

MANUAL DE

IDENTIDADE ALIMENTAR

ÁREA METROPOLITANA DO PORTO - RURAL

IDEN
TIDADE
ALIMENTAR
AMP RURAL

Da serra ao mar e do mar ao campo



FICHA TÉCNICA

Título: Manual de Identidade Alimentar - Área Metropolitana do Porto - Rural

Autores: Ana Helena Pinto e Inês Pinho Martins

Nutrition for Happiness

+351 961 401 506

anahelenapinto@nutritionforhappiness.com

@nutritionforhappiness

Dezembro de 2023

Edição: ADRIMAG

Design: 2PLAY

Fotografias: Nutrition for Happiness

Impressão: Rainho & Neves Lda. - Santa Maria da Feira - geral@rainhoeneves.pt

ISBN:

Depósito legal:



NOTA INICIAL

O ***Manual de Identidade Alimentar - Área Metropolitana do Porto - Rural*** surge como primeiro resultado do projeto Identidade Alimentar na Área Metropolitana do Porto. Um projeto de parceria entre as quatro Associações de Desenvolvimento Local deste território - Associação de Desenvolvimento Rural Integrado das Serras do Montemuro, Arada e Gralheira (ADRIMAG), a Associação de Desenvolvimento Regional Integrado das Terras de Santa Maria (ADRITEM), a Associação de Desenvolvimento Rural das Terras do Sousa (ADER-SOUSA) e a Litoral Rural com a Área Metropolitana do Porto, que surge no âmbito do Plano Nacional de Alimentação Equilibrada e Sustentável (PNAES), do Ministério da Agricultura e da Alimentação e inserido na Agenda de Inovação Terra Futura e na Estratégia Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (ESANP). Com o objetivo de salvaguardar a Dieta Mediterrânea num desenrolar de ações de vinculação alimentar territorial, dinamizando, catalisando e facilitando uma estratégia integrada para a sustentabilidade do sistema alimentar territorial e consequentemente o desenvolvimento sustentável e a promoção da saúde pública.

ÍNDICE

NOTA INICIAL **03**

METODOLOGIA **06**

DA SERRA AO MAR E DO MAR AO CAMPO **09**

I - Paisagem

II - Valores 09

III - Pessoas 11

12

IDENTIDADE ALIMENTAR - ÁREA METROPOLITANA DO PORTO - RURAL

14

Cereais, derivados e tubérculos

Hortícolas 14

Frutas 17

Leite e derivados 19

Carnes, pescado e ovos 20

Leguminosas 20

Gorduras e óleos 23

Outros grupos alimentares 24

Espaços alimentares 24

25

CONCLUSÃO & MENSAGEM FINAL

26

AGRADECIMENTO AOS ENVOLVIDOS

27

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

28

METODOLOGIA

Entre abril e setembro de 2023 procedeu-se ao levantamento dos elementos alimentares identitários com o envolvimento dos Municípios do território de atuação do projeto - Arouca, Vale de Cambra, Oliveira de Azeméis, Santa Maria da Feira, Gondomar, Paredes, Valongo, Santo Tirso, Trofa, Maia, Matosinhos, Vila do Conde e Póvoa do Varzim. Realizaram-se 53 reuniões, das quais 40 com entidades, técnicos e pessoas identificadas da comunidade e 13 visitas de campo. Num total de 376 pessoas envolvidas no processo. A recolha de informação foi proveniente de bibliografia recomendada pelos intervenientes e pesquisada pelas autoras. Para o apoio à recomendação bibliográfica e à identificação dos envolvidos, ainda antes da primeira reunião com cada um dos municípios, foi enviado o *Procedimento de Levantamento dos Elementos Alimentares*. A recolha de informação *in loco*, que se seguiu, serviu para mapear os elementos alimentares referenciados, cruzar com a bibliografia e com a frequência da sua nomeação ao longo do contacto com os 13 municípios. Recorreu-se a uma metodologia de levantamento ao estilo antropológico, com dinâmicas participadas promovidas em grupo, seguindo guiões base comuns aos 13 municípios, assim como a entrevistas individuais e de grupo. Procedeu-se ainda a 2 reuniões territoriais para validação e consulta aberta dos elementos alimentares identitários, identificados como comuns ao território, e da própria estrutura conceptual do Manual. Registaram-se um total de 145 contributos provenientes das reuniões territoriais. Estabeleceu-se contacto, envolvendo e ouvindo, agricultores, pescadores e produtores, indústria, academia, cooperativas agrícolas, confrarias, autarquias e sociedade civil. O resultado que se segue trata-se da sistematização de uma visão externa de análise antropológica do que a comunidade de hoje entende como sendo elemento alimentar de reconhecimento de pertença a um território. A este entendimento cruzou-se a interpretação técnica de
nutricionistas especializados na integração da alimentação nas suas várias dimensões, significados e impactos, ao nível pessoal, comunitário e territorial e mais especificamente no conceito de identidade alimentar. Resulta assim a identificação da proposta do que é a identidade alimentar territorial dos municípios com freguesias rurais, integrantes da abordagem de Desenvolvimento Local de Base Comunitária (DLBC) Rural da Área Metropolitana do Porto - território de atuação do projeto, cujos elementos gerais, visão, mensagem e valores foram validados em sede de consulta aberta na reunião territorial de 24 de julho de 2023.
O presente Manual inicia com uma primeira parte de contextualização geral da identidade territorial, subdividida entre paisagem, pessoas e valores. Contexto necessário, basilar e caraterizador onde a identidade alimentar se revela. Os elementos alimentares específicos surgem, numa segunda parte, seguindo a estrutura da *Roda dos Alimentos Mediterrânica* (1). Por ordem decrescente de recomendação de volume de consumo, segue-se cada um dos grupos alimentares, especificando em cada um deles, os elementos mais caraterísticos do território identificado. Cada descrição é acompanhada por quadros de ingredientes e preparações, ferramentas práticas de consulta prática para o leitor. Na parte final, alguns outros grupos de alimentos e referência aos utensílios e espaços alimentares onde os produtos se definem e a identidade se degusta.

IDENTIDADE ALIMENTAR

Definida como a essência do que permite, em âmbito alimentar, reconhecer e distinguir um território de outro. Representa uma chave da preservação da biodiversidade e da cultura alimentares, uma forma de potenciar o desenvolvimento local.



De " Deadflame87". Licenciado ao abrigo da CC BY 2.0 (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Da serra ao mar
e do mar ao campo

I PAISAGEM

A identidade alimentar lê-se na paisagem, no trabalho e na forma como as pessoas se relacionam, nas trocas e nas rotas alimentares. Da paisagem mapeia-se o território. O contraste entre a Serra e o Mar torna-o tão rico que se complementa e completa. A forma como estão interligados é fascinante, nutre o crescimento de montante para jusante, e vice-versa. Confere-lhe unidade e singularidade na forma como a diversidade se correlaciona.

Serra

Os produtos florestais, nomeadamente, a lenha, o queiró e a carqueja eram, em tempos, vendidos na cidade para os fornos das cozinhas e das padarias. O carvão percorria o mesmo trajeto assim como a cortiça, por exemplo, utilizada para rocas do linho e tantos outros fins. As caraterísticas geográficas, a fertilidade dos solos, a disponibilidade de água permitiram desde sempre o cultivo de vários produtos.



Campo

A terra abastece a cidade, a urbanidade. Os produtos do campo completam a escassez de recursos alimentares da cidade e, por outro lado, as necessidades da cidade pagam o trabalho da serra. Assim se assegura sobrevivência, cimenta o crescimento territorial. Uma ligação com raiz histórica.

Produtos da terra cultivados pelo trabalho, que, além de alimentar, modela a paisagem, define a floresta, preserva a biodiversidade (2).

Mar

É no mar que desagua a serra. É ao mar que pausa o horizonte. É o mar um dos pólos que define esta região, um dos elementos da sua identidade. Dele vem o pescado, um dos grupos alimentares chave, matéria-prima das conservas e ingrediente de inúmeras receitas. É o mar dos pescadores e das suas comunidades, é para elas sentido, direção, pertença, atração e fonte de rendimento. Nele, a maré traz e leva, oportunidade e risco. Sustenta e vacila. Cambaleia e embala.

Do mar à serra, percorre-se a terra, o **campo**, o vale. Sobe-se para ver em perspetiva e do alto da serra, volta-se o olhar, para o mar. **Da serra ao mar**, o horizonte abre-se e com ele as possibilidades. Este é um percurso de **complementaridade** de recursos e saberes, onde se aprende a completude. Aprende-se a persistência, a dedicação, o trabalho e a inovação.

