travessa, rega-se com azeite, alho, cebola encarnada e vinagre. Polvilha-se com salsa picada.

Recolhida por: Gonçalo Estevão, 9 anos, EB1 Caldeira Alexandre.

Recolhida a: Maria Estevão, 61 anos, avó, Vila Real de Santo António.

Curiosidades: Era a avó do Gonçalo quem costumava fazer esta receita que apendeu com a sua mãe. Os carapaus eram comidos com batatas cozidas com pele. Era um prato do dia-a-dia.

Açorda de bacalhau

Bacalhau

Pão

Alhos

Olhos

Poejo ou centros

Azeite

Coze-se o bacalhau e os ovos. Picam-se os coentros (ou poejos) com os alhos e corta-se o pão aos bocados ou às tiras.

Num almofariz junta-se o alho, o sal, poejos ou coentros, esmaga-se e adiciona-se o azeite.

Numa taça grande junta-se o pão e os ingredientes que se esmagaram, desfia-se o bacalhau, colocam-se os ovos cozidos cortados às rodelas e junta-se ao preparado, adicionando também 2 ovos crus. Junta-se por fim o bacalhau desfiado e o caldo da sua cozedura.

Recolhida por: Rui Custódio, 13 anos, Escola Secundária de Vila Real de Santo António.

Recolhida a: Maria Telma Matias, 64 anos, avó, Vila Real de Santo António.



Galo guisado com batata e ervilha

1 galo caseiro
6 batatas médias
200gr de ervilhas
1 cebola
1 dente de alho
Metade de 1 pimento verde
Sal

Faz-se o refogado com azeite, cebola, alho, pimento verde e coloca-se o galo partido aos bocados e um pouco de água. Quando o galo estiver quase cozinhado junta-se as batatas e as ervilhas.

Recolhida por: Adriana Martins, 8 anos, EB1 Manuel Cabanas.

Recolhida a: Telma Silva, 69 anos, avó, natural de Vila Nova de Cacela, residente em Vila Real de Santo António.

Curiosidades: A bisavó da Adriana costuma(va) fazer esta receita, que aprendeu com uma tia. Era mais frequentemente confeccionada no Inverno, no dia de Natal. Ainda hoje a confecciona mas já costuma adicionar um caldo Knorr.



Coelho bravo estufado

1 cebola
2 dentes de alho
Coentros
1 folha de louro
Azeite
Tomate
Cravinho
Pimentos vermelhos
1 coelho bravo

Coloca-se o coelho num recipiente com água, azeite, alhos, louro, coentros, cravinhos e sal. Deixa-se a marinar durante algum tempo. Depois, numa panela de barro, faz-se um refogado com a cebola e vai-se juntando o coelho e a marinada. Vai-se mexendo sempre até ficar bem apurado.

Recolhida por: Nuno Daniel Veríssimo, 7 anos, EB1 Caldeira Alexandre.

Recolhida a: Helena Teixeira, 66 anos, vizinha, Vila Real de Santo António.

Curiosidades: Este prato pode ser acompanhado com sopas de pão.



**DOCES
E
BOLOS**

Papas doces de milho

1l de leite

4 ou 5 colheres de farinha de milho

Casca de limão

1 colher de manteiga

Açúcar

Canela

Num tacho coloca-se o leite e desfazem-se 3 ou 4 colheres de farinha de milho, casca de limão e uma colher de manteiga. Leva-se ao lume, mexendo sempre até engrossar (não se pode parar de mexer para não ganhar grumos). Junta-se o açúcar a gosto.

Por fim, coloca-se no prato e polvilha-se com canela.

Recolhida por: Gonçalo Jesus, 7 anos, EB1 Caldeira Alexandre.

Recolhida a: Anabela Segura, 60 anos, avó, Vila Real de Santo António.

Curiosidades: Diz a avó da Anabela que este doce, antigamente, servia muitas vezes, ele próprio, de refeição.



Bolo de batata

6 ovos

Raspa de limão

600gr de açúcar

300gr de batata cozida

300gr de farinha

1 colher de fermento

Juntam-se todos os ingredientes e bate-se muito bem.
Leva-se ao forno até estar cozido.

Recolhida por: Pedro Viegas, 13 anos, Escola Secundária de Vila Real de Santo António.

Recolhida a: Maria Fernanda Martins, 62 anos, avó, Vila Real de Santo António.

Curiosidades: A avó do Pedro aprendeu a fazer este bolo com a sua mãe. Era mais frequentemente confeccionado em períodos de festa, pelo Natal, no Carnaval e às vezes na Páscoa.



