

A colecção “Vila Franca de Xira - Saber Mais Sobre ...” será constituída, numa primeira fase, por dez livros, de edição bimestral.

Volumes que integram a colecção:

1. Feiras, Festas e Romarias
EDITADO A 15 JANEIRO DE 2010
2. As Linhas Defensivas de Torres Vedras
EDITADO A 30 ABRIL DE 2010
3. Gastronomia
4. Museus do Concelho
5. Património de Forte da Casa, Póvoa de Santa Iria e Vialonga
6. Património de Castanheira do Ribatejo e Vila Franca de Xira
7. Património de Alhandra, Cachoeiras, São João dos Montes e Sobralinho
8. Património de Alverca e Calhandriz
9. História de Vila Franca de Xira
10. Instituições de Solidariedade Social

Preço de venda:
3.00 euros

Locais de venda:
Posto de Turismo, Museu Municipal e Museu do Neo-Realismo (Vila Franca de Xira)

MUNICÍPIO DE VILA FRANCA DE XIRA
www.cm-vfxira.pt

VILA FRANCA DE XIRA - SABER MAIS SOBRE ... GASTRONOMIA



Vila Franca de Xira SABER MAIS SOBRE ...



Gastronomia

A colecção Vila Franca de Xira – saber Mais Sobre..., criada pela Câmara Municipal, dá corpo a um dos objectivos primordiais da autarquia, que é o de comunicar e educar, divulgando, os resultados de pesquisas efectuadas. A intenção é dinamizar, através dessas investigações, uma consciência patrimonial activa, potenciando os recursos concelhios nessa área e o desenvolvimento local.

As atenções dirigem-se sobretudo para a divulgação de estudos sobre a cultura local, erudita ou popular, muitas vezes só guardada até aí pela tradição oral, o espólio patrimonial edificado e a História de carácter identitário da região e das suas comunidades, capazes de interessar a diferentes tipos de públicos. São livros de fácil acesso e consulta, destinado a quem nos visita ou contacta.

As edições, basicamente informativas, abordarão temáticas variadas, das Feiras, Festas e Romarias aos museus, instituições relevantes da sociedade civil, equipamentos municipais ou espaços públicos de lazer, cultura e recreio. Em cada item a tratar será apresentada a sua raiz histórica e fornecidos os elementos facilitadores da orientação dos públicos que não conhecem o Concelho.

Vila Franca de Xira **SABER MAIS SOBRE ...**

GASTRONOMIA

Volume 3

FICHA TÉCNICA

Título original

Vila Franca de Xira - Saber Mais Sobre...
Gastronomia

Autor

Orlando Raimundo

Edição

Câmara Municipal de Vila Franca de Xira
Praça Afonso de Albuquerque, 2
2600 – 093 Vila Franca de Xira

Coordenação Editorial

O Correr da Pena – Comunicação,
Marketing, Edições
Praceta Capitão Américo dos Santos,
7 – 2º Dtº
2735-049 Aqualva-Cacém

Parceria

O Correr da Pena – Comunicação,
Marketing, Edições
e Terra Branca, Comunicação Social, Lda.
Rua 31 de Janeiro, 22
2005-188 Santarém

Pesquisa

José Alexandre

Revisão

Maria Manuela Alves

Fotografia

H. Dias, M. Aurélio, Peter Ray, R. Caetano e
Rui Navarro e bancos de imagem
do Arquivo Histórico Militar, Gabinete de
Informação e Relações Públicas da Câmara
Municipal de Vila Franca de Xira, Ministério
da Agricultura, Desenvolvimento Rural e
Pescas e O Correr da Pena

Capa e Paginação

CMVFX/GGIRP

Impressão

Colibri – Artes Gráficas

1ª Edição: Julho de 2010

© O Correr da Pena e Câmara Municipal de
Vila Franca de Xira, 2010

ISBN: 978-989-8254-06-1

Depósito Legal: 312 643/10

ÍNDICE

Parte I: À Mesa com a História

11. No princípio era o fogo...
12. Ganso, pão e cerveja no Egito Antigo
13. A marca indelével do Império Romano
14. Vasco da Gama, a segunda revolução
15. De como o glamour de Florença se instala definitivamente em Paris
16. Domingos Rodrigues, o mestre dos mestres
17. Portugal e a influência mediterrânica

Parte II: Por este rio acima

21. Ribatejo, terra de água
22. Uma cozinha feita de muitas cozinhas
24. Um solo abundante e generoso
25. Uma culinária simples e imaginativa
26. Vários petiscos e muitos vinhos
27. Sobremesas para todos os gostos

Parte III: À Grande e à Vilafranquense

31. Uma fabulosa mistura de saberes e sabores
32. Varinos, os especialistas de enguias
33. Os Barrões e a massa com bacalhau
34. Avieiros, os cozinheiros criativos
36. Alentejanos, migas e açordas
37. A reinvenção da cozinha popular
38. Sável, o pitéu da Primavera
39. Outono, carnes bravas & companhia
40. A arte de preparar a caldeirada
41. Linguados e enguias, juntos ou separados
42. Bogas de Água-e-Sal e Sopa do Rio
43. Do inevitável bacalhau à importância da batata
45. Sopas: os quentes sabores da ruralidade

ÍNDICE

Parte IV: Treze Receitas Selecionadas

- 49. Açorda de Sável
- 50. Cozido de Carnes Bravas
- 50. Bola de Vialonga
- 51. Caldeirada Mista
- 51. Coelho da Horta
- 52. Dobrada à Vila Franca
- 52. Enguias à Pescador
- 53. Ensopado de Borrego
- 53. Galinha de Cabidela
- 54. Fataça Frita
- 54. Linguadinhos à Vila Franca
- 55. Sopa de Linguados
- 55. Torricado com Bacalhau Assado

57. **Bibliografia**

59. **Contactos**

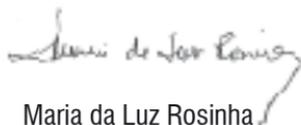
O 3.º Volume da Coleção “Vila Franca de Xira, Saber mais sobre...” traz consigo os prazeres da boa mesa. Dedicado à Gastronomia, este guia desperta os nossos sentidos e estimula a imaginação em torno dos cheiros, cores e sabores que tão bem caracterizam a nossa cozinha tradicional.

Através das suas páginas, é bem visível como qualquer receita é muito mais do que apenas os ingredientes que a integram e o seu modo de preparação. Cada prato tem a sua história e identidade próprias, a pessoa que um dia o inventou e cozinhou espelhou nele a sua realidade à época, a sua cultura, o seu percurso de vida. E é por isso que se falamos de Sável Frito com Açorda de Ovas temos que falar do Rio Tejo e dos Avieiros, se falamos do Cozido de Carnes Bravas, lembramos é claro, a Lezíria e os Gai-béus. Pela Gastronomia aprendemos a cultura dos povos, e esse conhecimento adquire-se com a vista, o cheiro e o paladar.

Neste Guia damos a conhecer alguns dos sabores que são próprios da nossa região, os quais marcam presença nas Campanhas de Gastronomia que o Município de Vila Franca de Xira promove em Março e em Novembro de cada ano, com a colaboração dos restaurantes aderentes, um pouco por todo o Concelho.

Por tudo isto, é com muito gosto que aproveitamos a oportunidade para lhe dirigir dois convites num só: em primeiro lugar, descubra um pouco mais sobre a nossa cultura e as nossas gentes; e de seguida, venha visitar-nos, sente-se à nossa mesa e desfrute das delícias que estarão prontas a servir. Bom apetite!

A Presidente da Câmara Municipal de Vila Franca de Xira



Maria da Luz Rosinha



PARTE I

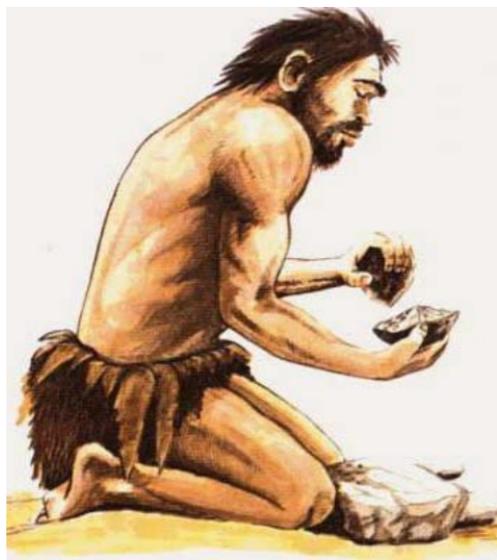
À Mesa com a História



NO PRINCÍPIO ERA O FOGO...

As observações científicas da crosta terrestre, associadas ao estudo dos fósseis, estimam hoje a idade da Terra em 5.000 a 6.000 milhões de anos, mas a espécie humana, o Homo Sapiens com marca distintiva do macaco, só surgiu há 50 mil anos. A História da Gastronomia começa aí, no período paleolítico, quando o homem primitivo descobre que não está condenado à escassez de alimentos naturais e que pode dominar os outros animais e viver da caça.