Trocas

Constituem-se como mais um dos traços de identidade deste território, pela complementaridade que possibilitam. Trocas comerciais, de serviços, de produtos e de pessoas, resultando em relações comerciais e de colaboração que percorrem gerações. As trocas comerciais também têm lugar nas romarias e festas, espaços de encontro e congregação de grande quantidade de pessoas, o que se torna um lugar excepcional para encaminhar excedentes de produção e escoar o resultado do trabalho. Trocar em festa e festejar a troca. Uma simbiose a vários níveis que permite a prosperidade da região e dos seus residentes. Cada concelho preenche as lacunas de um outro, o que torna todo o território tão rico.

A prestação de serviços e a troca de produtos complementares interior-litoral (e vice- versa) remonta a outros tempos. É o caso das serventes que se deslocavam para trabalhar em casas mais abastadas recebendo alimentação, teto e, por vezes, pertença à casa. E os produtos "do mar que fertiliza a terra e rega" (2), como é o caso da utilização do sargaço para adubar e fertilizar as terras de cultivo. A lenha, a carqueja e os alimentos que, da serra, chegavam aos fogões mais próximos ao mar. Assim como ainda hoje, a sardinha do mar, trocada pelos ovos da terra e as zonas-trabalho pelas zonas-dormitório (e vice-versa), por exemplo (2).

Rotas

As rotas assumem um papel crucial naquilo que concerne à identidade alimentar. Permitem e asseguram a ligação entre lugares, aldeias, concelhos e municípios, Sustentam a naturalidade do funcionamento de um sistema de proximidade, um sistema que, em poucos quilómetros, consiga corresponder às necessidades básicas, numa visão de generosidade e de oportunidade.

Assente nesta rede de abastecimento entre a serra e o mar, o transporte de produtos encontra registos que remontam, por exemplo, à *rota da estrada real* - ligação da costa ao interior, por onde as vareiras levavam o peixe à serra; a *rota do moleiro* - ligação dos campos de cereais aos moinhos junto a rios ou outros cursos de água para aí se transformarem em farinha; a *rota até às minas de volfrâmio* - cujo caminho até às pedreiras era percorrido pelas mulheres dos trabalhadores para lhes levarem açafates e merendas. Rotas aquíferas que permitiam o transporte mais fácil de produtos mais pesados, como é o caso da lenha (achas, queiró, carqueja para aquecer a cidade). A pequena transumância de animais que assumiam as suas rotas no inverno até à primavera.





II VALORES

Os valores das pessoas e comunidades são simples, mas impactantes.

Conhecimento, princípios e atitudes que se manifestam nas gentes e na forma como trabalham e se organizam, como vivem. Produzem parte significativa do alimento, conservam, transformam, distribuem, partilham, cozinham, servem e convivem enquanto saboreiam.

Atitudes

Gentes solidárias, que sentem e assumem uma **co-responsabilidade** comum pelos recursos, os desafios, as mudanças políticas e sociais, as exigências e os perigos. **Cooperam e associam-se** numa entreajuda ativa e ativista, com **coragem**. Os trabalhos alimentares são pano de fundo da **luta** conjunta **pelos direitos** dos trabalhadores, dos gestores dos recursos como a terra, os animais, o mar, as trocas comerciais e as mudanças legislativas. **Pessoas que fazem parte, são parte e assumem-no ativamente.**

Com uma vivência comunitária histórica, é essencialmente o **trabalho**, a força motriz que tece a rede social. A **partilha organizada de recursos**, como a água, com princípios de gestão e partilha entre compartes. Fornos que se acendiam semanalmente e à vez, partilhando-o por todas as famílias. A colheita de figos com usufruto partilhado que, pela curta mas abundante durabilidade sazonal, provoca no dono da árvore cujos frutos amadurecessem primeiro a distribuição por todos. A partilha alargada da disponibilidade alimentar, num cuidado comunitário e comum, da natureza e da pessoa, **acesso a todos sem desperdício.**

A **entreajuda** e a cooperação nas campanhas do milho, nas vindimas ou noutro trabalho agrícola. Com a peculiar retribuição **espontânea** da ajuda. Os agricultores entreajudam-se como se de um dever inquestionável e intrinsecamente instituído se tratasse. Naturalmente, espontaneamente, desempoeiradamente, sem esperar nada em troca. Uma **rede de apoio segura e estável**, de laços alimentares e para alimentar. Um agricultor ajudado, aparecia para ajudar um outro. Presenteava os ajudantes com broa, vinho, aguardente, enchidos, azeitonas, bacalhau, frango ou sardinhas fritas, cozido à portuguesa (3).

Aproveitamento integral é outro dos valores consolidados nestas gentes. Quer seja na utilização de recursos, como no aproveitamento do calor dos fornos. No fermento do pão, no sal, no borralho dos alambiques, na uva e sua transformação em vinho, no mosto do qual se extrai o bagaço e que depois serve de adubo, na grainha que se usa para alimentação das galinhas. No ciclo completo do milho, cujo grão se moi para pão, e os casulos das espigas servem para aquecimento, os folhelhos para os colchões e a cana para secar e alimentar os animais (2).

Pessoas de trabalho em cooperação que se associam também, para a preservação dos recursos e a partilha das ferramentas internas e externas que servem para o alimento.

Conhecimento

Aproveitamento integral e conservação de alimentos

Tradicionalmente, os métodos de conservação alimentar procuram o armazenamento e prolongamento da possibilidade de utilização dos alimentos, para épocas e estações que ultrapassem os da colheita ou sua preparação. Esta é uma das prioridades de quem trabalha os alimentos. Aproveitamento e rentabilização.

Desde a salga ao defumado. Conservava-se o sangue do porco em chouriças e o presunto em sal ou em gordura. As batatas com cinza, o curtir da azeitona e as chouriças em milho ou feijão. Um conhecimento empírico e tradicional que vai da sementeira ao cultivo e colheita. Colhem-se primeiro os alimentos que duram menos tempo, e mais tarde os mais duradouros e que se decompõem mais lentamente. A ordem de consumo, segue o mesmo raciocínio. Os alimentos mais perecíveis, conservados ou transformados num outro alimento para que se possa consumir mais tarde.

Do tradicional ao industrial - evolução

Neste território, de também evidente produção leiteira, a indústria da sua transformação, assim como a indústria de panificação, a das conservas, e a produção agrícola em estufas, são exemplos característicos e distintivos desta região. Elementos da sua identidade de evolução.

O interesse em aproveitar e conservar o leite, levou-o ao queijo. Foram sendo desenvolvidos métodos, também por influência europeia, para que fosse possível o aproveitamento total de um recurso de vasta disponibilidade. Com a passagem dos tempos, as necessidades modificaram-se, as exigências multiplicaram-se. Para a transformação do leite, nasceu a necessidade de acompanhar com recursos e maquinaria, a sua industrialização. Neste sentido, o desenvolvimento da indústria metalúrgica (que surge como consequência da indústria leiteira) marca também este território.



Gentes de capacidade de **resiliência**, com uma **visão de crescimento** e **modernização** para rentabilizar os recursos e aproveitar as oportunidades que vão identificando. Leite e seus derivados, cereais e produtos de panificação, pescado e conservas. Pessoas de trabalho, qualidade e **compromisso**, que nutre a alma, trabalhando o alimento.