Bolo de alfarroba

4 ovos

200g de açúcar

200g de farinha

100g de farinha alfarroba

1/4l de sumo laranja

150g de margarina

1 cálice de vinho do porto

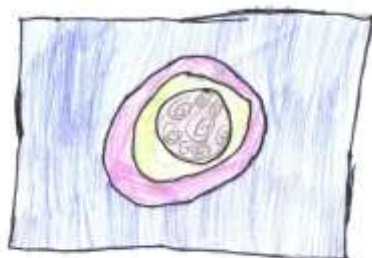
Frutos secos (nozes, amêndoas, sultanas)

Juntam-se os ovos com o açúcar, mexem-se bem, derrete-se a margarina e adiciona-se. Em seguida acrescenta-se o sumo de laranja e depois as farinhas, batendo bem. Junta-se no fim o vinho do porto e os frutos secos. Coloca-se numa forma e leva-se ao forno lento durante 40 minutos.

Recolhida por: Diogo Ribeiro, 6 anos, EB1 Santo António.

Recolhida a: Maria Adelaide Calvelas, 63 anos, avó, Vila Real de Santo António.

Curiosidades: Confeccionado em aniversários e no Natal.



Filhós com mel

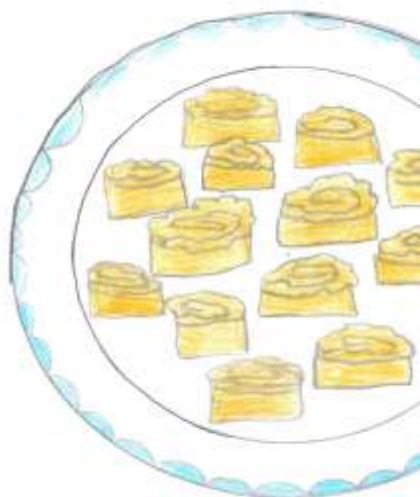
1kg de farinha
2dl de azeite
Sumo de 4 laranjas
2 ovos
1 cálice de aguardente
Água morna q.b.

Escalda-se a farinha com o azeite e mistura-se. Junta-se o sumo de laranja, os ovos e a aguardente. Vai-se amassando com um pouco de água morna até a massa estar boa para tender. Estendem-se, cortam-se, fritam-se e depois passam-se pelo mel.

Recolhida por: David Fernandes, 6 anos, EB1 Manuel Cabanas.

Recolhida a: Noélia Fernandes, 32 anos, mãe, Faz-Fato, Conceição de Tavira.

Curiosidades: Como não havia rolos da massa era utilizada uma garrafa de vidro para estender a massa. As filhós eram depois fritas numa grande frigideira e postas em cima de uma braseira. Eram sempre confeccionadas no Natal.



Bolo do tacho

1kg de farinha de milho
500g de farinha de trigo
800g de açúcar
4 colheres de sopa de mel
2 colheres de sopa de cacau
4 colheres de sopa de chocolate
3 colheres de sopa de banha
4 colheres de sopa de erva-doce
1 chávena de café bem forte
1 cálice de aguardente
1 cálice de anis
2dl de azeite
1 limão



Num alguidar de barro, escalda-se a farinha com água a ferver e junta-se a casca de limão. Depois adiciona-se a banha e o azeite, a seguir os restantes ingredientes. Por último rectificam-se os temperos e deita-se a massa no tacho, previamente untado com banha. Leva-se ao forno.

Recolhida por: Roberto Rodrigues, 9 anos, EB1 Manuel Cabanas.

Recolhida a: Ana Cristina, 42 anos, mãe, Vila Nova de Cacela.

Curiosidades: Era feito pela mãe e pela bisavó, num forno de lenha. Fazia-se em vésperas de Maio.

Rosquetes da avó Rita

6 ovos

800g de farinha sem fermento

250g de açúcar

6 tampas de azeite

Canela

Misturam-se todos os ingredientes, fazendo com a mão uma massa. Quando tudo estiver homogéneo, fazem-se pequenos rosquetes na forma de laço. São depois fritos em azeite ou óleo.

Recolhida por: Raquel Viegas, 8 anos, EB1 Caldeira Alexandre.

Recolhida a: Clara Sabino, 71 anos, avó, Vila Real de Santo António.

Curiosidades: Receita feita pela bisavó Rita.



Folar

250g de açúcar
3 ovos
250ml de leite
125g de banha
125g de manteiga
250g de farinha
Raspa de limão
1 colher de canela em pó
Erva-doce em pó q.b.

Juntam-se os ingredientes e amassam-se à mão em alguidar de barro.

Vai a cozer no forno de lenha.

Recolhida por: Maria Gomes Gonçalves, 7 anos, EB1 Caldeira Alexandre.

Recolhida a: Maria Noémia Rodrigues, 66 anos, avó, Santa Rita.

Curiosidades: Faz-se na Páscoa.



