Uma VIAGEM-ROMANCE pela Gastronomia e Vinhos do Centro de Portugal

CHEF DIOGO ROCHA

FICHA TÉCNICA

Promotor:
Entidade Regional de Turismo do Centro de Portugal

Conteúdos:
Local-Heroes

Créditos fotográficos:
INC films

Design:
Designologia

Edição:
Novembro 2021

Tiragem:
500 exemplares

Agradecimentos:
19|90 Premium Wines, Viseu; Adega Cooperativa da Lourinhã - Aguardente DOC, Lourinhã ; Adega dos Apalaches, Oleiros; Adega Típica Pena, São Pedro do Sul; Aveiro no Coração; Burel Factory, Manteigas; Câmara Municipal de Idanha-a-Nova; Casa Cerro da Correia; Casa São Lourenço / Burel Mountain Hotels, Manteigas; Casas do Côro, Marialva; Centro de Cultura Contemporânea de Castelo Branco; Convento de Cristo / DGPC / Câmara Municipal de Tomar; Cooperativa Agrícola de Montemor-o-Velho / Câmara Municipal de Montemor-o-Velho; Cooperfrutas Crl., Alcobaça; Docapesca - Lota de Peniche, Peniche; Enchidos Jaulino, Leiria; Feeling Berlenga, Peniche; Geopark Serra da Estrela; Grutas de Mira d'Aire - Empreendimentos Turísticos e Espeleológicos, S.A.; Herdade Monte da Silveira, Idanha-a-Nova; Herdade Tapada da Tojeira, Vila Velha de Ródão; Hotel, The Literary Man, Óbidos; Livraria do Mercado Biológico / Livraria Ler Devagar, Óbidos; Marinha da Noeirinha; Mercado de Viseu / Câmara Municipal de Viseu; Mercado do Peixe de Aveiro / Câmara Municipal de Aveiro; Moinho da Tia Micas, Viseu; Museu da Várzea de Calde – Câmara Municipal de Viseu; Museu do Caramulo; Museu Marítimo de Ílhavo; Óbidos Vila Literária, Câmara Municipal de Óbidos; Pastelaria Alcôa, Alcobaça; Pastelaria Tágide, Abrantes; Poeiras Glass, Leiria; Praxis, Coimbra; Queijaria Madre de Água, Gouveia; Quinta da Remolha, Sever do Vouga; Quinta das Poesias, Landal; Restaurante Avenida Praia, Torreira; Restaurante Ponte Velha, Sertã; Restaurante Rei dos Leitões, Coimbra; Restaurante Tia Alice, Fátima; Taverna Antíqua, Tomar; Tritejo, Vila Nova da Barquinha; Universidade de Aveiro.

"Uma Viagem-Romance pela Gastronomia e Vinhos do Centro de Portugal" é uma ode às pessoas desta região. Às pessoas que dão ao destino a singularidade e a autenticidade que o distingue dos demais. Com a curadoria de uma das personalidades mais queridas e reconhecidas da região, o Chef Michelin, Diogo Rocha, este livro transporta-o numa viagem pela gastronomia e os vinhos do Centro de Portugal. Mas esta não é uma viagem qualquer.

Esta é uma "viagem-romance". É uma história de amor. É impossível não nos deixarmos emocionar e apaixonar com as histórias de vida que nele encontramos. Porque sabemo-las verdadeiras e honestas. Sabemo-las genuínas, curtidas pelo sol e pelo vento, pela maresia, por vidas feitas de entrega e de devoto trabalho. E de muita inspiração. É uma "viagem-romance" porque é impossível não nos deixarmos tocar e emocionar com as suas histórias, com a sua vida.

Ao longo das páginas deste livro, é possível cheirar e saborear os saberes e os sabores mais icónicos da região, apresentados de forma intimista e muito pessoal, pelas pessoas que a eles dedicaram as suas vidas.

Esta é também uma forma de celebrarmos o Centro de Portugal. O mar e a terra, os vinhedos e os pomares, os campos de milho e de centeio, os rios e as serras. É uma forma de celebrarmos os produtos que genuinamente nos oferecem. É uma forma de celebrar as pessoas e o seu trabalho. As suas vidas.

Convidamo-lo a fazer as malas e a acompanhar-nos nesta viagem. Viva connosco este romance.

O Presidente da Turismo Centro de Portugal,
Pedro Machado

Turismo Centro Portugal
Um país dentro do País

A Região Centro no olhar. A Região Centro na boca. A Região Centro no peito. A Região Centro tal como é, por dentro e por fora, nas veias e no sangue, com o coração a bater, com o mar que prolonga o horizonte e rios que atravessam aldeias, vilas, cidades. Com terra e campos, solos húmidos e secos, o chão onde se semeia e onde se colhe. Com paisagens, montes e montanhas, serras e florestas, caminhos e estradas, planícies e planaltos. Com gente. Com tanta gente que sabe fazer e que se entrega ao que faz.

Os produtos genuínos são cuidados com sabedoria e tratados com delicadeza. Os queijos e os enchidos, as carnes e os peixes, os doces conventuais que perpetuam tradições. Gastronomia de mãos fartas e vinhos de uvas que crescem em hectares que são jardins.

Esta é uma viagem apaixonada sem ponto de partida e sem ponto de chegada. É um percurso feito de pessoas e momentos que inspiraram oito pratos que homenageiam esta região do país, que revelam a fibra deste território que fala de amor (e que partilho nestas páginas). Aqui entre nós... é um trajeto inesquecível. Venha daí e comece por onde quiser.

Chef Diogo Rocha

As pessoas. Os lugares. As histórias.
A atitude. A persistência. A resiliência.
Amor, paixão, dedicação.
Os sabores e as texturas.
Os saberes. O passado. O presente. O futuro.
O mar, os rios, as serras, as montanhas, as planícies e os planaltos.
O que sai da terra, o que sai das mãos, o que sai da alma.
Produtos únicos, ricos, exclusivos.
Comida de mão-cheia, cozinhas que cheiram a casa.
A densidade e a complexidade.
Estórias, aventuras, memórias.
Emoções e sensações.
Os territórios e as paisagens.
Os campos e os jardins.
Cidades, vilas, aldeias.
O granito, o calcário, o xisto.
Arquitetura. Património. Turismo. Natureza.
Costumes, culturas, artes.
Tradição e modernidade.
Passado, presente, futuro.
Os vinhos que se mastigam, ora ácidos, ora frutados.
O Centro do país, o coração de Portugal.
O que se faz aqui faz-se bem feito.
De coração cheio.
As pessoas. Sempre as pessoas.
Bem-haja.

Chef Diogo Rocha
Nasceu na Urgeiriça, Canas de Senhorim, concelho de Nelas, Região Viseu Dão Lafões. Estudou Cozinha e Pastelaria. Mestre em Gestão e Sustentabilidade no Turismo. Chef do Mesa de Lemos, em Passos de Silgueiros, Viseu. Estrela Michelin 2021

GOUVEIA

Às cinco e meia da manhã, mais coisa menos coisa, António Manuel Brazete está a pé, fora da cama, pronto para mais um dia de trabalho. No verão, levanta-se um pouco antes, a ordenha tem de ser feita mais cedo para as ovelhas saírem para o pasto pela fresca e não apanharem com o sol em cima e o calor intenso que aquece o ar e a serra. Sai de casa, entra na sua carrinha e conduz até à Queijaria Madre de Água – Serra da Estrela, em Gouveia. É uma viagem curta da pequena localidade de Nabais, onde mora. António é pastor há mais de 35 anos. De cara alegre, bem-disposto e sorriso no rosto como quem aprecia verdadeiramente o que faz e nunca se importou de madrugar. A felicidade é genuína, a natureza não se contraria.

As ovelhas bordaleiras, raça autóctone, pura Serra da Estrela, estão à sua espera, são mais de 200, são escuras, pretas e castanhas, estão num pavilhão que parece um hotel, limpinho, bem tratado, com som ambiente, música clássica sintonizada na Antena 2, palha no chão e palha nos comedouros, claraboias esguias e retangulares no teto para entrar luz direta, vistas panorâmicas através de grandes portas envidraçadas para a paisagem.

É hora de preparar tudo para a ordenha que acontece a partir de setembro até finais de maio. António tem todas as datas na cabeça, sabe todos os processos, os passos de cor e salteado. O leite que sai das ovelhas que cuida é o líquido precioso que dá origem ao queijo Serra da Estrela. É tudo queijo, a casca não é casca, a casca é a zona mais maturada do queijo, a casca come-se.

António ordenha as ovelhas ao início da manhã, trata da limpeza, pelas dez leva as ovelhas a pastar, regressa pelas sete da tarde. No inverno, os dias são mais curtos, anoitece mais cedo, antecipam-se as rotinas. O pastor está habituado a esta vida, cresceu no campo, na vida da lavoura e do gado, morou em quintas à beira do Mondego, em Casais de Folgosinho, em Gouveia. Os avós tinham ovelhas, os pais também,

acompanhava-os nessas lides caseiras. A arte de lidar com os bichos vem de criança. Habituou-se, gostou, não quer outra vida. António fala com as ovelhas como fossem pessoas, elas têm nomes, Becas, Isabelinha, Mimi, Joaninha. Elas obedecem aos seus assobios e seguem-no para os pastos das redondezas, para onde quer que vá, até ao fim do mundo se for necessário.

O pastor dá-lhes todo o tempo para se alimentarem, quer que andem devagarinho, que demorem no repasto, que comam bem. Elas comem ervas naturais e frescas, trigo, apreciam as folhas das vinhas, são de muito alimento, sempre a comer, sempre a comer, não gostam de repetir sítios de pasto, calcam os solos e é preciso deixá-los respirar para que a vegetação volte a nascer, adoram pentear o pelo nos arames das vinhas, parece que fazem de propósito, roçam a lã nos fios de metal, a lã fica acamada. Quando regressam a casa, voltam à ordenha. Mais leite, mais queijo. Para um quilo de queijo, cinco litros de leite. É a proporção.

GOUVEIA

GOUVEIA

O sucesso do queijo Serra da Estrela da Queijaria Madre de Água, com medalhas de ouro ao peito, pertence às ovelhas que oferecem o seu leite duas vezes por dia. Ovelhas generosas que também oferecem a lã, a carne, a pele, o queijo. Ordenha feita e o leite, quando não é imediatamente transformado, é refrigerado em tanques a 4º graus. João Madanelo, engenheiro da Queijaria Madre de Água, desvenda o processo mágico. O leite passa para a cuba de coagulação e da flor de cardo, o leite passa a coalhada. A flor de cardo cresce no jardim da queijaria e é colhida durante o mês de julho. O sal marinho, que acompanhou a flor de cardo na sua missão, veio de onde o Rio Mondego termina o seu percurso como água doce, onde desagua no mar, na Figueira da Foz, depois de uma caminhada de 220 quilómetros.

A coalhada é moldada em futuros queijos de meio quilo, e seus múltiplos números, que depois entram nas salas de cura. A flor de cardo volta a entrar em ação e em parceria com bons, discretos e pequenos seres, viragens diárias, lavagens, cuidados de verificação de temperaturas, velocidade e qualidade do ar, dão origem ao queijo da serra com as suas qualidades sensoriais saborosas e únicas. São precisos, no mínimo, 45 dias de cura. Feitas as contas, sete meses e meio para ter um belo queijo Serra da Estrela DOP à mesa. Antigamente, contam os mais antigos, os queijos eram colocados em arcas de centeio para sugar a humidade.