A descoberta da arte de cozinhar e do prazer de comer ocorreram em simultâneo, num instante. Ao aproximar um pedaço de carne do fogo, o homem primitivo percebeu que ela ficava mais saborosa e fácil de mastigar e passou da carne crua à carne assada. Depois, muito lentamente, passo a passo, congeminou uma espécie de grelha, improvisou espetos e experimentou a carne grelhada sobre o fogo. Aprendeu a seguir a aquecer a água, escavando um púcaro na pedra. De experiência em experiência, foi fabricando utensílios de cozinha, semelhantes aos actuais tachos, caçarolas e panelas. Trabalhou o barro, o bronze, a prata, o ouro. E fez-se cozinheiro.

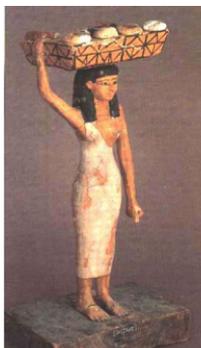


Inteligente e observador, o Homem descobriu o fogo e aprendeu a grelhar a carne, iluminar a caverna e defender-se do frio

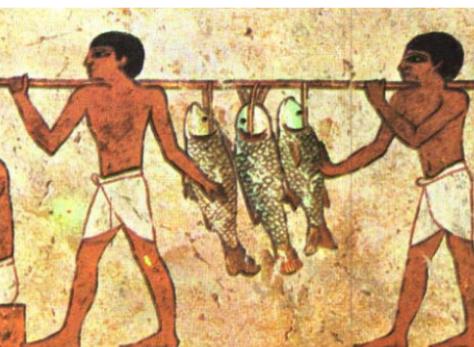
GANSO, PÃO E CERVEJA NO EGÍPTO ANTIGO



Os egípcios adoravam galináceos grelhados



O pão já tinha lugar à mesa dos poderosos do Médio Império



Os habitantes da região do Delta eram pescadores

Embora não haja certezas históricas, crê-se que os pioneiros da gastronomia terão sido os indianos. O exotismo dos frutos tropicais e os aromas do jasmim, do sândalo e das especiarias, associados às trocas de saberes com os povos que invadiram o território são a explica-

ção em que assenta a hipótese. Mas o campo das especulações, aberto pela dúvida, aponta outras possibilidades: África, Arábia, Japão, China. Em qualquer dos casos, a idade adulta da arte só se atinge com as grandes civilizações da Antiguidade – persas e egípcios, sobretudo estes últimos, sendo certo que os gregos, mais dados à Literatura, não deram grande contributo para a evolução. Verdadeiros mestres da cozinha, e gastrónomos requintados no enfeite dos pratos, os egípcios consumiam uma variedade de assados, grelhados e estufados, se bem que o acesso a essas iguarias fosse reservado aos nobres e às elites.

Apesar de não ter sido encontrado ainda qualquer papiro sobre a gastronomia egípcia, os arqueólogos conseguem precisar, pela decifração das pinturas das pirâmides, que as grandes dinastias do Médio Império já se deliciavam com cozinhados de peixe, ganso, pomba e borrego. A carne e o peixe eram temperados com cebola e salsa e acompanhadas de pão, favas, grão, tâmaras, figos e alfaces.

Os egípcios já usavam facas, colheres e garfos e as refeições dos faraós não dispensavam a cerveja, inventada provavelmente nesse período, e o pastel de queijo.

A MARCA INDELÉVEL DO IMPÉRIO ROMANO

A mudança que desencadeia o desenvolvimento imparável da gastronomia europeia é obra do Império Romano. As grandes conquistas de um exército alimentado a sopa, criaram a abundância e fomentaram um grandioso comércio de alimentos. A Roma chegavam peixes, carnes, especiarias, cereais, vinhos, legumes e frutas de toda a Europa, da África e do Oriente.

Nessa época, em que se iniciaram os banquetes, já se saboreava mais de centena e meia de peixes e mariscos e já se temperava a comida com pimenta, cominhos, orégão, salsa e mel. O vinho era bebido com água morna do mar, misturada com resina, filtrado com tecido de linho e arrefecido com gelo e neve.

Os grandes senhores de Roma apreciavam lebre, javali, galinha e borrego e deliciavam-se com línguas de rouxinol e flamingo, carne perfumada de porco alimentado a figos e patê de ganso melhorado com ração de especiarias e sementes de anis. O pão ia à mesa com a côdea, que era coberta de ovo e salpicada com funcho e anis, comendo-se acompanhado de figos.

Aqui surge, um pouco antes do nascimento de Cristo, Marcus Gavius Apicius, o primeiro gastrónomo da História. Aristocrata, Apicius tornou-se cozinheiro dos imperadores Augusto e Tibério e autor dos três

primeiros livros de cozinha: “Ars Magirica”, sobre o uso de ovos na cozinha; “Apicius Culinaris”, com as suas teorias de bem comer; e “De Re Coquinaria” (Coisas de Cozinha), que reúne mais de 500 receitas.

O Chefe Apicius, que montou residência numa estação de veraneio onde havia camarões gigantes, abriu em Roma uma escola de cozinha para as filhas dos patrícios. Em busca de ingredientes exóticos demandou destinos distantes, da Líbia à Alexandria, inventando receitas requintadas e surpreendentes: calcanhares de camelo, línguas de flamingo e rouxinol, cristas de aves vivas, órgãos genitais de porca e grou de olhos furados.



O ritual do Banquete foi iniciado em Roma

Apicus: primeiro grande gastrónomo da História



VASCO DA GAMA

A SEGUNDA REVOLUÇÃO

Graças aos navegadores portugueses, a Europa inicia no século XVI uma nova, gigantesca e profunda mudança, que altera por completo os hábitos herdados do passado. A partida e chegada das caravelas dos Descobrimentos revolucionou os costumes alimentares dos europeus e dos povos colonizados, que trocaram entre si ingredientes e técnicas culinárias.

Vasco da Gama (1460-1524), o mais famoso e respeitado almirante de todos os tempos, é o timoneiro dessa revolução. No regresso das suas fascinantes viagens ao longo da costa de África, em direcção ao Oriente, que equivalem, somadas, a mais de uma volta ao mundo pelas rotas do Equador, traz das índias Orientais e das Ilhas Molucas a pimenta, o açafraão e a noz-moscada. E os marinheiros portugueses deixam no Brasil a caldeirada e a feijoada, em Goa a marinada em vinha-d'alhos, no Japão o açúcar refinado. As especiarias encantam os europeus, que encontram nos condimentos indígenas não apenas sabores inimagináveis mas, também, propriedades de conservação dos alimentos. Com os novos conhecimentos e o intercâmbio, tudo muda – a preparação das refeições, a combinação dos sabores, o cultivo da terra.

A historiografia moderna considera o período que ali se inicia, e se prolonga até ao final da II Guerra Mundial, numa síntese hoje internacionalmente validada, como a Era Gâmica



Vasco da Gama, timoneiro da mudança

(Tomé: 2007)¹, numa consagração universal do navegador português.

A Lisboa chegam produtos com estranhos e fascinantes sabores, ervas aromáticas e especiarias desconhecidas, originárias dos novos mundos: milho, agrião, repolho e pimentão do Brasil; arroz e laranja da Ásia; malagueta e erva-doce de África; batata, feijão, tomate, abóbora, pimentão e peru da América Central e do Sul. Em troca das novidades trazidas, os navegadores portugueses levaram sementes, raízes e cereais.

¹ Os reinos de Portugal e Espanha dividiram ao meio entre si, recorde-se, em 1494, com o Tratado de Tordesilhas, o mundo que havia por descobrir, iniciando um período de hegemonia dos Estados europeus, que só terminará verdadeiramente em 1945, com a divisão do território e a alteração de fronteiras provocadas pela II Guerra Mundial, que lhe retiram a liderança das Relações Internacionais. Isso não significa no entanto, como por vezes dispatadamente se diz, que os portugueses tenham sido pioneiros da globalização. A característica dominante da globalização é a possibilidade de realizar contactos e transmitir informação em tempo real. Do que os navegadores portugueses foram pioneiros, foi da internacionalização.

DE COMO O GLAMOUR DE FLORENÇA SE INSTALA DEFINITIVAMENTE EM PARIS



Da Vinci inventou acessórios de cozinha e fixou regras de etiqueta



Catarina de Medicis, a "Rainha das Panelas"

Após o período de decadência que se seguiu à conquista de Roma pelos Bárbaros e aos longos períodos de fome que marcaram a Idade Média, o Renascimento italiano deu novo impulso à culinária. A arte da cozinha e o prazer de comer contaram com o contributo do genial Leonardo da Vinci (1452-1519), que inventou acessórios de cozinha, fixou regras de etiqueta e abriu em Florença o restaurante: "*A Marca das Três Rãs*", onde o requinte se sobrepôs ao banquete.

Anos depois, em meados do século XVI, o glamour muda-se para Paris, com o casamento da princesa italiana Catarina de Medicis com o rei Henrique II. A "Rainha das Panelas", como ficou conhecida, introduziu na Corte da França os célebres co-

zinheiros de Florença, que davam lições de culinária.

É um processo imparável, para o qual a Revolução Francesa dá um gigantesco contributo, ao derrubar a aristocracia e forçar os chefes de cozinha a criar os seus próprios restaurantes, democratizando a gastronomia.

A transformação consolida-se com o surgimento de Antoine Carême, o *Rei dos Chefes*, que inventa uma cozinha simples, moderna e popular, com muitas ervas frescas e legumes, e mais tarde, de Auguste Escoffier, autor do mais célebre de todos os guias culinários. Os segredos do Livro de Escoffier, verdadeira Bíblia da Gastronomia Francesa, são fáceis de enunciar: criatividade, renovação e simplicidade.