Papas de farinha torrada

100g de farinha
2 cascas de limão
½ l de leite
Açúcar q.b.

Põe-se a farinha a torrar na frigideira. Coloca-se o leite ao lume com duas cascas de limão e quando começar a ferver deita-se a farinha para dentro e mexe-se com a colher de pau até ficar grossa. Depois junta-se açúcar.

Recolhida por: Ivan Miguel Roque, 8 anos, EB1 Santo António.

Recolhida a: Ana Cristina Berto, 48 anos, avó, Albufeira.

Curiosidades: Era costume a avó do Ivan fazer esta receita para a mãe e tios dele.



Figos cheios

1kg de figos secos
500g de amêndoa moída
150g de açúcar
Aguardente

Depois da amêndoa moída junta-se com o açúcar, alguns figos também moídos e um pouco de aguardente. Amassa-se tudo e enchem-se os figos que ficaram inteiros. Vão ao forno.

Recolhida por: Miguel Silvestre, 8 anos, EB1 Santo António.

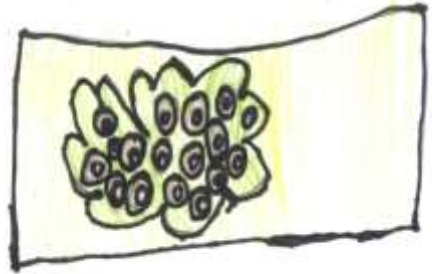
Recolhida a: Maria Luísa Domingos, 53 anos, avó, Altura.

Curiosidades: Faz-se na Páscoa.



Argolas de azeite

Para cada ovo:
2 colheres de azeite
2 de açúcar
Raspa de limão
Erva-doce
Canela
Aguardente
Sal
Farinha que baste para tender
Óleo para fritar



Juntam-se os ingredientes todos num alguidar. A farinha deve juntar-se aos poucos para que a massa fique grossa. Moldam-se as argolas e fritam-se.

Recolhida por: Margarida Rodrigues, 8 anos, EB1 Caldeira Alexandre.

Recolhida a: Luísa Palma, 56 anos, avó, Alcoutim.

Curiosidades: Faz-se no Natal. As argolas eram fritas numa frigideira no fogo da lareira.

Bolo de laranja

5 ovos

50g de açúcar

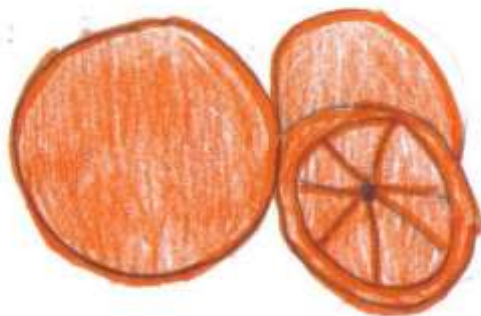
125g de manteiga

Raspa e sumo uma laranja e meia

Misturam-se os ingredientes e vai ao forno.

Recolhida por: Tiago Filipe Magalhães, 8 anos, EB1 Caldeira Alexandre.

Recolhida a: Lalice Serrano, 54 anos, avó, Monte Gordo.



Bolo de noz

3 copos de farinha
3 copos de açúcar
1 copo de leite
1 copo de azeite (tem de ter pouca acidez)
8 ovos
1 colher de chá de fermento
1 copo de nozes trituradas
1 copo de nozes partidas aos pedaços
½ copo de mel
1 colher de chá de canela
1 colher de chá de erva-doce

Junta-se o açúcar com a canela e a erva-doce. De seguida, adicionam-se os ovos e envolve-se bem. Acrescenta-se o azeite e mexe-se.

À parte, junta-se o fermento e as nozes na farinha e depois adiciona-se ao preparado, alternando com o leite (farinha/leite/farinha/leite).

Por fim, junta-se o mel e envolve-se tudo muito bem.

Coloca-se no forno a 150° cerca de 1h30.

Recolhida por: Rafael Viegas, 6 anos, EB1 Santo António.

Recolhida a: Maria Conceição Cardoso, 75 anos, bisavó, Vila Real de Santo António.



Para saber mais...

Bastos, Cristiana (1993) – **Os Montes do Nordeste Algarvio**, Lisboa, Edições Cosmos.

Cozinha Regional do Algarve, Faro, Região de Turismo do Algarve.

(2008) – **Dieta Mediterrânica Algarvia**, Faro, Globalgarve e Algarve Rural.

(2013) – **Dieta Mediterrânica. Património Cultural Milenar**, Museu Municipal de Tavira.

(2005) – **Festa da Gastronomia e das Receitas Típicas das Aldeias do Algarve**, CCDRALgarve.