GOUVEIA

A Queijaria Madre de Água faz queijo Serra da Estrela, queijo de ovelha curado, com leite cru, suave e requintado, amanteigado, de pasta semi-mole, branca ou um pouco amarelada. O queijo Serra da Estrela velho também é produzido com leite cru de ovelha, curado, de pasta semidura a dura. Exige tempo, uma cura mínima de 120 dias. Colheita tardia, emoções multiplicadas. Não excessivamente gordos, não excessivamente amanteigados. A memória dada pelo queijo não trai. João Madanelo sabe-o muito bem. De outubro a junho, sabores mais simples e lácticos, moldados pelo calor do fogo no soro do leite, que sai da coalhada, concentram-se no requeijão Serra da Estrela de pasta alva e cremosa, riscado à semelhança do outrora entrelaçado vime à superfície.

Em abril, todos os anos e uma única vez por ano, é hora da tosquia, a pente zero, as ovelhas bordaleiras ficam todas rapadinhas. São bichos rijos, resistentes às temperaturas, não têm tanto calor no verão, nem tanto frio no inverno, como as brancas menos preparadas para as oscilações do tempo. A música clássica deixa-as mais tranquilas, mais relaxadas, e dão mais leite. Quanto mais descontraídas, mais produzem. E não são fáceis de enganar, um assobio e uma promessa não concretizada, não há segunda vez para ninguém.

Muitas vezes, António sai do trabalho às 10 da noite com ovelhas ordenhadas, espaço limpo e arrumado. Não quer outra rotina. Todos os dias, feriados, dias santos, sábados e domingos, de madrugada ao pôr-do-sol. Faça chuva, faça sol, caia neve ou granizo. É feliz. E veste-se a rigor condizente com a sua profissão. Chapéu de pastor, calças de burel preto, camisa de flanela, colete de burel preto atrás e axadrezado à frente, bota de cano alto, capa quando o tempo arrefece. Fatiota à pastor para as andanças numa das entradas da Serra da Estrela, na encosta noroeste do ponto mais alto de Portugal Continental.

ALDEIA DA PENA

No Centro do país, mais a norte, há outros animais que crescem e se alimentam das pastagens verdejantes que despontam em terrenos mais planos ou mais acidentados e bebem água do rio afluente do Paiva que passa por detrás da montanha e que cruza a aldeia que parece uma miragem quando o nevoeiro não descola do céu ou quando a neve a cobre de branco. A Aldeia da Pena, a 20 quilómetros de São Pedro do Sul, está encaixada num vale, no coração do maciço da Gralheira, não muito longe da Serra de São Macário e da Serra da Freita.

Alfredo Brito trata das vacas de pele castanha de tons dourados da raça arouquesa, uma raça especial. As vacas comem pela fresca de manhã cedo e ao final do dia para alimentarem as crias. Trata-as bem, trata-as pelo nome que escreveu à entrada de cada compartimento dos seus aposentos. Violeta, Clarinha, Boneca, Estrela, Princesa. Ana Brito, a mulher, anda de volta dos cozinhados da Adega Típica à entrada da aldeia com a ajuda das filhas Margarida e Mariana. Os quatro são os residentes fixos e permanentes da Aldeia da Pena há mais de 20 anos. Cuidam do gado, cozinham, fazem mel, tratam da adega com terraço coberto com vinhas e uma sala rústica e aconchegante.

A Aldeia da Pena é um postal. Aldeia típica de xisto, de rara beleza, ruas estreitas, o som da água que corre, natureza frondosa, rotas que contam histórias, que serão lendas, do morto que matou o vivo, do caixão que caiu em cima de quem o transportava, e de uma cabra que ao tentar fugir de um lobo por uma parede rochosa acabou por escorregar e cair em cima do animal, matando-o. Há neve no inverno e banhos de verão na ribeira do Paiva.

O tratamento confirma-se no prato. A vitela à moda de Lafões é assada numa travessa de barro durante três horas no forno de pedra alimentado a lenha, sem azeite, sem gordura, com algum picante e uma erva especial. Ana Brito não revela qual é, chama-lhe apenas erva da Pena. A vitela vem acompanhada com batatas assadas, arroz de forno, salada a acompanhar. Tudo leva o seu tempo, tudo tem o seu tempo. A carne desfaz-se ao cortar, carne de uma raça única, suculenta, macia, saborosa. O segredo é a carne, simplesmente, e o trato que é dado aos animais que nascem e crescem num ambiente feliz.

ALDEIA DA PENA

Numa tasca da Mealhada, tasca taberneira habituada a servir copos de vinho e umas buchas a acompanhar, a 15 de maio de 1947, dia de Nossa Senhora da Ascensão, Arménio Camboa e Maria Olímpia decidiram assar um leitão. Era dia de festa, era feriado, era a primeira vez que o casal assava o animal no forno, uma estreia na ementa e a ideia correu bem. O leitão fez sucesso. Arménio era homem de alto porte, postura imponente, chamaram-lhe o rei, o rei dos leitões. O nome ficou desde então. Licínia Ferreira, sobrinha do casal, está ao comando da casa que não tem aparência de tasca e hoje é um restaurante de referência na região e no país.

O Rei dos Leitões, senhores e senhoras, é pretexto para uma viagem à Mealhada. O palato agradece. Os leitões são assados a poucos metros da cozinha em fornos a lenha. Está quente na sala de expedição de leitão assado. A lenha é escolhida a dedo, vem da vinha, são vides, as varas das videiras. Duas horas dentro do forno e o leitão sai a estalar, pele dourada e estaladiça. A matéria-prima é de extrema qualidade que é difícil estragar. Leitão cortado, servido com batatas fritas, redondas e finas, ou noutras variantes. Rissóis de leitão, cabidela de leitão com batata, iscas de fígado de leitão. Licínia Ferreira tem orgulho na casa e tem razões de sobra. O serviço é cuidado e delicado, tanto nas salas como nos espaços exteriores de mesas maiores e corridas, toalhas aos quadrados, que lembram as refeições de família. As distinções e os prémios, ano após ano, e a presença assídua no Guia Michelin atestam a qualidade. Licínia é uma mulher satisfeita. Nota-se bem.

MEALHADA

OLEIROS

Da Região de Coimbra até à Beira Baixa são alguns quilómetros de viagem e de paisagens mais urbanas e mais rurais. A pele estaladiça não engana, ouve-se o som na boca, nota-se a cozedura em forno a lenha, saboreia-se a carne tenra e suculenta. Percebe-se que não é uma iguaria qualquer, é cabrito estonado, o prato mais famoso da vila de Oleiros, no coração do país. Não é difícil entender porquê.

Fernanda Bártolo sempre teve jeito para a cozinha, desde muito cedo, desde menina quando lhe davam carta branca para assumir os comandos dos tachos em casa. Os pratos saíam-lhe bem e os elogios não paravam.

A Adega dos Apalaches tem uma cozinha rústica com mesas e bancos de madeira, pratos antigos e louça de barro em paredes, garrafas feitas candeeiros, forno a lenha, come-se cabrito estonado acompanhado com migas de couve-galega da horta do restaurante, batatas assadas no forno à padeiro, arroz de miúdos do cabrito. E percebe-se que a textura e o sabor também vêm do que estes caprinos comem nas verdejantes pastagens serranas, de como se alimentam.

O cabrito estonado tem a sua ciência. Depois de morto, não é esfolado, é escaldado, o pelo é raspado, mantém a pele intacta que lhe guarda os sucos. Na cozinha, é aberto a meio e fica a marinar de um dia para o outro. Vai ao forno três horas, uma hora para cima, duas horas para baixo, até sair para a mesa. Fernanda Bártolo coloca alho, sal, louro, banha de porco, manteiga. Os restantes condimentos são segredos que não desvenda.

Esta é uma receita com ciência e com muita história na região de Oleiros. No século XIII, surgiu num livro de receitas árabes e mais tarde, no século XVII, o missionário oleirense António de Andrade, que escalou os Himalaias e andou pelo Tibete, faz referência à iguaria. É conhecido como o cabrito da paz por ser apreciado por cristãos, judeus e muçulmanos. A história é rica, a ciência tem a sua técnica, o sabor é inconfundível. O segredo? O segredo é provar, apreciar, e pedir para repetir.

*

Cabrito, Morcela de Arroz e Maçã

A densidade da carne, o enchido tornado crocante, a fruta que é uma salada, que é um jardim, que é um lago. Cabrito da Beira Baixa, croquete feito com morcela de arroz de Leiria, maçã fresca.

Chef Diogo Rocha | Mesa de Lemos

FÁTIMA

A Tia Alice é uma mulher de olhos claros, azulados brilhantes e intensos, pequena de estatura, gigante em generosidade. Maria Alice Marto, tia veio dos sobrinhos que lhe gabavam a sopa quando eram crianças. Tia ficou. A Tia Alice é uma mulher bonita, gentil, já passou dos 85, caminha para os 90, e continua de volta dos tachos no seu restaurante na Rua do Adro, em Fátima. Um dos mais afamados da região. Comida portuguesa, toalhas de linho, louça da Vista Alegre, guardanapos de pano, o requinte à mesa, bom gosto em cada centímetro. Todos os dias se coze pão e broa de milho em forno de lenha sempre a funcionar, nunca falhou um dia.

É o amor que faz uma cozinha. É preciso boa vontade de aprender e de fazer. O que gosta mesmo de cozinhar? Tudo. O que quer? Que os clientes guardem o paladar na memória. A Tia Alice quer tudo bem feito, mulher de pulso, nota-se, mão firme, percebe-se. Cozinheira de mão cheia. De olho em todos os processos, prova tudo, apura caldos, trabalha-os ao ponto máximo do sabor, a puxar pelo máximo gosto de cada ingrediente. Tudo o mais natural possível. Os caldos são feitos no dia e todos os dias há pão fresco.

Tia Alice tem a sala de pedra, mais uma salinha anexa, e uma mesa com vista para um belo e frondoso jardim, como se as flores e as plantas tivessem nascido para aquele lugar. A natureza ali ao pé e comida tradicional portuguesa na mesa. Comida de sabores genuínos. Chanfana, bacalhau assado com batatas a murro, açorda de camarão servida em louça de barro e mexida no momento de servir, bacalhau gratinado, arroz de pato do campo feito à antiga, arroz de peixe malandrinho, vitela assada no forno a lenha, cabrito no forno. Bolo-mousse e leite-creme na lista de sobremesas. O ambiente é familiar construído a pulso pela Tia Alice e seus cinco filhos, uns na cozinha, outros a servir à mesa.

O passado é feito de dias longos, compridos, de sair da cama às cinco e meia da manhã para tratar de vida. Matar patos, amassar o pão, ir à missa, colher os melhores legumes do quintal, cozer broas, preparar tudo para as refeições que se seguiam pelos almoços e jantares. Na adolescência, no convento de freiras que frequentou, copiava receitas antigas. Era curiosa, queria aprender, começou a entender a arte da cozinha. De experiências em experiências, receita aqui, receita acolá, uma inovação aqui, outra acolá, um retoque aqui, um ajuste acolá, o seu restaurante cresce, ganha visibilidade, reconhecimento, e não sai do radar dos melhores do país, no Guia Michelin.

SERTÃ

SERTÃ

A Sopa de Peixe da Dona Helena não se explica em palavras. Faltam letras que se juntam para formar palavras que constroem frases que consigam contar a riqueza de sabores, a intensidade do caldo, a textura líquida e consistente. É uma sopa do campo com sabor a mar. Uma explosão na boca, um cheirinho que não deixa margem para dúvidas, aquela cozedura em lume brando. Maria Helena Marçal deixou esta herança à família. Partiu e continua tão viva, tão presente.

A sua receita brilha no Ponte Velha, restaurante do marido e dos filhos, dois rapazes e uma rapariga, com vista panorâmica, janelas envidraçadas, varandas que são salas de refeição, na vila da Sertã. As cozinheiras têm o dom, têm paladar, há quem ali esteja há mais de 40 anos. Carlos Marçal é um homem discreto, anda pela sala, serve às mesas, conversa com os clientes, verifica se estão bem. É um pioneiro e visionário ao colocar o maranho e o bucho recheados, especialidades da casa, nas ementas da Região do Médio Tejo durante todo o ano e não apenas em épocas festivas, como acontecia.