DOMINGOS RODRIGUES, O MESTRE PORTUGUÊS

ARTE DE COZINHA

DIVIDIDA EM TRES PARTES,
A primeira trata do modo de cozinhar varios pratos de todo o genero de carnes, e conserva, tortas, empadas. A segunda de peixes, marisco, frutas, hervas, ovos, laticinios, doces, e conserva, tocantes ao mesmo genero. A terceira da forma de banquetes para qualquer tempo do anno, e do modo como que se hospeda os Paolixadores, e como se guarnece huz ma mesa redonda á Franca.

E nesta ultima impressão accrescentada
OFFERECIDA
Ao S. R. ANTONIO MONTEIRO
DE CAMPOS,
A U T O R
DOMINGOS RODRIGUES,

Ma. Rec. da Cozinha de Sua Magestade.



LISBOA:

Na Off. de MANOEL ANTONIO. Onde se faz a sua impressão
M.DCCLXVIII.

Com as licenças necessarias.

Impresso em 1680, o livro de cozinha de Domingos Rodrigues é um dos mais importantes da Península Ibérica

O livro manuscrito de receitas medievais da infanta Dona Maria (1538-1577), neta de D. Manuel I, em cujo reinado Vasco da Gama chegou à Índia, é a mais antiga obra gastronómica em português, mas não a mais importante do passado. Esse título cabe por inteiro a um livro de receitas impresso em 1680¹, da autoria de Domingos Rodrigues, cozinheiro dos Marqueses de Valença, Gouveia e Vimioso.

A “Arte de Cozinha”, assim se chama a obra, tida como fruto da grande criatividade de Domingos Rodrigues, ainda que o famoso chefe possa ter canibalizado algumas (poucas) ideias da infanta, é um dos mais importantes livros de cozinha antigos da Península Ibérica. Reúne 300 receitas e já foi reeditado 20 vezes até hoje, a última das quais no Rio de Janeiro (Editora Senac), em Setembro de 2008, por ocasião das comemorações dos 200 anos da chegada da Família Real portuguesa ao Brasil. O autor figura na História da Gastronomia Portuguesa como o mestre dos mestres.

Depois de Domingos Rodrigues, os mais importantes livros de cozinha escritos em Portugal são a “Arte do Cozinheiro e do Copeiro”, de João da Mata (1876), o “Manual de Cozinha e Copa”, de Carlos Bento da Maia (1903), a “Culinária portuguesa”, de António Maria de Oliveira Bello “Olleboma” (1936) e “O Livro de Pantagruel” de Bertha Rosa Limpo (1945).

¹ No ano da publicação do livro era regente do reino D. Pedro II, que tinha destituído o irmão, D. Afonso VI, num golpe de Estado e o mandara colocar em prisão domiciliária no Palácio de Sintra, onde acabou por falecer em 1683.

PORTUGAL E A INFLUÊNCIA MEDITERRÂNICA

Hoje, em Portugal, troca-se facilmente um qualquer manjar por uma boa sardinha. E mesmo que não tenham lido nada dele ou sobre ele, todos os portugueses “conhecem” Bulhão Pato, por causa das amêijoas que ele preparava. A cozinha tradicional portuguesa tem, de facto, forte influência da gastronomia mediterrânica, que coloca tendencialmente pão, peixe, vinho e o azeite em lugares de destaque. O resto é basicamente constituído por batatas, couve, feijão e carne de porco, que com os seus enchidos cria a maravilha do Cozido à Portuguesa. Alguns dos enchidos portugueses fazem mesmo parte da lista restrita a que a Comissão Europeia atribuiu autorização para usar a designação “Denominação de Origem Protegida”.

Português sem pão é criatura triste. O pão, principalmente de trigo, mas também de milho, no Norte, não é só acompanhamento indispensável, entra por inteiro nas sopas, ensopados, açordas, torricados, e até nos doces – das fatias-paridas às rabanadas.

O azeite é para nós uma paixão. Tempera o caldo verde, o bacalhau e as saladas. E desempenha papel principal nos refogados.

Da época gloriosa de Vasco da Gama herdámos o hábito de recorrer à pimenta, à noz-moscada, ao cravinho e ao açafraão. As ervas aromáticas como a hortelã, os coentros, o poejo, os orégãos e o alecrim são uma tradição do Sul, a que se junta salsa, louro, cebola e alho, usados em todo o território nacional. Originais em muitos dos pratos, gostamos muito do que comemos.



A importância dada ao peixe, ao pão e ao vinho é típica da gastronomia mediterrânica



PARTE II

Por este Rio Acima



RIBATEJO, TERRA DE ÁGUA



Há uma grande diferença entre um Civet de Lebre à Francesa, uma iguaria tailandesa, combinando doce, salgado, amargo, ácido e picante, e uma Caldeirada Mista, por mais bem confeccionada que ela seja. Patriotismos à parte, a cozinha portuguesa, sendo uma cozinha de tacho, não é uma das melhores do mundo, pese embora o prazer com que a saboreamos. Dentro dela, a culinária ribatejana não é também, seguramente, a melhor do país. Mas é uma das mais originais. O segredo dessa originalidade está sobretudo no Tejo, hoje poluído por incúria dos homens, que se conservou generoso décadas a fio, ajudado pelo clima temperado.

O Ribatejo é terra de água. O curso tranquilo do Tejo, que atravessa a

região, e os férteis campos da lezíria (al-jazirâ, “a ilha”, em árabe), na margem esquerda, foram invadidos ao longo dos tempos por gente de outras paragens. Eram pescadores e trabalhadores braçais, que vinham em grupos familiares ou em ranchos, em busca de trabalho que garantisse sustento, fosse na pesca, na monda do arroz, ceifa do trigo ou na apanha do melão.

UMA COZINHA FEITA DE MUITAS COZINHAS



Do Alto Ribatejo, na margem direita, e da Beira Baixa, vieram os Gaibéus; da Figueira da Foz e de Montemor-o-Velho, os Bimbos; da serra e da zona do barro, os Barrões; de um pouco mais arriba os Galegos e os Ratinhos; e do Sul os alentejanos, que engrossaram as colunas migratórias iniciadas bem antes pelos pescadores de Ovar, Murtosa e Vieira de Leiria.

Este exército pacífico espalhou-se um pouco por todo o lado:

Azambuja, Cartaxo, Muge, Salvaterra de Magos, Valada, Vila Franca de Xira, Alhandra, Alpiarça, Coruche. Traziam no alforje a sua música, as suas tradições e a sua gastronomia, que se misturou, alterando, os sabores e saberes.

A fabulosa Galinha de Cabidela, a Caldeirada Mista ou o Torricado com Bacalhau Assado de Vila Franca de Xira são apenas algumas das imensas iguarias da região. Por este rio acima sucedem-se



as especialidades, de influências diversas: Badanas de Touro Recheadas em Coruche, Ensopado de Enguias em Salvaterra de Magos, Naco de Boi em Vinho Tinto no Cartaxo, Sável Frito com Açorda de Ovas em Vila Franca de Xira, Magusto com Bacalhau Assado em Santarém, Sopa da Pedra em Almeirim, Bacalhau com Couves a Soco na Chamusca, Lampreia em Vila Nova da Barquinha ou Fataça na Telha em Caneiras.



UM SOLO ABUNDANTE E GENEROSO



No Ribatejo produz-se um dos melhores azeites do país, que é já presença assídua em mercados europeus, nomeadamente na Suíça, Holanda, Alemanha e Inglaterra, para onde é exportado. Considerado por médicos e nutricionistas a melhor de todas as gorduras, saudável e rico em vitaminas, usa-se tanto em cru e a frio, temperando o prato, como a quente, no tacho ou da frigideira. Entra em quase tudo, da Petinga no Forno com Alinho, às Migas com Peixe do Rio ou ao Bacalhau Assado com Batata a Murro.

Há muitas centenas de anos que o azeite marca presença por estas bandas, como se prova pelas ânforas romanas encontradas pelos pescadores do Tejo, junto aos mouchões de Alhandra e da Póvoa de Santa Iria. Desses navios romanos se sabe – garantem os arqueólogos – que

transportavam não só azeite mas, também, peixe, cereais e vinho.

A região tira partido, a bem da gastronomia, da excelência dos solos agrícolas, que são dos melhores do país. Os terrenos da lezíria, abundantes em caça e alimentos para o gado, produziram décadas a fio apreciáveis quantidades de trigo, cevada, milho, arroz, vinho, azeite, legumes e frutas. E os campos a Norte do Tejo, figos, azeitona e mais cereais.

Os solos eram particularmente generosos nas áreas de Alhandra, Alverca e Povos e os produtos eram trocados nas feiras francas de Alhandra, Alverca e Vila Franca de Xira. A zona oriental do concelho, somando lezíria e mouchões, e o interior, dos pequenos produtores agrícolas, forneciam os núcleos urbanos da faixa litoral do Tejo, onde se instalou o hábito de ir comer.

UMA CULINÁRIA SIMPLES E IMAGINATIVA

A gastronomia ribatejana é tão multifacetada quanto a sua cultura, de que é parte integrante, a sua paisagem ou o seu património. Faz parte da identidade regional. Isso é visível na culinária, simples e imaginativa, tanto no que se refere aos produtos utilizados como a formas de os cozinhar.

