


boa cama
boa mesa

Expresso

REGIÃO DE COIMBRA UM MILHÃO DE HISTÓRIAS GASTRONÓMICAS



Turismo
Centro
Portugal

 COIMBRA REGION
EUROPEAN REGION OF GASTRONOMY
AWARDED 2021-2022

COIMBRA: REGIÃO EUROPEIA DE GASTRONOMIA



Pedro Machado
Presidente da Entidade
Regional de Turismo
do Centro de Portugal

— A região de Coimbra é a Região Europeia de Gastronomia em 2021 e nos primeiros meses de 2022. Esta é uma distinção atribuída com total acerto. Poucas expressões culturais dizem tanto sobre a essência de uma região como a sua gastronomia, traço identitário que define a natureza de um povo. Ao folhear este guia, que conta com a curadoria dos *chefs* embaixadores da região, confirmará que a região de Coimbra é um território gastronomicamente muito rico, onde se podem experimentar especialidades

completamente distintas à distância de poucos quilómetros.

Os adeptos dos sabores do mar e do rio podem deliciar-se com o peixe fresco, capturado com os métodos tradicionais da arte xávega, a sardinha da Figueira da Foz ou a singular lampreia. Quem preferir a carne, tem na região de Coimbra um destino de eleição, onde se elevam pratos como o leitão da Bairrada, a chanfana, a lampatana, o cabrito ou os enchidos típicos desta zona. Os mais gulosos ficarão rendidos ao mel da serra da Estrela e aos magníficos exemplos de doçaria conventual. E ainda sobram produtos de qualidade imaculada, como os vinhos da região, o arroz carolino do Baixo Mondego ou os queijos Rabaçal e Serra da Estrela. Tudo isto à distância de poucos quilómetros.

Este guia é um convite a descobrir os segredos gastronómicos de uma região magnífica, reconhecida mundialmente pelo seu património histórico e cultural. Aqui, a natureza foi generosa, oferecendo experiências inesquecíveis aos visitantes, e as tradições perduram desde tempos imemoriais. Seja bem-vindo à inspiradora região de Coimbra!



Cofinanciado por:



Ficha técnica

Conteúdos Boa Cama Boa Mesa
Design Sara Henriques
Produção gráfica João Paulo Batlle y Font
Tratamento de imagem Jorge Manuel Costa e Manuel Contreiras
Revisão Carla Monteiro e Luís Silva
Impressão e acabamento Lisgráfica

Este guia faz parte integrante do Expresso, não podendo ser vendido separadamente



LEITÃO DA BAIRRADA	6
CERVEJA DE COIMBRA	8
ENCHIDOS	10
CHANFANA	12
LAMPANTANA	14
CABRITO	16
LAMPREIA	18
QUEIJOS DOP RABAÇAL E SERRA DA ESTRELA	20

VINHO	22
PESCADO DA ARTE XÁVEGA	24
DOÇARIA CONVENTUAL	26
MEL	28
ARROZ CAROLINO DO BAIXO MONDEGO	30
SARDINHA DA FIGUEIRA DA FOZ	32
EVENTOS A NÃO PERDER	34

LEITÃO DA BAIRRADA



— Compridos, esguios e com pouca gordura, os pequenos suínos de leite, preferencialmente de raça Bísara, estão na origem de um prato “de grande nobreza” e tornaram-se num símbolo da gastronomia tradicional portuguesa. “Não sei se não será o prato mais famoso de Portugal... Não há quem vá de Lisboa ao Porto e não pare na Bairrada para ir a um restaurante e almoçar ou jantar

leitão. Parece que viagem fica incompleta. São muito os vêm de propósito e fazem-se verdadeiras romarias”, comenta o *chef* embaixador do leitão da Bairrada, Dionísio Ferreira. No ventre da peça é colocado um preparado à base de banha, sal, dentes de alho e pimenta-branca moída. É cosido com um fio do norte e atravessado por um espeto, antes de ir assar

lentamente no forno aquecido com lenha de vide, até a pele ficar corada, vidrada e estaladiça. A arte equilibra rigor e sensibilidade e culmina à mesa: o leitão serve com batata frita (ou cozida), laranja, alface fresca e o molho resultante da assadura. E um espumante da região, claro. Mealhada e Cantanhede são os concelhos da região de Coimbra onde o leitão tem mais tradição.



Dionísio Ferreira
Sete Restaurante

Dionísio Ferreira lembra-se de um ritual nos jantares da Confraria Gastronómica do Leitão da Bairrada, quando chefiou a cozinha do Hotel Palace do Bussaco, na Mealhada. Havendo um convidado de honra, antes de o leitão ser cortado aos pedaços, era apresentado inteiro. Com um prato raso, o chef cortava o pescoço da peça e, se a cabeça se separasse bem do corpo, era sinal de que “estava bem assado”. Dionísio Ferreira defende que se deve “servir um bocadinho de tudo para se perceber as diferenças” entre as várias partes, e também aprecia a cabidela de leitão. Nesta região, “os assadores preocupam-se com a qualidade do produto e os restaurantes tentam fazer sempre bem este prato”, garante. Os restaurantes Rei dos Leitões, Octávio dos Leitões e Churrasqueira Rocha (Mealhada), o Júlia Duarte (Cantanhede), o Rui dos Leitões (Coimbra) e, só para *take away*, o João dos Leitões e o Soares dos Leitões, são algumas referências. Prove os menus enogastronómicos das Caves Messias, com leitão, e passeie na mata do Bussaco.