São pratos que dão muito que fazer. Carne de cabra velha cortada em pedaços, arroz, pedacinhos de presunto, hortelã que dá frescura, tudo misturado, hora e meia a cozer em sacos que são a barriga da própria cabra. Cozedura em lenha. O maranho e o bucho recheado são estrelas no restaurante, pratos de festa quando a festa é todos os dias, iguarias procuradas por quem sabe o que é e por quem tem curiosidade em perceber o que é. Quem não conhece, tem de provar, avisa Carlos Marçal na sua simplicidade e calma, enquanto a cozinha não sossega para atender os desejos dos clientes que não param de chegar. Há muito por onde escolher, queijo de cabra e queijo de ovelha, cabrito assado no forno, achigã grelhado ou frito ou com molho verde ou com outros temperos.

MIRA DE AIRE

As Grutas de Mira de Aire, a 15 quilómetros de Fátima, são uma força da natureza, uma preciosidade nas profundezas, raro e único fenómeno turístico subterrâneo do país. Tetos que parecem catedrais, galerias, estalactites e estalagmites, esculturas que lembram medusas e polvos, um órgão de tubos e lâminas, poços, lagos, sifões, e o som constante da água que escorre. Os visitantes têm à disposição 600 metros de gruta, mas há 11,5 quilómetros conhecidos depois de muito esforço, expedições, acessos íngremes, troços escorregadios e outros a pique, alguns mais acrobáticos, por entre mantos de calcite e blocos concrecionados.

Se fechar os olhos, Carlos Alberto consegue descer as escadas das Grutas de Mira de Aire sem nunca os abrir e sem tropeçar de tão bem que conhece o lugar que o agarrou há 50 anos, meio século de vida. Na sua cabeça, tem guardado o desenho e os contornos das maiores grutas do país. Degrau a degrau, curva a curva, pelas entranhas da terra, sempre a descer, até aos 110 metros de profundidade. Conhece-lhe os cantos, conhece-lhe as histórias.

São mais de 70 anos de escavações. Em 1949, Abreu Nunes, o primeiro fotógrafo subterrâneo do país, registou o entusiasmo dos pioneiros, os que se atreveram a escavar mais fundo, homens de capacete na cabeça à prova de pedra, o grupo de espeleólogos fundadores da Sociedade Portuguesa de Espeleologia. Carlos Alberto chegou anos depois, no início das obras de aproveitamento turístico das grutas, descia-as num instante, gostava de ir à frente. Já conhecia aquelas grutas, espeleólogo que é espeleólogo sabia de Mira de Aire, era paragem obrigatória, e, quando era catraio, não havia buraco na terra que não gostasse de investigar, espreitar, explorar.

Numa recatada galeria, à média luz, a 80 metros de profundidade, há milhares de garrafas em repouso e provas de vinho para grupos pequenos, não mais de 15 pessoas. O silêncio do vinho é absoluto e a temperatura constante de 17º graus,

perfeita para os vinhos. Carlos Alberto prepara tudo, os vinhos, os copos, os queijos, os enchidos, para a degustação. Sabe bem. A conversa, o convívio, o vinho. O homem que gere as grutas, que sabe daquelas entranhas, fala da grandiosidade das grutas, da humidade que a mantém viva, do trabalho magnífico feito pela água, e enaltece tamanho trabalho.

Lá fora, à superfície, à entrada, está o Museu do Fóssil com fósseis que vieram da praia jurássica de São Bento das Serras de Aire e Candeeiros, que se vislumbram dali. Há parque aquático, zona de restauração e de alojamento. Estas grutas são mais do que umas grutas. Na despedida, um pastel tradicional de Mira de Aire, redondo, embrulhado em papel branco. Doce crocante de amêndoa. Reza a história que o branco do açúcar que o cobre se inspirou no calcário das rochas e que as amêndoas chegavam do Sul, do Alentejo, dos homens da terra que as traziam depois de semanas e semanas de trabalho longe da família, de casa.

✷

Sopa de Peixe do Rio

O Médio Tejo à mesa, no seu esplendor e na sua essência. Simples e genuíno. Creme de peixe do rio assado com azeite de hortelã da ribeira e guarnição de tomate e cenoura pequena em brunesa pequena, rebentos de hortelã e peixe desfiado. Servido em louça Bordallo Pinheiro.

Chef Diogo Rocha | Mesa de Lemos

BERLENGAS

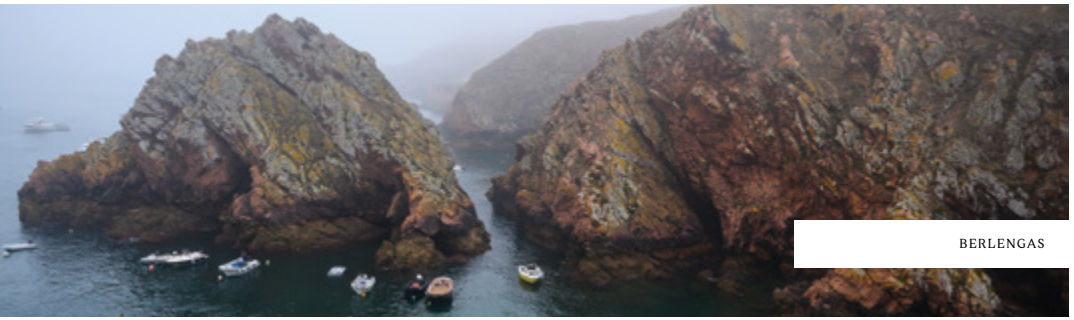
Rogério Leitão amanha dois robalos que pescou, ainda o sol não tinha dado o ar da sua graça, numa banca comunitária no bairro dos pescadores da Ilha das Berlengas. Ali quase tudo se partilha. Os fogareiros para grelhar peixe fresco ou postas de carne, as mesas de madeira e bancos corridos, as bacias para lavar a louça, uma pequena pia de cimento, os ingredientes que estão em falta na cozinha, umas batatinhas aqui, uma cebola gorda acolá, algumas cenouras mais além. As suas mãos sabem o que fazer.

O pescador de Peniche tira as guelras uma a uma, não puxa as tripas para que as barrigas dos peixes permaneçam fechadas e não percam a forma quando forem cortadas posta a posta, guarda os fígados para a caldeirada. Os peixes estão prontos, lavados, o que não se aproveita vai para o lixo. Fecham-se as torneiras da água, é tempo de preparar o almoço com vista para um mar azulado, rochas manchadas em tons rosa, olhar sobre telhados de cor de tijolo e casas caiadas de branco, abrigos de pescadores.

O tacho está a postos, não tarda muito estará ao lume, os vizinhos passam, deitam o olho, brincam, lançam piadas ao pescador bem conhecido na ilha. É um amigo, é como se fosse da família. Rogério Leitão ri-se da boa disposição dos companheiros do mar e concentra-se na refeição. Sabe a receita de cor. Camada a camada, tudo em bruto, tudo em grosso, descascado e cortado como acha que é melhor. Batatas, cebolas, pimento, cenouras, tomates, sal, louro, os peixes, um molho feito com azeite, alho e coentros, cerveja. Tacho tapado, fogão ligado na sua pequena cozinha, caldeirada de peixe em andamento. Rogério Leitão vai trocando conversas, servindo cervejas, falando da vida e das belezas da ilha. Nunca vai ao mar contrariado, parte no lusco-fusco para pescar robalos, peixe-galo, sargos, pargos, douradas à cana.

Está um pouco de nevoeiro no porto de Peniche, chegam carros e mais carros, estacionam, há quem procure os barcos atracados na marina que levam e trazem gente. As Berlen-

gas não se veem, ficam a 20, 25 minutos, à distância de um passeio marítimo. A fortaleza de Peniche sobre as escarpas, antigamente prisão política, agora Museu da Resistência e da Liberdade, vai lentamente desaparecendo da paisagem, casas de várias cores, amarelas, azuis, outrora residência de pescadores, agora zona nobre. Um pouco mais adiante, na ponta, o Cabo Carvoeiro e o seu farol, mais uns minutos, vislumbra-se a Pedra da Nau, rocha em forma de nau, frequentemente rodeada de corvos que voam e conseguem mergulhar debaixo de água, até seis metros de profundidade.



BERLENGAS

No radar do barco, as Berlengas ainda são uma linha no horizonte. Por pouco tempo. Em instantes, o barco, apenas mais um entre tantos, entra numa enseada entre pedras, de águas cristalinas, um paraíso para mergulhar e pescar, ver fauna e flora no seu habitat natural por entre grutas. O mar está calmo, o barco chega ao ancoradouro. Quando as ondas se adensam e ganham corpo com mais de três metros e meio de altura, é melhor não arriscar a viagem.

Na Reserva Natural das Berlengas, área protegida, reserva da Biosfera da UNESCO, arquipélago a noroeste do Cabo Carvoeiro, ouvem-se os sons das gaivotas, gaivotas de asa escura, gaivotas de patas amarelas, onde há vegetação rasteira a crescer, património marinho de rara beleza, diversas espécies de aves, cagarras, andorinhão-pálido, falcão-peregrino. No alto, o farol da Berlenga, numa das pontas, para lá da rocha que lembra a tromba de um elefante, o forte de São João Batista, primeiro fortaleza contra os piratas do mar, depois morada de monges, agora pousada. Neste planalto granítico em tons rosa, de formas arredondadas e linhas recortadas, há enseadas, grutas, arcos, carreiros, trilhos, pequenos ilhéus e rochedos.

Na costa, do outro lado, a doca de Peniche está virada para o mar, a poucos metros do Atlântico, de onde saem peixes de todos os tamanhos e feitios que se possam imaginar. De tudo um pouco. Uns mais conhecidos do que outros, alguns

PENICHE

mais estranhos, vários mais familiares. Há barcos com alguma dimensão atracados, é hora de trazer a pescaria do alto mar para terra. Homens descarregam o pescado da noite e do dia, entram pelas grandes portas do armazém, as caixas cor de laranja começam a ficar preenchidas.

Dentro de pouco tempo, começa a licitação, os comerciantes, homens e mulheres, vão chegando, ocupam o seu lugar na bancada, já sabem qual é, seguram nos comandos para assinalarem o interesse da compra. Antigamente, licitava-se à viva-voz, alto e bom som, agora é tudo mais sossegado, o peso e a variedade de peixes aparecem num ecrã, as caixas vão passando numa passadeira rolante à frente de quem quer comprar, deita-se o olho ao que interessa, carrega-se no botão. O peixe é fresco, é do nosso mar, está mais do que pronto para chegar ao prato.

No Mercado José Estêvão de Aveiro, há sempre peixe fresco. Fátima Sousa, uma das peixeiras, tem sardinhas, carapaus, pescada, garoupa, cherne, o que o mar trouxe nesse dia. É produto fresco, tratado e amanhado ao gosto do freguês. Fátima é mulher de gargalhadas, de pregões, de chamar a clientela, sempre de peixe na mão, ora tira tripas, ora abre, ora escala, ora tira cabeças, o que se quiser, como se quiser.

O mar dá peixes, o Tejo também. O Tejo é rio de peixes, fataças, tainhas, sável, lampreia, corvinas, linguados, sarguetas. O Tejo é paisagem que recorta pedaços de terra e serpenteia a Região Centro. O Tejo é o Tejo com as suas idiossincrasias, suas inconstâncias, ao sabor das barragens, ora com mais água, ora com menos caudal, ora com mais pescadores nas margens ou em barcos, ora com menos, cada vez mais raros de cana na água. O Tejo atravessa Portugal de uma ponta a outra, na horizontal em direção ao mar, por ali abaixo depois de nascer no alto de uma serra espanhola.

