

Uma viagem gastronómica pelo Centro de Portugal

1 dia é bom,
2 é ótimo,
3 nunca é demais.



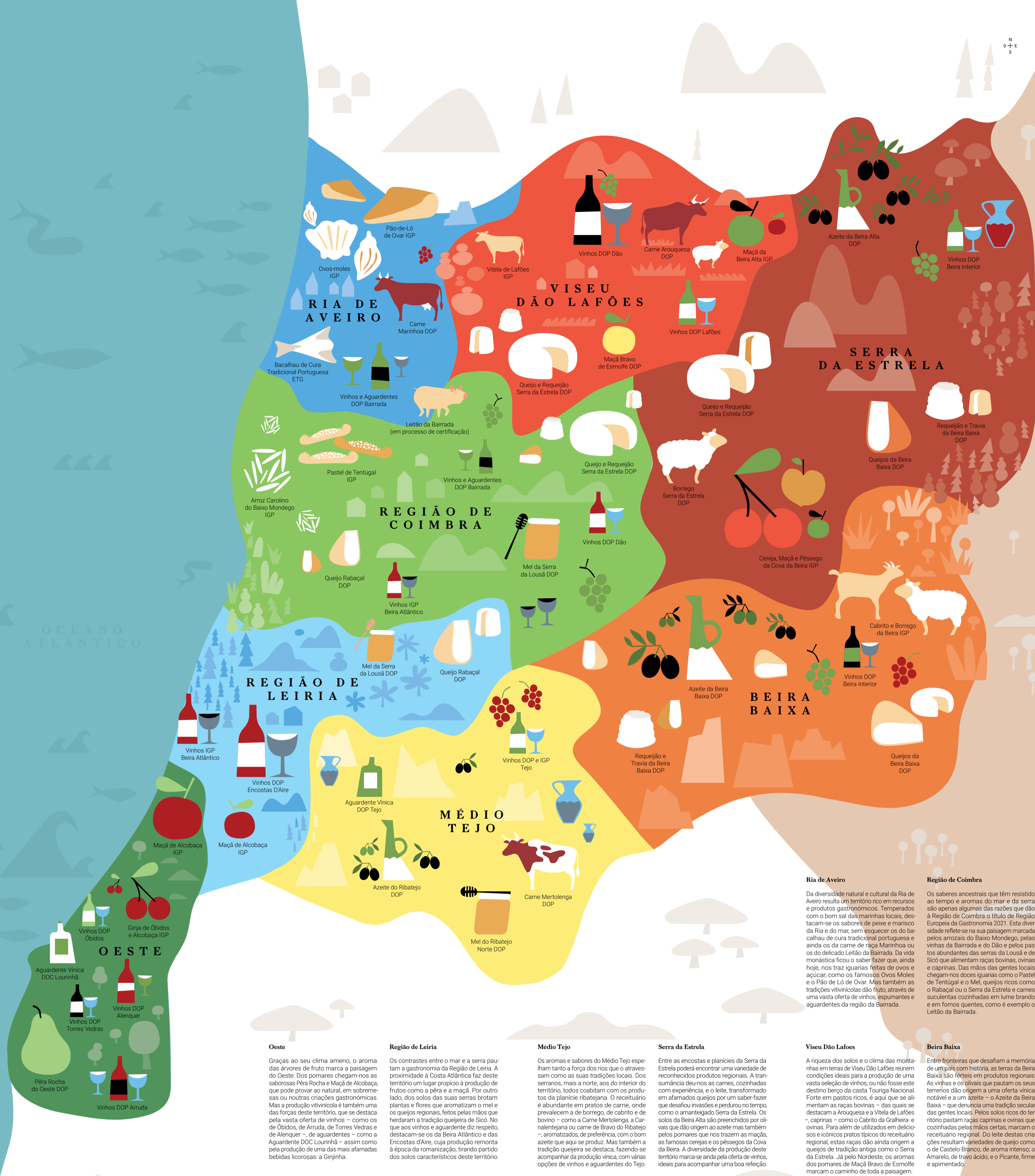
Produtos Regionais Certificados para provar ou levar no regresso a casa