CERVEJA DE COIMBRA

— A herança deste produto é milenar e, em Coimbra, as referências à produção artesanal de cerveja remontam ao século XIX. A fábrica Cerveja de Coimbra surgiu em 1924, tendo mais tarde sido integrada na Sociedade Central de Cervejas, de onde saíram as emblemáticas Topázio e Onix. Depois do seu encerramento, acabou por abrir a PRAXIS - Cervejas de Coimbra, que se afirmou na produção de cervejas.

Para a qualidade das suas referências cervejeiras contribui a excelência dos ingredientes, como a água de Coimbra, a cevada, o trigo e o lúpulo, bem como o facto de o processo de fabrico - inclui as fases de maltagem, brassagem, fervura do mosto e adição do lúpulo, fermentação e maturação - ser natural. Nos restaurantes, tascas e bares de Coimbra a cerveja ganhou estatuto de intocável. Além

de estar associada “às grandes festas da cidade dos estudantes”, ao convívio nas ruelas antigas e pracetas, a cerveja é também apreciada pelo seu potencial “gastronómico, para acompanhar uma refeição”, considera o embaixador deste produto, Eduardo Vicente. Sublinha, a título de exemplo, a “ligação perfeita da cerveja com os queijos, tanto da região como internacionais”.



Eduardo Vicente

Formador de Bar – Escola de Hotelaria e Turismo de Coimbra

A viagem arranca em Coimbra, na Cervejaria Praxis, que, além de ser um “relevante produtor nacional de cerveja artesanal, disponibiliza refeições e/ou petiscos, num enquadramento físico aprazível” e tem pequeno museu sobre a história da cerveja de Coimbra. Observe a cidade e o rio, passeie no Parque Verde e tenha uma experiência de SUP com a Coimbra Stand Up Paddle. A Cervejaria Almedina “dispõe de uma carta de cervejas artesanais nacionais e estrangeiras”, e boa gastronomia, e o COLAB - Gastrobar também tem “uma vasta lista de cervejas artesanais”, o que é meio caminho para uma “interessante experiência gastronómica” na baixa de Coimbra. Perto da praça da República, o Murphy's Irish Pub Coimbra é mais um espaço com “um vasto leque” de cervejas, música ao vivo e petiscos. Por fim, na praia de Mira, o MAC Irish Bar oferece um “ambiente acolhedor e esplanada virada para o mar”, onde poderá degustar “várias cervejas artesanais, em garrafa ou à pressão”, e petiscos tradicionais.

ENCHIDOS



— Para fazer os chouriços, as morcelas, linguiças e outros tantos produtos, aproveitam-se por norma as partes menos nobres do porco e o seu sangue, que depois de temperados recheiam as tripas. Os enchidos têm grande expressão nesta região e a sua produção perde-se no tempo... “O porco era, na serra, uma das únicas fontes de proteína consumida. A sua matança dava sempre direito a festa.

A preparação das carnes era complexa e obedecia a princípios rígidos para bem se conservar e nada se desperdiçar. No dia a seguir à matança, as pessoas dedicavam-se aos enchidos. Separavam as carnes de acordo com a diferença na composição dos chouriços e chouriças. Faziam-se de carnes, de bofes, de sangue, de pão, o bucho, farinheiras e palaias. Tudo se aproveitava do porco”, explica a *chef* embaixadora

deste produto, Elisabete Miranda. Mandava o ritual que fossem pendurados nas chaminés, aproveitando a lareira para serem fumados. A receita do bucho popularizou-se, recheando-se o estômago do porco com carnes magras, sangue cozido e arroz, e também o marancho, recheado com carne de cabra, presunto e arroz e muito condimentado com hortelã, colorau, salsa e outros temperos.



Elisabete Miranda
Hotel Rural Vale do Rio

Inicie o percurso nas Terras da Gândara, que a chef de cozinha Elisabete Miranda estudou num mestrado. Em Mira, de onde é natural, prove “as favas à gandraesa, com quinhões e chouriço frito” no Salgáboca e visite o Museu do Território da Gândara. Na Figueira da Foz, prove a chouriça de Quiaios e o negrito tradicional no Restaurante Marquinhas. Conheça o Monumento ao Chouriço de Quiaios e contacte a Cevadas para uma experiência com produção tradicional do chouriço de Quiaios e degustação de enchidos. Passe nas tabernas típicas de Coimbra e compre enchidos na Fangas mercearia & Bar. Morcelas de assar e de bucho, chouriço, moura e farinheira são alguns dos tesouros que encontra na Lousã (entre no restaurante Casa Velha), onde “quase todas as famílias continuam a matar o seu porco e a confeccionar os seus enchidos para consumo próprio”, conta Elisabete. Em Arganil, Góis e Pampilhosa da Serra, pergunte pelo bucho recheado e pelo marancho, que encontra em vários locais deste território serrano. Em Góis, o restaurante Alvaro’s tem boa oferta de enchidos.