O Tejo não é só peixe, o Tejo é passeios turísticos de barcos que andam cima a baixo, de margem a margem, canoas, desportos. Ali, onde a vista alcança, vislumbra-se o belo e imponente Castelo de Almourol, na pequena ilhota, um dos monumentos militares medievais mais emblemáticos da Reconquista Cristã, das muralhas que guardam segredos e testemunhos da história dos Templários no nosso país. É um lindo monumento ao perto e ao longe, há quem saiba os melhores ângulos para as fotografias, o perfil perfeito do castelo desde o barco que se move a luz solar, silencioso, que desliza pelo Tejo calmo e tranquilo. Num pedaço de areia, uma colónia de cegonhas está na sua vida, indiferente a quem passa. Ao final da tarde, as cegonhas levantam voo e desenham um bailado no céu. Entre agosto e setembro, vão à sua vida, descolam das areias do Tejo, batem asas, e voam para outras paragens.

✷

Feijão Papo de Rola e Robalo

Um encontro feliz de Viseu e do mar no prato. A textura do peixe, a suavidade da leguminosa da terra. Feijão papo de rola e robalo do mar com vinho da casta Encruzado.

Chef Diogo Rocha | Mesa de Lemos

MARIALVA

Há uma estrada que conduz à Aldeia Histórica de Marialva, a mais a norte de todas, das 12, e vários caminhos de pedra que levam ao seu castelo que ao longe deslumbra apenas pela sua silhueta sombreada na paisagem. Há mais de duas décadas que Carmen e Paulo Romão se fixaram na aldeia da lenda da donzela Maria Alva da Beira Alta, a poucos minutos de Mêda. Remodelaram casas antigas de arquitetura beirã para turismo de aldeia, idealizaram e consolidaram experiências nada convencionais, semearam uma horta de onde saem legumes frescos para a cozinha, plantaram vinhas onde produzem os seus vinhos Casas do Côro da Beira Interior que servem às refeições confecionadas por Carmen Romão, cozinheira de mão-cheia, produtos da região, alguma inspiração internacional. Cozinha genuína. Carmen inventa, recria, testa. Faz rancho com a melhor vitela, frango do campo, porco bísaro, as melhores verduras da horta das Casas do Côro. Um projeto de paixão e amor, de resistência e resiliência, nunca fechado, nunca parado, que evolui e cresce a cada dia.

O Sunset Camionete é uma das experiências nada convencionais, um passeio pelas vinhas numa camioneta Mercedes de caixa aberta com bancos, música feita propositadamente pela fadista Kátia Guerreiro, garrafas de rosé para abrir no *lounge* da vinha com vista para a aldeia, relíquia viva da ancestralidade portuguesa, de raízes profundas da história do país. São 14 hectares de vinhas, sobretudo de uvas brancas, alinhadas na paisagem e que rebentam dos solos graníticos por entre caminhos de terra, árvores, e um pôr-do-sol inesquecível. As vinhas são a extensão do jardim do hotel de turismo de aldeia com 30 quartos e 17 lareiras. Há vinhas centenárias compradas a produtores locais. Os vinhos Casas do Côro são frescos e refletem a mineralidade e complexidade do solo.

Não é um sítio provável, não é uma rota usual para uma prova de vinhos. Plantar vinhas num espaço de mato, no meio

das pedras, num território pobre, deu muito trabalho. Mais mão-de-obra, mais valas, muito mais cabeceiras. A vinha é um património importante e Paulo e Carmen quiseram deixar a natureza sobressair num espaço de transição da Beira Interior para o Douro, com Rabigato, Verdelho, Códega do Larinho, algumas castas antigas como o Donzelinho branco, e ainda um bocadinho de Arinto e de Alvarinho. Foco na evolução das uvas, na vinificação e pouca extração, privilegiando a fruta, com calma, e muito tempo de lagar nos tintos.

Marialva e Monsanto, no mapa, ficam quase em linha reta, de uma aldeia histórica a outra aldeia histórica são 200 quilómetros, mais coisa menos coisa, há vários caminhos e muitas estradas na viagem que pode durar duas horas, duas horas e meia. O pôr-do-sol em Monsanto também é um espetáculo imperdível. Aquele sol que há de desaparecer no mar, aquela luz intensa, laranja, dourada, amarelada, que se reflete nas pedras da aldeia e as abraça, envolve, e o céu preserva o seu azul por mais uns momentos até anoitecer.

MARIALVA

MONSANTO

Nas terras de Idanha-a-Nova, na Beira Baixa, aninhada no cabeço de Monsanto, sempre a subir, sempre a subir, no ponto mais alto vê-se uma cerca com uma torre de menagem construída pelos Templários. Ruas de pedra, casas de pedra, pedras e pedras, pedras que entram em casas, casas que são pedras em estado bruto. Uma casa toda coberta por um penedo, a casa de uma só telha. Uma gruta no espaço livre na base de vários penedos. A casa que foi o antigo consultório de Fernando Namora, médico e escritor, na aldeia que também era sua e que chamava nave de pedra. A casa que Zeca Afonso comprou e que será uma casa-museu dedicada ao cantor de intervenção.

O chef e cozinheiro Mário Ramos conhece a riqueza dos produtos endógenos da Beira Baixa, coloca-os numa mesa de pedra num dos miradouros de Monsanto com vista para o pôr-do-sol. Conhece-lhes as histórias, as texturas, os sabe-

res e os sabores. Os borrachões da Beira Baixa, o nome deriva das bebidas alcoólicas da receita, 20% de aguardente, mais azeite, farinha e ovos, eram levados nos aventais e fardas de trabalho das gentes que trabalham de sol a sol. A variedade de queijos é imensa. Queijo biológico de cabra, mel, compotas, leguminosas. Os azeites não ficam atrás. Os enchidos. Biscoitos e bolinhos que só se fazem ali. Cogumelos silvestres, patês de lebre, o requeijão sem aquecimento do soro para manter a acidez. Produtos genuínos, sem químicos, uma viagem pelos sabores. O chamamento da terra, ingredientes tratados de forma natural. Como merecem.

De Monsanto a Penha Garcia é um piscar de olhos, 15 minutos de carro, 11,6 quilómetros bem contados. Os dias de Domingos Costa Rodrigues são compridos entre as imponentes e deslumbrantes escarpas quartzíticas que inesperadamente

PENHA GARCIA

MONSANTO

se revelam num miradouro nas traseiras da igreja. O vale do Rio Ponsul, que nasce em Idanha-a-Nova, afluente do Tejo, surge à esquerda, é um apontamento azul na paisagem.

Domingos Rodrigues, nascido e criado em Penha Garcia, faz a rota dos fósseis quatro vezes ao dia, de uma ponta à outra, seis, sete quilómetros, tem um molho de chaves na mão ou preso à cintura, mais de 20 ou 30, perdeu a conta, que abrem a Casa dos Fósseis e quatro moinhos que ainda resistem, chegaram a ser 24, que moíam trigo e centeio com a força da água que ali passa. As chaves abrem portas, fechos, cadeados. O senhor Domingos é o guardião dos fósseis e o guia da rota com trilobites cravadas em paredes de rocha que confirmam a vida de animais marinhos que ali andaram há 480 milhões de anos, os maiores tinham 26 patas e 70 centímetros de corpo. É uma galeria de arte a céu aberto com as marcas de seres que ali viveram.

Era tudo água há milhões e milhões de anos e agora são caminhos, trilhos, escarpas, cenário de desportos mais radicais, escalada e slide. Como há várias possibilidades, a rapaziada

dividiu as escarpas em setores. O que mais custa a subir é o setor Cova do Castelo, de caixão à cova como batizaram, há o setor cabeça do Nico, o das Placas do Rio, o das Tartarugas, o setor Marrocos.

Os fósseis de Penha Garcia dão relevância a um dos principais geomonumentos do Geopark Naturtejo. Domingos, 65 anos de vida, mais de 20 como guardião dessas preciosidades, sem nunca largar o molho de chaves, conhece o percurso como a palma da sua mão que passa pela cascata de água que cai num tanque na pequena e bonita praia fluvial do Pego. Seja verão ou inverno, faz bem aos ossos. Água corrente não mata gente. O senhor Domingos mostra os moinhos bem tratados, tudo no sítio. Foi cozinheiro durante 18 anos, em restaurantes dali e onde calhava na zona. Continua a cozinhar em casa, em festas, onde pode fazer o gosto à mão e ao paladar. Sopa de grão e ensopado de cabrito fazem, normalmente, parte dos seus cozinhados.

Idanha-a-Nova é a primeira Bio Região de Portugal, aderiu à Rede Internacional de Bio/Eco-Regiões. Quase duas décadas antes, por caminhos de terra batida, a uma distância considerável da estrada de asfalto que atravessa a freguesia de Ladoeiro, marcada pela agropecuária, a Herdade Monte da Silveira Bio já andava a tratar a terra como um ser vivo, o solo como o maior capital. Hoje são 800 hectares, três espécies de vacas, porcos, ovelhas, cereais e legumes. Gado bovino, ovino e suíno. Feijão, grão-de-bico, chícharo, trigo mole, aveia, centeio. É o paraíso de João Valente, o rosto deste negócio familiar da Beira Baixa.

Culturas de regadio, sistemas de rega de grande dimensão para a extensão da área. Cinco hectares de floresta de montado de sobro e de azinho. Agricultura de precisão. Tudo bio. A natureza a ser ela própria, os animais fazem o trabalho das máquinas e assim reduz-se a pegada de carbono, não se utilizam produtos químicos, as ovelhas alimentam-se e limpam os terrenos, o tipo de maneio estruma as terras, todas

IDANHA-A-NOVA

as culturas se complementam, a consciência biológica em primeiro plano como a espinha dorsal do projeto.

São necessárias viaturas pujantes, sobretudo jipes de pneus resistentes, para chegar a todo o lado da Herdade Monte da Silveira, ali, na Beira Baixa. João Valente, gestor agrícola, explica com gosto o que acontece e o que é feito nos terrenos. É a viagem que faz cada produto. O produto é o resultado dessa viagem. O melhor indicador é o bem-estar dos animais e do que brota da terra. É preciso saber ler a história, conhecer o ADN do solo, perceber a movimentação dos animais, entender o produto. O solo no início e no fim de tudo.

COIMBRA

Do campo para a cidade. Coimbra tem encanto. Muito encanto. Os seus monumentos, o pátio da Universidade, a Sé, a Alta, a Rua da Sofia, o Jardim Botânico, a Biblioteca Joanina, a Porta e Torre de Almedina, antiga porta da medina, entrada principal na cidade que estava entre muros. E o fado. O fado de Coimbra. Coimbra é tradição e a tradição tem muito encanto.

Coimbra é uma lição do património cervejeiro. O fino é de Coimbra, garantem, e há tradições que não morrem. A Praxis, na margem esquerda do Mondego, conta histórias nas paredes, é restaurante e é esplanada, é museu-vivo que produz cerveja nas suas instalações, algumas partes estão à vista dos clientes. Um projeto pensado e estruturado ao longo de anos tendo por base os processos produtivos ancestrais. Tem prémios importantes no currículo e histórias para partilhar em visitas guiadas.

O mosto que ferve, os cereais maltados, o trigo, a cevada, a aveia, o centeio, a água que também entra no processo. A esterilização do mosto, a ebulição, a fermentação, a fermentação dupla também acontece, a transformação em gás e álcool. Todo o cereal é maltado. A Praxis tem 19 variedades de malte e tem degustação de cervejas louras, morenas, ruivas. Um oásis de cervejas, uma vontade de uma família que não quis que a cidade ficasse órfã de um dos seus ex-libris e que voltou a trazer para Coimbra duas marcas, duas cervejas, que eram suas, a Topázio e a Onyx.

Arnaldo Baptista e Pedro Baptista, pai e filho, concretizaram o sonho. As cervejas nascem ali, os cereais maltados são a fonte dos açúcares, o cereal é moído na cave, a fase da cozedura acontece numa caldeira a 70 graus para remover os açúcares complexos do malte, dá-se a fermentação, a transformação do gás em álcool. E uma cerveja, ou várias, à mesa.