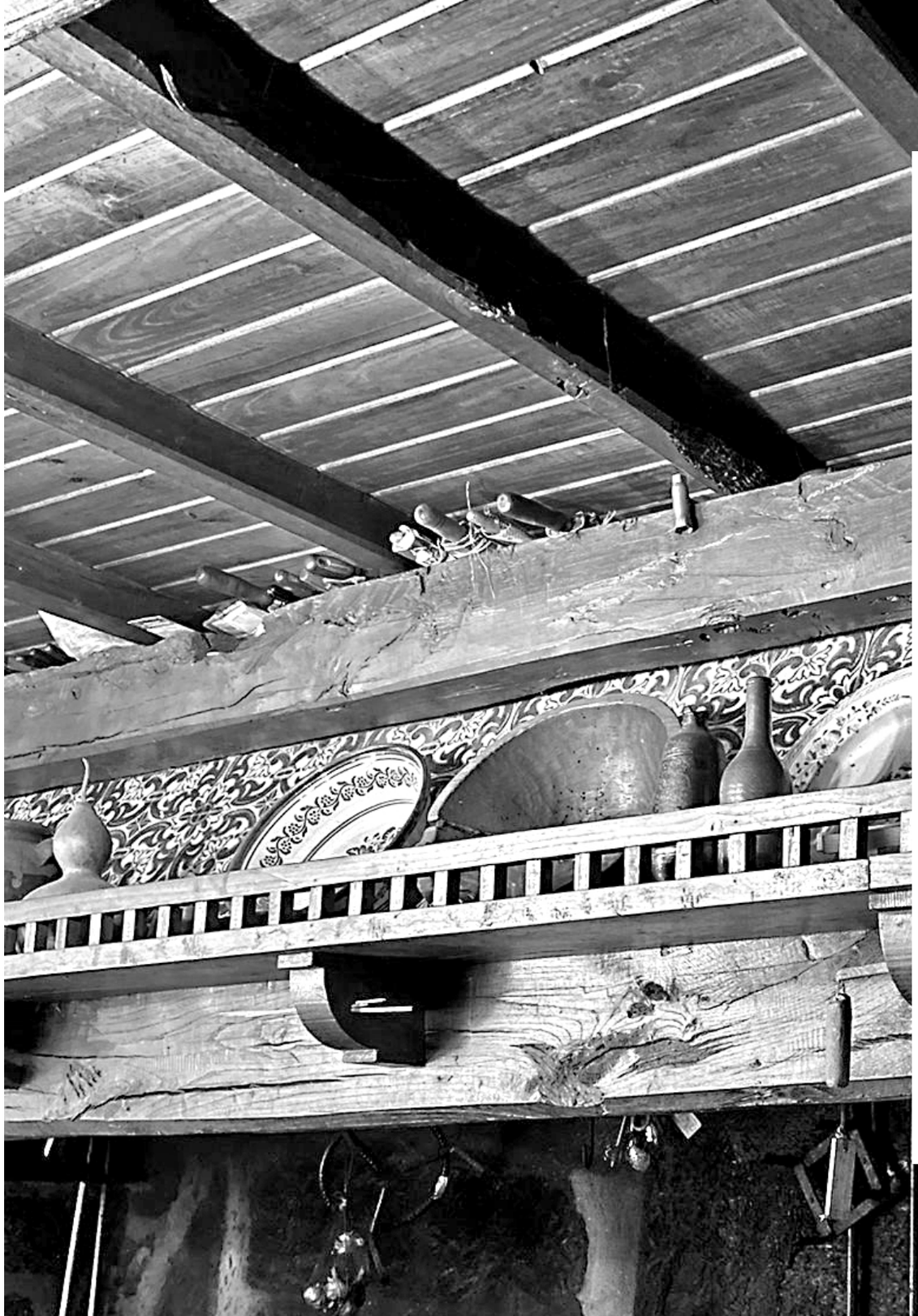
III PESSOAS

A identidade de cada uma das pessoas, de cada uma das comunidades formam traços que se interligam, a singularidade constrói o conjunto. Uma organização da sociedade com papéis particulares assumidos em equidade, manifestado de uma forma única, tendo em conta o panorama e identidade nacionais.

A mulher, com um proeminente papel na família, não só enquanto mãe e dona de casa, mas também somando uma ocupação profissional, como leiteira, carquejeira, galinheira, peneireira ou lavadeira, por exemplo (4). A mulher assume um papel importante para equilibrar as contas e a sustentabilidade da casa (4). E assume, muito especificamente neste território, a responsabilidade da terra. A mulher da terra entra na doca, recepciona o peixe, vende-o, negoceia-o e gere o orçamento, repara as redes. Cria rede.

O homem do mar e da terra é homem de coragem, trabalho e compromisso, de família.

As classes sociais diferenciam-se também à mesa, na quantidade, diversidade e proveniência dos produtos. Assim como nos utensílios, dos têxteis à cerâmica. Assim se distinguem famílias abastadas, das de menos capacidades financeiras, proprietários de terras ou lavradores, dos seus caseiros. Contudo, os símbolos e significados do que são mesas de festa em contrapartida com as de quotidiano, a comensalidade, são elementos comuns a todas as casas.



Memórias e tradições

A tradição preserva a memória e vai segurando a raiz ao longo do passar do tempo. Estas estão presentes a vários níveis, no trabalho, nas épocas do ano e nas festividades e, no âmbito alimentar direta ou indiretamente, marcam o calendário. Grande parte das festas surgem do assinalar dos tempos agrícolas, onde a espiritualidade e a vivência religiosa se manifestam. A ação de graças pelas colheitas e pelo tempo meteorológico que se regista também na mesa posta de festa e para a festa. Estes dias, cíclicos, assinalam o ano, marcam memórias, fotografam gerações.

As próprias sementeiras, lavouras e colheitas promoviam momentos de socialização, por envolverem sempre muitas pessoas, e por isso também, eram momentos de alimentação compartilhada. As vindimas, as desfolhadas, as malhas, os linhares, o sequeiro do milho e a matança do porco são dias importantes do ano. Na lavoura, cada trabalho agrícola era acompanhado por uma canção, consoante o ritmo, mais lento ou mais rápido, mais leve ou mais intenso respetivamente, seria o esforço do trabalho. As feiras de gado e de colheitas, assim como as feiras mensais surgem para escoar produtos e adquirir outros. Espaços de trocas comerciais, mas também de tradição, encontro e memórias.

A memória dos sabores mistura-se com as emoções das relações e estas influenciam o próprio sabor. A ida para o mar, a broa da desfolhada, o fígado frito com cebolada e arroz na matança do porco, as febras na brasa na desmancha, o sarrabulho no domingo, a bacalhoada com cebolada no Natal, os petiscos das feiras e romarias, a mesa da Páscoa, o vinho verde tinto, os doces de Natal, o picadinho, as cestas com vinho, enchidos e bola de sardinha, o ensopado, e o cozido. Os dias de celebração incluem o festejo alimentar, ao mesmo tempo que, *pedir alimento* é um dos motivos de diálogo transcendente.

IDENTIDADE ALIMENTAR

ÁREA METROPOLITANA DO PORTO - RURAL



A identidade refere-se às caraterísticas que distinguem uma pessoa de outra, uma cultura de outra, um território de outro. A identidade alimentar define-se como, as práticas alimentares de todo o sistema, desde a preservação, à transformação, da confeção ao modo de comer, que distinguem uma pessoa, família, comunidade ou território de outro.

A Área Metropolitana do Porto - Rural possui uma identidade alimentar completa e complementar. Ao longo dos seus quilómetros apresenta rotas e trocas que possibilitam a existência de produtos chave de todos os grupos alimentares principais. Os valores que norteiam esta identidade são a dedicação, o compromisso, a cooperação, o respeito (pelos recursos) e a partilha. Com conhecimento, sentido de oportunidade, investimento na evolução. O que faz **produzir, servir e comer sazonalidade e proximidade. Um respeito pelo calendário, que levam o convívio à mesa, com produtos que variam consoante a estação, mas sempre com uma ligação à terra ou ao mar**. Este é um território de doçaria conventual e tradicional, mel, vinho, peixe, hortícolas, leite, cabrito e gado, comida de forno a lenha e peixe na brasa, caldo, sopa, caldeirada e papas de sarrabulho, infusões. De proximidade.

Produção e consumo com **processos vivos no tempo, receitas readaptadas**. As suas gentes são pessoas de confiança, identidade, qualidade e tradição.

Os seus elementos alimentares serão explorados nas próximas páginas, alimentos chave de cada grupo, como traços da própria cultura alimentar. Nos cereais, destaca-se o milho e o pão; nos hortícolas, a cebola, o tomate coração de boi, o nabo de São Cosme, as couves e a sopa ou caldo na malga; nas frutas, as variedades de maçã e o melão casca de carvalho; o leite, a carne e o pescado; o feijão e as variedades antigas; o azeite.

ELEMENTOS ALIMENTARES

"mordia-se o pão e bebia-se o vinho" (Maria Marques - Maia)

Cereais e derivados

A agricultura marca este território. Está presente desde sempre, mantém a paisagem quer na serra, como junto ao mar e alimenta, fornecendo a maior parte da variedade alimentar. A aposta na modernização e inovação desta atividade define o próprio território como resiliente. Face às mudanças consegue adaptar-se e dar resposta. Esta é responsável pelo cultivo de cereais, tubérculos, hortícolas, leguminosas, mas também fruta, leite e derivados e gorduras.

No que se refere aos cereais, esta área fecha todo o ciclo. Da produção do cereal e sua transformação, ao desenvolvimento da indústria da panificação. Quer seja em grande

escala, como numa imensa diversidade de produtos de especialidade, tradição e requinte, como é exemplo das broas tradicionais e da doçaria conventual e tradicional.