CHANFANA



— Para a chanfana, o tempo é fundamental. Deixar a cabra envelhecer, a carne amadurecer até ficar a preceito. É então cortada em pequenas postas e colocada em caçoilas de barro com boa rega de vinho tinto, sal e outros temperos. Há especificidades de confeção associadas a cada território: “Cada vila tem o seu segredo e a sua história. Em Miranda do Corvo usa-se o caçoilo de barro vermelho

e em Vila Nova de Poiares o caçoilo de barro preto”, explica o embaixador deste prato, o *chef* Flávio Silva. A carne vai a assar em forno a lenha, cerca de quatro horas, e serve com batatas cozidas e grelos. Não há certezas sobre a origem desta receita, certo é que se popularizou na região Centro, com incidência em concelhos como Miranda do Corvo e Vila Nova de Poiares — os dois municípios

são considerados “capitais” da chanfana e cada um deles tem até uma confraria gastronómica —, mas também Lousã e Penela. A chanfana é uma boa sugestão para aconchegar nas estações frias “porque é um prato forte, que nos aquece, e o vinho e condimentos também ajudam”. Aproveite a oportunidade e prove os derivados da chanfana, como as sopas do casamento e os negalhos.



Flávio Silva

Escola de Hotelaria e Turismo de Coimbra

Em Vila Nova de Poiares, Flávio Silva, apaixonado pelo Centro e os seus produtos sugere uma degustação de chanfana no Restaurante Estrela da Mó, pela mão da *chef* Estrela e servida em caçoila de barro preto. Desfrute das cristalinas piscinas da Fraga e siga até à serra da Lousã explorando as aldeias do xisto, que são “marcos de história e tradição”. Já na Lousã, prove o hambúrguer de chanfana da Taberna Burguesa. Em Miranda do Corvo, entre na Loja do Sr. Falcão, “rica em produtos históricos e tradicionais e que oferece uma experiência impressionante e doce, através dos bombons com um toque serrano”. Isto antes de saborear o *menu* de chanfana do Museu da Chanfana, em caçoilos de barro vermelho. Em Penela, espreeite o castelo medieval e banhe-se na praia fluvial da Louçainha. Recomenda-se, ainda, a chanfana do D. Sesnando, preparada pela dona Minda. Flávio Silva já abraçou projetos como *chef* pasteleiro, *chef* executivo de cozinha e consultor, e criou um bombom de chanfana “com arte e amor à tradição”.



LAMPANTANA

— Obrigatório em dias festivos, este prato é um *ex-libris* do concelho de Mortágua, onde existe, a propósito, a Confraria da Lampantana. À semelhança do que acontece com a chanfana, não há certezas exatas sobre a origem deste prato. Numa das versões, diz a tradição que o povo teria envenenado as águas quando passaram pela região as tropas napoleónicas, recorrendo depois ao vinho para cozinhar

a carne. Conforme explica o embaixador desta saborosa proposta gastronómica, Hugo Marques, nessa época era uma receita “de sustentabilidade”, tendo sido desenvolvida “com base no que havia para comer”, aproveitando os recursos disponíveis. A receita da lampantana é semelhante à da chanfana, inclusivamente no recurso às caçoilas de barro para colocar a carne que vai ao

forno a lenha, bem quente, aos temperos e também à rega com bom vinho tinto, até este cobrir a carne. Porém, em vez de cabra, a proteína utilizada é a ovelha, que em vida se passeia pelos montes e encostas beirãs. Fica a assar entre 4 a 5 horas, para ir apurando os sabores lentamente, e chega à mesa na companhia de batatas “fardadas” (com a pele) e grelos cozidos.



Hugo Marques
Grupo Pruvor

Natural da Lousã, onde os aromas silvestres casam com as cores da serra, o *chef* Hugo Marques cedo despertou para os sabores tradicionais. Com 18 anos, concluiu o curso de Cozinha/ /Pastelaria na Escola de Hotelaria e Turismo de Coimbra e iniciou a carreira. Diz que há muitos locais onde é possível provar boa lampantana, como os restaurantes Aldeia Sol, Origens, A Mó e o do Montebelo Agueira Lake Resort & Spa. Na Adega dos Sabores serve-se uma “maravilhosa lampantana”, numa “sala moderna com boa garrafeira de vinhos”, e também o Restaurante Porta 22 serve este prato, primando por um “ambiente acolhedor e comida reconfortante”. Ainda no concelho de Mortágua, um ponto de passagem da EN 2, explore os percursos pedestres das quedas de água das Paredes e da Fraga. E visite a Gândara, “a terra do barro vermelho, onde se encontram os artesãos de olaria e de onde provém a caçoila da lampantana”. Hugo Marques sugere, ainda, que se prove o bolo de cornos, um bolo tradicional doce, cozido em forno a lenha.