COIMBRA

O arroz, o arroz, o arroz. Montemor-o-Velho surge no horizonte com o seu belo e altaneiro castelo, imponente, lá no alto. Dali veem-se os arrozais que se estendem por hectares. Um paraíso do arroz. Os arrozais do baixo Mondego são campos verdes e rasteiros a perder de vista, alagados de água conforme a etapa de produção, compõem uma paisagem de encher o olho.

Francisco Dias, engenheiro agrícola da Cooperativa de Montemor-o-Velho, garante que ali se faz um dos melhores carolinos do mundo. A terra, o solo, o clima, tudo conta para um bom arroz, a maturação lenta e progressiva para um grão cristalino e estável. Campos alagados q.b., tudo pensado, tudo tratado, prepara-se a sementeira em seco, depois o processo de alagamento, depois a chumbagem do arroz para que se torne mais denso, seco e limpo para ir para a indústria, para a transformação.

Os arrozais de Montemor espreguiçam-se na margem direita do Rio Mondego que passa por Coimbra e desagua na Figueira da Foz. A Figueira tem vistas largas para o Atlântico, por vezes, a misturar-se com o céu ou a perder-se para lá da linha do horizonte, outras vezes, um espelho de água das cores quentes do pôr-do-sol que se despede de mais um dia. Figueira tem praias e areais generosos, tem ruas cheias de histórias, espaços de cultura, arquitetura importante, e marginal que acompanha o oceano. Tem pratos de mar e receitas de carne. Figueira transpira charme de um certo passado que se faz presente. Uma beleza marítima que cheira a maresia. E do alto da Serra da Boa Viagem, no cabo Mondego, o farol lá em baixo, respira-se mar, serra, rio.

✷

Arroz de Coentros e Cerveja

O arroz carolino do Baixo Mondego e a cerveja de Coimbra. Contraste verde num fundo branco. Um casamento feliz. Arroz cremoso de cerveja ligado com puré de coentro e curgete com capuchinhas, rebentos e flores.

Chef Diogo Rocha | Mesa de Lemos

FRAGÃO DO CORVO

O Mondego nasce na Serra da Estrela como o Zêzere e o Alva. No Covão da Ponte, onde o Mondego começa a sua vida, a gatinhar, tranquilo, distante das dimensões que irá assumir mais à frente no seu trajeto em que ganha corpo e se alarga nas margens, Inês Direito e Miguel Martins estendem as toalhas aos quadrados brancos e amarelos sobre a mesa de madeira a dois passos do rio que parece não ter pressa em correr. É um lugar verde e fresco com árvores como tantos outros da Estrela, onde se dão mergulhos e se tomam belas banhocas no verão.

Inês e Miguel tiram as iguarias da região das cestas que trouxeram de Manteigas. É uma mesa farta e bonita com queijo de ovelha Serra da Estrela DOP, queijos artesanais de cabra e ovelha do pastor, chouriço, presunto, biscoitos de azeite, bolo de leite e bolo de rosas tradicional de Manteigas com desenho de rosas no topo, nozes de Manteigas, azeitonas, pão de centeio, pão de mistura, triga-milha, vinhos da região, compotas feitas pela Inês de abóbora e canela, pera e limão, pêssego e amora. É um piquenique serrano num dos pulmões da Estrela, uma das experiências que Inês e Miguel preparam com cuidado, com detalhe, com amor. Eles recebem pessoas e contam histórias da serra, das águas que ali nascem, como se faz o pão, quem o faz, quem já não o faz. Conhecimentos da comunidade, um saber ancestral e fundamental, entre conversas que enriquecem a refeição.

A feijoca de Manteigas, feijão graúdo, maior que o habitual, se plantado em qualquer outro lugar perde o seu sabor. A fruta tem um sabor especial, os pêssegos e as peras são disso exemplo. O leite que faz os queijos tem características que dão o máximo de qualidade possível. Inês e Miguel, ligados a Manteigas por laços familiares, aproveitaram as duas casas do avô de Inês, João Maria Direito, e abriram o seu projeto Casa Cerro da Correia com alojamento local e animação turística, a três quilómetros de Manteigas, a 10 minutos da Rota das Faias, trilho pedestre de vegetação farta e cheiros a

alfazema e tomilho, hortelã-brava e rosmaninho. Duas casas de montanha, lado a lado, com vista para o Vale Glaciário do Zêzere, cada uma com capacidade para oito pessoas, totalmente equipada, cozinha, lareira, jardim, pátio, uma horta ao pé.

Inês e Miguel preparam buchas serranas, um brunch para hóspedes, os piqueniques pela serra de toalha na mesa ou mantas no chão e cestos recheados de iguarias da região. O ambiente, o *terroir* da natureza como lhe chamam os franceses, faz o que os produtos são. Os sabores do pasto que alimentam os animais notam-se à mesa. Tudo faz sentido para Inês, jornalista, e Miguel, técnico de informática, e faz sentido mostrar e provar o que nasce e é feito na região. Porque sabe bem, porque é muito bom. E assim, à medida dos pedidos, em programas personalizados, preparam provas de queijos da Serra da Estrela e de vinhos da região das Beiras, ensinam a fazer tintas naturais com pigmentos da floresta e das beterrabas e espinafres que nascem na horta, revelam os alimentos que a serra tem para oferecer em cada estação do ano, e seguem os passos do pastor com o seu rebanho de ovelhas e cabras, merenda no local do pastoreio.

Transumância. A Serra da Estrela é local de êxodos temporários quando os pastores saem de suas casas com os seus rebanhos à procura dos melhores pastos para obterem os melhores produtos. A transumância são histórias de amor.

✷

Gelado de Requeijão da Serra da Estrela e Pera Rocha

Requeijão da Estrela, da serra, do pastoreio, das ovelhas de raça autóctone que dão o leite com que se faz queijo. A rainha do Oeste em doce, um pouco caramelizada, e o requeijão em gelado. O doce e o salgado.

Chef Diogo Rocha | Mesa de Lemos

PASSOS DE SILGUEIROS

O Mesa de Lemos, em Passos de Silgueiros, Viseu, molda-se à natureza, tal como ela é e se mostra, como se fosse ela, como um único corpo. A laje gigante que o tempo deixou de contar há quantos séculos ali está, e que o tempo não saberá dizer quantos milhares ou milhões de anos ali permanecerá, é o centro da estrutura, em torno da qual tudo acontece. Em harmonia com a natureza que absorve e aceita o edifício de vistas largas sobre as vinhas, mais ao fundo, a adega do lado direito, a olaria ao lado esquerdo. O restaurante em Passos de Silgueiros, Viseu, é um dos poucos em todo o mundo que trabalha com vinhos de produção própria. É uma pérola no Dão.

Na garrafeira envidraçada, a 15 graus de temperatura, entre o restaurante e uma grande rocha e vegetação rasteira ou mais afoita, à vista dos clientes, estão mais de 80 referências de vinhos feitos com as uvas que ganham tamanho e cor nas vinhas que se veem a partir da mesa. Diogo Rocha é o Chef Estrela Michelin ao leme dos pratos simples e sofisticados que respeitam a essência de cada ingrediente. Nada é feito só porque sim, tudo é feito com sentido e porque faz sentido. Tudo é feito com verdade.

A cozinha é uma extensão do restaurante, completamente aberta para a sala, bancadas, fogões, três frigoríficos com portas de vidro transparente que dá para ver o que está no interior, uma equipa a postos. Não há portas, não há separação, não há fronteiras. Há verdade. Não é só querer parecer, é querer ser. Ser como é.

O Mesa de Lemos nasce de um sonho e da vontade de contar Portugal ao país e ao mundo. A portugalidade em pratos puros numa viagem gastronómica com ingredientes nacionais, com os vinhos, o azeite, os legumes da horta de dois hectares, e as peças de barro feitas na Quinta de Lemos. É o sonho de Celso Lemos, o homem-emigrante, habitante do mundo, que construiu um império no têxtil, filho de pai maquinista da CP, mãe que vendia nas feiras, pouco a pouco, terra a ter-

ra, hectare a hectare, foi comprando campos para que o seu projeto ganhasse carne e osso. De cabeça erguida e a portugalidade ao peito.

Diogo Rocha é o chef que liga os melhores produtos regionais e nacionais às técnicas da cozinha moderna, preocupa-se com os ingredientes, sua origem e trato. O resultado é essa verdade, pratos puros e naturais, sabores genuínos, empratamento repleto de classe e arte em louças da Vista Alegre, Bordallo Pinheiro e Geraldine. A natureza, confessa o Chef, manda tanto ou mais do que ele. Muito do que chega à mesa cresceu ali perto, as azeitonas no olival, os legumes da horta, as uvas nas vinhas.

As vinhas da Quinta de Lemos, no coração do Dão, parecem um jardim de tão aparadas que estão. Um extenso e maravilhoso jardim. O olhar agradece a beleza da paisagem, mas há técnica associada. A configuração permite uma melhor exposição ao sol, uma melhor maturação das uvas e melhor produção. Plantação ajustada e pensada ao detalhe e a jeito para dar tempo para vindimar. Se a planta for bem tratada, a planta compensa. Hugo Chaves é o enólogo da Quinta de Lemos. A vinha é um jardim e o vinho começa na vinha.

A viticultura é essencial para a qualidade dos vinhos. Na quinta, crescem as castas principais da região: Touriga Nacional, Roriz, Alfrocheiro e Jaen são as tintas, Encruzado e Malvasia Fina as brancas. Nada acontece por acaso. Cada porção de cachos é trabalhada em função do seu estado de maturação, preveem-se os estilos e as referências que se vão produzir, traçam-se das mondas para arrancar o que não deve crescer aos pés e à volta da vinha, prepara-se a vindima.

O Dão tem características muito próprias, o terreno é de areia granítica, a terra desidrata com alguma facilidade. Os brancos são de ciclo longo, demoram mais tempo a amadurecer. Os rosés são prensados, os brancos são macerados e só depois prensados, depois vinificados. Todos os tintos passam por barrica, alguns só em inox, as barricas dão um aroma extraordinário de especiarias, quase se come o cheiro. O vinho nasce num estado livre que precisa de condensar, de casar aromas, necessita de oxigénio. Os tintos ficam 18 meses, no mínimo, em barrica, tudo em monocasta, separado. Só dois anos depois da colheita, lá para março, abril, é que a alquimia acontece. O enólogo senta-se com uma proveta de 100 mililitros que insere em todos os vinhos, todos os lotes, todos os pipos, para tratar dos lotes em função do gosto organolético. Não é um processo simples.

PASSOS DE SILGUEIROS

O vinho precisa de tempo. Desce à cave, a oito metros de profundidade, na base da terra, onde há rocha, granito mais saibroso em que se nota a erosão, sítio ideal para a maturação do vinho porque não há amplitude térmica, são 16 graus seja verão, seja inverno. Mais 24 meses até sair dali. Um envelhecimento lento. Os vinhos da Quinta de Lemos são gastronómicos, caem bem com pratos densos, têm um pendor da frescura do terreno, do clima fresco e temperado, dos terrenos bastante ácidos. Rosés, tintos, brancos, espumantes. Seis castas, 25 hectares de vinha, 100 mil garrafas por ano. Os vinhos da Quinta de Lemos têm nomes de mulheres em homenagens às senhoras da família. Dona Georgina. Dona Santana. Dona Louise. Lucita. Dona Paulette. Nelita. Geraldine.

Mais abaixo e mais para o interior, Luís Coutinho cuida de uma longa tradição em Vila Velha de Ródão, na Beira Baixa. Há um brilho no olhar e um entusiasmo contente nas palavras quando explica o que acontece na herdade da família, dos bisavós João Dias e Maria da Madre, junto a um dos poucos lagares de azeite de sistema tradicional com moinho de galgas em granito e prensas hidráulicas. É um lagar que faz questão de manter a sua identidade e que faz parte da Rota dos Lagares da Confraria do Azeite. A Tapada da Tojeira tem 350 hectares, 100 de olival, e dedica-se à produção biológica desde 1994. São terras de oiro.