Como matéria-prima, um dos elementos fortes e distintivos desta região é o milho. Disponível a todas as classes sociais, numa proximidade de acesso a todo o seu ciclo. A mesma pessoa ou família, o cultivava, colhia, conservava e consumia, independentemente do poder de compra. Com os moinhos de água ou vento a marcar a paisagem. Menos vulgar, mas também presente: o centeio, também usado na confecção de broa; a cevada; o trigo para o pão, regueifas e doces; e algum arroz. Como transformados destaca-se o pão e o Pão de Ul, as regueifas e os biscoitos, cuja matéria-prima (ou ingredientes) fomentaram as trocas e a ligação entre os concelhos.

Base da alimentação das pessoas deste território, os cereais e seus transformados estão presentes em qualquer refeição, da primeira à última do dia. Ingredientes para confeccionar o pão, a broa, as papas ou carolos, para a açorda e alguns outros pratos. Acompanhamento do caldo, do leite e do vinho. Do prato ao petisco. Matéria-prima de transformados ricos pela sua simplicidade, como é o pão e a broa e ingrediente chave de muitos pratos, como o arroz e as migas. Fornecedor energético base, é a companhia que a ele alocamos, que define a quantidade e regularidade.

Ingredientes

Centeio (2)**, centeio serrano, cevada** (2)(3)**, milho, milho pigarro, milho alvo, milhão, painço , milho amarelo barroco, amarelo de bustelo, amarelo de cabreiros, amarelo de covêlo, amarelo valente, branco brito, branco de bustelo, branco valente, caga foles, covelo curto, curto serrano, mulato, milho amarelo, milho branco, milho verdeal, milho grosso de maçaroca, milho miúdo** (2)(5)(6)**, trigo** (2)**, linhaça.**

O pão, a base da alimentação, era confeccionado em casa, as mesmas mãos o amassam e o benzem.

"S. João te faça bom pão
S. Vicente te acrescente
Pelo poder de Deus e da Virgem Maria
Um Padre-nosso e uma Avé Maria" (3)

"Este pão aqui entrou, de cozido aqui saia
Em louvor a S. Mamede e Sta. Maria"

Transformados do grão
Pães e broas, bolos e bolas, regueifas
Preparações com farinhas

- **Bolo de azeite**
- **Bola de cebola**
- **Bolas de forno com carne ou peixe**
- **Bolo da porta do forno**
- **Bolo de sardinha**
- **Bolo da Trofa**
- **Broa de milho e centeio**
- **Broa de Ossela**
- **Broa de Cesar de centeio**
- **Broa de milho regional branco**
- **Broa de abóbora**
- **Broa de Paraduça**
- **Farinha milha**
- **Bolas ou merendas fritas**
- **Bolinhos fritos**
- **Cacete**
- **Ovos mexidos sem ovos**
- **Pão**
- **Pão com canela**
- **Pão de ló**
- **Pão doce**
- **Pão doce de rosca**
- **Trigo ou pão de molete**
- **Pão doce da Maia**
- **Regueifa doce**
- **Regueifa branca ou azeda**
- **Regueifa de pão de ló**
- **Regueifa da páscoa**
- **Regueifa de cornos azeda redonda**
- **Regueifa das nozes**
- **Regueifa de Ul**
- **Roscas da páscoa**

"Vai o pão de molet...e" (Maria Lina Neves - Valongo)

Combinações
com transformados de base cereal

- Broa migada com cevada instantânea
- Café com leite e pão
- Café com broa ou água de unto com ovo cozido desfeito
- Café com broa esmigalhada
- Cevada solúvel para bebida
- Mata-bicho
- Pão com sardinha
- Sopas de cavalo cansado

Preparações e Receituário

- Açorda de pão fervido
- Açorda de cebola
- Açorda de pão cozido
- Arroz de forno
- Arroz de hortos
- Arroz de ossos de suã
- Arroz de fêveras de Cesar
- Arroz com feijão e castanhas
- Arroz pica no chão
- Arroz de feijão canário
- Arroz aguarento
- Arroz com carne
- Arroz de galinha
- Arroz no forno com rodelas de chouriças
- Arroz branco frito
- Arroz de sardinha
- Arroz de polvo
- Arroz de caldeirada
- Canja de coelho
- Caldo de galinha com arroz
- Escoado de cabreiros
- Farinha de pau com carne ou peixe
- Migas com caldo
- Migas de alho
- Migas de unto
- Caldo de unto
- Migas de trigo
- Papas de carolo
- Papas de nabiça
- Papas de castanha
- Papas de farinha de milho e carola
- Sopas de milho.

«as migas vieram da serra» (Marina Perestelo - Arouca)

DOCES

Os doces assinalam os dias especiais e, por esse motivo, não estão presentes na alimentação diária, são reservados aos dias e épocas festivas. Numa combinação base do cereal com o açúcar e, em muitos casos, os ovos. Destes, apenas o açúcar é extra a produção local, mas com presença assídua nas dispensas de mercearia. Um dos aditivos e temperos energéticos e doces da cultura portuguesa. Este é também um território com contributo religioso na cozinha. A doçaria conventual herdada dos grandes mosteiros distingue algumas das sobremesas da mesa de festa e/ou dos presentes hospitaleiros que se oferece ou serve.

Conventual: barrigas de freira, beijos de Freira, bolachas claustrais das irmãs beneditinas, bola de São Bernardo, castanhas doces, charutos de amêndoa, cavacas, empadas, lambareiro, manjar de língua, melindres de Vila do Conde, morcelas doces, pão espécie, pastéis de Santa Clara, pastel de feijão de Vila do Conde, pastel de natal conventual, rebuçados de ovos, roscas de amêndoa, rosca de folar de Páscoa, rosca de pão doce, rosquinhas, sapatetas, sopa doce, sopa dourada das freiras de Santa Clara (7), tigelinha de freira, tolos.

Tradicional: aletria merengada, aletria de água, aletria de água e laranja, aletria de garfo, arroz doce, beijinhos com ovos, beijinhos de Azeméis, beijos de limão, biscoito de manteiga, biscoito de milho, biscoito de vinho, biscoitos secos, bolachas das freirinhas, bolinhos de abóbora, bolinhos de amor, bolo de amêndoa, bolo de batata, bolo de canela, bolo de nozes da casa no monte, bolo podre, broas de mel, broa doce, broinhas de erva-doce, broinhas de laranja, cacos ou bolacha francesa, calâmbrias, caramujos de Vila do Conde, carioca, castrinhos, coração de Gondomar, corações dos namorados, leite creme, fidalguinhos, fitas de carpinteiro, fogaça da Feira, folar de páscoa, folar medieval, formigos, formigos cesarenses, formigos de vinho, jesuíta, limonetes, manjar de feijão, matrafões, melindres, mexidos, migas doces, mimo d'ouro, ovos de pega, pão de ló de Arouca, pão-de-ló de «margaride», pão doce de Vila do Conde, papas carolas, pedras parideiras, pescoços de freira, pinha, pivetes, pudim de canela, pudim Condessa Aldara, pudim de limão, pudim de pão, pudim de pêssego, queijadinhas de cenoura, queque de chila, rabanada à poveira, rabanadas de Cesar, rabanadas de leite, rabanadas doces, rabanadas de ovos e rabanadas de vinho, raivinhas, rosquilhas de Gondomar, rosca inglesa, sonhos, sopas secas, sopa seca de Valongo, sopa seca com hortelã, tarte de S. Bento, tabafe, tirsenses, torcidos, torta de laranja de S. Martinho da Gândara, vilacondense, zamacóis.

TUBÉRCULOS

A batata é um dos elementos chave deste território. Presente em quase toda a terra cultivada, quer seja em grande escala, como na pequena horta de família. Exprimindo a dedicação às terras e as estratégias alimentares naturalmente instituídas, para uma tentativa de autossubsistência. Com uma colheita e consumos ordenados consoante a perecibilidade de cada variedade de batata.

Quase sempre presente nos preparados culinários do quotidiano. Recorre-se a várias combinações, numa forma criativa de aproveitamento e variedade dos pratos. Sendo a batata cozida a mais simples e comum. A bolota e a castanha apesar de não serem tubérculos, como fornecedores energéticos de hidratos de carbono e amido são alocados a este grupo. Historicamente a batata ganha popularidade assumindo nas cozinhas um lugar de substituição da bolota e da castanha. Tornando-se a utilização destas últimas mais esporádicas e sazonais, respetivamente.



Ingredientes

Batata, batata da areia, batata rambana, batata ranconço ou vermelha , castanha, castanha de castelões, castanha serôdia de arouca, castanha temporã.