A proximidade do Tejo, verdadeira alma do Ribatejo, acentua a influência mediterrânica da culinária, caracterizada pela quantidade de peixe consumida pela população. Os peixes do rio preparam-se de todas as maneiras, fritos ou cozidos, em açordas ou ensopados.

Na campina e na lezíria, onde o touro é rei, o cozido de carnes bravas abre a lista das especialidades de carne, que oferece sabores distintos, com vantagem para a raça mertolenga e para os animais criados na charneca.

O conceito de imaginação, quando se fala de gastronomia ribatejana, surge habitualmente associado à Sopa da Pedra. Puro engano. Surpreendentes são sempre pratos como a Cabeça de Lebre em Vinho Tinto, o Vão de Porco Preto com Entremeada, o Galo Estufado com Couve Suada, a Molhata de Petingas, os Molhinhos com Feijão Branco ou as Queixadinhos de Porco no Forno.



VÁRIOS PETISCOS E MUITOS VINHOS



Aos amantes de tasquinhas, que têm festival garantido todos os anos em Rio Maior, o Ribatejo oferece, para além de uma diversidade de queijos, uma razoável quantidade de petiscos. Deambulando pela região, é possível encontrar, aqui e além, sabores únicos. As Favas à Moda do Ribatejo são um verdadeiro ex-libris regional. Mas há mais: Carne de Porco Assada, Dobrada com Feijão Branco, Lombo de Cherne no Forno, Carapaus de Escabeche, Tiborna de Bacalhau com Broa de Milho ou Túbaros Fritos. Da Mostra da Gastronomia Ribatejana, na Golegã, ao Festival Nacional de Gastronomia, em Santarém, multiplicam-se as iniciativas para dar a conhecer a culinária regional. Março é quando a disputa é maior: Vila Franca de Xira apresenta o sável, Salvaterra de Magos as enguias, Santarém o magusto de

couves e feijão, Coruche os sabores do toiro bravo.

A Rota dos Vinhos do Tejo abrilhanta os cardápios, com uma escolha que varia, não só em função das castas, mas também do facto de os solos serem de aluvião, da lezíria, do bairro ou da charneca. Seis sub-regiões congregam o que há de melhor: Almeirim (que junta as produções locais às de Alpiarça e Salvaterra de Magos), Cartaxo (Azambuja e Cartaxo), Chamusca (Chamusca, Golegã, freguesia do Tramagal em Abrantes e freguesia de Santa Margarida da Coutada em Constância), Coruche (Benavente e Coruche), Santarém (Rio Maior e Santarém); e Tomar (Tomar, Torres Novas, e freguesia de Chãos em Ferreira do Zêzere).

Para além das diversas marcas de brancos e tintos, surge já também o Abafado da Companhia das Lezírias, concorrente atrevido do vinho do Porto. Sociedade Anónima de capitais maioritariamente públicos, a Companhia das Lezírias, com os seus 20 mil hectares, é a maior exploração agro-pecuária e florestal do País, abarcando a Lezíria Grande de Vila Franca de Xira, a Charneca do Infantado, o Catapereiro e os Paus de Lavouras e Belmonte. A sua Adega de Catapereiro está aberta ao público, à semelhança do que acontece com as adegas cooperativas.

SOBREMESAS PARA TODOS OS GOSTOS



O Arroz Doce do Ribatejo, feito com a variedade carolino, com um toque de Vinho do Porto, é a sobremesa mais popular da região. Mas a lista de doces de sabor local, ao dispor dos mais gulosos, é pouco menos que gigantesca.



Alguns são já estrelas da doçaria nacional, como a Palha de Abrantes, as Tijeladas de Ferreira do Zêzere, o Pão-de-ló de Rio Maior, os Barretes de Salvaterra de Magos, as Fatias da China de Tomar ou os Arrepiados de Torres Novas. Mas há delícias surpreendentes em todo o lado: Torresmos do Céu em Alcanena, Broas em Almeirim, Esses de Amêndoa em Alpiarça, Delícias de Batata em Benavente, Filhós no Cartaxo, Trouxas-de-ovos na Chamusca, Ninfas do Tejo em Constância, Folhado Toiro Doce em Coruche, Velhoses na Azinhaga da Golegã, Santinho de Bolacha em Ourém, Bolo Podre em Samora Correia ou Manjar Celeste em Santarém. Vila Franca de Xira apresenta Lezírias e Garraios que é imperioso provar.



Aos que não gostam de doces, o Ribatejo oferece, sobretudo, melão e melancia.



PARTE III

À Grande e à Vilafranquense



UMA FABULOSA MISTURA DE SABERES E SABORES

Bem podem as facas ser alemãs, as especiarias orientais, as panelas francesas ou os fogões italianos porque, se a culinária for vilafranquense e os vinhos ribatejanos, o prazer está garantido. Repositório de tradições e saberes acumulados ao longo de décadas, esta gastronomia, património cultural de um concelho com uma frente ribeirinha de 23 quilómetros, é um dos atractivos principais da oferta turística.

A cultura vilafranquense é hoje a resultante de uma fabulosa mistura de saberes, experiências, hábitos e costumes, a soma e o resto do modo como comunidades de diversas origens aqui se fixaram ao longo da História. A gastronomia, a cozinha, a culinária vilafranquenses reflectem tudo isso.

No início, os que vieram de fora eram todos pescadores, gente da costa atlântica e da Ria de Aveiro, que o mar revolto, o Inverno e a substituição do moliço pelos adubos químicos colocava na penúria.

Vinham apostados em tirar o seu quinhão da riqueza em espécies que o Tejo, de que tanto ouviam falar, oferecia. Eram famílias inteiras, que se instalavam à borda-d'água, nos extremos dos povoados, à espreita do sável, da saboga, da boga, do linguado. Viviam de costas voltadas para a lezíria e para quem nela vivia, nas praias e nos barcos, sem grandes relacionamentos com as populações locais, de olhos postos no rio. Traziam poucas ferramentas de trabalho: uma rede de malha larga para a lampreia, sável e sabujo; uma rede média para a tainha, o barbo e a fataça; e uma rede pequena para o camarão. A enguia pescava-se com a naça, uma rede colocada durante a noite nas margens do rio. O tema foi reportado de forma mais ou menos superficial por Almeida Garrett, nas "Viagens da Minha Terra" (1846), e Raul Brandão, nos "Pescadores" (1923), e estudado a fundo, já nos Anos 30 e 40, por Alves Redol, em livros como "Gaibéus" e "Avieiros".



VARINOS OS ESPECIALISTAS DE ENGUIAS



Apimeira dessas migrações internas surgiu em meados do século XVIII. Eram os Varinos, assim chamados por pescarem com barcos vareiros, movimentados com uma vara de pinho em redor dos mouchões. Originários maioritariamente de Ovar, ali trabalhavam para os donos dos barcos, ganhando mal, pagos em peixe que as mulheres – as varinas – iam vender. Eram os grandes especialistas em enguias, tanto fritas como de escabeche. Aqui, na beira

Tejo, trabalhavam por conta própria, uma vez que os barcos que traziam, sendo embora a sua única riqueza, eram já deles. Tinham fama de ser bons trabalhadores. Instalaram-se nas margens do Tejo, organizando-se em comunidades estáveis e dedicando-se à pesca das espécies que subiam o rio para desovar. O gabão varino, que os distinguia, é hoje o traje usado pelas confrarias gastronómicas.

OS BARRÕES E A MASSA COM BACALHAU

A enguia era também o peixe mais popular da Ria e à volta dele inventaram-se receitas sem conta, que os Murtoseiros, pescadores da praia da Torreira, (Murtosa, distrito de Aveiro), que vieram a seguir, trouxeram para o Ribatejo. Estes homens e mulheres, que até aí ganhavam o sustento na Ria, extraindo moliço, viram-se obrigados a descer para Sul, quando o moliço deixou de ser rentável, substituído pelos adubos químicos.

Da cozinha murtoseira destacam-se a caldeirada de enguias, as enguias fritas e em molho de escabeche e os rojões de carne de porco.

Dos barrões ficou a Massa à Barrão, hoje um dos pratos típicos do Ribatejo, feito com badanas de bacalhau, pimentos, tomate, ovo, batata às rodelas e massa grossa. O aproveitamento das partes mais finas do bacalhau para confeccionar belas massadas não é, actualmente, apenas uma solução de



Esta Massa com Bacalhau reabilita sabores antigos

recurso para famílias pobres. A tentativa de recuperar sabores perdidos através da reabilitação de antigas práticas alimentares, leva gastrónomos e simples curiosos a escamar essas partes menos nobres do fiel amigo e retirar-lhe as espinhas para ensaiar experiências. De resto, a massa, com a sua singular textura, é necessária numa alimentação equilibrada. E o bacalhau, que os vikings introduziram na gastronomia, já é nosso conhecido, na versão curada, salgada e seca há perto de mil anos.

AVIEIROS, OS COZINHEIROS CRIATIVOS



Algum tempo depois, em data impossível de precisar, que se estima poder ter sido meados do século XIX, vieram os primeiros Avieiros. Estes pescadores da praia de Vieira de Leiria, que as águas tumultuosas do oceano e os ventos de Inverno

impediam de se aventurarem ao mar, constituíram uma das mais interessantes migrações internas. Inicialmente mal recebidos pelos varinos, que já povoavam o rio de barcos quando eles chegaram, e os acusavam de concorrência desleal,

pelo uso de redes de malha mais fina, aos poucos foram impondo a sua maneira de ser e de estar. A existência de uma cultura avieira, com marcas linguísticas, gastronómicas, arquitectónicas e sociológicas próprias, é hoje consensualmente reconhecida.