VILA VELHA DE RODÃO

A apanha da azeitona é feita em outubro, um mês, mês e meio, para cinco a 10 mil litros de azeite por ano, sempre com o selo de garantia biológica e sustentável. Luís Coutinho mostra as oliveiras centenárias, metros e metros de terreno, árvores que crescem à vontade sem pesticidas ou adubos químicos, 70 hectares são de montado de sobro, nas encostas, o Tejo passa ali perto. As azeitonas de variedade galega, é uma azeitona pequena, são apanhadas e moídas na própria

noite ou no dia seguinte. É matéria-prima pura, sã, responsável por um azeite mais frutado obtido da primeira pressão a frio.

Separam-se as azeitonas das folhas em caixas de 17 quilos, não se ultrapassam as 24 horas para tratar do fruto da oliveira. A lavagem é feita na descida para o batedor centrifugador, controla-se a temperatura com termómetro, passa-se para o decante, a filtragem não é feita no processo biológico. Feito a frio, a 20, 23 graus, repouso de 15 dias, três semanas. Um azeite mais verde, mais frutado, mais suave. Mais estável, mais duradouro, oxidação lenta, embalado com rolhas de cortiça. O azeite da Beira Baixa é ouro líquido.

Viseu novamente, morada do Dão. Viseu também é farinha, também é pão, e Firmino Toipa não deixa a tradição esmorecer, sabe do que fala, veste-se a rigor como um moleiro de Vildemoinhos. Boina preta, camisa de flanela axadrezada, colete, calças de fazenda, tamancos de pele de boi com sola de madeira. São mais de 70 anos de vida, três gerações à volta dos moinhos, e um brilhozinho nos olhos quando conta séculos de história para homenagear moleiros e padeiras da região e transmitir aos mais novos uma parte importante da cultura popular. Meteu mãos à obra, recuperou o moinho, reabriu-o para mostrar como se faz farinha.

O Moinho da Tia Micas Moleira, batismo em honra da sua sogra, é um ecomuseu. O único moinho a funcionar em terra de moinhos numa rua estreita ao som de um rio em Vildemoinhos, não muito longe do coração de Viseu. Firmino Toipa sabe a data de cor. Em 1652, a aldeia tinha 43 mós a trabalhar. Os séculos passaram, tudo mudou.

As pedras funcionam com a força da corrente do rio Pavia, as mós giram uma sobre a outra para transformar o cereal em farinha. Baixa-se a mó para farinha mais fina, sobe-se a mó para farinha mais grossa, afina-se a sua qualidade, que se confirma quando se esfrega no dedo. A matéria-prima é

o milho 100% natural que demora quatro meses a dar espiga no campo. Firmino Toipa explica todo o processo, as portas do seu moinho estão abertas a quem quer conhecer a arte, e faz questão de manter viva um dos ícones gastronómicos de Viseu, a broa trambela, alcunha das padeiras da região. Broa feita com farinha de milho e farinha de centeio cozida em forno de lenha.

VILDEMOINHOS

Num pequeno espaço, uma lição de história com ferramentas alusivas ao labor, moinho que mói e tritura, um espigueiro em miniatura, o rodízio, balança decimal, alqueires, o trambelo que dá o nome à gente desta terra e que treme e faz cair o milho, algumas fotografias do produto final, da broa de milho. Vildemoinhos não renega o seu nome.

Broa de Milho e Azeite

O pão que se amassa com as mãos. O pão nosso de cada dia. A farinha do moinho. A farinha da mó. A farinha do moleiro. O azeite da Região Centro, o olival, as azeitonas, os lagares. O ouro líquido. Cortar, comer, molhar, comer, molhar, comer novamente. Saborear.

Chef Diogo Rocha | Mesa de Lemos

VISEU

Em Viseu, há senhoras que cantam melodias de outros tempos enquanto trabalham o linho. Brilhantina Gonçalves, Laura Filipe e Engrácia Casal fazem parte do Grupo Etnográfico do Linho e da Cooperativa do Linho e juntam as vozes depois de contar as mil voltas que o linho dá, da sementeira ao tear, o trabalho de lavrar os campos, a azáfama que dura o ano inteiro, sem pausa, não há época alta e época baixa, em tarefas sequenciais. Fazem-no de viva-voz no Museu do Linho de Várzea de Calde, a 20 quilómetros de Viseu, um espaço outrora uma casa de lavrador abastado, hoje lugar onde se recriam vivências de quotidiano agrícola da região num pátio de serventia, nos currais, no lagar, na cozinha tradicional, na adega.

O linho é uma epopeia, tem técnica, tem muito saber. Cem dias entre as sementeiras que começam por altura da primavera e o início dos trabalhos. Uma tradição artesanal, sem nenhum mecanismo, os instrumentos de madeira são feitos por dois senhores da aldeia, à mão, peça a peça. Uma tradição que se mantém viva. Um património que se preserva com gosto. Ainda há gente com gosto, ainda há campos e jardins com linho.

A curtimenta, o maçar, tascar, fiar, dobar, tecer até aos tecidos de linho, calças, saias e camisas, lençóis, travesseiras, toalhas de rosto e de mesa. As meadas são cozidas para que fiquem branquinhas em panelas de ferro com água a ferver com cinza, sabão azul e ervas. A ferver até ao dia seguinte. Antigamente, eram em fornos de lenha a cozer, tapados, bem tapadinhos, com umas ervas e panos para não queimar, havia quem usasse bosta da vaca para barrar o forno à volta, depois começou-se a usar barro. Meadas cozidas, meadas retiradas da panela, desemborradas como se diz. São lavadas, secadas, novamente branqueadas em cortiças, são as barrelas do linho. Meadas a corar estendidas no campo durante vários dias.

Brilhantina Gonçalves, Laura Filipe e Engrácia Casal partilham o que sabem fazer. É preciso dobar os novelos, como quem diz, passar os fios para novelos. Urdir a teia, montar a teia, tecer o linho. Não é arte fácil. O linho dá muito trabalho. No tear, as mãos fazem o que lhes compete e os pés é que mandam. Se não trocar os pés, não se faz pano.

No mercado de Viseu, Salete Ribeiro vende feijão papo-de-rola, leguminosa versátil, cremosa, de digestão fácil, esteticamente bonita, é fácil perceber o nome, num pequeno grão vê-se um pássaro na mão. A comerciante conhece-lhe as virtudes, feijão todo ele paladar, pele fina e macia que quase não se distingue do miolo. Demolhado, inchado, 20 minutos a cozer numa panela normal. Na cozinha, cai bem em quase tudo, em sopas, feijoadas, purés, cremes, no arroz.

VISEU

Santar é Vila Jardim, a pequena freguesia de Nelas, a 25 minutos de Viseu, no coração da Região Demarcada de Vinho do Dão, tem vinhas e tem paisagens floridas. A Casa de Santar tem jardins e tem vinhos do Dão que respeitam a tradição. Vinhos brancos, frescos e delicados, tintos elegantes e aveludados. Uma grande vinha, um sobreiro com 350 anos que se destaca no cenário, um alambique de cobre muito antigo na sala de envelhecimento. Em Santar, tudo é história, tudo é autenticidade.

NELAS

Os vinhos brilham em copos transparentes que mostram a sua beleza, cor e densidade, a delicadeza das vinhas onde nascem, as mãos com que são feitos. São copos que rodam e rodam, as vezes necessárias, uma vez e outra vez, em dedos que sabem o valor desses líquidos mais claros, mais escuros. Da vinha ao vidro, das uvas à boca. O vidro tem história na Marinha Grande. A sua história.

As matérias-primas vêm da natureza, areia, soda e calcário, o caminho tem séculos, são cinco mil anos de história, há 2200 anos já se soprava vidro. Alfredo Poeiras acabou a quarta classe em julho de 1966, três meses depois, em outubro, estava a trabalhar no vidro. Tinha 10 anos, são 55 anos de trabalho na indústria vidraceira, 65 de vida. É o mestre da Poeiras Glass, na Marinha Grande, a única empresa que se mantém a trabalhar ao vivo o vidro de forma tradicional e artesanal num estúdio aberto à curiosidade, a escolas, ao turismo. É um mundo fascinante feito a altas temperaturas.

O mestre conhece a arte, os jeitos e os truques, o sopro para peças maiores, a modelagem para peças mais pequenas, as cores que se adicionam quando começa a decoração do vidro, as cores que trabalham entre dois transparentes. Nas suas mãos, e das técnicas, nascem peças únicas, sobretudo

decorativas, mais de 90% feitas sem moldes. Jarras, garrafas, copos, candeeiros, fruteiras, flores, objetos decorativos. Trabalha com papel húmido na palma da mão, jornais ou papel pardo. As pinças de metal, que terminam em forma de bico, substituem os seus dedos. A cana do vidreiro, preparada para mil piruetas e voltas, sempre nas mãos como uma extensão do seu corpo.

MARINHA GRANDE

Os fornos elétricos só são desligados quando o trabalho terminar, tantas horas quantas forem necessárias. Alongar, esticar, moldar, fusão a altas temperaturas, fornos a 1200 graus. A Poeiras Glass, na Marinha Grande, tem as portas abertas para mostrar como se faz, como acontece, todo o fascínio da arte do vidro.

✷

Bacalhau e Especiarias

O nosso bacalhau, a nossa identidade gastronómica. Um peixe, um povo, um país. Lascas do cachaço. Coentros e caril. Condimentos e especiarias da nossa cozinhar.

Chef Diogo Rocha | Mesa de Lemos

ÍLHAVO

O bacalhau é o peixe dos peixes. O bacalhau é nosso, revela-nos como povo, mostra a fibra das nossas gentes. Os portugueses introduziram-no na alimentação, Portugal é o país que mais consome bacalhau em todo o mundo, o país já não vive sem ele. Bacalhau sempre à mesa, em todas as mesas, com certeza. De cura tradicional, de pesca sustentável, de mil e uma forma de cozinhar. Tudo se aproveita, nada se desperdiça. A barriga para fritar, o rabo para desfiar, o lombo para grelhar ou cozer. As línguas, os samos, as caras. Tudo isto é bacalhau, tudo isto é Portugal. Tudo isto é fado.

O Museu Marítimo de Ílhavo conta a história do bacalhau em todas as suas dimensões, ao longo de várias salas, em diversos e curiosos ângulos. É um mergulho na história e estórias e um aquário de bacalhaus, 120 metros cúbicos de água, habitat semelhante ao seu, temperaturas que não passam dos 12 graus, para que se veja como é, afinal, esse peixe. O nosso bacalhau tem uma forma robusta, achatado dos lados, corpo afilando em direção à cauda, cabeça grande, barbilho para detetar presas, cor verde-azeitona ou acastanhada, manchas negras e arredondadas no dorso, três barbatanas dorsais, duas ventrais e uma na cauda. Come bem, arenques, pescadas, tamboris, é um predador voraz, cresce depressa, focas, baleias, tubarões, golfinhos e polvos são o seu principal inimigo, nem vê-los, nem ao longe, muito menos ao perto.

A faina, por estas bandas, tem história, tem tradição, tem presente também. Ainda hoje há 15 navios bacalhoeiros em Ílhavo que vão para as águas frias dos mares do Norte. As memórias desta aventura dura estão guardadas e desvendam-se neste museu. Reza a história que pesca do bacalhau, por homens de barba rija e navios portugueses, começou no início do século XVI. Uma réplica de um barco de pesca do começo do século XX, cortado pelo convés, ocupa o centro de uma sala. É uma bela réplica de uma embarcação que mostra a vida dura em alto mar, as carradas de sal que iam nos navios para conservar o bacalhau.