Preparações e Receituário

- **Batata da avó com vinho**
- **Batata ao quadradinho**
- **Batata cozida**
- **Batata cozida com feijão**
- **Couve e courato**
- **Batata alourada no pingue**
- **Batatas a murro**
- **Caldeirada**
- **Caldo de castanhas**
- **Castanhas assadas no lume**
- **Escoado de bacalhau ou de carne**
- **Escoado de batatas cozidas com hortaliça**
- **Esmigalhada de batatas com azeite e refogado de cebola**
- **Papas de castanha**
- **Sopa de castanha.**

HORTÍCOLAS

Depois dos cereais e tubérculos, seguem-se os hortícolas. Presentes na alimentação representando a disponibilidade e diversidade das cores e sabores ao longo do ano. O solo, o clima, a geografia e água vão caraterizando as especificidades de cultivo da área rural deste território. O valor dos hortícolas define-o e distingue.

Um grupo de alimentos que marca a passagem do tempo, que provoca a associação de um ou mais sabores a uma estação, a um mês, a uma época do ano. Os hortícolas de inverno e os de verão, pintam a paisagem exterior, a dispensa (ou antiga loja), a cozinha, a mesa e os pratos.
Tal como a batata, também os hortícolas, de alguma forma, se encontram

nas hortas e quintais de grande parte das casas, que evoluem, crescendo em escala e desenvolvimento tecnológico. Técnicas e conhecimento que foi provocando um investimento especializado em algumas culturas. Na produção em escala deteta-se especificidade, aposta-se em produtos ímpares. Produtos comuns que se tornam ímpares. Fala-se da cebola, a cebola de areia, o tomate coração de boi, o nabo de São Cosme, a penca. Uma agricultura moderna que possibilita a alimentação de outros territórios.

Ingredientes

Abóboras:
- Porqueira
- Menina ou Bolina
- Gila
- Cabaça
- Carneira
- Jerimú (6)

Alfaces:
- Escura de Várzea
- Fogo de Soutelo
- Frisada de Soutelo
- Longa Regada (6).

Cebolas:
- de Areia
- Barcelense
- Branca de Soutelo
- Garrafal
- Loura de Castro
- Valente Achatada
- Vermelha Viçosa (6)
- Amarela
- Temporão

Outros:
- Alho
- Cenoura
- Cogumelo Frade
- Cogumelos Silvestre
- Couve
- Couve Galega
- Couve-flor
- Couve Nabiça (6)
- Espigos de couve galega
- Grelo
- Meruje
- Nabo de São Cosme (2)
- Nabo De Gândara
- Nabo
- Penca

Pepino Branco De Vila Viçosa
- Pepino Branco Listado de Várzea
- Repolho
- Tomate Coração De Boi
- Tomate
- Tomate Coração Escangalhado
- Tomate Olho Aberto
- Tomate Vitorino (6)
- Vagens

Na cozinha, os hortícolas surgem como parte importante do prato, como ingrediente a ser incorporado noutros, como forma de dar cor, consistência, quantidade e volume. Tendo presença assídua, e muitas vezes bidiária, à mesa. Em tempos, era comum inserir a sopa como primeira refeição do dia e a sua preparação com leguminosas enriquecia-a nutricional e organolepticamente.

As sopas, também denominadas de caldos, são traços de identidade muito forte deste território. Composta por hortícolas diferentes consoante a disponibilidade sazonal. É um elemento sempre disponível, que aconchega o estômago dos mais carenciados, tendo sido muitas vezes a principal e mais comum refeição dos mais pobres. Marcando presença, contudo e também, nas casas ricas. É um destes elementos de ligação e traço comum mesmo na diversidade social. Fonte de hidratação, calor, energia e nutrição. Saúde e prazer. Conforto e sabor.

Sopas & Caldos

Caldos:
- Caldo com feijão branco
- Caldo com toucinho
- Caldo de abóbora
- Caldo de castanhas
- Caldo de cebola
- Caldo de nabos
- Caldo de ossos
- Caldo de toucinho e feijão
- Caldo gordo tinto à lavrador
- Caldo verde
- Caldo verde engrossado com farinha e couve galega
- Caldo escoado

Sopas:
- Sopa com carne
- Sopa com farinha de milho
- Sopa com talhada de carne
- Sopa de alhos
- Sopa de arroz com tomate
- Sopa de cabeça de porco
- Sopa de cebola
- Sopa branca
- Sopa de chispe de porco
- Sopa com grelos
- Sopa de feijão
- Sopa de hortelã
- Sopa de nabos
- Sopa do lavrador
- Sopa de abóbora amarela
- Sopa da pedra

FRUTA

A fruta carateriza-se pela variedade, sobretudo as regionais. Sementes que se assumem como património genético importante com valor acrescentado de sabores ímpares, cores e formas únicas. Havendo igualmente alguma produção de maior escala. Um aspeto que provoca interesse em mobilidades específicas para a compra de fruta, e da própria venda da fruta, em mobilidade.

O reconhecimento do valor dos produtos diferenciados motivou certificações e modernização, que, por sua vez, validam a importância singular destes produtos e os colocam em cadeias de abastecimento de maior escala. Destaca-se o melão casca de carvalho e as inúmeras variedades regionais de maçã.

Aproveitamento da Fruta

Doce de cereja, doce de figo, geleia de marmelo, maçã assada, maçãs no borralho, marmelada, paparrote, champarreão, sopas de amoras, salada de fruta com vinho tinto ou vinho do porto.

O interesse pelo aproveitamento mais prolongado da fruta, como controlo do desperdício, mas também como rentabilidade de um recurso abundante, mas restrito a uma época, é outra das caraterísticas chave.

Este é um território de árvores de fruta no fundo do campo, de forma a que a terra não fique ocupada como pomar, mas seja rentabilizada sobretudo com os cereais. Por isso mesmo, o aproveitamento da fruta em conserva, doces, compotas e marmeladas são algumas das técnicas utilizadas. Sabores frutados que assinalam outras épocas, festas e hospitalidade às visitas da casa. A preparação do verão para o inverno. Um grupo alimentar energético, doce e fresco. De hidratação, fibra e cor.

Ingredientes

Ameixas:
- Ameixas
- Abrunhos
- Abrunho Brandão
- Abrunho cabreiro
- Abrunho casal
- Abrunho Chave
- Abrunho Moldes
- Ameixas Rainha Cláudia

Cerejas:
- Cereja
- Cereja bical de Regoufe
- Cereja Branca
- Cereja de maio pé curto
- Cereja de maio pé longo
- Ginja garrafal
- Cereja rabitas
- Cereja regada
- Cereja rosa de Burgo
- Cereja rosa arouquense
- Cereja telarda
- Cereja vermelha de Sanfins (6)

Figos:
- Figo pé torcido
- Figo pingo de mel
- Figo preto de Covêlo
- Figo três ao prato
- Figo Santo António
- Figo temporão de Urrô
- Figo cerdeal
- Figo verde de Chave (6)

Maçãs:
- Maçã priegas ou esperiegas
- Maçã martingins
- Maçã pardolindo
- Maçã "baionesas"
- Maçã bravo de esmofes
- Maçã gigante
- Maçã pastorinha
- Maçã pipo de basto
- Maçã vermelha riscada
- Maçã parda ou reineta
- Maçã riscada
- Maçã gronha
- Malápios
- Maçãs de Santiago
- Maçã porta da loja
- Maçã de S. João

Peras:
- Pera parda
- Pera Joaquina
- Pera "baguim"
- Pera pão
- Pera Amorins pequenas
- Peras cabaçais (6)

Pêssegos:
- Pêssego bravo
- Pêssegos de São João
- Pêssego bicudo da Várzea
- Pêssego branco de Várzea
- Pêssego careca da Várzea
- Pêssego S. João sangue de boi
- Pêssego valente
- Pêssego vermelho da Várzea (6)

Outros:
- Dióspiro coroa de rei
- Amoras
- Framboesas
- Laranja
- Limão laranja redondo
- Limão vergoso
- Marmelo
- Medronho
- Melão (3)
- Melância (3)
- Melão casca de carvalho
- Mirtilos (6)
- Nêspera
- Tangerina
- Uvas (6)

LEITE E DERIVADOS

A produção de leite e a indústria da sua transformação são traços fortes da identidade alimentar das freguesias rurais da Área Metropolitana do Porto. A produção de leite assinala presença histórica em praticamente todo o território, mesmo que em pequena escala, com um contributo significativo como atividade profissional de várias famílias. Com o passar do tempo e a chegada de mudanças sociais drásticas, a modernização, desenvolvimento e inovação provocam nesta indústria de inovação pioneira, transformações.