O Centro de Portugal é uma região extraordinária, composta por oito destinos pautados por contrastes geográficos, climáticos e culturais que se traduzem em paisagens marcantes, lugares repletos de história e momentos inesquecíveis partilhados à mesa. Este mapa é um suporte à sua viagem de descoberta da Região, que ajudará a desfrutar de cada destino pelos sabores da gastronomia regional. Cruzando o mapa à direita, perceberá a diversidade e riqueza do território através dos seus produtos endógenos certificados, que pode provar ou, em alguns casos, levar consigo no regresso a casa. No momento de saciar o apetite recorra ao verso do mapa, onde encontrará uma seleção de pratos típicos regionais para degustar, bem como uma seleção de vinhos para acompanhar a sua refeição ou, simplesmente, para brindar a esta terra onde as boas experiências nunca acabam.

DOP
Denominação de Origem Protegida
Identifica um produto ou género alimentício cujas qualidades ou características se devem, essencial ou exclusivamente, à origem natural ou a um processo de produção e transformação específico que ocorre numa área geográfica limitada.

IGP
Indicação Geográfica Protegida
Identifica um produto ou género alimentício que possui uma determinada qualidade, reputação ou outras características que podem ser atribuídas a uma origem geográfica limitada.

ETG
Especialidade Tradicional Garantida
Identifica um produto ou género alimentício produzido a partir de matérias-primas ou ingredientes utilizados tradicionalmente ou resultado de um modo de produção, transformação ou composição que corresponde a uma prática tradicional.



Oeste

Graças ao seu clima ameno, o aroma das árvores de fruto marca a paisagem do Oeste. Dos pomares chegam-nos as saborosas Pêra Rocha e Maçã de Alcobaça, que pode provar ao natural, em sobremesas ou noutras criações gastronómicas. Mas a produção vitivinícola é também uma das forças deste território, que se destaca pela vasta oferta de vinhos – como os de Óbidos, de Arruda, de Torres Vedras e de Alenquer –, de aguardentes – como a Aguardente DOC Lourinhã – assim como pela produção de uma das mais famadas bebidas licorosas: a Ginjinha.

Região de Leiria

Os contrastes entre o mar e a serra pautam a gastronomia da Região de Leiria. A proximidade à Costa Atlântica faz deste território um lugar propício à produção de frutos como a pêra e a maçã. Por outro lado, dos solos das suas serras brotam plantas e flores que aromatizam o mel e os queijos regionais, feitos pelas mãos que herdaram a tradição queijeira de Sició. No que aos vinhos e aguardente diz respeito, destacam-se os da Beira Atlântico e das Encostas d’Aire, cuja produção remonta à época da romanização, tirando partido dos solos característicos deste território.

Médio Tejo

Os aromas e sabores do Médio Tejo espelham tanto a força dos rios que o atravessam como as suas tradições locais. Dos serranos, mais a norte, aos do interior do território, todos coabitam com os produtos da planície ribatejana. O recheirão é abundante em pratos de carne, onde prevalecem a de borrego, de cabrito e de bovino – como a Carne Mertolenga, a Caralentejana ou carne de Bravo do Ribatejo –, aromatizados, de preferência, com o bom azeite que aqui se produz. Mas também a tradição queijeira se destaca, fazendo-se acompanhar da produção vinica, com várias opções de vinhos e aguardentes do Tejo.

Serra da Estrela

Entre as encostas e planícies da Serra da Estrela poderá encontrar uma variedade de reconhecidos produtos regionais. A transumância deu-nos as carnes, cozinhadas com experiência, e o leite, transformado em afamados queijos por um saber-fazer que desafiou invasões e perdurou no tempo, como o amanteigado Serra da Estrela. Os solos da Beira Alta são preenchidos por olivais que dão origem ao azeite mas também pelos pomares que nos trazem as maçãs, as famosas cerejas e os pêssegos da Cova da Beira. A diversidade da produção deste território marca-se ainda pela oferta de vinhos, ideais para acompanhar uma boa refeição.