O museu mostra ainda várias peças que faziam parte do quotidiano dos tripulantes dos veleiros portugueses entre os anos 40 e 70 do século passado e espaços do navio onde os homens-pescadores de bacalhau comiam e dormiam e o porão da salga. Do mesmo lado, um pouco mais à frente, a reconstituição de um estaleiro de dóri, dóri, o barco esguio e frágil que deixa para a posteridade a forma como os portugueses pescavam o bacalhau até 1974, ou seja, com linhas de mão, em pequenos botes que saíam dos veleiros. O nosso bacalhau, o nosso bacalhau.

Aveiro é sal, muito sal, a história das suas salinas é antiga. António Silva conhece a arte há anos. Pés descalços, calças arregaçadas, chapéu na cabeça, junta o sal com o rapão de madeira nas salinas retangulares às portas da cidade, na Marinha da Noeirinha, que tem salinas, praia, spa salínico, e ferramentas penduradas que mostram trabalhos que têm de ser feitos. O pajão, a macola, que é uma cesta de sal, o maço, o alferes, a canastra da tricana.

António Silva, o Vermelho como lhe chamam, pelo tom da pele e do cabelo, são muitos dias e muitos anos ao sol, trabalha com as marés, com a salinidade da água, com as temperaturas. Trabalha no sal há 29 anos, com carinho, com gosto, como se ama uma mulher, confessa com graça. Ele conhece os humores da ria, os caprichos do tempo, as oscilações das temperaturas. O sal é tudo isso. À superfície, forma-se a flor de sal, essa película fina, como a nata do leite, que se apanha ao final do dia. Nas beiras de terra, nasce e cresce a verde salicórnia e, ali perto, moram colónias de aves. António não tira o olho da arte. Ele sabe a importância dos minúsculos grãos brancos na comida. O sal intensifica sabores, nunca os disfarça.

A Ria de Aveiro entra pela terra adentro e forma uma laguna orgânica de Ovar, a Norte, a Mira, um pouco mais a sul. É uma ria que se espreguiça na Região Centro, habitat com personalidade vincada, tem fauna e tem flora, tem peixes e tem aves aquáticas, tem salinas e tem ilhas e ilhotas desabitadas, é a foz onde desaguam o Vouga, o Antuã e o Boco. É um acidente feliz que o mar deixou e que cada vez mais é aproveitada para a prática de desportos náuticos.

AVEIRO

A ria tem as suas marés que se sentem fora dos circuitos urbanos da cidade de Aveiro. A ria anda por muito lado e há muito lado que se pode conhecer a bordo de um moliceiro. É um passeio que vale a pena (e se houver mesa posta com produtos da região, ovos moles, obviamente) ainda melhor. lhas de areia e ruínas de casas, pequenas bateiras, pescadores que apanham marisco com redes e varas de cinco metros, vista para secas de bacalhau, embarcações de grande porte atracadas nas margens.

AVEIRO

Vítor Guimarães e Joana Fernandes estão habituados a estes percursos, à beleza natural do circuito, aos homens que apanham amêijoa, berbigão, ostras, mexilhões. Conduzem mentes curiosas por um passeio na ria e a ria que até parece pequena na cidade, é uma imensidão de água até São Jacinto. As marés enchem, as marés vazam. E um passeio nunca é igual a outro.

As enguias do Avenida – Praia, restaurante da Torreira, a dois passos da praia e do mar que, volta e meia, faz notar a sua presença sonora, do vai e vem das ondas, e o cheiro da maresia, vêm da Ria de Aveiro. Manuel Fernandes, 75 anos de vida, 52 anos de cozinheiro, está pronto para mais um dia de trabalho na sua casa. Não sairá da cozinha, o filho Pedro é o mestre da sala, serve às mesas, verifica se está tudo bem, conversa com os clientes habituais, a visão periférica está sempre em ação.

Enguias fritas, umas ficam mais esticadas, outras mais enroladas, com molho de escabeche é uma das especialidades da casa. Caldeirada de enguias é outra iguaria que Manuel Fernandes prepara. Não é um prato simples. As enguias têm de ser amanhadas, lavadas, os restantes ingredientes a postos para saltar para o tacho.

Manuel Fernandes quer tudo como deve ser na caldeirada de enguias que fica com um tom esverdeado. Cebola, batatas, a frescura da hortelã, e pó de gengibre feito num almofariz. O caldo tem sempre mão de cozinheiro. E que mãos que elevam o sabor do peixe da ria, o líquido que o afoga, as batatas que sugam aquele molho. Uma caldeirada de enguias à maneira.

A Região Centro é louça também, a fina porcelana da Vista Alegre trabalhada por mãos delicadas em Ílhavo, de desenhos feitos traço a traço, linha a linha, ponto a ponto, e a cerâmica da Bordallo Pinheiro mais a sul, nas Caldas da Rainha, onde a criatividade do enorme artista Rafael Bordallo Pinheiro, desenhador, ilustrador, ceramista, professor, caricaturista político e social, figura marcante da segunda metade do século XIX, continua tão viva e tão vibrante. Com um toque de irreverência, de classe e qualidade.

TORREIRA

1884. Bordallo Pinheiro inicia a produção de cerâmica na Fábrica de Faianças nas Caldas com peças de grande rigor técnico, arrojo artístico e criativo. Jarros que são bustos, animais gigantes, potes, centros de mesa, fontes que são lavatórios, pratos, louças. E o Zé Povinho, a figura nascida da sua costela contestatária, mais reivindicativa. A sua cerâmica não passou despercebida, conquistou prémios cá dentro e lá fora, como hoje, depois de várias voltas e crises de sobrevivência. A cerâmica Bordallo Pinheiro continua a brilhar em Portugal e por todo o mundo, não apenas como peças utilitárias e decorativas, mas como um património artístico português preservado e respeitado.

A tradição mantém-se, as técnicas ancestrais de fabrico ainda fazem escola, reinventa-se a produção, juntam-se traços contemporâneos, modernos. Técnica e estética na excelência da cerâmica Bordallo Pinheiro à mesa de tantas casas, um dos símbolos da portugalidade. Do que é nosso, do que é de todos. Bordallo Pinheiro é muito e é tanto. São memórias das louças da casa dos avós, dos bisavós, dos pais. É a celebração do lado festivo da vida. É irreverência, é criatividade, é fantasia, é inovação, é escultura, é arte, é vanguarda, é humor, é paixão, é amor. É o passado, o presente, o futuro.

As peças Bordallo Pinheiro são utilitárias e decorativas. São andorinhas e sardinhas para colocar nas paredes. São animais em cerâmica, lagostas gigantes, bacalhaus secos, gatos pretos, rãs, vespas, sardões, caracóis e cobras. São jarras com frisos de lagartixas, vasos com insetos. São coleções especiais e coleções de épocas e estações do ano. São couves que são pratos, que são taças, que são queijeiras e molheiras. São tomates que são sopeiras, que são pratos, que são saladeiras, que são candeeiros. São beringelas que são travessas, que são saladeiras, que são caixas. São melancias, abóboras e morangos que são terrinas. É todo um imaginário que dá prestígio à cultura e à indústria portuguesa. Um mundo de peças para celebrar à mesa.

E o glamour da aguardente. A história agarra-se às paredes das caves que cheira ao que tem de cheirar, odor a álcool, pois claro, que é escura porque tem de ter pouca luz, nada de luminosidade direta e nada de oscilações térmicas, que guarda tesouros do nosso país por entre 400 metros quadrados. A Adega Cooperativa da Lourinhã recebe uvas de castas brancas e tintas de produtores da região, nascidas e criadas em solos ricos e férteis, que dão origem a um produto exclusivo. É a única região demarcada em território nacional de produção de aguardente e uma das três da Europa.

LOURINHÃ

São 13 mil garrafas por ano, mais coisa menos coisa, e vários prémios nacionais e internacionais. Se é preciso tempo para fazer uma aguardente na Lourinhã, é preciso tempo para saborear este néctar perfeito para finalizar uma refeição. Quanto mais tempo, melhor. Aguardente DOC da Lourinhã. O que mais podia ser?

Os rótulos são feitos à mão, um a um, personalizados. O engarrafamento é manual. Cada garrafa é numerada e exclusiva e as rolhas são de cortiça portuguesa, feitas à medida. A colheita é feita quando as uvas têm um determinado teor de açúcares para a quantidade certa de álcool. Destilação feita num sistema contínuo em coluna de cobre, o grau alcoólico pode atingir os 77%, segue-se o envelhecimento pelo método tradicional, de oito anos, no mínimo, até aos 24, com período mínimo obrigatório de dois anos em barricas de madeira.

Há anjos no ar. A parte que evapora, e que é sempre uma perda na produção, fica no ar, não é de ninguém, é dos anjos então. Fica com os anjos que ali moram e que alimentam os fungos que se desenvolvem nas paredes das caves, que gostam de viver com esse elevado teor alcoólico. Estão na sua vida, não chateiam ninguém nestas caves com ar rústico, pitoresco, ancestral até. É aguardente pura sem qualquer corante e conservante. Parece que tem caramelo, mas não tem caramelo. É tudo natural. Nota-se o envelhecimento feito em madeira e os aromas frescos, cítricos, frutados e ácidos trazidos pelas uvas que crescem naquele território, naquela localização. É aguardente vínica feita no Oeste.

✷

Enguia Fumada

A leveza do peixe, a verdura do quintal. O doce e o fumo na boca. Enguia da Ria de Aveiro com ervilhas da horta, puré de ervilhas e rebentos de ervilhas.

Chef Diogo Rocha | Mesa de Lemos

ALCOBAÇA

A Região Centro é um livro aberto de receitas de doces conventuais. Os ingredientes foram delicadamente escritos à mão por freiras e noviças em caligrafias redondas, perfeitas, que não saem das linhas. As gemas dos ovos que sobravam na separação das gemas usadas para engomar as batinas dos padres. É um património valioso, preservado à letra, doces relíquias que passaram de mão de mão, de século em século.

Paula Alves é uma mulher despachada, quer tudo bem apresentado, tudo no sítio, tudo doce, tudo lindo, tudo saboroso, tudo como deve ser. Nada é por acaso, tudo parece no sítio certo. Os doces da Pastelaria Alcôa (Alcôa é nome de rio que nasce neste concelho e desagua no mar), com vista aberta e privilegiada para o Mosteiro de Alcobaça, a imponência e a história mesmo do outro lado da rua, têm prémios no currículo. O torrão real, a coroa da abadessa, os queijinhos do céu, a delícia do convento, as cornucópias, o manjar dos deuses, os ovos do paraíso, o torresmo do céu, o torrão de abadessa.

Os batismos batem certo com a tradição, com saberes antigos e pesquisas minuciosas de atas e atas dos conventos de Santa Maria de Alcobaça e de Cós. A Alcôa tem o máximo respeito pela centenária arte da doçaria conventual. Com rigor, entusiasmo, amor, e uma boa dose de criatividade. Na cozinha, ainda se usam tachos e panelas de cobre para fazer os doces de ovos como antigamente, processo que tem a sua ciência e tempos certos. Faz-se calda de açúcar, usam-se funis, os ovos pasteurizados são partidos um a um, esticam-se massas com rolos, os fornos não têm descanso. Cheira bem na cozinha. Seguem-se receitas e métodos de freiras que viveram há cinco séculos. As papilas gustativas agradecem a minúcia e a entrega, os olhos regalam-se com a beleza dos doces.

É um paraíso da doçaria conventual. E Paula não pára porque esse património é demasiado valioso. É uma mulher que fala com o coração e orgulho. Qualidade, tradição, inovação. Com

três palavras apenas, resume anos e anos de trabalho. Nas montras de vidro transparente, as delícias da casa comprovam a mestria em doces conventuais. Tachinho de abade, fradinho, castanha de ovos, divina gula, delícias de amêndoa, encharcada, rabanadas, pudim de São Bernardo, jesuítas, pampilhos, palmiers, queijadas.