O sável frito com açorda de ovas será, porventura, o seu mais importante contributo gastronómico. Mas a sua cozinha, sempre à base de produtos do rio, era muito diversificada, indo do arroz de lampreia à saboga frita, fataça na telha, enguias fritas com açorda de tomate, fritada e sopa de peixe.

Estes “Ciganos do Rio”, como lhes chamou Redol, por só casarem entre si, fixaram-se onde podiam, ao longo de uma grande faixa. Havia os que ficavam no Esteiro do Nogueira, na margem ribeirinha de Vila Franca de Xira; no Cabo, debaixo da ponte, junto ao pilar Sul, em Alhandra ou na Póvoa de Santa Iria. Mas também os que preferiam Casa Branca, Conchoso e Lezirão, no concelho da Azambuja; Palhota, no concelho do Cartaxo; Escaroupim e Muge, no concelho de Salvaterra de Magos; Caneiras, em Santarém; Patacão, em Alpiarça. Aí fundavam pequenas aldeias.

As primeiras habitações eram erguidas com o caniço e os ramos que cresciam espontaneamente nos valados. Foram substituídas depois por madeira, o único material que a Capitania do Porto de Lisboa e a Hidráulica do Tejo permitiam. Essas

“barracas” – como eles próprios lhes chamavam, sem receio do peso negativo da palavra –, assentes em pilares, para evitar as cheias do Tejo, representaram uma das últimas manifestações das ocupações palafíticas na Europa Ocidental, segundo a associação Arquitectos Sem Fronteiras, que em finais de 2008 realizou uma recolha de campo.

As barracas eram pintadas a encarnado, verde e azul. A cozinha, com lareira de tijolos, onde ficava a mesa das refeições e as prateleiras de guardar a loiça, era criada umas vezes dentro outras vezes fora da habitação, consoante fosse menor ou maior o receio de incêndio.

Muitos viviam nos próprios barcos, o seu bem mais importante, usado como casa, transporte, ferramenta de trabalho, mesa, cama e oficina. A cozinha era separada do quarto por uma simples tábuca. Equipada com um fogareiro a petróleo, acolhia habitualmente duas arcas, para guardar as toalhas, as panelas e os alimentos.

O receituário tradicional avieiro incluía Sopa e Açorda de Fataça, Fataça Frita e de Escabeche, e não dispensava o azeite virgem de produção ribatejana. Embora no dia-a-dia comessem praticamente só peixe, faziam criação de carneiros, porcos e galinhas para ocasiões especiais. E adoravam arroz-doce.

ALENTEJANOS, MIGAS E AÇORDAS



A seguir, já no período industrial, foi a vez dos camponeses pobres do Alentejo, Beiras e Trás-os-Montes, que começaram por aceitar trabalhos sazonais, na monda e na ceifa¹. Por influência directa ou indirecta de todos eles surgiram pratos deliciosos. Reinstalados em zonas de boa produção de trigo, os alentejanos impuseram naturalmente o seu culto de migas, ensopados e açordas. E beirões e transmontanos

fizeram o mesmo com o cabrito e o coelho. É hoje inegável que as tradições alimentares campinas, de forte influência ribeirinha, num território onde as hortas salpicam a lezíria e o rio se mistura com o mar, sofreram uma forte influência de outros gostos e sabores. Essa troca de informação, que estimulava as experiências que o tempo consolidou, dotou Vila Franca de Xira de uma cozinha muito singular e variada, que fez do concelho uma referência gastronómica, elevando a boa mesa à condição de atractivo turístico. É famosa a sua Açorda de Sável, a Caldeirada Mista, o Torricado com Bacalhau Assado, o Coelho da Horta, o Cabrito Assado ou a Galinha de Cabidela. Apesar da semelhança de nomes dos pratos, eles diferem aqui bastante na forma de confecção, ainda que partilhem a mesma receita de base de outras regiões.

Outros pratos há que já não são, em boa verdade, pertença exclusiva de ninguém. É o caso, por exemplo da Sopa de Feijão-frade e da Caldeirada à Fragateiro ou à Pescador. De paternidade duvidosa são ainda as diferentes versões de pratos de caça, Cabeça de Lebre em Vinho Tinto, Coelho Frito, Perdiz Estufada ou Cachola e Chispalhada de Porco com Feijão Branco e Migas.

¹ Dos dois últimos grupos migratórios – os africanos, dos novos países de língua portuguesa; e os deserdados do Leste europeu – não reza (pelo menos por enquanto) a História da Gastronomia vilafranquense.

A REINVENÇÃO DA COZINHA POPULAR

A Câmara Municipal de Vila Franca de Xira promove anualmente, na Primavera e no Outono, duas campanhas gastronómicas que o tempo tornou populares: “Março, Mês do Sável” e “Em Novembro aos fins-de-semana siga o nosso conselho”. Reinventar a cozinha popular é o desafio colocado aos restaurantes, mobilizados para o objectivo de dar a conhecer esse património de fortes raízes culturais. Embora iguais nos propósitos, os restaurantes têm ofertas muito diversificadas, esforçando-se alguns deles por potenciar o prazer da degustação através de uma escolha criteriosa dos vinhos, apresentação cuidada dos pratos, ambiente acolhedor da sala ou competência a toda a prova no serviço de mesas. Como facilmente se compreenderá, há grandes diferenças entre os espaços que convidam a ficar na zona ribeirinha de Alhandra e uma qualquer taberna de petiscos. Nada se assemelha, das vistas aos pratos, aos preços...



Em Março e Novembro, os restaurantes de Vila Franca levam à mesa cultura e tradição

SÁVEL, O PITÊU DA PRIMAVERA



A Campanha de Gastronomia, dedicada ao sável, que nessa altura do ano escolhe o Tejo para desovar, tornou-se um emblemático cartão-de-visita.

Começa em Março, prolonga-se pelo mês de Abril e é já um dos maiores eventos de gastronomia da região, com a importância económica que os restaurantes reconhecem.

O sável, o troféu mais disputado pelas comunidades ribeirinhas, considerado já extinto em muitos rios europeus, é o peixe mais procurado pelos fãs da gastronomia vilafran-

quense. A sua expressão mais deliciosa à mesa é frito, acompanhado de uma açorda feita com as suas ovas e temperada com sumo de limão e pimenta. O cozinhado não tem segredos: o peixe vai a fritar, cortado em fatias fininhas, temperado previamente com sal grosso, cebola, alho e limão. O pão, que deve ser bem enopado no caldo da cozedura do peixe e regado com azeite ribatejano, tem de ser de trigo. Os que não gostam de pão molhado optam geralmente por fazer acompanhar o sável de arroz branco. O paladar, em qualquer dos casos forte, pede um bom vinho branco da região.

Embora seja fácil estabelecer nexos culturais e falar da origem histórica e geográfica dos pratos, descrever sabores é tarefa árdua, mesmo para cronistas experimentados. Isso acontece com o sável que, por ter uma carne gorda, se ajusta a múltiplas variantes. Há quem o ponha na sopa de peixe, quem faça uma sopa só com a sua cabeça, quem o meta na caldeirada, quem o prefira grelhado, quem o sirva de escabeche, com batatas cozidas, e quem o coma defumado.

Sável Frito com Arroz de Cabidela, preparada com o seu próprio sangue, no caldo onde se coze a cabeça, também é bom. Só precisa de uns pingos de vinagre e... bom apetite.

OUTONO, CARNES BRAVAS & COMPANHIA

A Campanha de Gastronomia de Outono, quando o tempo frio e a humidade convidam a ambientes aquecidos e aconchegados, é mais dedicado à carne, com comidas mais fortes e mais substanciais. Os sabores do rio cedem a vez aos pratos quentes a saberem a lezíria, sendo os fins-de-semana os momentos altos.

Os restaurantes que participam na iniciativa da Câmara Municipal de Vila Franca de Xira são convidados a apresentarem nas ementas dois pratos seleccionados, tendo sido a Galinha de Cabidela e o Torricado de Bacalhau assado, os pratos com mais adesão entre os restaurantes e procura entre os clientes. Há sempre nesse desafio uma proposta de descoberta da Festa. E, se a Sopa de Rabo de Boi, o Pica-Pau de Touro Bravo, o Naco de Toiro Avinhado, o Ferro de Novilho ou a Vitela Brava Assada no Forno são património de todo o Ribatejo, há pratos que são típicos de Vila Franca de Xira. O Cozido de Carnes Bravas, confeccionado a partir de bovinos bravos, carnes de animais de caça, veado, pombo, pato, javali e porco preto, é um deles. Até o Galo do Campo tem aí lugar, sendo certo que se for velho precisa de muito tempo ao lume. O porco preto fornece, naturalmente, os enchidos. E o resto é arroz, feijão, grão, batata, abóbora, couve lombarda, cenoura e nabo.

A proposta de pratos de carne é, porém, muito variada. E no segundo

lugar do *top* surge a Galinha de Cabidela, cortada em pedaços pequenos e temperada com sal, alho picado, vinho branco, noz-moscada e cravo-da-Índia. Passada por farinha de milho e frita em banha, antes de ser refogada com cebola e



de se lhe juntar o sangue, é uma delícia. Há quem aplique a mesma receita a frango, pato ou peru, com resultados obviamente diferentes. E há quem prefira a Galinha do Campo com Esparguete.