CABRITO

— Pastoreando pelas terras altas, as crias das cabras e do bode vão ganhando corpo e desenvolvendo a sua carne tenra e pouco gordurosa, de aroma acentuado. O “tom é rosado, claro” e espelha a “amamentação do leite materno”, acrescenta o *chef* embaixador do cabrito, João Cura. É desta proteína que resulta um dos ícones da gastronomia tradicional. É habitual à mesa em ocasiões especiais,

como a Páscoa, o que faz pensar na sua importância histórica e até religiosa. A peça é partida em pedaços e envolvida – com 12 a 24 horas de antecedência - num sábio tempero feito de alho, sal, colorau, piri-piri, louro, azeite, banha de porco, salsa e algum vinho. O preceito mais típico é ir ao forno a lenha nas assadeiras de barro e servir com batatas assadas e grelos. “É um prato laborioso e que

requer tempo, para se perceber como são tratados os cabritos, o pastoreio e a sua morte, sacrifício e confeção”, comenta o *chef*. É sobretudo prevalente em Góis, Pampilhosa da Serra, Lousã, Soure, Arganil, Condeixa, Vila Nova de Poiares e Penela. Em alguns municípios, em vez de esfolada a peça é estonada, ou seja, escaldada em água a ferver e a pele apenas raspada, preservando a suculência.



João Cura
Restaurante Almeja

João Cura fez carreira em restaurantes premiados de autor, mas mantém o apreço pela cozinha tradicional. Este chef de cozinha sugere que a viagem comece com o ar puro da Lousã e um banho na praia fluvial da Nossa Senhora da Piedade. Conheça o restaurante O Burgo e descubra os trilhos na serra. Encontrará a aldeia do xisto de Cerdeira, uma “aldeia das artes”, onde está a loja Cerdeira – Home for Creativity, o Parque Biológico da Lousã, o mel da zona, a fábrica do Licor Beirão e o Restaurante Casa Velha. Já em Arganil, visite o Centro Interpretativo de Arte Rupestre de Chãs d’Égua, a capela de São Pedro, a estação arqueológica da Lomba do Canho, Piódão e a praia fluvial de Pomiães, e prove “o bucho recheado à moda de Vila Cova de Alva e os sequilhos”. Em Góis, espreite o centro histórico, a Ponte Real, a capela de São Sebastião e a Igreja Matriz. Visite as aldeias do xisto e tome banho na praia fluvial da Peneda ou a do Pego Escuro. Nesta zona, prove o cabrito à Sinhel do Restaurante Fora d’Horas, em Alvares, e usufrua das várias experiências na natureza.

LAMPREIA



— Ciclostomo singular, de aspeto alongado, esguio e a boca semelhante a uma ventosa, a lampreia nasce no rio, desenvolve-se no mar e regressa à água doce para desovar. O sabor não deixa ninguém indiferente, movendo entusiastas de várias geografias, de janeiro a abril. Nesta região banhada pelo rio Mondego é muito apreciada nos concelhos ribeirinhos de Penacova, Montemor-o-Velho e

Coimbra. Depois da captura, é sangrada, amanhada e marinada pelo menos 12 horas no seu sangue, vinho tinto, alho, cebola e louro. Vai a estufar e é no caldo da lampreia que coze o arroz Carolino do Baixo Mondego, não se dispensando o toque do vinagre. “As pessoas associam este produto a algo muito místico, mas o arroz de lampreia é só uma cabidela que se faz com lampreia”, comenta o *chef* embaixador

deste produto, João d’Eça Lima. Além do arroz de lampreia, servido em travessa de barro, este produto emblemático pode apresentar-se à bordalesa (com batata cozida) e, mais ou menos inovadoras. “Há mil e uma maneiras de cozinhar lampreia”, acrescenta o *chef*. Saiba mais sobre o papel da Confraria da Lampreia, que “tem um papel fundamental na valorização do receituário e tradição”.



João d'Eça Lima
Restaurante Xisto

Investigador nato, João d'Eça Lima gosta da “cozinha de memória” e de “valorizar e revitalizar” a culinária beirão. Aprecia as receitas antigas, como a sopa de lampreia, que “é quase uma canja e antigamente era servida na corte como uma iguaria de grande prestígio”. No Mercado Municipal da Figueira da Foz, em época certa e na banca de Sara Fernandes ou de Lurdes Cação, veja a lampreia a ser preparada, entre conversas reveladoras de saberes antigos. Observe as lampreias em tanque numa visita à empresa Irmãos Norinho. Cercados pelos campos de arroz de Maiorca (Figueira da Foz) e de Ereira, este já em Montemor-o-Velho, os apreciadores podem visitar restaurantes como Os Patinhos e o Manjar do Tojal, e admirar o castelo. Seguindo para Coimbra, no Aeminium pode provar um rodízio de lampreia e “ouvir falar da história desta iguaria, guardada em arquivos reais na universidade”. Em Penacova, passeie a bordo de uma barca tradicional, através da Serras do Mondego. Vai saber “tudo o que há para descobrir sobre a lampreia”, antes de a saborear no Restaurante Côta.