Nascimento, Livia Paula (2004) – **Fabrico Artesanal do Pão Algarvio pela família Monteiro**, Lisboa, Apenas Livros.

Saramago, Alfredo (2001) – **Cozinha Algarvia**, Lisboa, Assírio & Alvim.

Valagão, Maria Manuel (1999) – “**Os Comeres**” in **A Serra do Caldeirão. Roteiro Sócio-Cultural**, Faro, Edição In Loco, pp.65-92.

VAZ, Adérito Fernandes (1994) – **Algarve, Reflexos Etnográficos de uma Região**, Faro, Secretaria de Estado da Cultura.

Ficha técnica

Coordenação do projecto

Centro de Investigação e Informação do Património de Cacela

Câmara Municipal de Vila Real de Santo António

Tel./fax: 281952600 | ciipcacela@gmail.com

www.ciipcacela.wordpress.com

<https://cm-vrsa.pt>

AUTORIA DOS DESENHOS

Ilustração da capa – © Marta Santos

Pág. 3 – Marco Santos – EB1 CA
6 – Inês Santos – EB1 SA
13 – Ester Piloto – EB1 SA
15 – André Lourenço – EB1 CA
17 – Catarina Ramos – EB1 CA / Priscila Piloto – EB1 SA
18 – Nuno Roberto – EB1 CA
19 – Rita Tenório – EB1 MC
20 – Vitória Correia – EB1 MC
21 – João Cerina – EB1 CA
23 – Fabiana Munhóz – EB1 SA
24 – Pedro Solá – EB1 CA
25 – Nuno Veríssimo – EB1 CA / Fernando Ferramacho – EB1 CA
26 – João Cerina – EB1 CA
27 – Catarina Afonso – EB1 SA
28 – Miriam Lima – EB1 MC
30 – Vítor Brito – EB1 CA / Maria Gomes – EB1 CA
31 – Fernando Ferramacho – EB1 CA / André Marques – EB1 SA
32 – Catarina Ramos – EB1 CA / Raquel Viegas – EB1 CA
33 – Beatriz Alexandre – EB1 CA / Diogo Salvador – EB1 CA
36 – Joana Carvalho – EB1 SA
38 – Samuel Menezes – EB1 CA
39 – Carolina Viegas – EB1 CA
41 – Alexandre Vakaryuk – EB1 SA
42 – Mariana Nóbrega – EB1 SA
43 – Carolina Afonso – EB1 SA
44 – Nykyta Prymokov – EB1 SA
45 – Marco Martins – EB1 CA
46 – Alexandre Vakaryuk – EB1 SA
47 – Dmytre Taldykin – EB1 MC
48 – Abril Neto – EB1 MC
49 – Mauro Ferreira – EB1 SA
50 – Gonçalo Barbosa – EB1 CA
51 – Matilde Amaral – EB1 MC
52 – Miriam Constâncio – EB1 MC
53 – Guilherme Silva – EB1 CA
54 – Cristina Bigia – EB1 CA
55 – Alexandre Jurca – EB1 CA
56 – João Pedro Pinto – EB1 MC
57 – Mariana Afonso – EB1 SA
58 – Carolina Romeira – EB1 MC
59 – Gonçalo Filipe – EB1 MC
60 – Samuel Menezes – EB1 CA
61 – Catarina Ramos – EB1 CA
62 – André Martins – EB1 SA

63 – Lara Pessanha – EB1 SA
64 – Lisandro Martins – EB1 SA
66 – Pedro Solá – EB1 CA
67 – Matilde Amaral – EB1 MC
68 – Angelina Gonçalves – EB1 MC
69 – Beatriz Soares – EB1 CA
70 – Catarina Ramos – EB1 CA
71 – Fickrie Kuneva – EB1 MC
72 – Raquel Cavaco – EB1 CA
73 – Catarina Cavaco – EB1 MC
74 – Dmytrio Tchlchytim – EB1 MC
75 – Angelina Gonçalves – EB1 MC
76 – Matilde Amaral – EB1 MC

Escolas envolvidas no projecto

EB1 Manuel Cabanas / Vila Nova de Cacela [EB1 MC]

EB1 António Aleixo / VRSA [EB1 AA]

EB1 Caldeira Alexandre / VRSA [EB1 CA]

EB1 Santo António / VRSA [EB1 SA]

EB2,3 D. José I / VRSA [EB2,3 DJ]

Escola Secundária de Vila Real de Santo António [ESVRSA]

Agradece-se a todos aqueles que colaboraram nas diversas etapas do projecto orientando oficinas, recebendo visitas de estudo, partilhando memórias e saberes-fazer.

© Câmara Municipal de Vila Real de Santo António /
Centro de Investigação e Informação do Património de Cacela