Mas há mais pratos ainda, do Coelho da Horta ao Ensopado de Borrego, passando pela Dobrada à Vila Franca. Adaptado a partir das tradições das comunidades que vieram do Norte, o Cabrito Assado também faz sensação. O segredo está no retirar da fressura, na temperatura envolvente da assadeira de barro, nas batatinhas cozidas com pele e nos ingredientes da papa com que é barrado de véspera.

A ARTE DE PREPARAR A CALDEIRADA



A caldeirada vilafranquense é o prato que muda de sabor em função da maior ou menor variedade de peixes que leva. A escolha tradicional vai da enguia à fataça, passando pelo sável, lula e amêijoia. Exige uma boa quantidade de tomate para refogar com a cebola.

Prato preferido de muitos avieiros, a Caldeirada com Migas, parente próxima da caldeirada clássica, é um verdadeiro símbolo. Feita originalmente com os peixes que o Tejo dava –saboga, barbo, boga, sável, fataça e pampo – regista hoje algumas alterações, decorrente da escassez das espécies disponíveis. O pescador avieiro António Gerónimo da Silva¹, ensina o segredo das migas: uma sopa feita de peixe, com pão de milho e trigo misturados. Para fazer a sopa, coze-se primeiro o peixe e tempera-se com sal. Depois do peixe cozido, e enquanto as batatas cozem à parte, junta-se-lhe o pão, deitando-lhe o caldo por cima, até ensopar. Adiciona-se a seguir azeite, coentros e hortelã. Tudo melhora se a degustação for acompanhada de um branco Calhandriz da Quinta da Romeira (Bucelas-Loures) ou de um Catapereiro da Companhia das Lezírias. A regra essencial é juntar tempero ao peixe, o que pode ser feito durante ou depois da cozedura. Se for depois, o peixe cozido com sal é comido com azeite, vinagre, pimenta e cebola.

¹ *Pedaços de Memória de um Pescador Avieiro do Patacão – 1*, Projecto de Candidatura da Cultura Avieira a Património Nacional, Folha Informativa N.º 36/2009.

LINGUADOS E ENGUIAS, JUNTOS OU SEPARADOS



Acompanhado de fatias de pão caseiro, frito e embebido no caldo, o Ensopado de Enguias não dispensa cebolas, tomate, azeite, alho, louro, salsa, colorau, pimentos, pimenta e sal. Se o cozinhado for bem apurado e regado com vinho branco, melhora. As enguias, sendo finas, também se comem fritas por estas bandas, envoltas num pijama de farinha, na selecta companhia dos linguados. O arroz malandrinho e a salada de alface e tomate formam o quarteto ideal.

Os pequenos linguadinhos do Tejo, que os pescadores avieiros baptiza-

ram de “Folhinhas de Louro”, são uma das delícias gastronómicas vilafranquenses. Vão à mesa num caldo, marcado pelo sabor inconfundível da hortelã, com acompanhamento a gosto, que tanto pode ser açorda de alhos e coentros como arroz de grelos ou arroz de feijão. É um prato típico do Verão. Há, no entanto, quem prefira os linguados fritos, acompanhados de arroz de tomate, o que não choca nada os naturais da região, que há muito já aderiram também a essa versão.

BOGAS DE ÁGUA-E-SAL E SOPA DO RIO



A Boga de Água-e-Sal é outro prato típico dos pescadores avieiros. A forma de cozinhar é muito simples: o peixe coze com sal, um fio de azeite, vinagre, cebola e pimenta. A variante usada por quem comia muitas vezes do mesmo, era a boga assada, que como se imagina não sabe tão bem.

A boga era pescada à *fragua*, técnica que consiste em lançar as redes junto à margem, encostadas aos salgueiros, e cercar o lanço. Feito o cerco, os pescadores batiam na água, junto às raízes dos salgueiros, com uma vara de *fragua* com maceta na ponta, fazendo o barulho necessário para que o peixe, assustado, entrasse na rede de tremalho¹.

A Sopa do Rio dos avieiros pode parecer uma vulgar Sopa de Peixe. Pode parecer, mas não é. A grande diferença reside no facto de o peixe ser servido e comido à parte. E há que experimentar a fatura grelhada e temperada com azeite, limão, sal e alho. Come-se com salada, batata e pão caseiro.

¹ Pedços de Memória de um Pescador Avieiro do Patacão – 7, Projecto de Candidatura da Cultura Avieira a Património Nacional, Folha Informativa N.º 36/2009.

DO INEVITÁVEL BACALHAU À IMPORTÂNCIA DA BATATA



O Torricado com Bacalhau Assado, prato vilafranquense de todo o ano, está para os camponeses da lezíria como o sável ou a boga para os pescadores do Tejo. É não só tradição, mas património da cultura da Lezíria do Tejo, que já tem (desde 2007) confraria gastronómica própria. Além da boa posta de bacalhau, reclama pão caseiro ou do tipo alentejano, partido em fatias grossas e com uma grelha “desenhada” torrado na brasa, esfregado com dentes de alho, untado com azeite a ferver e temperado com sal grosso.

O torricado nasceu do desenrascanço, tipicamente português, dos camponeses pobres. Obrigados a ir trabalhar à jorna para longe de casa,





levavam consigo pão, queijo, enchidos e bacalhau cru, para comerem uma bucha quando a fome apertasse. Um dia alguém se lembrou da facilidade de fazer uma fogueira e meteu no alforge fósforos, azeite, sal e dentes de alho. Quando o pão já estava duro fez a fogueira e inventou o torricado. Foi só pôr o bacalhau na brasa e o pão a torrar, barrado com alho e sal e untado com azeite. Há quem prefira trocar o azeite por toucinho cozido de véspera, que é como quem diz “gostos não se discutem...”. A sopa de bacalhau, que exige postas altas para melhor apreciar as lascas, prepara-se com azeite, pão duro e alho, batata, cebola, tomate, pimento vermelho e verde, cenoura e coentros picados. Na culinária campestre, onde o prato é muito popular, junta-se tudo num alguidar de barro.

Companhia indispensável de qualquer caldeirada, a batata é a paixão dos ribatejanos, que produzem anualmente, somados à zona do Oeste, 140 mil toneladas. São famosas, em toda a região, as “Batatas de Rebola”, cozidas com pele em água e sal e envoltas a quente num molho de alho, colorau, louro e pimenta em pó, que acompanham quase tudo.

Originária dos Andes peruanos, onde se cultivava há oito mil anos, a batata, foi trazida para a Europa há 500 anos pelos navegadores. Popular em Portugal desde o século XIX, foi declarada essencial à alimentação pela ONU em 2008. Talvez por isso, a Junta de Freguesia de Vialonga editou em 2009 um folheto, por ocasião da Feira dos Sabores e dos Saberes, com uma trintena de receitas de... batata. Ali, a criatividade parece não ter limites, surgindo propostas de panquecas, saladas, purés, guisados, empadões, bolos, bolachas, pudins e azevias – tudo de batata.

SOPAS: OS QUENTES SABORES DA RURALIDADE

Já toda a gente ouviu falar da Sopa da Pedra, de Almeirim, mas desenganem-se os que pensam ser essa a sopa emblemática do Ribatejo. A lenda do fradinho guloso não se sobrepõe à verdade histórica e cultural da região. Se é certo e sabido que os pescadores da borda de água elegeram como sua a Sopa de Peixe, nas áreas rurais a preferência sempre recaiu na Sopa de Feijão, seja ele frade ou branco, cozido com cebola e azeite, ou com couve. A variedade é imensa, incluindo Sopa de Favas Frescas, Sopa de Grão, Sopa de Feijão Verde, com e sem ovos escalfados, ou a já referida Sopa de Bacalhau, tradicionalmente associadas aos campinos. No XVI Congresso da Sopa, realizado na cidade ribatejana de Tomar em Maio de 2009, foram apresentadas 65 sopas diferentes confeccionadas por 37 cozinheiros, nem todos naturalmente ribatejanos.

A sopa rural mais original da gastronomia vilafranquense é a Sopa à Vialonga, que leva feijão manteiga (ou branco), chouriço de carne, toucinho entremeado, couve portuguesa, pão, azeite, sal e água. Sem esquecer, naturalmente, a tão popular e tão portuguesa Canja, que nesta região do Ribatejo junta à galinha a carne de vaca, o chispe e o chouriço de carne, com tempero de hortelã.





PARTE IV

Treze Receitas Seleccionadas



AÇORDA DE SÁVEL

(4 PESSOAS)

Ingredientes: 1 cabeça de sável, 1 rabo de sável, Postas de sável para acompanhar, 1 ou 2 pares de ovas de sável/figados, 1 pão caseiro de véspera, 2 dl. de azeite, 2 dentes de alho, 1 ramo de coentros, 1 cebola, 1 limão, sal e pimenta q.b., sangue de sável (facultativo)

Preparação: AÇORDA - Põe-se ao lume um tacho com água e sal q.b., adicionando-se logo que a água ferve, a cabeça, as ovas de sável e os figados.

Corta-se o pão em bocados para um recipiente, juntando-lhe o azeite, os dentes de alho picados, os coentros picados, a cebola picada, sal e pimenta q.b. e por fim, o sangue.