QUEIJOS DOP RABAÇAL E SERRA DA ESTRELA



— “Os queijos são essenciais numa mesa. Tal como o pão, o queijo é um elemento essencial e estão sempre presentes nos nossos momentos de partilha, que são uma característica mediterrânica”, introduz o embaixador deste produto, João Quaresma. Nesta região, produzem-se, de forma artesanal, queijos de sabor distintivo. No distrito de Coimbra, o Queijo do Rabaçal DOP abrange o

concelho de Penela e parte dos concelhos de Condeixa-a-Nova e de Soure. É confeccionado a partir de uma mistura de leite de cabra e ovelha, criadas ao ar livre na serra, e quem o prova sente a influência e importância da erva de Santa Maria. É um queijo de pasta semidura a dura, branco-*mate*, com cura de pelo menos 20 dias. Oliveira do Hospital, Arganil e Tábua são os concelhos do distrito de

Coimbra com produção do Queijo Serra da Estrela DOP. Também curado, obtém-se a partir do leite cru de ovelhas das raças Bordaleira da Serra da Estrela ou Churra Mondegueira. Pode apresentar pasta semimole amanteigada e cor branca amarelada, ou semidura a extradura de cor laranja acastanhada. Neste caso, é essencial a presença do cardo, que lhe confere um sabor e carácter únicos.



João Quaresma
Turismo Centro de Portugal

Embora distintos, os queijos DOP Rabaçal e Serra da Estrela “combinam bem, sendo o Rabaçal mais suave e o Serra da Estrela mais intenso”, refere o embaixador João Quaresma. Alvôco das Várzeas e Avô (Oliveira do Hospital), a cascata da Pedra Ferida, em Penela, e o Trilho dos Gaios, em Tábua, são locais “perfeitos para uma caminhada, um mergulho e um piquenique” com estes queijos. Para conhecer a produção do queijo Serra da Estrela DOP, marque uma visita à Queijaria dos Lobos (Oliveira do Hospital) e interaja “com as queijeiras e o pastor”, ou então à Queijaria da Licinia (Soure) para o queijo Rabaçal DOP. Espreite a loja Boutique Jugais (Oliveira do Hospital), que vende produtos de marca própria e “grande variedade de produtos tradicionais de qualidade da região”. Em Coimbra, tem a Loja Bordaleira, com produtos da serra da Estrela. Este chef de cozinha sugere visitas a restaurantes com “o melhor da gastronomia local” e queijos DOP regionais, como O Gouveia (Oliveira do Hospital), O Verdelhão (Tábua), O Paço da Vila (Condeixa-a-Nova) e o Xisto na praia fluvial da Louçainha (Espinhal, Penela).

VINHO



— Estendendo-se do Atlântico às serranias rasgadas pelos rios Dão e Mondego, e cruzando-se de permeio com o maciço da serra de Sicó, há um intrincado mosaico de *terroirs* onde se produzem vinhos únicos e de vincado perfil gastronómico. Este território integra parte das Regiões Demarcadas da Bairrada e do Dão e a sub-região Terras de Sicó, produzindo vinhos Bairrada DOC, Dão DOC, Beira

Atlântico IGP e Terras do Dão IGP. Na Bairrada, o Atlântico “inunda-nos o copo e somos brindados pela versatilidade dos espumantes Método Clássico, em que a região foi pioneira, pela frescura e crocância dos brancos das castas Bical, Maria Gomes e Arinto, e pela elegância e longevidade dos tintos de Baga, que encontra nos solos argilo-calcários, o seu terreno de eleição”, explica a embaixadora

deste produto, Maria Miguel Manão. No Dão, aconchegado pelas serras, revelam-se os brancos de Encruzado e Malvasia Fina e os tintos de Jaen e Touriga Nacional, “de aromas ricos, sabor delicado e vincada personalidade”. Nas Terras de Sicó, a orografia da serra, “o convívio estreito entre os vinhedos e a mata de carvalho e azinheira e o saber ancestral, resultam em vinhos plenos de carácter”.