Viseu Dão Lafões

A riqueza dos solos e o clima das montanhas em terras de Viseu Dão Lafões reúnem condições ideais para a produção de uma vasta seleção de vinhos, ou não fosse este destino berço da casta Touriga Nacional. Forte em pastos ricos, é aqui que se alimentam as raças bovinas – das quais se destacam a Arouquesa e a Vitela de Lafões –, caprinas – como o Cabrito da Gralheira– e ovinas. Para além de utilizados em deliciosos e icónicos pratos típicos do recheirão regional, estas raças dão ainda origem a queijos de tradição antiga como o Serra da Estrela. Já pelo Nordeste, os aromas dos pomares de Maçã Bravo de Esmolfe marcam o caminho de toda a paisagem.

Beira Baixa

Entre fronteiras que desafiam a memória de um país com história, as terras da Beira Baixa são férteis em produtos regionais. As vinhas e os olivais que pautam os seus terrenos dão origem a uma oferta vinica notável e a um azeite – o Azeite da Beira Baixa – que denuncia uma tradição secular das gentes locais. Pelos solos ricos do território pastam raças caprinas e ovinas que, cozinhadas pelas mãos certas, marcam o recheirão regional. Do leite destas criações resultam variedades de queijo como o de Castelo Branco, de aroma intenso; o Amarelo, de travo ácido; e o Picante, firme e apimentado.

Ria de Aveiro

Da diversidade natural e cultural da Ria de Aveiro resulta um território rico em recursos e produtos gastronómicos. Temperados com o bom sal das marinhas locais, destacam-se os sabores de peixe e marisco do Ria e do mar, sem esquecer os do bacalhau de cura tradicional portuguesa e ainda os da carne de raça Marinhoa ou os do delicado Leitão da Bairrada. Da vida monástica ficou o saber-fazer que, ainda hoje, nos traz iguarias feitas de ovos e açúcar, como os famosos Ovos Moles e o Pão de Ló de Ovar. Mas também as tradições vitivinícolas dão fruto, através de uma vasta oferta de vinhos, espumantes e aguardentes da região da Bairrada.

Região de Coimbra

Os saberes ancestrais que têm resistido ao tempo e aromas do mar e da serra são apenas algumas das razões que dão à Região de Coimbra o título de Região Europeia da Gastronomia 2021. Esta diversidade reflete-se na sua paisagem marcada pelos arrozais do Baixo Mondego, pelas vinhas da Bairrada e do Dão e pelos pastos abundantes das serras da Lousã e de Sició que alimentam raças bovinas, ovinas e caprinas. Das mãos das gentes locais chegam-nos doces iguarias como o Pastel de Tentúgal e o Mel, queijos ricos como o Rabaçal ou o Serra da Estrela e carnes suculentas cozinhadas em lume brando e em fornos quentes, como é exemplo o Leitão da Bairrada.

Sabores Típicos do Centro de Portugal

Descubra os sabores da gastronomia típica regional

Uma mesa no Centro de Portugal é farta em iguarias, cozinhadas pelas mãos e paladares apurados das suas gentes. Durante a viagem, não perca a oportunidade de experimentar a grande variedade de sabores e aromas que esta Região oferece. Inicie esta descoberta com o que a terra tem de melhor, entre leguminosas e cereais que dão lugar a sopas e pratos ricos, acompanhados do pão que, de trigo ou milho, nunca falta em qualquer mesa. Nos pratos da Região destacam-se, também, os sabores do leitão, da vitela, do cabrito e da cabra, assim como os enchidos de porco e vaca. Das águas doces e salgadas que percorrem a paisagem chegam ao prato várias espécies de peixe e marisco, algumas ainda hoje pescadas de forma artesanal através da Arte Xávega, servidas nas típicas sopas, caldeiradas e arrozes ou, simplesmente, grelhadas na brasa. Reserve ainda algum espaço para as sobremesas e doces, na sua maioria feitos de ovos e açúcar e herdados do receituário dos muitos Conventos presentes no território. Para completar a experiência, harmonize a sua refeição com os vinhos eximamente produzidos no Centro de Portugal. Dos vinhos frutados do Dão, aos espumantes da Bairrada, não esquecendo os vinhos da Região de Lisboa, os requintados néctares do Tejo e a frescura marcante das colheitas da Beira Interior, é impossível ficar indiferente à elevada qualidade da oferta das adegas regionais.