Hoje, o leite e a sua indústria mantêm-se como referência deste território, marca famílias e o setor, com menos fornecedores e menos área, aumentou o volume da produção. A responsabilidade social é um dos lemas desta atividade, conjugando a ela, a exigência da atualização e do aprofundamento técnicos já em execução.

A produção de leite está intimamente ligada à produção de cereais, nomeadamente do milho e outras culturas, especificamente para a alimentação dos animais. Grupos alimentares e paisagens com cruzamento, de uma explicação que remonta a outros tempos. Tempos que mudam, identidade que se mantém.

Um grupo alimentar proteico e energético, bebida básica da alimentação e ingrediente de confeção. Aliado da doçaria, mas que quando transformado em forma de queijo, enriquece merendas e pratos.

Preparações e Receituário

- **Açorda de leite ou água russa**
- **Aletria com leite**
- **Broa com leite e açúcar**
- **Leite creme**
- **Leite creme de milho**
- **Mariolas**

Ingredientes e Derivados

- **Leite de vaca Arouquesa**
- **Leite de vaca**
- **Iogurtes**
- **Leite de cabra**
- **Manteiga**
- **Queijo de cabra**
- **Queijo com cardo**
- **Queijo flamengo**
- **Queijo curado**
- **Queijo limiano**
- **Queijo de Ossela**
- **Queijo de Alvelhe**
- **"Queijo côvo"**
- **Queijo valmadeiros de Palmaz**
- **Queijo rico**

CARNE

A carne marca os dias de festa. Intrinsecamente símbolo de presença numa refeição mais completa e festiva. A criação animal mais comum em casa, como o porco, a galinha e a vaca coincidem com os tipos de carne mais identitários dos hábitos da comunidade. No entanto, o seu consumo era limitado.

O porco, cujo aproveitamento integral reflete um dos valores da identidade. Uma divisão em partes, para aproveitamentos diferenciados consoante cada uma delas. Uma forma de desperdício zero, conservação de um produto para os demais dias do ano e distinção social. Essas mesmas partes eram por vezes oferecidas - as menos valorizadas aos mais pobres; e vendidas - as mais valorizadas. Sobrando, as medianas, para as famílias e dias comuns.

Os animais de grande porte usados para os trabalhos pesados, na lavoura e nos linhares, eram também aproveitados para produção de leite e consumo de carne. A carne de vaca, maioritariamente vitela, ganha no assado a sua preferência festiva. A raça arouquesa, uma raça autóctone certificada com denominação de origem protegida é pastoreada na serra

e marca alguns dos assados no forno a lenha, distintivos desta região. Juntando-se o cabrito típico da serra e alguns animais de caça.

A galinha poedeira, reservada para os cozinhados dos mais fragilizados, doentes e grávidas.

As preparações são nomeadas pelo lugar de origem, por um ingrediente de tempero, um acompanhamento, uma pessoa ou uma ocasião. Os cozidos e estufados apresentam carne, em menor proporção e em combinação com outros ingredientes de origem vegetal, como arroz e/ou batata, hortícolas e, eventualmente, leguminosas. As combinações e sabores do dia a dia, onde a carne se instituía como o ingrediente de menor proporção. O elemento que marca presença e intensifica o sabor.



Ingredientes, Preparações e Receituário

Porco: Arroz de reigada, arroz de salpicão velho com sangue e vinho novo, chouriças de sangue, courato, torresmo, enchidos nas tripas, chouriça moura, ervilhas de quebrar com rojões e batata nova, farinheiras, chouriços de couro, salpicões, carne cozida com pulmões, costela, coração, fêveras assadas na brasa, batatas e cenouras cozidas e caldo, galegas com fumeiro à moda do couto, lombo assado, morcela, sopas de cavalo cansado ou sopas de burro cansado, farinheiras, presunto, presunto em farinha e pimenta, iscas de fígado, miolos de porco, orelheira de porco, ossos de suã, arroz de ossos da suã com espigos, osso da suã de porco preto , papas de S. Miguel, papas de sarrabulho à moda de Baguim do Monte, papas de sarrabulho, papas de vinha d'alho, reigada (pulmões), presunto fumado com ramo de pinho verde, rodelas de chouriço, rojões, rojões à moda de Baguim do Monte (3), rojões do redenho, rojoada da tia viúva, rojoada com arroz de feijão, rojões do lombo, rojões de barriga, salteado de sangue do porco com azeite e alho, tripa enfarinhada (3), tripas, tripas à moda do porto, sangue de porco frito.

Misto: Cozido à portuguesa, cozido com feijão.

Bovinos: Assados de carne de vaca, bife de alvarenga, bifes de manteiga, carne de raça Arouquesa na brasa, grelhada, carne de vaca assada ao naco, chispe com feijão branco, coração de vitela nas brasas, mão de vaca com feijão branco, mocotó à moda de Fajões, vitela estufada.

Ovinos e Caprinos: Anho à moda de Fajões, borrego no forno, cabrito assado, cabrito assado à moda da Gralheira, carneiro, cabrito de ramos de loureiro, chanfana de cabra adulta estufada, picadinho.

Caça e Aves: Arroz de cabidela (8), arroz de pato mais escuro, arroz de rolas, canja, caldo de galinha com arroz, coelho assado ou refogado com massa ou com arroz, coelho assado no forno, coelho na telha, lebres estufadas, codornizes estufadas, tordos estufados, perdizes estufadas, frango frito, frango refogado, frango cozido, frango assado, galinha assada no forno com batatas, galo de ano com arroz, loirinho frango assado.

PESCADO

O peixe e o mar caracterizam este território de várias formas. Socialmente, pelos valores de quem o pesca, as caraterísticas do homem do mar e as aprendizagens da comunidade piscatória. Risco e coragem. Dedicação e responsabilidade. Persistência e estratégia. Valores que do mar chegam à terra e se assumem como identidade das gentes destes lugares. Princípios de ação. Nutrição de quem se é, das relações e do corpo. Alimentarmente, o pescado está presente na alimentação do quotidiano, surge na mesa dos trabalhadores e de qualquer classe social. Mais um dos elementos, onde a mesa une e destratifica. Além disso, também o pescado da serra, aquele do rio, é um elemento com presença significativa.

Fonte proteica de origem animal com possibilidade de frescura e abastecimento diário. «Receber a maré», alimentar-se da maré, estar à mercê da maré e assim cozinhar o pescado que chega em cada dia, diretamente do mar.

As conservas de pescado surgem como resposta estratégica para a rentabilidade de uma matéria-prima abundante. Como possibilidade, tal como noutros grupos alimentares já relatados, de manter acessível, por mais tempo e mais épocas, espécies sazonais. Fazê-las chegar aos bolsos dos pastores da serra. Às famílias do interior, às merendas dos trabalhadores.

Ingredientes

Crustáceos: **amêijoa, amêijoa-branca, camarão, lagosta, mexilhão, pilado, ouriço-do-mar, percebes, santola.**

Moluscos: **polvo.**

Peixes de mar: **pescada, sardinha, solha, faneca, chicharro, congro, linguado, raia, robalo, borras, santola, atum, cavala, truta, peixe-espada-preto, carapau, biqueirão, verdinho, pota, goraz, cherne, robalo, bacalhau, tamboril, lampreia.**

Peixe do rio: **boga** (3), **enguia** (3), **truta** (3), **bordalo, lampreia, barbo, sável, escalo, ruivaca, lampreia-de-rio** (3).

Preparações e Receituário

- Arroz de peixe
- Arroz de sardinha
- Arroz de bacalhau
- Atum assado à portuguesa
- Trutas em escabeche
- Trutas fritas em banha e em cebolada
- Bogas
- Bargos e enguias fritas com molho de escabeche
- Fanecas fritas
- Pescada frita com broa
- Pescada à poveira
- Sardinha assada
- Sardinha frita ou cozida com cebola
- Sardinha de escabeche
- Sardinha refogada
- Sardinha cozida com hortaliça
- Sardinhas na caçoila
- Bacalhoada de natal à Lindolfo
- Bolinhos de bacalhau
- Pataniscas de bacalhau
- Bacalhau cozido com todos e regado com azeite
- Bacalhau assado
- Farrapo velho
- Bacalhau albardado
- Farinha de pau com bacalhau
- Sopas de bacalhau
- Refogado de bacalhau
- Bacalhoada
- Escoado
- Bacalhau à tia viúva
- Bifes de bacalhau
- Bacalhau com remoalho
- Salada de bacalhau
- Bacalhau com todos
- Bacalhau suado
- Bacalhau frito
- Bacalhau frito com açúcar amarelo
- Bolo de sardinhas
- Caldeirada
- Caldeirada de sardinha
- Caldeirada à fragateira
- Caldeirada de cascarra de pata roxa
- Caldeirada de petinga à moda das Caxinas
- Polvo e batatas às rodelas
- Chicharros e fanecas (9)
- Conservas de sardinha
- Cavala
- Atum
- Refogado de massa meada e batata com bacalhau
- Peixe assado no espeto
- Sopa de peixe

OVOS

Os ovos, produto do campo, inserem-se como ingrediente base da doçaria e pastelaria. Tendo sido um produto de valor para a comercialização e motivo de atividade profissionais inteiramente dedicados a este produto.