Maria Miguel Manão
Diretora Exportações e Marketing
– Adega de Cantanhede

Visite as sedes da Rota da Bairrada, na Curiá, e da Rota dos Vinhos do Dão, no Solar do Vinho do Dão, em Viseu, que têm lojas e prestam informação sobre roteiros e produtores com enoturismo. Na Bairrada, as Caves Messias e a Rama & Selas são alguns dos produtores com visitas e boas experiências. Ainda na Mealhada, o Palace Hotel do Bussaco guarda uma “icónica” adega com “vinhos lendários”. Em Cantanhede, visite a Adega de Cantanhede, a Quinta de Baixo, a Kompassus e faça a Rota da Vinha, por vinhedos contínuos na Bairrada. Conheça os restaurantes Mimos Originais e Cova do Finfas. Nas Terras de Sicó encontra o Restaurante D. Sesnando e os produtores Two Friends, Encosta da Criveira e a Adega Vinha das Penicas (Podentes), todos em Penela. Em Miranda do Corvo visite a Fundação ADFP, em Coimbra os restaurantes Dux Taberna Urbana e O Açude e o produtor Prior Lucas (Souselas) e, na Lousã, a Quinta Foz de Arouce. Produtores como o Boas Quintas (Mortágua) e o Ladeira Santa (Tábua) são referências no Dão.

PESCADO DA ARTE XÁVEGA



— Noutro tempo, depois de os pescadores enfrentarem, destemidos, as ondas revoltas da costa atlântica de Coimbra, nos seus barcos em forma de crescente de lua e armados com as redes de cerco, estas eram puxadas através de juntas de bois. Agora, são os motores do trator a trazer para a areia os tesouros guardados nestes mares frios, mas o encanto associado à arte xávega, uma forma

de pesca artesanal e secular, mantém-se. Sob o olhar atento dos populares, bravos pescadores abrem os sacos de rede e revelam cardumes de carapaus, sardinhas, petingas, cavalas, por vezes raias, tremelgas e robalos, entre muitas outras surpresas, chegando ainda saltitantes às mãos de homens para quem o oceano já não tem segredos. A qualidade deste pescado é reconhecida e

estes produtos dão frescura aos pratos dos restaurantes da região. A praia de Mira, a da Tocha (Cantanhede) e a da Figueira da Foz permanecem como marcos de autenticidade desta arte de valia. Mesmo durante a época baixa (novembro a março), é possível ver os homens a preparar as redes com a sua técnica, para as empenhadas e proveitosas campanhas de abril a outubro.



Paulo Paiva

Escola de Hotelaria e Turismo de Coimbra

Assistir à recolha das redes com o peixe fresco nas praias da região (Mira, Tocha e na Figueira da Foz) é um espetáculo imperdível num roteiro de arte xávega. Mergulhe no mar e faça um périplo pelos restaurantes que tratam bem o pescado. Na praia de Mira, sugerem-se o Lila, o Salgáboca e o Caçanito. E espreite os antigos moinhos de água ainda a laborar no concelho. Na praia da Tocha, em Cantanhede, visite o Centro de Interpretação de Arte Xávega. A visita pode culminar vendo um artesão a fabricar miniaturas de barcos e palheiros, as casas tradicionais da praia da Tocha. Os restaurantes Panorama, onde brilha o robalo, Cova do Finfas e o Café/Restaurante Vida Boa são opções para se saciar nesta praia. Por fim, na Figueira da Foz, o *chef* embaixador do pescado da arte xávega, Paulo Paiva, sugere os restaurantes Pérola do Oceano e o Xávega da Costa, na Costa de Lavos. Conheça as vivências das gentes do mar, visitando os espaços etnográficos da Casa dos Pescadores da Costa de Lavos e do Grupo de Cantares Voz do Mar.

DOÇARIA CONVENTUAL



— Entre os momentos dedicados à oração, ao recolhimento e ao cuidar dos desfavorecidos, os conventos e mosteiros da região de Coimbra foram também espaços bastante profícuos em criação gastronómica. As freiras desencantavam doçaria irresistível e muitas receitas chegaram aos nossos dias, inspirando bolos típicos e divinalis sobremesas de restaurantes, que ainda hoje fazem

sonhar os comensais mais gulosos. Mesmo com poucos ingredientes, como gemas de ovos (as claras eram usadas para engomar e, segundo algumas versões, também para clarificar o vinho), açúcar, amêndoa, canela e pouco mais, imaginaram uma grande quantidade de doces conventuais primorosos. Dos pastéis de Tentúgal, com a sua incrível massa fina, aos pastéis de Santa Clara

em forma de meia lua, à sopa dourada do convento de Santa Clara, à charcada e arrufadas de Coimbra, arroz-doce, manjar branco, barriga de freira, pudim e a lampreia de ovos, queijadas de Pereira, pastéis de Lorrvão, nevadas, caramujos, tigelada, cavacas, filhoses, amores da Curia, folares de Páscoa... Com tanta variedade, sobejam razões para questionar se a lista terá fim!