Esmigalham-se as ovas juntamente com os lombos do peixe, retirados do rabo e da cabeça de pois de cozidos.

De seguida junta-se tudo, rega-se aos poucos com o caldo depois de pronto e previamente coado, deixando ensopar bem.

Leva-se a açorda ao lume até ferver, adicionando sumo de limão.

Serve-se com o peixe frito, podendo enfeitar-se a açorda com rodela de ovas cozidas.

PREPARAÇÃO DO SÁVEL: Depois de cozido, o peixe só vai servir para a açorda (a cabeça, o rabo e as ovas) ou para se comer com azeite e vinagre.

O resto do peixe é salgado em cru e as postas são cortadas fininhas para se fritar, ou mais grossas no caso de se querer grelhar.

Para fritar em óleo podem-se passar ou não por farinha; se forem grelhadas, devem ser servidas com manteiga e limão.



COZIDO DE CARNES BRAVAS

(10 PESSOAS)



Ingredientes:

Carnes Bravas: Touro Bravo, Javali ou Porco Preto, Veado, Pato Bravo, Pombo ou Perdiz

Enchidos: Veado, Javali, Morcela, Chouriço e Farinheira
Legumes: 1 kg Cenouras, 1 kg Nabos, 1 kg Batatas, 1 kg Couve Lombarda e 700 gr Grelos

Leguminosas: 400 gr Feijão Catarino

Temperos: Alho, Azeite, Sal e Louro q.b.

Modo de Preparar: Depois de bem limpas, temperam-se as carnes bravas com algumas horas de antecedência; levam-se a ferver em água com sal e louro; após a cozedura, retiramos da panela e, nesta água, colocamos os legumes previamente lavados e preparados, sendo que as cenouras e o nabo devem ser cozidos em primeiro lugar. O feijão demolhado, é cozido à parte durante 30'.

No fim, cortam-se e fatiam-se as carnes; dispõem - se os legumes em travessa e finalmente as carnes à volta dos mesmos, devidamente identificadas.

Serve-se com o feijão à parte.

BOLA DE VIALONGA



Ingredientes (para uma galinha): meio quilo de farinha de trigo, dois ovos, duas colheres de sopa de azeite, duas colheres de sopa de banha, uma colher de sopa de fermento de padeiro, dois decilitros de leite, cinco gramas de sal.

Preparação: Mistura-se bem a farinha com o azeite, a banha, os ovos inteiros e o sal. Dissolve-se à parte o fermento no leite morno, juntando tudo até homogeneizar e deixando depois a massa a leudar duas horas, abafada com um pano. A seguir tende-se a massa com um rolo e parte-se em duas metades. Com uma metade forra-se um tabuleiro de barro, untado com azeite, colocando-lhe em cima a galinha estufada e desfiada, sem peles nem ossos, e cobrindo-a com a outra metade da massa. Pincela-se com gema de ovo batida e leva-se ao forno meia hora.

CALDEIRADA MISTA

Ingredientes: 3,5 Kg de peixe (Tamboril, Pata-roxa, Safio, Raia, Chocos e Enguias), 2 Kg de batatas, 0,5 Kg de tomates, 0,5 Kg de cebolas, ½ cabeça de alhos, 1 dl de azeite, 1 colher de sopa de banha, 2 dl de vinho branco, 200 g de sal, 1 pimento, 2 colheres de sopa de colorau, 1 ramo de salsa, piri-piri q.b.

Preparação: Faz-se um refogado com a cebola, o azeite e alho, o tomate, a banha, o piri-piri, o colorau, a salsa e o vinho branco. Depois de pronto juntam-se as batatas cortadas à rodela, o peixe e os pimentos.

Deixa-se apurar, podendo se necessário, juntar-se um pouco de água.



COELHO DA HORTA

Ingredientes: 1 coelho, 750 g de batatas, 750 g ervilhas ou feijão verde, 0,5 l de vinho branco, 0,5 Kg de tomate, Colorau q.b., 0,5 dl de óleo, Sal q.b., 0,5 Kg de cebolas, Pimenta q.b., 1 ramo grande de coentros, Água q.b.

Preparação: Cortam-se as cebolas às rodela, os tomates e os coentros para dentro de um tacho de preferência de barro e temperam-se com óleo, sal, colorau e pimenta, juntando-se o coelho cortado em pedaços, que vai ao lume depois de regado com vinho branco.

Quando o coelho estiver quase guisado, acrescenta-se um pouco de água, batatas cortadas aos quadrinhos e feijão verde ou ervilhas, deixando cozer.



Nota: O coelho deve ser temperado na véspera, com vinho branco, alhos, louro e sal.

DOBRADA À VILA FRANCA



Ingredientes: 1 Kg de Dobrada, ½ Kg de feijão branco, 2 cenouras, 1 linguiça pequena, 1 pimento, 1 cebola grande, 2 dentes de alho, 1 folha de louro, 4 tomates, 1 colher de banha, 1 ramo de salsa, gotas de piri-piri a gosto.

Preparação: Depois de devidamente limpa e lavada com água, sal e limão, a dobrada é cozida juntamente com a linguiça. O feijão branco é cozido à parte.

Faz-se o refogado com a cebola picada, o tomate limpo de pele e grainhas, o alho, a salsa, o pimento e a banha, a cenoura cortada às rodelas e o louro, tudo temperado com o piri-piri; conforme o refogado vai secando acrescenta-se, pouco a pouco, a água da cozedura da dobrada e do feijão branco e de seguida estes últimos, deixando apurar a gosto.

ENGUIAS À PESCADOR



Ingredientes: 1,5 Kg de enguias, 3 tomates médios, 3 cebolas médias, 3 dentes de alho, ½ dl de azeite, 0,5 Kg de batatas, 1 colher de sopa de sal, Pimenta q.b., 250g de camarão do rio (facultativo)

Preparação: Depois de todas as enguias serem bem amanhadas e lavadas em várias águas até perderem toda a “goma”, levam-se ao lume a cozer durante 10 a 15 minutos, conjuntamente com o tomate picado, cebola às rodelas e alho. Após se cozerem as enguias, retiram-se duas partes da água da cozedura a fim de se fazer a massinha.

As enguias são temperadas com uma colher de sal e retira-se a quantidade necessária de água para encher uma molheira (tijela), para salgar e preparar um segundo caldo de tempero.

Prepara-se a travessa que vai à mesa, temperando então com o azeite e a pimenta, de modo a ser servida. Nesta altura pode-se usar o caldo de tempero mais salgado ao gosto de cada um, servido na tijela ou molheira.

Acompanhamento: batatas cozidas, cortadas às rodelas e temperadas com o molho das enguias.

ENSOPADO DE BORREGO

Ingredientes: 1 Kg de borrego, 1 cebola, 1 dente de alho, 1 colher de banha, ½ dl de vinho branco, 4 tomates, 1 caldo de carne, Sal, pimenta, salsa e azeite q.b., Fatias fininhas de pão frito

Preparação: Faz-se o refogado e junta-se o borrego partido em pedaços até alourar. Junta-se o vinho branco, os tomates sem pele e pevides, umas conchas de caldo, sal, pimenta e um ramo de cheiros; volta novamente ao lume até cozer, acrescentando o caldo conforme este vai diminuindo; quando estiver cozido retira-se do lume.

Tapa-se o fundo de um prato com fatias fininhas de pão frito, põem-se em cima os pedaços de borrego e rega-se com o molho, deixando o pão ficar ensopado.

Acompanha-se com batata cozida.



GALINHA DE CABIDELA

Ingredientes: 1 galinha, 3 tomates, 2 cebolas grandes, 0,5 dl de azeite, 3 dl de vinho (branco ou tinto), 4 dentes de alho, 3 folhas de louro, 1 ramo de salsa, sal q.b., pimentão doce q.b., piri-piri ou pimenta q.b.

Preparação: Aproveita-se o sangue da galinha, adicionando-lhe um pouco de vinho ou vinagre com sal, para não coagular.

Num tacho, de preferência de barro, deitam-se o vinho e o azeite. Leva-se ao lume. Previamente migados, juntam-se os alhos, os tomates, as cebolas e a galinha cortada em bocados miúdos. (Há quem deite a carne após ter deixado refogar um pouco os outros ingredientes).

De imediato juntam-se sal, salsa, vinho, pimentão, louro e pimenta ou piri-piri qb.

Logo que a carne esteja cozida (se for galinha ou galo velhos necessitam de muito tempo), mistura-se o sangue, deixando cozer mais 8 ou 10 minutos.

Acompanhe com pão alvo (trigo), batatas fritas, arroz branco ou massa esparguete.



FATAÇA FRITA



Ingredientes (para quatro fataças): um pão caseiro, quatro dentes de alho, um ramo de salsa, dois limões, um decilitro de azeite, 200 gramas de farinha, um ramo coentros, um litro de óleo; e sal, colorau e pimenta q.b.

Preparação: Depois de amanhadas, temperam-se as fataças com azeite, sumo de limão, salsa, colorau, alho picado, pimenta e sal grosso. Num tacho à parte, faz-se um refogado de azeite e alho, colocando dentro as fatias de pão, previamente humedecidas com água, e mexendo até ficar uma massa, depois temperada com sal e pimenta e polvilhada com coentros picados. A seguir passa-se a fataça por farinha e frita-se em óleo, colocando-a sobre um guardanapo para absorver o excesso de gordura. Numa panela, ferve-se a marinada, rectificando o tempero, que irá regar a fataça com a açorda.