É amarelo por dentro e por fora, pode até parecer, mas não, não é fios de ovos. Palha de Abrantes é um doce de origem conventual, leva ovos, amêndoa, folha de hóstia na base, é coberto com fios de ovos queimados em forma de ouriço. Fios de ovos com cerca de quatro centímetros de diâmetro, o detalhe vai às medidas de fita métrica, a minúcia é apertada. A receita resiste ao tempo, sabe-se que a origem está na Ordem das Dominicanas do Convento da Graça, em Abrantes, no século XIV. O chef Fernando Correia explica como é.

Os fios de ovos fazem lembrar palha e palha era o que não faltava por ali, quando havia um intenso movimento fluvial que animava o Tejo. Abrantes foi porto de paragem para abastecimento de fardos da palha para os animais da capital. Se queres palha, vai a Abrantes. O ditado ficou, o doce também. O chef Fernando Correia é conhecido na região pela sua arte doceira, representante oficial da Palha de Abrantes, embaixador da doçaria regional e conventual portuguesa. As suas mãos quase falam por si na sua cozinha. Os fornos estão ligados, os tabuleiros vão ficando preenchidos com camadas amarelas, há tacho ao lume para aquelas caldas de ponto de pérola que exigem ciência exata ou mais do que exata. Fernando Correia tem tudo sob controlo na Pastelaria Tágide Gourmet, Fátima Correia está do lado de lá, atrás do balcão a atender a clientela. É mais um dia de trabalho, um dia doce.

Doze gemas, um ovo inteiro, e passamos sete vezes. Meio litro de água para um quilo de açúcar. Ovos pesados em gramas para ser tudo mais exato. Os fios de ovos não são passados por água. Apurar bem os sabores. Perfumar a calda com citrinos, uma coisa mínima de limão ou de laranja. Abrir os

fios de ovos com as mãos. Saco de pasteleiro quando é necessário. Manter o brilho, manter o sabor. O chef Fernando Correia é mestre na melhor doçaria que se faz na Região Centro, é uma jornada diária manter a identidade do que se faz e a identidade é a origem das coisas. Acarreta responsabilidade, traz respeito, e são vários primeiros prémios de doçaria.

ABRANTES

A técnica é importante. O chef Fernando Correia não pára. Mexe, abre fornos, pega utensílios, manuseia-os com destreza. Pelo som do açúcar que está a ferver, percebe se está no ponto ou não. É muita dedicação, muitas horas, dias e anos, à volta dos doces. A Palha impõe respeito, o chef foi mais além e inovou com o Fardo de Palha sem glúten feito com farinha de amêndoa e claras, vai ao forno gratinar, é ensopado com uma calda de licor de amêndoa. Há mais especialidades da casa. Tigelada, quindim de coco, broas de mel e nozes, mulatos, castanhas doces. E ainda um gelado Palha de Abrantes que ferve com leite e nata, leva açúcar, duas gemas, vagem de baunilha e, por fim, ou melhor, por cima, fios de ovos.

Se fossem só os doces. Há também os salgados, os fumeiros da Região de Leiria, tão típicos, tão únicos, tão saborosos. Fátima Jaulino herdou o jeito, o negócio, a arte do pai, Manuel Antunes Jaulino, negociantes de carnes que corria o país, chegou a ter três talhos em Leiria, um matadouro e uma salsicharia. A certa altura, Fátima não hesitou, agarrou a produção de enchidos com unhas e dentes. Enchidos Jaulino, pois então, feitos na sua salsicharia em Monte Real com manda a tradição. Cada rua tem a sua receita de morcela de arroz, Fátima tem a sua. Quem faz os temperos é ela. Só ela.

LEIRIA

O mais importante é a qualidade, não a quantidade. Trabalha-se como era antigamente, no tempo dos avós e bisavós, com menos aditivos, com gosto e dedicação. Lenha, só de azinho, a que não deita cheiro. Negrito, farinheira, chouriço tradicional, chouriço picante, morcela de arroz. Morcela de arroz é produto da região e na salsicharia Jaulino há dias certos para o fabrico deste enchido, às segundas, terças e quintas-feiras. Tudo feito num ambiente controlado por quem sabe, com ajuda de alguma maquinaria, Fátima anda sempre atenta às inovações que aparecem e que podem melhorar os seus produtos.

Hoje é dia de morcela de arroz. Primeiro, pica-se a carne e a cebola. Carne magra, carne da pá, carne boa. Tudo para dentro de um grande recipiente de metal. Juntam-se cominhos, cravinho, sal. E mexe-se, mexe-se. Sangue e vinho. Mexe-se para envolver tudo. O arroz está a cozer, tem de abrir, tem de estar como deve ser para se juntar ao preparado. Vai lá para dentro, mexe-se com uma grande pá. Recheio feito, a máquina das tripas entra em ação para dar forma às morcelas. Recheio em cima e a máquina é certinha, uma a uma. A morcela de arroz não vai ao forno, coze mergulhada numa rede, é mexida quando é colocada, 10 minutos depois é outra vez mexida para cozer bem, e volta a ser mexida no final do processo. Sai do tanque de cozedura, é escorrida, e depois pendurada para secar. Depois de fria, é embalada.

A Oeste tudo de novo. As árvores estão carregadinhas de peras, a colheita começou há uns dias, a apanha é feita de baixo para cima para que as que estão em cima, por qualquer eventualidade ou distração, não toquem nas de baixo. Põe-se uma mão por baixo de cada cacho, com a outra levanta-se a pera para colher. Primeiro, passa-se a pé, até onde a altura alcança, depois com um escadote vai o resto da fruta. As paletes de 250 quilos vão ficar cheias. A pera rocha do Oeste não engana, só existe no nosso país, não nasce em mais nenhuma parte do mundo. É doce, é rija, é crocante. É única.

No Brasil, chamam-lhe a pera portuguesa, é dos produtos agrícolas mais exportados, o nível do açúcar é perfeito, não tem muita grainha, é suculenta, é floral. Crua ou cozinhada, nunca perde a sua identidade. A pera nasce de uma flor que desponta virada para cima, para o sol, as pétalas também crescem, a fruta surge virada para baixo, pende com o peso. Na apanha, o processo inverso. Sérgio Pereira (o apelido é motivo de graça, Pereira de peras, Sérgio confessa que não é a primeira vez que a associação é alvo de conversa) e Cidália Tomás têm 35 hectares de plantação de pera rocha espalhados pela freguesia de Landal, nas Caldas da Rainha. É muito

trabalho, mas que vale bem a pena. Mais de 800 toneladas por ano, só de pera, o casal também tem maçãs a nascer na terra. A colheita dura três semanas, no máximo, no verão, de dezembro a março é a fase da poda, depois é tempo de tratar das terras, da manutenção daquele chão que há de dar peras de excelente qualidade.

O casal é gente de trabalho, gente que arregaça as mangas, que calça galochas, que mete os pés na terra. Sérgio e Cidália têm gosto no que fazem, produzem fruta de personalidade forte, vincada. A pera rocha é dura e resistente, aguenta o calor de Marrocos e o frio do frigorífico, pode estar mais de meio ano numa prateleira. Não é coisa pouca. As suas sardas, a carepa, aquele sarapintado acastanhado, são sinal de qualidade e não de outra coisa qualquer.

CALDAS DA RAINHA

Os carreiros parecem desenhados a régua e esquadro, gente de vários lados apanham as peras, as que não esperaram e caíram no chão serão aproveitadas para compotas. As restantes darão entrada na Cooperativa de Produtores de Fruta e Produtos Hortícolas de Alcobaça. Nada se perde, tudo se aproveita. O ecossistema, por aquelas bandas, é perfeito para as peras. Sérgio e Cidália explicam essas bênçãos do tempo. São solos encaixados entre a Serra de Montejunto e a

Serra dos Candeeiros. O mar, em linha reta, não fica assim tão longe. Os nevoeiros constantes, as humidades, as aragens, conjugam-se num microclima a preceito.

Os mirtilos também necessitam de solos à maneira, terras soltas, húmidas, mas sem encharcar, horas de frio consoante cada variedade. Sever do Vouga tem chão fértil para essa produção, tem o vale do rio Vouga, água em abundância, terra granítica e ácida, um microclima a jeito. A Quinta da Remolha tem 35 variedades de mirtilos que crescem nos campos e nos vasos. É uma produção de fácil maneio para um produto tão versátil na cozinha.

Pedro Lobo tomou conta da quinta da família, desbravou terrenos, cuidou da propriedade, investiu na plantação biológica na produção sustentável de mirtilos ora mais ácidos,

SEVER DO VOUGA

ora mais adocicados, dependendo das suas variedades e as primeiras variedades vieram dos Estados Unidos da América. Pedro Lobo vende-os tal como vêm ao mundo e em compotas, marmeladas, licores, uns com base em aguardente vínica, outros de aguardente bagaceira, e infusões de folhas de mirtilo.

A rega é feita por sistema gota a gota e por uma técnica de adubação que usa a água da irrigação para levar nutrientes ao solo. A colheita é manual, feita pela família, feita entre o início de maio até ao final de agosto, há variedades que nascem em setembro. A Quinta da Remolha tem também framboesas, amoras, maracujás. Mas isso é outra história, outras plantações.

ÓBIDOS

É uma região repleta de histórias, de estórias, de gente brava. Lá no alto, o castelo e as muralhas aparecem no horizonte. Tanta História, tantas histórias, tanta magnitude do passado que se faz sentir no presente. Óbidos de ruelas labirínticas, de jardins, de pedras que testemunham vários estilos, o gótico, o renascimento, o barroco. Da ginjinha e da literatura. Óbidos, transformada em vila literária, transpira arte. Muita arte.

Nas pedras das estradas vedadas aos carros contam-se histórias. Nas casas brancas, algumas com bordas azuis e amarelas, há heranças impregnadas. Passear pela vida medieval de Óbidos é viajar por outros tempos, mergulhar numa riqueza cultural ímpar, conhecer cantos e recantos únicos. Em 2013, uma igreja junto ao castelo, no final da Rua Direita, converteu-se em livraria e nada ficou com dantes. A literatura espalhou-se, abriram outras livrarias, Óbidos tornou-se Cidade Literária da UNESCO. Uma classificação de orgulho e uma dinâmica cultural intensa, imparável. A literatura e a criatividade de mãos dadas por aqui.

Na Rua Direita, a Livraria do Mercado – Ler Devagar tem livros e livros do chão ao teto, em estantes, em caixas de madeira tornadas prateleiras, em mesas, em todo o lado. Literatura para todos os gostos, para todas as idades. Uma das pontas, é uma mercearia com produtos frescos, legumes da horta. Óbidos inspira e expira literatura.

A Região Centro tem muito para andar, para descobrir, para saborear, para apreciar. Região cheia de virtudes, de castelos e de ruas em pedra, de aldeias de xisto e aldeias históricas, de serras, rios e mar, de rochas e pedra. Região de pratos de mão-cheia, de vinhos densos e frescos, de frutas rijas e crocantes, de doces feitos no ponto certo, de gente de alma imensa. A Região Centro sabe a terra e sabe a mar, é doce e é salgada, é líquida e é sólida, é plana e é escarpada. É muito e é tanto. E que tal uma voltinha pelo coração do país? Aqui entre nós… venha daí por este tesouro para descobrir sem pressa e para apreciar à mesa pela sua riqueza gastronómica e pela sua diversidade vínica.

✷

Turismo
Centro
Portugal

Um país
dentro do País

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

Turismo Centro Portugal
Rua João Mendonça, 8
3800-200 Aveiro

T +351 234 420 760
F +351 234 428 326
E geral@turismodocentro.pt

www.turismodocentro.pt

Cofinanciamento:

CENTRO 2020 PORTUGAL 2020 UNIÃO EUROPEIA Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional

© 2021 TURISMO CENTRO DE PORTUGAL
TODOS OS DIREITOS RESERVADOS.