Paulo Queirós
Restaurante Cordel Maneirista

As conquistas no European Food Gift Challenge, com o pudim das Clarissas – uma “simbiose perfeita entre o açúcar e a gema de ovo” – mostram a devoção de Paulo Queirós, chef de cozinha, aos doces conventuais. Faça um *workshop* de doçaria na Merceria Cordel, onde pode adquirir alguns doces, tal como no Briosa Café Santa Cruz. Ainda em Coimbra, espereite o mosteiro de Santa Clara-a-Velha e faça um passeio encenado com Fernão Lopes, pela DNA Travel & Events e com prova de doces conventuais. Faça uma refeição no Cordel Maneirista e no Sete Restaurante. Tentúgal, em Montemor-o-Velho, é o berço dos pastéis de Tentúgal, à venda nas pastelarias Afonso e Maria Helena Soares. Remate com uma refeição no Restaurante Casa Arménio. Em Lorrvão (Penacova), entre na pastelaria O Mosteiro e prove delícias como nevadas e pastéis de Lorrvão, e depois espereite o mosteiro de Lorrvão. Destaque ainda para os restaurantes Xisto, em Penela, e O Burgo, na Lousã. Na Lousã, descubra a aldeia de xisto do Talasnal e passeie pela serra guiado pela Veado Verde, com direito e piquenique.



MEL

— Esvoaçando pela flora espontânea regional, onde se revelam espécies como as urzes selvagens, entre montes, vales e serranias, as abelhas da espécie *Apis Mellifera* ibérica vão retirando o néctar para produzir o Mel Serra da Lousã DOP (Denominação de Origem Protegida). De cor âmbar, viscosidade equilibrada, aroma envolvente e sabor intenso, refletindo as notas de floresta e

beneficiando de clima favorável, é um dos produtos-bandeira desta região, com produção predominante nos concelhos da Lousã, Miranda do Corvo, Penela, Pampilhosa da Serra, Arganil, Góis e Vila Nova de Poiares. Desde tempos imemoriais que se produz mel nesta região, um produto nobre que é a expressão perfeita das leis e essência da Natureza. Começa a ser extraído das

colmeias quando vem a primavera e o processo prolonga-se até ao final do verão. Depois, é maturado à temperatura natural durante aproximadamente 30 dias. No passado, foi associado a oferendas e até ao alimento dos deuses, e a sua versatilidade facilitou a disseminação culinária. Detém propriedades que têm também sido aproveitadas para diversos fins medicinais e estéticos.



Rita Oliveira
Chocolatier

Tendo em conta a tradição apícola na serra da Lousã e concelhos limítrofes, o roteiro inicia-se na Lousã com as atividades da Lousamel, em especial a Iniciação à Apicultura e seminários como o d'A Apicultura na Atualidade. Passeie pelo Museu Etnográfico Dr. Lousã Henriques e pare para comprar mel n'A Loja da Viscondessa. Almoce no restaurante O Burgo, que serve "as delícias da serra da Lousã". Siga até Miranda do Corvo e visite o Museu do Mel, onde pode degustar doces com mel, como os biscoitos de laranja e mel, e ler livros de autores locais. Visite o Parque Biológico Serra da Lousã até ser hora de jantar no Pátio do Xisto, na aldeia do xisto de Gondramaz. Já em Vila Nova de Poiares, conheça o artesanato em barro preto, desfrute de desportos radicais e passeios ao ar livre. Almoce no restaurante Estrela da Mó, "onde a Estrela serve uma iguaria com mel, figos e bolo de mel", refere Rita Oliveira. Em Penela, visite o castelo e aprecie a paisagem, passeie até à cascata da Pedra da Ferida e jante no restaurante D. Sesnando, que valoriza a tradição.

ARROZ CAROLINO DO BAIXO MONDEGO



— Trazido pelos árabes para o Baixo Mondego, no século X, o arroz cedo se deu bem com esses campos alagados. Podia ser difícil, mas o cultivo do arroz vingou – as variedades Ariete e Eurosis são as mais importantes -, beneficiando das excelentes características naturais da zona. As baixas temperaturas e insolações que se verificam tornam o processo de amadurecimento lento, gerando um grão

singular e de grande qualidade, havendo maior percentagem de grãos inteiros e homogêneos. Quando cozidos, os grãos de arroz Carolino do Baixo Mondego IGP apresentam-se soltos e macios. “É um grão bastante cremoso, tem bastante goma. Na cozinha, precisamos de três litros de água para um quilo de arroz, porque puxa bastante água. É bom para pratos de arroz malandrinho, como o arroz de grelos ou

o de tomate, para comer com petingas fritas”, comenta Tiago Bonito, *chef* embaixador deste produto. A qualidade do cereal tem sido largamente aproveitada pelo receituário tradicional (do arroz de lampreia ao arroz-doce). Nesta região, a produção acontece nalgumas freguesias dos concelhos de Cantanhede, Coimbra, Condeixa-a-Nova, Figueira da Foz, Montemor-o-Velho e Soure.