O Centro de Portugal é o coração de um país verdadeiramente excepcional, uma terra que pulsa viva, do mar às mais altas montanhas e que testemunha, desde tempos imemoriais, a riqueza e a diversidade da nossa história. Descubra a maior e mais diversa região turística nacional, um território que continua a desafiar o tempo e o esquecimento e que convida sempre a celebrar uma cultura única, que é também universal.

1 dia é bom,
2 é ótimo,
3 nunca é demais.

saiba mais em:
www.turismodocentro.pt

Entradas

Broa de Milho
broa de milho, de crosta crocante e paladar adocicado.



Miscaros com Ovos
cogumelos silvestres cozinhados num refogado que pode ter carnes de porco, ao qual se juntam ovos batidos.



Padas de Vale d'Ílhavo
parte-se de uma base de farinha, água e fermento, amassada e levada a cozer no forno a lenha.



Broa de Isna

broa de textura suave e paladar adocicado feita à base de milho amarelo da aldeia da Isna, trigo e centeio.



Sopa do Vidreiro
sopa de bacalhau e batatas, numa cama de pão, azeite e alho, guarnecida de ovos escalfados na água de cozedura.



Morcela de Arroz
enchido à base de sangue de porco, arroz e cebola, temperado com vinho, salsa, cravinho e cominhos.



Sopa de Castanha
sopa com castanhas, feita a partir de um refogado de cebola com azeite e temperado com sal.



Sopa de Lagosta

feita a partir de um refogado de cebola, tomate, louro e manteiga, à qual se adiciona a lagosta em pedaços.



Carne

Cabrito Estonado
cabrito assado inteiro numa assadeira de barro sobre paus de loureiro para fazer de grelha, levado ao forno bem quente para que a pele fique estaladiça.



Rojões

pedaços de barriga, lombo e costela de porco cozinhados em lume brando na sua gordura e temperados com sal.



Leitão da Bairrada
leitão assado inteiro em fornos a lenha, distingue-se pela pele crocante, temperada com um molho apimentado.



Vitela Assada

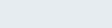
carne tenra de vitela, temperada com sal e assada lentamente num espeto ao calor das brasas ou no forno. Acompanhado de batatas assadas.



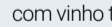
Caldeirada de Enguias
cozido à base de batata, cebola e enguias, temperado com uma mistura de especiarias. Podem ser adicionados outros ingredientes que variam de acordo com a zona onde é preparado.



Arroz de Lampreia
lampreia marinada no seu sangue, vinho branco, alho, cebola e aromáticos, que serve de base para a cozedura do arroz.



Chanfana e Lampantana
assado aromático de cabra velha ou ovelha, respetivamente, cozinhado em caçolins de barro em forno a lenha e temperado com vinho tinto, louro, alho e colorau.



Leitão Assado à Moda da Boa Vista
assado no espeto ou aberto, temperado com sal, azeite, pimenta e louro.



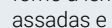
Frango na Púrcara
frango cozinhado lentamente numa púrcara de barro com legumes aromáticos, especiarias, Vinho do Porto e aguardente velha.



Borrego Guisado
borrego marinado com alho e colorau, guisado lentamente com batatas.



Cabrito Assado
marinado com vinho, especiarias e aromáticos e assado no calor do forno a lenha. Servido com batatas assadas e grelos cozidos.