LINGUADINHOS DE VILA FRANCA DE XIRA

"Folhinhas de Louro" (1 pessoa)



Ingredientes: 100 g de linguados pequenos, Sal e limão q.b., Alface e Tomate, Óleo, Arroz, Tomate, Cebola, Azeite, Alho, Louro, Salsa

Preparação: Depois de amanhados e bem lavados, enxugam-se os linguadinhos a um pano, temperam-se com sal e limão, passam-se por farinha de trigo e fritam-se em óleo quente. Assim que estiverem lourinhos retiram-se para um papel pardo.

Entretanto já se preparou o arroz de tomate "Malandro", num tacho à parte.

SOPA DE LINGUADOS

(4 PESSOAS)

Ingredientes: 1 Cebola, 500 gr. de Tomate, 500 gr. de Linguados do rio, 500 gr. de Pão de trigo duro, 1,5 dl de Azeite, 3 dentes de Alho, 1 raminho de Hortelã, Sal e pimenta

Preparação: Leva-se uma panela ao lume com 2l de água, a cebola cortada às rodelas, o tomate aos bocados e sal. Quando a cebola estiver cozida, introduzem-se os linguados. Deixam-se cozer, o que acontece rapidamente. Entretanto, tem-se já o pão cortado aos bocadinhos dentro de uma terrina.

Rega-se o pão com o azeite e espalham-se por cima os dentes de alho picados, sal, pimenta e raminhos de hortelã. Rega-se o pão com a sopa, ficando os linguados por cima.

Tapa-se e deixa-se abeberar um pouco. Serve-se sem demora.



TORRICADO COM BACALHAU ASSADO

Ingredientes: Bacalhau assado, Pão caseiro, duro, cortado em fatias com +/- 2 cm de espessura, Alho, Azeite, Sal grosso

Preparação:

Golpeiam-se as fatias com faca bem afiada, com golpes pouco profundos, de modo a formar losangos, salpica-se com sal grosso, esfregam-se com alho descascado, após o que se colocam em lume de brasas. Quando começam a alourar, abrem pelos golpes, dizendo-se que o pão está a “abrir a boca pedindo azeite”, assim retiram-se do lume, regam-se com um fio de azeite, voltam ao lume até o pão “chiar”.

O bacalhau bem demolido, depois de enxuto com um pano, é colocado sobre as brasas, em primeiro com a parte da pele virada para baixo, para não se pegar à grelha. Depois de assado e partido grosseiramente, é regado com bom azeite e com alho cortado às rodelas. Podem ainda juntar-se batatas cozidas (com pele e posteriormente peladas) ou batatas assadas “a murro”.





BIBLIOGRAFIA

Bibliografia Geral

- AAV (1995), *A Cultura Gastronómica em Portugal: Ribatejo*, Lisboa, Centro de Formação Profissional do Sector Alimentar.
- AAV (2008), *Guia Turístico 2007-2008*, Vila Franca de Xira, Escola Secundária de Alves Redol, alunos do 13º ano, Turma C.
- AAV (2000), *Saberes e Sabores de Todas as Cores*, Edição da Câmara Municipal de Vila Franca de Xira – Pelouro da Cultura – Museu Municipal.
- AAV (1984), *Tesouros da Cozinha Tradicional Portuguesa*, Lisboa, Selecções do Reader's Digest.
- ABEL, Marília e CONSIGLIERI, Carlos (2004), *A Mesa do Tejo: Guia dos Comeres do Ribatejo*, Alpiarça, Garridos Artes Gráficas.
- ARROTEIA, Jorge Carvalho (1982), *Os Ilhavs e os Murtoseiros na Emigração Portuguesa*, Aveiro, Associação de Defesa do Património Natural e Cultural da Região de Aveiro.
- BRITO, Raquel Soeiro de (1981), *Palheiros de Mira – Formação e Declínio de um Aglomerado de Pescadores*, Lisboa, I.N.I.C.
- CAMACHO, Clara coord. (1994), *Histórias do Tejo*, Vila Franca de Xira, Museu Municipal.
- CAMACHO, Clara e RAMALHO, João Alves (1998), *Olhares da Memória*, Lisboa, Inapa.
- COUTO, Cristiana (2007), *Arte de Cozinha - alimentação e dietética em Portugal e no Brasil* (séculos XVII-XIX), São Paulo, Editora Senac.
- DATA, Pedro Matos (1998), *Cozinha Regional do Ribatejo*, Mem Martins, Europa-América.
- GAMEIRO, João Vasco; BARBOSA, Luísa; GOUVEIA, Maria (1982), *Caneiras, o Homem e o Rio*. Lisboa, Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade Nova de Lisboa.
- HENRIQUES, Guilherme (1997), *Subsídios para a História do Concelho de Vila Franca de Xira*, Edição do Museu Municipal.
- LEAL (1998), Maria Leonor, *A História da Gastronomia*, Rio de Janeiro, Edição do Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial.
- MOREIRA, Carlos (1987), *Populações Marítimas em Portugal*. Lisboa, ISCSP.
- OLIVEIRA Ernesto; GALHANDO, Fernando; PEREIRA, Benjamim (1988), *Construções Primitivas em Portugal*. Lisboa, D.Quixote.

REDOL, Alves (1942), *Avieiros*, Mem-Martins, Publicações Europa América, 2ª Edição, s/d.

REDOL, Alves (1950), *Cancioneiro do Ribatejo*, Mem-Martins, Publicações Europa-América, 2ª edição, s/d.

REDOL, Alves (1939), *Gaibéus*, Mem-Martins, Publicações Europa América, 2ª Edição, s/d.

RODRIGUES, Domingues (1680), *Arte de Cozinha*. Leitura, apresentação, notas e glossário de Maria da Graça Pericão e Maria Isabel Faria, Lisboa, Imprensa Nacional/Casa da Moeda, 1987.

S/A (2009), *Batatas – receitas e outras curiosidades*, Edição da Junta de Freguesia de Vialonga.

S/A (s/d), *Cozinha Regional*, receitas diversas, Edição do Museu Municipal de Vila Franca de Xira.

S/A (2009), *Feira dos Sabores e dos Saberes*, folheto, Edição da Junta de Freguesia de Vialonga.

S/A (s/d), *Livro de Cozinha da Infanta D. Maria*, Lisboa, Imprensa Nacional/Casa da Moeda, 1987.

S/A (2009), *Pedaços de Memória de um Pescador Avieiro do Patacão – 1*, Projecto de Candidatura da Cultura Avieira a Património Nacional, Folha Informativa N.º 36/2009.

SOARES, Micaela (1995), *Navegando no Tejo*, Lisboa, Lisboa, CCRLVT.

TALLET, Pierre (2005), *História da Cozinha Faraónica: a alimentação no Egito Antigo*, São Paulo, Editora Senac.

TOMÉ, António Almeida (2007), *Lições de Geoestratégia, Geopolítica e Relações Internacionais*, Universidade Lusófona, Outubro.

VALENTE (1997), Maria Odette Cortes, *Ribatejo*, Temas e Debates.

Dicionários

SERRÃO, Joel dir. (1989), *Dicionário da História de Portugal*, 6 vols., Porto, Livraria Figueirinhas.

Periódicos

ANTUNES, Luís (2009), *Club da Lezíria*, Barcarena, Revista de Vinhos nº 235, Junho.

Documentos on-line

SILVA, Jorge Tavares da (s/d), *Da Gastronomia, ou Arte de Cozinhar*, O Garfo & a Caneta, Crónicas de Longe (X)
<http://www.mare-alta.web.pt>

Site Jornal de Arte, Cultura & Cidadania
<http://www.tintafresca.net>

Site Jornal O Mirante
<http://www.omirante.pt/>

CONTACTOS

POSTO DE TURISMO

Vila Franca de Xira
263 285 605
turismo@cm-vfxira.pt

MUSEU MUNICIPAL - NÚCLEOS

Sede

Vila Franca de Xira
263 280 350
sede@museumunicipalvfxira.org

Núcleo Museológico

Alverca
21 957 03 05

Arte Sacra

Vila Franca de Xira
263 285 620 / 263 288 337

Barco Varino

Vila Franca de Xira
263 280 350 | 263 280 460
turismo@cm-vfxira.pt

Museu Neo-realismo

Vila Franca de Xira
263 285 626
neorealismo@cm-vfxira.pt

JUNTAS DE FREGUESIA

Alhandra

21 951 90 50
geral@jfalhandra.mail.pt

Alverca do Ribatejo

21 958 76 80
geral@jf-alverca.pt

Cachoeiras

263 272 590
jfcachoeiras@mail.telepac.pt

Calhandriz

21 958 81 30
jf_calhandriz@iol.pt

Castanheira do Ribatejo

263 299 747
jf.castanheira@mail.telepac.pt

Forte da Casa

21 953 31 00
jf.fortedacasa@mail.pt

Póvoa de Santa Iria

21 953 96 90
geral@jf-povoasantairia.pt

S. João dos Montes

21 950 07 01
j.f.s.joao.montes@net.novis.pt

Sobralinho

21 950 05 41
secretaria@jf-sobralinho.pt

Vialonga

21 952 09 67
geral@jf-vialonga.pt

Vila Franca de Xira

263 200 770
freguesia@jf-vfxira.pt