Tiago Bonito
Restaurante Largo do Paço

O criativo *chef* Tiago Bonito realça a importância deste produto, que “faz parte da alimentação da região Centro”. A apanha faz-se a partir de setembro, havendo “muita gente a comprar diretamente aos produtores” e quem venda “nos mercados semanais, mensais e nas feiras”. Em Coimbra, sugere-se que prove o arroz de cabidela do restaurante O Açude, e em Montemor-o-Velho, de onde Tiago é natural, entre no restaurante Os Patinhos, “famoso pelo seu arroz de pato”. Neste município, justifica-se uma visita a “um dos produtores mais importantes da região, Vítor Martinho”. Cultiva este arroz na freguesia de Ereira, sendo que, durante a visita, pode observar “o descascar do arroz, a secagem e embalamento”. Prossiga para a Figueira da Foz, onde se destaca o Restaurante Caçarola Dois, devido à degustação de arroz de lampreia (além de lampreia à bordalesa). Este *chef*, que conta com várias distinções no percurso, recomenda ainda uma passagem pela Reserva Natural do Paul de Arzila, para ver os arrozais e “várias espécies de animais”.

SARDINHA DA FIGUEIRA DA FOZ



— Quando paira o cheirinho a sardinha assada, devidamente fresca, é quase automática a associação à broa, à batata cozida e à salada de pimentos. Assim se compõe o mais celebrado manjar das festas populares portuguesas, dando sabor a alegres convívios de verão e a refeições mais privadas. Na costa da Figueira da Foz, desembarcam barcos carregados de sardinha de exemplar categoria,

enchendo depois as canastras e seguindo para a lota e os diversos pontos de venda, antes de chegarem ao prato. Comensais ávidos de bom produto, podem então saborear estes peixes de aspeto prateado e elegante, consistente e apetecível. As sardinhas são das espécies mais pescadas em Portugal e alimentam-se, sobretudo, de plâncton, quando sobem até às zonas mais superficiais do oceano Atlântico.

Para Vítor Dias, o *chef* embaixador deste produto incontornável na cozinha portuguesa, a sardinha “é a rainha” dos nossos mares e das boas lembranças familiares: sempre que havia sardinha, “era sinal de que era dia de estar com os nossos”, recorda. Para si, as melhores sardinhas “são as que libertam mais gordura ao assar”, o que lhe dá “aquele sabor único”.



Vítor Dias

Hotel Quinta das Lágrimas

Na chefia de cozinha de um hotel icónico, Vítor Dias habituou-se a recriar histórias à mesa. De igual modo, aprecia a forma como a região valoriza “a nossa tradição e cultura” e o faz “recuperar boas memórias”, como ir à praia “participar no puxar das redes, sentir o cheirinho da sardinha assada e a maresia, e ver o peixe fresco ainda aos saltos”. Na Figueira da Foz, recomenda uma paragem nos restaurantes O Marégrafo, “que dá muito valor ao produto”, Caçarola Dois e no tradicional Mar à Vista, onde a típica sardinha assada serve com batata cozida, obedecendo aos preceitos da tradição. Ver o peixe a ser negociado, na lota, é outro atrativo, tal como a visita ao Núcleo Museológico do Sal/ /Salina Municipal do Corredor da Cobra. O visitante pode ainda aventurar-se na Rota das Salinas, entre salinas seculares e tanques de pisciculturas, e marcar uma prova de produtos endógenos relacionados com o sal. Teste a habilidade para a pesca no pescódromo de Lavos e não deixe de passar no miradouro da serra da Boa Viagem, sobranceiro à Figueira da Foz e ao mar.

REGIÃO DE COIMBRA – REGIÃO EUROPEIA DE GASTRONOMIA 2020/2021

ARGANIL

Feira das Freguesias
– Mostra Gastronómica
Junho

CANTANHEDE

Festa dos Sabores
de Cantanhede
– Gastronomia &
Vinhos/ EXPOFACIC
Gastronomia & Vinhos
Julho-agosto



COIMBRA

Mostra da Doçaria
Conventual de Coimbra
Outubro

CONDEIXA

“Sabores de Condeixa –
Semana do Cabrito”
Maio

FIGUEIRA DA FOZ

Festas da Cidade
Junho



GÓIS

Concentração
Internacional de Motos
Agosto

LOUSÃ

Festival Gastronómico
da Chanfana
Fevereiro-março



MEALHADA

Leitão à Mesa
Janeiro

MIRA

Mostra Gastronómica
da Região da Gândara
Setembro



MIRANDA DO CORVO

Semana da Chanfana
Abril-maio



MONTEMOR-O-VELHO

Festival do Arroz
e da Lampreia
Março

MORTÁGUA

Fim de Semana
da Lampantana
Outubro-novembro

OLIVEIRA

DO HOSPITAL
Festa do Queijo
Serra da Estrela
Março

PAMPILHOSA DA SERRA

Festival da Filhó
Espichada e Maranho
Dezembro

PENACOVA

Festival da Lampreia
de Penacova
Janeiro-março

PENELA

Feira do Queijo Rabaçal
Abril-maio

SOURE

Festas de São Mateus
Setembro

TÁBUA

Tábua de Queijos
e Sabores da Beira
– Mostra
de Gastronomia
e Artesanato
Março



VILA NOVA DE POIARES

Poiartes
Setembro