Trata-se de um elemento recatado, mas presente. Um alimento identitário a destacar.

Fonte proteica de alto valor biológico é também ingrediente de preparados compostos.



Preparações e Receituário

Bolinhos de bacalhau, gemadas, omelete de Carregosa, ovos escalfados, ovos estrelados, batidos e cozidos, doçaria.

LEGUMINOSAS

Com um papel de complementaridade, alimentam e enriquecem, em textura, sabor e nutrição, os pratos. Ao mesmo tempo que, nos campos, coadjuvam a produção. As suas propriedades permitem captar o azoto dos solos e tornar a terra mais fértil, permitindo consequentemente uma maior produção, também das culturas dos cereais ou hortícolas. A diversidade de variedades regionais faz delas um tesouro tecido a cor. Biodiversidade alimentar batizada popularmente. Grupo alimentar de fonte proteica, revelam o segredo da alimentação completa de base vegetal e da existência ancestral de pratos inteiramente livres de produtos derivados dos animais. Um segredo de saúde da terra ao corpo.



Ingredientes

- **Ervilha de debulhar**
- **Ervilha de quebrar**
- **Fava**
- **Feijão**
- **Feijão de trepa**
- **Feijão branco**
- **Feijão manteiga**
- **Feijão canário**
- **Feijão moleiro**
- **Feijão amarelo**
- **Feijão rajado**
- **Feijão vermelho**
- **Feijão branco de cabreiros**
- **Feijão boneco**
- **Feijão catarino**
- **Feijão entretinho**
- **Feijocas**
- **Feijão listado de paivó**
- **Feijão manteigueiro**
- **Feijão riscado de trepar**
- **Feijão vagem azul**
- **Feijão galego** (6)
- **Feijão frade** (6)
- **Tremoço**



Preparações e Receituário

Sopa de feijão, caldo com feijão branco, couve e batata, rancho com grão de bico, favas com chouriço, sopa de favas, feijão com couve galega, feijão com arroz e presunto, feijoada, cozido à portuguesa, cozido com feijão, ervilhas de quebrar com rojões e batata nova.

GORDURAS E ÓLEOS

A banha, um dos muitos produtos oriundos do porco, marcava presença nas casas deste território ao longo de todo o ano. Usada como intensificador de sabor, gordura para cozinhar e conservante de carne.

Segue-se a manteiga, como produto do leite e com acrescida importância na passagem do conhecimento da serra à indústria. De um processo tradicional e caseiro para um profissional e tecnificado.

O azeite é, contudo, a gordura de utilização preferencial como tempero. Com o encontro de algumas oliveiras e lagares, familiares e comunitários, pela paisagem do território.

Azeitona curtida e salgada, e manteiga para o pão são alguns dos sabores da região.

Ingredientes

Azeite e azeitona galega, azeitona preta, manteiga com sal, óleo de linhaça.

OUTROS GRUPOS DE ALIMENTOS

Os frutos gordos ou oleaginosos são frutos de alto fornecimento energético e proteico. Frutos de árvores da paisagem. Ingredientes de doçaria, petiscos e elementos distintivos de pratos.

Frutos Gordos

Noz

As ervas aromáticas silvestres e cultivadas, para temperos e infusões. Arte culinária e medicinal. O cruzamento do conhecimento tradicional e dos aromas dos cinco sentidos. Definem a paisagem alimentar.

Ervas Aromáticas, Condimentos, Temperos e Mel

Alecrim, alho, alho roxo, alho rosa (6)**, cidreira, cravo, hortelã, salsa, loureiro, mel, pimenta.**

O vinho é a bebida cultural identitária. Produto da uva e resultado de uma ciência empírica-técnica de grande desenvolvimento. Carateriza o território e a mesa. Produto de orgulho de quem seleciona castas e procedimentos.

Vinho e Outras Bebidas Alcoólicas

Aguardente, bagaço, jaqué, jeropiga, licor de figueira, licor de rosas , licor de singeverga , licor enigma, licor *Santhyago*, vinho arinto, vinho branco, vinho de casta padeira, vinho de casta amaral, vinho doce, vinho verde, vinho enforcado, vinha de casta espadeiro, vinho verde loureiro, vinho verdelho, azal e borraçal.

ESPAÇOS ALIMENTARES

Os alimentos enquanto ingredientes são os elementos basilares da identidade alimentar. A eles agrega-se a arte de os cozinhar, os utensílios e os espaços, os tempos e as pessoas. Fatores de alquimia de sabores. Espaços de identidade. Espaços alimentares. O momento de alimentar integra uma função fisiológica de comer e assinala um momento social - festa e trabalho, festejar o trabalho e a sua pausa. Os seus frutos e as colheitas. O lugar onde se come já indica o que se come. As refeições e merendas das desfolhadas, vindimas, malhas, linhares, traçam tradições.

A azenha, o lagar, a salgadeira, a masseira (do pão) e os campos masseira são espaços alimentares, por aí crescerem, se desenvolverem ou se conservarem os próprios alimentos. E também porque, muitas vezes, durante o trabalho, são feitas aí refeições partilhadas. Independentemente destes festejos do trabalho alimentar, tudo desagua e parte da cozinha. Nela, o fogo, as panelas, o forno, o ferro e o barro. Os moinhos, o alambique, o alguidar, o pote. Identidade é cozinhar ao lume.



CONCLUSÃO & MENSAGEM FINAL

Importa ressalvar que os elementos identificados até aqui, com os seus valores e significados nos vinculam à terra, a um território. Constroem quem somos e onde e a quem pertencemos. Importa assim tomar consciência, promover, salvaguardar. A identidade alimentar territorial é isso mesmo. E a da *Área Metropolitana do Porto - Rural* traduz-se no aproveitamento integral e responsável dos recursos, na empatia pessoal e no empenho para com o trabalho.

O setor primário, a base de toda a identidade, com o ciclo do milho, os hortícolas, algumas frutas e o feijão, a carne, o pescado e o leite, foi-se desenvolvendo com base num conhecimento empírico que procurou a técnica, inovando e modernizando-se, industrializando com identidade. Os desafios de hoje exigem uma ação com a mesma força dos valores deste território.

A frugalidade do que se come, a sazonalidade e a proximidade. O reconhecimento aqui exposto comprova a sintonia com os princípios de uma alimentação sustentável para a pessoa (saúde), para os recursos (solo, água, biodiversidade alimentar) e para a sociedade (coesão social).

Depende de todos nós, consumidores e cidadãos, utilizadores diários da alimentação, valorizar e melhorar a adesão a um padrão alimentar vinculado ao território, que respeite quem somos no coletivo e que aproveite o valor da individualidade para inovar. Preferir produzir, transformar, comprar, preparar, cozinhar, partilhar e saborear identidade alimentar.