Sobremesas

Bolo Podre
bolo lédvedo, à base de açúcar, ovos e azeite, aromatizado com limão.



Pastéis de Santa Clara
pastéis de massa fina e estaladiça, recheados com creme de ovos e amêndoa e polvilhados com açúcar em pó.



Brisas do Lis
doce conventual de textura cremosa de ovos e açúcar, com uma base de amêndoa.



Palha de Abrantes
iguaria com uma base de gema de ovo e amêndoa, coberta com fios de ovos ligeiramente tostados.



Papas de Carolo
sobremesa à base de milho, leite e açúcar aromatizada com casca de laranja ou limão e pau de canela.



Torresmos da Beira
carne de porco com gordura, da barriga ou da pá, cortada em pedaços e frita em vinho branco, servida com batata cozida.



Bucho Raiano
buchu recheado com carnes de porco temperadas em vinha de alhos. Serve-se cozido como entrada ou acompanhado por batatas e grelos.



Pastéis de Feijão de Torres Vedras
pastel de massa tenra recheado com uma doce pasta de feijão e amêndoa, cozido no forno e coberto por açúcar em pó.



Pão de Ló
Bolo à base de ovos, farinha e açúcar, de massa leve e fofa no exterior e interior cremoso. Destacam-se o Pão de Ló de Ovar e o Pão de Ló de Alfeizerão, que diferem em textura e nível de cremosidade devido às técnicas de confeção e cozedura utilizadas.



Tigelada de Mel
doce à base de ovos, açúcar, mel e leite aromatizado com raspa de limão, que vai ao forno em tigelas de barro.



Pastéis de Vouzela
pastel retangular de massa fina e estaladiça dobrada sobre si própria e com recheio de ovos moles.



Ovos Moles
doce à base de um creme de ovos e açúcar colocado em barricas de madeira ou em formas de hósta com motivos do mar.



Arroz Doce
doce à base de arroz cozido, leite e açúcar. A este preparado podem juntar-se ovos e casca de limão para aromatizar. Serve-se polvilhado com canela.



Pastel de Tentúgal
pastel de massa muito fina e estaladiça, recheada com doce de ovos. Os pastéis cozem num forno quente e são polvilhados com açúcar em pó para finalizar.



Vinhos

Região do Tejo
As temperaturas amenas e os solos férteis irrigados pelo Rio Tejo permitem uma produção de vinhos de qualidade inegável. Procure os aromas florais que se fazem notar, quer nos vinhos brancos, quer nos tintos e rosados.



Região de Lisboa
Nas adegas da Região de Lisboa a mistura das típicas castas portuguesas com as mais célebres do mundo resulta numa vasta oferta de vinhos. Os de mesa são ricos e aromáticos, como o histórico Medieval de Ourém, mas não termine a sua refeição sem pedir um pequeno copo de Aguardente Vinica da Lourinhã ou de Ginjinha.



Região da Beira Interior
São as paisagens fortes e o clima agreste que fazem a diferença na já secular produção de vinhos da Beira Interior. Tome nota deste encontro quando provar os vinhos tintos com travos a frutos silvestres ou os vinhos brancos de frescura marcante.



● Ria de Aveiro
● Viseu Dão Lafões
● Região de Leiria
● Oeste

Região da Bairrada
Tirando partido da brisa do Atlântico, os vinhos da Bairrada expressam um encontro único entre a serra e o mar. Comece pelos afamados espumantes e não deixe de procurar a casta Baga, autóctone destas terras, que se apresenta numa seleção singular, certa para todas as refeições.



Região do Dão
Com origem em Terras do Dão, a casta Touriga Nacional faz-se notar na vasta proposta de vinhos tintos. Procure pela casta Encruzada que confere aos vinhos de Lafões o seu travo característico ou, se preferir aromas mais frutados, encontre-os entre espumantes e rosados.



● Médio Tejo
● Serra da Estrela
● Beira Baixa
● Região de Coimbra
- Região Europeia da Gastronomia 2021