AGRADECIMENTO AOS ENVOLVIDOS

Adosinda, Adriano Ribeiro, Agostinho do Mato, Agostinho Magalhães, Alberto Matos, Alda Rosendo Moreira, Alexandra Moreira, Álvaro Amorim, Ana Cristina Martins, Ana Gonçalves, Ana Isabel Silva, Ana Maia, Ana Paula Marques, Ana Paula Martins, Ana Ramalho, Ana Santiago, André Lopes, Aníbal Ferreira, Antónia Silva, António Carlos Duarte, António Costa, António Matos, António Rodrigues Balazeiro, António Vila Verde, Arménio, Augusto Moreira, Augusto Ventura Assunção, Avelina, Bonina Brandão, Carlos Batista, Carlos Duarte, Carlos Fernandes, Carlos Moreira, Carlos Tavares, Catarina Leite, Catarina Prado, Cátia Lucas, Chef Hélio Loureiro, Cláudia Alves, Cláudia Araújo, Cláudia Costa, Cláudia Ferreira, Cláudia Helena Ferreira, Cláudia Oliveira, Cláudia Silva, Daniel Martins, Daniela Azevedo, David da Rocha Leite Martins, Diana Martins, Ana Cristina, Cristina Amaro Costa, Eduardo Bandeira, Elisabete Nunes, Elizabete Cardoso, Daniel Lino, Gonçalo Sousa, Fábio Pinto, Fernando Hora, Filipe Carneiro, Goretti Brandão, Helena Cardoso, Helena Márcia Bastos, Helena Oliveira, Henrique Pereira, Ilda Silva, Inês Lino, Irina Silva, Isabel Bessa, Isabel Campos, Isabel Magalhães, Isabel Santos, Joana Barroso, Joana Soares, João Carlos Pinho, Joaquim Reis, Joel Santos, José Aurélio Batista, José Caetano, José Capela, José Maia, José Maia Marques, José Rocha Fernandes, José Sousa Guedes, Lígia Nora, Lucinda Amorim, Luís Manuel Mendes Correia, Luísa Pelayo, Madalena Seabra, Mafalda Silva, Manuel António Costa e Silva, Manuel Bastos, Manuel Silva, Manuela Diniz, Margarida Cardoso, Maria do Céu Pinto, Maria do Rosário Ribeiro, Maria Graça Costa, Maria Isabel de Oliveira Pinho Martins, Maria João Carvalho, Maria José Marques, Maria José Meneses, Maria Manuel Gonçalves Mesquita, Maria Manuela Rezende, Maria Vale de castro Neves, Mariana Monteiro, Marianna Holz, Marisa Oliveira, Mestre António, Mestre Leonel, Mestre Luís Rosa, Mestre Manuel, Mónica Pinto Seixas, Nelson Soares, Nilde Brandão, Norvinda Leite, Nuno Coelho, Nuno Melo, Nuno Tavares, Óscar Rita, Patrícia Ferreira, Patrícia Rosas, Paula Cristina Moreira, Paula Cristina Pedro, Paula Ferreira, Paula Rocha, Paula Rocha, Paulo Antunes, Paulo Duarte, Paulo Machado, Paulo Silva, Pedro Couto, Pedro Pimenta, Pedro Rebelo, Pedro Rêgo, Prof. Marina, Professor Jacinto Soares, Rafael Borges, Raquel Araújo, Ricardo Cruz, Ricardo Miguel Oliveira, Ricardo Santos, Rita Fernandes, Rita Alves, Rui Menezes, Rui Nunes, Rui Pedro Brandão, Rui Sousa, Rute Borges, Sandra Almeida, Sandra Campos, Sérgio Araújo, Sílvia Pinto, Sofia de Sá, Sofia Vilas Boas, Soraia Rodrigues ,Susana Teixeira, Telma Ribeiro, Teresa Couceiro, Teresa Pouzada, Tiago Magalhães, Torcato Ferreira, Vânia Alves Vera Araújo, Vera Pacheco, Vera Silva, Vítor Faria, Vítor Gonçalves, Vítor Tavares.

Entidades

AGRIMA - Cooperativa Agrícola de Matosinhos, AGROS - União de Cooperativas de Produtores de Leite ALIP - Associação Interprofissional do Leite e Lacticíneos, Arouca Agrícola, Associação do Parque Molinológico, Centro Juvenil Salesiano de Arouca, Confeitaria Doces D'Avó Luísa, Confraria do Arroz, Confraria do Presunto, Confraria do Presunto e da Cebola Tâmega e Sousa, Cooperativa Agrícola de Póvoa do Varzim, Cooperativa Agrícola de Vila do Conde, Cooperativa de Produtos Agrícolas de Valongo, Docapesca, DRAP Norte, Escola Profissional Agrícola Conde de São Bento, Escola Superior Hotelaria e Turismo, Grupo de danças e cantares Nº, Srª Guadalupe, Horpozim - Associação Empresarial Hortícola, Indulac Martins & Rebello, Lactogal, Leicar - Associação dos Produtores de Leite e Carne, Mercado Abastecedor do Porto, Museu Municipal de Arouca, PEC Nordeste - Indústria de Produtos Pecuários do Norte, PROPEIXE - Cooperativa de Produtores de Peixe do Norte, Ramirez, Rancho de Zebreiros, Real Confraria das Cebolas, Restaurante Cá-te-espero, Semente de Futuro, Tripulação da embarcação "Rumo à Lua" do Mestre Luís Rosa de Matosinhos.

Municípios

Arouca, Gondomar, Maia, Matosinhos, Oliveira de Azeméis, Paredes, Póvoa de Varzim, Santa Maria da Feira, Santo Tirso, Trofa, Vale de Cambra, Valongo, Vila do Conde.

Grupos de Ação Local

ADER SOUSA, ADRITEM, ADRIMAG, Litoral Rural.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Graça, P., Mendes de Sousa, S., Gregório, MJ., PNPAS/DGS. (2020), *Roda da Alimentação Mediterrânica* (Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Direção-Geral Consumidor).

2. Sousa, B., Barros, J., Silva, L., Mendes, M., & Silva, R. (2013). *Moinhos da Maia no Leça e noutras linhas de água* (Clube UNESCO da Maia, Ed.; 2nd ed.).

3. Santos, L.,(Rancho Folclórico de Zebreiros)

4. Costa, A., Fernandes, A., Carvalho, A., Almeida, A., Alves, D., Gonçalves, G., Barbosa, H., Silva, J. F., Aguiar, L., Graça, L., & Silva, R. da C. (2018). *A Mulher da Maia - da periferia à urbe portuense* (Clube UNESCO da Maia, Ed.; 1a, Vol. 1).

5. Capela, J. V., Matos, H., & Borralheiro, R. (2009). *PAREDES - As Freguesias do Distrito do Porto nas Memórias Paroquiais de 1758, Memórias, História e Património.*

6. Colher para Semear - Rede Portuguesa de Variedades Tradicionais. (2012). *Levantamento do Património Vegetal Tradicional Cultivado no Concelho de Arouca.*

7. Turismo Vila do Conde. (2023). *Doçaria Conventual e Tradicional.* (https://www.visitviladoconde.pt/saborear/docaria-conventual-e-tradicional)

8. Unidade de Turismo, M. M. (s.d.). *MALGA-uma ponte entre a tradição e a inovação, à mesa da Maia* (www.visitmaia.pt).

9. Unidade de Turismo da Câmara Municipal da Maia. (s.d.). *Maia e a Gastronomia.* (www.visitmaia.pt)

IDENTIDADE ALIMENTAR AMP RURAL



UM PROJETO INSERIDO NO:

PLANO NACIONAL DA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA E SUSTENTÁVEL

UMA PARCERIA:

ADRIMAG

Ader-Sousa
Associação de Desenvolvimento Rural das Terras do Sousa

ADRITEM

LitoralRural

amporto

COFINANCIADO POR:

PDR2020 PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO RURAL 2014·2020

PORTUGAL 2020

UNIÃO EUROPEIA
Fundo Europeu Agrícola de Desenvolvimento Rural
A Europa investe nas Zonas Rurais

PRRN Programa para a Rede Rural Nacional

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Graça, P., Mendes de Sousa, S., Gregório, MJ., PNPAS/DGS. (2020), *Roda da Alimentação Mediterrânica* (Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Direção-Geral Consumidor).

2. Sousa, B., Barros, J., Silva, L., Mendes, M., & Silva, R. (2013). *Moinhos da Maia no Leça e noutras linhas de água* (Clube UNESCO da Maia, Ed.; 2nd ed.).

3. Santos, L.,(Rancho Folclórico de Zebreiros)

4. Costa, A., Fernandes, A., Carvalho, A., Almeida, A., Alves, D., Gonçalves, G., Barbosa, H., Silva, J. F., Aguiar, L., Graça, L., & Silva, R. da C. (2018). *A Mulher da Maia - da periferia à urbe portuense* (Clube UNESCO da Maia, Ed.; 1a, Vol. 1).

5. Capela, J. V., Matos, H., & Borralheiro, R. (2009). *PAREDES - As Freguesias do Distrito do Porto nas Memórias Paroquiais de 1758, Memórias, História e Património.*

6. Colher para Semear - Rede Portuguesa de Variedades Tradicionais. (2012). *Levantamento do Património Vegetal Tradicional Cultivado no Concelho de Arouca.*

7. Turismo Vila do Conde. (2023). *Doçaria Conventual e Tradicional.* (https://www.visitviladoconde.pt/saborear/docaria-conventual-e-tradicional)

8. Unidade de Turismo, M. M. (s.d.). *MALGA-uma ponte entre a tradição e a inovação, à mesa da Maia* (www.visitmaia.pt).

9. Unidade de Turismo da Câmara Municipal da Maia. (s.d.). *Maia e a Gastronomia.* (www.visitmaia.pt)